

VHS Bruchsal

Weltweit verbunden Länder, Menschen und Perspektiven

**„Technologie verbindet Geräte, aber
es sind Menschen, die die Welt
verbinden.“**



Foto: Tom Naumann

Volkshochschulen sind Orte des Lernens - wohlgerneht des gemeinsamen Lernens, offen für alle Menschen, vielfältig, lebendig und nahe dran an den Bedürfnissen unserer Region. Sie reagieren auf aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen, greifen Themen auf, die uns alle bewegen und machen die Vielfalt der Kulturen erlebbar – eine Vielfalt, die längst zum selbstverständlichen Teil unseres Alltagslebens geworden ist. Lernen an der Volkshochschule bedeutet somit nicht nur Wissenszuwachs, sondern auch persönliche Begegnung, Austausch und neue Perspektiven.

In diesem Sinne würde ich mich sehr freuen, wenn auch das neue Jahresprogramm unserer VHS Bruchsal und ihrer Außenstellen mit seiner breiten Palette an Themen und Angeboten Ihr Interesse weckt.

Für das Jahr 2026 wurde das Thema „Weltweit verbunden – Länder, Menschen und Perspektiven“ zu einem Schwerpunktthema gewählt. Schon alleine die Fülle an Sprachkursen – von „Klassikern“ wie Englisch und Französisch bis hin zu Arabisch, Türkisch, Chinesisch und Japanisch –, aber auch die Vielzahl an kulinarischen Kochkursen deutet an, wie Menschen miteinander in Austausch kommen und wie sie neugierig werden können auf die Kultur des Gegenübers. Zusätzliche inhaltliche Kurse werden diese Perspektiven im Lauf des Jahres noch erweitern. Gemeinsames Ziel aller Angebote ist es, Neugierde zu wecken, Weiterbildung zu fördern und Menschen über Grenzen hinaus miteinander zu verbinden.

Nehmen Sie sich Zeit für eine spannende Bildungsreise durch unser Frühjahrsprogramm 2026. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

Sven Weigt
Oberbürgermeister

Das Team der VHS Bruchsal



Gesellschaft und Leben Kultur und Kreativität

Ursula Tolksdorf
07251/ 79-304
ursula.tolksdorf@bruchsal.de



Sprachen

Miriam Severin
07251/ 79-303
miriam.severin@bruchsal.de



Gesundheit und Fitness

Miriam Mildenerger
07251/ 79-305
miriam.mildenerger@bruchsal.de



Stellvertr. Leitung, Arbeit und Beruf

Ilona Müller
07251/ 79-321
ilona.mueller-bhatia@bruchsal.de



Kommissarische Leitung

Thomas Adam
07251/ 79-302
vhs@bruchsal.de

Geschäftsstelle VHS Bruchsal

Am Alten Schloss 2 (Bürgerzentrum)
76646 Bruchsal
vhs@bruchsal.de
www.vhs-bruchsal.de



Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch - Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag: 14.30 – 16.30 Uhr
Dienstag geschlossen

*Während der Weihnachtsferien
haben wir vom 22. Dezember 2025 -
5. Januar 2026 geschlossen*



Unsere Außenstellen



Bruchsal - Süd

Ursula Tolksdorf
07251/89765
ursula.tolksdorf@bruchsal.de



Bruchsal - Heidelberg

Ilona Müller
07251/59359 (abends)
ilona.mueller-bhatia@bruchsal.de

Unsere Außenstellen



Bruchsal - Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

Renate Bleier
07251/ 85500
vhs-bou@gmx.de



Bad Schönborn

Petra Hoffner
0173/ 3934938
petra.hoffner@gmx.de



Forst

Gerald Blumhofer
07251/ 89273 (abends)
vhs-forst-baden@gmx.de



Hambrücken

Die Außenstelle ist im
Moment nicht besetzt



Karlsdorf - Neuthard

Dr. Maria Schmitt
0157/ 35484296
vhs.karlsdorfneuthard@gmail.com



Kraichtal - Münzesheim/ Menzingen

Katharina Feßler
07250/ 929420
f.fessler.k@t-online.de



Kraichtal - Unteröwisheim

Angelika Pflaum
07251/ 61262
angelika_pflaum@web.de



Kronau

Petra Hoffner
0173/ 3934938
petra.hoffner@gmx.de



Östringen

Viola Spitzer
07253/ 207-17
v.spitzer@oestringen.de



Oberhausen - Rheinhausen

Die Außenstelle ist im
Moment nicht besetzt



Philippsburg

Manuela Heil
07256/ 87613
manuela.heil@philippsburg.de



Übstadt - Weiher

Jonas Arbogast
07251/ 61714
arbogast@ubstadt-weiher.de



Waghäusel

Heike Baum
07254/ 7803029
vhs-wiesental@web.de

Inhaltsverzeichnis

Unterwegs mit der VHS 6

Gesellschaft und Leben



Geschichte/ Zeitgeschichte	17
Recht/ Finanzen	17
Globales Lernen/Bildung für Nachhaltige Entwicklung	20
Erziehungsfragen und Pädagogik	21
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	21
Philosophie	23
Klima und Energie	23
Kommunikation	23

Kultur und Kreativität



Theaterpraxis	25
Malen/ Zeichnen	25
Plastisches Gestalten	28
Textiles Gestalten	28
Kosmetik, Mode & Style	29
Handwerk/ Kunsthandwerk	30
Foto/ Film/ Audio- und sonstige Medienpraxis	31

Gesundheit und Fitness



Entspannung / Stressbewältigung	36
Fitness	41
Gedächtnistraining/ Auge- und Hörtraining	43

Sprachen und Verständigung



Arabisch/ Chinesisch/ Deutsch	46
Englisch	18
Französisch	50
Italienisch	51
Japanisch	52
Schwedisch/ Spanisch	53
Türkisch	54

Arbeit und Beruf



Verschiedenes	56
Informations- und Kommunikationstechnik	59
Tastschreiben	59
EDV	59
Office-Anwendungen	60
Bildbearbeitung	62
Kurse für Ehrenamtliche	63

Außenstellenarbeit/ Stadtteilarbeit

Bruchsal- Heildelshcim	66
Bruchsal- Süd	67
Bruchsal- Büchenau/Untergrombach/Obergrombach	74
Bad Schönborn	85
Forst	89
Hambrücken	93
Karlsdorf-Neuthard	95
Kraichtal - Münzesheim und Menzingen	96
Kraichtal - Unteröwisheim	99
Kronau	101
Oberhausen-Rheinhausen	102
Östringen	103
Philippsburg	104
Ubstadt- Weiher	105
Waghäusel	108

Unterwegs mit der VHS

Unterwegs mit der VHS

In Zusammenarbeit mit



Sie würden uns gerne einmal unverbindlich kennenlernen?

Sie wünschen sich mehr Kontakt zu anderen betroffenen Familien?

Sie wünschen sich Entlastung?

Vielleicht haben Sie auch ganz konkrete Fragen zu Betreuungsangeboten oder zur Beantragung von Hilfen.

Wir laden Sie herzlich ein! Frühstücken Sie mit uns. Treffen Sie andere zum Austausch, stellen Sie Fragen, informieren Sie sich.

Wir freuen uns auf Sie!

Wir freuen uns auf Ihre Spende!

Anmeldung bis 1 Woche vorher unter:

offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de

10001 Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Donnerstag, 29.01.2026

20.00 Uhr

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten
e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10002 Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Donnerstag, 26.03.2026

20.00 Uhr

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten
e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10003 Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Donnerstag, 21.05.2026

20.00 Uhr

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten
e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10004 Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Donnerstag, 23.07.2026

20.00 Uhr

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten
e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10005 Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Mittwoch, 22.04.2026

09.30 - 11.30 Uhr

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten
e.V. Werner-von-Siemens-Str. 2-6, Gebäude 5108,
76646 Bruchsal



© Privat

10006 Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli

Freitag, 27.02.2026

Treffpunkt: 18.00 Uhr

Friedrichstr. 5, Kraichtal-Unteröwisheim
(Parkmöglichkeit 100 m entfernt auf dem Friedhofsparkplatz / Stadtbahnhaltestelle Bahnhof Unteröwisheim)

Ende: 20.00 Uhr

Gebühr: 14,- EUR

inkl. 3,- EUR für Brötchen mit Fleischkäse und Schnapsprobe

"Destillato de Bortoli" destilliert seit 40 Jahren Edelbrände und -geiste, DLG prämierte Spitzenqualitäten in Kraichtal-Unteröwisheim. Die Pflege und gründliche Kenntnis guter alter Traditionen des Brennerhandwerks verbunden mit der Anwendung neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse der Destillations- und Spirituosentechnologie sind die Grundphilosophien des Betriebes. Während des Brennvorgangs erhalten Sie Einblick darüber, welche Teile zu einem edlen Destillat weiterverarbeitet werden und wie "Brennen" eigentlich funktioniert. Anschließend findet eine Verkostung der Produkte mit Vesper statt.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

10007 Knigge für Kids von 8 bis 12 Jahren Ferienkurs

Karin Müller-Grunwald

Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 16,- EUR

Termin: Do, 09.04.2026

Auf spielerische Weise sollen den Kindern Umgangsformen und Tischkultur vermittelt werden. Praktische Beispiele werden im Rollenspiel angeboten und geübt: das Verhalten in der Schule, Umgang mit Lehrern und den Klassenkameraden, allgemeine Regeln im Restaurant und Zuhause. Die Kinder sollen erkennen, was heute "cool" und somit angemessen ist.

10008 Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser

Samstag, 18.04.2026

Treffpunkt: 15.00 Uhr

An der Bahnhaltestelle Helmsheim

Ende: ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 12,- EUR

inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

Alles was diese kleine Kraichgaugemeinde auszeichnet, werden Sie bei dieser Führung kennenlernen. Interessante Dorfkultur und Geschichte, überraschende Kultur und nicht zuletzt einige ortsansässige Mitbürger, die sich und ihre ungewöhnlichen Hobbies präsentieren. Die Dorfführung durch den Bruchsaler Stadtteil Helmsheim eignet sich auch als Vereinsausflug, Klassentreffen oder Betriebsausflug. Zum Abschluss ist eine Einkehr in einem ortsansässigen Lokal möglich.

© Privat



10009 Bruchsal klassisch und Weinprobe mit den absoluten (Bio) TOP-Weinen und kulinarischen Leckerbissen

Karlheinz Bollheimer

Samstag, 16.05.2026

Treffpunkt: 16.00 Uhr

Eingang Schloss Bruchsal

Ende: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 34,- EUR

inkl. Sekt, Wein, Wasser, Brot, Käse, Schinken und weitere Köstlichkeiten

Der Stadtführer und Weinguide Karlheinz Bollheimer zeigt Ihnen die schönsten Winkel Bruchsals. Beginnend mit dem traumhaften Areal des Barockschlosses führt Sie die Tour über das geschichtlich bedeutsame Dami-anstor, vorbei am historischen Gasthof "Zum Bären", weiter zur imposanten Architektur des Gebäudes der Justizvollzugsanstalt (umgangssprachlich Café Acht-

Unterwegs mit der VHS

eck) und nach verschiedenen weiteren Stationen zum Belvedere, wo wir bei einer kulinarischen Weinprobe die besten BIO-Weine vom deutschen TOP-Weingut Klumpp aus Bruchsal probieren. Sie erfahren alles rund um den Wein und die Geographie des Weinbaus, sowie über die Botanik und Ökologie der Weinrebe, wobei der Kraichgau - die deutsche "Toskana" - ganz besonders herausgestellt wird.

Tastings

Die verschiedenen Tastings können auch individuell als Betriebsausflug Jungesell*innenabschied, Jahrgangstreffen etc. gebucht werden, fragen Sie gerne bei der VHS-Geschäftsstelle nach.

10010 Cocktail-Tasting Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 42,- EUR

Termin: Di, 13.01.2026

Tauchen Sie ein in eines der ältesten, süddeutschen Unesco-Weltkulturerbe: Die Herstellung hochwertiger Edelbrände, Gins und feiner Geiste. Verkosten Sie drei Cocktails mit erlesenen Spirituosen, Edelbränden, Geiste und/oder Whisky während Sie die Geschichten und Geheimnisse hinter jedem Drink entdecken.

Dazu reichen wir kleine Snacks / Fingerfood. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.



© Lucian-travelling4fun - Pixabay

10011 Whisky-Tasting Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder, Karl Müller

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 58,- EUR

Termin: Fr, 06.03.2026

Unterwegs mit der VHS

Erleben Sie die edle Kunst des Whisky-Genusses bei unserem exklusiven Tasting-Event! Von rauchigen Single Malts bis zu samtigen Bourbon-Klassikern – entdecken Sie die faszinierende Vielfalt dieses zeitlosen Destillats aus dem Kochertal. Karl Müller, Whisky-Brenner und/ oder Fabienne Stauder, ausgebildete Brennerin führen Sie durch eine sorgfältig kuratierte Auswahl seiner erlesenen Abfüllungen und referiert über deren Entstehung, Hintergründe und vieles mehr. Verkosten Sie fünf außergewöhnliche Whiskys in entspannter Atmosphäre und trainieren Sie Ihren Gaumen für feinste Nuancen. Ein unvergesslicher Abend für Kenner und Einsteiger gleichermaßen. Limitierte Plätze – reservieren Sie jetzt für dieses einmalige Geschmackserlebnis!

Dazu reichen wir kleine Snacks / Fingerfood. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

10012 Gin-Tasting

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 42,- EUR
Termin: Fr, 10.04.2026

Tauchen Sie ein in die Welt des (Gin-)Brennens ein. Von klassischen London Dry bis zu modernen Botanical-Kreationen – erleben Sie die facettenreichen Aromen handverlesener feine Gins und erfahren Sie Wissenswertes über Geschichte und Herstellung unserer verwendeten Gins und Botanicals. Während dem Vortrag verköstigen Sie drei verschiedene Gins, mischen diese nach Ihrem Belieben mit Tonic und Gurkenschieben und/oder Zitrone.

Dazu reichen wir kleine Snacks / Fingerfood. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

10013 Cocktail-Tasting

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder

Samstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 42,- EUR
Termin: Sa, 11.04.2026

Tauchen Sie ein in eines der ältesten, süddeutschen Unesco-Weltkulturerbe: Die Herstellung hochwertiger Edelbrände, Gins und feiner Geiste. Verkosten Sie drei Cocktails mit erlesenen Spirituosen, Edelbränden, Geiste und/oder Whisky während Sie die Geschichten und Geheimnisse hinter jedem Drink entdecken.

Dazu reichen wir kleine Snacks / Fingerfood. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

10014 Whisky-Tasting

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder, Karl Müller

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 58,- EUR
Termin: Fr, 08.05.2026

Erleben Sie die edle Kunst des Whisky-Genusses bei unserem exklusiven Tasting-Event! Von rauchigen Single Malts bis zu samtigen Bourbon-Klassikern – entdecken Sie die faszinierende Vielfalt dieses zeitlosen Destillats aus dem Kochertal. Karl Müller, Whisky-Brenner und/ oder Fabienne Stauder, ausgebildete Brennerin führen Sie durch eine sorgfältig kuratierte Auswahl seiner erlesenen Abfüllungen und referiert über deren Entstehung, Hintergründe und vieles mehr. Verkosten Sie fünf außergewöhnliche Whiskys in entspannter Atmosphäre und trainieren Sie Ihren Gaumen für feinste Nuancen. Ein unvergesslicher Abend für Kenner und Einsteiger gleichermaßen. Limitierte Plätze – reservieren Sie jetzt für dieses einmalige Geschmackserlebnis!

Dazu reichen wir kleine Snacks / Fingerfood. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

10015 Hochprozentige Theorie: Edelbrände, Geiste, Spirituosen und Liköre

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder

Samstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 37,- EUR
Termin: Sa, 09.05.2026

Was sind die Unterschiede von Edelbrand zu Geist und Spirituose? Was ist Abrundungszucker und wozu wird er genutzt? Erweitern Sie ihr Wissen rund um Edelbrände, Geiste und Spirituosen und lernen Sie die juristischen Unterschiede kennen.

Dazu reichen wir kleine Snacks / Fingerfood. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

10016 Gin-Tasting

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 42,- EUR
Termin: Fr, 12.06.2026

Tauchen Sie ein in die Welt des (Gin-)Brennens ein. Von klassischen London Dry bis zu modernen Botanical-Kreationen – erleben Sie die facettenreichen Aromen handverlesener feine Gins und erfahren Sie Wissenswertes über Geschichte und Herstellung unserer

Unterwegs mit der VHS

10102 Führung durch zweitausend Jahre Geschichte in Speyer

Gordana Mlakar

Donnerstag, 05.03.26
Treffpunkt: 14.00 Uhr
Am Domnapf - vor dem Dom in Speyer
Ende: ca. 16.30 Uhr
Gebühr: 18,- EUR
inkl. Führung

Speyer zählt zu den ältesten Städten Deutschlands und war bereits im frühen Mittelalter eines der bedeutendsten Bistümer Europas. Als ehemals freie Reichsstadt und einflussreiches Zentrum im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation spielte Speyer eine zentrale Rolle in Politik, Religion und Kultur. Die Stadt entwickelte sich zu einem renommierten Wallfahrtsort und beherrscht mit dem majestätischen Kaiserdom - dem größten erhaltenen romanischen Sakralbau der Welt - ein Meisterwerk mittelalterlicher Baukunst. Seit 2021 gehört Speyer zu den drei sogenannten SchUM-Städten am Rhein, einem einzigartigen Ensemble jüdischen Kulturerbes von internationaler Relevanz, Die jüdische Gemeinde Speyers war einst von herausragender Bedeutung, wovon eindrucksvolle Zeugnisse wie die Überreste der mittelalterlichen Synagoge und das gut erhaltene Ritualbad (Mikwe) noch heute künden. Ein Spaziergang durch die malerische Altstadt offenbart nicht nur architektonische Schätze vergangener

Epochen, sondern lädt zugleich zu einer facettenreichen Entdeckungsreise durch die Geschichte und Gegenwart dieser traditionsreichen Stadt ein.

10901 Weltgrößtes Schweinemuseum am Tag des "Sautonis" - eine verblüffende Entdeckungsreise

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Samstag, 17.01.2026
Treffpunkt: 09.40 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel. 0721/4903376)
Rückkehr: 19.50 Uhr
Gebühr: 20,- EUR

inkl. Führung zzgl. Eintritt (circa 7 €), Kostproben anteilig, Deutschlandticket Bahnticketanteil (bei Bedarf an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr.
(Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Der Tag des Schutzpatrons der Nutztiere und Schweine führt Sie zu Tieren mit überraschender Intelligenz und Charakter ins reizvolle Jugendstilgebäude. Die außergewöhnliche Entdeckungsreise ins weltgrößte Schweinemuseum in Stuttgart präsentiert Ihnen unzählige Exponate von der Zoologie über die Kunst und Kultur bis hin zur Mythologie, Symbolik und sogar Erotik der rosa Glücksbringer. Zuvor genießen Sie in der Jugendstil-Markthalle feine hochwertige Kostproben von freilaufen-

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Unterwegs mit der VHS

den Schweinen, die sich im Gegensatz zu ihren Artgenossen in der Massentierhaltung "sauwohl" fühlen durften. Zum Abschluss bietet der "Alte Schlachthof" gastronomische Vielfalt aus regionaler artgerechter Haltung sowie vegetarische Gerichte. Ein Abstecher zum "Glücksbrunnen" und dem Skulpturengarten rundet die tierische Tour ab. Diese anschauliche, naturpädagogische Erlebnisführung bringt Ihnen humorvoll und tiefgründig die liebenswerten Rüsselträger näher. Intelligent, verspielt und kommunikativ sind sie uns ähnlicher wie gedacht und haben es nicht verdient vom freiheitsliebenden Nutztier als "armes Schwein" missbraucht zu werden.

10902

112. Jubiläum der Jugendstil-Markthalle in Stuttgart - Erlebnisführung durch eine echte Marktfrauentochter

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Freitag, 30.01.2026

Treffpunkt: 10.40 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel. 0721/4903376)

Rückkehr ca.: 19.40 Uhr

Gebühr: 24,- EUR

inkl. Führung mit vielfältigen Verkostigungen, zzgl., Anteil für Bahnticket bei Bedarf sowie aktualisierte Zuzahlung der Verkostungsumlage an Kursleiterin extra. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Das 112. Jubiläum "der schönsten Markthalle Deutschlands" in Stuttgart feiern Sie mit einer echten "Marktfrauentochter" „als spannende und genussvolle Entdeckungsreise. Architektonisch, geschichtlich und kulinarisch erwarten Sie eine Fülle von Besonderheiten in und um den lichtdurchfluteten, denkmalgeschützten Jugendstilbau. Dabei erfahren Sie nicht nur was die Markthalle auszeichnet, sondern die Kursleiterin beleuchtet auch die verborgenen Hintergründe - aktuell und mit Bildmaterial aus alten Archiven. Die oft harten, witterungsabhängigen Bedingungen bei der Gemüseerzeugung und den Verkauf draußen am Marktstand kennt die Kursleiterin aus eigener Erfahrung. Ihre Eltern gehörten zu den Pionieren im Demeter Anbau. Sie erfahren was diesen Bioanbau auszeichnet und unterscheidet und wie wichtig die Qualität unserer Speisen zur umfassenden Gesunderhaltung in einem harmonischen Naturkreislauf ist. Dazu genießen Sie zur Krönung frische, vielfältige Spezialitäten und Köstlichkeiten direkt von der Markthalle: ein echtes Fest für die Sinne zur Feier des 112. Jubiläumstags!

Bitte warm und wetterfest anziehen.

Bitte mitbringen: Kuchengabel, kleines Messer, Teller und Trinkglas (kein Plastik) in Geschirrhandtuch verpackt

10903

Märchenhafter Mummelsee - Blütenzauber in der Lichtentaler Allee

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 07.02.2026

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, anderer Zustieg auf Anfrage

Rückkehr: ca. 17.45 Uhr

Gebühr: 18,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zustiegen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Am sagenumwobenen Mummelsee beim Nationalpark Schwarzwald erleben Sie einen märchenhaften Wintertag in einer bilderbuchhaften Schneelandschaft. Der höchste, größte, tiefste Karsee des Schwarzwalds, entstanden in der letzten Eiszeit wird auch "Auge des Schwarzwaldes" genannt. Bei einem herrlichen Spaziergang begegnen Sie auch wunderschönen alten Skulpturen und lauschen bei der Einkehr direkt am See Sagen und Mythen, die sich um den geheimnisvollen See ranken, dessen Name schon Märchenhaftes birgt (ca. 13.30 Uhr). Die blühenden Krokus- und Schneeglöckchenwiesen bezaubern mit ihrer Blütenvielfalt in der berühmten Lichtentaler Allee Baden-Badens. Die Wegstrecke umfasst ca. 7 km ohne Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung.

10904

Kostümführung am Rosenmontag in der Jugendstil-Markthalle Genussführung mit einer echten "Marktfrauentochter"

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Montag, 16.02.2026

Treffpunkt: 10.00 Uhr

Bahnhof Mühlacker, Gleis 1, anderer Treffpunkt auf Anfrage

Rückkehr ca.: 19.20 Uhr

Gebühr: 24,- EUR

inkl. Kostümführung mit Verkostungspauschale und zzgl., anteilige Verrechnung und bei Bedarf Gruppenticketanteil

Am Rosenmontag dürfen Sie sich auf eine ganz besondere Kostümführung mit einer echten "Marktfrauentochter" in der Jugendstil-Markthalle Stuttgart freuen. Gewürzt mit Humor wird Ihnen reiches Hintergrundwissen rund um das Marktgeschehen und die Rolle der Frauen eindrücklich nähergebracht. Die Kursleiterin kennt den Verkauf bei Wind und Wetter und auch die "wetterabhängige und mühevoll" Erzeugerseite aus eigener Erfahrung. Ihre Eltern gehörten zu den Pionieren im Demeter Anbau. An diesem besonderen Tag verfolgen wir

Unterwegs mit der VHS

10906

Wildkräuterspaziergang mit Kräuter-Buffer Claudia Bruder

Samstag, 18.04.2026

Treffpunkt: 14.10 Uhr

S-Bahn Haltestelle Bruchsal, Gewerbliches Bildungszentrum, Gleis 2, (Park & Ride Parkplatz direkt dabei an der B 3)

Rückkehr: ca. 18.20 Uhr

Gebühr: 24,- EUR

zzgl. Kräuter-Buffer anteilig und Getränke

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen heimische Wildkräuter in Küche und Heilkunde. Auch die 5-Sterne-Küche entdeckt derzeit die bunten Schätze wieder neu für sich. Bei dieser geführten Kräuterekursion erleben Sie die wunderschöne Natur auf idyllischen Pfaden am Eichelberg im Frühling. Mit der erfahrenen Kräuterexpertin und Naturpädagogin lernen Sie ausgewählte Wildkräuter und Blüten anschaulich kennen - in ihrer ökologischen Bedeutung, ihrer Verwendung in der traditionellen Pflanzenheilkunde und ihrer kulinarischen Vielfalt. Auch heute können sie unsere Speisen bereichern und auf natürlich-sanfte Weise unsere Gesundheit unterstützen. Sogar für den Erhalt eines gesunden Naturkreislaufs sind vielfältige Wildkräuter unverzichtbar. Zum krönen den Abschluss bereiten wir aus unseren gesammelten Kräutern und Blüten ein leckeres Buffet zu und genießen es in schönster Atmosphäre. Wer ab Graben-Neudorf - Bruchsal oder ab Karlsruhe fahren will und eine Beteiligung an der Gruppenfahrkarte wünscht, bitte angeben. Bitte wettergerecht anziehen und ein kleines Marmeladenglas, Messer, Brettchen und Getränk mitbringen. Hinweis: Bei Dauerregen/Gewitter erhalten Sie kurzfristig eine Mail und wird ein Alternativtermin vereinbart.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

10907

Faszination Feuchtbiotop - Exkursion in den wildromantischen Weiherwald mit Wildkräuterbuffet

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Sonntag, 26.04.2026

Treffpunkt: 10.10 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, anderer Zustieg auf Anfrage möglich

Rückkehr: ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr mit Wildkräuterbuffet. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich

an den ursprünglichen Schauplätzen auf selbst für Einheimische spannende und amüsante Weise die Geschichte der Marktentwicklung. Höhepunkt ist die Genussführung in Stuttgarts preisgekrönter, denkmalgeschützter Jugendstilmarkthalle in echter Marktfrauenkleidung. Dabei werden Sie auch in die architektonischen und geschichtlichen Besonderheiten des historischen Gebäudes und der verschiedener Marktstände eingeweiht. Und zur Krönung genießen Sie vielfältige, hochwertige Spezialitäten: ein echtes Fest für die Sinne! Die Führung gliedert sich in zwei Teile mit längerer Pause zur freien Verfügung. Sitzgelegenheiten sind in der Markthalle zur Führung nicht vorhanden. Bitte mitbringen: Kuchengabel, kleiner Teller und Trinkglas (kein Plastik) für die Verkostung, sehr warme, wetterangepasste Kleidung.

10905

"VHS-Wissenswanderung: eindrucksvolle Hohlwege zur Frühlingsblüte beim Eichelberg"

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Samstag, 11.04.2026

Treffpunkt: 10:50 Uhr

S-Bahnhaltestelle Bruchsal, Gewerbliches Bildungszentrum Bahnsteig, Gleis 2

Rückkehr: ca. 19:30 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. bei Bedarf geringer Bahnticketanteil an Kursleiterin für die Rückfahrt zu zahlen und Einkehr. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich

Urwüchsig mit imposanten Hörnern aber sanftmütig begrüßt uns gleich zu Beginn die kleinste europäische Rinderrasse mit Bullen, Kühen und Kälbchen. Ideal für die bodenschonende Landschaftspflege brachten sie die urtümliche Bruchweidenlandschaft zurück. Ein Schatzfund aus Urzeiten zeigt beeindruckend, dass nicht nur die "heiligen Kühe" der Hindus sondern auch bei uns schon die Auerochsen kultisch von großer Bedeutung waren. Durch schmale Pfade gelangen wir zu verschwiegenen beeindruckenden Hohlwegen mit hohen Lösswänden. Seltene Pflanzen und Tiere finden hier ihren Lebensraum. Michaelsberg und Habichtsberg über die Greifvögel kreisen bieten fantastische Aussichten. Durch blühende Obstwiesen führt unser Weg immer wieder zu neuen Highlights. Mit einer gemütlichen Einkehr lassen wir die eindrucksvolle Wissenswanderung hoch auf dem Michaelsberg ausklingen. Auch hier zeugen jahrtausendalte Fundstücke von geheimnisvoller Geschichte. Durch einen schönen Hohlweg mit Stäffele gelangen wir hinab in den Ort. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Die hügelige Wegstrecke beträgt circa 10 km und erfordert gute Trittsicherheit. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen und Rucksackverpflegung mitbringen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen bitte am Vortag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Unterwegs mit der VHS

Im wildromantischen artenreichen Auenwald bei Karlsruhe erwartet Sie eine spannende Exkursion. Über kleine verborgene Pfade entlang einer urwüchsigen Seenlandschaft gibt es viel zu entdecken. Sie werden überrascht sein über diesen Schatz und seinen wertvollen Beitrag für den Klima- und Hochwasserschutz. Die leitende Naturpädagogin entführt Sie in eine einzigartige „Wasserwildnis“ der einstigen Moorlandlandschaft mit verwunschenen Weihern voller Weiden, die aus den Gewässern ragen. Am Ufer bezaubern die blauen, seltenen Hasenglöckchen, wilde Narzissen und Orchideen. Überall begegnet uns eine Artenvielfalt an blühenden, duftenden Kräutern, Amphibien, Vögeln und Libellen. Spannende uralte Geschichten und Legenden ranken sich um diesen mystischen Ort unweit des "Goldschatzes" am Rhein. Zum krönenden Abschluss genießen Sie eine idyllische Einkehr. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Die ebene Wegstrecke beträgt circa 8 km und erfordert gute Trittsicherheit. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen und ein kleines leeres Marmeladenglas mitbringen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen bitte am Vortag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).



10908 Fledermausexkursion bei Vollmond in der Walpurgisnacht beim Biotop am Bildungszentrum Bruchsal

Claudia Bruder

Donnerstag, 30.04.26

Treffpunkt: 19.20 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Bruchsal, Gewerbliches Bildungszentrum, Bahnsteig, Gleis 1

auf die An- und Abfahrt der S-Bahn abgestimmt

Ende: ca. 22.00 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren

Fledermäuse und die Walpurgisnacht, die Nacht des Hexensabbats, hat den Aberglauben regelrecht beflügelt, so dass sich sehr zu Unrecht so viele Spuckgeschichten um die kleinen "Vampire" ranken. Doch woher rührt der schlechte Ruf dieser nützlichen Insektenjäger? Warum wurden Sie mit Hexerei in Verbindung gebracht und auf grausamste Weise getötet? Und warum sind sie bei uns heute alle vom Aussterben bedroht? Diesen und vielen

anderen Fragen wollen wir mit viel Anschauungsmaterial nachgehen. Im idyllischen Biotop bei den sanftmütigen Weiderindern lassen wir uns von den Flugakrobaten faszinieren. Mittels neuester Technik modernster Fledermausdetektoren werden wir sie unter der Leitung einer Naturpädagogin nicht nur sehen, sondern auch belauschen können. Bitte mitbringen: Jacke für den Abend. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

10909 Fledermausexkursion bei Mondlicht in der Bartholomäusnacht beim Biotop am Bildungszentrum Bruchsal -auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet-

Claudia Bruder

Montag, 24.08.2026

Treffpunkt: 19.20 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Bruchsal, Gewerbliches Bildungszentrum, Bahnsteig, Gleis 1

auf die An- und Abfahrt der S-Bahn abgestimmt

Ende: ca. 21.45 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren

Fledermäuse und Bartholomäusnacht, die legendäre "Bluthochzeit", haben den Aberglauben regelrecht beflügelt, so dass sich sehr zu Unrecht so viele Spuckgeschichten um die kleinen "Vampire" ranken. Doch woher rührt der schlechte Ruf dieser nützlichen Insektenjäger? Warum wurden Sie auf grausamste Weise getötet? Und warum sind sie bei uns heute alle vom Aussterben bedroht? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir mit viel Anschauungsmaterial nachgehen. Im idyllischen Biotop bei den sanftmütigen Weiderindern lassen wir uns von den Flugakrobaten faszinieren. Mittels neuester Technik modernster Fledermausdetektoren werden wir sie unter der Leitung einer Naturpädagogin nicht nur sehen, sondern auch belauschen können. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Bitte mitbringen: Jacke für den Abend. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

Unterwegs mit der VHS

10910

Fledermausexkursion bei Vollmond beim Biotop am Bildungszentrum Bruchsal - auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet-

Claudia Bruder

Freitag, 28.08.2026

Treffpunkt: 19.20 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Bruchsal, Gewerbliches Bildungszentrum, Bahnsteig, Gleis 1

auf die An- und Abfahrt der S-Bahn abgestimmt

Ende: ca. 21.45 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren

Fledermäuse haben den Aberglauben regelrecht beflügelt, so dass sich sehr zu Unrecht so viele Spuckgeschichten um die kleinen "Vampire" ranken. In unmittelbarer Nähe zum Bildungszentrum befinden sich gleich mehrere Biotope und brachte ein "Ochsen-Beweidungsprojekt" bereits die Natur ein Stück weit wieder zurück. In diesem Umfeld lassen wir uns bei Vollmond von den Flugakrobaten faszinieren und lüften ihre Geheimnisse. Mittels neuester Technik modernster Fledermausdetektoren werden wir sie unter der Leitung einer Naturpädagogin nicht nur sehen, sondern auch belauschen können. Sogar eine Schatzkiste darf geöffnet werden, die uns diese schützenswerten Tiere intensiv näherbringt. Dabei wird auch deutlich warum unsere einheimischen nützlichen Insektenjäger heute leider alle so bedroht sind. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Bitte mitbringen: Mückenschutz und Jacke für den Abend. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

10911

Fledermausabenteuer zum Weltkindertag beim Biotop am Bildungszentrum Bruchsal für Erwachsene mit Kindern

Claudia Bruder

Samstag, 19.09.2026

Treffpunkt: 18.20 Uhr

S-Bahnhaltestelle Bruchsal, Gewerbliches Bildungszentrum Bahnsteig, Gleis 1.

Ende ca. 21:00 Uhr auf die An- und Abfahrtszeit der S-Bahn abgestimmt

Gebühr: 11,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren

Am Vorabend des Weltkindertags erwartet uns eine ganz besondere Fledermausexkursion. Bald huschen geheimnisvolle Schatten über den Abendhimmel, knacken die Detektoren und die für unsere Ohren geräuschlose Jagd der Fledermäuse wird hörbar. Mit allerneuester Technik werden wir die nützlichen Insektenjäger "belauschen" und unterscheiden können. Naturpädagogin Claudia Bruder verrät Euch spannende Geheimnisse über die vielfältige, uralte "Familie Fledermaus", der auch die berühmten Vampire angehören. Passend zum

Weltkindertag erfährt Ihr auch Erstaunliches über das aufregende Leben der Fledermauskinder - auch Fliegen muss erst gelernt sein! Sogar ein Schatzkästchen mit Fundstücken von echten Fledermäusen dürft Ihr öffnen. Und wer möchte darf selber einmal Fledermaus oder Beutetier sein. Spannung, Spiel und Spaß sind garantiert. Und zum Abschluss lassen wir unsere "Glückslaternenchen" für die fliegenden Glücksbringer leuchten. Bitte mitbringen: Jacke für den Abend, Tuch zum Augenverbinden. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

10912

Märchenhafter Eselerlebnistag mit Schneewittchenbowle und Blütenbrot von der Streuobstwiese Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Sonntag, 03.05.2026

Treffpunkt: 10.50 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, anderer Zustieg auf Anfrage

Rückkehr: ca. 18.25 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Eselprogramm, zzgl. geringe Umlage für Bowle und Brote, Bahnticketanteil bei Bedarf an Kursleiterin zu zahlen

Nach einem Spaziergang von ca. 5 km auf ruhigen Wegen bei Ötisheim heißen uns fünf kuschelige Langohren auf dem Hof der Naturparkwirtin willkommen. Die Tiere freuen sich gestreichelt und gestriegelt zu werden und wir lernen dabei sogar die Eselsprache zu verstehen. Wir erfahren warum Esel so gute Landschaftspfleger sind und genießen eine Bowle aus leckeren "Schneewittchensäften" und Blütenbrote. Damit schützen wir die artenreichen Streuobstwiesen mit vielen Tieren, Blumen und alten Bäumen. Wie schön ist es einem Märchen zu lauschen: Wer weiß am Ende ist sogar ein Goldesel unter den Langohren?! Und zum Höhepunkt geht es mit den Eseln auf die Wanderschaft. Sehr gut auch für Familien mit wanderfreudigen Kindern geeignet. Bitte Teller und Trinkglas mitbringen,

Unterwegs mit der VHS

10913

Rote Socken - blaue Strümpfe: auf grandiosen, geschichtsträchtigen Wegen durch die Landeshauptstadt

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Samstag, 16.05.2026

Treffpunkt: 09.30 Uhr

Bahnhof Bruchsal Gleis 6 MEX bis Mühlacker - Weiterfahrt nach Stuttgart in RE anderer Zustieg auf Anfrage

Rückkehr: ca. 19:30 Uhr

Gebühr: 20,- EUR

zzgl. bei Bedarf Fahrtkostenanteil an BW-Ticket an Kursleiterin zu zahlen, Umlage für Rast sowie Einkehr. Bitte beachten Sie: Da die Fahrkarten vorab gelöst werden, wird bei unentschuldigtem Fernbleiben der Fahrtkostenanteil erhoben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich

Der rote Socken- Weg ergänzt seit Neustem den bekannten Blaustrümpflerweg und bringt die Geschichte der Arbeiterbewegung im Wortsinn in Bewegung. Am Internationalen Tag des friedlichen Zusammenlebens erleben wir Gegensätze und machen uns bewusst, wodurch unser Luxus begründet war und ist. Zum Einstieg bringt uns die Zacke bequem nach oben zum Santiago-de-Chile-Platz, wo Sie nicht nur die fantastische Aussicht genießen, sondern Erstaunliches erfahren werden. Durch schöne Waldpfade wandern wir hinab durch den verwunschenen "Milchmädchenweg". Zur Mittagsrast erwartet Sie eine leckere Überraschung. "Auf roten Socken" kommen wir zur beeindruckenden Schillereiche, wo der große Dichter erstmals die „Räuber“ vortrug. Im exquisiten Teehaus gönnen wir uns einen kleinen aber feinen Aufenthalt. Über schöne Wege und ganz bequem gelangen wir hinab zur genussvollen Schlusseinkehr im Schellenturm im Bohnenviertel, mit dem die wohl tragischste Geschichte des Arbeiterlebens verbunden ist. Die hügelige Wegstrecke beträgt circa 9 km und erfordert gute Trittsicherheit. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen bitte am Vortag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Bitte mitbringen: Rucksack mit Brettchen, Messer, kleine Gabel, kleine Sitzunterlage.

10915

Blütenzauber & Gartenpracht - Willkommen im Rosenparadies Baden-Baden

Gordana Mlakar

Samstag, 13.06.2026

Treffpunkt: 07.50 Uhr

Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Gebühr: 68,- EUR

inkl. Busfahrt und Führungen

Wenn die Königin der Blumen in voller Blüte steht, verwandelt sich Baden-Baden in ein lebendiges Gemälde aus Duft, Farbe und Eleganz. Die Kurstadt feiert ein

wahres Fest der Sinne: Rosen, Rosen, Rosen - soweit das Auge reicht. Umgeben von liebevoll gepflegten Parkanlagen entfaltet sich der Charme der Stadt entlang des Flüsschens Oos. Der berühmte Grüne Gürtel durchzieht das mondäne Kurviertel, wo die Lichtentaler Allee - gestaltet im Stil eines englischen Landschaftsparks - mit exotischen Bäumen und duftenden Sträuchern begeistert. Ein Höhepunkt gärtnerischer Poesie ist der Gönnergarten: ein prachtvoller Jugendstilgarten, angelegt von einem deutsch-amerikanischen Kaffeekönig, mit streng symmetrischen Hecken, Wasserspielen und Blumenrabatten - und über 360 Rosenarten, die ihn zu einem einzigartigen Ort machen. Krönung der Rosenpracht ist der Rosenneuheitengarten auf dem Beutig - ein Eldorado für Rosenliebhaber. Auf 7000 Quadratmetern blühen dort unzählige Sorten um die Wette, darunter jährlich prämierte Neuzüchtungen, die die Zukunft der Rosenzucht repräsentieren. Lassen Sie sich verzaubern und genießen Sie mit uns einen einzigartigen Tag voller Blütenräume, Gartenkunst und sinnlicher Entdeckungen im Rosenparadies.

10916

Schnupperkurs Waldtanzen - harmonische, gesundheitsfördernde Bewegungen mit der Natur

Claudia Bruder

Samstag, 04.07.2026

Treffpunkt: 14.15 Uhr

S-Bahnhaltestelle Bruchsal, Gewerbliches Bildungszentrum Bahnsteig, Gleis 1, auf die An- und Abfahrtszeit der S-Bahn abgestimmt

Ende: ca. 17.00 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

Zu laut, viel zu stressig und unnatürlich ist der "krankmachende, zivilisationsgeschädigte" Alltag. Das ideale Heilmittel für unseren Kulturkreis bietet Waldluft, Naturgeräusche, die weiche Erde verbunden mit Tanzbewegung, die unseren ganzen Körper aktiviert. Der Wald fördert die Ausschüttung von "Glückshormonen" und reduziert Stresshormone. Mit dem eigenen Körper die Bewegung und die Klänge der Natur m. Tanz nachzuempfinden, schafft ein unglaublich harmonisches Körpergefühl. Ruhige Sequenzen aus "Natur-Freedance" wechseln mit gemeinschaftlichen "Naturtänzen" der Völker, die in und mit der Natur lebten in den echt indigenen Sprachen. Barfuß und begleitet mit uraltem Gesang, Trommel, Kalebassen und Rasseln erleben Sie intensiv die ungeheure Kraftquelle dieser ausdrucksstarken Tänze in der wohlthuenden Atmosphäre des schattigen Sommerwalds. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde, Heil- und Waldorfpädagogik. Sie ist seit 1991 VHS-Dozentin, leitete naturpädagogische Fortbildungen, Führungen im Sinnesgarten Stuttgart und ist Autorin eines Rowohlts Taschenbuchs. Bitte lockere, wetterangepasste Kleidung tragen. Bitte mitbringen: Wasser zu trinken, Rohkost, Nüsse für die Pause als Beitrag für ein kleines Buffet, Insektenschutz. Bei angekündigtem Unwetter erhalten Sie am Vortag eine Mail oder rufen bitte die Kursleiterin am Kurstag zwischen 11 und 13 Uhr an (0721 / 4903376).

Unterwegs mit der VHS

10917

Hundertwassers Märchenwelt - naturpädagogischer "Jubiläums-Workshop" in Plochingen

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Mittwoch, 02.09.2026

Treffpunkt: 10.50 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat, Abfahrt: 10.57 Uhr Gleis 5b RE nach Mühlacker - einstieg letzter Wagen letzte Tür. (0721/4903376).

Rückkehr: ca. 19.40 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil bei Bedarf an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich

Wohnen im märchenhaften Kunstwerk im Einklang mit der Natur war Ziel des berühmten Künstlers Hundertwasser. Dafür wurde er mit zahlreichen Umweltpreisen ausgezeichnet. Der 33 Meter hohe "Regenturm" überragt die außergewöhnliche Wohnanlage, gekrönt mit vier goldenen Kugeln. Diese Entdeckungsreise lädt am 32. Jubiläumstag zu einem naturpädagogischen Workshop ein. Gemeinsam finden wir heraus ob Hundertwasser dem hohen ökologischen Anspruch zur naturgemäßen Bauweise gerecht werden konnte. Doch auch die unbekannte Seite des Künstlers offenbart dieses einzigartige „Spätwerk“ und lüftet Geheimnisse seines Lebens. Sie dürfen sehr gespannt sein auf die außergewöhnlichen Einblicke dieser ganz besonderen Erlebnisführung. Auch die schöne Altstadt wartet mit viel Fachwerk und zum Teil kuriosen Überraschungen. Gegen 16.30 Uhr ist eine schöne Einkehr geplant. Die Wegstrecke umfasst circa 5 km ohne größere Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10918

Erlebnisausflug durch die Lichtentaler Allee zur Dahlienblüte - mit Blütenbowle Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Samstag, 12.09.2026

Treffpunkt: 10.10 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 bis Karlsruhe - Weiterfahrt nach Baden-Baden RE, anderer Zustieg auf Anfrage

Rückkehr ca.: 19.30 Uhr

Gebühr: 22,- EUR

inkl. Führungen und Blütencocktails, zzgl. Kosten: Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben

Die berühmte Lichtentaler Allee in Baden-Baden ist ein riesiger faszinierender Landschaftsgarten voll prachtvoller uralter Bäume in Gärten oder Alleen und einem über 110 Jahre alten Rosengarten mit Jugendstilbrunnen und Laubengängen. Über das Ufer der Oos führen nostalgischen Brücken zu verträumten Gärten, eleganten Villen und prachtvollen Hotels und auf der anderen Seite sind



© Privat „Candy Cane Dahlie“, Palmengarten Frankfurt

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

die Pferdekutschen statt Autos unterwegs, Zur Blütezeit der "Königin des Herbstes" entdecken Sie die außergewöhnlichsten Pflanzen, die in diesem besonderen Klima hervorragend gedeihen. Allein 125 Bäume sind "Naturdenkmal" darunter die seltensten Exoten. Im Mittelpunkt steht der vielfältige Dahliengarten, wo Sie zum Höhepunkt ein ganz besonderer Genuss erwartet: eine duftende Bowle verfeinert mit frischen Dahlienblüten - mit und ohne Alkohol.

Zum Abschluss (gegen 16 Uhr) ist eine Einkehr im Café im idyllischen Klosterhof Lichtental geplant. Sogar Einheimische werden bei dieser naturpädagogischen Entdeckungsreise viel Neues erfahren! Bitte Glas und kleinen Löffel in Geschirrhandtuch verpackt und Picknick mitbringen. Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen. Die Wegstrecke umfasst circa 5 km. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (11-13 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376)



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Gesellschaft und Leben

Geschichte/Zeitgeschichte

10101

**Zugang zur Geschichte - Anfängerkurs
Paläographie**

Dr. Tamara Frey

3 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 21,- EUR

Beginn: Mo, 23.02.2026

Alte Briefe, historische Tagebücher, amtliche Register und Formulare - Geschichte wird uns in historischen Dokumenten überliefert. Doch je weiter wir zurückgehen, desto deutlicher wird, dass Sprache und Schrift über die Jahrhunderte Veränderungen unterliegen. Wenn Sie Familienzeugnisse zu Hause haben, in Archiven Genealogie betreiben wollen oder sich für andere historische Originaldokumente interessieren aber bisher an der Hürde der sogenannten "Deutschen Schrift" des 19. Jahrhunderts oder der Kurrentschrift des 18. Jahrhunderts gescheitert sind, kann ihnen dieser Kurs helfen, einen Zugang zu finden. Wir werden die Besonderheiten dieser Alphabete mit unserer heutigen Schrift vergleichen und an Originaltexten das Lesen üben. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Recht/Finanzen

**In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld
und Haushalt der Sparkassen-Finanzgruppe im
Deutschen Sparkassen- und Giroverband Berlin**

10301

**Endlich anfangen: Unterlagen sortiert,
Finanzen im Griff**

Kostenloser Online - Vortrag

Silvia Morelle

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Mi, 04.02.2026

Endlich Ordnung in den eigenen Finanzen - ein Voratz, den viele Menschen lange vor sich her schieben. Wie kann man den inneren Schweinehund überwinden und sich einen soliden Überblick über die eigenen Unterlagen verschaffen? Der Vortrag informiert über gute Strategien für Ordnungssysteme und motiviert, die gewonnene Struktur beizubehalten. Folgende Inhalte werden vermittelt: Wie man der "Aufschieberitis" entkommt, einige Ordnungssysteme für Einsteiger, eine Anleitung zu mehr Ordnung, die Routinefindung zum Erfolg, eine Erklärung zu dem sogenannten Notfallordner und schließlich ein Exkurs zum Thema "Ordnung in den digitalen Unterlagen"

10302

**Finanziell Startklar fürs Leben für
Schüler und Jugendliche von ca. 15 bis
18 Jahren**

Kostenloser Online-Vortrag

Silvia Morelle

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Termin: Do, 05.02.2026

Um finanziell sicher auf eigenen Füßen zu stehen, helfen Kenntnisse zu Versicherungen, Sparverträgen, Altersvorsorge sowie zu Krediten und Schulden. Dieser Vortrag informiert darüber, was nach Schule und Ausbildung in Sachen Finanzen wichtig ist und wie junge Menschen ihre finanzielle Zukunft planvoll gestalten. Folgende Inhalte werden vermittelt: Wie man mit dem eigenen Geld auskommt; Rechte, Pflichten und Folgen bei Verträgen (wie beispielsweise Miete, Kredite, usw.); das Erreichen von Sparzielen mit dem Tagesgeldkonto, Aktien, ETF uvm.; die Findung des passenden Versicherungsschutzes für den Berufsstart und allgemeine Informationen zu Krediten, Schulden und Schufa.

10303

**Schlau mit Geld umgehen für Schüler
und Jugendliche 12 bis 16 Jahre**

Kostenloser Online-Vortrag

Silvia Morelle

Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr

Termin: Mi, 22.04.2026

Große Wünsche erfüllen mit kleinem Budget - wie lassen sich die eigenen Einnahmen erhöhen? Dieser Vortrag informiert Jugendliche darüber, wie sie planvoll mit ihrem Geld umgehen und Schuldenfallen vermeiden. Folgende Themen werden behandelt: Das Gelingen der Ausgabenkontrolle, der Umgang mit Taschengeld und Geldgeschenken, alles rund um Schüler- oder Ferienjobs, die damit verbundenen Rechte und Pflichten bei Geldgeschäften, die gezielte Vermeidung von Schuldenfallen, das Erlernen des Sparens und schließlich die allgemeinen und wichtigsten finanziellen Grundregeln.

10304

Finanzpower für Frauen

Kostenloser Online-Vortrag

Silvia Morelle

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Do, 23.04.2026

Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Sechstel weniger als Männer und kümmern sich häufiger um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen. Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie sie ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen. Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt: Die wichtigen Arten der Vorsorge für

Gesellschaft und Leben

Frauen, die partnerschaftliche Planung der Finanzen, das Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit, eine Anleitung zur finanziellen Absicherung und eine Erklärung zu Partnerschafts- und Eheverträgen, verbunden damit, wann sie sinnvoll sind.

ETF und Indexfonds

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. Rh.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu? Die Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

10305 ETF und Indexfonds!

Vortrag - Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mo, 23.02.2026

Voranmeldung erforderlich

10306 ETF und Indexfonds!

Vortrag - Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mo, 11.05.2026

Voranmeldung erforderlich

Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen, dann ist dieser Vortrag genau richtig. Sie erfahren, welcher Weg der Kapitalanlage am besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von der Frage, ob man das Geld festverzinslich oder an der Börse investieren sollte, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förderungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl stehen eine Vielzahl

von Anlagevarianten wie Banksparpläne, Einmalanlagen, Depotlösungen, Riester, und und und. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen Vor- und Nachteile. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - trotzdem ist nicht jede für alle SparerInnen geeignet. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Im Vortrag erhalten Sie ein Orientierungswissen zu Finanzfragen.

10307 Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

Vortrag - Klaus Heinzmann

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Do, 05.03.2026

Voranmeldung erforderlich

10308 Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

Vortrag - Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mo, 18.05.2026

Voranmeldung erforderlich

Schöffinnen und Schöffen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024-28 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen für Schöffen an.

Format

Online-Vorträge; anschließend folgt eine moderierte Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird via Livestream in die teilnehmenden Volkshochschulen übertragen. Über eine Online-Plattform können Fragen zum Thema gestellt werden. Die teilnehmenden Einrichtungen bieten die Veranstaltungen als eigenen Online-Kurs an. Die Teilnehmer*innen melden sich bei ihrer VHS zu der gewünschten Veranstaltung an und bekommen den Zugangslink von ihrer VHS zugesendet. Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles

Gesellschaft und Leben

Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden. Die Teilnehmenden bleiben zu Hause und sind dennoch beim Diskutieren dabei. Die Veranstaltungen finden im Frühjahr 2026 online jeweils um 18 Uhr statt mit einer Dauer von ca. 1,5 h (2 UE). Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über die teilnehmenden Volkshochschulen vor Ort.

10309 Der Weiße Ring Baden-Württemberg: Opferhilfe und Begleitung im Strafverfahren

Fortbildung für das Schöffenamnt

Kostenlose Online-Veranstaltung

Referent: Peter Egetemaier (Weisser Ring Baden-Württemberg, Leiter der Außenstelle Freiburg, ehemaliger Leiter der Akademie der Polizei Baden-Württemberg und langjähriger Kripochef in Freiburg)

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Mi, 25.02.2026

Der Weiße Ring setzt sich als größte Opferhilfsorganisation Deutschlands dafür ein, Menschen, die Opfer von Straftaten geworden sind, in allen Phasen des Strafverfahrens und darüber hinaus zu unterstützen. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten des Weißen Rings für Opfer von Straftaten vorgestellt. Im Fokus stehen die Themen Möglichkeiten und Grenzen der Opferhilfe, Begleitung von Betroffenen durch das Strafverfahren, Ziele der Opferhilfe, Prävention, Politikberatung und ehrenamtliche Tätigkeit im Weißen Ring. Ziel des Vortrags ist es, den Teilnehmenden einen Überblick über die Angebote und Tätigkeiten des Weißen Rings zu geben und aufzuzeigen, wie eine effektive Unterstützung für Opfer von Straftaten im Strafverfahren gewährleistet werden kann. Dabei soll gerade die besonders belastende Situation vor Gericht beleuchtet werden.

10310 Ethik und Verantwortung in chemischer Analytik im Strafverfahren: Ein praxisnaher Einblick für Schöffinnen und Schöffen

Fortbildung für das Schöffenamnt

Kostenlose Online-Veranstaltung

Referent: Dr. Tillmann Viefhaus, Projektleiter ViefhausAnalytik

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Di, 10.03.2026

Chemische Analytik ist fester Bestandteil vieler Strafverfahren - dort, wo Spuren, Substanzen oder Stoffzusammensetzungen eine Rolle spielen. Damit Schöffen verstehen, wann und warum solche Analysen im Gerichtssaal auftauchen, braucht es einen kurzen Überblick über die gerichtliche Zuständigkeit und die Bedeutung der Analytik im Verfahren. Als pro-

movierter Chemiker und vereidigter Schöffe vermittelt Dr. Viefhaus praxisnah, wie ethische Grundsätze im beruflichen Alltag gelebt werden können. Mit spannenden Fallbeispielen aus Praxis und Justiz lernen Teilnehmer die Verbindung zwischen Gesetz und Tätigkeit eines Analytikers zu sehen. So etwa bei der Vorstellung von Kriminalfällen in denen chemische Analytik zur Klärung verholfen hat und bei Fallbeschreibungen von Gutachtenfälschungen.

10311 Resilienz im Schöffenamnt - Umgang mit psychosozialen Belastungen

Fortbildung für das Schöffenamnt

Kostenlose Online-Veranstaltung

Referentinnen: Stefanie Heimpel und Franka Holl, Sozialpädagoginnen und Psychosoziale Prozessbegleiterinnen im Fachbereich Zeugen- und Prozessbegleitung von PräventSozial gGmbH

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Di, 14.04.2026

Als Person im Schöffenamnt sind Sie in vielen Fällen mit belastenden und emotional fordernden Situationen konfrontiert. Der Umgang mit belastenden Gerichtsverfahren, die In-Augenscheinnahme von belastendem Bildmaterial und die Begegnung mit traumatisierten (Opfer-)Zeug*innen erfordert nicht nur rechtliches Fachwissen, sondern auch individuelle Bewältigungsstrategien im Umgang. In diesem Vortrag geht es um Belastungen im Gerichtsverfahren, In-Augenscheinnahme von belastendem Material und Begegnung mit (Opfer-) Zeug*innen sowie Psychohygiene und Selbstfürsorge. Der Vortrag liefert Teilnehmenden praxisnahe Impulse zum Umgang mit schweren Gewalt- und Sexualdelikten im Schöffenamnt und zur Stärkung der eigenen Selbstfürsorge.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

10312 Wer erbt, und wie geht es zwischen den Erben weiter?

Vortrag - Maria Brandes

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Do, 19.03.2026

Voranmeldung erforderlich

Information über gesetzliche Erbfolge, Vor- und Nachteile, Regelungsmöglichkeiten durch Testament - Sinnvoll oder nicht? Besondere Situation bei Patchworkfamilien, Fallstrick gemeinschaftliches Ehegattentestament, Pflichtteil usw. (abgeschlossener Vortrag mit Fragemöglichkeiten über Regelungen bei Tod).

Gesellschaft und Leben

10313

Vermögensübergabe an die nächste Generation?

Vortrag - Maria Brandes

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 23.04.2026

Voranmeldung erforderlich

Vorteile - Nachteile, Auswirkungen bei Pflegebedürftigkeit, wenn das Geld nicht reicht, Verhältnis der nächsten Generation untereinander bei lebzeitigen Übergaben, Sozialhilferegress usw. (abgeschlossener Vortrag mit Fragemöglichkeiten für diejenigen, die erwägen, Vermögen zu Lebzeiten aus der Hand zu geben.)

10314

Was passiert, wenn ich einen Unfall habe, schwerkrank werde und nicht mehr ansprechbar, also nicht tot, aber auch nicht wirklich lebendig bin?

Vortrag - Maria Brandes

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 21.05.2026

Voranmeldung erforderlich

Gesetzliche Ausgangslage - Betreuung, Regelungsmöglichkeiten und deren Auswirkungen: Generalvollmacht / Vorsorgevollmacht oder lieber Einzelvollmacht? Betreuungsverfügung, Patientenverfügung.

Globales Lernen/ Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Kostenlose Webinar-Reihe

"Klima und Wir" - Klimaschutzwissen für alle!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe "Klima und Wir" vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln.

Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil!

Ab Oktober 2025, 1 x im Monat, immer um 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt - von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts "VHS goes green 2" und wird gefördert vom

Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Weitere Informationen zur Webinar-Reihe finden Sie hier:

<https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

10401

Klima und Konsum - Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Kostenlose Webinarveranstaltung

Marret Bähr

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Di, 27.01.2026

Marret Bähr zeigt, wie alltägliche Konsumentscheidungen Klima und Umwelt beeinflussen und wie wir bewusst, nachhaltig und verantwortungsvoll einkaufen können. Die Referentin zeigt praxisnahe Tipps für einen klimafreundlichen Alltag und motiviert zum Umdenken.

10402

Klima und Eigenanbau

Kostenlose Webinarveranstaltung

René Franz

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Di, 24.02.2026

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt - von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

10403

Klima und Kultur

Kostenlose Webinarveranstaltung,

Franziska Mohaupt

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Mi, 18.03.2026

In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können - sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

10404

Klima und Beteiligung

Kostenlose Webinarveranstaltung

Dr. Jonathan Seim

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Mi, 22.04.2026

Gesellschaft und Leben

Dr. Jonathan Seim wird in seinem Vortrag darüber sprechen, wie wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen können - beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Es gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie systematisch ein und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

10405

Klima und Psychologie

Kostenlose Webinarveranstaltung

Anna-Sophie Von Agris

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Do, 07.05.2026

Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer - trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermitteln wir in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkapagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

10406

Klima und Finanzen

Kostenlose Webinarveranstaltung

Michael Herte

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Mi, 03.06.2026

In seinem Vortrag erläutert Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher*innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.

Erziehugen / Pädagogik

In Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk der Evangelischen Kirchenbezirke im Landkreis Karlsruhe

**Diakonie
Landkreis
Karlsruhe**

10501

"Zwischen zwei Welten"

Infoabend zur digitalen Mediennutzung bei Kindern

Stefan Baur

Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 10,- EUR

Termin: Di, 17.03.2026

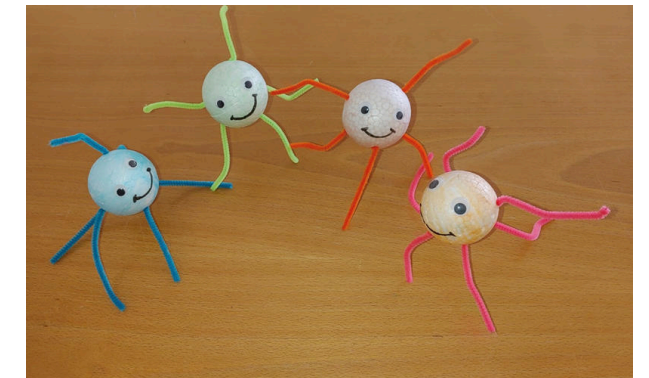
Voranmeldung bis 09.03.2026 erforderlich:

Diakonisches Werk in Bruchsal

Tel.: 07251- 9150-0

E-Mail: bruchsal@diakonie-laka.de

Im Rahmen eines Infoabends für Eltern zum Thema digitale Mediennutzung bei Kindern zeigt das Diakonische Werk in Bruchsal den Brüning-Film "Zwischen zwei Welten". Dieser zeigt die problematischen Folgen einer unreflektierten Nutzung sogenannter Bildschirmmedien auf und gibt Eltern sichere Informationen, in welchem Ausmaß sie ihren jungen Kindern den Umgang damit erlauben oder begrenzen.



© Privat

Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

10601

Vom Opfer zum Schöpfer

Vortrag - Margot Grados-Ramos

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Do, 05.03.2026

Voranmeldung erforderlich

In der indianischen Weisheit heißt es: "Es gibt nur zwei Wege: den Weg des Opfers und den Weg des Schöpfers". Welchen Weg wir wählen, ist unsere Entscheidung. Das große Geschenk des Menschen ist sein freier Wille. Doch er muss lernen, diesen richtig zu gebrauchen, und aus unbewussten Steuerungen und Fremdbestimmtheit herauszufinden. Die meisten Menschen drehen sich in Teufelskreisen und Wiederholungszwängen, machen die Umstände für ihr Leben verantwortlich, sind negativ programmiert und unzufrieden. Der Vortrag gibt Hinweise für mögliche Wandlung: notwendig sind Eigenverantwortlichkeit, Bewusstheit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Man muss beginnen, Ursachen bei sich selbst zu suchen, und Zusammenhänge zu den Wirkungen erkennen, die man selbst erzeugt. Es ist notwendig, die großen Lebensgesetze zu verstehen, die meist auch bei uns noch bekannt sind, und sie zu befolgen. Z.B.: Was ihr säht, das werdet ihr ernten, Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu, Was du nicht seg-

Gesellschaft und Leben

nest, das kann dich nicht segnen, Jedem geschieht nach seinem Glauben. Die Referentin spricht nicht nur über positives Denken, sondern auch über positives Verhalten und bewusstes, konstruktives "Samen sähen", um Schöpfer einer besseren Welt zu werden, anstatt Opfer einer schlechten Welt zu bleiben.

10602

Wie wahr ist unsere Wahrnehmung? Spannender Wochenend-Workshop

Claudia Bruder

Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Fr, 06.03.2026

Lassen Sie sich mitnehmen auf die abenteuerliche Reise ins Rätsel der eigenen Wahrnehmung! **Das gleiche Bild, der gleiche Text, das gleiche Geschehen: wie kommt es, dass wir dasselbe völlig unterschiedlich wahrnehmen?** Überraschend wie sehr unsere Erwartung, die Gesellschaft Bezeichnungen und sogar Namen die eigene Wahrnehmung beeinflussen. Es ist spannend das zu entschlüsseln: in einer Gruppe und doch anonym. Täuschungen, Wahrnehmungsstörungen bis hin zu Krankheitsgefährdungen lassen sich erkennen. Die Kursleiterin hat selbst aussagekräftige Tests entwickelt und verfügt über langjährige pädagogische und psychologische Berufserfahrung mit unterschiedlichen Gruppen und Bereichen. Sogar Fachkräfte werden viel Neues erfahren.

Bitte mitbringen: Augenbinde, Bleistift, dicker dunkler Jumbostift und einen Gegenstand aus der Natur.

10603

Achtsamkeitstraining mit Ton

Verena Bach

Samstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 33,- EUR
Termin: Sa, 07.03.2026
zzgl. Materialkosten 8 € pro Teilnehmer/in

Handwerkliches Arbeiten entspannt und bringt Körper und Geist in Einklang. Gestalten Sie kreative kleine Schalen oder Fantasieformen aus selbsttrocknendem Ton und kommen Sie dabei innerlich zur Ruhe. Genießen Sie den Prozess des Modellierens und lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf. Gemeinsam in der Gruppe macht diese handwerkliche Arbeit noch mehr Spaß und lernen Sie zudem weitere hilfreiche Tipps rund um das Thema Stressabbau und Achtsamkeit im Alltag kennen. Lufttrocknender Ton muss nicht in einem Ofen gebrannt werden und ist sehr einfach zu verarbeiten. Nach Fertigstellung des Werkstücks trocknet er 3 Tage und kann dann noch nach Belieben von Ihnen zuhause mit Acrylfarben bemalt und dekoriert werden.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Nudelholz zum Plattieren des Tons.

10604

Graphologie als Lebenshilfe

Vortrag - Margot Grados-Ramos

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 19.03.2026

Voranmeldung erforderlich

Graphologie "Die Deutung der Handschrift" ist in Deutschland schon seit über einem Jahrhundert bekannt, als man sie, durch Ludwig Klages aus Frankreich kommend ("Die Handschrift des Menschen") als Charakterkunde bezeichnete. Aus den spontanen und natürlichen Schriftzügen eines Menschen lassen sich seine derzeitigen Eigenschaften erkennen, seine Stärken und Schwächen, Mängel und Begabungen, sein Verantwortungsgefühl, die Verlässlichkeit, Aufrichtigkeit, das Selbstwertgefühl und vieles mehr.

Die Schrift zeigt, ob es noch ungeheilte Seiten aus der Vergangenheit gibt, welche die weitere Entfaltung und Weiterentwicklung hemmen können. Oder auch, was in Partnerschaft, Familien- oder Arbeitsleben noch mehr zu beachten ist, damit sie erfüllender werden. Graphologie kann vieles bewusst machen, was der Schreiber an sich selbst noch nicht genügend kennt und was dadurch immer wieder ein Scheitern verursachen kann. Oder auch, was sein geeigneter beruflicher Weg sein könnte. Je mehr der Mensch - auch mit Hilfe eines erfahrenen Graphologen - sich selbst erkennt, desto mehr hat er eine unschätzbare Lebens- und Entwicklungshilfe, die sein Leben sehr voranbringen und bereichern kann. Die Referentin ist eine gepr. Graphologin (GSC) und arbeitet seit über 40 Jahren in eigener Praxis.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

10605

Glücklich sein - Packen wir es an

Vortrag - Reinhard Mieschalla

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mi, 25.03.2026

Voranmeldung erforderlich

Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich andere Menschen verändern? In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie wir durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen unseren persönlichen Weg ins Glück finden und zufrieden und gelassen werden.

Gesellschaft und Leben

Philosophie

10801

Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre

Dr. phil. Günter Majewski, Rosemarie Majewski

2 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 3
Gebühr: 21,- EUR
Beginn: Do, 19.03.2026

Seit ihrer Studentenzeit waren Beauvoir und Sartre ein unverheiratetes Philosophenpaar, das sich ein Leben lang geistig inspirierte. Sie wurde zur Ikone der Frauenbewegung und Emanzipation. Er setzte dem Existenzialismus entscheidende Impulse. Beide prägten das intellektuelle Klima des 20. Jahrhunderts. Der Kurs soll Leben und Werk dieses kongenialen Paares vorstellen.

Klima und Energie

**In Kooperation mit der
Bürger Energie Bruchsal
(BEB)**

Die BürgerEnergie Bruchsal e.V. (BEB Bruchsal e.V.) stellt ihre Organisation und Projekte vor, wie z.B. PV- Freiflächenanlagen wie in Eppingen und weitere Projekte rund um Bruchsal.

Das Beste bei der BEB Bruchsal ist: Hier kann jeder mitmachen und so die lokale und bürgernahe Energiewende unterstützen, z.B mit einer finanziellen Beteiligung an der Genossenschaft Stadtwerke Bruchsal

11002

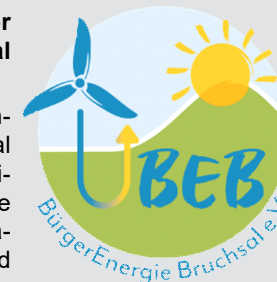
Balkon-Photovoltaik

Kostenloser Vortrag

Matthias Häntschi

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Mi, 25.03.2026

Balkon-Photovoltaik (PV)-Anlagen sind sowohl für Mieter interessant als auch für Hausbesitzer ohne Photovoltaik auf dem Dach. Die Module lassen sich einfach installieren und sind sehr wirtschaftlich. Bei einem Umzug werden die Module einfach mitgenommen. Wann rechnet sich Balkon-PV? Was gibt es zu beachten? Wie kann ich das Balkon-PV-Modul anschließen? All diese Fragen und mehr werden im Vortrag beantwortet.



11003

Stage 76 - Bezahlbares, ökologisches Wohnen in Bruchsal

kostenlose Veranstaltung

Matthias Holoch

Mittwoch, 19 Uhr
Termin: Mi, 27.05.2026
Am Alten Güterbahnhof 11

Voranmeldung erforderlich

Viel neue Technik und schlaue Strukturen können im Rahmen der Begehung kennengelernt werden: eine Solar-Fassade, Senkrechtwindräder, Vogelnisthilfen, Fledermausnistkästen, Bäume an der Fassade, Mülltrennung weit über dem Standard, FoodSharing, eine Sozialstrukturen fördernde Raumplanung, jede Menge Hightech zum Wärme- und Strommanagement im Keller - inklusive einer Redox-Flow-Batterie.

Kommunikation

11101

Reisebüro war gestern - heute buche ich selbst

Online-Veranstaltung

Kai Kaufmann

Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 25,- EUR
Termin: Fr, 24.04.2026

Früher war die Reisebuchung ausschließlich den Reisebüros vorbehalten, doch die digitale Welt bietet nun eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und vor allem günstiger zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess überwältigend sein: es scheinen überall Fallstricke zu lauern.

Doch keine Sorge: In diesem werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können – ganz ohne die Hilfe eines Reisebüros! Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken.

Dabei liegt das Augenmerk darauf, dass Sie dies praxisnah lernen; deswegen ist es sehr empfehlenswert, wenn Sie mit dem Endgerät zum Kurs kommen, mit dem Sie dann auch in Zukunft die Buchungen durchführen werden.

Hinweis: das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht ferner kein Garantieanspruch.



Kultur und Gestalten

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Kultur & Kreativität

Kunst-/ Kulturgeschichte

Theaterpraxis

VHS in Zusammenarbeit mit der Badischen Landesbühne Bruchsal

20401

Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung: Gott wartet an der Haltestelle Schauspiel von Maya Arad Yasur

Einführung: Rica Hohmann

Freitag, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Fr, 20.02.2026

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

Ein Kontrollposten zwischen Israel und dem Westjordanland. Zwei junge Frauen stehen sich gegenüber. Yael, eine israelische Soldatin, der eingeschärft wurde, sie müsse ihr Land an der Grenze beschützen, und Amal, die palästinensische Krankenschwester. Sie hat keinen Passierschein. Trotzdem lässt Yael die schwangere Amal passieren. Kurze Zeit später explodiert eine Bombe in einem israelischen Restaurant. Ein Selbstmordattentat ausgeführt von Amal. Die israelische Autorin Maya Arad Yasur zeigt anhand von persönlichen Schicksalen den Nahostkonflikt. Ein Versuch, sich zwei Gesellschaften zu nähern, die in einem fatalen Kreislauf von Gewalt feststecken.

20402

Hauptprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung: Molière - Der eingebildete Tote - Komödie in der Art Molières von Nona Fernández

Einführung: André Becker

Freitag, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Fr, 20.02.2026

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

Wenn im Theater der Vorhang fällt, stehen alle Toten zum Applaus wieder auf. Doch eine Theaterlegende besagt, Molière sei bei einer Aufführung auf der Bühne verstorben. Rund um diese Anekdote hat Nona Fernández eine Komödie gebaut. Als eingebildeter Kranker stellt sich Molière im Stück tot. Doch als er im Spiel aufstehen soll - geschieht nichts. Er ist wirklich tot. Kurz darauf erwacht Molière als lebendiger Toter. Als ein intriganter Mäzen seine Theatertruppe übernehmen will, wehrt Molières Geist sich mit allen ihm möglichen Mitteln. Nona Fernández Stück beinhaltet alles, eine Komödie von Molière auszeichnet: Menschliches, Allzumenschliches, Täuschungen und Slapstick.

BADISCHE
LANDESBÜHNE

25 | 26

MAREIKE FALLWICKL

DIE WUT, DIE BLEIBT

Premiere → Sa, 07.02.2026 | 19.30 Uhr, Hexagon

MAYA ARAD YASUR

GOTT WARTET AN DER HALTESTELLE

Premiere → Sa, 21.02.2026 | 19.30 Uhr, Großes Haus

SERGEJ GÖSSNER

ROTKÄPPCHEN UND HERR WOLFF

Premiere → So, 19.04.2026 | 15 Uhr, Großes Haus

NONA FERNÁNDEZ

MOLIÈRE – DER EINGEBILDETE TOTE

Bruchsaler Premiere → Do, 16.07.2026 | 20 Uhr

Schlossgarten / Theatersommer

Vorverkauf:

E karten@badische-landesbuehne.de

T 07251/727-23

W reservix.de



Malen, Zeichnen

20701

Acrylic Puring Art - weltweit angesagter DIY Trend Workshop

Iris Hoffmann

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 95,- EUR

Termin: Sa, 24.01.2026

inkl. zwei Testbilder auf Leinwand (20x20 und 30x40), freie Farbauswahl, Getränke und Snacks

Dieser Acrylic Pouring Workshop bietet dir Glücksgefühle pur! Mit flüssigen Künstler-Acrylfarben kommst du im Malkurs wortwörtlich in den kreativen Flow. Perfekt abgeschmeckte Rezepte, etwas Fingerspitzengefühl und eine Prise magischer Zufall arbeiten für dich mit. Du kannst einfach mal wieder frei experimentieren, ausprobieren und loslassen. Dafür ist die moderne Kunstform Acrylic Pouring Fluid Art aufgrund ihrer überraschenden Ergebnisse ganz besonders gut geeignet.

Jetzt anmelden unter www.vhs-bruchsal.de

Kultur & Kreativität

eignet. Statt kontrollieren und korrigieren wirst du lachen, staunen und spielerisch lernen. Jetzt Termine checken und anmelden - die Plätze sind begehrt und bestimmt Eins-Fix-Weg....künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alles was du für dieses tolle Workshop-Event benötigst, stellen wir dir zur Verfügung! Damit du deinem Flow freien Lauf lassen kannst, empfehlen wir dir bei deiner Kleidung auf deine Lieblings-Stücke zu verzichten. Dein Kunstwerk braucht ca. 4-5 Tage zum Trocknen.

Bitte mitbringen: ein Behältnis, damit deine Bilder flach liegen können.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

20702

Comic Zeichnen - Deine Geschichten in Bildern für Kinder ab 12 Jahren

Heike Aichert

Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 21,- EUR
Termin: Mi, 11.02.2026
inkl. 3 Euro Materialkosten

In diesem kreativen Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt der Comics ein! Egal, ob du bereits Erfahrung im Zeichnen hast oder gerade erst anfängst - hier ist jeder willkommen, der Spaß am Geschichtenerzählen und Zeichnen hat. Was erwartet dich? Einführung in die Comic-Kunst: Wir lernen die Grundlagen des Comic-Zeichnens, Einfache Figuren in verschiedenen Situationen. Entwicklung eigener Charaktere: Du wirst deine eigenen Figuren erschaffen und ihnen Leben einhauchen. Mache Deine Figur individuell. Erzählen von Geschichten: Einfache Geschichten und Handlungsabläufe darstellen. Techniken: Du erhältst Ideen zu Sprechblasen, Geräuscharstellung und Blatteinteilung. Praktische Übungen: Durch Übungen dieser einzelnen Elemente wirst du deine Fähigkeiten Schritt für Schritt verbessern und am Ende des Kurses ein eigenes kleines Comic-Projekt präsentieren können. Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle kreativen Köpfe ab 12 Jahren, die Interesse am Zeichnen und Geschichtenerzählen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich -nur Neugier und Freude am kreativen Schaffen! Melde dich an und entdecke die spannende Welt des Comic-Zeichnens!

Hinweis: Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt.



© Privat

Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene

für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales

Es wird mit Bleistift/Kohle angefangen und dann wird sich weiter mit Pastellkreide beschäftigt und verschiedene Techniken ausprobiert. Portraits malen, Blumen, Tiere oder der Fantasie freien Lauf lassen. Man lernt skizzieren, Schatten setzen, Perspektive (Nähe und Ferne).

20703

Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene

für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales
5 Abende
Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Mo, 23.02.2026

Bitte mitbringen: DIN A4 Block für Pastellkreide, 2 Bleistifte in verschiedenen Härten, Pastellkreide, ein paar Pinsel, Radierer, ein Lappen, ein günstiges Haarspray (sehr starker Halt), Kohle und Pastellstift.

20704

Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene

für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales
5 Abende
Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2

Kultur & Kreativität

Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Mo, 13.04.2026

Bitte mitbringen: DIN A4 Block für Pastellkreide, 2 Bleistifte in verschiedenen Härten, Pastellkreide, ein paar Pinsel, Radierer, ein Lappen, ein günstiges Haarspray (sehr starker Halt), Kohle und Pastellstift.

20705

In die Kraft kommen - Gestalten und Gespräch

Svenja Rehse

Samstag, 09.30 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 50,- EUR
Termin: Sa, 28.02.2026

zzgl. 15,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Lust auf Farbe? Spaß am Gestalten? Die Kreativität schlummert? Es fehlt ein Ort, ein Raum, die Zeit zum Malen? Kein Problem! Der Frühjahrskurs bietet die Möglichkeit nach Herzenslust zu malen, zu kleben, drucken und mit vielen verschiedenen Materialien kreativ zu werden. Dazu gehört auch, sich zum eigenen kreativen Prozess auszutauschen und von der Gruppe inspirieren zu lassen. Es gibt Impulsübungen zum Einstieg, Zeit zum vertiefenden Gestalten nach Themen vorgeben oder eigenen Ideen und bei Bedarf eine persönliche künstlerisch-kreative Begleitung. Jeweils zum Abschluss werden die Werke und die individuellen Erfahrungen besprochen. Ziel des Kurses ist es in die eigene kreative Kraft zu finden, Emotionen und Erlebnisse in Farbe und Form auszudrücken.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder alte Kleidung/Schuhe. Wenn vorhanden: eigene Pinsel, Wasserfarben und Wasserbecher, Schere, Klebestift, eine Zeitschrift für Collagen oder bereits gesammelte Bilder, alte Postkarten etc.

20706

Zeichenkurs, Pastell, Kohle, Bleistift - Alle Harry Potter Fans aufgepasst! Accio Stift und Radiergummi! Denn hier wird gezeichnet.

für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Wochenendkurs

Larissa Ermakova

Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 37,- EUR
Termin: Sa, 28.02.2026
inkl. 7,- EUR Materialkosten

In diesem Kurs werden wir Portraits von den Harry Potter Charakteren mit Hilfe von Kohle und Pastellkreiden zeichnen. Ihr habt freie Auswahl, ob Harry, Hermine, Ron, Draco usw. Harrys Narbe oder Brille, Hermines Locken oder z.B. Rons Sommersprossen. Liebe zu Details, Vielfalt zeichnerischer Techniken, und ein paar künstlerischen Tricks ermöglichen uns das Ziel zu erreichen. Bringt zauberhafte Laune und magisches In-

teresse mit. Wir tauchen ein in die märchenhafte Zeichenwelt.

Bitte mitbringen: Snack & Trinken für die kleine Pause. Zeichenblock A3, Bleistift, Radierer, Abbildungen, Fotokopien von den Charakteren, Feuchttücher



© Privat

20707

Chinesische Tusch- und Mineralfarbenmalerei im orientalischen Sumi-e-Stil -Aufbaukurs-

Galina Lipps

8 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Di, 24.03.2026

zzgl. Materialkosten chinesische Tusche, mineralische Farben, Reispapier, chinesische Pinsel ca. 5,- EUR pro Abend an die Dozentin zu bezahlen.

Vertiefung der Techniken des Sumi-e-Zeichnens durch das Zeichnen von Bergen, Landschaften, Bäumen, Blättern, Blumen und Vögeln, Menschen. Arbeiten auf verschiedenen Reispapiersorten mit chinesischer Tusche, Formen - Rollen, Fächer, Lesezeichen mit japanischen und chinesischen Mineralfarben. Verwendung chinesischer Bambuspinsel mit Naturborsten. Zur Verfügung gestellte Materialien: authentisches Reispapier verschiedener Arten, chinesische Tusche aus Kiefernruß, mineralische chinesische Farben, chinesische Bambuspinsel mit Naturborsten.

Bitte mitbringen: zu jeder Unterrichtseinheit Küchenpapier, zwei flache weiße Porzellanteller mit 25-30 cm Durchmesser, ein Gefäß mit Wasser zum Auswaschen der Pinsel und ggf. eine Schürze (Tusche-Flecken lassen sich nicht auswaschen).

Kultur & Kreativität

20708

Handlettering - Sketchnotes zu Ostern für Erwachsene

Heike Aichert

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR

Termin: Fr, 27.03.2026

zzgl. 3,-Euro Materialkosten an die Dozentin zu bezahlen

Es wird für den Osterhasen gelettert. Rund um das Thema Ostern wird allerlei rund ums Osterfest. z.B. besondere Tischkarten, Grußkarten Ideen, Verpackungen und anderes gebastelt. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Bleistift, Radiergummi, wer hat Brushletteringstift und alle Farben oder Filzstifte, die zuhause vorhanden sind.

20709

Japanische & Chinesische Malerei mit Tusche und Aquarellfarben

für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Wochenendkurs

Larissa Ermakova

Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 37,- EUR
Termin: Sa, 25.04.2026
inkl. 5,- EUR Materialkosten

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der ostasiatischen Malerei! In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle Technik der japanischen und chinesischen Tuschemalerei kennen, kombiniert mit der zarten Farbigkeit von Aquarellfarben. Wir üben den bewussten Pinselstrich, das Spiel von Licht und Leere und die meditative Ruhe, die diese Kunstform auszeichnet. Schritt für Schritt malen wir klassische Motive wie Bambus, Kirschblüten, Orchideen, Vögel und Landschaftselemente - ebenso wie einfache japanische und chinesische Schriftzeichen (Hieroglyphen/Kanji), die häufig in der Kalligraphie und Malerei verwendet werden.

Bitte mitbringen: Snack & Trinken für die kleine Pause, Aquarellblock A3, Bleistift, Radierer, Abbildungen, Fotokopien, Feuchte Tücher, Zeitungspapier

Plastisches Gestalten

20802

Offene Keramikwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Reuter

8 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 93,- EUR
Beginn: Di, 14.04.2026

zzgl. ca. 10 - 20 EUR Materialkosten (falls Sie Großes vorhaben) vor Ort an den Dozenten zu bezahlen

Wenn Sie das Material Ton, Steinzeug und Porzellan kennenlernen möchten, sind Sie hier richtig. In der offenen Werkstatt werden Sie an diesen 8 Abenden fachkundig und individuell begleitet. Drehen an der Scheibe, Gießen und unterschiedliche Aufbautechniken sind im Angebot. Es werden zusätzlich verschiedene Oberflächendekorationen vermittelt und angewendet, um die eigenen Ideen gelingend umzusetzen.

Textiles Gestalten

20903

Outfitplanung für besondere Anlässe

Vortrag - Bettina Hopfgarten

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 26.02.2026

Voranmeldung erforderlich

Lerne, wie du Looks planst, kombinierst und anpasst, damit dein Auftritt zu jedem Anlass perfekt wirkt.

20904

Schultüte nähen

Angelika Pfeiffer

2 Nachmittage
Freitag, 13.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Fr, 06.03.2026

Kommt Ihr Kind/Enkelkind nach den Sommerferien in die Schule. Da wäre eine individuelle Schultüte doch etwas ganz Besonderes. Und wenn Ihr Kind/Enkelkind sich noch den Stoff selbst aussuchen darf, wird die Schultüte noch mehr geliebt. Nach der Einschulung kann diese Schultüte ohne den Schultüten-Rohling als Kuschelkissen (wir nähen noch ein passendes Inlett-Kissen, das in die Schultüte eingesteckt wird) weiter verwendet werden. Das wäre doch eine schöne Erinnerung an den neuen Lebensabschnitt.

Bitte mitbringen: - Funktionstüchtige Nähmaschine, eventuell ein Verlängerungskabel - Nähutensilien, wie Garn, Zuschneideschere, Maßband, Lineal, Schreibutensilien usw. - Schultüten-Rohling aus Pappe, Höhe 70?cm, Umfang der Öffnung: ca. 57?cm - 30?x?65?cm Baumwollstoff für die oberen Teil - 60?x?50?cm Baumwollstoff für die mittleren Teil - 30 x 30 cm Baumwollstoff für unteren Teil - 40?cm Tüll oder nochmal Baumwollstoff (140?cm Stoffbreite) für den oberen Teil zum Zubinden - zweimal 70?cm Zackenlitze, Pompom-Borte, Webband für die Verzierung - 1 Meter Satinband oder Kordel zum Zubinden - Filz oder Baumwollstoffreste für die Buchstaben (Name des Kindes) - zum Verstärken der Buchstaben Bügelflies - ggf. Aufkleber zum Bügeln, Perlen, Bänder oder andere Accessoires zum verschönern - 1 alten Kopfkissenbezug für das Inlett - Füllwatte für das Inlett (hier kann auch die Füllung von einem vorhandenen Kissen genommen werden).

Kultur & Kreativität

20905

Nähmaschinen Führerschein

Anneliese Safranek

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 28,- EUR
Termin: Sa, 21.03.2026

Beinahe jede/r hat eine Nähmaschine zu Hause. Aber: Was kann meine Nähmaschine alles? Welche Stiche hat sie? Welche Nadeln für welches Material? Unterfaden/Oberfaden, Spule? Das alles sind Fragen, die beim Umgang mit der Nähmaschine auftreten können. An diesem Nachmittag können Sie ihre eigene mitgebrachte Nähmaschine besser kennenlernen. Nach der Theorie nähen wir einen einfachen Stoffbeutel, der vielfach Verwendung finden kann. Eine Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung. Zum Schluss erhalten Sie dann Ihren "Nähmaschinen-Führerschein".

20906

Typberatung für jede Lebensphase

Vortrag - Bettina Hopfgarten

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 23.03.2026

Voranmeldung erforderlich

Individuelle Beratung für deinen Kleidungsstil - abgestimmt auf Lebenssituation, Persönlichkeit und Wandel der Mode.

20907 D

Nähkurs für Kinder (10 bis 14 Jahre)

Bettina Hopfgarten

2 Nachmittage
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 47,- EUR
Beginn: Sa, 18.04.2026

Wie nähe ich mir aus Resten oder Altkleidern coole Sachen, z.B. Taschen, Schlappermäppchen, Rucksack, Kissenhülle, Geldbeutel. Zuerst wird der sichere Umgang mit Schere und Nadel geübt. Für diesen Kurs ist eine Nähmaschine nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Handnähnadeln, kleine Handschere, Fingerhut, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, Kleinigkeiten zum Verzieren, alte Jeans, sonstige robuste Altkleider.

20908

Nähkurs für Männer

Bettina Hopfgarten

2 Nachmittage
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 47,- EUR
Beginn: Sa, 18.04.2026

Hier lernt man die Grundlagen des Nähens, z.B. Kürzen/Reparieren von Hosen/Jeans, Hemd ändern, Werkzeugtasche fertigen, Lieblingsteil aufpeppen, Reparaturen, Laptoptasche fertigen uvm.

Zu Beginn wird die Funktionsweise der Nähmaschine erklärt und auf die handwerklichen Hilfsmittel eingegangen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maschinennadeln verschiedene Stärken, Stecknadeln, Handnähnadeln, Fingerhut, Nähgarn, Stoffschere, kleine spitze Schere, Heftgarn und Maßband, die zu ändernden Kleidungsstücke, alte Jeans o.ä. für Taschenprojekte.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

20909

Rette dein Lieblingsteil - Professionelle & Kreative Reparatur

Bettina Hopfgarten

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 09.05.2026

Lerne wie du kaputte Kleidung mit Stil rettest - durch smarte Reparaturtechniken und kreative Ideen.

Frisur, Kosmetik, Mode & Style

Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Diese Kurse richten sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Freuen Sie sich auf ein natürliches Make-up, dass Ihre Persönlichkeit unterstreicht und hier und da mit einfachen Beautytricks ein paar Erscheinungen des Lebens wegzaubert. Das Ergebnis ist ein strahlendes Aussehen, dass Ihr Alter im Personalausweis in Frage stellt.



© Privat

Kultur & Kreativität

20001
Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50
Kerstin Glasauer
 Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5
 Gebühr: 23,- EUR
 Termin: Di, 24.02.2026
 zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

20002
Zeitlos schön - das perfekte Make-up für die Frau ab 50
Kerstin Glasauer
 Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5
 Gebühr: 23,- EUR
 Termin: Di, 21.04.2026
 zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Sie mögen es lieber natürlich schön? Lernen Sie, wie's richtig geht! Diese Kurse sind speziell für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Natürlich schön in 5 Minuten ist der Tenor dieser Make-up-Technik. Sie erhalten Tricks und Tipps für Ihr persönliches Make-up. Nicht angemalt, sondern natürlich schön aussehen - wie das geht, wissen Sie nach diesen Kursen.

20003
"Easy Beauty - natürlich schön in 5 Minuten
Kerstin Glasauer
 Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5
 Gebühr: 23,- EUR
 Termin: Di, 17.03.2026
 zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

20004
"Easy Beauty - natürlich schön in 5 Minuten
Kerstin Glasauer
 Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5
 Gebühr: 23,- EUR
 Termin: Di, 16.06.2026
 zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

20005
Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren
Heike Aichert
 Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5
 Gebühr: 18,- EUR
 Termin: Fr, 17.04.2026

Ihr lernt verschiedene Flechttechniken und übt Frisuren, die Ihr ganz einfach nachfrisieren könnt. Ihr werdet Euch wundern, was Ihr mit ein paar Haarklammern alles zaubern könnt. Ihr solltet mindestens schulterlanges Haar haben. Ihr werdet sehen, wie einfach und schnell es geht sich eine schicke Frisur zu machen, lasst Euch überraschen. Die Anleitungen bekommt Ihr mit nach Hause. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

20006
Frisurenworkshop für Erwachsene
Heike Aichert
 Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5
 Gebühr: 23,- EUR
 Termin: Mi, 27.05.2026

Sie lernen verschiedene Flechttechniken und üben Frisuren, die Sie einfach selbst nachfrisieren können. Sie werden sich wundern, was Sie mit ein paar Haarklammern alles zaubern können und wie einfach und schnell es geht, sich eine schicke Frisur zu machen. Lassen Sie sich überraschen. Die Anleitungen bekommen Sie mit nach Hause. Sie sollten mindestens schulterlanges Haar haben. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi, Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

Handwerk, Kunsthandwerk

21001
Kreativ- und Holzwerkstatt - für die Frau
Gerdi Kistner
 6 Abende
 Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr
 Bürgerzentrum, UG 3
 Gebühr: 112,- EUR
 Beginn: Fr, 06.03.2026
 Mindestteilnehmerzahl: 5
 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre Ideen mit Holz und weiteren Materialien in die Tat umzusetzen. Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene - hier sind alle willkommen!

Im Mittelpunkt steht der Umgang mit verschiedenen Sägen, wie der Dekopiersäge, Bandsäge und Handstichsäge. Sie lernen sicher und gezielt mit diesen Werkzeugen zu arbeiten und Ihre Projekte Schritt für Schritt zu realisieren. Gemeinsam setzen wir Ihre individuellen Ideen und Wünsche um - ob es sich um kleine Möbelstücke oder praktische Alltagsgegenstände handelt. Neu in diesem Kurs. Wir erweitern unser Spektrum und arbeiten zusätzlich mit Materialien wie Ton, Gips und Baumwollstoffen. So können Sie Ihre handwerklichen Fähigkeiten weiterentwickeln und neue Techniken ausprobieren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erleben Sie die Freude am handwerklichen Arbeiten in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre.

Kultur & Kreativität

21002
Silberschmuck leicht gemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann
 Montag, 17.30 - 22.00 Uhr
 Bürgerzentrum, UG 2
 Gebühr: 32,- EUR
 Termin: Mo, 15.06.2026
 zzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen 8,- EUR, sowie ca. 30 bis 90,- EUR Kosten für ein einfaches Schmuckstück

Idealer Kurs für Einsteiger*innen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden kann. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material werden von den Dozierenden zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses nach Verbrauch berechnet. In diesem Kurs können Sie sich kreativ voll entfalten. Schmuckstücke wie in Ton formen aus einer Silverday Modellermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikate fertigen, ohne feilen, sägen und löten zu müssen. Nur nachbearbeiten mit Polierwerkzeug. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9 % Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

21003
Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann
 Montag, 17.30 - 22.00 Uhr
 Bürgerzentrum, UG 2
 Gebühr: 32,- EUR
 Termin: Mo, 18.05.2026
 zzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca. 18,- EUR, sowie ca. 35 bis 90,- EUR Kosten für einen einfachen Silberring

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden können. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von der Goldschmiedin und Schmuck-Designerin zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Die Berechnung des Silbers erfolgt nach Gewicht des erstellten Schmuckstückes. Goldring auf Anfrage. Inhalt des Kurses ist, den Teilnehmenden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens näher zu bringen. Diese sind u.a. sägen, feilen, schmieden, löten, polieren. Alle Kursteilnehmenden können das eigene Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrringe, Anhänger). Es wird darauf geachtet, dass alle Kursteilnehmende das Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertig gestellt haben.

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

21101
Fotografie - Grundkurs

Martin Günther
 4 Abende
 Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5
 Gebühr: 77,- EUR
 Montagstermine: 16./23.03./13./20.04.26, 18.30 - 21 Uhr
2 Samstage: 21.03./18.04.2026, 9.00 - 12.00 Uhr
 Beginn: Mo, 16.03.2026

Die Kursteilnehmer lernen den Aufbau und die Funktionsweise moderner Kameras kennen und lernen auch, welche Auswirkungen die Technik auf das Bildergebnis hat. In praktischen Übungen erfahren Sie, wie man mit einer Kamera umgeht und lernen dabei die Bedeutung von richtiger Blendeneinstellung und Belichtungszeit kennen. Ein wichtiges Element sind der richtige Bildaufbau und die Bildgestaltung, also die Frage, was ist eigentlich ein gutes Bild? Und was kann ich tun, damit meine Bilder besser wirken? Auch hierzu werden nicht nur Beispiele besprochen, sondern die Anwendung wird auch in der Praxis geübt. An einem Montagabend werden Dämmerungs- und Nachtaufnahmen angefertigt und an den beiden Samstagen wird bei Fotoexkursionen anhand konkreter Aufgaben der praktische Umgang mit der Kamera geübt und Fotoaufnahmen zu vorgegebenen Themen gemacht.



© Privat

Kultur & Kreativität

21102 Fotografie - Fortgeschrittene

Martin Günther

3 Abende

Montag, 18.00 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 70,- EUR

Montagstermine: 27.04./04./11.05.2026 18 - 20 Uhr
plus 3 Samstage: 02./09.

/16.05.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

Beginn: Mo, 27.04.2026

In diesem Workshop für fortgeschrittene Hobbyfotografen sollten Kenntnisse aus einem Einstiegsworkshop oder einem ähnlichen Kurs vorhanden sein. Wir arbeiten gezielt an z.B. die Erstellung bestimmter Bilderserien, bestimmter Bildwirkungen und Kompositionen oder die fotografische Erarbeitung eines Themas und lernen alles was nötig ist, um diese umzusetzen. Dieser Kurs ist einerseits die ideale Fortsetzung zum Einstiegerskurs - er ist aber ebenfalls geeignet für Fotografen, die bereits eine gewisse Fotopraxis besitzen und denen die Grundbegriffe nicht mehr fremd sind. In diesem Kurs geht es mehr um die praktische Fotografie und weniger um die Theorie, die nur noch angesprochen wird, wenn es notwendig ist. Während unserer gemeinsamen Fotoexkursionen werden diese Aufgaben gemeinsam umgesetzt und die theoretischen Kenntnisse angewendet. Die dabei entstehenden Fotografien werden an den Kursabenden besprochen und analysiert, sodass alle Teilnehmer Feedback erhalten und die Möglichkeit haben, sich kontinuierlich zu verbessern.

Streetstyle Fotografie Workshop

Du liebst authentische Porträts mit Charakter, spannende Locations und urbanes Licht? In diesem praxisorientierten Fotokurs tauchst du zwei Abende lang in die Welt der Street Style Fotografie ein. Gemeinsam mit maximal 5 Teilnehmenden und am zweiten Abend auch mit einem Model erkunden wir die Straßen von Karlsruhe auf der Suche nach einzigartigen Motiven - im natürlichen Licht des frühen Sommerabends, zwischen Fassaden, Passanten und Atmosphäre. Der Fokus liegt auf dem kreativen Zusammenspiel von Person, Outfit und Umgebung. Du lernst, wie man mit natürlichem Licht arbeitet, gezielt Stimmungen erzeugt und Models sicher anleitet. Perfekt für alle, die ihr fotografisches Repertoire erweitern und sich sicherer in der Street und People-Fotografie im urbanen Raum fühlen möchten. Voraussetzungen: Solide Kamerakenntnisse. Ideal für ambitionierte Einsteiger mit fotografischer Vorerfahrung und Fortgeschrittene.

21103 Streetstyle Fotografie Workshop

Martin Günther

2 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben

Gebühr: 56,- EUR

Termine: 17.09./24.09.2025

Beginn: Mi, 22.04.2026

21104 Streetstyle Fotografie Workshop

Martin Günther

2 Kurstage

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben

Gebühr: 56,- EUR

Termine: 17.09./24.09.2025

Beginn: Sa, 16.05.2026

21105 Studiofotografie für Einsteiger

Martin Günther

Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 70,- EUR

Termin: Sa, 31.01.2026

Die Studiofotografie eröffnet spannende Möglichkeiten, Menschen und Objekte professionell in Szene zu setzen. In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen kennen, um mit Licht, Kamera und Hintergründen kreative Ergebnisse zu erzielen. Wir widmen uns den technischen Grundlagen: Welche Kamerasettings sind im Studio wichtig? Wie wirken unterschiedliche Lichtquellen und -former? Was bedeutet High-Key und Low-Key? Und wie lässt sich mit einfachen Mitteln eine professionelle Wirkung erzielen? Anhand praxisnaher Beispiele erproben wir, wie sich verschiedene Setups auf Stimmung und Bildaussage auswirken. Wir arbeiten mit Studioblitz, fotografieren Porträts sowie Stillleben und setzen das Gelernte direkt um. Dabei üben die Teilnehmer, eigenständig kleine Lichtaufbauten zu gestalten und ihr fotografisches Auge zu schulen. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf die Studiofotografie sind. Anforderungen: Sicheres Beherrschen der Kamera. Eine Kamera mit einem Anschluss für einen Blitzauslöser (Mittenkontakt) ist erforderlich.

Fotokurs "Vertiefungskurs"

Die Studiofotografie eröffnet spannende Möglichkeiten, Menschen und Objekte professionell in Szene zu setzen. In diesem Vertiefungs-Workshop arbeiten wir an neuen Lichtsetups, und versuchen besser zu verstehen, was zu tun ist, um professionelle Ergebnisse zu erzielen. Die Arbeit mit dem Modell gehört dazu und bietet neue Möglichkeiten, aber auch neue Herausforderungen. Erneut werden wir uns sehr stark auf die Praxis fokussieren und erproben wie Licht, Bildaufbau und die Herangehensweise das Bildergebnis beeinflussen.

Anhand praxisnaher Beispiele erproben wir, wie sich verschiedene Setups auf Stimmung und Bildaussage auswirken. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen in der Studiofotografie gesammelt haben und nun neue spezielle Situationen und Herausforderungen suchen.

Kultur & Kreativität

Fotopraxis - Tiere in der Wilhelma Stuttgart

In diesen Kursen lernst du, wie du unterschiedliche Tiere fotografieren kannst: Besonderheiten der Zoo- und Tierfotografie - Kameraperspektiven - Umgang mit schwierigen Lichtverhältnissen und Spiegelungen - Tipps zur Kameraausrüstung - Bildgestaltung und Fokussierung. Unsere Models sind die Tiere im Zoo und die Umgebung. Wir erarbeiten die richtigen Kameraperspektiven und Methoden der Bildgestaltung. Die bestehenden Lichtverhältnisse bauen wir in unsere Fotos ein. Richtige Fokussierung und Belichtungssteuerung sind ein weiterer Schwerpunkt der Veranstaltung. Wir besprechen, welches Zubehör für deinen Einsatzzweck wirklich Sinn macht. Aufgaben helfen, den Blick zu schärfen und gezielt die fotografischen Kenntnisse zu entwickeln. Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten Kenntnisse aus einem Einstiegsworkshop oder einem ähnlichen Kurs mitbringen.

21109 Fotopraxis - Tiere in der Wilhelma Stuttgart

Martin Günther

1 Kurstag

Sonntag, 09.05.2026

Treffpunkt: 10.00 Uhr

Treffen der Teilnehmer am Eingang zur Wilhelma.

Fahrgemeinschaften können vorab gebildet werden

Ende: ca. 14.00 Uhr

Gebühr: 30,- EUR

Bitte mitbringen: Digitale Kamera jeder Art

21110 Fotopraxis - Tiere in der Wilhelma Stuttgart

Martin Günther

1 Kurstag

Sonntag, 03.05.2026

Treffpunkt: 10.00 Uhr

Treffen der Teilnehmer am Eingang zur Wilhelma.

Fahrgemeinschaften können vorab gebildet werden

Ende: ca. 14.00 Uhr

Gebühr: 30,- EUR

Bitte mitbringen: Digitale Kamera jeder Art ist mitzubringen.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

21106 Studiofotografie Vertiefungskurs

Martin Günther

Sonntag, 09.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 70,- EUR

Termin: So, 01.02.2026

21107 Studiofotografie Vertiefungskurs

Martin Günther

Sonntag, 09.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 70,- EUR

Termin: So, 19.04.2026

21108 Fotokurs "Vertiefungskurs Nachtfotografie - Lichter der Nacht einfangen" Abendstimmungen fotografisch festhalten - von der Goldenen bis zur Blauen Stunde und in die Nacht

Martin Günther

2 Kurstage

Mittwoch, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 40,- EUR

Termine: 13.10./20.10.2025

Beginn: Mi, 06.05.2026

In diesem Fotokurs lernen Sie, wie Sie stimmungsvolle Bilder nach Sonnenuntergang gekonnt aufnehmen. Start ist zur Goldenen Stunde, weiter geht es in die faszinierende Blaue Stunde und in die Nacht. Kursinhalte: Richtige Kameraeinstellungen bei wenig Licht: Blende, Verschluss, ISO gezielt einsetzen, Stimmungsvolle Lichtmotive fotografieren: Lichtspuren, Laternenlicht, urbane Szenen, Bildgestaltung bei Nacht: Arbeiten mit Schatten und Leerräumen, Lightpainting: Einführung in kreative Lichtspuren mit Taschenlampen und farbigem Licht

Voraussetzungen & Ausrüstung:

Digitale Kamera mit manuellen Einstellungen, Stabiles Stativ (leihweise verfügbar), Taschenlampe (praktischer als Handylicht) Optional: Selbstauslöser oder App zur Fernsteuerung. Für wen geeignet? Für alle, die bereits grundlegende Kameraerfahrung haben und die besondere Lichtstimmung am Abend festhalten möchten. Einsteiger mit Interesse sind ebenfalls willkommen. Erleben Sie die Faszination der Nachtfotografie - mit vielen Tipps, praktischen

Übungen und kreativen Impulsen.

Der Treffpunkt wird ihnen vorab per Mail mitgeteilt.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, voll aufgeladene Kamera-Akkus, ein Stativ, Handbuch der Kamera, Taschenlampe, evtl. weitere Lichtquellen zum "malen" in der Dunkelheit.



Begeistern ist einfach.

**Wenn Kulturförderung
großgeschrieben wird.**

www.sparkasse-kraichgau.de

**Hier im Kraichgau.
Da für die Menschen.**



**Sparkasse
Kraichgau**



Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Wichtige Voraussetzung für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens



Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung

Achtsamkeit: Wege zu Freude und Lebendigkeit

Die Übung in Achtsamkeit erleichtert uns selbst wahrzunehmen, anzunehmen und zu regulieren. Dies geschieht durch Wahrnehmungsübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Sie lernen gezielt den Körper zu entspannen, dem Atem Raum zu geben und Gedanken loszulassen. Allein den Atem achtsam wahrzunehmen, vertieft die Atmung. Wenn sich der Atem vertieft, kann Ruhe und Gelassenheit einkehren. Wir öffnen uns für die schönen Augenblicke des Lebens und erhalten dadurch wertvolle Ressourcen. Dazu gehören auch die angebotenen Fantasierisen. Sanfte Bewegungssequenzen aus dem Tai Chi und dem Qigong sind insbesondere für Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben eine wunderbare Hilfe, den Körper zu entspannen.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

30101 Achtsamkeit: Wege zu Freude und Lebendigkeit (online)

Volker Windbühl

7 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Dieser Kurs findet online statt. Vor Beginn erhalten Sie von der VHS den Teilnahme-Link.

30102 Achtsamkeit: Wege zu Freude und Lebendigkeit

Volker Windbühl

7 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 05.03.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken.

30103 Achtsamkeit: Wege zu Freude und Lebendigkeit

Volker Windbühl

7 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 07.05.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken.

Qi Gong - Lächelnd be- wegen und entspannen - Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Die weichen und fließenden Bewegungen des Qi Gong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Kleine Übungsreihen lassen Sie Qi Gong erleben. Die Beweglichkeit und Vorstellungskraft wird gefördert und die entspannende und stärkende Wirkung des Qi Gong auf den gesamten Körper kann erfahren werden. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Grundübungen aus dem Wirbelsäulen-Qi Gong und stille Übungen runden den Kurs ab. Durch Variation des Inhaltes aus der Vielfalt des Qi Gong auch für Wiederholer*innen zu empfehlen.

30104 Qi Gong - Lächelnd be- wegen und entspannen Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mo, 12.01.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30105 Qi Gong - Lächelnd be- wegen und entspannen Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30106 Qi Gong - Lächelnd be- wegen und entspannen Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sancta Maria, Aula
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30107 Qi Gong - Lächelnd be- wegen und entspannen Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mo, 13.04.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30108 Qi Gong - Lächelnd be- wegen und entspannen Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 15.04.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30109 Qi Gong - Lächelnd be- wegen und entspannen Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sancta Maria, Aula
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 15.04.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30110 Qigong - ein Anfänger- Programm

Manuela Erbrecht

5 Abende
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 41,- EUR
12.01./19.01./26.01./02.02./
09.02.2026

Qigong kommt ursprünglich aus China und hat hier im Westen große Zustimmung gefunden. Qigong wirkt dem Stress entgegen und arbeitet mit den Elementen: Bewegung, Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft. Dies führt in aller Regel zur Entschleunigung (Entstressung) sowie zur Stärkung und Regulierung des gesamten Organismus. Dieser Kurs ist für alle Neulinge auf dem Gebiet des Qigong interessant, ebenso für ältere Menschen. In diesem Qigong-Grundkurs werden in der Hauptsache die 5-Laute-Übungen vorgestellt, die das Energiesystem des Menschen verbessern. Darüber hinaus werden kleine aber effektive Grundübungen gezeigt, wie z.B. die Aufwärmübungen, die Geistregulation u.a.. Diese kleinen aber in sich abgeschlossenen Qigong-Übungen erfordern nur wenig Zeitaufwand. Entsprechendes Informationsmaterial zum Üben und Vertiefen der Übungen wird auf Wunsch den Teilnehmern gerne von der Kursleiterin ausgehändigt. Dieses Seminar hat zum Ziel, interessierten Teilnehmern den Einstieg bzw. das Grundverständnis des Qigong zu ermöglichen, um sich so einen Überblick über weitere umfangreichere oder spezialisierte Qigong-Verfahren

Gesundheit

oder Methoden verschaffen zu können.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und Trinken.

30111 Qigong Acht Brokate

Manuela Erbrecht

8 Abende
Montag, 17.45 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 82,- EUR
02.03./09.03./16.03./23.03./
13.04./20.04./27.04./04.05.2026

Die Acht Brokate (Acht edle Übungen) ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernenden Übungen aus. Nach der Übermittlung wurden die Acht Brokate dem Kaiser gewidmet und als so wertvoll betrachtet, wie das Brokatgewand des Kaisers.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und Trinken.

Yoga - freier Atem und in- nere Ruhe

Yoga bietet als ganzheitliche Praxis mit seinen Körperübungen vielfältige Ansatzmöglichkeiten, um Verspannungen sowie Blockaden des Atems und des Energiehaushaltes zu bewältigen. Die Übungen in diesem Kurs werden spannkraftig, aber ohne Leistungsdruck ausgeführt. Neben einem speziellen, individuell gestalteten Tageskonzept bekommen die Teilnehmenden eine Fülle von Anregungen, wie sie mit Hilfe von Yogaübungen wieder mehr Kraft für die Bewältigung des Alltags finden können.

30112 Yoga - freier Atem und in- nere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30113 Yoga - freier Atem und in- nere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30114 Yoga - freier Atem und in- nere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 14.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30115 Yoga - freier Atem und in- nere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 14.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Gesundheit

Mit Yoga in den Tag

Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln.

30116 Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

4 Vormittage
Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 25,- EUR
Beginn: Fr, 09.01.2026

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30117 Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

12 Vormittage
Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 06.03.2026

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30118 Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

4 Vormittage
Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 25,- EUR
Beginn: Fr, 03.07.2026

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

After Work Yoga

Kräftigende und lösende Körperübungen verbunden mit Achtsamkeit, Atemübungen, Meditation und Entspannung lassen den Arbeitstag ausklingen und führen zur Ruhe. Vom Tun zum Sein, vom Außen nach Innen.

30119 After Work Yoga

Isabel Hummel

8 Nachmittage
Mittwoch, 16.45 - 17.45 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Yogablöcke, falls vorhanden.

30120 After Work Yoga

Isabel Hummel

10 Nachmittage
Mittwoch, 16.45 - 17.45 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 15.04.2026

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Yogablöcke, falls vorhanden.

Hatha-Yoga

Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten kann Yoga von jedem praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.

30121 Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mo, 12.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30122 Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mo, 27.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30123 Vinyasa Power Yoga

Christina Sämänn

7 Abende
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026

Beim Vinyasa Power Yoga handelt es sich um einen dynamischen und körperbetonten Yoga-Stil, der vor allem für Kraft, Ausdauer, Energie und Flexibilität steht. Die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asanas (Körperübungen) werden fließend ausgeführt und folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Wie alle Yogaformen zielt auch Power Vinyasa Yoga darauf ab, den Körper, Geist und die Seele in Einklang zu bringen. Das Praktizieren stärkt zudem die Konzentration und schult die Kondition, Achtsamkeit und das Körperbewusstsein. Die Stunde wird durch eine Schlussspannung abgerundet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogablock und Decke für die Schlussspannung.

Gesundheit

30124 Yin-Yoga

Christina Sämänn

7 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative und sanfte Yogaform, bei der die Asanas (Körperübungen) über eine längere Zeit (meist 3-5 Minuten) gehalten werden. Dabei werden vor allem tiefere Bindegewebe wie Faszien, Bänder und Gelenke gedehnt, um die Flexibilität zu fördern und Spannungen zu lösen. Es ist eine Praxis, die Geduld und Achtsamkeit erfordert und gleichzeitig körperliche und mentale Entspannung unterstützt. Die Stunde wird durch eine Schlussspannung abgerundet. Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogablock/Kissen, Decke.

Yoga 50+

Gerade ab 50 kann Yoga einen großen Beitrag leisten, damit Frauen und Männer gesund und entspannt die zweite Lebenshälfte genießen können. Mit Yoga 50+ entdecken die Teilnehmenden Übungen die ihnen helfen Beweglichkeit und Kraft des gesamten Körpers gezielt zu fördern. Altersbedingten Beschwerden kann somit entgegengewirkt werden. Yoga 50+ fördert die Entspannung und führt zu mentaler und körperlicher Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Vitalität. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst, damit alle davon profitieren können.

30125 Yoga 50+

Susanne Münn

10 Abende
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 12.01.2026

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

30126 Yoga 50+

Susanne Münn

12 Abende
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Mo, 13.04.2026

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

30127 Yoga 50+

Gabriele Sturm

5 Nachmittage
Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Do, 26.02.2026

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30128 Yoga 50+

Gabriele Sturm

10 Nachmittage
Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Do, 16.04.2026

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Gymnastik gegen Schmerz

Schmerzen in Gelenken und Muskeln schränken die Beweglichkeit ein und mindern die Lebensfreude. Medikamente helfen oft nur kurzfristig und belasten den Organismus durch Nebenwirkungen. Die gute Nachricht: Richtig ausgeführte Gymnastik kräftigt Sehnen, Bänder und Muskulatur. Durch das "Zurechtrücken" der Gelenke werden Schmerzen beim Bewegen reduziert oder können ganz verschwinden. Es werden Übungen vorgestellt, die Sie auch selbstständig zu Hause und/oder bei der Arbeit durchführen können. Die Übungen sind gerade bei Arthrosen, Bandscheibenvorfällen und entzündlichen Prozessen bewährt. Das Programm verbindet Elemente traditioneller Gymnastik mit Grundsätzen von Pilates und weiterer Gymnastiktheorien.



© Yoga Pressmaster_shutterstock.com

vbkraichgau.de/mitgliedschaft





Jetzt Mitglied werden und profitieren!

Teil einer starken Gemeinschaft.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Als Mitglied werden Sie Teil unserer Bank und profitieren von vielen Vorteilen. Denn wir sind unseren Mitgliedern verpflichtet. Nähere Informationen erhalten Sie in unseren Filialen oder über unsere Website.




30129 Gymnastik gegen Schmerz

Joachim Mack

8 Nachmittage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Fr, 09.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Handtuch.

30130 Gymnastik gegen Schmerz

Joachim Mack

8 Nachmittage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Fr, 17.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Handtuch.

30131 Fußreflexzonen-Massage

Jutta Brenneisen

Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Termin: Sa, 18.04.2026

Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Weg unterstützen? Sind Sie oft müde und fühlen sich ausgelaugt? Haben Sie Probleme mit Sodbrennen, Darmträgheit, Rückenbeschwerden, innerer Unruhe oder schweren, geschwollenen Beinen? Oder wollen Sie Ihren Füßen, die Sie tagtäglich tragen und auch kleine Alltagsünden

verzeihen, einfach mal eine entspannende, wohltuende Behandlung zukommen lassen? Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper auf natürliche Weise unterstützen können und Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich bei kleinen Wehwehchen im Alltag selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

30132 Glück ist ein Bedürfnis

Carmen Klemt

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 07.03.2026

Alle Menschen haben Grundbedürfnisse. Werden sie erfüllt, macht das glücklich! Ein wichtiger Schritt auf dem Weg ins Glück ist es also, die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Hinter jedem Verhalten und jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis, wenn uns auch oft nicht klar und bewusst ist, was genau das ist. Werte spielen hierbei ebenfalls eine Rolle. In diesem Workshop kannst du herausfinden, was du wirklich brauchst. Eine Einführung wird das Thema näherbringen. Anhand einfacher Übungen wirst du dann deinen Bedürfnissen auf die Spur kommen. Tipps und Impulse zeigen Möglichkeiten, sie angemessen im Alltag für eine gute Selbstfürsorge zu berücksichtigen.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stifte.

30133 Mach dich positiv - die Kraft unserer Gedanken!

Carmen Klemt

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 09.05.2026

Positiv zu denken, bedeutet nicht, dass du immer gute Laune haben musst. Das ist auch gar nicht möglich. Es bedeutet lediglich, dass du dir an schlechten Tagen bewusst machst, dass auch wieder gute Tage kommen werden. Wie kannst du eine positive Ausrichtung stärken? Oft sind es die eigenen Gedanken, die eine zuversichtliche und optimistische Haltung und Lebensweise eher einschränken oder sogar verhindern. Dieser Workshop zeigt, wie wichtig es ist, auf die Gedanken zu achten und wie Glaubenssätze und Prägungen unser Leben beeinflussen. Es gibt Infos, Tipps und Übungen für eine positive Neu-Ausrichtung. Denn alles beginnt mit unseren Gedanken!

Bitte mitbringen: Notizblock, Stifte.

30134 Dein Sommerglück

Carmen Klemt

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 04.07.2026

Sommer, Sonne, Strand & Meer...

Die Sommerzeit lädt zum Genießen ein - ob im **Urlaub** oder zu Hause.

Hier gibt es den passenden Workshop: Erfrischend anders, mit coolen Tipps für heiße Tage und sommerlichen Inspirationen. Auch für Entspannung ist gesorgt, wenn du dich in Begleitung meiner Klangschalen auf eine Fantasiereise mit dem Traumschiff begibst. Sommerglück zum Wohlfühlen!

Bitte mitbringen: Gute Laune, Getränk, Handtuch, Isomatte.

Fitness

Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich

Dies ist ein effektives und forderndes, für alle Altersstufen geeignetes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Nach einer Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Training, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training. Ein Gute-Laune-Workout mit Übungen für genau den Körperbereich, den Sie trainieren wollen. Der Kurs endet mit einem relaxten Cool Down.

30201 Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich

11 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Bitte mitbringen: Matte und Hallensportschuhe.

30202 Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich

12 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 16.04.2026

Bitte mitbringen: Matte und Hallensportschuhe.

Zumba

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

30203 Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

11 Abende
Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30204 Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

12 Abende
Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 16.04.2026

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

Rückenschmerzen, wer kennt sie nicht? Ursachen dafür sind oft einseitige Belastungen und Fehlhaltungen im Alltag und Beruf. Alle, die aktiv etwas für ihren Rücken tun wollen, sind hier genau richtig. Mit speziellen und gezielten Übungen für die Wirbelsäule und für die Muskulatur können Sie Ihre Schmerzen lindern und Ihr Wohlbefinden fördern.

30205

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30206

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30207

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 14.04.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30208

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 14.04.2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Feldenkrais

Durch sanfte, langsame Bewegungen eine neue Beweglichkeit in den Wirbeln, Muskeln und Gelenken schaffen, eingeschliffene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und durch bewusstes Üben in neue Richtungen lenken.

30210

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Vormittage
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 15.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen und ein kleines Handtuch.

30211

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Vormittage
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 16.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen und ein kleines Handtuch.

30212

Pilates

Petra Kiefer

14 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Do, 12.03.2026

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 erforderlich! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).

30213

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer

14 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Mo, 16.03.2026

Wir möchten unsere Kondition aufbauen und werden unsere Problemzonen (Bauch - Beine - Po und Rücken) straffen bzw. stärken. Dies alles geschieht ohne Leistungsdruck und unter Berücksichtigung des individuellen Trainingszustandes jedes Einzelnen.

Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

30214

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer

14 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Mo, 16.03.2026

Sich wohlfühlen durch Bewegung lautet das Motto dieses Kurses. Er wendet sich an alle Männer und Frauen, die ihren Körper in Schwung bringen möchten. Es wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30215

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6 - 11 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Sonntag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 18,- EUR
Termine: 14./15.03.26

In diesem Kurs lernen Ihre Kinder sich vor Mobbing und physischen Angriffen zu schützen. Es werden Werte vermittelt, damit sie lernen Selbstbewusstsein aufzubauen. Dazu gehört auch ein Stimmtraining, das Lernen von Gefährdistanzen und Selbstverteidigungstechniken. Zur Abrundung des Kurses werden unterschiedliche Szenarien geübt, um die vorherigen Übungen umsetzen zu können.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Trinken.

Gedächtnistraining

30301

Fitness für den Kopf Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Sonja Weih

10 Vormittage
Freitag, 11.15 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Fr, 09.01.2026

30302

Fitness für den Kopf Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Sonja Weih

10 Vormittage
Freitag, 09.45 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Fr, 09.01.2026

30303

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Helmut Lange

Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Di, 03.03.2026

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirkungsvolle Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit die-

ser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Der Dozent benutzt die Plattform edudip. Diese Plattform ist browserbasiert. Die Webinare finden auf alle Fälle statt. Vor Beginn erhalten Sie von der VHS den Teilnahme-Link.

30304

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Di, 10.03.2026

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Der Dozent benutzt die Plattform edudip. Diese Plattform ist browserbasiert. Die Webinare finden auf alle Fälle statt. Vor Beginn erhalten Sie von der VHS den Teilnahme-Link.

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge

Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

30305

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Helmut Lange

Dienstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Online
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Di, 17.03.2026

Der Dozent benutzt die Plattform edudip. Diese Plattform ist browserbasiert. Die Webinare finden auf alle Fälle statt. Vor Beginn erhalten Sie von der VHS den Teilnahme-Link.

30306

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange

Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Di, 24.03.2026

Der Dozent benutzt die Plattform edudip. Diese Plattform ist browserbasiert. Die Webinare finden auf alle Fälle statt. Vor Beginn erhalten Sie von der VHS den Teilnahme-Link.

30501

Einführung in die Japanische Teezeremonie Präsentation der Zeremonie und Matcha Zubereitung

Mayumi Inayama-Thenent

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 22,- EUR inkl. 10,- EUR Materialkosten
Termin: Sa, 25.04.2026



Sprachen

Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (Common European Framework, CEF) wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachkompetenz europaweit messbar und vergleichbar zu machen. Er beschreibt die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und orientiert sich an typischen Kommunikationssituationen in Alltag und Beruf. Alle gängigen Sprachlehrbücher sowie die Sprachprüfungen der VHS berücksichtigen die Niveaustufen des CEF

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden und konkrete Bedürfnisse formulieren. Kann sich und andere vorstellen und Fragen an andere Personen richten – z.B. nach Namen, Wohnort, Bekannten, Dingen, die sie besitzen usw. – Kann auf Fragen dieser Art antworten. Kann auf einfache Art ein Gespräch führen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

A2

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im alltäglichen Leben verstehen (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Tätigkeit und ihre/seine Umwelt beschreiben. Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen / Tätigkeiten geht.

B1

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Kann sich in einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt erklären und Vor- und Nachteile diskutieren.

C1

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Kann sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern oder etwas ausführlich beschreiben oder berichten.

C2

Kann nahezu alles, was sie/er liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre Beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration.

Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprache

Arabisch

Unsere Lehrbücher:



Klett Verlag

Salam! neu A1/A2
ISBN 978-3-12-528835-5

Arabisch A1/A2

Nassira Lathrache

12 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Do, 22.01.2026

Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lektion 7/8

40102

Arabisch A1/A2

Nassira Lathrache

12 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Do, 22.01.2026

Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lektion 15

Chinesisch

Unsere Lehrbücher:



Verlag für Volksbildung

Wir lernen Chinesisch, Kursbuch
ISBN 7-107-19163-2
Wir lernen Chinesisch, Arbeitsbuch
ISBN 7-107-19133-0

vhespresso-Kurse:

Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Ihre Vorteile:

- kleine Gruppen
- individuelle Kurstermine
- zugeschnittene Lehreinheiten

40201

Chinesisch A1 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (vhespresso-Kurs)

Xiaojun Gundermann-Han

5 Abende
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
Campus 6, OG 212
Gebühr: 164,- EUR
ermäßigt: 123,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mi, 14.01.2026

Dieser vhespresso Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch, Kursbuch 1, ab Lektion 29

Deutsch

Unsere Lehrbücher:



Hueber Verlag

SICHER! AKTUELL B2.1, Lektion 1-6
ISBN 978-3-19-601207-1
SICHER! AKTUELL B2.2, Lektion 7-12
ISBN 978-3-19-621207-5
Sicher in Alltag und Beruf! C1.1
ISBN 978-3-19-201209-9
Sicher in Alltag und Beruf! C1.2
ISBN 978-3-19-221209-3

Klett Verlag

Die neue Linie 1 A1.1
ISBN 978-3-12-607236-6
Die neue Linie 1 A1.2
ISBN 978-3-12-607237-3
Linie 1 A2.1
ISBN 978-3-12-607294-6
Linie 1 A2.2
ISBN 978-3-12-607295-3
Linie 1 B1.1
ISBN 978-3-12-607296-0
Linie 1 B1.2
ISBN 978-3-12-607297-7

Hinweis!

Die vhs Bruchsal bietet zurzeit keine Integrationskurse oder Prüfungen an. Bitte wenden Sie sich an die vhs Karlsruhe.

Kostenlose Beratung Deutsch & Englisch

Sie haben bereits Kenntnisse in der deutschen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung (Einzelgespräche mit Dozent*innen). Wir werden Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der am besten für Sie geeignet ist. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich sich unter Tel.: 07251/79303 anzumelden und einen Termin zu vereinbaren. Können Sie den Termin nicht wahrnehmen, bitten wir Sie sich wieder abzumelden.

40400

Kostenlose Beratung Deutsch & Englisch

Anmeldung erforderlich

Doris Jerathe

Freitag, 09.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 10.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Kompetenzstufe A1

Hinweis!

Alle Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40401

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A1 Kurs 1 ab Lektion 1

Elisängela Barão-Hecht

24 Vormittage
Montag und Mittwoch
jeweils 09.30 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: 12.01.2026
Montags und Mittwochs
Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1.1

Kompetenzstufe B1

40404

Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs am Samstag Kompetenzstufe B1 Kurs 2

Dr. Cornelia Spallek

11 Tage
Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 260,- EUR
ermäßigt: 195,- EUR
Beginn: Sa, 17.01.2026
Lehrbuch: Linie 1 B1.2

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Sprache

Kompetenzstufe B2

40405

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 1

Doris Jerathe

32 Nachmittage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: 28.01.2026
Lehrbuch: Linie 1 B2.1, ab Lektion 1

40406

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 2

Dr. Cornelia Spallek

24 Abende
Mittwoch, 17.30 - 19.30 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026
14.01./15.01./21.01./22.01./28.01./29.01./04.02./05.02./11.02./12.02./25.02./26.02./04.03./05.03./11.03./12.03./18.03./19.03./25.03./26.03./15.04./16.04./22.04./23.04.2026
Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.2, ab Lektion 1

40407

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 2

Doris Jerathe

32 Nachmittage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: 15.04.2026
Lehrbuch: Linie 1 B2.2, ab Lektion 9

Kompetenzstufe C1

40408

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe C1 Kurs 1 Kompaktkurs

Dr. Cornelia Spallek
16 Abende
Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 151,- EUR
ermäßigt: 113,- EUR
Beginn: Di, 17.03.2026
Lehrbuch: Vielfalt C1.1
ISBN: 978-3-19-201038-5

40409

Grammatik! Grammatik!

Dr. Cornelia Spallek

5 Tage
Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 238,- EUR
ermäßigt: 179,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.2026
Möchten Sie Ihre Grammatikkenntnisse verbessern oder wiederholen? In diesem Kurs üben wir verschiedene Grammatikthemen der Niveaustufen A1 bis B1. Für Teilnehmende mit Niveaustufe A2 oder höher.



Stadtbibliothek
Bruchsal

Sprache

Englisch

Unsere Lehrbücher:

Bassermann

Englische Grammatik
ISBN 978-3-8094-1674-6



Cornelsen Verlag

KEY B2/2
ISBN 978-3-06-020856-2
Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4
Easy English A2.2
ISBN 978-3-06-520817-8

Hueber Verlag

Go for it! A2
ISBN 978-3-19-102939-5
Brush up Refresher A2
ISBN 978-3-19-002936-5
Brush up Refresher B1
ISBN 978-3-19-002937-2
Klett Verlag
Let's Enjoy English A1.1
ISBN 978-3-12-501630-9
Let's Enjoy English A1.2
ISBN 978-3-12-501632-3
Network Now B1.1
ISBN 978-3-12-605122-4

Macmillan

English Vocabulary in Use
ISBN 978-312541018-3
On Point Intermediate English
ISBN 978-3-12-501272-1

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Kostenlose Beratung Englisch & Deutsch

Sie haben bereits Kenntnisse in der deutschen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung (Einzelgespräche mit Dozent*innen). Wir werden Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der am besten für Sie geeignet ist. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich sich unter Tel.: 07251/79303 anzumelden und einen Termin zu vereinbaren. Können Sie den Termin nicht wahrnehmen, bitten wir Sie sich wieder abzumelden.

40600 Kostenlose Beratung Englisch & Deutsch

Anmeldung erforderlich

Doris Jerathe

Freitag, 09.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 10.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle,
Bürgerzentrum

Kompetenzstufe A1

40601 Englisch A1.1, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Doris Jerathe

12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Lehrbuch: Let's Enjoy English, A1.1, ab Lektion 5

Kompetenzstufe A2

40602 Englisch A2.1, 50+

Doris Jerathe

12 Vormittage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Lehrbuch: Let's Enjoy English, A2.1, ab Lektion 1

40603 Englisch A2.1, 50+

Doris Jerathe

12 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lektion 9

40604 Englisch A2

Ellen Kattner

10 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr
Campus 6, EG 110
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 20.01.2026

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse verbessern, weil Sie im Beruf immer häufiger mit Englisch konfrontiert werden oder bei der Auswahl Ihrer Urlaubsziele flexibler sein möchten? Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Ausbau der Sprachkompetenz im Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache.

Lehrbuch: Go for it! A2, ab Lektion 5

40605 Englisch A2.2

Eileen Röthinger

10 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.01.2026

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Englisch Vorkenntnissen. Es wird im gemäßigten Tempo mit viel Wiederholung und Spaß gearbeitet.

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab Lektion 13/14

40606 Englisch A2/B1

Ellen Kattner

10 Abende
Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr
Campus 6, EG 110
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR

Sprache

Beginn: Do, 22.01.2026

Der Schwerpunkt des Kurses ist, die aktive und passive Sprachkompetenz auf der Niveaustufe A2 auszubauen. Intensive Grammatikübungen helfen dabei, den Sprachfluss in alltagsrelevanten Themenbereichen selbstverständlicher werden zu lassen.

Lehrbuch: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

Kompetenzstufe B1

40607 Englisch B1.1

Evi Förster

12 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Do, 15.01.2026

Are you trying to improve your English and feel more comfortable tal-

king? We like to learn new concepts in a casual and friendly environment.

Lehrbücher: On Point Pre-Intermediate English & Englische Grammatik (Bassermann)

40608 Englisch B1.1

Eileen Röthinger

10 Vormittage
Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.01.2026

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Englisch Vorkenntnissen. Es wird im gemäßigten Tempo mit viel Wiederholung und Spaß gearbeitet.

Lehrbuch: Cornelsen Easy English Upgrade B1.1, ab Lektion 2/3

40609

SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Sprache

Englisch B1 Refresher

Ellen Kattner

10 Abende
Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Campus 6, EG 110
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 20.01.2026

Sie können englischen Unterhaltungen gut folgen, haben jedoch Probleme selbst zu sprechen, können englische Texte gut verstehen, sind jedoch beim Verfassen eigener Texte unsicher und möchten dies ändern? Dieser Kurs kann Ihnen helfen, durch intensives Wiederholen der Grammatik und durch Einüben des freien Sprechens, Ihre Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 zu reaktivieren und damit an Sicherheit zu gewinnen.

Lehrbuch: *Brush up Refresher B1*

40610 Englisch B1.2

Evi Förster
12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Although this course uses a book, we talk a lot about everyday life, work and travel experiences in an easy-going atmosphere. Conversation is an important part of the class, although grammar and vocabulary are refreshed as well.

Lehrbücher: *On Point Intermediate English and English Vocabulary in Use 4th Ed. (Pre-Interm. and Intermediate)*

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Englisch Konversation

am Markttag A2/B1/B2

Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingeordnetes Englisch zu tun? Wenige Schritte vom Obst und Gemüse können Sie in entspannter Runde über interessante Themen sprechen und nebenbei Grammatik und Wortschatz auffrischen. Keine Hausaufgaben, kein Buch, kein Stress!

40611 Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Doris Jerathe

12 Vormittage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026

40612 Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Doris Jerathe

12 Vormittage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mi, 29.04.2026

40613 English Conversation Course B1/B2

Renz Goce

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Campus 6, EG 108
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./24.02./03.03./10.03./17.03./24.03.2026

Are you looking to improve your English conversation skills in a fun and friendly small-group environment? If so, this class is perfect for you! Join us to enjoy learning English through diverse texts, engaging role-plays, listening exercises, targeted vocabulary and grammar exercises as needed. All ages are welcome!

Lehrbuch: *KEY B2/1*

Französisch

Unsere Lehrbücher:



Cornelsen Verlag

Perspectives Allez-y! A1
ISBN 978-3-06-520176-6
Perspectives Allez-y! A2
ISBN 978-3-06-520184-1

Klett Verlag

Rencontres en francais A1
ISBN 978-3-12-529642-8
Rencontres en francais A2
ISBN 978-3-12-529648-0
Voyages neu A2
ISBN 978-3-12-529422-6

Kompetenzstufe A1

40801 Französisch A1

Nassira Lathrache

12 Vormittage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 20.01.2026
Lehrbuch: *Rencontres en francais A1*, ab Lektion 2/3

40802 Französisch A1

Nassira Lathrache

12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 20.01.2026
Lehrbuch: *Rencontres en francais A1*, ab Lektion 7/8

40803 Französisch A1

Nassira Lathrache

12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Mi, 21.01.2026
Lehrbuch: *Rencontres en francais A1*, ab Lektion 10/11

40804 Französisch A2

Nassira Lathrache

12 Vormittage
Montag, 10.30 - 12.00 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mo, 19.01.2026
Lehrbuch: *Perspectives Allez-y! A2*, ab Lektion 4/5

Kompetenzstufe A2

40805 Französisch Auffrischkurs A2

Chantal Kemper

13 Vormittage
Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 77,- EUR
ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mi, 04.02.2026
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit mittleren Kenntnissen und für Quereinsteiger.
Lehrbuch: *Rencontres en francais A2*, Lektion 8

40806 Französisch A2 - Conversation francaise B1

Nassira Lathrache

12 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mo, 19.01.2026
Lehrbuch: *Perspectives Allez-y! A2*, ab Lektion 12

Sprache

Kompetenzstufe A1

40901 Italienisch A1, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Nachmittage
Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./23.02./02.03./09.03./16.03./23.03.2026

Lehrbuch: *Wird im Kurs bekanntgegeben*

40902 Italienisch A1, Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Nachmittage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./26.02./05.03./12.03./19.03./26.03.2026

Lehrbuch: *Wird im Kurs bekanntgegeben*

40903 Italienisch A1, Lek. 4

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Nachmittage
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./23.02./02.03./09.03./16.03./23.03.2026

Lehrbuch: *Wird im Kurs bekanntgegeben*

Italienisch

Unsere Lehrbücher:



Hueber Verlag

Chiaro! Nuova edizione A1,
ISBN 978-3-19-275427-2

Klett Verlag

Allegro nuovo A1,
ISBN 978-3-12-525590-6
Allegro nuovo A2,
ISBN 978-3-12-525593-7
Azzurro,
ISBN 978-3-12-525521-0

Sprache

40904

Italienisch A1, Lek. 9

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 15.01.2026

Lehrbuch: Wird im Kurs bekanntgegeben

Kompetenzstufe A2

40905

Italienisch A2

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr

Kursort: Wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mi, 14.01.2026

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 4

40906

Italienisch A2, Lek. 6

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Campus 6, EG 112

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 12.01.2026

Lehrbuch: Wird im Kurs bekanntgegeben

40907

Italienisch Konversation A2/B1, Lek. 1

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Kursort: Wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 88,- EUR

ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Mi, 14.01.2026

Lehrbuch: A voi la parola ab Lektion 1

40908

Italienisch

Konversationskurs A2/B1, Lek. 2

Romina Tamborini

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 88,- EUR

ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Do, 15.01.2026

Lehrbuch: A voi la parola ab Lektion 2

Kompetenzstufe B1

40909

Italienisch B1 leichte Konversation

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 15.01.2026

Avete già delle ottime basi? Faremo conversazione attraverso giochi ed in modo creativo. Il materiale Vi verrà dato durante il corso.

Japanisch

Unsere Lehrbücher:



Minna no Nihongo II 2. Auflage

ISBN-13: 978-4883196463

Minna no Nihongo II

Übersetzungen und

grammatikalische Erklärungen

ISBN-13: 978-883197040

41001

Japanisch B1.1

Migiwa Inoue-Gramlich

5 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Campus 6, OG 210

Gebühr: 35,- EUR

ermäßigt: 26,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 16.01.2026

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut.

Vorkenntnisse: Lektionen 1-29 des Lehrbuchs oder äquivalent, Grundlagen der Silbenschrift Hiragana/Katakana. Etwa das Niveau der JLPT-Prüfung N5. Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbücher: Minna no Nihongo II, 2. Auflage und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen), ab Lektion 30/31

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

41002

Japanisch B1.1

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Campus 6, OG 210

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 17.04.2026

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut.

Vorkenntnisse: Lektionen 1-30 des Lehrbuchs oder äquivalent, Grundlagen der Silbenschrift Hiragana/Katakana. Etwa das Niveau der JLPT-Prüfung N5. Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbücher: Minna no Nihongo II, 2. Auflage und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen), ab Lektion 31/32

41003

Japanisch B1.2

Migiwa Inoue-Gramlich

5 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Campus 6, OG 210

Gebühr: 35,- EUR

ermäßigt: 26,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 12.01.2026

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut.

Vorkenntnisse: Lektionen 1-39 des Lehrbuchs oder äquivalent sowie die Schriftzeichen Hiragana, Katakana und Kanji. Etwa das Niveau der JLPT-Prüfung N4/5. Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbücher: Minna no Nihongo II, 2. Auflage und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen), ab Lektion 40/41

41004

Japanisch B1.2

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Campus 6, OG 210

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 13.04.2026

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut.

Vorkenntnisse: Lektionen 1-40 des Lehrbuchs oder äquivalent sowie die Schriftzeichen Hiragana, Katakana und Kanji. Etwa das Niveau der JLPT-Prüfung N4/5. Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbücher: Minna no Nihongo II, 2. Auflage und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen), ab Lektion 41/42

Sprache

Schwedisch

vhespresso-Kurse:

Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Ihre Vorteile:

- kleine Gruppen

- individuelle Kurstermine

- zugeschnittene Lehreinheiten

42001

Schwedisch A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (vhespresso-Kurs)

Ulrich Wunderlich

5 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Campus 6, EG 108

Gebühr: 217,- EUR

ermäßigt: 163,- EUR

zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.

Beginn: Do, 26.02.2026

42002

Schwedisch A2 Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (vhespresso-Kurs)

Ulrich Wunderlich

5 Abende

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Campus 6, EG 108

Gebühr: 217,- EUR

ermäßigt: 163,- EUR

zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.

Beginn: Do, 26.02.2026

42003

Schwedisch Konversation B2 (vhespresso-Kurs)

Ulrich Wunderlich

5 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Campus 6, EG 105

Gebühr: 217,- EUR

ermäßigt: 163,- EUR

zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.

Beginn: Mo, 23.02.2026

Spanisch

Unsere Lehrbücher:



Cornelsen Verlag:

Perspectivas iYa! A1,

ISBN 978-3-464-20488-7

Perspectivas iYa! A2,

ISBN 978-3-464-20489-4

Klett Verlag:

Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514684-6

42201

Spanisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Jeny Böser

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Campus 6, OG 207

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 13.01.2026

Lehrbuch: Perspectivas contigo! A1, ab Lektion 1

42202

Spanisch A1 Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Carlos Rene Taddeo

10 Vormittage

Mittwoch, 11.30 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mi, 14.01.2026

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 4

Sprache

42203 Spanisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Jeny Böser
10 Abende
Mittwoch, 17.50 - 19.20 Uhr
Campus 6, OG 207
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 14.01.2026
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 4*

42204 Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr
Campus 6, OG 212
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.01.2026
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 5*

42205 Spanisch A1

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 49,- EUR
ermäßigt: 37,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.01.2026
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 6*

42206 Spanisch A1

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Campus 6, OG 212
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 12.01.2026
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 9*

42207 Spanisch A1

Jeny Böser
10 Abende
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Campus 6, OG 207
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 12.01.2026
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 9*

42208 Spanisch B1 - Conversación en Espanol

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 49,- EUR
ermäßigt: 37,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 14.01.2026
El curso está dirigido para personas que ya han aprendido gran parte de la gramática y que quieren practicar la lengua o refrescarla. Se hablarán de temas actuales de interés de los alumnos como también textos, diálogos, ejercicios de comprensión de la revista Ecos Español, nivel intermedio y avanzado.

42209 Spanisch B1 - Conversación en Espanol

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.01.2026
Este curso está dirigido para personas que han aprendido buena parte de la gramática y vocabulario. Trabajaremos y citaremos diferentes temas actuales como también textos, diálogos, vocabulario de nivel fácil e intermedio de la revista Ecos Español.

Türkisch

Unser Lehrbuch:



Dr. Ludwig Reichert Verlag

Günaydin
ISBN 978-3-89500-275-5

42401 Türkisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ali Cankaya
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Campus 6, OG 211
Gebühr: 140,- EUR
ermäßigt: 105,- EUR
zzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen
Beginn: Mo, 23.02.2026
Lehrbuch: *Günaydin, ab Lektion 1*

42402 Türkisch A1 Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ali Cankaya
10 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Campus 6, OG 212
Gebühr: 140,- EUR
ermäßigt: 105,- EUR
zzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen
Beginn: Mi, 25.02.2026
Lehrbuch: *Günaydin, ab Lektion 1*

Arbeit und Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität, sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen, sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstraining) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Arbeit & Beruf

50001

Rhetorik - Freies sprechen und sicheres Auftreten

Martin Günther

Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 58,- EUR
Termin: Sa, 10.01.2026

Nicht nur berufstätige, auch Menschen, die im Ehrenamt tätig sind stehen vor der Herausforderung, vor Menschen sprechen zu müssen, Dinge zu erklären, zu überzeugen.

Wie baue ich ich stringente, ziel-führende, informative und über-zeugende Reden inhaltlich auf? Was ist neben dem Inhalt noch wichtig für den Erfolg und die Wirkung einer Rede? In diesem Seminar üben sie in der Praxis, wie man eine Rede vorbereitet, eröffnet und erfolgreich hält und auch, wie man mit schwierigen Situationen umgeht.

50002

Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Martin Günther

Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 58,- EUR
Termin: Sa, 17.01.2026

Viele Aufgabenstellungen sind heute nicht mehr von einzelnen Personen oder ad hoc zu lösen. Gefragt sind moderne Vorgehensmethoden und fachübergreifende Teams. Das Erlernen neuer Arbeitsweisen wird für jeden Mitarbeiter zu einem wichtigen Eckpfeiler qualitativ hochwertiger Arbeit. Nicht nur in Firmen, auch in Vereinen gibt es vergleichbare Herausforderungen, die mit einer strukturierten Vorgehensweise besser gelöst werden können.

Mit dem Kurs wird die Problemlösungskompetenz erweitert, nicht nur auf der fachlichen Ebene, sondern auch in dem besonders wichtigen Bereich der Zusammenarbeit mit Teammitgliedern.

Folgende Themen werden u.a. behandelt: ganzheitliches Projektmanagement, Projektphasen

und Meilensteine, Zielfindung, Projektplanung, Projektsteuerung, Teamarbeit, Projektabschluss, Leitlinien effizienter Projektarbeit.

50003

Arbeitsmethodik und Zeitmanagement - Zeit optimal nutzen

Martin Günther

Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 58,- EUR
Termin: Sa, 24.01.2026

Oft sind es Kleinigkeiten, die uns daran hindern, unsere Arbeit so zu erledigen, dass wir am Ende des Tages zufrieden sind mit uns. Wer kennt nicht die Situation, dass er am Ende des Tages total gestresst von der Arbeit nach Hause kommt, aber eigentlich nicht so richtig sagen kann, was er eigentlich die ganze Zeit gemacht hat und auch mit dem Gefühl, dass er eigentlich mehr hätte erledigen können. Nur wie?

Dieses Seminar gibt Hilfestellung bei der Planung und Organisation der eigenen Arbeit. Die Teilnehmer lernen, das Richtige zur richtigen Zeit auf die richtige Art und Weise zu erledigen. Das ist das Geheimnis effizienter Arbeit.

Themen: Richtiger Aufbau des Arbeitsplatzes, nutzen Sie die Zeit! Richtige Prioritäten setzen, persönlicher Arbeitsrhythmus, Stressbewältigung, richtiges Planen, Organisation der Papierflut, Terminplanung.

50004

Power-Argumentation: Klar argumentieren - souverän überzeugen

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Fr, 13.03.2026

Sie haben eine Meinung - aber manchmal fehlen die Worte? Sie wollen sich klarer ausdrücken - aber geraten in Diskussionen unter Druck? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! In

vielen beruflichen und privaten Situationen kommt es darauf an, standfest, verständlich und souverän zu argumentieren - ob im Gespräch mit Kolleg:innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld. Doch gute Argumente allein reichen oft nicht. Es braucht Struktur, Wirkung und die richtige Haltung.

Inhalte: Aussagen klar und überzeugend formulieren, auch bei Gegenwind ruhig und souverän bleiben, bildhafte Sprache und Körpersignale gezielt einsetzen, typische Einwände schlagfertig und respektvoll kontern.

Power-Argumentation heißt: Nicht lauter werden - sondern klarer, selbstsicherer, wirkungsvoller! Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen, alltagstaugliche Methoden und viele Aha-Momente.

50005

Als Eva anfang, die Bühne zu erobern: Power-Rhetorik für Frauen, die überzeugen wollen

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Mo, 23.03.2026

Ihre Teilnehmerinnen lernen, klar, präsent und mit starker Ausstrahlung zu sprechen. Sie trainieren, Lampenfieber in Energie zu verwandeln, souverän aufzutreten und ihre Argumente wirksam zu platzieren - auch unter Druck oder in heiklen Gesprächssituationen.

Inhalte: - Überzeugend auftreten - vom ersten Satz an - Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung - Schlagfertig und argumentationsstark - auch aus dem Stegreif

- Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen - Eigene Stärken bewusst einsetzen - klar, präsent, wirkungsvoll

50006

Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung durchsetzen

Matthias Dahms

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Do, 16.04.2026

Mehr Gehalt zu bekommen ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, überzeugender Argumentation und kluger Verhandlungstaktik. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Marktwert klar aufzeigen, Einwände souverän entkräften und die richtigen Worte im entscheidenden Moment finden.

Sie erfahren, welche Strategien wirklich funktionieren, wie Sie das passende Timing wählen und Ihre Forderung selbstbewusst, aber wertschätzend platzieren. Ziel ist, dass Sie mit einem klaren Plan ins nächste Gespräch gehen - und mit einem besseren Ergebnis herauskommen.

Inhalte: - Die 3 Schlüssel zum erfolgreichen Gehaltsgespräch - Argumentations- und Fragetechniken, die überzeugen - Einwände des Arbeitgebers sicher entkräften - Der perfekte Gesprächsaufbau - vom Einstieg bis zur Vereinbarung

Online-Kurse

Sie melden sich an und bekommen vom Dozenten einen Link und alle weiteren Informationen per Mail zugeschickt.

50007

Konflikte: Verstehen - Vorbeugen - Lösen Für mehr Sicherheit in Beruf und Alltag

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Fr, 17.04.2026

Arbeit & Beruf

Du willst in schwierigen Situationen gelassener bleiben, Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen? Du hast genug von endlosen Diskussionen, Missverständnissen oder unausgesprochenem Ärger - sei es im Job, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich. In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie Konflikte entstehen, wie du ihnen vorbeugen kannst und wie du sie zielorientiert und konstruktiv bewältigst - ohne dich zu verbiegen. Du bekommst klare Werkzeuge, um sicherer aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten. Für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen wollen.

Inhalt: Konfliktursachen verstehen und eigene Anteile erkennen, Konflikten souverän begegnen, statt ihnen auszuweichen, Strategien zur Deeskalation und Gesprächsführung, Typische Reaktionsmuster und Eskalationsstufen, Umgang mit Widerstand, Angriff und Schuldzuweisungen, Austausch, Reflexion, Übungen und sofort anwendbare Tools

50008

Den Wortschatz trainieren: Flüssig sprechen auch in stressigen Situationen

Matthias Dahms

Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Di, 21.04.2026

Wer über viele passende Worte verfügt, kann klarer denken, überzeugender sprechen und selbst in heiklen Momenten souverän bleiben. Ein reicher Wortschatz ist wie ein gut sortierter Werkzeugkoffer - er ermöglicht es, in jeder Gesprächslage schnell das richtige "Werkzeug" zu greifen. In diesem Seminar entdecken Sie effektive Wege, um Ihre sprachliche Vielfalt zu erweitern, Füllwörter zu reduzieren und in Stresssituationen schneller zu reagieren. Sie üben, Gedanken präzise zu for-

mulieren und Inhalte lebendig zu gestalten, ohne ins Stocken zu geraten.

Inhalte: - Frische Impulse, um Ihren aktiven Wortschatz nachhaltig zu erweitern - Techniken, um in angespannten Situationen flüssig zu sprechen - Tipps für mehr Präzision und Ausdruckskraft in Gesprächen - Übungen, die Ihren Redefluss im Alltag spürbar verbessern

50009

Gelassen durch den Alltag: Stress bewältigen und Resilienz stärken

Matthias Dahms

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Do, 07.05.2026

Termindruck, ständige Erreichbarkeit, hohe Erwartungen - Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch wie gelingt es, trotz Belastungen ruhig zu bleiben, klar zu denken und sich nicht aus der inneren Balance bringen zu lassen? Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen und sie lässt sich trainieren.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressquellen erkennen, gezielt abbauen und Ihren persönlichen Energiehaushalt stärken. Sie lernen, Ihre innere Widerstandskraft zu entwickeln, um Herausforderungen gelassen zu begegnen und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Inhalt: - Eigene Stressmuster erkennen und unterbrechen - Alltagsnahe Techniken für mehr Ruhe und innere Stärke - Resilienzfaktoren gezielt aufbauen - Praktische Übungen für eine nachhaltige Stressbewältigung

Arbeit & Beruf

50010

Selbstbewusst Auftreten - Kompetenz für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 3
Gebühr: 43,- EUR
Termin: Mo, 11.05.2026

In jeder Lebenssituation - beruflich wie privat - ist es wichtig, sprachliche Kompetenz zu zeigen. Gedanken wie "schaffe ich das?" sind da überflüssig. Erfolgsversprechender ist es, sich Kommunikations-Aufgaben mutig zu stellen. In anstrengenden Gesprächen und bei Online-Meetings eindeutig Stellung zu beziehen. Bei Vorträgen selbstbewusst aufzutreten. Reden ohne Wenn und Aber: Wirkungsvolle Körpersprache und Stimme. Schlagfertigkeit: Zur rechten Zeit das rechte Wort.- Bei 'Scheinhöflichkeiten' Grenzen setzen und Nein-Sagen lernen. - Verinnerlichen: "Ich will das!" und "Das ist mir wichtig!" - Wirkungsvolle Schubladensätze für alle Fälle.

50011

Endlich eine Wohnung finden - So wirst du als MieterIn ausgewählt

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Mo, 18.05.2026

Die Wohnung ist perfekt - und trotzdem bekommt jemand anderes den Zuschlag? In angespannten Wohnungsmärkten reicht es nicht, nur auf Glück zu hoffen. Entscheidend ist, wie attraktiv Sie als Mieter*in wahrgenommen werden - von der ersten Kontaktaufnahme bis zur Vertragsunterzeichnung.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich optimal präsentieren, Ihre Unterlagen überzeugend vorbereiten und auch bei großer Konkurrenz im Gedächtnis bleiben. Sie lernen Strategien, um Besichtigungen souverän zu meistern, Fehler zu vermeiden und alternative Wege zur Traumwohnung zu nutzen.

Inhalte: Mieterattraktivität steigern - so punkten Sie bei VermieternInnen

Die perfekte Bewerbungsmappe: Unterlagen, Fotos, Selbstauskunft - Erfolgreich bei Besichtigungen auftreten, Telefon- und E-Mail-Kontakt professionell gestalten, alternative Suchstrategien nutzen, häufige Fehler vermeiden

Online-Kurse

Sie melden sich an und bekommen vom Dozenten einen Link und alle weiteren Informationen per Mail zugeschickt.

50012

Kein Bock auf Geldsorgen? Clever sein: Geld verstehen, Vermögen vermehren!

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Fr, 19.06.2026

Wer sein Geld versteht, kann es vermehren - und das oft einfacher, als viele denken. Dieses Seminar vermittelt Ihnen verständlich, kompakt und ohne Fachchinesisch das nötige Basiswissen rund um Geld, Sparen und Investieren. Sie lernen, wie Sie kluge finanzielle Entscheidungen treffen, Risiken vermeiden und Schritt für Schritt Vermögen aufbauen.

Das Beste: Sie brauchen kein Vorwissen - nur Lust, Ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.

Inhalt: - Geld verstehen: Einnahmen, Ausgaben und Budgets clever managen - Sparstrategien, die wirklich funktionieren - Grundlagen von Zinsen, Inflation und Vermögensaufbau

- Aktien, ETFs & Co. - verständlich erklärt - Sicherheit, Liquidität und Rendite - die richtige Balance finden - Ihr persönlicher Finanzplan

50013

Als Eva anfang, Adam Nein zu sagen - Aus der Harmoniefalle ausbrechen

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Fr, 26.06.2026

Die Teilnehmerinnen lernen, respektvoll, klar und selbstbewusst Nein zu sagen - im Job wie privat. Sie üben konkrete Formulierungen, stärken ihre innere Haltung und schaffen so neue Handlungsspielräume.

Inhalt: - Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen - Klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche - Grenzen setzen, ohne zu verletzen - Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen - Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache - Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen

50014

Dem alltäglichen Trott entfliehen - Wie Sie Ihrem Leben frische Impulse geben

Matthias Dahms

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Termin: Di, 07.07.2026

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Dauerlauf auf dem immer gleichen Weg: Routinen bestimmen unseren Alltag, die Energie lässt nach, und echte Begeisterung wird selten. Doch Veränderung ist möglich - oft braucht es nur einen Anstoß, um wieder neue Ideen zu entwickeln und mit frischem Schwung den eigenen Weg zu gestalten. Dieses interaktive Online-Seminar lädt Sie ein, Ihr Leben bewusst in den Blick zu nehmen: Wo stehe ich? Was wünsche ich mir? Was hält mich zurück - und was kann ich konkret tun, um neue Impulse zu setzen? Sie erhalten praktische Anregun-

gen, erprobte Methoden und kreative Impulse, mit denen Sie alte Muster hinterfragen und neue Denk- und Handlungsräume erschließen können - beruflich wie privat.

Inhalt: - Praxisnahe Impulse: Was hilft wirklich gegen innere Leere und äußere Routine? - Interaktive Methoden: Reflexion, Übungen, Austausch mit anderen - Motivation und Klarheit: Ideen, die Sie sofort umsetzen können

Lernen Sie, wie Sie mit kleinen Schritten große Veränderungen anstoßen können - individuell, machbar, wirksam. Bringen Sie mehr Lebendigkeit und Sinn in Ihren Alltag!

Informations- und Kommunikations- technik

50100

Kostenlose Beratung "Informations- und Kommunikationstechnik"

Helmut Oberle

Montag, 10.00 - 12.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle,
Bürgerzentrum
Termin: Mo, 26.01.2026

Sie erhalten in Einzelgesprächen individuelle Auskunft und Beratung zu den angebotenen EDV-Kursen, zu Grundlagen, Internet, Anwendungsprogrammen. Ausgehend von ihren Fragen werden Sie über Inhalte, erforderliche Vorkenntnisse und mögliche Alternativen informiert. Falls sie zum Kursangebot Fragen haben und sich nicht ganz sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, rufen Sie bitte bei der VHS-Geschäftsstelle unter Tel.: 07251/79321 an und vereinbaren einen Termin.

Arbeit & Beruf

Tastschreiben

50101

Tastschreiben und Word für Teenies ab 10 Jahren

Angela Zeisel

2 Nachmittage
Mittwoch, jeweils 16.00 - 19.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 43,- EUR
Termine: 04./11.03.2026

Der Kurs wird in zwei Abschnitte unterteilt

Einmal wird Tastschreiben mit Tipp 10 gelehrt. Tipp 10 gibt es als Onlineversion, um auch daheim üben zu können. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmer eine eigene E-Mail-Adresse haben, die Sie sich vor Kursbeginn erstellen. Auf dieses Postfach muss dann ein Zugriff gewährleistet sein.

Der zweite Abschnitt ist die Einführung in Word.

Inhalt: Grundlagen von Word, Unterscheiden von Zeichen-, Absatz- und Seitenformate, Einführung in die Anwendung von Formatvorlagen und Kopf- und Fußzeilen, usw.... mit vielen praktischen Übungen!

Laptops sind vorhanden!

EDV

EDV-Grundkurs

50102

PC Einsteiger-Kurs für Teilnehmer*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Helmut Oberle

5 Nachmittage
Montag und Freitag, jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 155,- EUR
ermäßigt: 116,- EUR inkl. Lehrmaterial
Termine: 02./06./09./13../16.03.2026

Für Teilnehmer*innen, mit gro-

ßem Interesse in die Welt der Computer und des Internets einzusteigen!

Kursschwerpunkte- und Inhalte:

Starten und Anmelden, Ihre Bedienoberfläche - der Desktop, Fenstertechniken, Briefe schreiben, E-Mail, Kontakte und Kalender benutzen, mit dem Windows-Explorer arbeiten lernen,

Daten speichern und verwalten, Bilder verwalten und bearbeiten, Im Internet surfen

50103

PC Einsteiger-Kurs für Teilnehmer*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Helmut Oberle

5 Nachmittage
Montag und Freitag, jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 155,- EUR
ermäßigt: 116,- EUR inkl. Lehrmaterial
Termine: 08./12./15./19./22.06.2026

Für Teilnehmer*innen, mit großem Interesse in die Welt der Computer und des Internets einzusteigen!

Kursschwerpunkte- und Inhalte:

Starten und Anmelden, Ihre Bedienoberfläche - der Desktop, Fenstertechniken, Briefe schreiben, E-Mail, Kontakte und Kalender benutzen, mit dem Windows-Explorer arbeiten lernen,

Daten speichern und verwalten, Bilder verwalten und bearbeiten, Im Internet surfen

B-Aufbaukurse

50104

EDV-Aufbaukurs - Routineaufgaben schnell und einfach erledigen Folgekurs

Helmut Oberle

3 Nachmittage
Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber

Arbeit und Beruf

der Lutherkirche
Gebühr: 83,- EUR
ermäßigt: 62,- EUR
Termine: 13./17./20.04.2026
13.04./17.04./20.04.2026

Inhalt: Einführung (mehr Infos),
Kennenlernen Windows, Per-
sonalisierung des Windows Be-
triebssystems, Installation und
Umgang mit Hardware, hilfreiche
Softwareanwendungen, sicherer
Umgang mit dem Internet, richtige
Recherche im Internet.

Online-Kurse

Sie melden sich an und be-
kommen vom Dozenten einen
Link und alle weiteren Infor-
mationen per Mail zuge-
schickt.

50105 EDV-Aufbaukurs - Routineaufgaben schnell und einfach erledigen

Helmut Oberle

3 Nachmittage
Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 83,- EUR
ermäßigt: 62,- EUR Termine:
29.06./03./06.07.2026
29.06./03.07./06.07.2026

Inhalt: Einführung (mehr Infos),
Kennenlernen Windows, Perso-
nalisierung des Windows Be-
triebssystems, Installation und
Umgang mit Hardware, Hilfreiche
Softwareanwendungen, sicherer
Umgang mit dem Internet, richtige
Recherche im Internet.

Office-Anwendungen

Word

Microsoft Word Grund- kurs

Diese Grundkurse vermittelt den
systematischen Einstieg in die-
ses weit verbreitete Textverar-
beitungsprogramm. In diesen
Online-Kursen lernen Sie Ihre
Dokumente besser zu gestalten
und effektiver mit dem Pro-
gramm zu arbeiten. Wir empfeh-

len Ihnen diesen Kurs auch
dann, wenn Sie bereits erste Er-
fahrungen mit Microsoft Word
gewonnen haben.

Folgende Lehrinhalte werden
vermittelt:

Grundeinstellungen und indivi-
duelle Gestaltung der Symbol-
leisten, Texte erfassen, korrigie-
ren und speichern, mehrseitige
Dokumente erstellen, Dokumen-
te durch Zeichen-, Absatz-, Rah-
men- und Seitenformate profes-
sionell gestalten und ausdruc-
ken, Kopf-/Fußzeilen, Seiten-
nummerierung und Silbentren-
nung einstellen, Übungen, Tipps
und Tricks

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse, sicherer
Umgang mit Tastatur und Com-
putermaus.

50106 Microsoft Word Grund- kurs

Martin Günther

4 Abende
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 98,- EUR
ermäßigt: 74,- EUR
Beginn: Mi, 21.01.2026

50107 Microsoft-Word Grundkurs kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 85,- EUR
ermäßigt: 64,- EUR inkl.
Lehrmaterial
Termin: Sa, 07.02.2026

Excel

Microsoft Excel Grund- kurs

In diesem Grundkurs lernen Sie
die Arbeit mit Microsoft Excel
sehr zügig, in kompakter und
strukturierter Form, aber von
Grund auf kennen. Wir empfeh-
len Ihnen diesen Kurs auch
dann, wenn Sie bereits erste Er-
fahrungen mit Microsoft Excel

gewonnen haben dies vor allem
für den Fall, dass Sie die Folge-
kurse besuchen wollen.

Folgende Lehrinhalte werden
vermittelt: Grundeinstellungen
und individuelle Gestaltung der
Symbolleisten, Daten eingeben
und ändern (Zahlen, Text, Da-
tum und Uhrzeit), Zellformatie-
rung, kopieren, ausschneiden,
einfügen und verknüpfen von
Texten, Zahlen und Formeln,
Formeln und Funktionen, relati-
ve und absolute Bezüge,
bedingte Formatierung, sortie-
ren und filtern von Daten.

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse; sicherer
Umgang mit Tastatur und Com-
putermaus. Excel-Version idea-
lerweise ab 2013 (notfalls
geht auch Version 2010).

50108 Microsoft Excel Grund- kurs

Martin Günther

4 Abende
Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 98,- EUR
ermäßigt: 74,- EUR
15.01./22.01./29.01./05.02.2026

50109 Microsoft Excel Grundkurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 85,- EUR
ermäßigt: 64,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 21.03.2026

50110 Microsoft Excel Aufbaukurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 85,- EUR
ermäßigt: 64,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 18.04.2026

In diesem Kurs erhalten Sie nicht
nur eine theoretische Antwort auf
Ihre Fragen, sondern lernen so-
fort umsetzbare, präzise und
leicht verständliche Lösungen
kennen und EXCEL - professio-
nell zu nutzen.

Folgende Lehrinhalte werden ver-
mittelt:

Datenbanken und Listen erstel-
len, mit der Funktion TEILERGE-
BISSE und SPEZIALFILTER Da-
tentabellen auswerten, mit PI-
VOT-TABELLEN Statistiken,
komplexe Auswertungen ect. er-
stellen, mit den Spezialfunktionen
wie SVERWEIS, WENN, UND/O-
DER Daten analysieren und Excel
Entscheidungen treffen lassen

Undokumentierte Funktionen,
Spezialtechniken mit hohem
Nutzwert und das einfache "Ge-
wußt - wie", das ist die Mischung
in dieser Schulung, die Sie be-
geistern wird. So gewinnen Sie
Sicherheit im Umgang mit Excel.

Teilnahmevoraussetzung:

Excel-Grundkenntnisse, Excel-
Version idealerweise ab 2013
(notfalls geht auch Version
2010).

vhespresso-Kurse:

Durchführungsgarantie ab 2
Personen

Ihre Vorteile:

- kleine Gruppen
- individuelle Kurstermine
- zugeschnittene Lehrinhalte

50111 Microsoft Excel Themenkurs: "Pivot- Tabellen" (vhespresso)

Helmut Oberle

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 91,- EUR
ermäßigt: 68,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 09.03.2026
inkl. Lehrmaterial

Pivot-Tabellen gehören zu den
Basisfunktionalitäten von Tabel-
lenkalkulationsprogrammen. Sie

Arbeit & Beruf

sind ein mächtiges Instrument,
mit dem strukturiert vorliegende,
große Datenmengen ausgewertet
und in überschaubarer, verdichte-
ter Form dargestellt werden kön-
nen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse
einer beliebigen Microsoft Excel-
Version.

Dieser vhespresso-Kurs wird defi-
nitiv ab 2 Teilnehmer*innen
durchgeführt.

50112 Excel Makro / VBA- Programmierung (vhespresso)

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 213,- EUR
ermäßigt: 160,- EUR
Termin: Sa, 27.06.2026
Hier finden Sie den leichten
Einstieg in die Excel-
Programmierung.

In diesem Makro/VBA-Kurs wer-
den wir Aufgaben lösen, die ohne
den Einsatz von VBA schwer bis
gar nicht zu lösen sind. Auch ler-
nen Sie, wie Sie bestimmte regel-
mäßige und lästige Arbeiten mit
Makros schnell automatisieren
können.

Haben Sie bitte keine Angst vor
der "Programmierung". Es sind
gar nicht so viele Befehle notwen-
dig, um ca. 80% aller Aufgaben-
stellungen zu lösen. Wir erarbei-
ten uns gemeinsam Schritt für
Schritt die dafür notwendigen Vo-
kabeln und Techniken anhand ty-
pischer Aufgabenstellungen in
Excel.

Sie können sich bis jetzt noch
nicht vorstellen, wie viel Zeit Sie
zukünftig über den Einsatz dieser
Techniken sparen können. Sie
werden sich auch des öfteren zu-
rücklehnen und Excel für sich ar-
beiten lassen. Das Ganze wird Ih-
nen sehr viel Spaß bereiten und
Sie werden die Investition des
Kurses (Zeit und Geld) schon in
sehr kurzer Zeit amortisiert ha-
ben.

Folgende Lehrinhalte werden ver-
mittelt:

So finden Sie sich prima in der

Entwicklungsumgebung zurecht,
so erstellen Sie Verzweigungen
und Abfragen, so lösen Sie sich
wiederholende Arbeitsschritte mit
Schleifen, so programmieren Sie
mit Zellen und Bereichen, so pro-
fitieren Sie von den Ereignissen in
Excel, so automatisieren Sie all-
tägliche Arbeiten mit Excel-VBA,
Teilnahmevoraussetzung:

Excel-Grundkenntnisse, Excel-
Version idealerweise ab 2013
(notfalls geht auch Version
2010)

Dieser vhespresso-Kurs wird defi-
nitiv ab 2 Teilnehmer*innen
durchgeführt.

Access

50113 Microsoft Access Grundlagen (vhespresso)

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 213,- EUR
ermäßigt: 160,- EUR inkl.
Lehrmaterial
Termin: Sa, 28.02.2026

Lernen Sie bei Ihrer Datenverwal-
tung (Mitarbeiter, Vereinsmitglie-
der, Lagerlisten, Adressen, ...) die
Vorzüge von Microsoft Access
kennen. Üben Sie an praktischen
Beispielen die Erstellung und
Auswertung Ihrer Datensätze.
Nach diesem Kurs kennen Sie die
wichtigsten Grundlagen und kön-
nen Ihre eigene einfache Daten-
bank erstellen.

Folgende Lehrinhalte werden ver-
mittelt: Was ist Access, die Ar-
beitsoberfläche, eine neue Daten-
bank erstellen, Tabellen erstellen,
Daten in Tabellen betrachten, ein-
geben und bearbeiten, Formulare
erstellen, Daten in Formularen
betrachten, eingeben und bear-
beiten, Filter erstellen und bear-
beiten, Abfragen und Berichte er-
stellen und bearbeiten.
Teilnahmevoraussetzung:
EDV-Grundkenntnisse, sicherer
Umgang mit Tastatur und Compu-
termaus.

Dieser vhespresso-Kurs wird defi-
nitiv ab 2 Teilnehmer*innen
durchgeführt.

Arbeit & Beruf

Bildbearbeitung

50114

**Online-Kurs
Ein Fotobuch mit Affinity
Publisher
(vhespresso)**

Martin Günther

2 Abende

Montag, 18.30 - 20.30 Uhr

Online

Gebühr: 123,- EUR

ermäßigt: 92,- EUR

Beginn: Mo, 02.02.2026

Ein eigenes Fotobuch zu gestalten ist eine wunderbare Möglichkeit, Erinnerungen professionell und kreativ festzuhalten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Affinity Publisher ein hochwertiges, individuelles Fotobuch erstellen – von der ersten Idee bis zur perfekten Druckvorlage.

Sie erfahren, wie Sie Layouts planen, Seiten gestalten, Bilder optimal einbinden und typografische Elemente wirkungsvoll einsetzen. Außerdem zeigen wir Ihnen praktische Tricks für den Umgang mit Farben, Rahmen, Ebenen und Vorlagen, sodass Sie Ihr Fotoprojekt strukturiert und effizient umsetzen können.

Der Kurs eignet sich für alle, die ein persönliches Fotoprojekt realisieren möchten - ob Urlaubsbuch, Familienchronik, Portfolio oder Geschenk. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind hilfreich, Vorkenntnisse in Affinity Publisher sind nicht erforderlich.

Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50115

**Online-Kurs: Lightroom
intensiv - Workflow für
Fotografen
(vhespresso)**

Martin Günther

2 Abende

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Online

Gebühr: 164,- EUR

ermäßigt: 123,- EUR

Beginn: Mo, 18.05.2026

Adobe Photoshop Lightroom versteht sich als Ergänzung zu reinen Bild-Bearbeitungsprogrammen wie z.B. Photoshop. Es ist darauf ausgelegt, speziell Fotografen zu unterstützen, die viele Bilder machen. Lightroom vereint alle wichtigen Werkzeuge zur Verwaltung, Bearbeitung und zum Drucken/ Präsentation Ihrer Fotos. Die Software wird von professionellen Fotografen benutzt, ist aber auch für ambitionierte Fotoamateure sehr gut geeignet. Mit Lightroom können große Mengen von Fotos schnell und einfach verwaltet und bearbeitet werden, egal ob RAW oder JPG Dateien. Schwerpunkt des Kurses ist die Verwaltung und die Bildbearbeitung. Tonwert- und Farbkorrekturen, Schärfen, einfache Retusche und partielle Bearbeitung, Objektivkorrektur, Schwarzweiß-Umwandlung und andere Effekte werden vermittelt.

Erfahren Sie alles Nötige, um mit Lightroom Ihre digitale Bilderflut in den Griff zu bekommen, JPG- und RAW-Bilder optimal zu entwickeln und z.B. als Diashow auszugeben oder zu drucken.

Die Teilnehmer können eigene Bilder im Kurs verwenden.

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermouse. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

"Nähere Hinweise sowie einen Link für die Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei der Anmeldung für den Kurs eine funktionierende E-Mail-Adresse, die an die Kursleitung weitergegeben werden darf, an."

Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

Online-Kurse

Sie melden sich an und bekommen vom Dozenten einen Link und alle weiteren Informationen per Mail zugesandt.

Künstliche Intelligenz KI - Technologie mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten

Künstliche Intelligenz in Präsenz (KI) ist eine Technologie, die umfassend in unseren Alltag eingreift und grundlegend die Art und Weise verändern wird, wie wir uns informieren, kommunizieren, interagieren und arbeiten. KI und der kompetente Umgang damit wird in jedem Lebensbereich immer wichtiger.

KI ist in seiner Bedeutung und den umfassenden Auswirkungen auf unseren Alltag in etwa vergleichbar mit der Bedeutung des Internets seit dessen Einführung in den 1990er Jahren.

Inhalte:

KI - Die Grundlagen im Überblick, Konkrete Anwendungen und Beispiele, Textgeneratoren, Bildgeneratoren, Videogeneratoren, Einstieg ins Prompting, Grundsätzliche Tipps, Praxisübungen, Sicherheit und Datenschutz

50116

Künstliche Intelligenz KI - Technologie mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten

Präsenz

Helmut Oberle

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 50,- EUR

Termin: Sa, 13.06.2026

50117

Künstliche Intelligenz KI - Technologie mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten

Online-Kurs

Helmut Oberle

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

online

Gebühr: 50,- EUR

Termin: Sa, 20.06.2026

50118

**Zeigen Sie es Ihren
Kindern! iPhone für
Neueinsteiger/-innen
ohne Vorkenntnisse**

Peter Braun

2 Vormittage

Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 42,- EUR

14.01./21.01.2026

Entdecken Sie, wie viel Spaß ein iPhone, iPad oder Mac machen kann - und dass Sie Ihre Geräte ganz einfach selbst im Griff haben können. Ich begleite Sie Schritt für Schritt, damit Sie Herausforderungen eigenständig meistern und Ihre Kinder (und Enkel) staunen können. -> Entdecken Sie Ihr iPhone. Lernen Sie es zu nutzen -> Grundlegende Einstellungen. -> WLAN, Apple ID, Mobilfunk -> Die Kamera -> Fotos aufnehmen und Sie anschauen. (Grundlegende Änderungen) -> E-Mail -> Das Programm, versenden von E-Mails, Anhänge öffnen und rudimentär bearbeiten. -> Safari -> Browser und grundlegende Orientierung. Lesezeichen setzen. -> Kalender -> (-> Bluetooth- Geräte (Kopfhörer und Co.) verbinden)

50119

**iPhone Vertiefung - Das
iPhone kann das !**

Peter Braun

Mittwoch und Freitag 10 - 12 Uhr

2 Termine: 28./30.01.2026

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 42,- EUR

Tiefere Einblicke in das iPhone. Spannende Tipps um noch mehr aus Ihrem iPhone herauszuholen. -> Payal und Zahlungen -> Notizen App -> Als Organisator und Alltagshelfer

-> eMail -> Anhänge verschicken, Signatur erstellen, Anhänge bearbeiten -> Nachrichten Apps richtig nutzen WhatsApp und Apple Nachrichten verstehen -> PDFs auf dem iPhone bearbeiten. Notizen hinzufügen. Unterschreiben und versenden.

Arbeit & Beruf

50120

**Digitale Alltagshelfer -
Apps für täglichen
Gebrauch**

Peter Braun

Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 22,- EUR

Termin: Do, 29.01.2026

Der Alltag wird immer digitaler. Ob Deutsche Bahn, Nahverkehr oder ein Paket abholen, ohne Apps geht es oft nicht mehr oder nur umständlicher. Lernen Sie die Alltagshelfer kennen. (-> Payal und Zahlungen) -> DB Navigator -> Reisen planen -> RNV Apps -> Parkster / EasyPark -> Apple Karten / Google Maps -> Clever tanken

50121

**Digitale Grenzen setzen -
Apple Geräte kindgerecht
einrichten**

Peter Braun

Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 22,- EUR

Termin: Do, 29.01.2026

iPhone, iPad und Mac sind tolle Begleiter - auch für Kinder. Doch manchmal ist es wichtig, Grenzen zu setzen: -> Apple ID für Kinder festlegen. -> Bildschirmzeiten festlegen -> App-Zugriffe und Sicherheitseinstellungen verstehen. -> Grundsätzliche Verständnis des iPhones für Kinder.

Kurse für Ehrenamtliche

50122

**Vereinsrecht für Ehren-
amtliche**

Claus Schilli

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

entgeltfrei inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 23.05.2026

50123

**Buchführung für Eh-
renamtliche**

Ralf Jakob

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Online

entgeltfrei inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 13.06.2026

Was sind die Aufgaben des Schatzmeisters und des Kassenwarts? Wie werden Einnahmen und Ausgaben gebucht? Was ist ein Beleg? Was ist bei der Haushaltsrechnung und der Budgetplanung zu beachten? Welche Aufgaben haben Kassenprüfer? Warum ist die Liquiditätsplanung sinnvoll? Welche Funktionen haben Bankkonten und Geldanlagen?

Alle, die die Finanzverantwortung im Verein haben, brauchen fundiertes Wissen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Kassenführung von der Haushaltsplanung bis zum Jahresabschluss.

Den Teilnahmelink erhalten die Teilnehmer vorab von der VHS.

50124

**KI-Systeme für Ehren-
amtliche- KI-Systeme
wie ChatGPT privat
und beruflich nutzen**

Stefan Gutmann

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Online

entgeltfrei inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 03.02.2026

In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie ChatGPT privat oder auch beruflich für die unterschiedlichsten Dinge nutzen können: Zum Beantworten von ganz speziellen Fragen, beim Ideen sammeln, beim Erstellen von Texten oder Bildern. Wir gehen ganz auf Ihre Bedürfnisse ein, um möglichst viele Anwendungsfälle zu finden, in denen Ihnen ChatGPT die Arbeit erleichtert, Zeit spart oder Sie auf neue Ideen bringt. Den Teilnahmelink erhalten die Teilnehmer vorab von der VHS.



Programm 1. Halbjahr 2026

CappuKino, ein Angebot für alle Generationen seit dem Jahr 2008 in Bruchsal.

Es wird eine Onlinebuchung unter www.cineplex.de/bruchsal/ empfohlen!



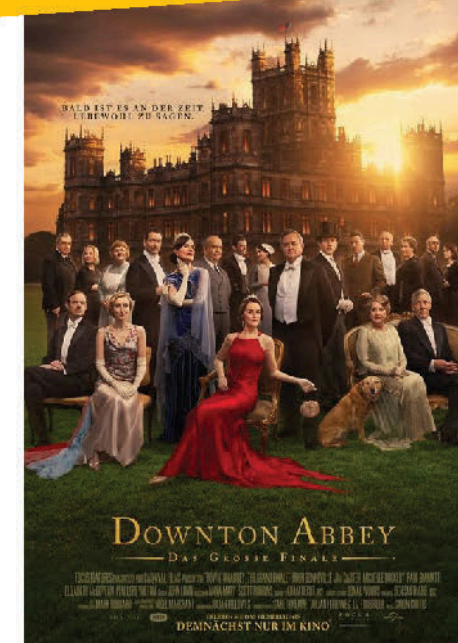
Kartenkauf an der Cineplexxkasse ist möglich.

 **Neu ab 2026: an jedem 1. Montag um 16 Uhr (Filmbeginn 16.30 Uhr) sowie Zusatzvorstellungen**

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen in der Presse, beim Cineplex und unter www.neuesaltern.de



Eintrittspreis ab 7.- €



Ab 05.01.2026
Downton Abbey:
Das große Finale
125 min, FSK: 6



Ab 02.02.2026
No Hit Wonder
118 min, FSK: 12



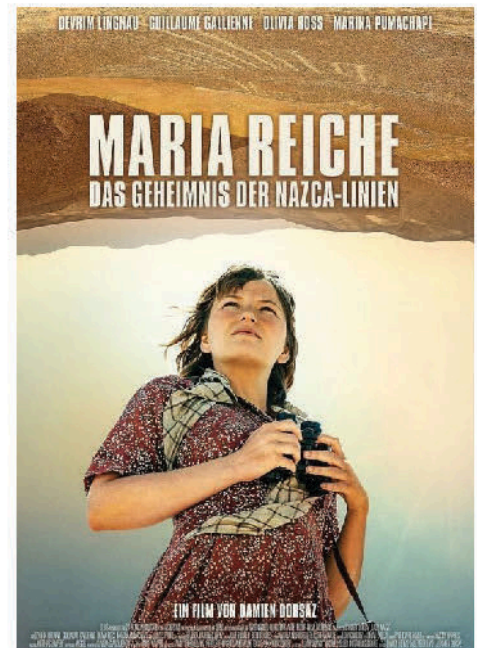
Ab 02.03.2026
Die Farben der Zeit
127 min, FSK: 12



Ab 13.04.2026
Die Gesandte des
Papstes
149 min, FSK: 12



Ab 04.05.2026
Dann passiert das
Leben
124 min, FSK: 6



Ab 01.06.2026
Maria Reiche.
Das Geheimnis der
Nazca-Linien
100 min, FSK: 6



Bruchsal, Tel. 01805-546627

Bruchsal-Heidelsheim

Bruchsal - Heidelsheim

Außenstellenleiterin: Ilona Müller-Bhatia

Telefon:
07251/ 79-321 (tagsüber)
07251/ 59359 (abends)

E-Mail:
Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de

Veranstaltungsorte:
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Merianstr. 2
Schwimmbad,
Markgrafenstr. 68
Turnhalle (TV),
Markgrafenstr. 68

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die einfachen und sanften Körperbewegungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Jeder kann mit der Yogapraxis beginnen. Yoga kennt keine Altersgrenze.

30101 C Yoga 50+

Ursula Budgereit

8 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 77,- EUR
08.01./15.01./22.01./29.01./05.03./12.03./19.03./26.03.2026
Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

30102 C Yoga am Morgen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Monika Bloching
10 Vormittage
Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 49,- EUR
25.02./04.03./11.03./18.03./25.03./15.04./22.04./29.04./06.05./13.05.2026

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

30103 C Hatha-Yoga Mittelstufe N.N.

8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude Zimmer 6
Gebühr: 74,- EUR
15.04./22.04./29.04./06.05./13.05./20.05./10.06./17.06.2026
Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Die einfachen und sanften Körperbewegungen und Atemübungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30204 C Fit in den Tag

Natallia Shkadarevich
10 Vormittage
Montag, 08.45 - 09.45 Uhr
Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 12.01.2026
Sie erwarten einen bunten Mix aus Warm-up, funktionellem Figurtraining, Koordinations- und Stabilisationsübungen. Eine ruhige Dehn- und Entspannungsphase am Ende runden die Stunde ab. Ziel des Kurses ist es, den ganzen Körper zu kräftigen, insbesondere die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die mit Power kraftvoll in den Tag starten wollen.

Bitte mitbringen: Eine Decke oder Matte.

30206 C RückenFit

Natallia Shkadarevich
10 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 56,- EUR
12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./23.02./02.03./09.03./16.03./23.03.2026
Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungsproblematiken.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

Bruchsal-Süd

Außenstellenleiterin Ursula Tolksdorf

Telefon:
Tel: 07251/ 89765

E-Mail:
Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:
<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen/>

Veranstaltungsorte:
Konrad-Adenauer-Schule
Hardtfeldplatz 8
Caritas Seniorenzentrum St. Anton
Fritz-Erler-Str. 62
Studio Körper Balance, Ahornweg 10

20001 B Geburtstagsparty mit Experimenten für Kinder ab 7 Jahre

Dr. Sylvia Zinser

Konrad-Adenauer-Schule, BK-Raum
Gebühr: 150,- EUR
inkl. Materialkosten
Feiere deinen Geburtstag mit Spaß- und Staun- Experimenten aus dem Bereich Physik. Ob Magnetismus, Elektronik oder Farben und Licht, dein Geburtstagsmotto wird deinen Wünschen angepasst. Deine Gäste dürfen am Ende das Ergebnis eines Experiments mit nach Hause nehmen. Termine sind nach Absprache samstags für 3 Stunden möglich. Bitte nehmen Sie telefonisch 07251/79304 Kontakt mit uns auf, damit wir einen passenden Termin vereinbaren können.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

Bruchsal-Süd

20002 B Kindergeburtstag Feiere deinen Geburtstag, wie du es willst

Gerd Kistner
Gebühr: 125,- EUR
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Du hast eine Idee, wie du deinen Geburtstag feiern möchtest? Ob Kochspaß, Holzarbeiten - wie wär's z.B. mit einer praktischen Handyhalterung oder einem stillvollen Stiftebehälter aus Holz?, Nähen oder Basteln z.B. einer individuellen Bauch- oder Handytasche mit nichts als Nadel und Faden kreiert? Dein Geburtstag wird zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wenn du Lust auf eine tolle Party hast, dann melde dich bei uns! Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzt euch bei Interesse rechtzeitig mit uns unter 07251/79304 in Verbindung. Evtl. können zusätzlich Materialkosten anfallen.

30101 B Hatha-Yoga -Mittelstufe- Katharina Bogar

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.15 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30102 B Hatha-Yoga -Mittelstufe- Katharina Bogar

10 Abende
Dienstag, 19.25 - 20.40 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30103 B Yoga für Jede(n)

Angela Lutz
10 Abende
Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr
Studio KörperBalance, Ahornweg 10 in Bruchsal
Gebühr: 92,- EUR
Beginn: Do, 26.02.2026
Tauche ein in die Welt des Yoga und finde deine innere Balance! Unser Yogakurs ist für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel.

Anfangsentspannung: Sanfte Einstimmung und Loslassen des Alltags.

Atemübungen: Bewusste Atemtechniken zur Förderung von Ruhe und Konzentration.

Asanas: Körperhaltungen zur Stärkung und Dehnung des Körpers. Progressive

Endentspannung: Tiefenentspannung zur Regeneration und Erholung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke, ein kleines festes Kissen und warme Socken.

Wir freuen uns auf dich und deine Teilnahme! Namaste!

Bruchsal-Süd

30104 B Yoga 50+

Susanne Günther

10 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Studio KörperBalance, Ahornweg
10 in Bruchsal

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mo, 09.03.2026

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

30105 B Yin Yoga

Susanne Günther

10 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Studio KörperBalance, Ahornweg
10 in Bruchsal

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mo, 09.03.2026

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet. Yin Yoga ist eine ruhige Praxis mit lang gehaltenen Dehnungen, die Stress reduziert und den Körper, besonders den Rücken, sanft entspannt. Es wirkt tief auf das Bindegewebe und fördert Flexibilität, während es gleichzeitig Verspannungen löst. Diese Praxis beruhigt das Nervensystem, bringt innere Ruhe und Stabilität und lindert Rückenschmerzen. Yin Yoga bietet in unserer hektischen Welt einen wertvollen Ausgleich und ergänzt dynamischere Yogastile ideal.

Bitte mitbringen: Lockere warme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Body Workout

Bauch-Beine-Po-Stretching, Straffung und Kräftigung der Problemzonen. Die anschließende Dehnung fördert Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration. Das Verletzungsrisiko wird reduziert.

30201 B Body Workout

Natallia Shkadarevich

10 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mo, 12.01.2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!

30202 B Body Workout

Natallia Shkadarevich

14 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Mo, 13.04.2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!

RückenFit

Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungsproblematiken.

30203 B RückenFit

Natallia Shkadarevich

10 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mo, 12.01.2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

30204 B RückenFit

Natallia Shkadarevich

14 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Mo, 13.04.2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

Fitness-Gymnastik

Gymnastik für mehr Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden und gute Laune. Kraft meets Cardio:)

Dabei werden z.B. Übungen mit Hanteln und Gymnastikbällen durchgeführt. Auch Kniebeugen, Liegestütze, Halteübungen usw. kommen nicht zu kurz.

Rückengymnastik und etwas Stretching dürfen dabei ebenfalls nicht fehlen.

30205 B Fitness-Gymnastik

Natallia Shkadarevich

10 Vormittage

Dienstag, 10.15 - 11.00 Uhr

Studio KörperBalance,
Ahornweg 10 in Bruchsal

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Di, 13.01.2026

30206 B Fitness-Gymnastik

Natallia Shkadarevich

14 Vormittage

Dienstag, 10.15 - 11.00 Uhr

Studio KörperBalance,
Ahornweg 10 in Bruchsal

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Di, 14.04.2026

Bauch-Beine-Po

Dies ist ein effektives und forderndes, für alle Altersstufen geeignetes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Nach einer Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Training, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training. Ein Gute-Laune-Workout mit Übungen für genau den Körperbereich, den Sie trainieren wollen. Der Kurs endet mit einem relaxten Cool Down.

30207 B Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich

10 Vormittage

Dienstag, 11.05 - 11.50 Uhr

Studio KörperBalance,
Ahornweg 10 in Bruchsal

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Di, 13.01.2026

Bitte mitbringen: Matte und Hallensportschuhe.

30208 B Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich

14 Vormittage

Dienstag, 11.05 - 11.50 Uhr

Studio KörperBalance,
Ahornweg 10 in Bruchsal

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Di, 14.04.2026

Bitte mitbringen: Matte und Hallensportschuhe.

Latin Dance Workout

Latin Dance Workout ist eine Technik, bei der Fitness-Training mit Tanzen kombiniert wird. Es ist eine Mischung aus Aerobic und Schritten verschiedener Latin-Rhythmen wie Merengue, Salsa und Samba bis hin zu Hip-Hop und Reggaeton. Latin Dance Workout hilft dem Körper sich zu entspannen und im Rhythmus der Musik baut man Stress ab. Die Kondition wird verbessert, die Figur geformt und man verliert Gewicht. Auch die körperliche Aktivität, die durch Latin Dance Workout durchgeführt wird, beeinflusst den Muskeltonus günstig und

Bruchsal-Süd

erhöht Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Ebenso werden angestaute Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken reduziert. Latin Dance Workout hilft auch, die Koordination zu verbessern. Mit etwas Übung werden die Motorik und die Bewegungen des Körpers gleichmäßiger und ausgeglichener, was sich positiv auf die allgemeine Körperbeherrschung auswirkt.

30209 B Latin Dance Workout

Karina Köhler-Del Pozo

10 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule,
Turnhalle

Gebühr: 52,- EUR

Beginn: Mo, 12.01.2026

Bitte mitbringen: Neben Spaß und guter Laune nur Fitness-Schuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und Getränke.

30210 B Latin Dance Workout

Karina Köhler-Del Pozo

10 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule,
Turnhalle

Gebühr: 52,- EUR

Beginn: Mo, 13.04.2026

Bitte mitbringen: neben Spaß und guter Laune nur Fitness-Schuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und Getränke.

30211 B Intelligentes Bauchmuskeltraining für Frauen und Mütter

Miriam Boschert

12 Abende

Freitag, 17.00 - 17.50 Uhr

Studio KörperBalance, Ahornweg
10 in Bruchsal

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Fr, 23.01.2026

Du willst deine Körpermitte stärken, deine Haltung verbessern und dich einfach wieder wohl und kraftvoll in deinem Körper fühlen - und das ganz ohne stundenlange Workouts?

Dann ist dieses Training genau das Richtige für dich! In nur 30 Minuten pro Einheit trainierst du gezielt deinen Bauch, Rücken und Beckenboden, verbesserst deine Koordination und stärkst deine Haltung - mit einfachen, effektiven Übungen, die perfekt in deinen Mama-Alltag passen. Das erwartet dich: 12 Trainingseinheiten à 30 Minuten - Abschluss mit ca. 15 Minuten Stretching zur Entspannung. Mach dir selbst das Geschenk von mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden - für dich und deinen Alltag. Du bist es wert!

30212 B Rückenfit & entspannt - Deine Auszeit

Miriam Boschert

6 Abende

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

Studio KörperBalance, Ahornweg
10 in Bruchsal

Studio KörperBalance, Ahornweg
10 in Bruchsal

Gebühr: 28,- EUR

Beginn: Fr, 23.01.2026

Gönn dir eine wohltuende Auszeit für deinen Rücken und deine Gesundheit. In diesem Kurs erwarten dich sanfte Kräftigungsübungen, Mobilisation und Entspannung, damit du mehr Beweglichkeit, Stabilität und Gelassenheit im Alltag spürst. Gerade ab 40 verändert sich vieles im Körper - ein starker Rücken und bewusste Entspannungsmomente sind jetzt wichtiger denn je. Dieser Kurs schenkt dir Zeit nur für dich: Stress loslassen, Haltung verbessern und mit neuer Energie ins Wochenende starten.

30213 B Klassisches Pilates für Einsteiger - für Männer - Kraft und Beweglichkeit aus der Mitte

Martin Günther

8 Abende

Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule,
Turnhalle

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Do, 16.04.2026

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Männer, die ihre körperliche Fit-

Bruchsal-Süd

ness verbessern, Haltung und Stabilität stärken und dabei Verspannungen und einseitigen Belastungen entgegenwirken möchten. Klassisches Pilates-Training bietet ein effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die tiefliegende Rumpfmuskulatur - ideal als Ausgleich zu Alltag, Sport oder Bürojob. Was dich erwartet: Gezielte Kräftigung der Körpermitte (Core) für mehr Stabilität und Rückengesundheit, Dehnübungen für verkürzte Muskulatur - besonders in Schultern, Hüfte und Beinen, Verbesserung von Haltung, Koordination und Körperbewusstsein, Gesteigerte Beweglichkeit durch kontrollierte, funktionale Übungen, Achtsame Atemführung zur Unterstützung von Konzentration und Muskelaktivierung. Der Kurs ist ideal für dich, wenn...du fit bleiben oder wieder fit werden willst - ohne Druck, aber mit Wirkung, ... du deine Beweglichkeit verbessern möchtest, du einen sportlichen Ausgleich suchst, der gleichzeitig fordert und entspannt.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Sicherheitskurs für Vorschulkinder und Kinder von 5 bis 6 Jahren

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.

Hinweis!

Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30214 B Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Vorschulkinder und Kinder von 5 bis 6 Jahren (auch gut zur Wiederholung geeignet) Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage

Montag, Dienstag, Mittwoch, 10.00 - 11.15 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 23,- EUR

Termine: 30./31.03./01.04.2026

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

30215 B Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren (auch gut zur Wiederholung geeignet) Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage

Montag, Dienstag, Mittwoch, 11.25 - 12.40 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 23,- EUR

Termine: 30./31.03./01.04.2026

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

30216 B Gewaltprävention - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer

1 Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum (liegt am Ende der Schule neben den Rasenplatz/Spielplatz)

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 28,- EUR

Termin: Sa. 13.06.2026

Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Frauen und Mädchen, sondern mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent zeigt den Kursteilnehmerinnen, wie man alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einschätzt. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie z.B. zu Fuß auf dem Nachhauseweg, unterwegs als Joggerin/Walkerin, an der Straßenbahnhaltestelle, im Bus, in der Stadtbahn, unterwegs auf dem Radweg, allein in der Wohnung, im Fahrstuhl usw. erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Essen und Trinken

Die Lebensmittelkosten sind häufig nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, so müssen die Lebensmittelkosten ggf. entsprechend angepasst werden

30501 B Jerusalem - Sinnliche Küche des vorderen Orients

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 39,- EUR inkl. 17,- EUR Lebensmittelkosten

Termin: Fr, 06.02.2026

inkl. 17,-EUR Lebensmittelkosten

Gebackene Süßkartoffel mit geröstetem Blumenkohl oder Safranähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis: nur zwei von Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art!

Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi die wir auch im Alltag gut umsetzen können für Freunde und Familie.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

30502 B Mediterran Crossover - kulinarische Reise rund um das Mittelmeer

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 39,- EUR inkl. 17,- EUR Lebensmittelkosten

Termin: Fr, 27.03.2026

Bruchsal-Süd

inkl. 17,-EUR Lebensmittelkosten
Aromatisch, gesund und unglaublich vielfältig - die mediterrane Küche begeistert mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und ihrer Leichtigkeit. In diesem Kurs nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise rund um das Mittelmeer und entdecken die Köstlichkeiten verschiedener Regionen. Wir starten mit einer Auswahl an raffinierten Appetithäppchen, die je nach Land als Mezze, Antipasti oder Tapas bekannt sind - kleine Gaumenfreuden, die den perfekten Auftakt für unseren Genussabend bilden. Danach erwarten Sie erfrischende und außergewöhnliche Salate sowie eine köstliche Fischsuppe, die die mediterrane Lebensart auf den Teller bringt. Der Hauptgang vereint die typischen Aromen des Mittelmeers in einem aromatischen Fleischgericht, bevor ein fruchtig-süßer Abschluss den Abend perfekt abrundet! In Theorie und Praxis werden die Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Für das gemeinsame Essen der zubereiteten Gerichte nehmen wir uns bewusst Zeit und werden wichtige Themen aufgreifen und thematisieren.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

30503 B Türkisch kochen - Innovativ - modern - traditionell

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 35,- EUR inkl. 17,- EUR Lebensmittelkosten

Termin: Mi, 13.05.2026

inkl. 17,-EUR Lebensmittelkosten

Neben Döner, Kebap und Köfte

hat die türkische Küche noch einiges mehr zu bieten. Besonders wenn man traditionellen Gerichten noch den gewissen innovativen kulinarischen Kick mitgibt. Keiner versteht dies so gut wie Starkoch Ali Güngörmüş auf dessen phantasievollen Rezepten dieser Abend basiert. Wie wärs z.B. mit einer delikaten Mezze-Auswahl, Pogaca mit Schafskäse-Petersilienfüllung, Kichererbsen-Kokos-Suppe oder Karottenstampf mit Dukkah und Minze, Köfte in würzigem Paprikarahm und zum Abschluss Incir Toplari Walnuss-Feigen-Bällchen zusammen mit einer delikaten Milchcreme. Die Gerichte voller Aromen und spannender Geschmackskombinationen bringen die Frische, Vielfalt und Lebendigkeit der türkischen Küche auf den Teller - und sind zu Hause gut nachkochbar.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Restebehälter.

30505 B Thailändische Küche

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 26.02.2026

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Asien - Heimat der Gewürze und des Currys. Der Wok bietet vielfältige Möglichkeiten leckeres Gemüse, Hühnchen, Schweinefleisch oder Fisch mit den entsprechenden Gewürzen und Kräutern, Pasten und/oder Saucen leicht und bekömmlich zu garen. Wir verwenden ausschließlich frische Zutaten und stellen die Gewürzmischungen, Pasten und Saucen selbst her.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schürze und ein scharfes Messer.

Bruchsal-Süd

30506 B Sushi

Cornelia Keller

Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR

Termin: Fr, 27.02.2026

zzgl. ca. 18,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Sushi ist mehr als ein buntes, leckeres Reishäppchen, es ist eine Handvoll japanischer Esskultur. Sushi ist vielfältig, einfach zuzubereiten und mit selbstgemachten Dips und Saucen einfach köstlich. Es werden überwiegend vegetarische Zutaten, Fisch- und Schalentiere verwendet und die entsprechenden Schnitttechniken erklärt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schürze und ein scharfes Messer.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

30507 B Regionale Frühjahrs- und Sommerküche - schnell und unkompliziert

Cornelia Keller

Mittwoch, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR zzgl. ca. 18,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Mi, 29.04.2026

zzgl. ca. 18,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Wer liebt sie nicht: Spargel, Bärlauch, Wildkräuter, Erdbeeren? In Kombination mit regionalem Fleisch, Fisch, Geflügel kochen wir ein Menü mit marktfrischen Produkten. Gleichzeitig erhalten Sie Einkaufstipps und Hinweise zur Verarbeitung und Lagerung sowie Weinempfehlungen. Ein Kurs für Liebhaber guten Essens.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30508 B Köstliche Mittelmeerküche -kulinarischer Streifzug durch Italien, Spanien und Frankreich

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR zzgl. ca. 18,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 07.05.2026

zzgl. ca. 18,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Rezepte aus Israel, Griechenland und der Türkei. Wir kochen ein 4-Gänge-Menü aus marktfrischen Zutaten: frischer Fisch und Schalentiere, Lammfleisch oder Geflügel und leckeres Gemüse. Zum Abschluss gibt es ein fruchtiges Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30509 B Tapas und andere Köstlichkeiten der spanischen Küche

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 11.06.2026

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Tapas, das sind kleine leckere Appetithäppchen, die in Spanien in den Tapas-Bars zu Wein, Sherry oder Bier gereicht werden, sie können auch eine kleine Mahlzeit ersetzen. Diese kleinen Köstlichkeiten erfreuen sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Für die Herstellung verwenden wir marktfrisches Gemüse, Fleisch, Fisch und Schalentiere.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30510 B Indisch kochen - traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 28,- EUR zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 23.05.2026

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Lernen Sie die vielseitige und sehr geschmackvolle indische Küche kennen. Durch die Vielzahl der Gewürze sind diese Gerichte sehr abwechslungsreich und gesund. In diesem Kurs kochen wir auch nach ayurvedischen Rezepten mit viel Gemüse und Fleisch.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30511 B Sport und Fitnessküche

Isabelle Belet-Akyol

Samstag, 11.30 - 16.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 17.01.2026

Für ein gesundes Leben ist sowohl eine ausgewogene Ernährung, als auch die regelmäßige Bewegung sehr wichtig. Als Ausgleich zum stressigen und oftmals bewegungsarmen Alltag, dient dieser vielseitige Kurs.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam gesunde und einfache Gerichte zubereiten und anschließend trainieren. Geplant ist leckeres Gemüse mit Fleisch und gesunde Desserts. Das Training besteht aus einem einfachen Warm-up, unterschiedlichen Übungen, die effektiv alle Körperareale trainieren, sowie auch aus einem entspannenden Cool-down. Ziel ist es, in diesem Kurs Spaß zu haben und in kurzer Zeit den gesamten Körper durch verschiedene Übungen zu trainieren. Dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zum Abschluss genießen wir dann unsere gemeinsam zubereiteten Gerichte.

Insgesamt verbringen wir eine schöne Zeit zusammen und erleben ein vielfältiges Programm zur Verbesserung unserer Gesundheit.

Bitte mitbringen: eine Matte/ein Handtuch, ein scharfes Messer, Behälter für evtl. Reste, Wasser.

30512 B Gesundes Fitnessessen - gesund, schnell gemacht und lecker!

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 23.01.2026

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen be-

Bruchsal-Süd

rechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? In diesem Kochkurs lernst du verschiedene gesunde Spezialitäten zu kochen, die beim Abnehmen helfen, lecker sind und gleichzeitig alle Nährstoffe abdecken, die du benötigst. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30513 B Türkische Küche

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR

Termin: Fr, 20.03.2026

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Hosgeldenez! Willkommen in der würzigen, vielfältigen und leckeren türkischen Küche. In diesem Kochkurs lernst du verschiedene türkische Spezialitäten kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Du wirst schnell sehen, dass es nicht kompliziert ist und viel Abwechslung in deine alltäglichen Gerichten bringt! Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit Beilage und Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30514 B Arabische Gerichte und Desserts

Isabelle Belet-Akyol

Samstag, 11.30 - 15.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR

Termin: Sa, 09.05.2026

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Frische, würzige Kräuter, Gemüse sowie Fleisch und süße Nachspeisen gehören zu arabischen Gerichten. In diesem Kochkurs lernst du verschiedene arabische sowie orientalische Spezialitäten kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit Beilage und Desserts zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30515 B Orientalisches und mediterranes Kochen

Isabelle Belet-Akyol

Samstag, 11.30 - 15.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 27.06.2026

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Lerne die kulinarische würzige Küche des Orients, die frischen Kräuter und Gemüse der mediterranen Gerichte kennen, die an Sonne und Urlaub erinnern. In diesem Kochkurs lernst du verschiedene mediterrane sowie orientalische Spezialitäten kochen, die gesund, simpel und lecker

Bruchsal-Süd Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

sind. Es werden Vorspeise und/o-der Suppe, Hauptgang mit Beilage und Desserts zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30516 B Gesundes Fitnessessen - gesund, schnell gemacht und lecker!

Isabelle Belet-Akyol

Samstag, 11.30 - 15.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR zzgl. ca. 17,-
EUR Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 04.07.2026

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? In diesem Kochkurs lernst du verschiedene gesunde Spezialitäten zu kochen, die beim Abnehmen helfen, lecker sind und gleichzeitig alle Nährstoffe abdecken, die du benötigst. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

42201 B Spanisch A2

Carlos Rene Taddeo

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Zimmer 1009

Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Di, 13.01.2026

Lehrbuch: *Perspectivas iYa! A2*,
ab Lektion 5

42202 B Spanisch A2

Carlos Rene Taddeo

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Zimmer 1009

Gebühr: 88,- EUR

ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Di, 14.04.2026

Lehrbuch: *Perspectivas iYa! A2*,
ab Lektion 7

Bruchsal-Büchenau/ Untergrombach/Obergrombach

Außenstellenleiterin: Renate Bleier

Telefon:
07251/85500

E-Mail:
vhs-bou@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter <http://www.vhs-bruchsal.de/aussenstellen/-kontakt>

Veranstaltungsorte:

Büchenau:
Pfarrzentrum, Gustav-Laforsch-Str. 80, Gymnastikhalle der Grundschule, Hubertusstr. 34;

Untergrombach:
Joß-Fritz-Schule, Joß-Fritz-Str. 30, AWO Cafeteria Haus Silberthal, Ste.-Marie-Aux-Mines-Str. 24, TSV Gymnastikhalle, gelbes Gebäude hinter der Bundschuhhalle, Joß-Fritz-Str. 32, Unterrichtsraum (Verena Bach), Bruchsal Str. 92,

Obergrombach:
Burgschule, Danzberg 9
Grundstück des Jugendclubs,
Campingstraße 25

10001 E Unterhaltsame und genussvolle Führung in Obergrombach

Maic Lindenfelser

Sonntag, 15.00 – ca. 17.00 Uhr
Rathausplatz 1, Obergrombach
Gebühr: 12,- EUR inkl. Führung
und Getränke.

Termin: So., 19.04.26

Unter dem Motto "köstlich, erstaunlich, vergnüglich" lernen Sie diesen Bruchsaler Stadtteil von der besten Seite kennen. Wir spazieren durch das mittelalterliche und hübsch renovierte "Stättl" und besuchen einige private Anwesen. Wir starten mit einem Sektempfang und enden mit einer kleinen aber feinen Weinprobe in privater Gartenatmosphäre. Dazwischen erleben Sie die bislang unbekannte Kraichgaugemeinde von Ihrer schönsten und unterhaltsamsten Seite und lernen dabei auch neue Aspekte von Obergrombach kennen. Die Dorfführung durch den Bruchsaler Stadtteil Obergrombach eignet sich auch als Vereinsausflug, Klassentreffen oder Betriebsausflug.

10002 E Schnitze deinen Grillstock - und los zum Lagerfeuer - Workshop in den Pfingstferien für Kinder, von 8 - 10 Jahren

Sabine Fetzner

Montag, 10.00 - 12.30 Uhr
Grundstück des Jugendclubs,
Obergrombach

Gebühr: 32,- EUR inkl. 9,- EUR
Lebensmittel- und
Materialkosten.

Termin: Mo., 01.06.26

Gemeinsam schnitzen wir uns eigene Grillstöcke, mit denen wir anschließend am Lagerfeuer Würstchen oder vegetarische Alternativen grillen. Schnitzkenntnisse brauchst du nicht! Wir starten mit einer Einführung in die Schnitzregeln und dem sicheren Umgang mit dem Messer. Danach kannst du unter Anleitung deinen eigenen Stock gestalten - sicher, kreativ und mit ganz viel Spaß. Die Materialien werden gestellt, eigene Schnitzmesser können nach Absprache mitgebracht werden. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt - also schnell anmelden!

Bitte mitbringen: Wetterfeste
Kleidung, etwas zu trinken

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

10003 E Frischholzschnitzen - Workshop in den Pfingstferien für 10-12- Jährige

Sabine Fetzner

Montag, 13.30 - 16.00 Uhr
Grundstück des Jugendclubs,
Obergrombach
Gebühr: 31,- EUR inkl. 7,- EUR
Materialkosten.

Termin: Mo, 01.06.26

In diesem Workshop lernst du das sichere Schnitzen mit Frischholz. Gemeinsam entstehen kreative Werke wie ein Holzmesser, Glücksschweinchen, Zwerge oder Astbleistifte.

Schnitzkenntnisse sind nicht erforderlich. Grundlegende Sicherheitsregeln werden vor Beginn erklärt. Spaß und Sicherheit stehen im Vordergrund. Wir freuen uns auf kreative Stunden voller Holz Wunder! Die Materialien werden gestellt, eigene Schnitzmesser können nach Absprache mitgebracht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt - also schnell anmelden!

Bitte mitbringen: Wetterfeste
Kleidung, etwas zu trinken, ein
kleiner Snack

10601 E Klarheit im Gedankenchaos - Coaching für Vieldenker Vortrag

Verena Bach

Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Unterrichtsraum (Verena Bach),
Bruchsal Str. 92,
Untergrombach

Gebühr: 16,- EUR

Termin: Do, 29.01.26

Voranmeldung erforderlich

Aus Gedankenfülle wird Stärke. Nimm dir eine Stunde nur für dich! Stelle deine Fragen, entdecke wertvolle Tipps und finde Klarheit in deiner Gefühls- und Gedankenwelt. Als Coach für Vieldenker & Hochsensible begleite ich vielschichtige Persönlichkeiten auf ihrem Weg. Ich freue mich auf dich!

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

10602 E Klarheit im Gedankenchaos - Coaching für Vieldenker

Verena Bach

Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Unterrichtsraum (Verena Bach),
Bruchsal Str. 92,
Untergrombach

Gebühr: 33,- EUR

Termin: Di, 26.05.26

Voranmeldung erforderlich

Aus Gedankenfülle wird Stärke. Nimm dir eine Stunde nur für dich! Stelle deine Fragen, entdecke wertvolle Tipps und finde Klarheit in deiner Gefühls- und Gedankenwelt. Als Coach für Vieldenker & Hochsensible begleite ich vielschichtige Persönlichkeiten auf ihrem Weg. Ich freue mich auf dich!

10603 E Authentisch kommunizieren - klar, respektvoll, wirkungsvoll Vortrag

Verena Bach

Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Unterrichtsraum Verena Bach,
Bruchsal Str. 92,
Untergrombach

Gebühr: 16,- EUR

Termin: Do, 28.05.26

Voranmeldung erforderlich

Lerne praxisnah bewährte Modelle kennen - wie die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg und das 4-Ebenen-Modell nach Schulz von Thun und setze sie direkt in Übungen vor Ort um. Baue Blockaden und Hemmnisse ab und erfahre, wie du deine Kommunikationsfähigkeiten gezielt weiterentwickelst und auch in schwierigen Gesprächen souverän, respektvoll und klar bleibst. Ein interaktiver Kleingruppen-Workshop.

10604 E Achtsamkeitstraining mit Ton für Erwachsene

Verena Bach

Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Unterrichtsraum Verena Bach,
Bruchsal Str. 92,
Untergrombach

Gebühr: 33,- EUR inkl. 8 €
Materialkosten

Termin: Fr, 27.02.26

Handwerkliches Arbeiten entspannt und bringt Körper und Geist in Einklang. Gestalten Sie kreative kleine Schalen oder Fantasieformen aus selbsttrocknendem Ton und kommen Sie dabei innerlich zur Ruhe. Genießen Sie den Prozess des Modellierens und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Gemeinsam in der Gruppe macht diese handwerkliche Arbeit noch mehr Spaß und lernen Sie zudem weitere hilfreiche Tipps rund um das Thema Stressabbau und Achtsamkeit im Alltag kennen. Lufttrocknender Ton muss nicht in einem Ofen gebrannt werden und ist sehr einfach zu verarbeiten. Nach Fertigstellung des Werkstücks trocknet er 3 Tage und kann dann noch nach Belieben von Ihnen zuhause mit Acrylfarben bemalt und dekoriert werden.

*Bitte mitbringen falls vorhanden:
Nudelholz zum Plattieren des
Tons.*

10605 E Internationaler Frauentag - Gemeinsames Frühstück

Verena Bach

Sonntag, 10.00 - 12.00 Uhr
Unterrichtsraum (Verena Bach),
Bruchsal Str. 92,
Untergrombach

Gebühr: 16,- EUR

Termin: So, 08.03.26

Kleines Event: Bring and Share Frühstück zum Austausch und Kennenlernen anlässlich des internationalen Frauentages. Mit wertvollen Coachingimpulsen für ein glückliches und zufriedeneres Leben. In der Coachingpraxis Untergrombach – gegenüber Bäckerei Görtz.

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

20501 E Komm Tanz Mit - ErlebniSTanz

Gabriele Walker

8 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.45 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, EG
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 13.01.26

Tanzen hält Körper und Geist beweglich und bringt dazu auch Spaß! Wir tanzen flotte Line- und Blocktänze, Kreistänze und Kontras in vielen Varianten. Vielfältige Melodien mit verschiedenen Rhythmen geben uns die Begleitung zum Tanz. Flottes Gehen und sichere Körperhaltung sind die Voraussetzung für unsere Tänze, bei denen wir z. B. Kreuz-, Walzer-, Wechselschritte und auch Drehungen einbinden. Im Vordergrund steht die Freude an Tanz und Bewegung beim gemeinsamen Tanzen in der Gruppe. Diese Art zu Tanzen macht Teilnehmern jeder Altersklasse Spaß, wichtig ist sicheres Auftreten und gehen, auch Drehungen müssen möglich sein.

Bitte mitbringen: Schuhe, die zum Tanzen in Innenräumen geeignet sind (keine Straßenschuhe) und bei Bedarf ein Getränk.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

20502 E Kindertanz-Workshop in Begleitung der Eltern "Tanzzwerg" Alter von 2 - 5 Jahren

Lisa Maria Max

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Burgschule Obergrombach,
Turnhalle, Danzberg 9
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Sa, 07.03.26

Beim Kindertanzen steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund! Die Kleinsten dürfen sich in einer sicheren und fröhlichen Umgebung kreativ ausdrü-

cken. Durch abwechslungsreiche Bewegungsspiele zu Musik werden die motorischen Fähigkeiten, das Körperbewusstsein und das Rhythmusgefühl spielerisch gefördert. Gleichzeitig stärkt der Kurs die Bindung zwischen Eltern und Kindern und fördert das frühe soziale Miteinander.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

20503 E Kindertanz-Workshop ohne Begleitung der Eltern "Tanzkids" - von 6 -10 Jahren ohne Begleitung der Eltern

Lisa Maria Max

Samstag, 11.45 - 13.15 Uhr
Burgschule Obergrombach,
Turnhalle, Danzberg 9
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Sa, 07.03.26

Beim Kindertanzen stehen Spaß, Musik und Bewegung im Vordergrund! Die Kinder lernen verschiedene Clubtänze und bewegen sich zu moderner Musik – mit viel Raum für Kreativität und eigene Ideen. Abwechslungsreiche Bewegungen und Tanzspiele fördern Koordination, Körpergefühl und Rhythmus. Gleichzeitig stärkt der Kurs das Selbstvertrauen, das Wir-Gefühl und die Freude am gemeinsamen Tanzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

20701 E Handlettering trifft Sketchnotes - wir letern für den Osterhasen

Heike Aichert

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach,
Zi. 120
Gebühr: 26,- EUR inkl. 3,- EUR
Materialkosten
Termin: Fr, 06.03.26

Sie wollten schon immer lernen, wie man Buchstaben kunstvoll in Szene setzt und Ihrer kreativen Ader freien Lauf lassen? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die technischen, hand-

werklichen und gestalterischen Grundlagen des Handletterings. Sie machen sich anhand von zahlreichen Übungen mit verschiedenen Formen und Stricharten des Letterings vertraut und gestalten mit Hilfe eines Musteralphabets Ihre ersten Schriftzüge. Thematisch dreht sich dieser Kurs um Ostern: Sie können besondere Tischkarten, Grußkarten, Verpackungen und vieles mehr gestalten. Passende österliche Sketchnotes (einfache Zeichnungen) runden das Thema ab. Es erwartet sie ein Kombikurs mit Handlettering und Sketchnotes in einem.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Bleistift, Radiergummi – wer hat, Brushletteringstift und alle Farben und Filzstifte, die zuhause vorhanden sind.

20901 E Nähen für Einsteiger*innen

Bettina Hopfgarten

8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 20.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule, TW Raum Nr. 014
Gebühr: 119,- EUR
Beginn: Mi, 28.01.26

Ein praktischer Einstieg in die Grundlagen des Nähens. Angefangen bei der Funktionsweise der Nähmaschine über handwerkliche Basics bis zum ersten selbstgenähten Teil. Hier werden z.B. Baby-/Kinderbekleidung, Wohnaccessoires oder einfache Kleidungsstücke gefertigt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maschinennadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Handnähnadeln, kleine spitze Schere, Stoffschere, Papierschere, Packpapier, Filzstifte, Nähgarn, Heftgarn, Maßband.

Hinweis: Am ersten Abend werden alle wichtigen Grundlagen erklärt und das Nähprojekt besprochen, damit alle Teilnehmer*innen wissen, was sie ab dem 2. Abend benötigen.

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

20902 E Nähen für Fortgeschrittene

Bettina Hopfgarten

8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 20.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule, TW Raum Nr. 014
Gebühr: 119,- EUR
Beginn: Mi, 15.04.26

Geeignet für alle, die aufwändigere Projekte unter Anleitung angehen möchten. Wie nähe ich ein Revers, einen Kragen, oder eine Tasche in ein Kleidungsstück? Wie bekomme ich die perfekte Passform, wie nehme ich richtig Maß? Alles wird hier erklärt und erlernt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maschinennadeln, Handnähnadeln, kleine spitze Schere, Stoffschere, Heftgarn, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Fingerhut, passendes Nähgarn, Packpapier, Papierschere, Filzstifte, Kopierpapier, Kopierblätter, Schnittmuster und Material für das Projekt (Stoff, Einlage).

20903 E Aus Alt mach' Wow (Upcycling)

Bettina Hopfgarten

3 Abende
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule, TW Raum Nr. 014
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Di, 03.02.26

Hier wird alte Kleidung nicht weg- geworfen, sondern auf- oder umgearbeitet. Aus zwei alten Teilen ein neues machen, die Hose wird zum Rock, das Kleid zur Bluse. Alles ist möglich. Vorkenntnisse im Nähen sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maschinennadeln, kleine spitze Schere, Stoffschere, Fingerhut, Stecknadeln, Handnähnadeln, Heftgarn, Maßband, passendes Nähgarn fürs Projekt, die zu bearbeitenden Kleidungsstücke

20904 E Nähkurs für Kinder (10 - 14 Jahre) in den Osterferien

Bettina Hopfgarten

2 Nachmittage
Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule, TW Raum Nr. 014
Gebühr: 35,- EUR Dienstag und
Mittwoch
Termine: 07./08.04.26

Wie nähe ich mir aus Resten oder Altkleidern coole Sachen, z.B. Taschen, Schlumpermäppchen, Rucksack, Kissenhülle, Geldbeutel. Zuerst wird der sichere Umgang mit Schere und Nadel geübt. Für diesen Kurs ist eine Nähmaschine nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Handnähnadeln, kleine Handschere, Fingerhut, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, Kleinigkeiten zum Verziern sowie alte Jeans, sonstige robuste Altkleider.

20905 E Nähkurs für Kinder (10 - 14 Jahre)

Bettina Hopfgarten

2 Vormittage
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Burgschule Obergrombach,
Lehrküche
Gebühr: 35,- EUR
Termine: 14./20.06.2026
Beginn: Sa, 13.06.2026

Wie nähe ich mir aus Resten oder Altkleidern coole Sachen, z.B. Taschen, Schlumpermäppchen, Rucksack, Kissenhülle, Geldbeutel.

Zuerst wird der sichere Umgang mit Schere und Nadel geübt. Für diesen Kurs ist eine Nähmaschine nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Handnähnadeln, kleine Handschere, Fingerhut, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, Kleinigkeiten zum Verziern sowie alte Jeans, sonstige robuste Altkleider.

Fußreflexzonenmassage

Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Weg unterstützen? Sind Sie oft müde und fühlen sich ausgelaugt? Haben Sie Probleme mit Sodbrennen, Darmträgheit, Rückenbeschwerden, innerer Unruhe oder schweren, geschwollenen Beinen? Oder wollen Sie Ihren Füßen, die Sie tagtäglich tragen und auch kleine Alltagssünden verzeihen, einfach mal eine entspannende, wohltuende Behandlung zukommen lassen? Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper auf natürliche Weise unterstützen können und Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich bei kleinen Wehwehchen im Alltag selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet.

30101 E Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen

3 Vormittage
Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, EG
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 24.02.26

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße.

30102 E Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen

3 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi. S101
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 14.04.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße.

30103 E Meditation

Frauke Paetsch

4 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi. S101
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 20.01.26

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

Meditation kann helfen sich besser zu konzentrieren, besser zu schlafen, gelassener zu bleiben, die Gesundheit zu unterstützen, harmonischere Beziehungen zu führen, Stress zu vermindern. Möchten Sie regelmäßig meditieren und wissen einfach nicht, wie Sie die Meditation in den schon vollgepackten Alltag integrieren können? Oder denken Sie, es wäre zu kompliziert und Sie möchten ja nicht stundenlang stillsitzen, um die Gedanken anhalten zu können? Meditation kann ganz einfach sein - die Mind/ Body Calm* Technik wurde mit dem Ziel entwickelt einfach zu lernen, einfach zu integrieren und hoch effektiv zu sein. Nur wenige Minuten täglich zeigen schnell sichtbare Veränderungen. Und man darf dabei ganz normal sitzen, sich bewegen und Gedanken haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. eine Decke (der Kurs findet auf Stühlen sitzend statt).

Yoga für Zwei

Kind von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Gemeinsam macht Yoga doppelt Spaß. Bei diesem Workshop dürft Ihr Kinder gerne einen Erwachsenen Eurer Wahl zum Yoga mitbringen, egal ob Oma, Opa, Mama, Papa, Tante oder Onkel. Wichtig ist nur, dass Ihr zu zweit seid und Euch auf ein gemeinsames Erlebnis und auf Yoga freut. Es gibt so viele tolle Übungen, die man nur zu zweit machen kann und die unglaublich viel Fun bringen. Kommt gemeinsam mit auf eine Abenteuerreise in spannende Welten und lasst Euch einfach überraschen.

30104 E Yoga für Zwei Kind von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Angela Lutz
Sonntag, 10.30 - 12.00 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 15,- EUR pro Paar

Termin: So, 18.01.26

Bitte mitbringen: 2 Yogamatten, warme Socken, Kuscheldecken für die Entspannung und gute Laune.

30105 E Yoga für Zwei Kind von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Angela Lutz
Sonntag, 10.30 - 12.00 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 15,- EUR pro Paar
Termin: So, 08.03.26

Bitte mitbringen: 2 Yogamatten, warme Socken, Kuscheldecken für die Entspannung und gute Laune.

Hatha-Yoga bei Dir ankommen

Yoga unterstützt die Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Im Hatha-Yoga haben neben den Körperhaltungen auch Atemübungen sowie Meditationstechniken und Entspannungsphasen eine große Bedeutung. Durch den Wechsel von Anstrengung und Entspannung wird Deine Gesundheit gefördert, Stress wird abgebaut und Deine Gedanken können zur Ruhe kommen. So entwickelst Du eine achtsame Körperwahrnehmung und eine tiefe Verbindung zu Dir selbst. Im Stil des ganzheitlichen Yoga lernst Du im Kurs Praktiken kennen, die Dir nicht nur zu mehr körperlicher Flexibilität verhelfen, sondern Dir auch geistige Gelassenheit im herausfordernden Alltag schenken.

Diese Kurse sind für Dich geeignet, wenn Du ohne Leistungsdruck einfach mal wieder ganz bei Dir ankommen möchtest.

30106 E Zeit für Dich - mit Hatha-Yoga bei Dir ankommen

Sonja Oechsler
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
TSV Gymnastikhalle Untergrombach
Gebühr: 84,- EUR

Beginn: Di, 13.01.26

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, eine leichte Decke.

30107 E Zeit für Dich - mit Hatha-Yoga bei Dir ankommen

Sonja Oechsler
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
TSV Gymnastikhalle Untergrombach
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 05.05.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, eine leichte Decke.

Hatha-Yoga

Durch die Hatha-Yoga Praxis können auf sanfte und schonende Weise Blockaden im Körper erkannt und gelöst werden. Die achtsam durchgeführten Haltungen (Asanas) sowie bewusstes Atmen und sanfte Dehnübungen tragen dazu bei, dass die verspannte Muskulatur gestärkt und gleichzeitig das Gleichgewicht trainiert wird. Es hilft Schmerzen in der Wirbelsäule und den Gelenken zu lindern und verbessert gleichzeitig die Beweglichkeit und Funktion. Das Herz-Kreislauf-System und das Lungenvolumen wird trainiert. Kraft und Ausdauer werden verbessert, bei einer gleichzeitigen Verringerung der Stresshormone, die uns altern lassen.

30108 E Hatha-Yoga

Anda Lauber
12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi. S101
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Mi, 21.01.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, eine leichte Decke, evtl. ein kleines Kissen.

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

30109 E Hatha-Yoga

Anda Lauber
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi. S101
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 06.05.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. ein kleines Kissen.

30110 E Hatha-Yoga

Anda Lauber
12 Abende
Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi. S101
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Do, 22.01.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. ein kleines Kissen.

30111 E Hatha-Yoga

Anda Lauber
9 Abende
Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi. S101
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Do, 07.05.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. ein kleines Kissen.

30112 E Hatha-Yoga

Susanne Günther
15 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
AWO Haus Silbertal Untergrombach
Gebühr: 105,- EUR
Beginn: Mo, 19.01.26
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden die Übungen auf dem Stuhl und im gestützten Stand ausgeführt und der jeweiligen Konstitution angepasst. Zum Kursprogramm gehört auch Sturzprophylaxe.

Yoga erhöht die Lebensqualität, da durch regelmäßiges Üben die Vitalität, Lebensfreude und die Agilität gestärkt werden. Auf der Körperebene wirkt sich Yoga positiv auf das Hormonsystem, Herzkreislauf und das Lymphsystem aus.

30113 E Yoga auf dem Stuhl

Gabriele Sturm
5 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr
AWO Haus Silbertal Untergrombach
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Sa, 28.02.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

30114 E Yoga auf dem Stuhl

Gabriele Sturm
5 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr
AWO Haus Silbertal Untergrombach
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Sa, 18.04.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

30115 E Yin-Yoga und Yoga Nidra - Workshop

Susanne Günther
Samstag, 09.30 - 12.00 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 21.03.26
Erlebe Entspannung durch die Kombination von Yin Yoga und Yoga Nidra. Yin Yoga umfasst länger gehaltene Asanas mit geringer Muskelaktivität, die die Dehnung von Muskeln auf die Faszien verlagern. Dies fördert Flexibilität und einen harmonischen Energiefluss im Körper.

Im Anschluss genieße eine Yoga Nidra Einheit, eine geführte Meditation, die dich in einen Zustand bewusster Entspannung führt. Yoga Nidra, auch als yogischer Schlaf bekannt, bietet Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Socken, Decke, Yogakissen und Matte.

30116 E Yoga für einen guten Schlaf - Workshop

Susanne Günther
2 Samstage
Samstag, 09.30 - 12.00 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 31,- EUR
Beginn: Sa, 07./ 14.03.26

In diesem Yoga-Workshop lernst du, wie du deine Schlafqualität langfristig verbessern kannst. Schlaf ist entscheidend für unsere Gesundheit, da er Körper und Geist regeneriert und uns tagsüber Energie und Ausgeglichenheit schenkt. Durch die Kombination von Meditation, Atemübungen, Asanas und Tiefenentspannung beruhigst du deinen Geist und bereitest dich optimal auf eine erholsame Nacht vor. Entdecke, wie Yoga dir helfen kann, besser zu schlafen und dich tagsüber leistungsfähiger zu fühlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Socken, Decke, Yogakissen und Matte.

30117 E Yin-Yoga & Faszien - Tiefe Entspannung und Regeneration

Klementina Kovac
Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 24.01.26

Der Fokus liegt auf der tiefen Arbeit mit den Faszien, dem Bindegewebe des Körpers. Die Teilneh-

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

mer erfahren, wie Yin Yoga hilft, das Faszien Gewebe zu dehnen und zu hydrieren, was zu mehr Flexibilität und einem besseren Körpergefühl führt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen und Matte mitbringen. Faszienrollen können von der Dozentin geliehen werden.

30201 E Gymnastik gegen Schmerz

Joachim Mack

8 Vormittage

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau UG

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 25.02.26

Schmerzen in Gelenken und Muskeln schränken die Beweglichkeit ein und mindern die Lebensfreude. Medikamente helfen oft nur kurzfristig und belasten den Organismus durch Nebenwirkungen. Die gute Nachricht: Richtig ausgeführte Gymnastik kräftigt Sehnen, Bänder und Muskulatur. Durch das "Zurechtrücken" der Gelenke werden Schmerzen beim Bewegen reduziert oder können ganz verschwinden. Es werden Übungen vorgestellt, die Sie auch selbstständig zu Hause und/oder bei der Arbeit durchführen können. Die Übungen sind gerade bei Arthrosen, Bandscheibenvorfällen und entzündlichen Prozessen bewährt. Das Programm verbindet Elemente traditioneller Gymnastik mit Grundsätzen von Pilates und weiterer Gymnastiktheorien.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, großes Handtuch.

30202 E Online-Kurs: MamaVital Energy Time - Starte kraftvoll ins neue Jahr!

Miriam Boschert

3 Abende

Mittwoch, 20.00 - 20.30 Uhr

Online

Gebühr: 14,- EUR

Beginn: Mi, 21.01.26

Online via Zoom, den Zugangslink erhalten Sie vor

Kursbeginn von der Dozentin.

Müde vom Mama-Alltag? Du funktionierst, kümmerst dich um alles – nur nicht um dich selbst?

Gerade im Januar, nach der hektischen Weihnachtszeit, ist es Zeit, deine Energie bewusst zurückzuholen. Die 3-teilige Online-Abendreihe schenkt dir:

Impulse für mehr Energie & Nährstoffe

Rituale für Selbstfürsorge & innere Balance

Hautpflegetipps & Hautbildanalyse

Warum gerade jetzt? Im Januar starten wir mit frischer Motivation in das neue Jahr. Perfekt, um neue Gewohnheiten aufzubauen und wieder bei dir anzukommen. Kleine, kompakte Termine – nur 3x 30 Minuten – für maximalen Effekt bei minimalem Zeitaufwand. Für deine Energie. Für dein Strahlen. Für dich.

30203 E Fit ins neue Jahr - Rücken & Energie

Miriam Boschert

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr

AWO Haus Silbertal

Untergrombach

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Sa, 07.02.26

Starte vital ins neue Jahr! Sanfte Rücken-, Schulter- und Nackenübungen helfen dir, deine Haltung zu verbessern und mehr Energie im Alltag zu spüren. Zusätzlich erhältst du Impulse zur Selbstfürsorge, Tipps zur Vitalstoffversorgung und praktische kleine Rituale, die deinen Alltag erleichtern und dir neue Energie schenken.

Ziel: Rücken stärken, Haltung verbessern, Energie und Abwehrkräfte fördern, Alltag erleichtern.

Bitte mitbringen: Bequemer Kleidung, Matte sowie Schreibzeug.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

30204 E Sonnige Energie & Hautpflege für die helle Jahreszeit

Miriam Boschert

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr

AWO Haus Silbertal

Untergrombach

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Sa, 25.04.26

Frühling und Sonne wirken auf Körper und Geist – lerne, wie du die helle Jahreszeit optimal für deine Hautpflege, Selbstfürsorge und Vitalität nutzt. Du erfährst, welche Pflege deine Haut jetzt braucht, wie du dich vor Sonne schützt und welche Vitalstoffe Energie und Abwehrkräfte unterstützen. Kleine Rituale für den Alltag helfen dir zusätzlich, mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden zu integrieren. Leichte Bewegungsübungen und Atemtechniken runden den Workshop ab.

Ziel: Haut optimal pflegen, Energie tanken, Immunsystem stärken, Wohlbefinden steigern, Alltag erleichtern.

Bitte mitbringen: Bequemer Kleidung, Matte sowie Schreibzeug.

30205 E Vitalität & Ernährung - Energie für Körper & Geist

Miriam Boschert

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr

AWO Haus Silbertal

Untergrombach

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Sa, 13.06.26

Erfahre, wie Ernährung und Vitalstoffe deine Energie, Vitalität und Abwehrkräfte beeinflussen. Du erhältst praxisnahe Tipps zur Vitalstoffversorgung, lernst kleine Alltagsrituale kennen, die dir Energie schenken und dein Wohlbefinden steigern und erfährst, wie du Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren kannst. Leichte Bewegung und Hautpflege-Tipps runden den Workshop ab.

Ziel: Vitalität steigern, Immunsystem stärken, Haut und Wohlbefinden fördern, Alltag erleichtern.

Bitte mitbringen: Bequemer Kleidung, Matte sowie Schreibzeug.

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

Beginn: Mo, 08.06.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Sitzkissen, ein Handtuch und ein Getränk

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Mit der Feldenkrais Arbeit können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.

30208 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

10 Vormittage

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Pfarrzentrum Büchenau, UG,
Gustav-Loforsch-Str. 80

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Di, 24.02.26

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30209 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

5 Vormittage

Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Pfarrzentrum Büchenau, UG,
Gustav-Loforsch-Str. 80

Gebühr: 31,- EUR

Beginn: Di, 23.06.26

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30210 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

9 Abende

Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr

Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 26.02.26

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30211 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

5 Abende

Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr

Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle

Gebühr: 31,- EUR

Beginn: Do, 25.06.26

Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Bauch, Beine, Po - Ganzkörpertraining

Ein Mix aus Kräftigung, Koordination, Kondition/Ausdauer - mit & ohne "Hilfsmittel". Dehnung & Entspannung runden das Training für mehr Beweglichkeit & Ausgleich ab. Alles bei cooler Musik - sei dabei - hab' Spaß.

30212 E Bauch, Beine, Po - Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler

12 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule
Untergrombach, Turnhalle

Gebühr: 84,- EUR

Beginn: Do, 15.01.26

Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk & viel Lächeln.

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

30213 E Bauch, Beine, Po - Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler

6 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule
Untergrombach, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 11.06.26

Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk & viel Lächeln.

30214 E Dance Fitness

Svenja Neuberth

11 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 23.02.26
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30215 E Dance Fitness

Svenja Neuberth

7 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 08.06.26
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30216 E Dance Fitness

Svenja Neuberth

11 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 23.02.26
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30217 E Dance Fitness

Svenja Neuberth

7 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 08.06.26
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30218 E Zumba® Fitness

Carolyn Sluzewski

10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Do, 08.01.26

30219 E Zumba® Fitness

Carolyn Sluzewski

10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Do, 16.04.26

30220 E Knife Survival Kurs für Erwachsene

Sascha Kimling

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr
Burgschule Obergrombach,
Turnhalle, Danzberg 9
Gebühr: 31,- EUR
Termin: Sa, 09.05.26

In Deutschland wird es immer alltäglicher, dass es zu Messerdelikten kommt. Die Frage ist, was kann ich in einer Situation tun, in der keine Flucht möglich ist. Wie kann ich versuchen, solche Situationen zu vermeiden? Es ist wichtig zu wissen, wie Kriminelle, Terroristen oder Militär das Messer benutzen, damit man versteht wie man sich vor solchen Angriffen schützen kann. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie Messerangriffe bei voller Geschwindigkeit überstehen können. Des Weiteren erhalten Sie Erste Hilfe Tipps, um Verletzten helfen zu können. Grundlage ist das Reality-Based

Personal Protection von Jim Wagner das Militär, Polizei und Gefängnispersonal auf der ganzen Welt benutzen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und alte Kleidung

Selbstbehauptung und - verteidigung für Kinder von 5 - 7 Jahren

In diesem Kurs lernen die Kinder sich vor Mobbing und physischen Angriffen zu schützen. Es werden Werte vermittelt, damit sie lernen Selbstbewusstsein aufzubauen. Dazu gehören auch ein Stimmtraining, sowie das Lernen von Gefahrendistanzen und Selbstverteidigungstechniken.

Zur Abrundung des Kurses werden unterschiedliche Szenarien geübt, um die vorherigen Übungen umsetzen zu können, sowie bei Erwachsenen wie auch bei Kindern - in der Schule als auch in der Freizeit.

30221 E Selbstbehauptung und - verteidigung für Kinder von 5 - 7 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Burgschule Obergrombach,
Turnhalle, Danzberg 9
Gebühr: 18,- EUR
Termine: 21./28.02.26
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und etwas zu trinken.

30222 E Selbstbehauptung und - verteidigung für Kinder von 5 - 7 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 18,- EUR
Termine: 18./25.04.26
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und etwas zu trinken.

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

30223 E Selbstbehauptung und - verteidigung für Kinder von 7 - 9 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 11.45 - 13.15 Uhr
Burgschule Obergrombach,
Turnhalle, Danzberg 9
Gebühr: 18,- EUR
Termine: 21./28.02.26
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und etwas zu trinken.

30224 E Selbstbehauptung und - verteidigung für Kinder von 7 - 9 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 11.45 - 13.15 Uhr
Grundschule Büchenau,
Gymnastikhalle
Gebühr: 18,- EUR
Termine: 18./25.04.26
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und etwas zu trinken.

30225 E Wandern - aber richtig!

**Veranstaltung der
Volkshochschule Bruchsal und
Bretten**

Sabine Prinz

Sonntag, 09.30 - ca. 16.30 Uhr
Bahnhof Untergrombach, Gleis 2
(Richtung Karlsruhe, am
Wendekreis)
Gebühr: 45,- EUR
Termin: So., 12.04.26

Wandern ist mehr als nur Gehen - mit dem richtigen Wissen wird jede Tour sicherer und entspannter. Dieser umfassende Kurs vermittelt Ihnen nicht nur die optimale Gehtechnik und Ausrüstung, sondern auch viele weitere wertvolle Aspekte, die das Wandern angenehmer und abwechslungsreicher machen. Neben Stockeinsatz, Trittsicherheit und Navigation lernen Sie, wie Sie Ihren Rucksack richtig einstellen, sich bei plötzlichem Wetterumschwung schützen und kleinere Beschwerden wie Blasen oder Druckstellen vermeiden. Zudem werfen wir einen Blick auf nützliche Apps zur Orientierung, Wettervorhersage und Naturerkundung. Der Kurs

kombiniert Theorie mit praktischen Übungen auf dem sehenswerten Weg vom Bahnhof Untergrombach, über den Michaelsberg, durch die Ungeheuerklamm und zurück (ca. 11 km, 300 hm).

Bitte mitbringen: Ihre üblichen Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung inkl. Regenschutz, Wanderstöcke (wenn vorhanden), Rucksackvesper und Getränk.

30226 E Weitwandern - längere Strecken entspannt meistern

Sabine Prinz

Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach,
Zi. 121
Gebühr: 45,- EUR
Termin: Do, 26.02.26

Mehrtagestouren wie der Jakobsweg als Klassiker oder organisierte Tagesveranstaltungen wie zum Beispiel Marathonwanderungen werden immer beliebter. Doch wer mehrere Stunden oder gar Tage unterwegs ist, merkt schnell: Weitwandern stellt andere Anforderungen als eine normale Tages-tour.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um solche Touren gelassen und mit Freude anzugehen. Sie erfahren, wie Sie sich auf eine solche Wanderreise gut vorbereiten, Ihr Tempo finden, Pausen sinnvoll gestalten, Ihre Kräfte einteilen und die richtige Ausrüstung wählen. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Ernährung und Regeneration sowie kleine Tricks mit großer Wirkung, mit denen Sie Blasen, Druckstellen oder Erschöpfung vorbeugen können. So starten Sie mit mehr Selbstvertrauen in längere Wanderungen und können sicher sein, auch in einer Gruppe gut mitzuhalten und die Strecke zu bewältigen – ohne Stress und mit viel mehr Genuss.

30227 E Trittsicherheit

Sabine Prinz

Sonntag, 09.30 - ca. 16.30 Uhr
Bahnhof Untergrombach, Gleis 2
(Richtung Karlsruhe, am
Wendekreis)
Gebühr: 45,- EUR

Termin: So., 14.06.26

Bei Trittsicherheit denken viele Menschen an ausgesetzte Bergpfade und tiefe Abgründe. Dabei gibt es auch bei leichten und mittleren Wegen immer wieder Stellen, bei denen uns eine gute Trittsicherheit zu noch schöneren Wandererlebnissen verhilft. Wer Kraft und Nerven spart, vermeidet Verletzungen.

Wir beschäftigen uns in diesem Seminar in Theorie und Praxis mit unserer Gehtechnik und dem richtigen Stockeinsatz und finden heraus, wie wir auf unterschiedlichen Böden und in verschiedenem Gelände sicher und angstfrei wandern können. Der Kurs kombiniert Theorie mit praktischen Übungen auf dem sehenswerten Weg vom Bahnhof Untergrombach, über den Michaelsberg, durch die Ungeheuerklamm und zurück (ca. 11 km, 300 hm).

Bitte mitbringen: Ihre üblichen Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung inkl. Regenschutz, Wanderstöcke (wenn vorhanden), Rucksackvesper und Getränk.

Essen und Trinken

Die Lebensmittelkosten sind häufig nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, so müssen die Lebensmittelkosten ggf. entsprechend angepasst werden

30501 E Die Küche des Maghreb

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.00 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach,
Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 39,- EUR inkl. 17,- EUR
Lebensmittelkosten
Termin: Mi, 14.01.26

Kulinarisches aus den Ländern Nordafrikas - kochen und genießen wie in Tunesien, Algerien oder Marokko. Schmorgerichte aus der Tajine, Couscous, Datteln, Harissa oder Ras el Hanout bringen die Magie Nordafrikas in unsere Küchen. Aber auch die vielfältigen Vorspeisen mit Verwendung traditioneller maghrebi-

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

nischer Würzmittel wie Tabil so wie der Chermoula-Marinade stehen auf dem Programm. Genießen Sie zum Beispiel Hähnchen-Tajine mit Aprikosen und Mandelkernen, getupften Reis mit Fadennudeln, Briks-Teigtaschen so wie eine köstliche Auswahl an leckeren Vorspeisen - nicht zu vergessen, eine der köstlich aromatischen Süßspeisen zum Abschluss des Abends.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

30502 E Indien und Pakistan

Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.00 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 39,- EUR inkl. 17,- EUR Lebensmittelkosten
Termin: Mi, 04.03.26

Die Grenzen - auch die kulinarischen - sind fließend! Pakistan gehörte bis 1947 zu Indien, die pakistanische Küche ähnelt der indischen Küche. Die Gerichte sind vielfältig, exotisch und durch aromatische Gewürzmischungen - den Masalas - geprägt, die man in Deutschland oft nicht so kennt.

Feurige Gewürze, verführerische Düfte, scharfe Delikatessen, frisches Gemüse, Linsen, Fleisch und Fisch verbinden sich in der Küche Indiens und Pakistans zu wahren Gaumenfreuden. Wir werden gemeinsam ein raffiniertes Menü zubereiten, z.B. herzhaftes Pakoray, Mixed Vegetable Sabzi, im Hauptgang Biryani, traditionelle Daal, Chicken Karhai oder Chicken Tikka mit Beilagen wie Naan Brot und Basmatireis und natürlich zum Abschluss einen köstlichen süßen Nachtisch.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

30503 E Mezze, die Tapas des Orients

Alexandra Avunduk
Donnerstag, 18.00 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 39,- EUR inkl. 17,- EUR Lebensmittelkosten
Termin: Do, 11.06.26

Bunt, vielfältig, frisch, geschmacksintensiv und vor allem gesellig! Erleben Sie eine kulinarische Reise ans östliche Mittelmeer und tauchen Sie in die Welt der Mezze ein. Wir werden verschiedene warme und kalte Mezze zubereiten.

Viele der "Kleinigkeiten" basieren auf traditionellen orientalischen Speisen, bei denen frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und reichlich Kräuter und Gewürze eine große Rolle spielen. Gleichzeitig ist Mezze aber auch beeinflusst von den Landesküchen des östlichen Mittelmeers. Am Ende ist dann die ganze Vielfalt der Mezze versammelt: klassische, feine neue, opulent festliche und die Süßen zum Schluss. Häufig ersetzen die Mezze ein ganzes Menü und laden dazu ein, sich ungezwungen mit Freunden und Familie an einer Tafel niederzulassen - sie sind die neuen Tapas!

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

30504 E Koreanische Küche

Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.00 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 39,- EUR inkl. 17,- EUR Lebensmittelkosten
Termin: Mi, 17.06.26

Diese Küche liegt im Trend und ist hip - und das mit Recht! Korea reiche kulinarische Tradition braucht sich hinter den bekannten asiatischen Länderküchen nicht zu verstecken. Sie ist abwechslungsreich, voll spannender Aromen und ausgesprochen gesund. Für Genießer ist das eine Steilvorlage: Hier gibt es noch richtig was zu entdecken! In un-

serem Kochkurs füllen wir die weißen Flecken auf der kulinarischen Landkarte mit Kimchi, Bulgogi, Japache, Bibimbap, Mandus & Co. Dazu gehört zu einer typischen koreanischen Tafel neben verschiedenen Beilagen, "Ban-Tschan" genannt, immer eine Schüssel Reis und stets auch eine würzig-scharfe Suppe. Wir laden dazu ein, diese wunderbare Länderküche besser kennen und selbst nachkochen zu lernen.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

30505 E Die Top 10 der Thailändischen Küche Ratchanee Mai

Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 21,- EUR zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 20.03.26

Die thailändische Küche ist weltweit bekannt, weil sie nicht nur aufregend lecker schmeckt, sondern auch gut bekömmlich und gesund ist. Die frischen Zutaten besitzen eine positive Wirkung auf den Organismus, beispielsweise fördert Thai-Basilikum die Verdauung. Wir bereiten u.a. Tom Yam Gung (Garnele mit Kokosmilch, Galgant und Zitronengras), verschiedene Curry Gerichte, Satay mit Erdnuss Sauce, Pad Thai (gebratene Reismudeln) und Nam Tok (Fleischsalat mit asiatischen Kräutern) zu. Abgerundet wird das Menü mit einem fruchtigen Dessert.

Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer und Restebehälter.

40401 E Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Amal Debes
24 Abende
Dienstag und Donnerstag, jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 120

Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach Bad Schönborn

Gebühr: 224,- EUR, ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Di, 24.02.26

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1.1
ISBN 978-3-12-607236-6 (Klett-Verlag)

40601 E Englisch A2.2

Peggy Heinen
8 Nachmittage
Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 119
Gebühr: 56,- EUR, ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Di, 13.01.26

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-501669-9 (Klett-Verlag)

40602 E Englisch A2/B1 mit Konversation

Peggy Heinen
10 Nachmittage
Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 119
Gebühr: 70,- EUR, ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 14.04.26

Lehrbuch: Wird im Kurs bekanntgegeben

40801 E Französisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnisse

Chantal Kemper
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.45 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121
Gebühr: 75,- EUR
ermäßigt: 56,- EUR
Beginn: Di, 03.02.26

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-529642-8 (Klett-Verlag)

40901 E Italienisch A1

Larissa Johrden
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 119
Gebühr: 88,- EUR, ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Do, 15.01.26

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-525590-6 (Klett-Verlag)

42201 E Spanisch A1

Ursula Eckart
10 Abende
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121
Gebühr: 88,- EUR, ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Fr, 30.01.26

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, auch für Wiedereinsteiger*innen nach längerer Pause. Neben dem Kursbuch gibt es intensive, vielfältige Übungen und Wiederholungen in Kleingruppen.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 9
ISBN 978-3-06-120933-9 (Cornelsen-Verlag)

Bad Schönborn

Außenstellenleiterin Petra Hoffner

Telefon:
0173 3934938

E-Mail:
Petra.Hoffner@gmx.de

Veranstaltungsorte:
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule

OT Mingolsheim:
Schönbornallee 30 (direkt am Kreis), Boes'sche Fabrik, Rochusstr. 23
Schönbornhalle Mingolsheim, Ahornstr. 49

OT Langenbrücken
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule, Huttenstr. 21

Qigong

Qigong ist eine Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin mit jahrtausend-langer Erfahrung in der Wirkungsweise. Übersetzt bedeutet es: Mit der Lebensenergie arbeiten und sie erhalten! Im Kurs werden Übungen zur Stärkung des Rückens und der Haltung durchgeführt, die gleichzeitig zur inneren Ruhe und Entspannung führen. Es sind Übungen aus dem stillen und bewegten Qigong, die im Stehen ausgeführt werden, aber auch im Sitzen möglich sind.

30101 F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene II

Erika Kieslich
10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./23.02./02.03./09.03./16.03./23.03.2026
Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe.

30101A F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene II

Erika Kieslich
10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
13.04./20.04./27.04./04.05./11.05./18.05./08.06./15.06./22.06./29.06.2026
Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Bad Schönborn

30102 F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene I - Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich
10 Vormittage
Montag, 10.05 - 11.05 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
12.01./19.01./26.01./02.02./
09.02./23.02./02.03./09.03./
16.03./23.03.2026
Bitte mitbringen: Bequeme
Kleidung, Sportschuhe.
Ein Quereinstieg ist auf
Nachfrage möglich.

30102A F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene I - Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich
10 Vormittage
Montag, 10.05 - 11.05 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
13.04./20.04./27.04./04.05./
11.05./18.05./08.06./15.06./
22.06./29.06.2026
Bitte mitbringen: Bequeme
Kleidung, Sportschuhe.
Ein Quereinstieg ist auf
Nachfrage möglich.

Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es ist ein ganzheitliches Übungssystem und kann von jedem Menschen im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten praktiziert werden. Der Körper wird durch Hatha-Yoga gekräftigt, gedehnt und beweglicher. Verspannungen können sich auflösen, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Nervensystem gestärkt. Bewusstes Atmen unterstützt uns hierbei. Yoga hilft uns zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Es verhilft uns im Alltag zu mehr Gelassenheit, Kraft und Ausgeglichenheit.

30103 F Hatha-Yoga Mittelstufe und Fortgeschrittene

Odette Marowski
10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.
Bitte mitbringen: Bequeme
Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30104 F Hatha-Yoga Anfänger*innen

Odette Marowski
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.
Bitte mitbringen: Bequeme
Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30201 F Pilates am Morgen - Anfänger*innen und Mittelstufe

Petra Dantes
10 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Training wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher. Pilates bewirkt eine bessere Körperbalance und somit harmonischere und gesündere Bewegungen im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme
Sportkleidung, warme Socken,
Isomatte, Kissen und großes
Handtuch.

30202 F Pilates - Fortgeschrittene

Petra Dantes
10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026
Sie sollten bereits das "Powerhouse" und die Flankenatmung beherrschen. Bekannte Pilates-Übungen werden weiter ausgebaut, neue erlernt und anschließend zu kleineren, fließenden Übungsabläufen zusammengebaut.
Bitte mitbringen: Bequeme
Sportkleidung, Isomatte, warme
Socken, Kissen und großes
Handtuch.

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigen Bewegungsübungen vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des

(Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30203 F Rückenfit

Astrid Raatz
15 Vormittage
Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026
Bitte mitbringen: Feste Turn-
schuhe, rutschfeste Matte, Ther-
aband, Pezziball und Sportklei-
dung.

30204 F Rückenfit

Astrid Raatz
15 Vormittage
Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026
Bitte mitbringen: Feste Turn-
schuhe, rutschfeste Matte, Ther-
aband, Pezziball und Sportklei-
dung.

30205 F Rücken-Fit für Frauen ab dem 50. Lebensjahr

Brigitte Reichert
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 12.01.2026
Der Kurs wendet sich an Frauen ab dem 50. Lebensjahr. Mit viel Spaß und Schwung wollen wir durch rückengerechte Übungen den gesamten Bewegungs- und Haltungsapparat mobilisieren und kräftigen. Koordination, Dehnung und Entspannung machen uns fit für den Alltag.
Bitte mitbringen: Bequeme
Sportkleidung und eine Isomatte.

Bad Schönborn

30206 F Bauch, Beine, Po Bodyforming am Vormittag

Petra Dantes
10 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Edith-Stein-Haus
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026
Durch gezielte Übungen wird der Rücken gestärkt und der Bauch gestrafft. Das verbessert die Haltung, fördert die Beweglichkeit und beugt Verspannungen und Rückenbeschwerden vor. Dem "Warm-up" folgen funktionelle Übungen, die gezielt die genannten Problemzonen sowie Rücken und Oberkörper trainieren. Verbesserung von Muskelausdauer, Kraft, Kondition und Haltung sind Ziele dieses ausgewogenen und effektiven Programms. Ein Entspannungsteil beendet die Stunde.
Bitte mitbringen: Bequeme
Sportkleidung, warme Socken
und eine Isomatte.

Schwimmen

Wichtige Hinweise!

Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!
Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.
Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende des Schwimmunterrichts.
Die Kinderschwimmkurse finden ohne elterliche Begleitung statt. Eltern dürfen beim Umkleiden und Duschen behilflich sein. Buchungen für Schwimmkurse sind verbindlich und können nur bis max. 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden!

30207 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Anna Klimovets
10 Nachmittage
Montag, 14.30 - 15.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 26.01.2026

30217 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 31.01.2026

30212 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne oder geringe Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 29.01.2026

30215 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen ohne oder geringe Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Fr, 30.01.2026

Bad Schönborn

30208 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Anna Klimovets
10 Nachmittage
Montag, 15.15 - 16.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 26.01.2026

30218 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Natalia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 31.01.2026

30209 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren - leichte / mittlere Vorkenntnisse

Anna Klimovets
10 Nachmittage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 26.01.2026

30219 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren - leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Natalia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 31.01.2026

30213 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren - leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Natalia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 29.01.2026

30216 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 9 Jahren - mittlere bis gute Vorkenntnisse

Natalia Klimovets
10 Nachmittage
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Fr, 30.01.2026

Kenntnisse werden gefestigt und verbessert. Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

30210 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Vertiefung nach dem Seepferdchen

Anna Klimovets
10 Nachmittage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 26.01.2026

30214 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natalia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.45 - 18.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 29.01.2026
Für Kinder, die bereits das "See-

pferdchen" erworben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

30220 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natalia Klimovets
10 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 31.01.2026

Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

30221 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Fortgeschrittene und Schwimmer*innen

Natalia Klimovets
10 Mittage
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 31.01.2026

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten erlernt.

30211 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Fortgeschrittene und Schwimmer*innen

Anna Klimovets
10 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 26.01.2026

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird der Schwimmstil verbessert und die Techniken des Kraul- bzw. Rückenkraultschwimmens erarbeitet.

Forst

Außenstellenleiter
Gerald Blumhofer
Goethestr. 24
76694 Forst

Telefon:
Tel: 07251/89273

E-Mail:
VHS-Forst-Baden@gmx.de

Anmeldung per E-Mail bitte nur mit SEPA-Lastschriftmandat, Adresse und Telefonnummer

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:
<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen/>

Veranstaltungsorte:
Jägerhaus, Schwanenstr. 24;
Schwimmhalle der Lußhardtschule, Sudetenstr. 1; Waldseehalle, Hambrücker Str. 67

10601 H Selbstsicherheitstraining Manuela Erbrecht

7 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.15 Uhr
Jägerhaus, Huttenstube
Gebühr: 53,- EUR
10.03./24.03./21.04./05.05./19.05./16.06./30.06.2026

Selbstsicherheit ist in unserer heutigen Gesellschaft wichtiger denn je und Studien belegen, dass selbstsichere Menschen im Leben besser und erfolgreicher vorankommen.

Das Selbstsicherheitstraining ist ein Teilbereich der Verhaltenstherapie, die auf den Erkenntnissen der Lernpsychologie basiert.

Sind Sie bereit, sich Ihre Automatismen (wie z.B. Ihre inneren Dialoge) – bewusst zu machen, kritisch zu hinterfragen und ggf. abzuändern? Falls ja, lade ich Sie ein, in einer sich gegenseitig stützenden Gruppe dabei zu sein, um Ihr Verhalten und Denken zu analysieren und in kleinen Schritten in die richtige Richtung zu lenken. Was Sie allerdings brauchen, ist Motivation, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen.

Bad Schönborn/ Forst

lysieren und in kleinen Schritten in die richtige Richtung zu lenken. Was Sie allerdings brauchen, ist Motivation, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen.

20001 H Kindergeburtsstage in Forst (kreativ)! Feier Deinen Kindergeburtsstag über die VHS

Nadine Münch
Ort siehe Beschreibung
Gebühr: 125,- EUR inkl. Materialkosten

Entspannt dem Kindergeburtsstag entgegenzusehen. Wir organisieren Ihnen den Kindergeburtsstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts-, Winter oder Halloween Deko, Türkränze gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "All about Beauty", "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.

Die Kindergeburtsstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Forst unter 07251/89273 (abends) in Verbindung.

Hatha-Yoga

Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich der eigenen Fähigkeiten kann Yoga von allen praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.

30101 H Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30102 H Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mi, 29.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

Hatha-Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30103 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy
10 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 12.01.2026

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.

Forst

30104 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy

10 Abende

Montag, 20.00 - 21.30 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 74,- EUR

Beginn: Mo, 13.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.

Yin-Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yoga Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

30105 H Yin-Yoga

Klementina Kovac

10 Abende

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Do, 08.01.2026

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

30106 H Yin-Yoga

Klementina Kovac

10 Abende

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Do, 23.04.2026

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

30107 H Yin Yoga und Inneres Kind

Klementina Kovac

Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 14,- EUR

Termin: Sa, 07.02.2026

In diesem Workshop widmen wir uns unserem inneren Kind, dem Teil in uns, der oft ungesehen bleibt. Durch sanftes Yin Yoga, Meditation und kreative Übungen schaffen wir eine liebevolle Verbindung zu unserer eigenen Geschichte.

Inhalte:

Einführung in die Arbeit mit dem inneren Kind, Yin Yoga Sequenz mit Fokus auf Hüften, Herzraum und Bauch - Speicherorte alter Emotionen, Geführte Meditation: Begegnung mit dem inneren Kind

Sanfte kreative Übungen (z.B. Schreiben, Zeichnen) zur Selbsterforschung, Austausch & Integration

Für wen:

Menschen, die innere Arbeit machen oder eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufbauen möchten.

30108 H Yin Yoga und Balance Loslassen im Rhythmus der Natur

Klementina Kovac

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 14,- EUR

Termin: Sa, 28.02.2026

Dieser Workshop lädt die Teilnehmenden ein, den natürlichen Rhythmus der Jahreszeit bewusst wahrzunehmen, innere Balance zu finden und durch Yin Yoga tief zu entspannen. Im Fokus stehen Achtsamkeit, Loslassen und Regeneration - im Einklang mit der Natur.

Inhalte:

Einführung: Die Wandlungsphase Metall (TCM) - Lunge und Dickdarm-Meridiane

Yin Yoga Sequenz zur Stärkung der Atemorgane und Förderung des Loslassens, Atemübungen (Pranayama) zur inneren Klärung, Reflexionsrunde: Was darf

gehen, was darf bleiben?", Kleine Rituale zum bewussten Abschiednehmen und Neuanfang

Zielgruppe:

Menschen, die sich im Einklang mit den Jahreszeiten weiterentwickeln möchten.

30109 H Yin Yoga und Stressbewältigung (Burnout-Prävention)

Klementina Kovac

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 14,- EUR

Termin: Sa, 14.03.2026

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft kommen Ruhe und Regeneration oft zu kurz. Dieser Workshop ist ein Reset für dein Nervensystem – körperlich, mental und emotional.

Inhalte:

Einführung: Stress, Nervensystem & Parasympathikus, Yin Yoga für Nebennieren, Faszien, Herzraum, Atemübungen zur Aktivierung der Ruhe-Nerven, Achtsamkeit: Pausen erkennen und setzen lernen

Reflexion: Was darf ich loslassen, um zu gesunden?

Zielgruppe:

Ideal für berufstätige, pflegende Angehörige, Lehrer*innen, Mütter/Väter – alle, die viel geben und kaum auftanken.

Yoga für Anfänger*innen & Wiedereinsteiger*innen - Mit Freude und Achtsamkeit zurück zu dir selbst

In diesem Kurs schenken wir uns bewusst Zeit - fernab von Alltag, Hektik und Stress. Mit sanften Yogaübungen, achtsamer Atmung und kleinen Meditationseinheiten findest du zurück in deinen Körper, nimmst ihn neu wahr und lernst, dich wieder mit ihm zu verbinden. Der Kurs ist liebevoll aufgebaut und führt Schritt für Schritt zum Sonnengruß- unserem gemeinsamen Ziel. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Freude an der Bewegung, um Harmonie und um das schöne Gefühl, sich

selbst näher zu kommen.

Für alle, die mit Yoga beginnen oder nach einer Pause neu einsteigen möchten - ganz ohne Druck, dafür mit viel Herz.

30110 H Yoga für Anfänger*innen & Wiedereinsteiger*innen - Mit Freude und Achtsamkeit zurück zu dir selbst

Julia Ast

10 Abende

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Fr, 16.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, optional ein kleines Kissen, etwas zu trinken.

30111 H Yoga für Anfänger*innen & Wiedereinsteiger*innen - Mit Freude und Achtsamkeit zurück zu dir selbst

Julia Ast

10 Abende

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Fr, 17.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, optional ein kleines Kissen, etwas zu trinken.

Hinweis: Zu dieser Kursreihe findet am 29.01.26 von 17.30 - 18.15 Uhr im Jägerhaus Dörre eine kostenlose Schnupperstunde statt. Eine Anmeldung ist ausschließlich für den gesamten Kurs notwendig.

30112 H "Zauberzeit" Entspannung & Yoga für Eltern-Kind (5 - 8 Jahre)

Theresa Hager

8 Nachmittage

Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Do, 05.02.2026

Gemeinsam zur Ruhe kommen, Zeit miteinander verbringen und achtsam bewegen - dieser liebe-

Forst

voll gestaltete Kurs lädt Eltern und Kinder ein, auf spielerische Weise Yoga & Entspannung zu erleben. Durch kindgerechte Übungen, Atemspiele und kleine Fantasiereisen stärken wir die Verbindung und tanken neue Kraft.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatten, kleines Kissen (Kuscheltier) und etwas zu trinken.

Hinweis: Zu dieser Kursreihe findet am 30.01.26 von 17.30 - 18.15 Uhr im Jägerhaus Dörre eine kostenlose Schnupperstunde statt. Eine Anmeldung ist ausschließlich für den gesamten Kurs notwendig.

30113 H "Die Magie der Entspannung" - Entspannung mit Yoga für Kinder (ab 8 Jahren)

Theresa Hager

8 Nachmittage

Freitag, 17.30 - 18.45 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Fr, 06.02.2026

Mach dich auf den Weg in eine Welt voller Fantasie, Leichtigkeit und innerer Ruhe!

In diesem Kurs entdecken Kinder ab 8 Jahren mit viel Freude und Neugier die wohltuende Kraft des Yogas. Spielerisch reisen wir durch kleine Traumlandschaften, lauschen unserem Atem, dehnen unseren Körper und spüren, wie Ruhe und Kraft in uns wachsen. Sanfte Übungen bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht - ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und einen Hauch Magie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, kleines Kissen (Kuscheltier), etwas zu trinken.

30114 H Qi Gong & Klang

Martina Schneider

10 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Jägerhaus, Rotheimersaal

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mo, 19.01.2026

Qigong ist für jede Altersgruppe geeignet und bringt Ihnen mehr Freude, Leichtigkeit und Beweglichkeit in Ihr Leben. Wie lernen und wiederholen in diesem Kurs die 18 Harmonie-Übungen aus dem Taiji-Qigong, die einfach zu erlernen sind.

Auch andere Übungsreihen, wie z.B. die 8 Brokate, 5 Elemente Qigong, Duft Qigong dürfen Sie kennenlernen. Die sanften Übungen aus Bewegung und Entspannung helfen, die innere Balance wieder herzustellen und neue Kraft zu tanken. Durch die leicht fließenden und harmonischen Bewegungen wird die Muskulatur angeregt und gestärkt, die Konzentration wird gefördert und Körper und Geist kommen Schritt für Schritt wieder in Einklang.

Im Anschluss dürfen Sie in die Welt der Klänge und Schwingungen eintauchen. Durch die Töne und Schwingungen der Klangschalen gelangen Sie in kurzer Zeit auf eine sanfte Weise in eine tiefe Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidungen, leichte Sportschuhe und ein Getränk.

30115 H Qi Gong am Vormittag

Martina Schneider

15 Vormittage

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Jägerhaus, Rotheimersaal

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mi, 21.01.2026

Qigong ist für jede Altersgruppe geeignet und bringt Ihnen mehr Freude, Leichtigkeit und Beweglichkeit in Ihr Leben. Wir lernen und wiederholen in diesem Kurs die 18 Harmonie-Übungen aus dem Taiji-Qigong, die einfach zu erlernen sind.

Auch andere Übungsreihen, wie z.B. die 8 Brokate, 5 Elemente Qigong, Duft Qigong dürfen Sie kennenlernen. Die sanften Übungen aus Bewegung und Entspannung helfen, die innere Balance wieder herzustellen und neue Kraft zu tanken. Durch die leicht fließenden und harmonischen Bewegungen wird die Muskulatur angeregt und gestärkt, die Konzentration wird gefördert und Kör-

Forst

per und Geist kommen Schritt für Schritt wieder in Einklang.

Im Anschluss dürfen Sie in die Elt der Klänge und Schwingungen eintauchen. Durch die Töne und Schwingungen der Klangschalen gelangen Sie in kurzer Zeit auf eine sanfte Weise in eine tiefe Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe und ein Getränk.

30116 H Qi Gong für die Wirbelsäule Chan Mi Qi Gong

Martina Schneider

8 Nachmittage
Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 02.02.2026

Sie erlernen die 4 Basis-Übungen des Wirbelsäulen Qi Gong. Die Übungen sind leicht zu erlernen, sehr sanft und gelenkschonend und haben eine stark gesundheitsfördernde Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat und den Körper.

Durch die langsamen, harmonischen Bewegungen der Wirbelsäule wird sehr schnell eine körperliche Entspannung erreicht. Chan Mi Qi Gong (Wirbelsäulen Qi Gong) ist für alle Altersgruppen geeignet.

Nach dem Erlernen des Basis-Übungen gehen wir in die Gesundheitsstufe über. Yin und Yang werden ausgeglichen und unser Körper kommt mehr und mehr in Balance und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe und ein Getränk.

Hinweis: Zu dieser Kursreihe findet am 30.01.26 von 17.30 - 18.15 Uhr im Jägerhaus Dörre eine kostenlose Schnupperstunde statt. Eine Anmeldung ist ausschließlich für den gesamten Kurs notwendig.

30117 H Entspannungstraining mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) & Autogenes Training (AT) für den Alltag leicht gemacht

Theresa Hager

8 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.45 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 23.02.2026

In einer schönen ruhigen Atmosphäre wird der Kurs liebevoll angeleitet, mit viel Zeit, um zur Ruhe zu kommen und den eigenen Weg zur Entspannung zu finden. Sie lernen Schritt für Schritt zwei bewährte Entspannungsmethoden kennen, die sich gut und einfach im Alltag anwenden lassen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen arbeitet mit dem gezielten An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen und fördert so körperliche Ruhe, Stressabbau und ein besseres Körperbewusstsein.

Das Autogene Training nach Schulz basiert auf Autosuggestion und einfachen Formeln, die innere Ruhe und Gelassenheit fördern. Regelmäßiges Üben kann Schlafstörungen, Nervosität oder Entspannungen entgegenwirken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die wirksame Entspannungstechniken erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Trinken und eine Decke.

30201 H KAPOW® Cardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum
Waldseeblick
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Kapow® ist ein Cardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unse-

res Körpers basiert. Alle können an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

30202 H KAPOW® Cardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum
Waldseeblick
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 23.04.2026

Kapow® ist ein Cardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Alle können an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

30203 H Pilates

Renate Debelt

12 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.40 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 17.03.2026

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 erforderlich! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Eine Decke oder Matte.

30204 H Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Mi, 14.01.2026

Durch sanfte, langsame Bewegungen eine neue Beweglichkeit in den Wirbeln, Muskeln und Gelenken schaffen, eingeschliffene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und durch bewusstes Üben in neue Richtungen lenken.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

30205 H Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Mi, 15.04.2026

Durch sanfte, langsame Bewegungen eine neue Beweglichkeit in den Wirbeln, Muskeln und Gelenken schaffen, eingeschliffene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und durch bewusstes Üben in neue Richtungen lenken.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

VHS in Kooperation mit Viet-Vo-Dao Forst

30206 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren

Michael Schneider

4 Abende
Montag, 17.00 - 18.00 Uhr
Waldseehalle, Raum
Waldseeblick
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Mo, 02.03.2026

Durch diesen speziellen Kurs lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Der Kurs zeigt effektive und effiziente Techniken und Abläufe um folgende Ziele zu erreichen: Selbstver-

Forst/ Hambrücken

teidigung und Selbstschutz, Handlungskompetenz in Konfliktsituationen, angemessene Selbstbehauptung, deeskalierend wirkende Methoden, Selbstkontrolle und Selbsteinschätzung.

30207 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren

Michael Schneider

4 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Waldseehalle, Raum
Waldseeblick
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Mo, 02.03.2026

Durch diesen speziellen Kurs lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Der Kurs zeigt effektive und effiziente Techniken und Abläufe um folgende Ziele zu erreichen: Selbstverteidigung und Selbstschutz, Handlungskompetenz in Konfliktsituationen, angemessene Selbstbehauptung, deeskalierend wirkende Methoden, Selbstkontrolle und Selbsteinschätzung.

Schwimmen

Hinweis!

Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!!

30208 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl

15 Nachmittage
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schwimmhalle der
Lußhardtschule
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Bitte mitbringen: Ein Bademantel oder ein großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel.

30209 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl

15 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Schwimmhalle der
Lußhardtschule
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Bitte mitbringen: Ein Bademantel oder ein großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel.

30210 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl

15 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Schwimmhalle der
Lußhardtschule
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Bitte mitbringen: Ein Bademantel oder ein großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel.

Hambrücken

Die Außenstelle ist im Moment nicht besetzt.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in Bruchsal

Mo., Mi., Do. & Fr.
09:00 - 13:00 Uhr

Mi. & Do.
14:30 - 16:30 Uhr

Dienstags geschlossen

Anschrift:

vhs Bruchsal
Bürgerzentrum
Am Alten Schloss 2
76646 Bruchsal

Telefon:

07251/ 79- Durchwahl:

-304 Gesellschaft & Kreativ
-305 Gesundheit
-303 Sprachen
-321 Beruf & EDV

E-Mail:

vhs@bruchsal.de

Veranstaltungsorte:

Pfarrer-Graf-Schule, Pfarrer-Graf-Str. 8, Lußhardthalle

Hambrücken

Info:

Falls Sie Interesse an der ehrenamtlichen Tätigkeit als Außenstellenleiter*in haben, setzen Sie sich bitte direkt mit der Stadt- / Gemeindeverwaltung in Verbindung.

30101 I Hatha Yoga sanft

Susanne Günther

15 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum V
Gebühr: 105,- EUR
20.01./27.01./03.02./10.02./
10.03./17.03./24.03./14.04./
21.04./28.04./05.05./12.05./
19.05./09.06./16.06.2026

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga anfangen möchten oder Yoga Auffrischer.

Man erlernt alle Grundlagen des klassischen Hatha Yoga für eine fundierte Yoga-Praxis. Systematische Grundlagen, sanfte vorbereitende Übungen, dynamischer Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen (Asanas), aktivierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannungen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30102 I Geführte Klangschaalen-Meditation / Phantasiereise

Birgit Fichtenmeier

8 Abende
Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Beginn wird noch bekanntgegeben
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 39,- EUR

Geführte Meditationen bieten Bilder an, die uns eine bestimmte Erfahrung machen lassen. Die geführte Meditation ermöglicht eine Reise in das eigene Unterbewusstsein. Dabei können wir aus Alltagserfahrungen und Gewohnheiten ausbrechen. Die Vorstellungskraft bzw. die Phantasie kennt keine Grenzen, dadurch können wir uns eine Zeitlang aus dem Alltagsstress befreien.

Der Einsatz der Planetenton-

Klangschalen kann bei der Entspannung zusätzlich hilfreich und beruhigend sein. Die Töne bzw. Frequenzen sind bekannt und somit auch, welche Wirkung sie auf den Körper haben und können deshalb gezielt eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: Iso- bzw. Yoga-Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

30103 I Yin Yoga

Susanne Günther

6 Nachmittage
Mittwoch, 15.30 - 17.00 Uhr
Beginn: 22.10.2025
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum V
Gebühr: 60,- EUR

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Yin Yoga ist eine ruhige Praxis mit lang gehaltenen Dehnungen, die Stress reduziert und den Körper, besonders den Rücken, sanft entspannt. Es wirkt tief auf das Bindegewebe und fördert Flexibilität, während es gleichzeitig Verspannungen löst. Diese Praxis beruhigt das Nervensystem, bringt innere Ruhe und Stabilität und lindert Rückenschmerzen. Yin Yoga bietet in unserer hektischen Welt einen wertvollen Ausgleich und ergänzt dynamischere Yogastile ideal.

Bitte mitbringen: Lockere warme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Zumba Kurs

Zumba-Fitness ist ein Tanz- und Fitnessprogramm zu exotischen Klängen wie Salsa, Merengue und Cumbia sowie Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Mit rhythmischen Bewegungen trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln, Arm- und Oberschenkelmuskulatur und verbessern die Kondition. Durch das Erlernen unterschiedlichster Choreografien verbessern Sie Ihre Koordination und stärken gleichzeitig Ihre Merkfähigkeit. Die Zumba-Fitness Kurse sind für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, da die Schrittfolgen individuell angepasst werden können.

30201 I Zumba Kurs

Jana Monic

10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.30 Uhr
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum C Spiegelsaal
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Fr, 16.01.2026

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30202 I Zumba Kurs

Jana Monic

10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.30 Uhr
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum C Spiegelsaal
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Fr, 17.04.2026

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

40601 I Englisch A1, 50+

Ellen Kattner

10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mo, 19.01.2026

Sie sind fünfzig Jahre oder älter, haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern. Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses ist der Erwerb einer soliden Grundlage für das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache auf der Niveaustufe A1. Das Lerntempo geben Sie vor.

Lehrbuch: At your leisure Englisch mit Zeit und Muße ab Lektion 7

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Karlsdorf-Neuthard

Außenstellenleiterin: Dr. Maria Schmitt

Telefon:
0157/35484296

E-Mail:
vhs.Karlsdorfneuthard@gmail.com

Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat an o.g. Anschrift.

Veranstaltungsorte:
Altenbürg Halle
Schönbornscheule, Schönbornstr. 3, OT Karlsdorf
Sebastianschule, Schulstr. 32, OT Neuthard
Stadtwaldheim

Hatha-Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 J Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 19.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30102 J Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 21.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30103 J Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 21.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30104 J Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 26.02.2026

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30105 J Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder

10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 26.02.2026

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30201 J Rückenfit

Natallia Shkadarevich

11 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr
Altenbürgzentrum, neue Halle
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Fr, 09.01.2026

Ein Kurs für Einsteiger*innen und alle, die fit bleiben wollen. Wir trainieren den Körper von Kopf bis Fuß, um das Muskelkorsett ins Gleichgewicht zu bringen. Faszien wieder zu lösen und unsere Beweglichkeit zu erhöhen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhen, ein großes Handtuch und eine Wasserflasche und einen großen Gymnastikball.

30202 J Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

11 Vormittage
Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr
Altenbürgzentrum, neue Halle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Fr, 09.01.2026

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein ZUMBA® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

Aqua Zumba®

Aqua Zumba® ist perfekt für diejenigen, die nach einem energiegeladenen Low-impact Training im Wasser suchen, um ihr Fitness-Programm zu ergänzen. Aqua Zumba® bringt die Zumba® Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen, diese Pool-Party sollte man auf keinen Fall verpassen. Bei Aqua Zumba® werden die Gelenke weniger belastet. Man kann einfach mal loslassen. Wasser schafft einen natürlichen Widerstand, dadurch kostet jeder Schritt etwas mehr Kraft und die Muskeln werden so gestärkt.

30203 J Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich

11 Abende
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr
Sebastianschule OT Neuthard
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026

Karlsdorf-Neuthard/ Münzesheim und Menzingen

30204 J AquaFitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natallia Shkadarevich
11 Abende
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026

30205 J Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
11 Nachmittage
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mi, 07.01.2026

30206 J Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Dienstag, 16.50 - 17.50 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

30207 J Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Wir kochen italienisch!

Hier kocht die Lebensfreude! In diesem Kochkurs werden sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks stehen die Zubereitung von Antipasto, Primo Piatto und Dolce der Saison auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten einer italienischen Großfamilie.

30501 J "Italienische Gerichte des Frühlings"

Dr. Maria Schmitt
Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard,
Schulküche
Gebühr: 26,- EUR
Termin: Fr, 27.03.2026
zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).
Bitte mitbringen: (Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30502 J "Italienische Gerichte des Sommers"

Dr. Maria Schmitt
Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard,
Schulküche
Gebühr: 26,- EUR
Termin: Fr, 26.06.2026
zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).
Bitte mitbringen: (Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

Kraichtal - Münzesheim und Menzingen

Außenstellenleiterin: Katharina Fessler

Telefon:
07250/929420

E-Mail:
f.fessler.k@t-online.de

Veranstaltungsorte:

Schwimmbad Münzesheim,
Mönchsweg (Sporthalle/
Schule)
Markgrafenschule Münzesheim,
Mönchsweg 12
Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jermannstr. 20
Feuerwehrhaus Münzesheim,
Horst-Kochendörfer Platz 1
Sporthalle in Münzesheim,
Mönchsweg 12
Mehrzweckhalle Menzingen
(Foyer), Industriestr. 12
Rathaus Menzingen Vereinsraum

20501 N Kindertanz-Workshop in Begleitung der Eltern "Tanzzwerg" Alter von 2 - 5 Jahre

Lisa Maria Max
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Sporthalle Oberacker
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Sa, 14.03.26

Beim Kindertanzen steht der Spaß an der Bewegung von Anfang an im Vordergrund! Die Kleinsten dürfen sich in einer sicheren und fröhlichen Umgebung kreativ ausdrücken. Durch leichte Bewegungsspiele zur Musik werden die motorischen Fähigkeiten, das Körperbewusstsein und das Rhythmusgefühl spielerisch gefördert. Gleichzeitig stärkt der Kurs die Bindung zwischen Eltern und Kindern und fördert das frühe soziale Miteinander.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

20502 N Kindertanz-Workshop ohne Begleitung der Eltern - "Tanzkids" für Kinder im Alter von 6-10 Jahre

Lisa Maria Max
9 Nachmittage
Samstag, 11.45 - 13.15 Uhr
Sporthalle Oberacker
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Sa, 14.03.26

Beim Kindertanzen stehen Spaß, Musik und Bewegung im Vordergrund! Die Kinder lernen verschiedene Clübtänze und bewegen sich zu moderner Musik - mit viel Raum für Kreativität und eigene Ideen. Abwechslungsreiche Bewegungen und Tanzspiele fördern Koordination, Körpergefühl und Rhythmus. Gleichzeitig stärkt der Kurs das Selbstvertrauen, das Wir-Gefühl und die Freude am gemeinsamen Tanzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

30101 N Qigong für Anfänger- *innen und Fortge- schrittene: Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert
9 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen,
Foyer
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Di, 13.01.26

Die Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden, und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Auch für Wiederholende zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Münzesheim und Menzingen

30102 N Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene: Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert
8 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen,
Foyer
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 14.04.26

Bei diesen Kursen geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Gesundheitssport für Frauen

Bei diesem Kurs geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.

30203 N Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch
9 Abende
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 21.01.26

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30204 N Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch
11 Abende
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mi, 15.04.26
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30205 N Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch
9 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 21.01.26
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30206 N Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch
11 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mi, 15.04.26
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30207 N Rückenfit

Anette Gauch
9 Abende
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 20.01.26
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30208 N Rückenfit

Anette Gauch
11 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule
Münzesheim
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Di, 14.04.26
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30209 N Rückenfit

Anette Gauch
9 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule
Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 20.01.26
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Münzesheim und Menzigen

30210 N Rückenfit
Anette Gauch
11 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Di, 14.04.26
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Aqua-Fit
Diana & Katharina Feßler
Aqua-Fit - Was ist das überhaupt? Wie der Name schon sagt, findet Aqua-Fit im Wasser statt. Kräftigen Sie Ihre Muskeln und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung durch den Widerstand des Wassers. Die positive Eigenschaft des Wassers wird beim Aqua-Fit von vielen auch vorbeugend zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens genutzt. Durch den Auftrieb des Wassers wiegen die Trainierenden nur noch 10 % des eigenen Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30211 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 12.01.26

30212 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.04.26

30213 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 12.01.26

30214 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.04.26

30215 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 12.01.26

30216 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.04.26

30217 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 13.01.26

30218 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.04.26

30219 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 13.01.26

30220 N Aqua-Fit
Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.04.26

30221 N Aqua-Fit
Diana Feßler, Katharina Feßler
10 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.01.26

30222 N Aqua-Fit
Diana Feßler, Katharina Feßler
10 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 17.04.26

30223 N Aqua-Fit
Diana Feßler, Katharina Feßler
10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.01.26

Münzesheim und Menzigen/ Unteröwisheim

30224 N Aqua-Fit
Diana Feßler
10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 17.04.26

Wassergymnastik
Wassergymnastik kennt keine Altersbegrenzung. Das Training im Wasser wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus und macht auch noch Spaß. Durch gezielte Übungen sollen die Gelenke entlastet und die Muskeln gelockert werden. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt befragen.

30225 N Wassergymnastik 50+
Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 13.01.26

30226 N Wassergymnastik 50+
Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.04.26

30227 N Wassergymnastik 60+
Diana Feßler, Katharina Feßler
10 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.01.26

30228 N Wassergymnastik 60+
Diana Feßler, Katharina Feßler
10 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 17.04.26

Schwimmen
Hinweis!
Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Schwimmkurse.

30229 N Schwimmen für Kinder von 5 - 9 Jahren - Anfänger*innen
Marina Fleischhauer
9 Vormittage
Samstag, 12.30 - 13.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Sa, 10.01.26

30230 N Schwimmen für Kinder von 5 - 9 Jahren - Anfänger*innen
Marina Fleischhauer
9 Vormittage
Samstag, 13.15 - 14.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Sa, 10.01.26

Schwimmen für Kinder von 5 - 9 Jahren - Profikurs
Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30231 N Schwimmen für Kinder von 5 - 9 Jahren - Profikurs
Marina Fleischhauer
9 Mittage
Samstag, 14.00 - 14.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Sa, 10.01.26

30232 N Schwimmen für Kinder von 5 - 9 Jahren - Profikurs
Marina Fleischhauer
9 Mittage
Samstag, 14.45 - 15.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Sa, 10.01.26

Kraichtal Unteröwisheim

Außenstellenleiterin: Angelika Pflaum

Telefon:
07251/61262

E-Mail:
angelika_pflaum@web.de

Veranstaltungsorte:
Kraichtal, OT Unteröwisheim
Eisenhutschule, Schulstr. 40

20001 R "Make up your day" - immer typgerecht geschminkt für JEDEN ANLASS
Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 23,- EUR zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 05.05.2026
Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass. Egal ob für Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z. B. Bewerbungsfotos).

Unteröwisheim

Als Visagistin und Beautycoach zeige ich ihnen die Tricks und Kniffe, die ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.

20701 R Handlettering trifft Sketchnotes zum Thema Geburtstag für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 21,- EUR inkl. 3 Euro
Materialkosten
Termin: Mi, 04.03.2026

Unter Lettering versteht man die schöne und individuelle Buchstabengestaltung. Mit unterschiedlichen Schriftarten, Buchstabengrößen und in verschiedenen Stilen werden Buchstaben kunstvoll in Szene gesetzt. In diesem Kurs schnuppern wir in die verschiedenen Formen des Letterings und versuchen uns am Handlettering sowie am Brush Lettering mit dem Brush Pen. Anhand von Musteralphabeten wollen wir den Umgang mit diesem üben und gestalten einige Schriftzüge. Der Kontrast zwischen dünnen und dicken Strichen verleiht hierbei den Schriftzeichen ihre Wirkung. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Zusammen mit Sketchnotes zum Thema Geburtstag können wir z.B. schöne Kartenmotive entwerfen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Buntstifte, Filzstifte und falls vorhanden gerne auch Fineliner und Brush Pens.

20901 R Nähen für Einsteiger*innen

Bettina Hopfgarten

10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 12.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 119,- EUR
Beginn: Sa, 17.01.2026

Ein praktischer Einstieg in die Grundlagen des Nähens. Angefangen bei der Funktionsweise der Nähmaschine über hand-

werkliche Basics bis zum erstendekleidung, Wohnaccessoires oder einfache Kleidungsstücke gefertigt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maschinennadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Handnähnadeln, kleine spitze Schere, Stoffschere, Papierschere, Packpapier, Filzstifte, Nähgarn, Heftgarne, Maßband.

Am ersten Tag/Abend werden alle wichtigen Grundlagen erklärt und das Nähprojekt besprochen, damit alle Teilnehmer*innen wissen, was sie ab Tag/Abend 2 benötigen

Gitarre

Michael von der Weth

Singen macht Spaß und noch schöner wird es durch Gitarrenbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Allein durch das Spielen erwerben Sie die notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse, ohne "trockenes Pauken". Sie erlernen Grundlagen, die Ihnen ein weites Spektrum an individuellen Möglichkeiten bietet.

21301 R Gitarre für Kinder von 6 bis 12 Jahren - Anfänger*innen

Michael von der Weth

8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 04.02.2026

Bitte mitbringen: Eigenes Instrument.

21302 R Gitarre für jedes Alter - Anfänger*innen

Michael von der Weth

8 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 04.02.2026

Bitte mitbringen: Eigenes Instrument.

21303 R Gitarre für jedes Alter - Fortgeschrittene

Michael von der Weth

8 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 04.02.2026
Bitte mitbringen: Eigenes Instrument.

30101 R Hatha-Yoga

Angela Lutz

10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 74,- EUR
26.01./02.02./09.02./02.03./
09.03./16.03./13.04./20.04./
27.04./04.05.2026

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 R Feldenkrais

Yasmin Schulz

5 Abende
Montag, 16.45 - 18.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mo, 12.01.2026

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden tun? Sie möchten beweglicher werden und Ihr Körpergefühl verfeinern? In der Feldenkrais Arbeit lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und angenehmere Alternativen zu finden, lernfähiger zu werden und kreativer.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Matte, Decke und ein Handtuch. Bitte in bequemer, warmer Kleidung kommen.

30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen) - Feier Deinen Kindergeburtstag über die VHS

Christina Exner

Ort siehe Beschreibung
Gebühr: 140,- EUR inkl. 45,-
EUR für Lebensmittel und
Getränke
inkl. 45,- EUR für Lebensmittel
und Getränke

Du möchtest mal einen etwas anderen Geburtstag feiern? Hier kochen und backen wir dein Wunschgericht mit deinen Gästen. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Unteröwisheim, Frau Pflaum, Tel.: 07251/61262 in Verbindung.

30502 R Jerusalem - Sinnliche Küche des vorderen Orients

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 35,- EUR
Termin: Fr, 27.02.2026
inkl. 17,-EUR Lebensmittelkosten

Gebäckene Süßkartoffel mit geröstetem Blumenkohl oder Safranähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis – nur zwei von Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch „Jerusalem“ von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art!

Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi die wir auch im Alltag gut umsetzen können für Freunde und Familie.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

Unteröwisheim/ Kronau

Kronau

**Außenstellenleiterin
Petra Hoffner**

Telefon:
0173 3934938

E-Mail:
Petra.Hoffner@gmx.de

Veranstaltungsorte:
Erich-Kästner-Schule,
Hebelstr. 1

Yoga für einen starken Rücken

Yoga ist ein ganzheitliches Übungskonzept das Körper, Geist und Seele verbindet. Durch unseren Atem verbinden wir verschiedene Körperhaltungen (Asanas) und können so eine Art Meditation in Bewegung erleben und ganz zu uns kommen. Schnell werden wir in Kraft, Koordination und Beweglichkeit Veränderungen wahrnehmen und zugleich achtsamer mit uns und unserem Körper umgehen.

Dieser Yoga-Kurs ist ein Mix aus Vinyasa und Hatha Yoga und ist für Anfänger und Fortgeschrittene Yogis geeignet, da wir achtsam und mit individuellen Anpassungen üben.

Jede Yogastunde ist wie eine kleine Reise: Wir beginnen mit dem Ankommen und Aufwärmen, gefolgt von teils kraftvollen, teils sanften aufeinander abgestimmten Körperhaltungen und enden mit einer Tiefenentspannung.

30101 G Yoga für einen starken Rücken

Tanja Hammer

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Alte Schule, Yoga-Raum OG
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 15.01.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und falls vorhanden Yogablock & Yogagurt.

30102 G Yoga für einen starken Rücken

Tanja Hammer

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Alte Schule, Yoga-Raum OG
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 16.04.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und falls vorhanden Yogablock & Yogagurt.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rükkenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30201 G Rückenfit

Astrid Raatz

15 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 78,- EUR
Beginn: Di, 13.01.2026

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

Kronau/ Oberhausen-Rheinhausen

30202 G Rückenfit

Astrid Raatz

10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Do, 15.01.2026

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30203 G Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle

10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 82,- EUR zzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 14.01.2026
zzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen

Dieser Kurs vermittelt die Inhalte der Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik. Leichte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit werden geübt, sowie gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Faszien. An jedem Kurstag werden die letzten 20 Minuten für die Entspannung mit Klangschalen genutzt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

Essen und Trinken

„Schleckermäulchen“ Kurse

Wir werden süße Leckereien wie z.B. Popcorn und bunte Schokolade zubereiten, kleine Kuchen mit Fondant verzieren, gruselige Monsterkekse und herzhafte Leckereien für Halloween herstellen.

Schnitzelchen mit Pommes, Pizza und selbstgemachte Pasta dürfen natürlich nicht fehlen.

30501 G Kinder - Backkurs "Schleckermäulchen" für Mädchen und Jungs ab 7 Jahren

Petra Hoffner

3 Nachmittage
Freitag, 16.15 - 17.45 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 45,- EUR inkl. Material
Beginn: Fr, 06.03.2026
inkl. Material

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk, kleine Behälter für die selbstgekochten Gerichte.

30502 G Kinder - Backkurs "Schleckermäulchen" für Mädchen und Jungs ab 7 Jahren

Petra Hoffner

3 Vormittage
Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 45,- EUR inkl. Material
Beginn: Sa, 07.03.2026
inkl. Material

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk, kleine Behälter für die selbstgekochten Gerichte.

30503 G "Schleckermäulchen" 1,2,3 - Wer ist beim Kochkurs für Kinder ab 4 Jahren (gemeinsam mit Mama oder Papa)

Petra Hoffner

3 Vormittage
Samstag, 13.00 - 14.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 45,- EUR inkl. Material
Beginn: Sa, 07.03.2026
inkl. Material

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk, kleine Behälter für die selbstgekochten Gerichte.

40601 G Englisch B1/B2 Fortgeschrittene Freie Texte

Ellen Geiger

9 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule

Gebühr: 63,- EUR
ermäßigt: 47,- EUR
Beginn: Di, 24.02.2026

40801 G Französisch A2

Ellen Geiger

10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mo, 23.02.2026
Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 10

Oberhausen-Rheinhausen

Die Außenstelle ist im Moment nicht besetzt.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in Bruchsal

Mo., Mi., Do. & Fr.
09:00 - 13:00 Uhr

Mi. & Do.
14:30 - 16:30 Uhr

Dienstags geschlossen

Anschrift:

vhs Bruchsal
Bürgerzentrum
Am Alten Schloss 2
76646 Bruchsal

Telefon:

07251/ 79- Durchwahl:
-304 Gesellschaft & Kreativ
-305 Gesundheit
-303 Sprachen
-321 Beruf & EDV

E-Mail:

vhs@bruchsal.de

Veranstaltungsort:

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1;
Gymnastikhalle Oberhausen

Info:

Falls Sie Interesse an der ehrenamtlichen Tätigkeit als Außenstellenleiter*in haben, setzen Sie sich bitte direkt mit der Stadt- / Gemeindeverwaltung in Verbindung.

Oberhausen-Rheinhausen/ Östringen

42201 W Spanisch A1

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 61,- EUR
ermäßigt: 46,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Di, 13.01.2026
Lehrbuch: Perspectivas j Ya!, A1, ab Lektion 15

42202 W Spanisch A.2.

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 61,- EUR
ermäßigt: 46,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Di, 13.01.2026
Lehrbuch: Perspectivas j Ya!, A2, ab Lektion 9

Östringen

Außenstellenleiterin: Viola Spitzer

Telefon:

07253/ 207- 17

E-Mail:

v.spitzer@oestringen.de

Veranstaltungsorte:

Sportpark Soliswiesen, Am Schwimmbad 6
Gustav Wolf Galerie, Am Leiberg

20901 T Nähkurs für Kinder (10 bis 14 Jahre)

Bettina Hopfgarten

8 Nachmittage
Donnerstag, 16.00 - 18.30 Uhr
Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum
Gebühr: 158,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026
Wie nahe ich mir aus Resten oder Altkleidern coole Sachen, z.B.

Taschen, Schlumpermäppchen, Rucksack, Kissenhülle, Geldbeutel. Zuerst wird der sichere Umgang mit Schere und Nadel geübt. Für diesen Kurs ist eine Nähmaschine nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Handnähnadeln, kleine Handschere, Fingerhut, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, Kleinigkeiten zum Verzieren, alte Jeans, sonstige robuste Altkleider.

20902 T Nähen für Einsteiger*innen

Bettina Hopfgarten

8 Nachmittage
Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum
Gebühr: 119,- EUR
Beginn: Do, 08.01.2026

Ein praktischer Einstieg in die Grundlagen des Nähens. Angefangen bei der Funktionsweise der Nähmaschine über handwerkliche Basics bis zum ersten Kleidung, Wohnaccessoires oder einfache Kleidungsstücke gefertigt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maschinennadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Handnähnadeln, kleine spitze Schere, Stoffschere, Papierschere, Packpapier, Filzstifte, Nähgarn, Heftgarne, Maßband.

Am ersten Tag/Abend werden alle wichtigen Grundlagen erklärt und das Nähprojekt besprochen, damit alle Teilnehmer*innen wissen, was sie ab Tag/Abend 2 benötigen

Hinweis!

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es kann keine Gebührenerstattung stattfinden.

20903 T Meine Nähmaschine - Was kann die eigentlich alles?

Bettina Hopfgarten

3 Abende
Dienstag, 18.00 - 20.30 Uhr
Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Di, 10.03.2026

Dieser Kurs bietet eine Einführung in Funktion, Gebrauch und Möglichkeiten der eigenen Nähmaschine. Vom richtigen Einfädeln über das Einsetzen der Spule bis zu Zierstichen. Keine Vorkenntnisse im Nähen erforderlich, aber sinnvoll für Fortgeschrittene, die historische Gewänder oder LARP-Kostüme nähen wollen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maschinennadeln, kleine spitze Schere, Stoffschere, Nähgarn, Maßband, Bleistift, Nähgarn, Stecknadeln.

Yoga 50+

Gerade ab 50 kann Yoga einen großen Beitrag leisten, damit Frauen und Männer gesund und entspannt die zweite Lebenshälfte genießen können. Mit Yoga 50+ entdecken die Teilnehmenden Übungen die ihnen helfen Beweglichkeit und Kraft des gesamten Körpers gezielt zu fördern. Altersbedingten Beschwerden kann somit entgegen gewirkt werden. Yoga 50+ fördert die Entspannung und führt zu mentaler und körperlicher Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Vitalität. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst, damit alle davon profitieren können.

30101 T Yoga 50+

Gabriele Sturm

10 Vormittage
Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr
Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 16.01.2026
Findet im Multifunktionsraum der Soliswiesenanlage in Östringen statt.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Östringen/ Philippsburg

30102 T Yoga 50+

Gabriele Sturm

10 Vormittage

Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr

Hermann-Kimling-Halle,
Ballettraum

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Fr, 17.04.2026

Findet im Multifunktionsraum
der Soliswiesenanlage in Östringen statt.

Bitte mitbringen: Rutschfeste
Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Philippsburg

Außenstellenleiterin:
Manuela Heil

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:

08.00 - 12.00 Uhr

Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Telefon:

07256/87613

E-Mail:

manuela.heil@
philippsburg.de

Veranstaltungsorte:

Sebastianusheim Rheinsheim,
Kirchstr. 4a, 76661 Philippsburg,
Musik- und Kunstschule Philippsburg,
Realschule Philippsburg (Schulküche)
Kindergarten Villa Kunterbunt,
Altrheinstr. Philippsburg

Anmeldungen zu den Kursen
bitte schriftlich mit SEPA-Last-
schriftmandat oder per E-Mail
mit Angabe der Bankverbindung
(IBAN). Bei Vorträgen bitte tele-
fonische Voranmeldung.

30101 X Senioren-Yoga im Sitzen

Karin Brand

10 Nachmittage

Dienstag, 17.00 - 18.15 Uhr

Musik- und Kunstschule
Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 13.01.2026

Yoga ist eine perfekte Bewe-
gungsart für ältere Menschen und
hilft, den Alterungsprozess nicht
als Einschränkung, sondern als

eine Bereicherung zu sehen.

Sanfte Yogaübungen kräftigen die
Muskeln, Knochen und Gelenke.
Yoga verbessert das allgemeine
Wohlbefinden, hilft und unter-
stützt mit evtl. Einschränkungen
besser umgehen zu können. Die
Konzentration und der Gleichge-
wichtssinn werden gestärkt und
gleichzeitig wirkt sich die Atmung
positiv und entspannend auf Kör-
per, Geist und Seele aus. Auch
für Teilnehmer mit körperlichen
Einschränkungen geeignet. Die-
ser Kurs wird im Sitzen durchge-
führt.

Bitte mitbringen: Leichte Decke
oder großes Handtuch, Sitzkis-
sen, bequeme Kleidung, dicke
Socken und gute Laune!!!

30102 X Hatha-Yoga

Karin Brand

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Kindergarten Villa Kunterbunt,
Turnraum

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mi, 07.01.2026

Körperübungen und -haltungen
(Asanas) zur Dehnung, Kräfti-
gung und für mehr Beweglichkeit;
Körperwahrnehmung mit dem
Atem zur (Tiefen-) Entspannung,
Beruhigung des Geistes, Stär-
kung der Gesundheitskompeten-
zen für die stressreduzierte Ge-
staltung des Alltags.

Bitte mitbringen: Bequeme Klei-
dung, Sitzkissen, rutschfeste Yo-
gamatte und eine Decke.

30201 X Fit im Alter - Bewegungskurs für Senior*innen

Karin Brand

10 Nachmittage

Mittwoch, 16.45 - 17.45 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-
Rheinsheim

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 07.01.2026

Der Körper braucht Bewegung
um fit und beweglich zu bleiben.
Die allgemeine Gesundheit und
das Wohlbefinden der Teilneh-
mer*innen wird durch verschiede-
ne sanfte Gymnastikübungen ge-
fördert, erhalten und verbessert.

Somit steigert sich die Energie,
Beweglichkeit und Lebenslust.

Dieser Kurs richtet sich an Senio-
r*innen mit körperlichen Ein-
schränkungen. Er besteht aus
Steh- und Sitzübungen und wird
an die Bedürfnisse und Möglich-
keiten jedes einzelnen ange-
passt.

Bitte mitbringen: Warme So-
cken, ein Kissen und gute Laune!

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veran-
staltungen der VHS erfolgt auf
eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS
nicht!

30202 X Pilates Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatestraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-
Rheinsheim

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 13.01.2026

Ein gesunder Körper besitzt einen
starken Halt von innen. Pilates ist
ein Ganzkörper-Training zur Stär-
kung der tief liegenden, kleinen
Muskelgruppen, bei dem immer
die Körpermitte mit der Stützmus-
kulatur um die Wirbelsäule, sowie
die Muskeln des Beckenbodens
und der tiefen Rumpfmuskulatur
aktiv einbezogen werden. Durch
eine bewusste Atmung und den
fließenden Bewegungen werden
die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: Bequeme Klei-
dung, dicke Socken, Isomatte und
ein Handtuch.

Essen und Trinken

Hinweis!

Die Lebensmittelkosten sind
nach momentanen Bedingun-
gen berechnet. Sollten die
Preise weiterhin steigen, so
müssen die Lebensmittelkos-
ten ggf. entsprechend ange-
passt werden

30501 X Sushi

Cornelia Keller

Samstag, 13.30 - 17.30 Uhr

Realschule Philippsburg,
Schulküche

Gebühr: 25,- EUR zzgl. ca. 18,-
EUR Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen. (Diese
Kosten sind nach momentanen
Bedingungen berechnet. Sollten
die Preise weiterhin steigen,
müssen die Lebensmittelkosten
entsprechend angepasst
werden).

Termin: Sa, 07.03.2026

Sushi ist mehr als ein buntes, le-
ckerer Reishäppchen, es ist eine
Handvoll japanischer Esskultur.
Sushi ist vielfältig, einfach zuzu-
bereiten und mit selbstgemachten
Dips und Saucen einfach köstlich.
Es werden überwiegend vegetari-
sche Zutaten, Fisch- und Scha-
lentiere verwendet und die ent-
sprechenden Schnitttechniken er-
klärt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch,
Restebehälter, Schürze und ein
scharfes Messer.

30502 X Indische Kochkunst

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Realschule Philippsburg,
Schulküche

Gebühr: 26,- EUR zzgl. ca. 20,-
EUR Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen

Termin: Fr, 13.03.2026

Der Treffpunkt für Menschen, die
es lieben mit Freude und Freun-
den zu essen, zu trinken und eine
schöne Zeit zu verbringen. Zube-
reitet werden Tomaten Reis, Hara
Bhara Kebab (grünes Kebab)
Kartoffel Champignon Curry,
Hähnchen Masala Curry, Mango
Lassi und vieles mehr.

Philippsburg/ Ubstadt-Weiher

Hinweis: In den meisten Gerich-
ten wird Joghurt, Sahne und/oder
Milch verwendet.

Bitte mitbringen: Messer, Ge-
schirrtuch, Restebehälter, ein Ge-
tränk

30503 X Thailändische Appetithäppchen (Fingerfood)

Ratchanee Mai

Samstag, 16.00 - 20.00 Uhr

Realschule Philippsburg,
Schulküche

Gebühr: 21,- EUR zzgl. ca. 15,- €
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 16.05.2026

Möchten Sie Ihre Gäste mit "Gol-
denen Taschen" (Tung Thong)
und Fischkuchen (Thod Man Pla)
überraschen? Außer diesen weni-
ger bekannten thailändischen Ge-
richten werden wir auch die pi-
kanten Klassiker Hühnchen (Gai)
Satay und vegetarische Früh-
lingsrollen (Poh Pia Tod) selbst
zubereiten. Entdecken Sie diese
und weitere herzhaft-thailändi-
sche Leckerbissen!

Bitte mitbringen: Scharfes Mes-
ser, Schürze, Geschirrtuch,
Behälter für die Reste und Ge-
tränk.

Ubstadt-Weiher

Außenstellenleiter:

Jonas Arbogast

Rathaus Ubstadt-Weiher
Bruchsaler Str. 1-3
76698 Ubstadt-Weiher

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr., 8.30 - 12.00
Uhr

Mo., 14.00 - 16.00 Uhr

Do., 15.00 - 19.00 Uhr

Mi. geschlossen

Telefon:

Tel.: 07251/617-14

E-Mail:

arbogast@ubstadt-weiher.de

Veranstaltungsorte:

Alfred-Delp-Realschule-Rund-
bau, Karl-Walter-Str.;
Schwimmhalle Ubstadt,
Hebelstr. 4;
Grundschule Stettfeld,
Humboldtstr. 2;

Fachwerkhaus Zeutern,
Unterdorfstr. 53;
Firstständehaus Zeutern,
Unterdorfstr. 29;
Kelterhaus Ubstadt, Obere Str.
11;
Familien-/Jugendzentrum am
Hardtsee;
Mehrzweckhalle Ubstadt, Hebel-
str. 2.

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Mit der Feldenkraisarbeit kö-
nnen Sie lernen, wie Sie Schul-
tern, Nacken, Kiefer und Augen
von unangenehmer Anspannung
befreien können. Es werden zu-
nächst kleine leichte, später
auch komplexe Bewegungen im
Liegen, Sitzen und Stehen aus-
geführt. So lernen Sie, sich neue
Bewegungsmöglichkeiten zu er-
schließen und sich schmerzfrei-
er, leichter und effektiver zu be-
wegen. Die Anleitungen trainie-
ren die Selbstwahrnehmung und
steigern die Achtsamkeit für
selbst erzeugte Handlungen.

30201 V Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Kelterhaus Ubstadt, Obere Str.
11

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 25.02.2026

Bitte mitbringen: Eine Matte,
eine Decke und bequeme Klei-
dung.

30202 V Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer

5 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Kelterhaus Ubstadt, Obere Str.
11

Gebühr: 25,- EUR

Beginn: Mi, 24.06.2026

Bitte mitbringen: Eine Matte,
eine Decke und bequeme Klei-
dung.

Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.

Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30203 V Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren

Karlheinz Bollheimer

2 Samstage

jeweils 10.30 - 12.00 Uhr

Mehrzweckhalle Ubstadt (oben)

Gebühr: 19,- EUR Termine: 16.05/23.05.2026

Bitte mitbringen: Ein Getränk, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Ubstadt-Weiher

30204 V Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer

2 Samstage

jeweils 10.30 - 12.00 Uhr

Mehrzweckhalle Ubstadt (oben)

Gebühr: 19,- EUR Termine: 16.05/23.05.2026

Bitte mitbringen: Ein Getränk, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS nicht!

Schwimmen

Hinweis!

Da der VHS die Schwimmhalle nur während der Schulzeit zur Verfügung steht, kann an den Samstagen vor den Ferien und während der Schulferien kein Unterricht erteilt werden.

Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

30205 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen I

Marina Fleischhauer

9 Vormittage

Samstag, 08.25 - 09.10 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 54,- EUR

Termine: 10./17./24./31.01/07./28.02/14./21.03.2026

Beginn: Sa, 10.01.2026

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollte Ihr Kind an den Aufenthalt im Wasser gewöhnt sein. Es sollte Ihrem Kind möglich sein, angstfrei den Kopf unter Wasser zu tauchen. Der Aufenthalt der Eltern in der Schwimmhalle während des Kurses ist nicht erwünscht.

30206 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen II

Marina Fleischhauer

9 Vormittage

Samstag, 09.10 - 09.55 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 54,- EUR

Termine: 10./17./24./31.01/07./28.02/14./21.03.2026

Beginn: Sa, 10.01.2026

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollte Ihr Kind an den Aufenthalt im Wasser gewöhnt sein. Es sollte Ihrem Kind möglich sein, angstfrei den Kopf unter Wasser zu tauchen. Der Aufenthalt der Eltern in der Schwimmhalle während des Kurses ist nicht erwünscht.

30207 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - für Fortgeschrittene I

Marina Fleischhauer

9 Vormittage

Samstag, 09.55 - 10.40 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 54,- EUR

Termine: 10./17./24./31.01/07./28.02/14./21.03.2026

Beginn: Sa, 10.01.2026

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30208 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - für Fortgeschrittene II

Marina Fleischhauer

9 Vormittage

Termin:

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 54,- EUR

Termine: 10./17./24./31.01/07./28.02/14./21.03.2026

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30209 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen I

Marina Fleischhauer

7 Vormittage

Samstag, 08.25 - 09.10 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 42,- EUR

Termine: 13./20./22.06./04./11./18./25.07.2025

Beginn: Sa, 13.06.2026

Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollte Ihr Kind an den Aufenthalt im Wasser gewöhnt sein. Es sollte Ihrem Kind möglich sein, angstfrei den Kopf unter Wasser zu tauchen. Der Aufenthalt der Eltern in der Schwimmhalle während des Kurses ist nicht erwünscht.

30210 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen II

Marina Fleischhauer

7 Vormittage

Samstag, 09.10 - 09.55 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 42,- EUR

Termine: 13./20./22.06./04./11./18./25.07.2025

Beginn: Sa, 13.06.2026

Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollte Ihr Kind an den Aufenthalt im Wasser gewöhnt sein. Es sollte Ihrem Kind möglich sein, angstfrei den Kopf unter Wasser zu tauchen. Der Aufenthalt der Eltern in der Schwimmhalle während des Kurses ist nicht erwünscht.

30211 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren für Fortgeschrittene 1

Marina Fleischhauer

7 Vormittage

Samstag, 09.55 - 10.40 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 42,- EUR

Termine: 13./20./22.06./04./11./

Ubstadt-Weiher

18./25.07.2025

Beginn: Sa, 13.06.2026

Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollte Ihr Kind an den Aufenthalt im Wasser gewöhnt sein. Es sollte Ihrem Kind möglich sein, angstfrei den Kopf unter Wasser zu tauchen. Der Aufenthalt der Eltern in der Schwimmhalle während des Kurses ist nicht erwünscht.

30212 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren für Fortgeschrittene 2

Marina Fleischhauer

7 Vormittage

Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 42,- EUR

Termine: 13./20./22.06./04./11./18./25.07.2025

Beginn: Sa, 13.06.2026

Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollte Ihr Kind an den Aufenthalt im Wasser gewöhnt sein. Es sollte Ihrem Kind möglich sein, angstfrei den Kopf unter Wasser zu tauchen. Der Aufenthalt der Eltern in der Schwimmhalle während des Kurses ist nicht erwünscht.

40601 V Englisch B1

Ursula Eckart

10 Abende

Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR zzgl. evtl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Do, 05.02.2026

Wir vertiefen Wortschatz und Grammatik auf dem Niveau A2/B1 (kein neues Lehrbuch). Daneben steht leichte Konversation über aktuelle Themen aus dem Lebensbereich der Teilnehmer im Vordergrund. Neue Teilnehmer ab Kenntnisstand A2/B1 sind willkommen.

Lehrbuch: Great B2, Klett-Verlag
ISBN-13:978-3125015845, ab
Lektion 6

40801 V Französisch B1 - Leichte Konversation

Chantal Kemper

13 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 77,- EUR

ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Do, 05.02.2026

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei uns wird entspannt viel gesprochen und diskutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise verbessert und erweitert. Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Lehrbuch: Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

40901 V Italienisch A1 für Fortgeschrittene

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR

ermäßigt: 45,- EUR zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 15.01.2026

Vertiefung und Beendigung des A1 Buches.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

40902 V Italienisch A2 für Fortgeschrittene

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 67,- EUR

ermäßigt: 50,- EUR zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 15.01.2026

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 9

Ubstadt-Weiher/ Waghäusel

40903 V Italienisch A1 für fortgeschrittene Anfänger*innen

Sonette Weis

10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr
Alfred-Delp-Realschule,
Rundbau-Eingang, Karl-Walter-
Straße
Gebühr: 60,- EUR
ermäßigt: 45,- EUR zzgl. Kopien,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 28.01.2026

Mit diesem Kurs erwerben Sie die
wichtigsten sprachlichen Bausteine
(Wörter, Sätze und Basics), um
sich im Urlaub vor Ort zurechtzu-
finden.

Lehrbuch: *Allegro nuovo A1,*
Lek. 3

42201 V Spanisch mit Muße - Sanfter Einstieg in A2

Ursula Eckart

10 Abende
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Alfred-Delp-Realschule,
Rundbau-Eingang, Karl-Walter-
Straße
Gebühr: 49,- EUR
ermäßigt: 37,- EUR
Beginn: Mo, 02.02.2026

Lernen in gemäßigttem Tempo mit
vielfältigen Sprechübungen und
Wiederholungen, damit sich das
Neugelernte festigen kann und
Zeit bleibt für intensive Erläute-
rungen der Grammatik und Kon-
versation.

Der Kurs eignet sich auch bes-
tens für Wiedereinsteiger, egal
mit welchem Buch sie vorher ge-
arbeitet haben.

Lehrbuch: *Con gusto Nuevo A2*
ab Lek. 5

Hinweis!

Die Teilnahme an allen Veran-
staltungen der VHS erfolgt auf
eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die VHS
nicht!

42202 V Spanisch Schnupperkurs - Fortsetzung

Ursula Eckart

10 Abende
Montag, 18.45 - 19.45 Uhr
Alfred-Delp-Realschule,
Rundbau-Eingang, Karl-Walter-
Straße
Gebühr: 49,- EUR
ermäßigt: 37,- EUR
Beginn: Mo, 02.02.2026

Leichter Einstieg in die spanische
Sprache und Kultur, für die Ver-
ständigung im Urlaub bestens ge-
eignet. Auch neue Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen sind
herzlich willkommen. (KL hat
noch Bücher für neue TN)

Lehrbuch: *Entrada al Espanol ab*
Lek. 5

Hatha-Yoga für Anfän- ger und fortgeschrittene Yogis

Yoga ist ein ganzheitliches
Übungskonzept das Körper,
Geist und Seele verbindet.
Durch unseren Atem verbinden
wir verschiedene Körperhaltun-
gen (Asanas) und können ganz
zu uns kommen. Schnell werden
wir in Kraft, Koordination und
Beweglichkeit Veränderungen
wahrnehmen und zugleich
achtsamer mit uns und unserem
Körper umgehen. Jede Yogastu-
de ist wie eine kleine Reise: Wir
beginnen mit dem Ankommen
und aufwärmen, gefolgt von teils
kraftvollen, teils sanften aufein-
ander abgestimmten Körperhal-
tungen und enden mit einer Tie-
fenentspannung.

30101 Y Hatha-Yoga für Anfän- ger und fortgeschrittene Yogis

Tanja Hammer

8 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mi, 28.01.2026

Bitte mitbringen: *Bequeme*
Kleidung, Sitzkissen, rutschfes-
te Yogamatte und eine Decke,
falls vorhanden, Yogablöcke
und Yogagurt.

30101A Y Hatha-Yoga für Anfän- ger und fortgeschrittene Yogis

Tanja Hammer

10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 70,- EUR
15.04./22.04./29.04./06.05./
20.05./10.06./17.06./24.06./
01.07./08.07.2026

Bitte mitbringen: *Bequeme*
Kleidung, Sitzkissen, rutschfes-
te Yogamatte und eine Decke,
falls vorhanden, Yogablöcke
und Yogagurt.

Waghäusel

30207A Y Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung im Stehen

Martina Kaiser

10 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 16.04.2026

30209 Y Aquafitness Mix

Nicole Dickgießer

8 Abende
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 39,- EUR

Aquafitness ist eine Wassergym-
nastik mit Übungsprogrammen
zur Steigerung Ihres Wohlbefin-
dens. Die besonderen Eigen-
schaften des Wassers, wie Auf-
triebskraft, Wasserwiderstand
und Wasserdruck sind Garant für
positive Wirkungen auf den
menschlichen Körper, unter an-
derem Entlastung von Muskeln und
Gelenken, aber auch Sicherheit
bei Bewegungen und Förderung
der Durchblutung.

40601 Y English B1 mit Konversation

Ursula Weschenfelder

10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR zzgl. Kopien,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 22.01.2026

40801 Y Französisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Nassira Lathrache

10 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 20.01.2026

Lehrbuch: *Rencontres en fran-*
cais, ab Lektion 12

40802 Y Französisch B2 Conversation francaise

Nassira Lathrache

10 Abende
Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Di, 20.01.2026
Parlez votre français pour
communiquer et agir dans les
situations de la vie quotidienne.

Lehrbuch: *Voyages neu B1, ab*
Lektion

Kompetenzstufe A1

40901 Y Italienisch A2

Sonette Weis

10 Abende
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 49,- EUR
ermäßigt: 37,- EUR
Beginn: Mo, 26.01.2026

Lehrbuch: *Allegro A2, ab Lektion*
4

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bruchsal an.

Anmeldungen / Bruchsal-Stadt

Die Gebühren für Veranstaltungen und Kurse sind im Arbeitsplan angegeben. Bei allen Veranstaltungen ist vor Beginn eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten, sich anzumelden:

- **schriftlich** durch Rückgabe des Anmeldeformulars aus unserem Arbeitsplan, per E-Mail, durch Unterschrift auf der Weitermeldeliste oder
- mit **Online-Buchung** aus dem Internet.

Sie ermächtigen dadurch die VHS widerruflich die Kursgebühr durch ein SEPA-Lastschriftmandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf Anfrage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich bei Änderungen, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

- **persönlich** ab sofort bei der VHS Bruchsal im Bürgerzentrum. Sie füllen die dort ausliegende Anmeldung aus und bezahlen die Gebühr bar, mit EC-Karte oder erteilen ein SEPA-Lastschriftmandat.

- **telefonisch** können Sie sich nur anmelden, wenn Sie bereits einen Kurs bei der VHS Bruchsal besucht haben. Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen bleiben unverbindlich, da sich der Stand ständig ändert.

Anmeldungen / Außenstellen

Falls nicht anders vermerkt, können Sie sich persönlich, schriftlich oder telefonisch bei Ihrer Außenstelle anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühren. Nur Ihre rechtzeitige Anmeldung sichert Ihren Kursplatz und das Zustandekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Geschäftsbedingungen an. Wir machen in diesem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühren. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

Zahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehinderte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienstleistenden und Bundesfreiwilligendienstleistenden wird pro Kurs im berufsbildenden und sprachlichen Bereich eine Ermäßigung in Höhe von 25% gewährt. Bei Vorträgen beträgt die Ermäßigung ebenfalls 25%.

Wer nicht zu diesem Personenkreis zählt, hat bei Belegung von mehr als einem Kurs pro Semester im berufsbildenden und sprachlichen Bereich den Kurs mit dem höchsten Entgelt voll zu bezahlen und erhält auf jede weitere Kursgebühr in den beiden genannten Bereichen eine Ermäßigung von 25%.

Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

Mindestbelegung

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt 10 Teilnehmer/innen. Ist in dem Arbeitsplan eine andere Mindestteilnehmerzahl festgelegt, so gilt diese. Kommt diese Zahl in der ersten Woche nicht zustande, so fällt die Veranstaltung entweder aus, oder sie wird verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebührenaufschlag weitergeführt.

Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen

- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird

- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Abmeldungen bei dem/der Kursleiter/in sind ungültig. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,- EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen erfolgt keine Gebührenrückerstattung.

Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus organisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzunehmen. Die Volkshochschule haftet für die gewissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit

der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Personenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatzausschluss gilt entsprechend auch für gesetzliche Schadenersatzansprüche sowie für solche aus der Anbahnung von Vertragsverhältnissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrachten Gegenstände, insbesondere von Wertsachen, es sei denn der Volkshochschule fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmer/innen, die Hausordnung der jeweiligen Unterrichtsstätten zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Unterrichtsstätten und das Verlassen der Unterrichtsstätten.

Exkursionen und Studienfahrten

Bei Exkursionen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilliger Basis. Die Daten werden für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz gem. § 9 Landesdatenschutzgesetz wird Rechnung getragen (siehe auch Datenschutzbestimmungen).

Unterrichtsfreie Tage

Die Volkshochschule richtet sich nach der Ferienordnung der Bruchsaler Schulen. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen ist unterrichtsfrei. Ausnahmen sind durch Absprache zwischen Dozenten/Dozentinnen, Teilnehmern/Teilnehmerinnen und der VHS möglich. In den umliegenden Gemeinden kann es abweichende Termine geben.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns:

VHS Bruchsal

Am Alten Schloss 2

76646 Bruchsal

Fax: 07251/79360

E-Mail: VHS@Bruchsal.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website www.vhs-Bruchsal.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch,

Widerruf

so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem

ckzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht."

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung

Bruchsal, den 28.06.2016

Volkshochschule Bruchsal

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal
E-Mail: VHS@Bruchsal.de, Fax-Nr.: 07251/79360

Hiermit widerrufe ich/widerrufen wir (*) den von mir/von uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Besuch

des Kurses

Kurs-Nr.

gebucht am

Name, Vorname
des Teilnehmers

Name, Vorname
des Vertragspartners

Adresse

Datum – Unterschrift des Vertragspartners
(*) Unzutreffendes streichen

Fall werden Ihnen wegen dieser Rü-

Datenschutz

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

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) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu 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. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist das Lastschriftmandat 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 anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Xpert: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung, Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. 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.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse als Vollstreckungsbehörde der Stadt Bruchsal zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. 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 oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. 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 außer ggf. zulässiger Postwerbung 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.

7. 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:

ITEOS, Anstalt des öffentlichen Rechts, Herr Thomas Kolb, Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart

E-Mail: datenschutzbeauftragte@iteos.de

Den behördlichen Datenschutzbeauftragten der Stadt Bruchsal erreichen Sie unter: datenschutz@bruchsal.de