

Programm
August 2025 bis Februar 2026



Ihr kompetenter Partner für berufliche Weiterbildung

- **Digitaler Quali-Pass** Basistraining für digitale & IT-Grundkompetenz **Start 1. Werktag monatlich**
- **Management-Qualifizierung** – Projekte steuern und begleiten Teilzeit **07.07.2025 und 20.10.2025**
- **Kaufmännische Qualifizierung-Fachkraft Buchhaltung** Teilzeit **01.09.2025 und 13.10.2025**
- **Büro- und Informationsmanagement** EDV-Weiterbildung Teilzeit **15.09.2025 und 08.12.2025**
- **Berufsabschluss Kaufleute für Büromanagement** Externenprüfung IHK Teilzeit **06.10.2025**
- **Fachkraft Hauswirtschaft** Berufspraktische Weiterbildung Teilzeit **13.10.2025**
- **Fachkraft Handwerk** Berufspraktische Weiterbildung Teilzeit **13.10.2025**
- **Fachkraft Dienstleistung** Berufsprakt. Weiterbildung Service/Verkauf TZ **13.10.2025**
- **Bewerbungscoaching** zu allen Fragen der Bewerbung, **individuelle Terminvereinbarung**
- **Begleitung in Arbeit und Ausbildung** Vermittlungs-Coaching **individ. Terminvereinbarung**
- **Zag-Zukunft aktiv gestalten** Nachhaltiges ESF-Projekt für junge Menschen bis 25 – **laufender Einstieg**
- **Ausbildungsbegleitung (AsAflex)** Geförderte Nachhilfe und Unterstützung für Auszubildende

Das Qualitätsmanagement von KONZEPT ist nach AZAV zertifiziert – Weiterbildungen können mit Bildungsgutschein über die Arbeitsagentur und das Jobcenter gefördert werden.

Alle Weiterbildungen vermitteln *aktuelle digitale Lern- und Arbeitstechniken* und kombinieren Präsenz- und Hometraining mit begleitender Lehrkraft ☺

KONZEPT
BILDUNG UND BERATUNG
Aktiengesellschaft

Alleenstraße 13
71679 Asperg
07141 6828-0
mail@konzept.ag
www.konzept.ag
Weitere Termine und
Infos gerne auf Anfrage!



B-sonderes erleben

Unsere Reise-Highlights:

**Der Zauber
Andalusiens** 5.- 12. Nov. '25
Flugreise 8 Tage im DZ/€
1.995,-

Dresden 2.- 5. Dez. '25
"Der Nussknacker"
in der Semperoper im DZ/€
ab 935,-

**Zirkus-Festival in
Monte Carlo** 18.- 22. Jan. '26
im DZ/€
795,-

**Alle "REISE-ERLEBNISSE"
Fordern Sie unser Programm an!**

- Alle Mehrtagesreisen mit komfortablem TAXI-Haustürservice
- Sie reisen in kleiner Gruppe und in angenehmer Gesellschaft
- Immer eine Spur individueller und familiärer

Wir beraten Sie gerne auch bei Ihrem Vereins-, Familien- oder Firmenausflug.

B

**Die Welt
entdecken**

Ihr Gruppenreise-Spezialist im Kreis Ludwigsburg

B-Travel

www.b-travel-touristik.de
info@b-travel-touristik.de

Thomas Bischoff
Tel. 07142 73 93 63

Liebe Bildungsbegeisterte des Landkreises Ludwigsburg,

auch im zweiten Semester des Jahres 2025 begleitet uns der Jahresschwerpunkt „Gesundheit – mit der Schiller-vhs fit und vital durch das Jahr“. Gesundheit ist ein wertvolles Gut, das alle Lebensbereiche betrifft und maßgeblich zur Lebensqualität beiträgt. In einer Zeit, in der die Anforderungen des Alltags stetig wachsen, ist es umso wichtiger, sich aktiv mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen und präventive Maßnahmen zu ergreifen. Unsere Schiller-vhs bietet Ihnen ein vielfältiges Programm, das sowohl persönliche als auch berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten umfasst und dabei stets den Aspekt der Gesundheit im Blick behält.

Besonders in den Wintermonaten ist es wichtig, sich intensiver mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Die kalte Jahreszeit bringt besondere Herausforderungen mit sich, zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Infekte und eine geringere Sonneneinstrahlung, die ebenfalls das Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Unsere speziellen Winterkurse bieten Ihnen wertvolle Strategien, um Ihr Immunsystem zu stärken, sich ausreichend zu bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. So können Sie gesund und vital durch die kalte Jahreszeit kommen.

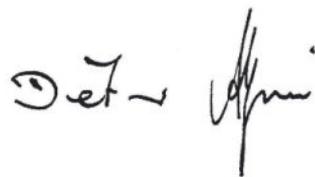
Highlights des Herbstsemesters sind erneut wieder unsere Studienfahrten, bei denen Sie die Geschichte und Schönheit Deutschlands erleben können. Unter anderem geht es

nach Köln und Friedrichshafen, aber auch zu unserem Partner-Landkreis bei der Studienreise nach Zwickau und Dresden.

Wer sich in der kalten Jahreszeit lieber kreativ betätigt, wird zum Beispiel bei Kursen zum Töpfern, zu Holzarbeiten oder zum Adventsbasteln fündig. Und wer den Herbst und Winter am liebsten mit Freunden und Familie verbringt, findet eine Vielzahl von Koch-, Back- und Verkostungsveranstaltungen, die sich auch immer als Geschenk anbieten.

Das komplette vhs-Programm mit allen Präsenzveranstaltungen, Onlinekursen, Vorträgen und Exkursionen finden Sie natürlich auch im Internet auf www.schiller-vhs.de.

Ich lade Sie herzlich ein, unser vielfältiges Programm zu entdecken und die zahlreichen Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung zu nutzen – bleiben Sie gesund mit den Angeboten der Schiller-vhs!



Dietmar Allgaier
Landrat des Landkreises Ludwigsburg



© Landkreis Ludwigsburg



Jahresschwerpunkt 2025: „Gesundheit – mit der Schiller-vhs fit und vital durch das Jahr“

Die Schiller-vhs widmet sich dem Jahresschwerpunkt „Gesundheit“ mit vielen Veranstaltungen quer durch alle Fachbereiche. Im Programmheft sind diese durch das „Gesundheit“ Logo gekennzeichnet.

Stöbern Sie durchs Programmheft oder auch auf unserer Website www.schiller-vhs.de, entdecken Sie die Vielfalt unserer Veranstaltungen und nutzen Sie diese, um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern und zu erhalten.

INHALT	SEITE
Kursangebote nach Programmbereichen	2
Allgemeine Informationen	3
Semesterkalender	4
Personelles, Vorstellung der Örtlichen Vertreterinnen	4
Allgemeine Bedingungen und Impressum	128



KURSANGEBOTE NACH PROGRAMMBEREICHEN

ALLGEMEINBILDUNG

Politik.Live	6
Akademietage	7
Bildungswerkstätten	7
Gesellschaft und Geschichte	8
Recht und Finanzen	9
Länderkunde	10
Pädagogik	10
Natur und Umwelt	11
Wirtschaft und Technik	13
Verbraucherfragen	14
Digitale Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI)	15

VHS UNTERWEGS

Studienreisen	19
Tagesfahrten	21
Blick hinter die Kulissen	22
Gesellschaft und Geschichte	27
Wirtschaft und Technik	28
Natur und Umwelt	29
Heimatkunde	31
Schlösser, Burgen, Klöster	32
Kunst und Kultur (-Geschichte), Theater, Galerien	33
Fotografie-Exkursionen	35
Gesundheit, Bewegung im Freien	35
Essen und Trinken	36

KULTUR – GESTALTEN

Literatur	37
Schreibwerkstatt	37
Ausstellungen – Kunst im Kreishaus	38
Theater, Kleinkunst	39
Musik	39
Kunst und Kultur (-Geschichte)	41
Kalligrafie	41
Zeichnen und Malen	41
Plastisches Gestalten und Werken	45
Kosmetik	47
Nähen	47
Textiles Gestalten	49
Fotografie und digitale Bildbearbeitung	49
Tanz	50

GESUNDHEIT

Gesundheitsforum	55
Entspannungsverfahren	59
Gymnastik und Bewegung	66
Essen und Trinken	76

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	84
Arabisch	85
Chinesisch	85
Englisch	85
Französisch	90
Italienisch	93
Japanisch	95
Kroatisch	95
Neugriechisch	95
Portugiesisch	95
Russisch	95
Schwedisch	96
Slowakisch	96
Spanisch	96
Tschechisch	98
Türkisch	98
Ukrainisch	98
Ungarisch	98

DIGITALISIERUNG/ BERUFLICHE BILDUNG

Vorteil Digitalisierung	100
Digitaler Arbeitsplatz	101
Soft Skills	102
Projekte	104
Marketing	104
Bewerbungen	105

JUNGE VHS

Familien	106
Kindergarten- u. Vorschulkinder	108
Kinder in der Grundschule	109
Schulkinder ab Klasse 5	111

KURSANGEBOTE IN DEN STÄDTEN UND GEMEINDEN

ab Seite 113

ANREGUNGEN/BESCHWERDEN

Auch bei allem Bemühen um Sie, unsere Kunden, und dem Streben nach Qualität, läuft leider nicht immer alles glatt. Die Schiller-vhs freut sich über jede Anregung und nimmt jede Beschwerde ernst. Wir sind bemüht, die Sachlage zügig zu klären und gemeinsam mit Ihnen eine gute und zufriedenstellende Lösung zu finden. Ihre Anregungen helfen uns, die Arbeit der Schiller-vhs kontinuierlich zu verbessern.

Ansprechpartnerin und Kontakt:
Nevin Eroglu
Tel. 07141 144-42243
nevin.eroglu@schiller-vhs.de

Sollten Sie Probleme beim Registrieren, Anmelden oder Buchen haben, wählen Sie bitte unsere zentrale Rufnummer 07141 144-2666.

Schiller-Volkshochschule Kreis Ludwigsburg

Hindenburgstraße 46
71638 Ludwigsburg
Telefon: 07141 144-2666
Fax: 07141 144-59711
E-Mail: info@schiller-vhs.de
Internet: www.schiller-vhs.de

Infotelefon Deutsch als Fremdsprache

☎ 07141 144-2667

Die Schiller-Volkshochschule Kreis Ludwigsburg ist eine vom Landkreis getragene öffentliche Bildungseinrichtung. Sie steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung.

Auskünfte
und telefonische
Anmeldungen unter
07141 144-2666

Infotelefon
Deutsch als
Fremdsprache
☎ **07141 144-2667**

ÖFFNUNGSZEITEN

Zentrale Verwaltung

Hindenburgstraße 46, 71638 Ludwigsburg
07141 144-2666

Mo. 8.30-12.00 und 13.30-15.30 Uhr
Di. 8.30-12.00 Uhr
Mi. 8.30-12.00 Uhr
Do. 8.30-12.00 und 13.30-18.00 Uhr
(während der Schulferien nur bis 16.00 Uhr)
Fr. 8.30-12.00 Uhr

Anmeldezeiten für Einbürgerungstest und telc Zertifikat Deutsch B1

Di. 8.30-12.00 und 13.30-16.00 Uhr
Do. 8.30-12.00 und 13.30-18.00 Uhr
(während der Schulferien bis 16.00 Uhr)
Informationen zu den Prüfungen und
zum Anmeldeverfahren erhalten Sie bei
Rosemarie Reiter, 07141 144-41682 oder
07141 144-2667.

AUSSENSTELLENBÜROS

Bietigheim-Bissingen

Hauptstraße 79, 74321 Bietigheim-Bissingen
07142 74-7960

Di. 14.00-16.00 Uhr
Do. 11.00-13.00 Uhr

Marbach am Neckar

Strohgasse 7, 71672 Marbach am Neckar
07144 861664

Mo. + Di. 8.30-12.00 Uhr und
13.30-15.30 Uhr

Während der Schulferien sind die
Außenstellenbüros geschlossen.

Vom
4. August
bis 5. September
ist die Schiller-vhs nur
vormittags telefonisch
zu erreichen.

ANMELDUNG

Das Semester beginnt am 29. September.
Anmeldungen sind ab sofort möglich:

- über den Teilnehmenden-Login mittels E-Mail-Adresse und Passwort auf www.schiller-vhs.de
 - per E-Mail info@schiller-vhs.de
 - per Telefon 07141 144-2666
 - per Fax 07141 144-59711
- Ihre Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich.

Rechtzeitig anmelden

Eine rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen nicht nur Ihren Platz im Kurs, sondern sorgt auch dafür, dass Ihr Kurs stattfinden kann – und wir diesen nicht vielleicht schon ein paar Tage vor Kursbeginn absagen.

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Bedingungen auf Seite 128.

HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ

Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite unter <https://www.schiller-vhs.de/datenschutz>



Überraschen Sie Familie, Freunde, Bekannte ...

mit einem Gutschein, der für eine Veranstaltung aus dem Programm der Schiller-Volkshochschule eingelöst werden kann. Rufen Sie uns an oder gehen Sie auf unsere Webseite unter www.schiller-vhs.de.

BUCHUNGSRELEVANTE HINWEISE

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung nur per E-Mail.
- Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs bereits belegt ist, verlegt oder abgesagt wird. Sie werden über Kursausfälle und -stornierungen vorrangig per SMS und/oder E-Mail informiert. Bitte geben Sie daher Ihre aktuelle Mobilnummer sowie E-Mail-Adresse an und prüfen Sie ggf. Ihren Spam-Ordner.
- Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn fällig, die Abbuchung/Rechnung kann auch erst nach Kursbeginn erfolgen.
- Die Anmeldungen werden anhand der Teilnahmelisten überprüft.
- Nichterscheinen im Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- Bei Anmeldung von Kindern und noch nicht volljährigen Jugendlichen muss die Kursbuchung über einen Erziehungsberechtigten erfolgen. Bitte geben Sie den Namen und das Geburtsjahr des Kindes/Jugendlichen bei der Anmeldung an.
- Die in Klammern aufgeführten Beträge sind die ermäßigten Gebühren für Auszubildende, Schülerinnen/Schüler, Schwerbehinderte (ab 50 %), Vollzeitstudierende (bis 25 Jahre), Empfangende von Arbeitslosengeld II (gegen Vorlage des Leistungsbescheides), Sozialgeldempfangende, Au-pair, Bundesfreiwilligendienstleistende (bis 25 Jahre), Ableistende des Jugendfreiwilligendienstes und eines Praktikums. Ein schriftlicher Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Bitte senden Sie diesen als E-Mail-Anhang an info@schiller-vhs.de, per Fax an 07141 144-59711 oder per Post an unsere zentrale Verwaltung. Erst mit Eingang dieses Nachweises kann die ermäßigte Kursgebühr gewährt werden.

ABMELDUNG

Sie können sich **bis zehn Kalendertage** vor Kurs-/Veranstaltungsbeginn abmelden. Danach ist keine Rückerstattung der Kursgebühr mehr möglich.

Sie müssen sich direkt bei der Volkshochschule abmelden. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist unwirksam. Entscheidend ist das Datum des Eingangs bei der vhs. Die Bearbeitungsgebühr für eine Stornierung beträgt € 6 pro storniertem Teilnehmenden. Abweichende Stornierungsfristen sind entsprechend gekennzeichnet.

Semester 26A

Das Semester beginnt
am 23. Februar 2026 und
endet im August 2026.

Das Programmheft
erscheint im
Dezember 2025.

Semesterkalender 25 B

Semesterbeginn 29. September 2025

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

Beginn

Montag	29.09.2025
Dienstag	30.09.2025
Mittwoch	01.10.2025
Donnerstag	02.10.2025
Freitag	10.10.2025

unterrichtsfreie Tage

PERSONELLES

Wir begrüßen in unserem Team sehr herzlich unsere neuen Kolleginnen und Kollegen:

Sandra Münchow verstärkt die Verwaltung in den Bereichen Länder- und Heimatkunde sowie Literatur, Malen/Zeichnen, Musik und Tanz.

Susanne Kroll übernimmt die Planung und Durchführung der Ausstellungsreihe Kunst im Kreishaus.

Metin Erkal verantwortet als pädagogischer Mitarbeiter die Fachbereiche Digitalisierung/Berufliche Bildung sowie Digitale Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI).

Wir verabschieden **Henriqueta da Costa** und bedanken uns herzlich für Ihre Tätigkeit an der vhs. Wir wünschen Ihr für Ihre neue Tätigkeit und auch persönlich alles Gute.

Constanze Weis

Constanze Weis

Charlotte Baumann

Charlotte Baumann

ÖRTLICHE VERTRETUNGEN STELLEN SICH VOR...

Diana Korus
seit Frühjahr 2025
ÖV in Eberdingen



Aus welchem Grund haben Sie sich entschieden, die Aufgabe als Örtliche Vertreterin zu übernehmen?

Ich bin für die Koordination, Planung und Abrechnung der Hallen in Eberdingen, Hochdorf und Nussdorf zuständig. Da ich die Ansprechpartnerin dafür bin, macht es am meisten Sinn, auch die Aufgabe als Örtliche Vertreterin zu übernehmen.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

In meiner Freizeit sind mein Mann und ich sehr viel mit dem Fahrrad unterwegs. Auch genieße ich die Zeit mit unserer Enkeltochter und liebe es im Garten zu arbeiten.

Die vhs ist für mich

... eine tolle Auswahl an Kursangeboten.

Hildegard Gooss
seit Frühjahr 2025
ÖV in Freudental



Aus welchem Grund haben Sie sich entschieden, die Aufgabe als Örtliche Vertreterin zu übernehmen?

Meine Vorgängerin im PKC, Isolde Kufner, hat mir von der Arbeit der Örtlichen Vertreterin berichtet. Für mich war klar, dass ich sehr gerne diesen Bereich übernehme.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Den großen Teil der Freizeit widme ich aktuell der Familie, unserem Garten und Yoga.

Die vhs ist für mich

... eine etablierte Institution, nahe an den Bürgerinnen und Bürgern und den aktuellen Themen.



vhs-Teams im Fachbereich Allgemeinbildung

Politik.Live, Gesellschaft und Geschichte

Charlotte Baumann
07141 144-48631
charlotte.baumann@schiller-vhs.de

Petra Bartz
07141 144-43649
petra.bartz@schiller-vhs.de

Akademietage

Constanze Weis
07141 144-41684
constanze.weis@schiller-vhs.de

Petra Bartz
07141 144-43649
petra.bartz@schiller-vhs.de

Bildungswerkstätten

Renate Bauszus
07141 144-42051
renate.bauszus@schiller-vhs.de

Manuel Dachner
07141 144-43535
manuel.dachner@schiller-vhs.de

Bruno Danzeglocke
07141 144-43352
bruno.danzeglocke@schiller-vhs.de

Ute Liedle
07141 144-42946
ute.liedle@schiller-vhs.de

Irina Wesner
07141 144-41694
irina.wesner@schiller-vhs.de

Recht und Finanzen, Verbraucherfragen

Daniela Saalfrank
07141 144-41667
daniela.saalfrank@schiller-vhs.de

Ute Liedle (Verbraucherfragen)
07141 144-42946
ute.liedle@schiller-vhs.de

Irina Wesner (Recht und Finanzen)
07141 144-41694
irina.wesner@schiller-vhs.de

Länderkunde

Manuel Dachner
07141 144-43535
manuel.dachner@schiller-vhs.de

Sandra Münchow
07141 144-43259
sandra.muenchow@schiller-vhs.de

Pädagogik

Heike Daub-Grimm
07141 144-41669
heike.daub-grimm@schiller-vhs.de

Irina Wesner
07141 144-41694
irina.wesner@schiller-vhs.de

Inhalt

Politik.Live	6
Akademietage	7
Bildungswerkstätten	7
Gesellschaft und Geschichte	8
Recht und Finanzen	9
Länderkunde	10
Pädagogik	10
Natur und Umwelt	11
Wirtschaft und Technik	13
Verbraucherfragen	14
Digitale Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI)	15

Seite

Natur und Umwelt, Wirtschaft und Technik

Renate Bauszus
07141 144-42051
renate.bauszus@schiller-vhs.de

Ute Liedle (Wirtschaft und Technik)
07141 144-42946
ute.liedle@schiller-vhs.de

Claudia Schenk (Natur und Umwelt)
07141 144-41670
claudia.schenk@schiller-vhs.de

Digitale Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI)

Metin Erkal
07141 144-43765
metin.erkal@schiller-vhs.de

Eva Borisavljevic
07141 144-43073
eva.borisavljevic@schiller-vhs.de

Allgemeinbildung

Allgemeinbildung bezeichnet nicht einen feststehenden Bildungskanon, sondern die Schlüsselkompetenz unserer Gesellschaft. Sie bildet Fundament und Rahmen unseres Spezialwissens und dient der individuellen Entfaltung sowie der politischen und gesellschaftlichen Teilhabe.

Allgemeinbildung nimmt den ganzen Menschen in den Blick, richtet sich an alle Menschen und ermöglicht allen Menschen gesellschaftliche Teilhabe.

Zur Allgemeinbildung gehört die Fähigkeit zur Orientierung in der Informationsflut – sowohl mit kognitiven Strategien als auch durch die Handhabung moderner Technik.

Allgemeinbildung heißt Kommunikationsfähigkeit – auch über geografische und kulturelle Grenzen hinweg.

Allgemeinbildung schafft Bewusstsein für politische, geschichtliche und kulturelle Zusammenhänge – sie entwickelt die Fähigkeit zum kritischen Hinterfragen und schärft die Urteilskraft.



POLITIK.LIVE

Politik .LIVE

Im Rahmen der Reihe Politik.Live bietet die Schiller-vhs Ihnen die Möglichkeit, politisch Verantwortliche und Ihre Aufgaben unmittelbar kennen zu lernen. Kommunal-, Landes-, Bundes- und Europapolitiker zeigen Ihnen verschiedene Politikbereiche und erklären, was sie an ihrer ganz persönlichen Gestaltungsaufgabe fasziniert. Die Politik.Live-Reihe soll helfen, Politik lebendig und erlebbar zu machen und Politikerinnen und Politiker, Verantwortliche und Bürgerinnen und Bürger miteinander ins Gespräch zu bringen.

Politik.Live – Ditzingen im Wandel mit Informationen zu aktuellen städtebaulichen Entwicklungen

In Zusammenarbeit mit der Stadt Ditzingen

Oberbürgermeister Michael Makurath informiert über aktuelle städtebauliche Entwicklungen und stellt die verschiedenen Vorhaben und Maßnahmen detailliert vor. Es soll ein Überblick über den aktuellen Stand der momentan laufenden Projekte in der Gesamtstadt präsentiert werden. OB Makurath wird diese anhand einer Präsentation vorstellen und steht im Anschluss gemeinsam mit Bürgermeister Ulrich Bahmer für Fragen zur Verfügung.



© Stadt Ditzingen

25B 0502 08 DITZINGEN
OBERBÜRGERMEISTER MICHAEL MAKURATH
 Termin und Ort werden noch bekannt gegeben.
 Anmeldung erforderlich gebührenfrei



© Wikimedia Commons / Harke

Politik.Live – Aus dem Leben eines Hofanwalts

In Kooperation mit der Gemeinde Schwieberdingen und der Stadt Markgröningen

Der Hardt- und Schönbühlhof ist ein in Baden-Württemberg einmaliger Ort. Mitten durch den Weiler, ja mitten durch Häuser, geht die Gemarkungsgrenze von Schwieberdingen und Markgröningen. Knut Brenner vertritt als von der Einwohnerschaft gewählter Hofanwalt die Interessen des Ortes und berichtet über die Geschichte und Besonderheiten des seit 265 Jahren bestehenden Hardt- und Schönbühlhofs.

25B 0503 25 MARKGRÖNINGEN
KNUT BRENNER
 Mi., 8. Okt., 17.00-19.00 Uhr
 Treffpunkt: Bürgerhaus, Schulweg 5
 Hardt- und Schönbühlhof
 Anmeldung erforderlich gebührenfrei



»FaktenSicher für Demokratie« Seminar- und Dialogreihe der ARD

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz bietet die ARD im Wintersemester 2025/26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdrungen werden von Desinformation, Populismus und Hass?

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Website.

Die Veranstaltungen sind gebührenfrei – eine Anmeldung ist für den Versand der Zugänge erforderlich.

Sichere Quellen, starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)

Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

25B 0601 ONA ONLINE
 Do., 9. Okt., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Deepfake und Desinformation Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

25B 0601 ONB ONLINE
 Do., 23. Okt., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Doppeltermin: ARD-Retro und Public value

**ARD Retro – Zurück in die Zukunft
Und: Was macht die ARD wertvoll?**
25B 0601 ONC ONLINE
 Do., 6. Nov., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Desinformation als Gefahr für die Demokratie Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut

25B 0601 OND ONLINE
 Do., 20. Nov., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Newsroom So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

25B 0601 ONE ONLINE
 Do., 4. Dez., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Pressefreiheit Ein Grundrecht wird bedroht

25B 0601 ONF ONLINE
 Do., 18. Dez., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Desinformation entlarven Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tages- schau

25B 0601 ONG ONLINE
 Do., 8. Jan., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Erinnerungskultur Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“

25B 0601 ONH ONLINE
 Do., 22. Jan., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Politik.Live – Landtagsbesuch Stuttgart

Machen Sie sich selbst ein Bild von der Arbeit der Abgeordneten, vom Gesetzgebungsverfahren und von den unterschiedlichen Positionen der Parteien. An einem Sitzungstag haben Sie die Gelegenheit, auf der Besuchertribüne Politik live zu erleben. Der Besucherdienst wird Sie in die Arbeitsweise des Landtages und seine Rolle im Institutionengefüge einweisen. Und Sie haben Gelegenheit, mit Abgeordneten der Fraktionen aus dem Landkreis Ludwigsburg über Politik und Ihre konkreten Anliegen zu sprechen.

25B 0503 40 STUTTGART
 Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.
 Treffpunkt/Einlass: Besuchereingang 5 min vor Beginn.
 Mi., 12. Nov., 15.15-17.00 Uhr
 Landtag, Konrad-Adenauer-Straße 3
 Anmeldung erforderlich € 5



AKADEMIETAGE



Eine Veranstaltung der Stadt Bietigheim-Bissingen, des Dachverbandes für Seniorenarbeit Bietigheim-Bissingen und der Schiller-Volkshochschule Kreis Ludwigsburg, in Zusammenarbeit mit der Bietigheimer Zeitung.

Für die Akademietage kann Bildungszeit gemäß BzG BW beantragt werden.

Wohin geht die Reise? Schlaglichter auf die Zukunft

19. AkademieTage in Bietigheim-Bissingen

Unsere Gesellschaft steht vor tiefgreifenden Umbrüchen – politische Krisen, wirtschaftliche Veränderungen und technologische Revolutionen prägen unsere Zeit. Diese hochkarätige Vortragsreihe vereint sechs führende Experten, die den Blick in die Zukunft richten, entscheidende Fragen unserer Zeit beleuchten und mögliche Wege aufzeigen, wie wir die kommenden Herausforderungen meistern können.

Erleben Sie visionäre Perspektiven, fundierte Analysen und spannende Zukunftsfragen. Diese Vortragsreihe bietet nicht nur Denkanstöße, sondern zeigt klare Handlungswege auf! Seien Sie dabei!

Mittwoch, 12. November

9.00 Uhr
Begrüßung
OB JÜRGEN KESSING

Die Zukunft der Demokratie als praktische Aufgabe

PROF. DR. FRANK DECKER

11.15 Uhr Von den Megatrends zu den Märkten von Morgen

DR. EIKE WENZEL

14.15 Uhr Die Wirtschaft von morgen neu denken

DR. ANDREJ HEINKE

Donnerstag, 13. November

9.00 Uhr
Bevölkerungsentwicklung und zukünftiger Bedarf an Wohnungen
DR. PHILIPP DESCHERMEIER

11.15 Uhr
Nachhaltige Transformation. Wie wollen, können oder müssen wir in der Stadt der Zukunft leben?
PROF. MARKUS NEPPL

14.15 Uhr
DEUTSCHLAND! GO FUTURE Roboter und Drohnen in der urbanen Logistik
THOMAS ANDERER

25B 0581 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

Mi und Do., 12. und 13. Nov.
jeweils 9.00-16.15 Uhr, Einlass ab 8.30 Uhr
Kronenzentrum, Kronenplatz 5, Großer Saal
Gebühr für beide Tage (ohne Getränke) € 70
(€ 50 ermäßigt)

Kostenlose Parkplätze ohne Zeitbeschränkung finden Sie in der Mühlwiesenstraße/ Holzgartenstraße beim Hallenbad (ca. 5-10 min. Gehzeit)
Bitte geben Sie bei Anmeldung von weiteren Personen unbedingt deren Namen und die Anschrift an.

Die Beschreibung der Vortragsinhalte finden Sie auf unserer Homepage.

BILDUNGSWERKSTÄTTEN



Neue Bildungswerkstatt im Herbst 2026 in Bönnigheim geplant – Dienstag oder Mittwoch von 14.00-17.30 Uhr in den Theo-Lorch-Werkstätten.

Mindestens 10 Teilnehmende sind erforderlich. Bitte melden Sie möglichst bald Ihr Interesse unverbindlich an unter 07141 144-2666 oder per E-Mail an bildungswerkstatt@schiller-vhs.de

Wissen für alle:

Geschichte, Politik, Philosophie, Naturwissenschaften, Literatur, Kunst, Musik und mehr

Sie möchten gemeinsam mit Gleichgesinnten frische Impulse erhalten und einen Überblick über das Wissen unserer Zeit gewinnen? In einer unserer Bildungswerkstätten können Sie Ihr vorhandenes Wissen auffrischen, neues Wissen erwerben und an anregenden Diskussionen teilnehmen. Besonders an unseren Bildungswerkstätten ist, dass Sie als Teilnehmende selbst die In-

halte des Semesterplans bestimmen, indem Sie Themen sowie Vortragende aus unserem umfangreichen Katalog vorschlagen. Die Schiller-vhs organisiert und begleitet den Prozess der Themenfindung, Gewinnung von Dozierenden, Semesterplanung und Qualitätssicherung. Die Inhalte werden durch fachlich qualifizierte Referierende vermittelt. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Die gruppenspezifischen Themen und Termine siehe www.schiller-vhs.de/bw

25B 0585 02 AFFALTERBACH
Mi., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Kelter, Kelterplatz 1 € 190

25B 0585 03 ASPERG
Do., 14.00-17.30 Uhr (14x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG
inkl. Nebenkosten € 192

25B 0585 05 BESIGHEIM
Di., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Begegnungsstätte, Bahnhofstraße 1 € 190

25B 0585 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
Mo., 8.30-12.00 Uhr (14x)
AWO-Treff, Bissingen
Schubartstraße 16, inkl. Raummiete € 215

25B 0585 06C BIETIGHEIM-BISSINGEN
Do., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Bürgertreff Enzpvavillon
Am Bürgergarten, 1. OG € 190

25B 0588 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
Aufbaustudium der Frauenakademie
Fr., 8.30-12.00 Uhr (13x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 177

25B 0589 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
Bildungsinitiative Bissingen (BIB)
Mi., 8.30-12.00 Uhr (12x)
AWO-Treff, Bissingen
Schubartstraße 16, inkl. Raummiete € 184

25B 0585 08 DITZINGEN
Do., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Mittelpunkt, Dreiegelhaus
Am Laien 3, Untergeschoss € 190

25B 0585 10A ERDMANNHAUSEN
Mo., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Rathaus, Pflasterstraße 15
Großer Sitzungssaal € 190

25B 0585 10B ERDMANNHAUSEN
Do., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Rathaus, Pflasterstraße 15
Großer Sitzungssaal € 190



25B 0585 12A FREIBERG AM NECKAR

Mo., 8.30-12.00 Uhr (14x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG € 190

25B 0585 12B FREIBERG AM NECKAR

Mo., 19.00-21.00 Uhr (12x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG € 129

25B 0585 12C FREIBERG AM NECKAR

Di., 8.30-12.00 Uhr (14x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG € 190

25B 0585 13 FREUDENTAL

Do., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Rathaus, Sitzungssaal
Schlossplatz 1 € 190

25B 0585 20 KIRCHHEIM AM NECKAR

Fr., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Kultur- und Vereinszentrum „Alte Schule“
Rathausstraße 16, Raum 12/13 € 190

25B 0585 22A KORNWESTHEIM

Mo., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Seniorenwohnanlage
Hermannstraße 12 € 190

25B 0585 22C KORNWESTHEIM

Mi., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Seniorenwohnanlage
Hermannstraße 12 € 190

25B 0585 24A MARBACH AM NECKAR

Mi., 8.30-12.00 Uhr (14x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 190

25B 0585 24B MARBACH AM NECKAR

Fr., 8.30-12.00 Uhr (14x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 190

25B 0585 25 MARKGRÖNINGEN

Fr., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Begegnungsstätte, Turmgässle 3 € 198

25B 0585 28A MURR

Mo., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Bürger- und Rathaus, Hardtzimmer
Hindenburgstraße 60 € 190

25B 0585 28B MURR

Mi., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Bürger- und Rathaus, Hardtzimmer
Hindenburgstraße 60 € 190

25B 0585 31 PLEIDELSHEIM

Di., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Rathaus, Marbacher Straße 5
Sitzungssaal, 1. OG € 190

25B 0585 32 REMSECK AM NECKAR

Mo., 14.00-17.30 Uhr (14x)
Kubus, Marktplatz 1
Raum „Neckar“ K3/05 € 190

25B 0585 34 SCHWIEBERDINGEN

Di., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Bruckmühle, Saal
Vaihinger Straße 23 € 190

25B 0585 36 STEINHEIM

Mi., 19.00-21.00 Uhr (11x)
Erich-Kästner-Realschule
Schulstraße 10 € 118

25B 0585 37A TAMM

Mi., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG
Zugang über Bissinger Straße € 190

25B 0585 37B TAMM

Fr., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG
Zugang über Bissinger Straße € 190

25B 0585 38A VAHINGEN/ENZ

Mo., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Landratsamt, Kleiner Saal
Franckstraße 20 € 190

25B 0585 38B VAHINGEN/ENZ

Do., 8.30-12.00 Uhr (14x)
Landratsamt, Kleiner Saal
Franckstraße 20 € 190

Bei einigen Gruppen fallen Mieten oder Nebenkosten an, daher sind die Gebühren für die Bildungswerkstätten unterschiedlich. Die Gebühren für Gruppen mit Mieten können sich bei veränderter Gruppengröße oder Raumverfügbarkeit noch ändern.

GESELLSCHAFT UND GESCHICHTE

**Marktplatz der Meinungen
Diskussionsforum über aktuelle gesellschaftliche Themen**

Aus den Akademietagen heraus ist die Idee entstanden, ein Diskussionsforum für interessierte Bürgerinnen und Bürger einzurichten. An mehreren Nachmittagen werden aktuelle Themen besprochen und diskutiert. Themen, die die Menschen im Einzelnen, aber auch gesamtgesellschaftlich bewegen.

25B 0600 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN

PROF. DR. EBERHARD UHLAND
Di., ab 30. Sept., 14.00-15.30 Uhr (5x)
Bürgertreff Enz pavillon, Am Bürgergarten
(€ 16 ermäßigt) € 21

25B 0600 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN

PROF. DR. EBERHARD UHLAND
Di., ab 30. Sept., 15.45-17.15 Uhr (5x)
Bürgertreff Enz pavillon, Am Bürgergarten
(€ 16 ermäßigt) € 21

Lebensmittelhygiene bei Vereins- und Straßenfesten neu

Mit dem Landratsamt Ludwigsburg
Fachbereich 55 Veterinärwesen und
Lebensmittelüberwachung und der
Stadt Kornwestheim

Der Vortrag informiert über rechtliche Vorgaben für Vereins- und Straßenfeste und grundsätzliche Hygieneanforderungen für sichere und gesundheitlich unbedenkliche Lebensmittel. Sie lernen riskante Lebensmittel, die auf solchen Festen besser nicht verkauft werden sollten, kennen sowie Maßnahmen zur Vorbeugung von lebensmittelbedingten Krankheiten und die entsprechenden gesetzlichen Kennzeichnungsvorschriften.

25B 0640 24 KORNWESTHEIM

DR. GÜNTER ROSS
Di., 10. Feb., 18.30-21.00 Uhr
Das K, Stuttgarter Straße 65
Veranstaltungsraum 2. OG € 9

**Schmiede, Ölmühle und Waschhaus
Remsecks Vergangenheit auf der Spur**

Tauchen Sie bei einem ca. zweistündigen Spaziergang ein in die Vergangenheit und erkunden Sie drei faszinierende historische Stätten in Remseck am Neckar. Die historische Schmiede: über 330 Jahre alt, voll funktionsfähig und komplett ausgestattet. Die historische Ölmühle: über 200 Jahre in Betrieb, heute ein Museum mit Originalmaschinen und das historische Waschhaus: Einblick in Waschgewohnheiten vergangener Generationen.

25B 0641 32 REMSECK AM NECKAR

STADTVERWALTUNG REMSECK A. N.
Sa., 11. Okt., 10.00-12.00 Uhr
Historische Schmiede Neckargröningen
Wasenstr. 61 € 9

RELIGION

Weltreligionen: Eine Einführung in Hinduismus, Buddhismus, Judentum und Islam. Teil 3: Judentum

Mit der Stadtbibliothek Ditzingen
Religionen sind vielfältig. Religionen bestimmen unsere Kultur, unser Leben. Es sind vor allem fünf Weltreligionen, die heute bedeutsam sind: Neben dem Christentum der Islam, das Judentum, Hinduismus und Buddhismus. Wie stellen sich diese Religionen Gott vor? Was ist der Mensch, in welchem Verhältnis steht er zu Gott oder den Göttern? Und wie sollen wir Menschen handeln und uns auf dieser Welt zurechtfinden?

25B 0650 08 DITZINGEN

DR. MARTIN VON ARNDT
Di., 11., 18. und 25. Nov.
jeweils 19.00-21.15 Uhr
Stadtbibliothek, Am Laien 3 € 38



RECHT UND FINANZEN

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Verstehen Sie Ihren Steuerbescheid und fertigen Sie Ihre Einkommensteuererklärung selbst an. Seien Sie vorbereitet auf Herausforderungen wie Kurzarbeitergeld, Sonderausgaben, Kinderfreibeträge, Kapitalvermögen, Vermietung, selbstständige Einkünfte, Photovoltaikanlagen und Renten. Keine Vorkenntnisse nötig, für Anfänger und Fortgeschrittene. Erklärung per ELSTER und steuerliche Absetzbarkeit werden ebenso behandelt. Bitte alle Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, mitbringen.

25B 0701 24 MARBACH AM NECKAR
 DIPL.-KFM. VOLKER RIECHERT
 Sa., 7. Feb., 10.15-16.00 Uhr (inkl. Pause)
 vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 83

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

DIPL.-KFM. VOLKER RIECHERT
 Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Rente/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Bitte alle Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, mitbringen.

25B 0702 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 Do., 29. Jan., 14.00-18.00 Uhr (inkl. Pause)
 vhs im Schloss, Hauptstraße 79
 Raum 331 € 69

25B 0702 38 VAIHINGEN/ENZ
 Mo., 6. Okt., 13.30-17.30 Uhr (inkl. Pause)
 Landratsamt, Franckstraße 20
 Kleiner Saal € 69

Aktien für Jedermann – Einführung zur Geldanlage in Aktien & ETFs

Warum werden Geldanlagen in Aktien immer wichtiger und scheinbar immer mehr empfohlen? In diesem Seminar wird Klarheit geschaffen, werden Fakten zur Aktienanlage vermittelt und Chancen und Risiken besprochen. Sie erfahren Grundlagen zu den Aktien und ETFs, zur Funktionsweise der Börse und wie man in sechs Schritten ein möglichst perfektes ETF-Weltportfolio für die Altersvorsorge und den Vermögensaufbau gestaltet.

25B 0710 03 ASPERG
 STEFFEN GREBE
 Do., 13. Nov., 18.30-21.00 Uhr
 Stadtbücherei, Marktplatz 2 € 12

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Dieser Kurs beleuchtet die wachstumsorientierte Anlageform in Aktien und das sicherheitsorientierte Investment in ETFs, welche in der heutigen Zeit ratsame Anlageklassen jenseits von Festgeldkonto und Spargbuch sind. Sie erhalten u.a. einen Überblick über Anlageklassen, Risiken, Kosten, Investieren in Aktien und der Umsetzung einer Anlagestrategie.

25B 0711 ON ONLINE
 HARTMUT NEHME
 Mo., 29. Sept., 18.30-21.00 Uhr € 18

WEG-Recht – Grundwissen für Wohnungseigentümer

Als Wohnungseigentum Innehabende sitzt man mit vielen anderen in einer Schicksalsgemeinschaft, bei der es um Geld geht. Wohngeld, Gartenpflege, Kehrwoche oder große Instandhaltungsmaßnahmen können eine Eigentümergemeinschaft unter Druck setzen. Im Vortrag werden Sie über die wichtigsten Grundlagen des Wohnungseigentumsrechts informiert.

25B 0712 32 REMSECK AM NECKAR
 CHRISTIAN SCHENDEL
 Mo., 1. Dez., 19.00-20.30 Uhr
 Kubus, Marktplatz 1
 Raum „Neckar“, 3. OG € 9



Fallstricke beim Wohnimmobilienkauf

Der Vortrag verschafft einen Überblick über die rechtlichen Fallstricke beim Kauf einer gebrauchten Wohnimmobilie, beginnend ab der Suche über die Besichtigung mit einer etwaigen Reservierungsvereinbarung und die notarielle Beurkundung des Kaufvertrags sowie die Übergabe und die Mängelgewährleistung.

25B 0713 30 OBERSTENFELD
 CHRISTIAN SCHENDEL
 Di., 20. Jan., 19.00-20.30 Uhr
 Bahnhöfle, Bahnhofstraße 10 € 9

Beachtenswertes beim Wohnbestandsimmobilienverkauf

Beim Verkauf einer Wohnimmobilie sollte auf einige rechtliche Fallstricke geachtet werden. Sollte ich einen Immobilienmakler einschalten? Auf was sollte ich bei den Kaufinteressenten achten? Welche Unterlagen sollte ich vor der Besichtigung übersenden? Auf was sollte ich bei der Besichtigung achten? Was ist zur Vorbereitung des Notartermins zu beachten? Welche Probleme kann es bei der Abwicklung des Immobilienverkaufs geben?

25B 0714 ON ONLINE
 CHRISTIAN SCHENDEL
 Di., 27. Jan., 19.00-20.30 Uhr € 9

Richtig vermieten – Was man als Vermieter von Wohnimmobilien wissen muss

Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Punkte: die Angaben in der Vermietungsanzeige, Mietbeginn, Mietkaution, Miethöhe, eine Befristung des Mietvertrags oder das Übergabeprotokoll. Natürlich werden auch Betriebskosten, Kehrwoche, Gartenpflege oder Schönheitsreparaturen angesprochen.

25B 0715 ON ONLINE
 CHRISTIAN SCHENDEL
 Mo., 10. Nov., 19.00-20.30 Uhr € 9





Unterhaltsanspruch minderjähriger Kinder

Kindesunterhalt für minderjährige Kinder, Kindesunterhalt für erwachsene Kinder, Ausbildungsunterhalt: Die unterschiedlichen Kindesunterhaltsverpflichtungen werden einschließlich ihrer jeweiligen Voraussetzungen vorgestellt. Unterschiede werden besprochen, auch hinsichtlich der Rangfolge.

25B 0731 32 REMSECK AM NECKAR
 DR. MICHAEL ZECHER
 Do., 16. Okt., 19.00-20.30 Uhr
 Kubus, Marktplatz 1
 Raum „Neckar“, 3. OG € 9

Testamentsvollstreckung – wer braucht eine und warum?

neu

Der Vortrag beleuchtet die Aufgaben und Vorteile eines Testamentsvollstreckers und zeigt anhand praktischer Beispiele auf, welche Situationen dessen Einsatz besonders sinnvoll machen – sei es zur Entlastung der Erben, zur Konfliktvermeidung oder zur Sicherstellung einer ordnungsgemäßen Nachlassabwicklung. Ideal für alle, die eine geordnete Nachlassregelung anstreben oder sich mit der Rolle des Testamentsvollstreckers vertraut machen möchten.

25B 0732 24 MARBACH AM NECKAR
 DR. MICHAEL ZECHER
 Do., 6. Nov., 19.00-20.30 Uhr
 vhs, Strohgasse 7, Raum 3, 1. OG € 9

Vorsorgeverfügung und Testament für Alleinstehende

neu

Vielen fällt es schwer Regelungen für den Krankheitsfall (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung) oder für den Todesfall (Testament, Erbvertrag) zu treffen. Welche Möglichkeiten haben Alleinstehende sich selbst im Krankheitsfall abzusichern, ohne einen zufälligen Betreuer bestellt zu bekommen? Was ist ein Vorsorgeanwalt? Wie kann sinnvoll ein Testament gestaltet werden? Diese Fragen werden im Vortrag beantwortet.

25B 0733 ON ONLINE
 DR. MICHAEL ZECHER
 Do., 22. Jan., 19.00-21.30 Uhr € 9

Die häufigsten Fehler beim Berliner Testament

Das Testaments-Modell, den jeweils anderen Ehegatten zum Vollerben und ehedemgemeinsame Kinder oder Verwandte als Schlusserven einzusetzen, ist in der Praxis weit verbreitet. Vorsicht ist geboten, wenn die Familie aus dem Testament „herauswächst“. Dann drohen Erbschaftsteuer, die Falle der Bindungswirkung für den längstlebenden Ehegatten und massive Pflichtteilsforderungen.

25B 0734 32 REMSECK AM NECKAR
 DR. MICHAEL ZECHER
 Mi., 4. Feb., 19.00-20.30 Uhr
 Kubus, Marktplatz 1
 Raum „Neckar“, 3. OG € 9

Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht

Wie regle ich das für mich?

LUCIA MOTTE
 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, was ist das eigentlich genau? Brauche ich das wirklich? Was sollte und was kann darin geregelt sein? Was muss bei der Formulierung beachtet werden? Diese und andere Fragen werden im Vortrag erörtert.

25B 0740 31 PLEIDELSHEIM
 Mi., 21. Jan., 19.00-20.30 Uhr
 Sporthalle, Foyer
 Ludwig-Hofer-Straße 7 € 9

25B 0740 38 VAIHINGEN/ENZ
 Di., 18. Nov., 19.00-20.30 Uhr
 Landratsamt, Franckstraße 20
 Kleiner Saal € 9

25B 0740 ON ONLINE
 Do., 27. Nov., 19.00-20.30 Uhr € 9

Vermögen sichern und erhalten: Schenken, Erben, Vererben

DR. SEBASTIAN KOTTKE
 In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Erbstreitigkeiten, in denen die Fetzen fliegen, Familien zerrissen und Vermögen vernichtet werden, vermeiden können. Indem Sie rechtzeitig planen und zielorientiert handeln. Sie erfahren alles über Steuervermeidung, Testamentsgestaltung, Pflichtteilsansprüche, Generalvollmachten und Patientenverfügungen. Im Anschluss steht der Referent für Fragen und Diskussion zur Verfügung.

25B 0750 16 GROSSBOTTWAR
 Do., 23. Okt., 18.00-19.30 Uhr
 Matern-Feuerbacher-Realschule
 Hannenbachstraße 10 € 9

25B 0750 ON ONLINE
 Do., 15. Jan., 18.30-20.00 Uhr € 9

LÄNDERKUNDE

Ukraine – Kultur, Geschichte, Gegenwart und Perspektiven

neu

Vortrag
 Die Ukraine steht im Fokus Europas – doch wie gut kennen wir ihre Geschichte, Kultur und Gegenwart? Der Vortrag bietet fundierte Einblicke in historische Entwicklungen, politische Umbrüche und die gesellschaftlichen Folgen des aktuellen Konflikts. Er richtet sich an alle Interessierten und lädt ein, Wissen zu vertiefen, Vorurteile zu hinterfragen und mit den Referenten ins Gespräch zu kommen.

25B 0821 17 HEMMINGEN
 OLHA KRYLOVA
 Mi., 15. Okt., 19.00-20.30 Uhr
 Bürgertreff, Münchinger Straße 2 € 6

PÄDAGOGIK

Kinder in ihrer Wut verstehen Liebevoll begleiten, statt dagegen anzukämpfen

neu

Wenn Kinder in Wut geraten, fällt es Eltern oft schwer, ruhig und sicher zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Kind auch in starken Gefühlsausbrüchen liebevoll begleiten können. Anhand eines klaren Leitfadens (inkl. E-Book) bekommen Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Begleitung sowie Impulse für einen neuen Umgang mit kindlicher Wut. Für Eltern, die neue Wege in der Erziehung gehen wollen – mit Herz und Haltung.

25B 0988 38 VAIHINGEN/ENZ
 NICOLE WESTERMANN
 Do., 2. Okt., 18.00-19.30 Uhr
 Landratsamt, Franckstraße 20
 Kleiner Saal € 20

AD(H)S – So fördern Sie Ihr Kind und sich selbst richtig

neu



MONICA SCHADE
 Der Verdacht auf ADHS lässt viele Eltern und Betroffene mit den Auswirkungen allein, weil zwischen Diagnose und Therapie oft Wartezeiten von 6-12 Monaten liegen. Dieses Seminar bietet viele Praxisimpulse für die Veränderung Ihres Lebens mit ADHS in der Familie. Gehirnforschung, Potenzialentfaltung, Praxisstrategien und Hilfen für Impulskontrolle, Konzentrationsteigerung, positive Kommunikation und Therapiemodule stehen dabei im Fokus.

25B 0989 ONA ONLINE
 Do., 13. Nov., 19.15-21.45 Uhr € 69

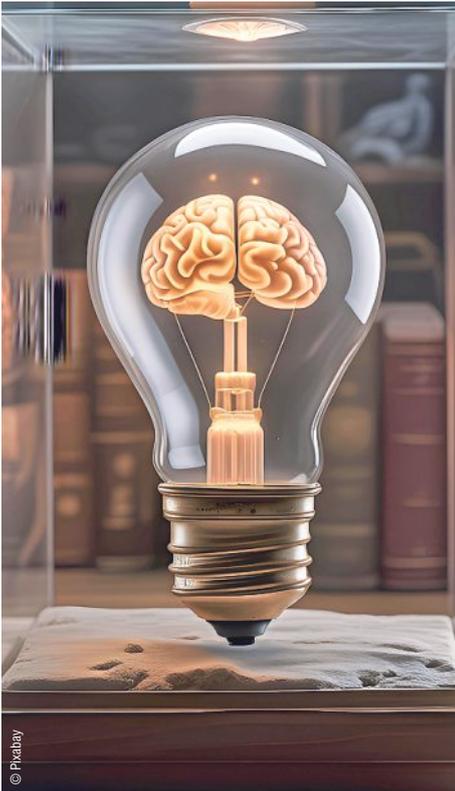
25B 0989 ONB ONLINE
 Mi., 4. Feb., 19.15-21.45 Uhr € 69

Schluss mit der Nervosität! Mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag meines Kindes

neu

„Übermorgen steht ein Test in der Schule an, was, wenn ich versage?“ Unsere Gedanken und Emotionen beeinflussen maßgeblich, wie wir uns selbst wahrnehmen und unseren Alltag erleben. Es gibt viele Dinge, die uns bereits in jungen Jahren unsere innere Ruhe und Ausgeglichenheit rauben können. Erfahren Sie im Rahmen dieses Impulsvortrags, was das für Dinge sind und wie Sie wieder mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen in das Leben Ihres Kindes bringen können.

25B 0990 ON ONLINE
 PATRICK JESENKO
 Fr., 14. Nov., 19.00-20.30 Uhr € 12



© Pixabay

FIT IM KOPF

Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 Prozent gesteigert werden.

25B 0991 ON **ONLINE**
HELMUT LANGE
Sa., 25. Okt., 9.00-16.30 Uhr € 56

Superhirn – Namen und Gesichter merken

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 wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

25B 0992 ON **ONLINE**
HELMUT LANGE
Do., 2. Okt., 19.00-21.30 Uhr € 26

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. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks!

25B 0993 ON **ONLINE**
HELMUT LANGE
Di., 21. Okt., 19.00-21.30 Uhr € 26

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner Von 12 bis 99 Jahren

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, 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.

25B 0994 ON **ONLINE**
HELMUT LANGE
Do., 9. Okt., 19.00-21.30 Uhr € 26

NATUR UND UMWELT

Wie mehr ökologisches Bewusstsein mehr Zufriedenheit bewirkt

Die persönliche Auseinandersetzung mit dem, was Sie als einzelner Mensch für die Umwelt und damit auch für sich tun können, wirkt sich absolut positiv auf Ihr Wohlbefinden aus. Wie Ihnen das gelingen kann, vermittelt dieser Mut machende Vortrag. Im Anschluss ist Zeit für Austausch und Diskussion.

25B 1200 24 **MARBACH AM NECKAR**
MANUELA SENN
Fr., 6. Feb., 18.30-20.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG € 9

Verpackungsfrei einkaufen, Ressourcen schonen Workshop

Alles, was produziert wird, wird einmal zu Müll. Ohne Müllentsorgungsunternehmen würden wir in diesem untergehen. Man fühlt sich regelrecht hilflos, wenn man sieht, was tagtäglich anfällt. Dieser Workshop möchte Sie unterstützen, raus aus dieser Hilflosigkeit ins Handeln zu kommen! Die Dozentin hat im Selbstversuch ihren Verpackungsmüll auf ein Sechstel reduziert. Unglaublich? Überzeugen Sie sich selbst davon, was möglich ist.

25B 1202 24 **MARBACH AM NECKAR**
MANUELA SENN
Fr., 13. Feb., 18.30-20.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG € 15

Mit Hausmitteln günstig und umweltfreundlich putzen

ALEXANDRA ABREDAT
Günstige Hausmittel sind oft eine gute Alternative zu teuren Spezialreinigern aus dem Super- oder Drogeriemarkt. Zitronensäure, Waschsoda oder Essig sollten in keinem Haushalt fehlen. Aber auch Pflanzen aus der Natur und Garten funktionieren hervorragend. Wir probieren die besten Rezepte für den Haushalt aus, die nicht nur umweltfreundlich, sondern auch kostengünstig sind. Materialkosten von € 8 sind in der Gebühr enthalten.

25B 1204 16 **GROSSBOTTWAR**
Mi., 14. Jan., 18.00-20.00 Uhr
Wunnensteinschule
Lindenstraße 11, Küche € 23

25B 1204 24 **MARBACH AM NECKAR**
Mi., 4. Feb., 18.00-20.00 Uhr
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33, Küche € 23

Lebensräume schaffen Grundlagen naturnaher Gartengestaltung

Warum sind naturnahe Gärten so wichtig? Wie kann ich meinen Garten so gestalten, dass sich alle – Menschen, Wildbienen, Schmetterlinge, Igel und Co. – darin wohlfühlen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet NABU-Gartenexpertin Aniela Arnold. Sie erfahren, wie Sie neue attraktive Lebensräume in Ihrem Garten entstehen lassen können, welche Rolle Steinhaufen und Totholz dabei spielen und worauf man bei einer naturnahen Gartengestaltung achten sollte.

25B 1211 03 **ASPERG**
ANIELA ARNOLD
Mi., 11. Feb., 19.00-20.30 Uhr
Stadtbücherei, Marktplatz 2 € 9





Blütenpollen Gewinnung, Verarbeitung und Vermarktung

neu

Sie lernen, wie Sie auf einfache und praxisnahe Weise Blütenpollen sammeln, ernten und erfolgreich vermarkten können. Ziel ist es, Ihnen wertvolle Kenntnisse und praktische Tipps zu vermitteln. Am Ende des Onlinekurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

25B 1218 ON ONLINE
ROBERT LÖFFLER
Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
Do., 2. Okt., 19.00-21.00 Uhr € 26

Gesundes Pferd – glückliche Menschen Einblick in den Stoffwechsel und das Verdauungssystem beim Pferd

Stoffwechselprobleme wie Juckreiz, Ekzeme, Husten, Hufrehe nehmen immer mehr zu. Auch mit dem Magen und Darm haben viele Pferde zu kämpfen und leiden unter Magenbeschwerden, Durchfall und Kotwasser. Im Vortrag werden der Zusammenhang und die Hintergründe dieser Probleme erläutert und es werden Tipps zur Linderung vorgestellt.

25B 1220 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
SANDRA MICHELS
Di., 25. Nov., 18.30-21.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 15

Wildkräuter für Pferde Mit Kräuterwirkstoffen positiv unterstützen

Es werden die heilkundliche Wirkungen verschiedener Pflanzen vorgestellt, deren Inhaltsstoffe und Erkennungsmerkmale. Wir besprechen, welche Kräuter man zur Unterstützung z. B. für den Stoffwechsel, Magen, Juckreiz, Husten einsetzen kann. Vor Ort werden auch ein paar Pflanzen live vorgestellt – zum Erkennen, Anfassen und Probieren. Das Augenmerk liegt auf unseren heimischen Wildkräutern, damit man diese im Nachgang eigenständig erkennen und ernten kann.

25B 1222 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
SANDRA MICHELS
Di., 3. Feb., 18.30-20.30 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 13

Faszination Honigbiene Imkeranfängerschulung

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren? Hier lernen Sie an fünf Abenden wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erzielen können. Der Kurs ist geeignet für Imker-Neulinge, aber auch für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen möchten. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat.

25B 1223 ON ONLINE
ROBERT LÖFFLER
Infoabend am Fr., 26. Sept., um 18.00 Uhr.
Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
Fr., 10., 17., 24., 31. Okt. und 14. Nov.
jeweils 18.00-20.00 Uhr. € 56

Ein- oder zweiräumig imkern? Entscheidung leicht gemacht!

neu

Sie wissen nicht, ob Sie ein- oder zweiräumig imkern, einwintern oder die Völker ein- oder zweiräumig führen sollen? Dann sind Sie richtig in diesem Onlinekurs, der zahlreiche Informationen liefert und Ihnen als Entscheidungsgrundlage dienen kann.

25B 1224 ON ONLINE
ROBERT LÖFFLER
Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
Fr., 5. Dez., 19.00-20.00 Uhr € 14

Die folgenden fünf Vorträge finden im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg statt.

Wie steht es um die biologische Vielfalt in Deutschland und Baden-Württemberg?

neu

Spätestens mit dem Bekanntwerden der „Krefelder Studie“ zum Insektenrückgang im Herbst 2017 ist klargeworden, dass das weltweite Artensterben nicht nur in fernen Ländern, sondern auch hier in Mitteleuropa stattfindet. In dem Vortrag werden Daten zum Biodiversitätsverlust in Deutschland präsentiert, die Bedeutung der Biodiversität für die Gesellschaft dargestellt und die hauptsächlichsten Treiber genannt. Weiter wird der Vortrag Gegenmaßnahmen benennen.

25B 1230 ON ONLINE
PROF. DR. JOHANNES STEIDLE
Do., 16. Okt., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Bienenfreundliche Beet- und Balkonbegrünung

neu

In Deutschland gibt es etwa 570 Bienenarten – rund 460 davon sind in Baden-Württemberg heimisch. Viele dieser Arten haben sich auf ganz bestimmte Pflanzen spezialisiert. Doch welche Beet- und Balkonpflanzen sind bei Bienen besonders beliebt? Welche Pflanzen helfen dabei, seltene oder spezialisierte Arten in unsere Gärten und auf unsere Balkone zu locken und ihnen wertvollen Lebensraum zu bieten?

25B 1231 ON ONLINE
PROF. DR. ALEXANDRA-MARIA KLEIN
Do., 23. Okt., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Natur und Sport: Unvereinbar?

neu

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsanalyse von Outdoor-Sportarten und naturverträgliche Sportentwicklung, etwa wie Wintersport sich auf die Tierwelt auswirkt und wie wir unseren Einfluss verringern können.

25B 1232 ON ONLINE
PROF. DR. MANUEL STEINBAUER
Do., 30. Okt., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Ernährung und Biodiversität

neu

Die Förderung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Flächen erfordert finanzielle Unterstützung, da sie Fläche und Ertrag kostet. Dies kann durch öffentliche Gelder oder höhere Lebensmittelpreise geschehen. Da landwirtschaftliche Flächen in Deutschland knapp sind, ist Biodiversitätsförderung nur möglich, wenn weniger tierische Produkte konsumiert und weniger Lebensmittel verschwendet werden.

25B 1233 ON ONLINE
PROF. DR. CAROLA PEKRUN
Do., 6. Nov., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Von Pilzen und Menschen: Pilzliche Biodiversität im Wald

neu

Die Beziehung zwischen Menschen und Pilzen ist seit jeher innig und reicht bis zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte zurück. Auch heute ist die Faszination für die geheimnisvollen Fadenwesen ungebrochen, die Nahrung sein können, Heilmittel, halluzinogene Drogen oder tödliche Gifte. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit Pilzen als zentralem aber wenig erforschtem Teil der Wald-Biodiversität.

25B 1234 ON ONLINE
PROF. DR. ANGELA SIEMONSMEIER
Do., 13. Nov., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei



Laden leicht gemacht: E-Mobilität zuhause ermöglichen

neu

In Kooperation mit dem Geschäftsteil Nachhaltige Mobilität im Landratsamt Ludwigsburg

Wie kann ich den Strom meiner eigenen Photovoltaikanlage für mein E-Auto nutzen? Welche Möglichkeiten gibt es, um Ladeinfrastruktur in Mehrparteienhäusern aufzubauen? Der Referent zeigt konkrete Wege auf, wie Elektromobilität auch zuhause Wirklichkeit werden kann – sowohl im Eigenheim als auch im Mehrfamilienhaus.

25B 1238 ON

ONLINE

MAIK HANKEN

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Mi., 17. Sept., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Elektromobilität: Gehört elektrischen Antriebe die Zukunft?

In Kooperation mit dem Auto Club Europa e. V.

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie verbraucherorientierte Tipps und Tricks.

25B 1240 24

MARBACH AM NECKAR

ELIAS SCHEMPF

Mo., 24. Nov., 18.00-20.00 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 3, 1. OG

€ 9

Die folgenden vier Vorträge sind Teil der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ im Rahmen des Projekts „vhs goes green 2“:

Klima und Mensch: Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

neu

Im Vortrag zeigt Prof. Latif anschaulich, wie gravierend der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen in das Klimageschehen eingreift – mit weitreichenden Konsequenzen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei beleuchtet er Risiken und Herausforderungen und auch die Chancen für eine nachhaltige Transformation, die im Klimaschutz liegen. Sein Beitrag lädt dazu ein, wissenschaftlich fundiert, aber verständlich über das eigene Handeln nachzudenken.

25B 1242 ON

ONLINE

PROF. DR. MOJIB LATIF

Mi., 8. Okt., 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei

Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

neu

Im Vortrag zeigt Dr. Weillbacher auf, wie sich Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und klimabedingter Stress bereits heute auf die Gesundheit auswirken. Neben den medizinischen Herausforderungen stellt er mögliche Präventions- und Behandlungsansätze vor und macht deutlich, welche Verantwortung und Handlungsmöglichkeiten Gesundheitsberufe und jede*r Einzelne in der Bewältigung der Klimakrise haben.

25B 1243 ON

ONLINE

DR. JULIAN WEILBACH

Di., 4. Nov., 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei

Klima und Digitalisierung: Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

neu

In seinem Vortrag beleuchtet Max Bömelburg aktuelle Entwicklungen wie den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist – sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung, um zu einer sozial gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

25B 1244 ON

ONLINE

MAX BÖMELBURG

Mi., 3. Dez., 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

neu

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Eine Expertin für nachhaltige Beschaffung zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um umweltbewusst und verantwortungsvoll einzukaufen.

25B 1245 ON

ONLINE

MARRET BÄHR

Di., 27. Jan., 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei

Was liegt in den Genen?

neu

Kann man auf die DNA des Vaters schließen, wenn man die DNA der Mutter und des Sohnes hat? So wurde ein cold case in der ARTE-Serie Steeltown Murders aufgeklärt. Der Vater wurde des Mordes überführt. Geht das wirklich? Kann eine Glatze vom Großvater auf den Enkel vererbt und dabei eine Generation übersprungen werden? Die Antworten und weitere Beispiele dieser Art erklärt der Referent in diesem Vortrag.

25B 1249 32

REMSECK AM NECKAR

WILFRIED KUBIN

Mo., 19. Jan., 18.30-20.00 Uhr

Kubus, Marktplatz 1

Raum „Neckar“, 3. OG

€ 9

WIRTSCHAFT UND TECHNIK

Motorsägenkurs Modul A: Grundlagen der Motorsägearbeit

Mit dem Fachbereich Wald im Landratsamt Ludwigsburg

STEFFEN FRANK UND FORSTTEAM

Sie erhalten die notwendigen Grundkenntnisse für Ihre Sicherheit, nach neuesten LFV- und LGB-Richtlinien. Der zweitägige Kurs umfasst eine Mindest-Ausbildungszeit von 16x45 Minuten. Es erfolgt eine theoretische Lernerfolgskontrolle (schriftliche Prüfung). Der Praxisteil findet im angrenzenden Wald statt. Die vollständige Kursbeschreibung mit den Lerninhalten finden Sie auf unserer Website.

25B 1250 17A

HEMMINGEN

Di. und Mi., 21. und 22. Okt.

jeweils 8.00-16.30 Uhr (inkl. Pause)

Bauhof, Saarstraße 37/2

€ 190

25B 1250 17B

HEMMINGEN

Di. und Mi., 28. und 29. Okt.

jeweils 8.00-16.30 Uhr (inkl. Pause)

Bauhof, Saarstraße 37/2

€ 190

25B 1250 17C

HEMMINGEN

Di. und Mi., 4. und 5. Nov.

jeweils 8.00-16.30 Uhr (inkl. Pause)

Bauhof, Saarstraße 37/2

€ 190





© Pixabay

Outdoornavigation mit komoot und Outdooractive
Mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC)

Wie plane ich meine Radtour oder Wanderung mit Navigations-Apps? Wie finde ich interessante Touren? Wie bleibe ich draußen auf dem richtigen Weg? Welche App ist für mich am besten geeignet? Anhand von Praxisbeispielen wird Ihnen die Funktionsweise von Outdoornavigation vorgestellt und Sie lernen die Unterschiede zwischen den gängigsten Produkten sowie deren Preisgestaltung kennen.



25B 1253 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 GÜNTER EITEL
 Di., 4. Nov., 18.00-21.00 Uhr
 vhs im Schloss, Hauptstraße 79
 Raum 331 € 17

VERBRAUCHERFRAGEN

Die folgenden zehn Vorträge finden in Zusammenarbeit mit der Energieagentur Kreis Ludwigsburg LEA e.V., Kooperationspartner Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. und dem Team Klimaschutz im Landratsamt Ludwigsburg statt.



Heizen mit der Klimaanlage? So geht's!

KURT SCHÜLE
 Was tun, wenn der Heizungstausch bevorsteht oder Sie ein sanierungsbedürftiges Haus haben? Ein neues Heizungssystem muss her, aber welches? Gas- und Ölheizungen sind nicht rentabel. Wärmepumpe oder Blockheizkraftwerk haben lange Lieferzeiten oder sind nicht im Budget. Wie wäre es mit einer Klimaanlage? Denn damit wird schon lange nicht mehr nur gekühlt! Das Heizen mit der Klimaanlage kann für Sie eine preiswerte Option sein. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

25B 1311 ONA ONLINE
 Di., 23. Sept., 20.15-21.30 Uhr gebührenfrei

25B 1311 ONB ONLINE
 Di., 9. Dez., 19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Entspannt heizen mit Fernwärme: Wie komme ich zum Anschluss?

Seit 2024 steht mit dem Gebäudeenergiegesetz das Heizen mit und durch erneuerbare Energien im Fokus. Auch die Fernwärme ist im Gesetz fest verankert und eine Option. Im Vortrag erfahren Sie, was Sie bei einem Anschluss ans Fernwärmenetz beachten sollten. Sie lernen, was auf Sie und Ihr Gebäude zukommt und welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen.

25B 1312 ON ONLINE
 FLORIAN KAMP
 Mi., 8. Okt., 20.15-21.30 Uhr gebührenfrei

Kalte Tage, warme Räume: Effiziente Kombination von Wärmepumpe und Photovoltaik

Wärmepumpen und Photovoltaik sind eine unschlagbare Kombination, um Heizkosten zu senken. Auch in der dunklen Jahreszeit gibt es kluge Wege, um den eigenen Solarstrom für Ihre Wärmepumpe zu nutzen! Mit Hilfe von Smart Grid Ready, einer Managementtechnologie, durch die Wärmepumpen auf Steuersignale reagieren, kann überschüssige Energie dann genutzt werden, wenn sie anfällt. Gebäude-Energieberater Kurt Schüle liefert Ihnen praxisnahe Lösungen.

25B 1313 ON ONLINE
 KURT SCHÜLE
 Di., 27. Jan., 19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Eigene Energiezukunft gestalten: Wärmepumpe, Dämmung, Solarenergie

Historisch hohe Förderungen, steigende Energiepreise und verschärfte gesetzliche Vorgaben kennzeichnen dieses Sanierungsjahrzehnt. In diesem Kontext ist es entscheidend, die Chancen und Pflichten richtig einzuschätzen und zu nutzen. Der erfahrene Ingenieur und Gebäude-Energieberater Joshua Lampe gibt praxisnahe Einblicke und wertvolle Tipps aus der Welt der Gebäudeenergieberatung.

25B 1314 ON ONLINE
 JOSHUA LAMPE
 Mi., 1. Okt., 20.15-21.30 Uhr gebührenfrei

Ein Ingenieur packt aus: Wärmepumpe im Altbau? So geht's!

Wärmepumpen spielen neben der Fernwärme eine entscheidende Rolle in der Wärmeversorgung der Zukunft. Aber wie genau funktionieren sie? Was ist erforderlich, damit sie effizient arbeiten und mit Heizkörpern in älteren Gebäuden kompatibel sind? Welche Fördermöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung? Und wie können Sie Ihren eigenen Solarstrom dafür nutzen? Der erfahrene Ingenieur und Gebäude-Energieberater Joshua Lampe gibt Ihnen Antworten auf diese Fragen.

25B 1315 ON ONLINE
 JOSHUA LAMPE
 Do., 16. Okt., 20.15-21.30 Uhr gebührenfrei

Meinen Strom? Mache ich selbst!

Von der eigenen Photovoltaik-Anlage auf dem Dach über Balkonkraftwerke bis hin zu Sharing-Konzepten: Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Solarstrom nutzen können. Doch welches Betriebskonzept eignet sich für Sie am besten? Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie selbst Strom produzieren können, welche Fördermöglichkeiten es gibt und wie es um die Wirtschaftlichkeit bestellt ist, sind Sie hier genau richtig.

25B 1316 ON ONLINE
 KURT SCHÜLE
 Di., 4. Nov., 19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Clever sparen: Solarstrom effektiv nutzen

Sie fragen sich, ob sich eine Solaranlage für Sie lohnt oder Sie möchten das Beste aus Ihrer bestehenden Anlage herausholen? Was im ersten Moment ungewohnt klingt, schont Ihren Geldbeutel: Die Wirtschaftlichkeit einer Photovoltaik-Anlage steigt, je mehr des erzeugten Stroms man selbst verbraucht. Doch wie groß sollten Anlage und Speicher einer PV-Anlage sein? Mit welchen Kosten muss man rechnen? Ist eine autarke Selbstversorgung möglich und lohnenswert?

25B 1318 ON ONLINE
 KURT SCHÜLE
 Di., 18. Nov., 19.00-20.30 Uhr gebührenfrei



Balkonkraftwerke: Günstiger Solarstrom für Mieterinnen und Mieter

Mit selbsterzeugtem Solarstrom den Geldbeutel schonen? Das geht! Solarstrom vom Dach ist längst günstiger als Strom aus dem Netz. Welche Möglichkeiten haben Mieterinnen und Mieter, diese Chance zu nutzen? Sie lernen, wie Sie mit einem Stecker-Solargerät eigenen Strom für zuhause gewinnen können: am Balkongeländer, auf der Terrasse oder an der Hauswand. Sie erfahren, wie die Technik funktioniert und welche Regeln bei Kauf und Nutzung zu beachten sind.

25B 1319 ON **ONLINE**
KURT SCHÜLE
Di., 16. Sept., 19.00-20.30 Uhr gebührenfrei

Sie geben Gas, aber Ihre Räume bleiben kalt?

neu

Haben Sie hohe Heizkosten und fragen sich, warum? Oft liegt es an einer falsch dimensionierten oder eingestellten Heizung! Besonders bei geplanten Sanierungsmaßnahmen ist es entscheidend, Heizsysteme durch eine raumweise Heizlastberechnung und einen hydraulischen Abgleich an die aktuellen Gegebenheiten anzupassen. Gebäude-Energieberaterin Sarah Haase gibt Aufschluss, wie Sie mit Heizlastberechnung und hydraulischem Abgleich Ihre Heizung optimieren.

25B 1321 ON **ONLINE**
SARAH HAASE
Do., 4. Dez., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Wärmepumpe in Bestandsgebäuden

neu

Veranstaltet von der Stadtverwaltung Besigheim in Kooperation mit dem Fachbereich Klimaschutz im Landratsamt Ludwigsburg, der Energieagentur Kreis Ludwigsburg LEA e.V. und der Bürgerinitiative klimaPLAN Besigheim

Wärmepumpen spielen eine entscheidende Rolle für eine zukunftssichere Wärmeversorgung. Doch sind sie auch im Altbau effizient einsetzbar? Darüber spricht der führende Wärmepumpen-Experte Dr. Marek Miara vom Fraunhofer-Institut für Solarenergiesysteme bei einer kostenfreien Infoveranstaltung. Es ist Zeit für Fragen aus dem Publikum eingeplant. Die Energieagentur Kreis Ludwigsburg LEA e.V. informiert ergänzend über gesetzliche Vorgaben und Förderprogramme.

25B 1323 05 **BESIGHEIM**
MAREK MIARA
Do., 23. Okt., 18.00-21.00 Uhr
Stadthalle, Alte Kelter
Hauptstr. 59, großer Saal gebührenfrei

„Ungebetene Gäste“: Die Polizei informiert über Einbruchschutz der eigenen vier Wände

Ein Einbruch in den persönlichen Lebensraum ist für die Betroffenen ein unerwarteter Schock. Neben Informationen zur aktuellen Lage in der Wohnortgemeinde und den Bekämpfungsmaßnahmen der Polizei erhalten Sie nützliche Tipps für wirkungsvolle Verhaltensmaßregeln sowie eine verständliche Einführung in die technischen Möglichkeiten des Einbruchschutzes.

25B 1362 36 **STEINHEIM**
MARKUS RÄUCHLE
Mo., 12. Jan., 19.00-20.30 Uhr
Erich-Kästner-Realschule
Schulstraße 10, Klassenzimmer € 5

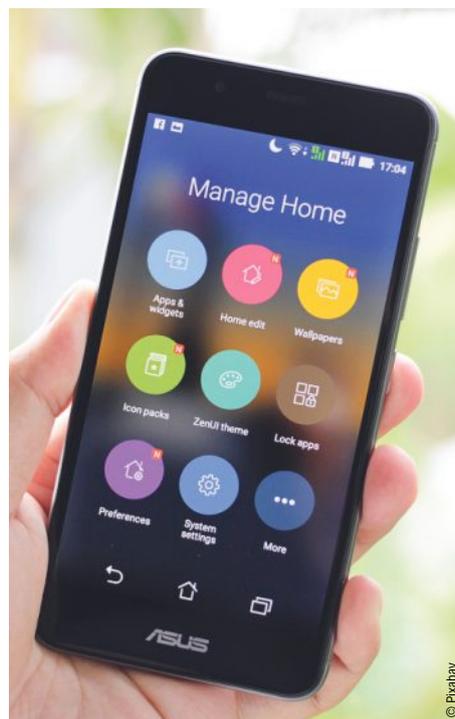
Katastrophenvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen

neu

JOHANNES RUF
Wie sieht eine sinnvolle Notfallvorsorge aus? Welche Maßnahmen helfen, um sich und seine Familie im Ernstfall zu schützen? Der Vortrag des Bevölkerungsschutzes beleuchtet die verschiedenen Aspekte der Krisenvorsorge und gibt praxisnahe Tipps zu den Themen: Zivil- und Katastrophenschutz in Deutschland, Warnsysteme und Informationskanäle im Krisenfall, Notfallvorsorge für den eigenen Haushalt, Verhalten in verschiedenen Krisensituationen, Krisenresilienz.

25B 1363 24 **MARBACH AM NECKAR**
Di., 3. Feb., 18.00-20.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 5

25B 1363 34 **SCHWIEBERDINGEN**
Mo., 17. Nov., 18.00-20.30 Uhr
Rathaus, Mehrzweckraum, Schloßhof 1 € 5



DIGITALE ANWENDUNGEN UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

SMARTPHONE UND TABLET PRAKTISCHE NUTZUNG

Smartphone-Treff Android

Dieser Smartphone-Treff findet an drei Terminen im Semester statt und macht Sie im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone sicherer. Der Kursleiter geht auf Ihre Wünsche ein, orientiert sich an Ihren Vorkenntnissen und nimmt Ihnen die Angst vor dem „Geheimnis“ Smartphone. Sie werden mehr Freude am Umgang mit der Technik haben und viel Neues kennenlernen. Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

25B 1401 08 **DITZINGEN**
ROLAND HOFMANN
Di., ab 13. Jan., 18.30-21.00 Uhr (3x)
Stadtbibliothek, Am Laien 3
(€ 51 ermäßigt) € 67

iPhone und iPad im Alltag praktisch und sicher nutzen

BERND WECKER
In diesem Kurs lernen Sie, Ihr iPhone oder iPad im Alltag praktisch zu nutzen. Modul 1 vermittelt Grundlagen wie Internetverbindung, Siri, Kamera und Apple ID. Modul 2 zeigt den sicheren Umgang mit Apps – z.B. für Reisen, Navigation oder Medien. Modul 3 behandelt Datenspeicherung, Synchronisation und das Teilen mit anderen Geräten. Die Module können je nach Vorkenntnissen einzeln oder aufbauend besucht werden. Bitte bringen Sie Ihr Gerät und Ihre Apple-ID mit.

25B 1402 12A **FREIBERG AM NECKAR**
Modul 1
Mo., 6. Okt., 14.00-17.00 Uhr
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Rosswein, 1. OG
(€ 30 ermäßigt) € 37

25B 1402 12B **FREIBERG AM NECKAR**
Modul 2
Mo., 13. Okt., 14.00-17.00 Uhr
PRISMA, Marktplatz 2
Raum Rosswein, 1. OG
(€ 30 ermäßigt) € 37

25B 1402 12C **FREIBERG AM NECKAR**
Modul 3
Mo., 20. Okt., 14.00-17.00 Uhr
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Rosswein, 1. OG
(€ 30 ermäßigt) € 37

Kurse zur praktischen Nutzung von Computern finden Sie unter der Kategorie Vorteil Digitalisierung auf S. 100.



**SMARTPHONE UND TABLET
KREATIVE ANWENDUNG**

**No-Budget-Weihnachtsfilm
Dein persönliches
Filmgeschenk**

neu

Im mehrtägigen Kurs wird in vier Modulen zusammen mit den anderen Teilnehmenden ein gemeinsamer Weihnachtskurzfilm als Geschenk für Familie und Freunde produziert – ausschließlich mit mobilen Tablets. Die Teilnehmenden durchlaufen den gesamten Filmproduktionsprozess, von der Vorproduktion über die Produktion bis zur Postproduktion. Der Kurs vermittelt zudem pragmatische und effektive Ansätze und Tipps für die Umsetzung eigener kreativer No-Budget-Projekte.

25B 1411 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
CIHAN AZAK
Sa. und So., 15. 16. Nov. und 22., 23. Nov.
9.00-16.00 Uhr (4x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 433 € 382

**No-Budget-Valentinstagsfilm
Ein gemeinsamer Film über
die Liebe**

neu

Im mehrtägigen Kurs wird gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden ein Valentinstags-Kurzfilm produziert – ausschließlich mit mobilen Tablets. Der Film setzt sich aus mehreren Episoden zusammen, die Menschen auf der Suche nach der Liebe begleiten. Die Teilnehmenden durchlaufen dabei den gesamten Filmproduktionsprozess, von der Vorproduktion über die Produktion bis zur Postproduktion und erhalten praktische Tipps für die Umsetzung eigener No-Budget-Projekte.

25B 1412 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
CIHAN AZAK
Sa. und So., 10. 11. Jan. und 17., 18. Jan.
9.00-16.00 Uhr (4x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 7
Raum 433 € 436

**Fotografieren mit dem
Smartphone
Gute Fotos machen**

neu

Moderne Smartphones machen technisch gute Bilder – doch Fotografie ist mehr als Technik. In diesem Workshop lernen Sie, mit Licht, Perspektive und Komposition eindrucksvolle Fotos zu gestalten. Ob Porträts, Gruppenbilder oder Kinderfotos: Sie erhalten praxisnahe Tipps zur Nutzung von Fokus, Blitz, Zoom & Co. und entdecken, wie Sie kreative Motive mit Ihrem Smartphone gekonnt in Szene setzen.

25B 1413 26 MÖGLINGEN
ROLAND HOFMANN
Di., 21. Okt., 18.30-21.45 Uhr
Hanfbachschule, Großes Haus
Hanfbachstraße 30, Mehrzweckraum der
Bibliothek € 32
(€ 24 ermäßigt)

**Tausende Fotos auf dem
Smartphone – und nun?**

neu

In diesem Workshop bereiten Sie die Fotos auf Ihrem Smartphone für ein persönliches Jahresbuch vor. Sie lernen, Bilder aus Kamera, WhatsApp & Co. zusammenzuführen, zu sortieren und zu optimieren – mit praktischen Apps und KI-Tools. Wir zeigen, wie Sie Fotos auf den PC übertragen, sinnvoll ablegen, sichern und teilen. So holen Sie Ihre schönsten Bilder aus dem digitalen Fotochaos zurück!

25B 1414 26 MÖGLINGEN
ROLAND HOFMANN
Di., 24. Feb., 18.30-21.45 Uhr
Hanfbachschule, Großes Haus
Hanfbachstraße 30, Mehrzweckraum der
Bibliothek € 32
(€ 24 ermäßigt)

**Attraktives CEWE-Fotobuch
von A bis Z
Workshop**

Sie erhalten Informationen rund um das CEWE-Fotobuch, die Programmoberfläche, die Werkzeuge und die Funktionen bis zur Bestellung. Sie bekommen viele Tipps und Tricks und können auch gerne mit Ihren eigenen Dateien arbeiten sowie Ihren Laptop mit der installierten aktuellen CEWE-Fotobuch-Software mitbringen. Sie erhalten einen Wertgutschein für eine CEWE-Fotobuchbestellung. Erste Praxiserfahrungen sind erforderlich.

25B 1415 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
SILVIA KURZ
Sa., 14. Feb., 10.00-15.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 7
Raum 432 € 55

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

KI kennenlernen, anwenden

METIN ERKAL
Was leistet Künstliche Intelligenz heute – und welchen Nutzen bringt sie im Alltag? In diesem Kurs lernen Sie zentrale Begriffe, Einsatzmöglichkeiten sowie die Risiken und Nebenwirkungen kennen. Sie probieren KI-Tools wie ChatGPT praktisch aus – für Alltag, Beruf oder einfach aus Neugier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

25B 1421 03 ASPERG
Mi., 4. Feb.
18.00-20.15 Uhr
Stadtbücherei
Marktplatz 2
(€ 18 ermäßigt) € 23



25B 1421 36 STEINHEIM
Do., 20. Nov., 18.30-21.45 Uhr
Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
(€ 23 ermäßigt) € 31

**Einführung in die
Künstliche Intelligenz
Workshop**

Der Workshop ermöglicht Ihnen einen schnellen, übersichtlichen und praxisorientierten Einstieg in die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz anhand vieler ausführlich beschriebener Beispiele. Sie lernen verschiedene KI-Tools wie Chat GPT und Microsoft Copilot kennen, die das Leben erleichtern und Zeit sowie Geld sparen können.

25B 1422 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
BERND WECKER
Mo., ab 26. Jan., 18.30-21.30 Uhr (2x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 58 ermäßigt) € 73

**Künstliche Intelligenz:
ChatGPT & Co.
Workshop**

neu

ChatGPT ist eine fortschrittliche KI-Textgenerierung, die dabei helfen kann, persönliche und berufliche Aufgaben zu optimieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie das leistungsstarke Werkzeug von ChatGPT funktioniert und wie man es effektiv einsetzen kann. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (Laptop oder Tablet).

25B 1423 34 SCHWIEBERDINGEN
WERNER FEUCHTNER
Sa., 17. Jan., 9.00-13.00 Uhr
Rathaus, Mehrzweckraum, Schloßhof 1 € 41

**KI im Alltag
Ihr digitaler Assistent für mehr
Lebensqualität**

neu

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Die Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann: von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

25B 1424 ON ONLINE
ARNO S. SCHIMMELPFENNIG
Mi., 15. Okt., 18.30-21.00 Uhr € 29



KI erlebbar

Technik des Prompts

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie durch gezielte Prompts bessere Ergebnisse bei ChatGPT erzielen. Sie lernen die Grundlagen von Künstlicher Intelligenz und ChatGPT kennen und erfahren, wie Sie mit klaren und kreativen Eingaben die Leistungsfähigkeit des Systems optimal nutzen. Inhalte: Was sind Prompts und wie funktionieren sie? Unterschiedliche Fragetypen, Prinzipien wirksamer Formulierungen, praxisnahe Beispiele und Übungen für den beruflichen und privaten Einsatz.

25B 1425 ON

TONI GINSEL

Mo., 23. Feb., 18.15-21.15 Uhr

(€ 26 ermäßigt)

ONLINE

€ 35

DIGITALE ANWENDUNGEN

Social Media souverän privat nutzen

neu

Soziale Netzwerke sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken – doch wie sicher sind unsere Daten? Welche Plattformen passen zu mir? Und worauf sollte ich achten? In diesem Schnuppertermin stellen wir Ihnen die beliebtesten Plattformen wie TikTok, Facebook, Instagram, YouTube und Pinterest vor. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf Inhalte, diskutieren Chancen und Risiken und geben Ihnen wertvolle Tipps für den sicheren Umgang mit Social Media.

25B 1431 31

PLEIDELSHEIM

ADRIANE HAUSSMANN

Di., 13. Jan., 18.30-21.30 Uhr

Ortsbücherei, Ludwig-Hofer-Straße 7

(€ 23 ermäßigt)

€ 31

Neue Kontakte im Internet knüpfen

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, neue Kontakte zu finden. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Wir zeigen Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten, neue Wege auszuprobieren.

25B 1432 ON

HARTMUT NEHME

Sa., 8. Nov., 10.00-12.30 Uhr

ONLINE

€ 18

Internet-Sicherheit

„Tschüss, Hacker!“

Sie erfahren, welche Gefahren im Internet bestehen und wie Sie sich davor schützen können. Themen sind u.a. Sicherheit des eigenen PCs, sichere Datenübertragung, Homebanking und die Konfiguration Ihres WLANs. Die wichtigsten Punkte werden in einer Checkliste zusammengefasst. Zusätzlich erhalten Sie passende Tools und Programme. Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

25B 1433 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND WECKER

Mo., ab 12. Jan., 18.00-21.15 Uhr (2x)

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432

(€ 63 ermäßigt)

€ 78

Smartphone-Sicherheit

Vortrag

mit vhs Leinfeld-Echterdingen

Behalten Sie sich den Spaß am Bedienen Ihres täglichen Begleiters, ohne sich verunsichern zu lassen. Es gibt einfache Verhaltensregeln, Einstellungen und Programme, die den Umgang mit dem mobilen Gerät sicherer machen. Dieser Vortrag gibt Tipps für mobile Endgeräte mit den Betriebssystemen Android und iOS.

25B 1434 ON

MATTHIAS WELLER

Mo., 29. Sept., 19.00-20.30 Uhr

(€ 23 ermäßigt)

ONLINE

€ 22

Der digitale Nachlass:

Was passiert mit meinen Daten?

ROLAND HOFMANN

Regeln Sie jetzt Ihren digitalen Nachlass! Erfahren Sie, wie Sie Ihre Online-Identität verwalten und schützen – von E-Mails über Shop- und Social-Media-Konten bis hin zu sensiblen Daten. Mit praktischen Tipps und Expertenwissen sichern Sie Ihre digitale Erbschaft für die nächste Generation. Kümmern Sie sich frühzeitig darum – egal, wie alt Sie sind. Zu oft steht in Nachrufen „plötzlich und unerwartet“.

25B 1435 32

REMSECK AM NECKAR

Mo., 26. Jan., 18.30-21.45 Uhr

Kubus, Marktplatz 1, Raum „Neckar“, 3. OG

(€ 23 ermäßigt)

€ 31

25B 1435 36

STEINHEIM

Do., 16. Okt., 18.30-21.45 Uhr

Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10

(€ 23 ermäßigt)

€ 31

25B 1435 37

TAMM

Di., 25. Nov., 18.30-21.45 Uhr

Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG

Zugang über Bissingen Straße

(€ 23 ermäßigt)

€ 31



vhs-Teams für „vhs unterwegs“

Studienreisen, Tagesfahrten

Constanze Weis
07141 144-41684
constanze.weis@schiller-vhs.de

Eva Borisavljevic
07141 144-43073
eva.borisavljevic@schiller-vhs.de

**Tagesfahrten, Blick hinter die Kulissen,
Wirtschaft und Technik, Natur und Umwelt**

Renate Bauszus
07141 144-42051
renate.bauszus@schiller-vhs.de

Ute Liedle (Wirtschaft und Technik)
07141 144-42946
ute.liedle@schiller-vhs.de

Claudia Schenk (Natur und Umwelt)
07141 144-41670
claudia.schenk@schiller-vhs.de

**Tagesfahrten,
Gesellschaft und Geschichte**

Charlotte Baumann
07141 144-48631
charlotte.baumann@schiller-vhs.de

Petra Bartz
07141 144-43649
petra.bartz@schiller-vhs.de

**Tagesfahrten, Heimatkunde,
Schlösser, Burgen, Klöster,
Kunst und Kultur (-Geschichte),
Theater, Galerien**

Manuel Dachner
07141 144-43535
manuel.dachner@schiller-vhs.de

Sandra Münchow
07141 144-43259
sandra.muenchow@schiller-vhs.de

Fotografie-Exkursionen

Daniela Saalfrank
07141 144-41667
daniela.saalfrank@schiller-vhs.de

Roswitha Kieser
07141 144-41679
roswitha.kieser@schiller-vhs.de

Gesundheit, Bewegung im Freien

Katrin Martin
07141 144-41688
katrin.martin@schiller-vhs.de

Ulrike Eltschka
07141 144-41664
ulrike.eltschka@schiller-vhs.de

Inhalt

Seite

Studienreisen	19
Tagesfahrten	21
Blick hinter die Kulissen	22
Gesellschaft und Geschichte	27
Wirtschaft und Technik	28
Natur und Umwelt	29
Heimatkunde	31
Schlösser, Burgen, Klöster	32
Kunst und Kultur (-Geschichte), Theater, Galerien	33
Fotografie-Exkursionen	35
Gesundheit, Bewegung im Freien	35
Essen und Trinken	36

Essen und Trinken

Bruno Danzeglocke
07141 144-43352
bruno.danzeglocke@schiller-vhs.de

Petra Bartz
07141 144-43649
petra.bartz@schiller-vhs.de

vhs unterwegs

Der Teilbereich „vhs unterwegs“ erfreut sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit und Nachfrage – kein Wunder, kommt seine Vielfalt an Themen und Veranstaltungsorten in hohem Maße den Wünschen und Interessen der Menschen im Landkreis und sogar darüber hinaus nach. Der „Blick über den Tellerrand“ und ein bisweilen etwas weiterer Anfahrtsweg lohnen sich, denn der Kenntnisreichtum des Fachpersonals für die Führungen ist vielschichtig, beeindruckend und wird auch oft mit einem Schmunzeln präsentiert.

Die Formate sind unterschiedlicher Art: Studienreisen gehen über mehrere Tage und werden wie die Tagesfahrten mit Bus oder Bahn durchgeführt. Bei Eigenanreisen erhalten Sie ggf. kurz vor dem jeweiligen Termin nähere Informationen zum Anfahrtsweg bzw. zum Treffpunkt.

Theater- und Konzertbesuche sind immer mit einer vorausgehenden Führung im Gebäude kombiniert und können nur mit dieser zusammen gebucht werden.



STUDIENREISEN

Eine frühzeitige Anmeldung sichert Ihren Platz und ermöglicht die Durchführung der Reise. Bitte beachten Sie, dass bei Unterbelegung aufgrund langer Stornofristen eine Absage bereits einige Wochen vorher erfolgen kann. Das Anmeldeformular erhalten Sie unter Telefon 07141 144-43073 oder eva.borisavljevic@schiller-vhs.de



© Pixabay

Köln: Facettenreiche Stadt mit besonderem Flair

neu

22. bis 25. September 2025

CONSTANZE WEIS

Köln bietet zahlreiche Highlights: das Weltkulturerbe Kölner Dom, die spannende Innenstadt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten aus allen Epochen, das moderne Köln zwischen Industrie, Braukultur und Kölschem Lebensgefühl. Der Besuch geht aber auch zum Europäischen Astronautenzentrum, zum Rheinauhafen mit seinen bekannten Krankenhäusern, in die MMC-TV-Studios sowie ins Schololadenmuseum mit gläserner Fabrik. Reiseveranstalter: B-Travel

25B 1602 ON ONLINE

Vorbereitung der Studienreise

Mo., 15. Sept., 15.00-16.00 Uhr

gebührenfrei

25B 1602 01 LUDWIGSBURG

Nach Mo., 14. Juli ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB, Bahnhofstraße, Bussteig 14, Zustieg, Marbach Bahnhof 7.30 Uhr

Reisepreis pro Person im DZ € 694
Einzelzimmerzuschlag € 120

Friedrichshafen: Zeppelin und Dornier – Pioniere am Bodensee

neu

7. bis 9. Oktober 2025

CONSTANZE WEIS

Die Bodenseeregion ist immer eine Reise wert – wir entdecken nicht nur die schönen Städte Friedrichshafen, Konstanz und Lindau, sondern genießen auch eine Bodensee-Katamaranfahrt, werden im Dorniermuseum und in der Zeppelinwerft Technik und Technikgeschichte erleben, besuchen das Schauhaus im Zeppelinort sowie eine Fischzuchtanstalt – von allem ist etwas dabei. Reiseveranstalter: B-Travel

25B 1603 ON ONLINE

Vorbereitung der Studienreise

Mo., 29. Sept., 15.00-16.00 Uhr

gebührenfrei

25B 1603 01 LUDWIGSBURG

Nach Do., 21. Aug. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB, Bahnhofstraße, Bussteig 14, Zustieg 7.30 Uhr Ditzingen, Bahnhof

Reisepreis pro Person im DZ € 429
Einzelzimmerzuschlag € 90

© Pixabay

Zwickau und Dresden: Faszination Sachsen

neu

27. bis 31. Oktober 2025

CONSTANZE WEIS

Die Studienreise führt zunächst an die deutsch-deutsche Grenze nach Mödlareuth, weiter nach Zwickau, Sachsens viertgrößte Stadt. Dann geht es nach Dresden. Dort besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Innenstadt, darunter den Zwinger und die Semperoper aber auch die Gläserne Manufaktur von Volkswagen sowie die Dauerausstellung mit faszinierenden Objekten der Medizin- und Körpergeschichte im Hygienemuseum. Reiseveranstalter: B-Travel

25B 1605 ON ONLINE

Vorbereitung der Studienreise

Mo., 13. Okt., 15.00-16.00 Uhr

gebührenfrei

25B 1605 01 LUDWIGSBURG

Nach Mi., 20. Aug. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 7.30 Uhr Ludwigsburg, ZOB, Bahnhofstraße, Bussteig 14, Zustieg Marbach Bahnhof 8.00 Uhr

Reisepreis pro Person im DZ € 675
Einzelzimmerzuschlag € 174

© Pixabay

Yoga Wochenenden im Kloster Heiligkreuztal

neu



5. bis 7. Dezember 2025 sowie 6. bis 8. März 2026

JOANNA KRONENBERG

Entfliehen Sie dem Alltag und finden inmitten von kraftvollen Klostermauern ins Hier und Jetzt und zu Ihrer inneren Ruhe. Genießen Sie ein Wochenende im Kloster Heiligkreuztal und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Sie verbringen zwei Tage voller Achtsamkeit und Entschleunigung innerhalb der Ruhe ausstrahlenden Klostermauern, begleitet von Yoga und Meditation. Teilnehmende aller Kenntnisstufen sind willkommen. Mehr unter www.schiller-vhs.de.

25B 1608 40 ALTHEIM-HEILIGKREUZTAL

Fr., 5. Dez., 15.00 bis So., 7. Dez., 14.00 Uhr

Nach Mi., 1. Okt. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Am Münster 7, Tagungshaus und Kloster Heiligkreuztal

Reisepreis pro Person im Einzelzimmer Standard € 340

26A 1609 40 ALTHEIM-HEILIGKREUZTAL

Fr., 6. März, 15.00 bis So., 8. März, 14.00 Uhr

Nach Mi., 14. Jan. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Am Münster 7, Tagungshaus und Kloster Heiligkreuztal

Reisepreis pro Person im Einzelzimmer Standard € 351



**München
Zwischen Tradition und
Moderne**

neu



26. und 27. November 2025

CONSTANZE WEIS

Ein Highlight Münchens ist der Viktualienmarkt, der frische Produkte, regionale Spezialitäten und Delikatessen bietet. Eine Führung ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen (mit Probieren von Schmankerln). Abends stimmt ein Rundgang über den Christkindlmarkt auf Weihnachten ein. Am zweiten Tag besuchen wir das Deutsche Museum und die Ausstellung „Gesundheit von Kopf bis Fuß“ und verweilen danach je nach ihren persönlichen Vorlieben im Museum oder in der Innenstadt. Reiseveranstalter: B-Travel

25B 1609 ON

ONLINE

Vorbesprechung der Studienreise

Mo., 10. Nov., 15.00-16.00 Uhr

gebührenfrei

25B 1609 01

LUDWIGSBURG

Nach Do., 25. Sept. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

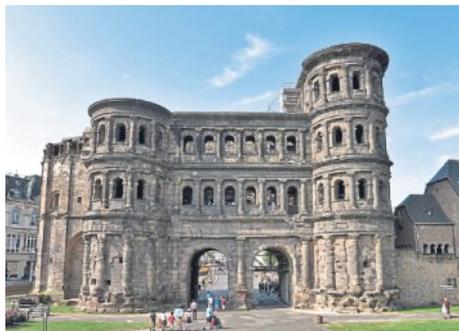
Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB
Bahnhofstraße, Bussteig 14

Reisepreis pro Person im DZ

€ 319

Einzelzimmerzuschlag

€ 79



© Pixabay

**Trier, Metz, Luxemburg: Drei
Städte, drei Kulturen – hautnah!**

neu

16. bis 19. März 2026

Erleben Sie Geschichte pur auf dieser unvergesslichen Reise, auch wieder mit UNESCO Weltkulturerbestätten. Wir beginnen im zauberhaften Metz und besichtigen Trier, die älteste Stadt Deutschlands, mit Porta Nigra, Kaiserthermen und Amphitheater. Luxemburg erwartet uns mit seinem Europaviertel, der Altstadt und der beeindruckenden Festungsanlage. Idar-Oberstein verzaubert mit seiner Edelsteinschleiferei und der historischen Weiherschleife. Reiseveranstalter: B-Travel

26A 1600 01

LUDWIGSBURG

CONSTANZE WEIS

Nach Mo., 17. Dez. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB
Bahnhofstraße, Bussteig 14

Reisepreis pro Person im DZ

€ 589

Einzelzimmerzuschlag

€ 105



© Pixabay

Hamburg – Das Tor zur Welt

neu

15. bis 19. April 2026

Erleben Sie Hamburg per Rundgang und Rundfahrt: Speicherstadt, Hafencity, Rathaus, Michel, Elbphilharmonie, Alster, Fischmarkt und mehr. Erkunden Sie den Hafen per Schiffstour. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Flugzeugherstellers Airbus. Besuchen Sie das Alte Land mit seinen Obstplantagen und Stade mit seinen Fachwerkbauten. Freie Abendgestaltung mit Konzert- und Musicaloption – die vhs ist bei Buchungen behilflich. Reiseveranstalter: B-Travel

26A 1601 01

LUDWIGSBURG

CONSTANZE WEIS

Nach Do., 12. Feb. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB, Bahnhofstraße, Bussteig 14, Zustieg Marbach
Bahnhof 7.30 Uhr

Reisepreis pro Person im DZ

€ 869

Einzelzimmerzuschlag

€ 300



© Freepik

**Yoga & Achtsamkeit
auf Mallorca**

neu



24. April bis 1. Mai 2026

Yoga unter südlicher Sonne – im Norden Mallorcas, nahe Alcúdia, verbinden Sie tägliche Yoga- und Meditationspraxis mit Impulsen aus der Yogaphilosophie. Inmitten mediterraner Natur stärken Sie Achtsamkeit, Präsenz und innere Balance. Eine wohlthuende Auszeit, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt – und neue Impulse für den Alltag schenkt. Teilnehmende aller Kenntnisstufen sind willkommen.

Mehr unter www.schiller-vhs.de.

Unterbringung im 4*Hotel Garden Saladina in Playa de Muro, inkl. HP, Flug ab Stuttgart nach Palma de Mallorca und zurück.

Reiseveranstalter: B-Travel

26A 1601 40

STUTT GART

JOANNA KRONENBERG

Nach Mi., 17. Dez. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Reisepreis pro Person im DZ

€ 1.322

Einzelzimmerzuschlag

€ 195



© Pixabay

Sizilien

neu

28. April bis 5. Mai 2026

Sizilien schaut auf eine spannende Vergangenheit zurück. Elegante Stätten der Antike, die quirlige Hauptstadt Palermo, barocke Perlen und dazwischen beschauliche Dörferchen mit traditionellem Handwerk. Griechen, Araber und Normannen hinterließen ihre Spuren, Obst- und Weinanbau bestimmen die Landschaft genauso wie Bergkulissen und Küstenstreifen. Willkommen im sonnigen Süden!

Rundreise mit drei Hotels (in Acitrezza, Scala dei Turchi und Cefalù) inkl. Frühstück, Flug ab Stuttgart nach Catania und zurück, Bus und deutschsprachige Reiseleitung vor Ort. Reiseveranstalter: B-Travel

26A 1602 40

STUTT GART

CONSTANZE WEIS

Nach Di., 16. Dez. ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Flugzeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Reisepreis pro Person im DZ

€ 1.695

Einzelzimmerzuschlag

€ 340

**Dreiländereck: Freiburg,
Lörrach, Basel, Colmar, Mulhouse
Kunst, Fachwerk und Moderne**

neu

11. bis 14. Mai 2026

Wir beginnen mit Manufakturführung und Essigverkostung bei Theo in Willstätt. Freiburg entdecken wir mit einer Stadtführung zu den Bächle und zum Münster. Basel beeindruckt mit seiner Altstadt und dem bekannten Museum Tinguely. Colmar begeistert mit seinen Fachwerkhäusern. In Mulhouse bietet das Automobilmuseum eine beeindruckende Ausstellung. Den Abschluss bildet das Vitra-Design Museum in Weil am Rhein. Reiseveranstalter: B-Travel

26A 1603 01

LUDWIGSBURG

CONSTANZE WEIS

Nach Fr., 6. März ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 8.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB
Bahnhofstraße, Bussteig 14

Reisepreis pro Person im DZ

€ 569

Einzelzimmerzuschlag

€ 115



Kassel und Bad Nauheim Zwischen Welterbe und Jugendstil

27. und 28. Mai 2026

Kassel beeindruckt mit der grandiosen Aussicht vom Herkules, den Wasserspielen im Bergpark Wilhelmshöhe und dem Märchenmuseum Grimmwelt. Bad Nauheim ist bekannt für zahlreiche Jugendstilbauten und seine Heilquellen, wir besichtigen den Sprudelhof*, ein beeindruckendes Jugendstilensemble mit Badehäusern und Wandelhallen, das als größtes geschlossenes Bauensemble dieses Stils in Europa gilt. Reiseveranstalter: B-Travel

26A 1604 01 LUDWIGSBURG

CONSTANZE WEIS

Nach Do., 23. April ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB

Bahnstraße, Bussteig 14, Zustieg Marbach Bahnhof 7.30 Uhr

Reisepreis pro Person im DZ € 288

Einzelzimmerzuschlag € 45

Koblenz, die Mosel und das romantische Mittelrheintal

6. bis 9. Juli 2026

Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Reise! Von der malerischen Altstadt Cochems in die Senfmühle, über die geheimnisvolle Bundesbank-Bunkeranlage bis zur beeindruckenden Festung Ehrenbreitstein in Koblenz. Entdecken Sie die Mittelalterburg Marksburg, genießen Sie die spektakuläre Aussicht vom Loreley-Felsen und schweben Sie mit der Seilbahn über Rudesheim. Erleben Sie die Kraft des Vulkanismus beim höchsten Kaltwassergeysir der Welt und im „Lava-Dome“ in Mendig. Eine unvergessliche Reise voller Kultur, Geschichte und Natur erwartet Sie! Reiseveranstalter: B-Travel

26A 1606 01 LUDWIGSBURG

CONSTANZE WEIS

Nach Fr., 27. März ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB, Bahnhofstraße, Bussteig 14, Zustieg Marbach Bahnhof 7.30 Uhr

Reisepreis pro Person im DZ € 589

Einzelzimmerzuschlag € 105

Gerne erstellen wir für Sie individuell und maßgeschneidert für Ihre Familie, Freunde, Firma, Kommune entsprechende Ein- und Mehrtagesangebote. Wenden Sie sich hierzu an constanze.weis@schiller-vhs.de

Zauberhaftes Cornwall In Planung – Vorankündigung

12. bis 20. September 2026

Erleben Sie die wilde Schönheit Cornwalls! Von der mystischen Kultstätte Stonehenge (UNESCO Welterbe) über die romantischen Klippen Tintagels bis zum Künstlerdorf St. Ives folgen wir den Spuren von Rosamunde Pilcher. Die Reise führt durch idyllische Küstenorte, historische Städte wie Exeter, Plymouth und Windsor und beeindruckt mit grandiosen Panoramen, Burgen und englischer Teekultur. Mit komfortablen Hotels, sachkundiger Reiseleitung und vielen Höhepunkten erleben Sie Englands Südwesten auf genussvolle Weise. Entdecken Sie eine der malerischsten Regionen Europas! Rundreise mit dem Bus ab Ludwigsburg und 2 x Schiffsfähre. Reiseveranstalter: B-Travel

26B 1601 01 LUDWIGSBURG

CONSTANZE WEIS

Abfahrt 7.00 Uhr Ludwigsburg, ZOB

Bahnstraße, Bussteig 14

Reise noch in Planung, daher Reisepreis noch nicht bekannt. Melden Sie sich bei Interesse bitte bei uns.

TAGESFAHRTEN



Bild: Florian Weyl, gemeinfrei

Tagesfahrt Bad Dürkheim Dürkheims grünes Herz in der Mandelblütezeit

Erleben Sie die Mandelblüte in Bad Dürkheim bei einer einzigartigen Tagesfahrt! Genießen Sie den Frühling während einer Führung durch das „Grüne Herz“ Dürkheims. Entdecken Sie den Kurpark, den beeindruckenden Gradierbau, die Mandelterrasse und die Michaeliskapelle auf dem Michelsberg. Unterwegs verwöhnen wir Sie mit feinen „Versucherle“, die zum Teil Alkohol enthalten. Ein Genuss für alle Sinne – buchen Sie jetzt und erleben Sie Bad Dürkheim in voller Blüte! Laufstrecke ca. 4 km

26A 1611 01 LUDWIGSBURG

MANUEL DACHNER

Nach Mo., 16. Feb. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Do., 19. März, 7.55-19.30 Uhr

Bahnhof, Bahnhofstraße

7.55 Uhr Abfahrt ZOB Ludwigsburg Steig 14

8.15 Uhr Zustieg Bietigheim ZOB Steig 9

€ 99

ESA Darmstadt Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation

Das ESA Programm für Weltraumsicherheit konzentriert sich auf die Entdeckung, Vorhersage und Beobachtung möglicher Risiken durch Objekte oder Naturphänomene im Weltraum, die für das Leben auf der Erde oder die Infrastruktur im All gefährlich sein könnten. Die Führung umfasst einen Filmbeitrag und Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums. Vor der ESA-Führung gibt es eine Stadtführung und Zeit zur freien Verfügung für einen Mittagssnack.

25B 1640 01 LUDWIGSBURG

RENATE BAUSZUS

Nach Mi., 5. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Bitte unbedingt gültigen Personalausweis oder Reisepass mitbringen.

Zustieg 7.30 Uhr in Marbach, Bahnhof

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr

Fr., 28. Nov., Busabfahrt: 7.00 Uhr, Steig 14

Bahnhof, Bahnhofstraße € 75

Tagesfahrt Baden-Baden Römer, Rundfunk und Roulette

Erleben Sie Baden-Baden mit all seinen Facetten: Der Stadtrundgang (2 h) kombiniert die Geschichte und Sehenswürdigkeiten der Kurstadt mit einer exklusiven Führung durch das weltberühmte Casino. Über den Mittag haben Sie die Möglichkeit, Baden-Baden auf eigene Faust zu erkunden. Der Tag wird abgerundet durch einen Blick hinter die Kulissen beim SWR Funkhaus (2,5 h).

25B 1645 22 KORNWESTHEIM

RENATE BAUSZUS

Nach Mo., 19. Jan. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Mi., 11. Feb., Busabfahrt: 7.45 Uhr

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

Bahnhof Westausgang (Fernbushalt gegenüber Salamander)

€ 75

Seeberger Genusswelt

Tauchen Sie ein in die Welt der Seeberger Produkte bei unserer exklusiven Tagesfahrt nach Ulm! Erleben Sie eine 90-minütige Führung, lernen Sie die Herkunft und Verarbeitung der Rohstoffe kennen und genießen Sie die Vielfalt der Seeberger Produktpalette, Nüsse, Trockenfrüchte und vieles mehr. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich Ihren Platz! Nach der Führung haben Sie Zeit für eine individuelle Mittagspause vor Ort und natürlich Zeit zum Stöbern.

25B 1650 22 KORNWESTHEIM

CONSTANZE WEIS

Nach Fr., 29. Aug. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Mi., 15. Okt., Busabfahrt: 8.30 Uhr

Rückkehr ca. 17.00 Uhr

Bahnhof Westausgang (Fernbushalt gegenüber Salamander)

€ 69



ALB-GOLD und ChocoART Tübingen

Erleben Sie die gläserne Nudelproduktion bei ALB-GOLD und erfahren Sie alles über die Herstellung von Spätzle und Co. (nicht barrierefrei). Nach einem gemeinsamen Mittagessen im hauseigenen Nudelrestaurant (nicht inkludiert) führt die Tagesfahrt nach Tübingen, wo Sie die charmante Altstadt und das größte Schokoladenfest Deutschlands, die ChocoART, besuchen können. Kursgebühr beinhaltet Busfahrt und Produktionsführung.

25B 1651 01 LUDWIGSBURG

RENATE BAUSZUS

Nach Mo., 10. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Mi., 3. Dez., Busabfahrt: 7.30 Uhr, Zustieg in Ditzingen/Dornierstraße ca. 8.00 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
ZOB Bahnhof, Bahnhofstraße, Steig 14 € 59

Gesundheitsgeschichte erleben



Von historischen Apotheken zum Krebsforschungszentrum

Nach unserer Ankunft in Heidelberg fahren wir mit der Bergbahn zum Schloss und besuchen das Deutsche Apothekenmuseum. Dort genießen wir eine 60-minütige Führung. Nach einer individuellen Mittagspause besuchen wir das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und erhalten einen zweistündigen Überblicksvortrag über dessen Arbeit und Forschung in der Krebserkennung, -diagnose, -behandlung sowie neueste Forschungsschwerpunkte.

25B 1654 01 LUDWIGSBURG

ANKE RETZMANN

BEGLEITUNG CONSTANZE WEIS

Nach Fr., 5. Sept. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Di., 21. Okt., Busabfahrt: 7.30 Uhr, Zustieg in Marbach, Bahnhof 8.00 Uhr
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr
ZOB Bahnhof, Bahnhofstraße, Steig 14 € 69

Mainz: ZDF-Studio und Altstadt

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Sendezentrums und erhalten Einblick in die spannende Welt der Medien für Jung und Alt. Erleben Sie, wie Fernsehen entsteht und wie das ZDF den öffentlich-rechtlichen Programmauftrag erfüllt. Anschließend geht es ins Mainzer Zentrum, wo Sie (nach Zeit zur freien Verfügung für einen Mittagsimbiss) einen geführten Rundgang durch die historische Altstadt erhalten und Wissenswertes zur Stadtgeschichte erfahren.

25B 1655 22 KORNWESTHEIM

RENATE BAUSZUS

Nach Di., 30. Sept. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Mi., 19. Nov., Busabfahrt: 6.15 Uhr, Zustieg in Marbach Bahnhof ca. 6.45 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
Bahnhof Westausgang (Fernbushalt gegenüber Salamander) € 69

Tageskunstfahrt nach Wiesbaden

neu

Ausstellung „Feininger, Münter, Modersohn-Becker ... Oder wie Kunst ins Museum kommt“

Zum 200. Jubiläum zeigt das Museum Wiesbaden eine einzigartige Sammlung des deutschen Expressionismus, die einem Wiesbadener Mäzen testamentarisch zugesprochen wurde. Werke von Künstlern wie Erich Heckel, Alexej von Jawlensky, Max Pechstein und Feininger sowie seltene Werke von Erma Bossi und Elisabeth Epstein bereichern die Ausstellung. Sie reflektiert die Geschichte der „Abteilung Klassische Moderne“ und enthüllt die Hintergründe bedeutender Sammlungszuwächse.

25B 1674 01 LUDWIGSBURG

ULLA KATHARINA GROHA, M.A.

Nach Fr., 19. Dez. ist kein Rücktritt mehr möglich.

In der Gebühr enthalten: Busfahrt ab Ludwigsburg/Bietigheim und zurück, Führung durch die Ausstellung, geführter Rundgang durch Bereiche der ständigen Kunstsammlung.

Do., 15. Jan., 7.10-19.30 Uhr
7.10 Uhr Abfahrt ZOB Ludwigsburg Steig 14
7.30 Uhr Zustieg Bietigheim ZOB Steig 9
Ankunft in LB ca. 19.30 Uhr
ZOB Bahnhof, Bahnhofstraße, Steig 14 € 95

BLICK HINTER DIE KULISSEN

GESELLSCHAFT UND GESCHICHTE

VIP- Stadionführung MHP-Arena Stuttgart

Das Runde muss ins Eckige

Die MHP Arena ist eines der modernsten Fußballstadien Europas. Bei der VIP-Tour lernen Sie die Businessbereiche und Privatlogen der MHP Arena kennen. Dort, wo sich an Bundesliga-Spieltagen des VfB Stuttgart, bei Konzerten musikalischer Topstars oder sonstigen Events die prominenten Gäste tummeln, erhalten Sie bei dieser Arena-Tour und beim Sektempfang in einer Loge einen exklusiven Einblick in die VIP-Bereiche.

25B 1702 40 STUTTGART

Treffpunkt: Stadioneingang (Tor 4) neben dem Mercedes-Benz Business Center
Mo., 9. Feb., 17.00-18.30 Uhr
Stuttgart, MHP Arena € 30

Grundbuchzentralarchiv

Wofür ist die 2012 geschaffene Dienststelle des Landesarchivs Baden-Württemberg zuständig? Wie unterscheidet es sich von der fast namensgleichen Dienststelle der Justiz? Was ist eigentlich ein Archiv? Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und begleiten Sie den Dienststellenleiter in Bereiche, die sonst für die Öffentlichkeit verschlossen sind. Erfahren Sie, weshalb es in Kornwestheim von Queen Victoria unterzeichnete Dokumente gibt. Und lernen Sie Unterlagen kennen, die für Ihre Haus- oder Familiengeschichte spannend sein könnten.

25B 1710 22 KORNWESTHEIM

MICHAEL AUMÜLLER

Treffpunkt um 16.50 Uhr im Foyer (Bau 2 EG). Anfahrtsbeschreibung:

<https://g.page/Grundbuchzentralarchiv-Lesesaal?share>

Do., 6. Nov., 18.00-19.30 Uhr
Landesarchiv Baden-Württemberg
Grundbuchzentralarchiv € 6

Führung durch den Spitzbunker Stuttgart-Feuerbach Hinter den Kulissen

Erleben Sie eine eindrucksvolle Führung durch den denkmalgeschützten Spitzbunker in Stuttgart-Feuerbach – ein architektonisch bemerkenswerter „Winkelturm“ mit neun oberirdischen und zwei unterirdischen Etagen. Der gut erhaltene Luftschutzbunker zeugt von der Geschichte des Luftkriegs und gewährt spannende Einblicke in Technik, Bauweise und den Alltag im Bombenhagel der Jahre 1933-1945.

25B 1720 40 STUTTGART

ANDREA SIMON

Bitte wärmere Kleidung tragen, da es im Bunker kühl sein kann (max. 14 Grad). Das Gebäude ist nicht barrierefrei.

Treffpunkt: vor dem Bahnhofsgebäude Feuerbach
Do., 23. Okt., 17.30-19.00 Uhr
Winkelturm, Wiener Platz 5 € 23

WIRTSCHAFT UND TECHNIK NATUR UND UMWELT

Gasometer Pforzheim

neu

Im Rahmen einer Führung erleben Sie das beeindruckende 360°-Panorama AMAZONIEN von Yadegar Asisi. Das Rundbild entführt Sie auf eine Entdeckungsreise durch den tropischen Regenwald des Amazonas – vom giftigen Erdbeerfrosch bis zum eleganten Jaguar. Dank der Tag- und Nachtsimulation und einer realistischen Geräuschkulisse können Sie die unberührte Schönheit und Artenvielfalt des Regenwaldes auf immersive Weise erleben.

25B 1730 40 PFORZHEIM

Kostenfreie Parkplätze in der Tiefgarage.

Do., 29. Jan., 11.00-11.45 Uhr
Gasometer, Hohwiesenweg 6 € 23



Bauer Studios Ludwigsburg

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Bauer Studios. Gegründet 1949 von Rolf Bauer ist die Firma aus kleinen Anfängen heute nicht nur das älteste, sondern auch eines der größten deutschen Tonstudios, das sich bei Producern, Künstlerinnen und Künstlern einen Namen gemacht hat. Das hat nicht nur mit der professionellen Studiotechnik zu tun, sondern mit einem über die Jahrzehnte gewachsenen Potenzial an Sensibilität und Know-how.

25B 1731 01 LUDWIGSBURG
Di., 16. Dez., 10.00-11.30 Uhr
Bauer Studios, Markgröninger Str. 46 € 19

E. ZOLLER GmbH & Co. KG

neu

Der Besuch beginnt mit einer Unternehmenspräsentation, in der die Geschichte der E. ZOLLER GmbH & Co. KG vorgestellt wird. Anschließend wird das Thema „CAM to Part Fräsen“ live präsentiert. Dabei wird der gesamte Prozess vom CAD-Modell bis hin zum fertigen Bauteil vorgestellt, inklusive der Nutzung modernster Fertigungstechnologien und -methoden. Nach einem gemeinsamen Mittagessen folgt ein Rundgang, bei dem die verschiedenen Bereiche besichtigt werden.

25B 1732 31 PLEIDELSHEIM
Treffpunkt: Smart Factory/Academy
Gottlieb-Daimler-Straße
Mi., 22. Okt., 9.00-14.00 Uhr
E. ZOLLER GmbH & Co. KG
Gottlieb-Daimler-Straße 19 € 5

alwa Mineralwasser Betriebsführung

Seit 1973 wird alwa Mineralwasser aus den Quellen des Naturparks Stromberg Heuchelberg gewonnen und im Brunnenbetrieb in Sersheim abgefüllt. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Familienbetriebs und besichtigen Sie die Anlagen gemeinsam mit dem Produktionsleiter im Produktionsgeschehen vom Leergut bis zum Vollgut.

25B 1733 35 SERSHEIM
Festes Schuhwerk erforderlich; nicht barrierefrei. Bitte keine Taschen, Rucksäcke mitführen. Fotografieren nicht erlaubt.
Mo., 1. Dez., 15.00-16.30 Uhr
alwa Mineralbrunnen GmbH
Industriestraße 25 € 5

Ensinger Betriebsführung

Der Besuch beginnt mit einem kurzweiligen Vortrag zum Thema Wasser im Allgemeinen sowie Mineral- und Heilwasser im Speziellen. Es folgt ein Unternehmensfilm, der alle Unternehmensbereiche vorstellt und interessante Hintergrundinformationen liefert. Sie werden sehen, welchen Weg eine Flasche von der Anlieferung als Leergut bis zum wiedergefüllten Durstlöcher zurücklegt und begutachten dabei verschiedene Produktionsstätten des Betriebs.

25B 1734 38 VAIHINGEN/ENZ
Treffpunkt: Wareneingang (Stammhaus).
Parken auf dem Parkplatz gegenüber des Einfahrtors.
Ab 14 Jahren. Nicht barrierefrei. Nicht geeignet für Personen mit Epilepsie und akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Geschlossene Schuhe erforderlich.
Mi., 10. Dez., 14.30-17.00 Uhr
Ensingen, Ensinger Mineral-Heilquellen
Horrheimer Straße 28-36 € 5

Ludwigsburger Kreiszeitung

Wie entsteht eine Zeitung? Von der journalistischen und redaktionellen Arbeit, der Bild- und Textverarbeitung – bis zum Druck und zum Versand erhalten Sie Überblickswissen in die verschiedenen Arbeitsschritte.
Treffpunkt: im LKZ-Kundencenter

25B 1735 01A LUDWIGSBURG
Do., 27. Nov., 17.00-19.00 Uhr
LKZ, Körnerstraße 14-18 € 5

25B 1735 01B LUDWIGSBURG
Do., 5. Feb., 17.00-19.00 Uhr
LKZ, Körnerstraße 14-18 € 5

Teile mit Eile: Werksführung bei der Porsche Logistik GmbH

Porsche baut nicht nur schnelle Autos – auch in der Versorgung von Ersatzteilen kommt Porsche auf Drehzahl. Aus dem Logistikzentrum in Sachsenheim beliefert Porsche mehr als 800 Standorte weltweit. Je nach Entfernung gelangen die Teile innerhalb von 24 bis maximal 48 Stunden zum Bestimmungsort. Wie das funktioniert? Mit einer intelligenten Lagerorganisation, moderner Technik und Automatisierung. Der ca. zweistündige Rundgang gewährt einen exklusiven Einblick hinter die Kulissen der Porsche-Logistik Made in Sachsenheim.

25B 1736 33 SACHSENHEIM
Treffpunkt: 14.50 Uhr an der Pforte.
Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden.
Di., 20. Jan., 15.00-17.30 Uhr
Porsche Logistik GmbH
Porscheplatz 1 € 5

Fernsehturm Stuttgart

Wieso wirkt der Fernsehturm so rank und schlank? Warum kippt er bei starkem Wind nicht um? Und was hat eine „Samba-Socke“ mit dem Turmschaft zu tun? Werfen Sie einen Blick von außen auf den Fernsehturm, steigen Sie dann hinab ins Fundament und fahren Sie schließlich zur Aussichtsplattform hinauf in luftige 150 Meter. Tauchen Sie in die Baugeschichte ein und hören Sie Anekdoten über Stuttgarts markantestes Wahrzeichen (inkl. Führung und Aufzugticket).

25B 1737 40 STUTTGART
Führung ist nicht barrierefrei.
Wetterfeste Kleidung erforderlich.
Nach Mo., 6. Okt. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Treffpunkt: Terrasse vor dem Fernsehturm
Mi., 22. Okt., 15.30-16.30 Uhr
Fernsehturm, Jahnstraße 120 € 29

Hafenrundgang über das Stuttgarter Hafengelände

neu

Sie kennen den Stuttgarter Industriehafen am Neckar nicht? Dann wird es aber Zeit! Hier werden auf 100 Hektar Massen- und Stückgüter, Container, Wechselbehälter und Sattelanhänger umgeschlagen und zwischengelagert – vom Neckar in alle Welt. Der Containerumschlag nimmt mittlerweile fast ein Viertel des gesamten Hafengebietes ein; Tendenz steigend.

25B 1738 40 STUTTGART
Di., 4. Nov., 16.00-18.00 Uhr
Hafenverwaltungsgebäude (2. OG)
Am Westkai 9A, 70327 Stuttgart € 19

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt Lampoldshausen

2013 wurde das DLR-Forum für Raumfahrtantriebe eröffnet. Es bietet die Möglichkeit, Einblick in die Arbeit und in aktuelle Entwicklungen des DLR zu bekommen. Die Ausstellung zeigt einzigartige Exponate und Filme aus 60 Jahren Raumfahrtgeschichte, darunter ein Vulcain®2-Triebwerk und ein Modell der Oberstufe aus der Ariane-Trägerfamilienfamilie. Sie bekommen Einblick auch in aktuelle Entwicklungen am Standort, wie zum Beispiel Wasserstoff als Energieträger.

25B 1739 40 HARDTHAUSEN
Bitte führen Sie Ihren gültigen Personalausweis oder Reisepass mit sich.
Für Teilnehmende ab 16 Jahren.
Di., 25. Nov., 15.00-17.00 Uhr
Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt-Standort Lampoldshausen
Im Langen Grund 1 € 5



WALA Heilmittel GmbH

neu



Beim geführten Rundgang durch den einzigartigen Heilpflanzengarten erleben Sie, wie sich mit Handarbeit, Sorgfalt und gärtnerischem Know-how das volle Potenzial der Heilpflanzen für Naturkosmetik entfaltet. Zuvor erhalten Sie eine Unternehmenspräsentation und hören einen Vortrag rund um das Thema Hautpflege. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im WALA-Laden zu stöbern.

25B 1740 40

BAD BOLL

STEFANIE BRAUN

Wettergerechte Kleidung und geeignetes Schuhwerk erforderlich.

Treffpunkt: an der Anmeldung

Do., 9. Okt., 13.45-17.30 Uhr

WALA Heilmittel GmbH, Dorfstraße 1 € 5

Märklin

Führung durch Ausstellung und Werk

Willkommen im Märklineum mit seiner Produktwelt und Multimediatationen. Erfahren Sie, wie Märklin vom kleinen Blechspielzeugbetrieb zum heutigen Marktführer für Modellbahnen wurde. Anschließend besuchen Sie das Werk, wo Sie einen Einblick in die Produktion bekommen und den Mitarbeitenden über die Schulter schauen. Im Anschluss können Sie im hauseigenen Bistro einkehren (nicht inkludiert).

25B 1741 40

GÖPPINGEN

MÄRKLINEUM

Nach Mo., 17. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Treffpunkt: Eingang des Märklineums

Nicht barrierefrei

Mi., 3. Dez., 10.30-13.30 Uhr

Märklineum, Reuschstraße 6 € 28

Trinkwasser-Hochbehälter am Kanonenweg

neu

Der ehemalige Trinkwasser-Hochbehälter Kanonenweg, 1882 erbaut und später auf die doppelte Größe erweitert, war jahrzehntelang eine wichtige Stütze für die Stuttgarter Wasserversorgung. Bis 2018 versorgte er die Stuttgarter Innenstadt zuverlässig mit frischem Trinkwasser. Heute bietet der Speicher nicht nur eine Reise in die Geschichte, sondern liefert auch reichlich Informationen über die aktuelle Trinkwasserversorgung.

25B 1742 40

STUTTGART

THOMAS ZUBER

Festes Schuhwerk und warme Kleidung erforderlich (Temperatur in der Anlage ca. 8 °C).

Di., 3. Feb., 15.00-17.00 Uhr

Hochbehälter Kanonenweg

Daniel-Stocker-Straße € 5

EnBW-Restmüllheizkraftwerk Stuttgart-Münster

Das Restmüllheizkraftwerk Münster ist seit seiner Inbetriebnahme Garant für eine sichere Abfallentsorgung in Stuttgart und entspricht den aktuellen umwelttechnischen Anforderungen. Sie erhalten Informationen rund um das Thema Energie, gefolgt von einer Einführung in die Strom- und Fernwärmeerzeugung aus Restmüll und Steinkohle sowie Erläuterungen zu den Umweltschutzeinrichtungen. Erleben Sie auf dem Kraftwerksrundgang hautnah, wie die Technik funktioniert.

25B 1743 40

STUTTGART

Festes, flaches Schuhwerk erforderlich.

Nicht geeignet für Teilnehmende mit aktiven Implantaten (z. B. Herzschrittmachern, Insulinpumpen), Höhenangst, Kreislaufproblemen sowie Rollstuhlfahrer.

Das Mindestalter ist 14 Jahre.

Parken: Aufgrund der Großbaustelle empfehlen wir eine Anreise mit dem ÖPNV/U14 bis Mühlsteg.

Treffpunkt: Hauptpforte

Mi., 5. Nov., 14.00-16.30 Uhr

Kraftwerk Münster, Voltastraße 45 € 5

EnBW-Heizkraftwerk Altbach/Deizisau

Das Heizkraftwerk ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor in der Region für eine zuverlässige, wirtschaftliche und umweltverträgliche Energieversorgung. Die EnBW betreibt an diesem Standort mehrere Anlagen mit einer elektrischen Leistung von insgesamt rund 1.200 Megawatt. Das Programm umfasst einen kurzen Informationsvortrag, Diskussion zu Energiethemen sowie einen Rundgang durch die Kraftwerksanlage.

25B 1744 40

ALTBACH

Festes, flaches Schuhwerk erforderlich.

Nicht geeignet für Teilnehmende mit aktiven Implantaten (z. B. Herzschrittmachern, Insulinpumpen), Höhenangst, Kreislaufproblemen sowie Rollstuhlfahrende.

Das Mindestalter ist 14 Jahre.

Treffpunkt: Hauptpforte. Parkplätze ausreichend vorhanden.

Mi., 10. Dez., 14.00-17.00 Uhr

EnBW Heizkraftwerk Altbach/Deizisau

Industriestraße 11 € 5

Rheinhafen-Dampfkraftwerk Karlsruhe

Virtuelle Kraftwerksführung

Haben Sie schon einmal ein Kraftwerk von innen gesehen? Möchten Sie wissen, wie eine Turbine funktioniert? Bei der virtuellen Besichtigung erleben Sie das Rheinhafen-Dampfkraftwerk Karlsruhe hautnah und erfahren Wissenswertes über die Energieerzeugung. Mit einer Vielzahl an technischen Innovationen setzt der Kraftwerksneubau RDK 8 weltweit einen neuen Maßstab für effiziente und damit umweltschonende Erzeugung von Strom und Fernwärme aus Steinkohle.

25B 1745 ON

ONLINE

Den Link zum virtuellen Rundgang erhalten

Sie rechtzeitig vor dem Termin per E-Mail.

Fr., 19. Dez., 10.00-12.00 Uhr € 5

Hauptschaltleitung Wendlingen

neu

Die Geschichte der Hauptschaltleitung (HSL) in Wendlingen ist auch eine des technischen Fortschritts. In über fünf Jahrzehnten wurde die Hauptschaltleitung mehrmals erneuert oder vollständig neu gebaut. Immer mit dem Ziel, eine sichere Stromversorgung zu gewährleisten. Erfahren Sie Wissenswertes über die Aufgaben und den Betrieb des Übertragungsnetzes und erleben Sie die HSL anschließend im Rahmen eines geführten Rundgangs.

25B 1746 40

WENDLINGEN

GUNTRAM ZEITLER

Bitte Personalausweis mitführen.

Sollten Sie unter Kreislaufproblemen leiden oder aktive Implantate (z. B. Herzschrittmachern, Insulinpumpen etc.) tragen, ist aus Sicherheitsgründen eine Teilnahme nicht möglich.

Di., 21. Okt., 14.00-16.00 Uhr

TransnetBW, Ohmstraße 4

€ 5

Central Filmtheater

CLAUS WOLLENSCHLAEGER

Bei einer Vorführraumbesichtigung bestaunen Sie sowohl die alte Vorführtechnik als auch die heutige digitale 2K-Projektion. Sie werden sehen, wie einst mit 35mm-Filmen vorgeführt wurde. Dabei erfahren Sie, wie ein Film ins Kino kam und zusammengeklebt wurde. Auch die heutige Distribution eines Kinofilms wird gezeigt. Darüber hinaus wird der Prozess von der Bestellung bis zur Abrechnung eines Films erklärt (maximal 10 Personen). Treffpunkt: Im Foyereingang.

25B 1747 01A

LUDWIGSBURG

Mi., 12. Nov., 15.00-16.00 Uhr

Central & Union Filmtheater e. K.

Arsenalstraße 4

€ 13

25B 1747 01B

LUDWIGSBURG

Mi., 11. Feb., 15.00-16.00 Uhr

Central & Union Filmtheater e. K.

Arsenalstraße 4

€ 13



Fohhn Audio AG Werksführung

Seit 1993 entwickelt und fertigt Fohhn erfolgreich Lautsprechersysteme von höchster Qualität ausschließlich im schwäbischen Nürtingen. Hier sind nicht nur Forschung und Entwicklung, sondern auch Montage, Logistik und Vertrieb angesiedelt. Seit Januar 2020 sind alle Abteilungen im nagelneuen Gebäudekomplex unter einem Dach vereint. Ein Highlight ist das Fohhn SoundLab, in dem mehr als 100 verschiedene Lautsprechersysteme erlebbar sind.

25B 1749 40

NÜRTINGEN

FOHNN AUDIO AG
Do., 6. Nov., 15.00-17.15 Uhr
Fohhn Audio AG, Firmenzentrale
Großer Forst 15

€ 5

Hofmeister Logistikführung

Das Logistikzentrum des Familienbetriebs in vierter Generation heißt Sie willkommen! Der Rundgang führt Sie u. a. durch das Lager, die Warenannahme und -ausgabe und die Müllentsorgung. Natürlich darf auch ein Blick ins vollautomatische Lager nicht fehlen.

25B 1750 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

Treffpunkt: Bereich Warenausgabe
Di., 13. Jan., 10.00-11.00 Uhr
Hofmeister Logistikzentrum
Laiernstraße 24-26

€ 5

Seifenfabrik Seifen Haag

Tauchen Sie ein in die Geschichte der Firma Seifen Haag. Von der Idee, die Tradition der Familie weiterzuführen bis zur Produktion auf Maschinen aus den 50er Jahren erfahren Sie bei diesem Rundgang alles rund um die veganen Seifen aus natürlichen Inhaltsstoffen.

25B 1751 40

STUTTGART

Di., 27. Jan., 10.00-11.00 Uhr
Seifen Haag, Leobenerstraße 24

€ 12

Breuningerland Ludwigsburg

Erleben Sie das Breuningerland Ludwigsburg einmal aus ganz neuer Perspektive. Bei diesem Blick hinter die Kulissen wird Ihnen gezeigt, welche technische Leistung vonnöten ist, um 120 Fachgeschäfte täglich mit Wärme im Winter und erfrischender Kühlung im Sommer zu versorgen. Sie besichtigen das Dach sowie die Technikzentrale und erfahren Näheres über die imposanten Anlagen hinter den Kulissen.

25B 1752 01

LUDWIGSBURG

ANDREAS BIENDARRA
Treffpunkt: Kundeninformation im EG2
Mo., 12. Jan., 17.00-18.30 Uhr
Breuningerland, Heinkelstraße 1

€ 5

Aktenvernichtung bei KURZ Entsorgung

Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen der Akten- und Datenträgervernichtung bei KURZ Entsorgung. Nach einer Unternehmensvorstellung sowie näheren Infos zum Thema Vernichtung sensibler Daten (z. B. Rechnungen, Steuererklärungen) geht es anschließend durch die Anlage, wo der Ablauf der Vernichtung vorgestellt wird. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Anlagentechnik sowie die notwendigen Arbeitsschritte.

25B 1753 04

BENNINGEN

Treffpunkt: Am Empfang
Mo., 17. Nov., 18.00-19.30 Uhr
KURZ Entsorgung GmbH
Behinger Str. 144

€ 5

Theaterschiff Stuttgart Führung und Theaterstück

Früher Binnenschiff, heute eine Kulturbühne Stuttgarts: Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der „Frauenlob“ und erfahren Sie alles über den Umbau zum Theaterschiff, das Platz für 156 Gäste bietet. Im Anschluss an die Führung bleibt Zeit für einen Besuch in der Schiffsgastronomie bevor um 20 Uhr die Komödie „Dr. Botox“ beginnt (Kursgebühr beinhaltet Führung und Theaterbesuch).

25B 1754 40

STUTTGART

Nach Mo., 10. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Do., 11. Dez., 18.00-22.00 Uhr
Theaterschiff, Mühlgrün 1 (ggü. Parkhaus
Mühlgrün, Überkinger Straße)

€ 27

Wie funktioniert ein Krankenhaus?

JANINA OEHRLE
Mit über 2.500 Betten und 8.000 Mitarbeitenden ist die RKH Gesundheit Baden-Württembergs größter kommunaler Anbieter stationärer Krankenhausleistungen. Bei diesem Blick hinter die Kulissen erfahren Sie, in welchen Rahmenbedingungen sich die Krankenhäuser aktuell bewegen. Nach dem einführenden Vortrag findet eine Hausführung in ausgewählte Bereiche des Klinikums statt und Sie haben Zeit, um Fragen zu stellen.

25B 1755 01

LUDWIGSBURG

Klinikum Ludwigsburg
Treffpunkt: Hörsaal des Klinikums
Di., 27. Jan., 17.00-19.00 Uhr
RKH Klinikum, Posilipostraße 4

€ 5

25B 1755 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen

Treffpunkt: Cafeteria
Di., 20. Jan., 17.30-19.00 Uhr
RKH Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen
Riedstraße 12

€ 5

Südzucker Werk Offenau

Erleben Sie eine der energieeffizientesten und innovativsten Fabriken der Südzucker AG! Von September bis Januar arbeitet das Werk Offenau ohne Unterbrechung im 24h-Betrieb. Pro Tag werden mehrere Tausend Tonnen Rüben angeliefert und zu Dicksaft und Zucker verarbeitet. Die gesamte Zuckerproduktion des Werks reicht aus, den Bedarf von knapp 5-6 Millionen Verbrauchern zu decken.

25B 1756 40

OFFENAU

Gute Kondition zwingend erforderlich. Nicht barrierefrei. Teilnahme ab 12 Jahren.
Di., 18. Nov., 14.30-17.30 Uhr
Südzucker AG, Werk Offenau
Ludwig-Kayser-Straße

€ 5





Hospiz Bietigheim-Bissingen

neu



In einem kurzen Vortrag werden die verschiedenen Arbeitsbereiche sowie die Geschichte des Hospizes vorgestellt. Im Anschluss daran gehen Sie gemeinsam durch das Hospiz und es wird erläutert, wie der Tagesablauf im Hospiz ist und wie hier miteinander gelebt wird.

25B 1757 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MAGDALENE WOLF

Treffpunkt: Am Eingang

Mo., 1. Dez., 19.00-21.00 Uhr

Hospiz

Pforzheimer Straße 34

gebührenfrei

Krematorium auf dem Pragfriedhof

neu

Seit über 100 Jahren gibt es das Krematorium auf dem Pragfriedhof. Errichtet wurde der schöne Jugendstilbau nach Plänen des renommierten Architekten Wilhelm Scholter, der seinerzeit Professor an der Königlichen Baugewerkschule in Stuttgart war. Sie erfahren Interessantes über den Ablauf einer Feuerbestattung und lernen das Krematorium kennen.

25B 1758 40 STUTTGART

MARKUS RADEMACHER

Treffpunkt: Zwischen dem alten Leichenhaus und der großen Freitreppe zur oberen Feierhalle

Di., 9. Dez., 14.00-15.30 Uhr

Pragfriedhof, Friedhofstraße 44

€ 5

Deutscher Wetterdienst

Die Niederlassung oberhalb des Max-Eyth-Sees ist eine voll automatisierte Wetterstation, an der sämtliche meteorologischen Parameter auf dem neuesten Stand der Sensorik gemessen werden. Sie ist zuständig für Wettervorhersagen und -warnungen für ganz Baden-Württemberg. Sie erfahren Wissenswertes zu den Aufgaben des DWD, besuchen den Bereich Wettervorhersage und machen einen Rundgang über das Messfeld.

25B 1759 40 STUTTGART

KAI-UWE NERDING, RENE GRIEBEL

Treffpunkt: Vor dem Tor

Di., 16. Sept., 11.00-13.00 Uhr

Deutscher Wetterdienst

Am Schnarrenberg 17

€ 5

Stuttgart21 Baustellentour

neu

Die Führung startet mit einer kurzen Einführung, in der Sie umfassende Informationen zum Projekt und den wesentlichen Details erhalten. Im Anschluss geht es (mit Helm, Stiefeln und Weste ausgestattet) direkt zur Baustelle am Hauptbahnhof, wo Sie aus nächster Nähe miterleben, wie die Arbeit vor Ort abläuft.

25B 1760 40 STUTTGART

Nach Do., 6. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Treffpunkt: Hbf Stuttgart Gleis 16

(ITS InfoTurmStuttgart)

Mindestalter: 14 Jahre.

Mi., 10. Dez., 15.30-18.30 Uhr

Hauptbahnhof

€ 46

GREINER GmbH

neu

Nach einer Präsentation, die die 100-jährige Geschichte der Firma GREINER beleuchtet, erhalten Sie eine Führung durch die Produktion, bei der Sie die einzelnen Entstehungsschritte bis zum fertigen Endprodukt – z. B. einem Friseurstuhl – miterleben. Anschließend besuchen Sie Näherei, Schäumerei, Polsterei, Vor- und Endmontage, das Hochregallager und den Versand. Außerdem werfen Sie einen Blick in die neue Schulungs- und Eventlocation DAS AURA.

25B 1761 31 PLEIDELSHEIM

Parken auf dem Besucherparkplatz möglich.

Do., 22. Jan., 14.00-16.30 Uhr

GREINER GmbH, Wettestraße 1

€ 5

Gebrauchtwaren-Kaufhaus WARENWANDEL

Im WARENWANDEL sorgt die AVL dafür, dass schöne und gut erhaltene, gebrauchte Gegenstände von Besitzer zu Besitzer „wandeln“. Statt in gutem Zustand auf dem Müll zu landen, gelangen die Gebrauchtwaren in den Verkaufsraum des Gebrauchtwaren-Kaufhauses – und schließlich auch in neue Hände! Da die Abfallmengen jährlich zunehmen, wird ein wichtiger Beitrag zur Abfallvermeidung geleistet.

25B 1763 01 LUDWIGSBURG

PETRA WECKERT

Sa., 17. Jan., 12.00-13.30 Uhr

Gebrauchtwaren-Kaufhaus

WARENWANDEL

Maybachstraße 10

gebührenfrei

ESSEN UND TRINKEN

Hagen Kaffeerösthandwerk

neu

Erhalten Sie Überblickswissen rund um das Thema Kaffee. Sehen Sie Kaffeerösterei, Rohkaffeelager, Verpackung und Versand. Es werden Ihnen verschiedene Rohkaffeesmuster gezeigt, dem Röstmeister kann über die Schulter geschaut werden. Anschließend sitzen Sie im Kaffeehaus beim Kaffeetrinken zusammen oder erleben den Einzelhandelsbereich (inkl. Führungsgebühr und einem Filterkaffee).

25B 1765 40 HEILBRONN

HANSPETER HAGEN

Nach Mo., 12. Jan. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Mi., 28. Jan., 14.00-16.00 Uhr

Willy Hagen GmbH Kaffeerösterei

Christophstraße 13

€ 17

Mozzarella-Manufaktur La Latteria

neu

Erleben Sie die Kunst der Mozzarella-Herstellung hautnah bei einem Besuch in der Mozzarella-Manufaktur „La Latteria“. Nach einer Einführung durch Inhaber Luigi Ingarozza zeigt er Ihnen in seiner Küche, wie die feinen Kugeln aus der Molke gezogen werden und lässt Sie selbst Hand anlegen. Danach können Sie verschiedene Käsesorten am Buffet vergleichen und sich im Anschluss auch gern im Laden mit Feinkost aus Italien eindecken. Die Käseverkostung mit Brot und einem Getränk nach Wahl ist in der Gebühr enthalten. Weitere Getränke werden nach Verbrauch abgerechnet.

25B 1773 40 TÜBINGEN

LUIGI INGAROZZA

Mo., 6. Okt., 12.00-13.00 Uhr

La Latteria, Mozzarellamanufaktur

Lange Gasse 56

€ 34

Schwäbisches Schnapsmuseum Führung mit Verkostung + Vesper

Am Anfang war der destillierte Alkohol kostbare Medizin und wurde als „aqua vitae“ vor allem von Frauen hergestellt. Mit der größten alkoholgeschichtlichen Museumssammlung ist im Schwäbischen Schnapsmuseum die Kulturgeschichte des Alkohols dargestellt. Lernen Sie skurrile Schwarzbrennereien kennen und genießen Sie eine humorvolle Verkostung mit einem reichhaltigen Vesper. Alle Kosten sind in der Gebühr enthalten.

25B 1775 07 BÖNNIGHEIM

KURT SARTORIUS

Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre.

Fr., 10. Okt., 18.00-20.00 Uhr

Schwäbisches Schnapsmuseum

Meiereihof 5+7

€ 38



Kessler Sektellerei

In den Tiefen der mittelalterlichen Gewölbekeller der Sektellerei Kessler erfahren Sie Wissenswertes über die Kunst der Sektherstellung, von den Anfängen vor 180 Jahren bis in die Gegenwart. Die Tour beinhaltet eine moderierte Degustation von drei verschiedenen Kessler-Sekten. Die Temperatur in den Gewölbekellern beträgt ca. 13 °C, daher ist warme Kleidung zu empfehlen. Teilnahme ab 18 Jahren.

25B 1776 40 **ESSLINGEN**
Nach Fr., 23. Jan. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Treffpunkt: Eingangsbereich Kessler-Stammhaus zum Rücken der Stadtkirche St. Dionys beim Marktplatz
Sa., 7. Feb., 15.00-16.30 Uhr
Kessler Sekt, Marktplatz 21-23 € 35

THEATER, FILM

Ballettführung John Cranko Schule

neu

Bei einer Führung durch die neue John Cranko Schule können Sie Bemerkenswertes über das neue architektonische Highlight Stuttgart lernen. Dabei erfahren Sie alles Wissenswerte über die Ausbildung an der John Cranko Schule und können einen Blick auf die Probebühne werfen, die das Stuttgarter Ballett nutzt. Die Führung ist nicht barrierefrei, es müssen Treppen gelaufen werden.

25B 1780 40 **STUTTGART**
CHRISTINE BAUMGÄRTNER
Nach Di., 18. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Sa., 29. Nov., 14.30-16.00 Uhr
John Cranko Schule, Werastraße 27 € 20

Führung durch die Filmakademie Ludwigsburg

Wie entsteht ein Film? Wie wird man Regisseur? Und wie funktioniert überhaupt das Studium an der Filmakademie? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie bei dieser Akademie-Tour von speziell für Führungen ausgebildeten Studierenden. Bei einem Rundgang durch die Filmakademie lernen Sie u. a. Studio, Technikkolleg oder die Filmtönmischung kennen und werfen einen Blick ins Animationsinstitut. Abschließend werden Kurzfilme präsentiert.

25B 1785 01 **LUDWIGSBURG**
Nach Do., 13. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich
Treffpunkt: Information im Hauptgebäude
Di., 25. Nov., 16.30-18.15 Uhr
Filmakademie, Mathildenstraße 20
Eingang Akademiehof 10 € 12

GESELLSCHAFT UND GESCHICHTE

„Frei Schwimmen“

Führung durch die Sonderausstellung Haus der Geschichte Stuttgart

Wer darf mitschwimmen? Und wer nicht? Was sorgt für Ärger unter den Badenden? Im Becken spiegelt sich die Gesellschaft. Unterschiedlichste Menschen mit verschiedenen Lebensstilen und Moralvorstellungen begegnen sich in öffentlichen Bädern – mal mehr und mal weniger harmonisch. Was heißt FREI SCHWIMMEN? Gemeinsam? Oder lieber doch getrennt?

25B 1801 40 **STUTTGART**
Treffpunkt ist das Foyer des Museums
Konrad-Adenauer-Straße 16
70173 Stuttgart
Sa., 13. Sept., 10.30-11.30 Uhr
Haus der Geschichte
Konrad-Adenauer-Straße 16 € 13

Exkursion ins Keltenmuseum und auf den Grabhügel Hochdorf und Kleinaspergle

neu

Wie lebten die Kelten rund um den Hohenasperg, und warum verschwand ihre Kultur im 5. Jh. v. Chr.? Historiker Frank Merkle beleuchtet Macht, Handel und Wandel in der Späthallstattzeit. Nach der Begehung des Grabhügels Hochdorf und der Führung im Keltenmuseum folgt ein gemeinsames Mittagessen in Asperg – mit abschließendem Spaziergang zum Kleinaspergle.

25B 1802 09 **EBERDINGEN**
FRANK MERKLE
Gemeinsames Mittagessen im Biergarten nach der privaten Fahrt vom Museum zum Kleinaspergle. Das Mittagessen und der Museumseintritt sind nicht in der Gebühr enthalten.
Do., 9. Okt., 9.30-14.45 Uhr
Keltenmuseum Hochdorf
(Eingangsbereich), Keltenstraße 2 € 23

Rotkreuz Funk- und Fernmeldemuseum Fellbach

Sie erhalten eine Führung durch das Funk- und Fernmeldemuseum, welches sich mit der Geschichte des Fernmeldedienstes beim Deutschen Roten Kreuz seit Einführung Mitte der 1950er Jahre befasst. Schwerpunkt der Ausstellung ist eine umfassende Präsentation der eingesetzten Fernmeldegeräte, deren technische Entwicklung und des taktischen Einsatzes beim Roten Kreuz.

25B 1807 40 **FELLBACH**
Das Gebäude befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Bahnhof Fellbach. Ein Parkplatz vor Ort ist nicht vorhanden.
Treffpunkt: Schrankenanlage zur Hofeinfahrt (Gebäude der Stadtwerke Fellbach)
Di., 14. Okt., 18.00-20.00 Uhr
Rotkreuz Funk- und Fernmeldemuseum
Fellbach, Ringstraße 7 € 9

Nagelmuseum Löchgau In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Löchgau

DIETER GRIESINGER

Tauchen Sie ein in die Welt der über 4500 verschiedenen Nägel und Drahtstifte. Warum interessiert sich die englische Nuklearindustrie für einen 1900 Jahre alten römischen Nagel und ist ein Notnagel tatsächlich ein Nagel oder vielleicht ein Sparstrumpf? Sie werden aus dem Staunen nicht herauskommen, wenn Sie das einzige Nagelmuseum Deutschlands besuchen.

25B 1810 23A **LÖCHGAU**
Fr., 17. Okt., 14.00-15.30 Uhr
Nagelmuseum, Obere Str. 8 € 5

25B 1810 23B **LÖCHGAU**
Sa., 7. Feb., 14.00-15.30 Uhr
Nagelmuseum, Obere Str. 8 € 5



© Staatsministerium Baden-Württemberg

Villa Reitzenstein Der Amtssitz des Ministerpräsidenten Baden-Württembergs

Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts und Baden-Württembergs in eindrucksvoller Weise bündeln. Das durch die Verlegertochter Helene von Reitzenstein zu Beginn des vorigen Jahrhunderts errichtete imposante Palais ist heute Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Das Gebäude wurde in den vergangenen Jahren umfangreich renoviert. Ein Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z. B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettsaal.

25B 1822 40 **STUTTGART**
Treffpunkt: 15 Min. vor Führungsbeginn an der Pforte, Richard-Wagner-Str. 15.
Das Gelände ist zum Teil schwer begehbar, während der Führung sind einige Treppen und Stufen zu begehen. Teilnehmende mit Rollstuhl oder Gehbehinderung bitte eine Begleitperson mitbringen und die vhs im Vorfeld darüber informieren.
Do., 15. Jan., 14.30-16.00 Uhr
Villa Reitzenstein
Richard-Wagner-Straße 15 € 6



Geschichte und Genuss
Das bewegte Liebesleben des Friedrich Schiller

Umrahmt vom köstlichen kulinarischen Angebot des Restaurants „Plenum“ erfahren Sie von Gerlinde Gebhart alles über Schillers Liebeleben, Freundschaften, Dreiecksge-schichten, kleine Affären und Amüsemens-tauchen Sie ein in Schillers Leben an der Schwelle vom 18. ins 19. Jahrhundert, wel-ches geprägt war vom schwärmerischen Gefühls- und Freundschaftskult.

25B 1823 40 **STUTTGART**
 GERLINDE GEBHART
 Fr., 27. Feb., 12.00-15.00 Uhr
 Restaurant Plenum im Landtag Baden-Würt-temberg, Konrad-Adenauer-Str. 3 € 19
 Die Vortragsgebühr beinhaltet nicht Ihre Speisen und Getränke.

WIRTSCHAFT UND TECHNIK

STIHL Markenwelt **neu**
Geführte Besichtigung

Kommen Sie mit auf eine Reise zu den Wur-zeln des Unternehmens bis zum Aufstieg zum Weltmarktführer. Alles beginnt mit der zündenden Idee des Gründers Andreas Stihl, die die Forstarbeit revolutionieren sollte: die Säge zum Baum zu bringen, anstatt den Baum zur Säge. Auf der Innovationsebene dreht sich alles um Produkte, Technik, Ent-wicklung und Fertigung. Die Wissensplatt-form zu Wald und Forstwirtschaft bildet den Abschluss des Rundgangs.

25B 1900 40 **WAIBLINGEN**
 Anfahrt mit dem PKW über die Badstraße von Waiblingen aus kommend. Parkplätze gratis oberhalb der Markenwelt.
 Do., 16. Okt., 18.00-20.00 Uhr
 STIHL Markenwelt, Badstraße 115
 ohne Nachweis € 15
 Schüler, Studierende; FSJ, Pensionierte, Behinderte mit Nachweis € 12

Museum der Optik **neu**
ZEISS Oberkochen

Im Rahmen einer Führung erleben Sie mehr als 1.000 spannende Ausstellungsobjek-te. Erfahren Sie Wissenswertes über die Entwicklungsgeschichte von Produkt- und Technologiebereichen, die für ZEISS wichtig sind. Die Ausstellung schlägt den Bogen von heute zu damals: modernste Geräte der Medizintechnik, das Foto von Neil Armstrong, das er während der ersten Mondlandung mit einem ZEISS Objektiv geschossen hat und ein Fernrohr Napoleons sind Teil der Ausstel-lung.

25B 1903 40 **OBERKOCHEN**
 Besucherparkplätze sind direkt vor dem Museum vorhanden.
 Mi., 13. Aug., 11.00-12.00 Uhr
 ZEISS Museum, Carl-Zeiss-Straße 22 € 11

Experimenta Heilbronn

Nach einer Einführung lernen Sie beim 90-minütigen Rundgang die Besonderheiten der experimenta kennen und erhalten Hinter-grundwissen über das Konzept, die Entste-hung und den Bau des außergewöhnlichen Gebäudes. Höhepunkte sind der traumhafte Ausblick von der Dachterrasse über Heil-bronn und der Besuch einer faszinierenden Show im Science Dome. Gebühr beinhaltet Eintritt, Führung und Science Dome-Show.

25B 1905 40 **HEILBRONN**
 Nach Mo., 17. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.
 Fr., 28. Nov., 11.00-14.30 Uhr
 Experimenta, Experimenta-Platz € 25

InfoTurmStuttgart **neu**
Ausstellungsführung

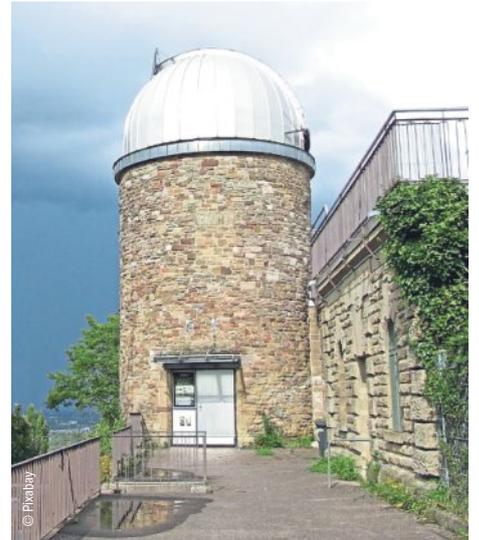
Eine Führung durch die Ausstellung im InfoTurmStuttgart bietet einen umfassenden Überblick über das innovative Verkehrs- und Städtebauprojekt im Zuge des Bahnprojekts Stuttgart-Ulm. Direkt über der Baustelle haben Sie einen fantastischen Überblick über den neuen, im Bau befindlichen Haupt-bahnhof und können das Projekt hautnah erfahren. Erleben Sie die Ausstellung mit allen Sinnen und werfen Sie einen Blick in die Zukunft.

25B 1906 40 **STUTTGART**
 Nach Do., 9. Okt. ist kein Rücktritt mehr möglich.
 Treffpunkt: Hbf Stuttgart an Gleis 16 (ITS InfoTurmStuttgart).
 Mindestalter: 6 Jahre.
 Mi., 12. Nov., 15.00-16.30 Uhr
 Hauptbahnhof € 31

Grünes Pionierprojekt und bunte
Stadtoase: Die Calwer Passage

Die unter Denkmalschutz stehende Passa-ge ist seit 2023 mit neuem Konzept wieder geöffnet. Seither ist die charmante Einkauf-spassage der „place to be“ der Innenstadt. Highlight ist das begrünte Gebäude, das mit rund 10.000 Pflanzen 41 verschiedener Arten aus den Häuserreihen hervorsteht. Entde-cken Sie das erste derart begrünte Gebäude Deutschlands mit seinen ökologischen und klimatologischen Besonderheiten.

25B 1910 40 **STUTTGART**
 Treffpunkt: Haupteingang
 Do., 6. Nov., 16.00-17.00 Uhr
 TREFFPUNKT Rotebühlplatz
 Rotebühlplatz 28 € 15



Die Pracht des Winterhimmels
Sternwarte Stuttgart

Die „Stars“ des abendlichen Himmels im Januar 2026 sind zweifellos die beiden Riesenplaneten Jupiter und Saturn. Aber im Sternenhintergrund gibt es genauso aufre-gende Entdeckungen zu machen: Eine Gas- und Staubwolke, in der laufend neue Sterne geboren werden, ein offener Sternhaufen, in dem Dutzende junger Sterne nahe bei-sammenstehen, zwei Sonnen, die einander umkreisen, ein alternder Stern kurz vor der Explosion, mit der er sein Leben jäh be-en-den wird.

25B 1920 40 **STUTTGART**
 JOHANNES PHILIPP
 Warme Kleidung empfohlen. Bei schlechtem Wetter Besichtigung des historischen Teles-kops + Vortrag über das, was wg. Bewölkung ggf. nicht zu sehen war.
 Keine Parkmöglichkeiten. Wir empfehlen die Anreise mit dem ÖPNV.
 Mo., 12. Jan., 19.00-20.30 Uhr
 Sternwarte, Uhlandshöhe 41 € 11

Kraftwerk Pleidelsheim

Schon seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird im Kraftwerk Pleidelsheim Strom er-zeugt. Gemeinsam mit dem naturkundlichen Führer geht es zu Fuß entlang des Neckar-/ Kraftwerkkanals zum Kraftwerk Pleidelsheim. Nach einer Führung im Kraftwerk führt die Tour durch Pleidelsheim, das Pleidelsheimer Wäldle, den Russenfriedhof zum Beihinger Wehr, wo der Kraftwerkskanal beginnt und wo es eine Weinprobe aus den angrenzen- den Steillagenweinbergen gibt. In der Gebühr sind Kraftwerksführung und Weinprobe ent-halten, Länge ca. 5 km, Schwierigkeitsgrad: einfach (barrierefrei).

25B 1921 12 **FREIBERG AM NECKAR**
 KURT SCHAIBLE
 Fr., 21. Nov., 13.00-17.00 Uhr
 Parkplatz an der Straße Freiberg Richtung Pleidelsheim nach dem Neckarkanal
 Erwachsene € 18
 Kinder bis 14 Jahre € 12



NATUR UND UMWELT

Quellentour durch Cannstatt und Berg neu

Kennen Sie schon Stuttgarts Reichtum, der in der Erde schlummert und in Berg und Cannstatt an die Oberfläche drückt? Quellen, wie die noch im Quelltopf aufsteigende Mombachquelle oder die hervorragend schmeckende Auquelle, sind fast vergessen. Wir wollen sie auf unserer Wanderung neu entdecken und ihre Inhaltsstoffe untersuchen, um mehr über ihre Heilwirkung zu erfahren.

25B 1941 40 **STUTTGART**
SILKE AMOS
Bringen Sie einen Trinkbecher mit. Die Tour endet am Kursaal in Bad Cannstatt.
Mi., 26. Nov., 15.30-17.30 Uhr
Mineralbad Leuze, Am Leuzebad 2 € 19

KLIMA ARENA Sinsheim neu

Die Führung durch die Ausstellungsbereiche Wohnen und Energie, Mobilität, Lebensstil und Konsum, Land- und Forstwirtschaft und Lebensraum Natur vermittelt Lösungen und Inspiration zum nachhaltigen Leben und Wirtschaften. Highlight ist der Besuch des Multimedia-Kinos „Gletscher“ (inkl.). Nach der Führung können Sie noch weiter individuell die Klima Arena erkunden.

25B 1942 40 **SINSHEIM**
Nach Mi., 5. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Treffpunkt: 13.45 Uhr im Eingangsbereich der Klima Arena
Do., 20. Nov., 14.00-15.15 Uhr
Klima Arena, Dietmar-Hopp-Str. 6 € 19

Ohne Karte ans Ziel: Wie Tiere ohne Navi den Weg finden neu

Es ist erstaunlich, wie Tiere immer wieder weite Strecken zurücklegen und sich scheinbar nie dabei verlaufen. Wieso Tiere überhaupt den Ort wechseln und mit welchen Tricks sie dabei wieder nach Hause finden, wird bei einem Rundgang durch das Museum erkundet (Gebühr beinhaltet Eintritt, Führung und Willkommensgetränk).

25B 1943 40 **STUTTGART**
Einlass ab 18.00 Uhr, Getränke ab 18.30 Uhr, Führungsbeginn 19.00 Uhr.
Mi., 14. Jan., 18.00-21.00 Uhr
Naturkundemuseum Schloss
Rosenstein, Rosenstein 1 € 32

Biolumineszenz: Leben, leuchte! neu

After Work-Führung im **Museum Schloss Rosenstein**
Licht ist für das Leben auf dieser Erde von fundamentaler Bedeutung – der Großteil der Biomasse entsteht per Photosynthese, und sehr viele Tierarten nutzen den Sehsinn zur Orientierung. Es geht aber auch andersherum: Nicht wenige Organismen sind in der Lage, selbst Licht auszusenden! Sei es mit bakterieller Hilfe oder in eigenen Zellen, im Dienste der Ernährung, Fortpflanzung, oder sogar Tarnung (Gebühr beinhaltet Eintritt, Führung und Willkommensgetränk).

25B 1944 40 **STUTTGART**
Einlass ab 18.00 Uhr, Getränke ab 18.30 Uhr, Führungsbeginn 19.00 Uhr.
Mi., 4. Feb., 18.00-21.00 Uhr
Naturkundemuseum Schloss
Rosenstein, Rosenstein 1 € 32

Future Fashion Stadtführung: Mit bewusstem Modekonsum zum Klimaschutz beitragen neu

In Zusammenarbeit mit dem **Fachbereich Klimaschutz im Landratsamt Ludwigsburg**
Auf unserer Tour vermitteln wir spannende Fashion-Fakten und Wissenswertes über nachhaltige Mode. Wir gehen der Frage nach, welche Auswirkungen unser Kleidungskonsum auf das Klima hat und welche praktischen Alternativen es gibt, den eigenen Mode-CO2-Fußabdruck zu reduzieren. Fast Fashion war gestern – gemeinsam neue Inspirationen sammeln für einen nachhaltigeren Kleiderschrank.

25B 1945 01 **LUDWIGSBURG**
MELANIE HAASE
Fr., 5. Sept., 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Marktbrunnen am Marktplatz (Untere Marktstraße) € 5

Die nachhaltige Stadtführung für Ihren Alltag neu

Beim Stadtrundgang erfahren Sie, wie und wo Sie ressourcenschonend konsumieren und dabei auch noch Geld sparen. Erleben Sie, wie Sie automatisch zufriedener werden, indem Sie tagtäglich mit Ihrem Einkauf unterstützen, was Sie für richtig und wichtig halten. Machen Sie die Selbstwirksamkeitserfahrung!

25B 1946 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
MANUELA SENN
Nicht barrierefrei
Fr., 10. Okt., 16.30-18.30 Uhr
Brücke am Kronenplatz € 11

Magnetangler Museum neu

Das Museum wurde 2022 von drei Magnetanglern gegründet und zeigt im Rahmen einer Führung anschaulich, welche Gegenstände mit Hilfe von Magneten aus Gewässern geborgen wurden. Der gemeinnützige Verein, der hinter dem Museum steht, hat sich zum Ziel gesetzt, die Gewässer der Region vor Vermüllung und Verschmutzung zu schützen.

25B 1947 30 **OBERSTENFELD**
Das Museum befindet sich in einem engen, kühlen Gewölbekeller. Bitte an entsprechende Kleidung denken.
Fr., 28. Nov., 13.00-14.30 Uhr
Magnetangler Museum
Großbottwarer Straße 59 € 9

Travertin, der Sauerwassermarmor neu

Führung durch den **Travertinpark**
Der Rundgang führt Sie durch den Travertinpark mit spannenden Geschichten zu archäologischen Funden, geologischen Besonderheiten, Mineralwasser und seinen direkten Auswirkungen auf unsere Umgebung sowie der Geschichte des Gesteinsabbaus vor Ort. Der Weg führt außerdem an der Reiterkaserne, dem Zuckerfabrikgelände und oberhalb der Weinberge entlang. Auch dazu gibt es Wissenswertes zu erfahren.

25B 1949 40 **STUTTGART**
STEFAN BETSCH
Mi., 15. Okt., 16.00-17.30 Uhr
Bad Cannstatt, Rommelstraße 20 € 19

Mehr als Flora und Fauna: Der Altnecker, Lebensader unserer Heimat neu

KURT SCHAIBLE
Bei der natur- und heimatgeschichtlichen Führung erhalten Sie Ausführungen zu den Themen Flora, Fauna und Habitat. Die Zuflüsse Gründelbach und Kläranlage werden ebenso erläutert wie der Denkmalschutz, die Schifffahrt und die Stromgewinnung.

25B 1950 12A **FREIBERG AM NECKAR**
Nicht barrierefrei
Sa., 8. Nov., 9.00-13.30 Uhr
Stadion, Talstraße 15 € 11

25B 1950 12B **FREIBERG AM NECKAR**
Nicht barrierefrei
Sa., 28. Feb., 13.00-17.30 Uhr
Stadion, Talstraße 15 € 11

**Nur ein Bach?****Das besondere Gewässer zwischen Monrepos und Altneckar**

Sie wandern entlang des Gründelbachs bis zur Mündung in den Altneckar. Die Rückkehr erfolgt per Fahrgemeinschaft, organisiert vom Kursleiter. Wegstrecke ca. 5 km, befestigte Wege, leichte Wegstrecke, jedoch nicht barrierefrei. Einkehrmöglichkeit in der Stadiongaststätte Freiberg a. N. Die Wanderung ist auch für Familien mit Kindern von 8 bis 14 Jahren geeignet.

25B 1951 01 LUDWIGSBURG

KURT SCHAIBLE

Treffpunkt: Parkplatz Schloss Monrepos

Bitte auf festes Schuhwerk achten.

So., 7. Dez., 10.00-12.30 Uhr

Schloss Monrepos, Monrepos 19

Erwachsene

€ 11

Kinder von 8-14 Jahren

€ 8

Ein- und Ausblicke in die Heimat**Enzblick – Leudelsbach – Remminger Tal**

Ab Markgröningen verläuft der Bach im Remminger Tal sehr idyllisch und passiert besonders wertvollen Kalkmagerrasen. Er mündet in die Enz; besonders zu beachten: der Enzblick oberhalb des Tales.

Die Tour führt uns oberhalb des Leudelsbachtals nach Markgröningen und von hier durch das Remminger Tal zur Mündung in die Enz und zurück zum Schellenhof.

Wegstrecke: ca. 8 km; befestigte Wege, gutes Schuhwerk erforderlich, schwierige Wegstrecke, nicht barrierefrei. Einkehrmöglichkeit: Gaststätte Schellenhof.

25B 1952 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

KURT SCHAIBLE

Treffpunkt: Parkplatz der Gaststätte

Schellenhof

So., 15. Feb., 13.00-16.00 Uhr

Parkplatz, Schellenhof 2

€ 11

Naturschutzgebiete**vor deiner Haustür****Drei Schutzgebiete, wie Perlen aufgereiht**

Sie wandern entlang des Altneckars bis Pleidelsheim/Ingersheim zum Naturschutzgebiet „Oberes Tal“ und dann zum Naturschutzgebiet „Unteres Tal/Haldenrain“. Die Rückkehr erfolgt mit dem Linienbus von Hessigheim nach Freiberg Bahnhof. Einkehrmöglichkeit in der Gaststätte Schreyerhof.

Schwierigkeitsgrad mittel, nicht barrierefrei, Trittsicherheit ist erforderlich.

Die Wanderung ist auch für Familien mit Kindern von 8 bis 14 Jahren geeignet.

25B 1953 12 FREIBERG AM NECKAR

KURT SCHAIBLE

Treffpunkt: Bahnhof Freiberg am Neckar

Fr., 3. Okt., 12.30-16.30 Uhr

Bahnhof Freiberg, Bahnhofstraße

Erwachsene

€ 11

Kinder von 8-14 Jahren

€ 8

Wege des Wassers

Wissen Sie, dass es in Freiberg mal ein Freibad gab? Wie viele Quellen werden auf dem Weg zum Altneckar zu zählen sein? Wie werden die Brunnen am Wegesrand gespeist? Und hat der Gründelbach auch einst Mühlen angetrieben? Wie funktioniert eine Kläranlage? Wo kommt unser Trinkwasser her und welche Qualität hat es? Auf alle diese Fragen gibt es bei der Exkursion Antworten vom naturkundlichen Guide.

25B 1954 12 FREIBERG AM NECKAR

KURT SCHAIBLE

Führung ist barrierefrei, auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

So., 22. Feb., 10.00-12.30 Uhr

Heutingsheim, Kastenecksee /

Charlottenstraße

Erwachsene

€ 11

Kinder von 8-14 Jahren

€ 8

Zugwiesenführung**Naturidylle am Neckar**

GERHARD HEZEL

Das einmalige, naturnah angelegte Biotop „Zugwiesen“ hat sich zu einem Anziehungspunkt für Menschen und Tiere entwickelt. Erfahren Sie bei dieser Führung Wissenswertes rund um die Themen: Der Neckar im Wandel der Zeit, Historie des Zugwiesen-Projekts, Flora und Fauna, Monitoring und Bewirtschaftung. Wegstrecke: ca. 4 km, für Rollstuhlfahrer geeignet, Endpunkt der Führung: Aussichtsturm auf der Insel.

Treffpunkt: letzte Parkbucht vor dem Biotop

25B 1955 01A LUDWIGSBURG

So., 28. Sept., 11.00-12.30 Uhr

Otto-Konz-Weg, an der Staustufe

Poppenweiler

€ 11

25B 1955 01B LUDWIGSBURG

So., 19. Okt., 11.00-12.30 Uhr

Otto-Konz-Weg, an der Staustufe

Poppenweiler

€ 11

Wilde Früchte und Beeren im Herbst**Die bunte Vielfalt lockt – doch was ist giftig?**

Der Herbst ist die Zeit leuchtender Beeren und Früchte. Auf einem Spaziergang am Hanweiler Sattel machen wir uns auf die Suche nach der vielfältigen Beerenpracht. Dabei erfahren wir Interessantes über Inhaltsstoffe und Bedeutung der Arten für die Ernährung, denn Wildfrüchte waren lange Zeit wichtige Nahrungs- und Vitaminquelle für den Menschen. Schließlich werden wir auch ungenießbare und giftige Beeren kennen- und unterscheiden lernen.

25B 1957 40 KORB

DR. ROBERT BOEHM

Mi., 1. Okt., 16.30-18.30 Uhr

Wanderparkplatz Hanweiler Sattel

€ 17

Historie – Hölderlin – Höhenblick

Wir beginnen mit einer kleinen Stadttour, sehen die erhabene Burg der Grafen von Lauffen und die Regiswindiskirche, mit ihrer traurigen Geschichte. Vorbei an der Lenk-Skulptur, die viel über das Leben Hölderlins erzählt, geht es weiter zum Kloster und anschließend durch die Weinberge mit herrlichen Weitblicken. Ein Glas Wein mit kleinem Snack belohnt uns für den Aufstieg (inkludiert) bevor es durch eine Auenlandschaft zurück zum Ausgangspunkt geht.

25B 1962 40 LAUFFEN AM NECKAR

HILDE HAMPP

Länge: ca. 9,5 km, Auf- und Abstieg ca.

140 m. Feste Schuhe und Trittsicherheit

erforderlich, Wanderstöcke empfehlenswert.

Sa., 25. Okt., 14.00-17.00 Uhr

Parkplatz Festplatz

(P 4, Auf dem Kies)

€ 17

Trüffelspaziergang

Bei diesem Trüffelspaziergang erhalten Sie Informationen über Geschichte und Biologie der hier heimischen Trüffel, örtliche Vorkommen, den Aufbau und die Pflege einer Trüffelplantage sowie die Ernte durch den Hund. Im Anschluss können Sie den Nachmittag mit Kaffee und Kuchen vom Hofwagen ausklingen lassen (nicht in der Kursgebühr enthalten).

25B 1964 40 BEILSTEIN

MICHAEL MÖRSEL

Festes Schuhwerk erforderlich.

Do., 18. Sept., 13.30-16.00 Uhr

Manufaktur für Feines

Gottlieb-Schulz-Straße 40

€ 28

Waldbaden**Shinrin Yoku**

Genießen Sie die Schönheit der Natur bei dieser geführten Exkursion im Wald. Lassen Sie sich einladen zu einem geführten Spaziergang für die Sinne, erleben Sie Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Meditationen. Waldbaden ist für jeden geeignet und findet bei jedem Wetter statt. Materialkosten von € 5 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Personen).

25B 1965 32 REMSECK AM NECKAR

JEANNETTE HUBER

Treffpunkt: Parkplatz beim Waldspielplatz

Sa., 27. Sept., 10.00-13.00 Uhr

Neckarrems, Am Rappenhau

€ 24

neu





HEIMATKUNDE

Maulbronn – Kulturlandschaft und Klosterleben

Ihr Tag beginnt mit dem Besuch der „Steinhauerstube“ im Stadtteil Schmie, wo Sie interessante Informationen über die Steingewinnung und -verarbeitung und die Bedeutung der Steinhauer beim Bau des Klosters erhalten. Nach einem typischen Maulbronner Mittagessen erfahren Sie im Rahmen einer Führung durch die Klosteranlage, wie sich einst das klösterliche Leben abspielte und wie die ehemaligen Klostergebäude heute genutzt werden.

25B 2000 40

MAULBRONN

ANITA DWORSCHAK

Im Preis enthalten: Eintritt und Führung durch die Klosteranlage, Führung in der Steinhauerstube, Mittagessen, ganztägige Kursleitung.

Treffpunkt: 10.15 Uhr am Parkplatz hinter dem Tiefen See in Maulbronn

So., 12. Okt., 10.15-16.30 Uhr

Kloster Maulbronn

€ 50

Ermäßigte Gebühren für Kinder und Schulkinder unter www.schiller-vhs.de

Auf den Spuren der Maulbronner Mönche – zum Teil mit dem Pferdewagen

Ihr Tag beginnt mit einer Führung durch die Klosteranlage. Nach diesen faszinierenden Eindrücken erwartet Sie ein typisch regionales Mittagessen. Nach einem kurzen Spaziergang zum historischen „Schafhof“ erfahren Sie im dortigen Museum Interessantes und Wissenswertes zur Maulbronner Geschichte. Abschließend fahren Sie mit dem Pferdewagen durch die bezaubernde Landschaft um das idyllische Weindorf Gündelbach.

Optional: Weinprobe mit Winzervesper.

25B 2001 40

MAULBRONN

ANITA DWORSCHAK

Im Preis enthalten: Eintritt und Führung durch die Klosteranlage, Führung im Schafhofmuseum, Mittagessen, Fahrt mit dem Pferdewagen, ganztägige Kursleitung.

Treffpunkt: 10.30 Uhr am Parkplatz hinter dem Tiefen See in Maulbronn

Sa., 27. Sept., 10.00-17.30 Uhr

Kloster Maulbronn

€ 64

Ermäßigte Gebühren für Kinder und Schulkinder unter www.schiller-vhs.de



Vom Mittelalter ins 20. Jahrhundert: vom Ochsenkarren zum Traktor Zeitreise zu „Walters Oldtimermuseum“ in Knittlingen

Los geht's mit einer Führung durch die Maulbronner Klosteranlage. Nach einem typischen Maulbronner Mittagessen fahren wir nach Knittlingen, wo Sie in „Walters Oldtimermuseum“ eine Zeitreise antreten. Vom Italien Urlaub mit dem Messerschmitt-Kabineoller oder mit der Isetta bis zur historischen NSU 3,5 HP aus dem Jahre 1910, damalige landwirtschaftliche Geräte, Alltagsgegenstände und die, mit viel Liebe zum Detail, dargestellten alten Handwerke.

25B 2002 40

MAULBRONN

ANITA DWORSCHAK

Im Preis enthalten: Eintritt und Führung durch die Klosteranlage, Mittagessen, Eintritt im Oldtimermuseum, ganztägige Kursleitung.

Treffpunkt 10.45 Uhr am Parkplatz hinter dem Tiefen See in Maulbronn

So., 5. Okt., 10.45-16.00 Uhr

Kloster Maulbronn

€ 55

Ermäßigte Gebühren für Kinder und Schulkinder unter www.schiller-vhs.de

Segway Tour durch Besigheim und die Weinberge

Nach einer halbständigen Einweisung in die Segways fahren Sie mit diesen zwei Stunden durch Besigheim und die Besigheimer Weinberge. Die Kosten von € 80 sind in der Gebühr enthalten. Mindestalter: 18 Jahre, bitte festes Schuhwerk und Fahrradhelm tragen, die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr (maximal 10 Personen).

25A 2005 05C

BESIGHEIM

CHRISTINE SPAHR

So., 28. Sept., 10.00-12.30 Uhr

Treffpunkt: Bietigheimer Straße 77

€ 91

Der Ludwigsburger Weihnachtsmarkt von oben Kirchturmführung

MIKE MACK

Aufsteigen und Ludwigsburg mit dem Weihnachtsmarkt von oben genießen. Besteigen Sie über 120 steile Stufen den 47 m hohen Südturm der ev. Stadtkirche Ludwigsburg. Die Treppe führt durch beeindruckendes Gebäck und am Glockenuhrwerk vorbei auf den Balkon. Bestaunen Sie den historischen Dachboden und die 16 qm große Turmwächterwohnung. Genießen Sie und Ihre Familie diesen außergewöhnlich beeindruckenden Panoramablick.

Die Turmbesteigung erfolgt auf eigenes Risiko. Eine gute Kondition und Trittsicherheit sind für die 120 steilen Stufen unbedingt erforderlich. Wir empfehlen festes Schuhwerk. Treffpunkt: Eingang ev. Stadtkirche am Marktplatz

25B 2015 01A

LUDWIGSBURG

Mi., 26. Nov., 17.00-18.00 Uhr

Ev. Stadtkirche, Stadtkirchenplatz 1

€ 13

25B 2015 01B

LUDWIGSBURG

Mo., 1. Dez., 17.00-18.00 Uhr

Ev. Stadtkirche, Stadtkirchenplatz 1

€ 13

Häppchen, Sex und Rock 'n' Roll Ein Streifzug vom Hegelhaus ins Rotlichtviertel

Vom Hegelhaus durch die ehemaligen „Vereinigten Hüttenwerke“ führt die Reise durch den Amüsierbezirk der 1950er – 70er Jahre. Hier rockten englische Beatbands wie „Casey Jones and the Governors“, indonesische Bands mit wilden Gitarrenklängen, und angeblich wurde der Punk hier vorweggedacht. AC/DC traten später im Gustav-Siegler-Haus auf. Ein Abstecher ins Bohnenviertel folgt, bevor Antipasti und Wein im Lesecafé „Ché“ warten.

25B 2021 40

STUTT GART

BERND MÖBS

Sa., 6. Dez., 15.00-18.30 Uhr

Hegelhaus, Eberhardstraße 53/

Ecke Torstraße

€ 32



Stuttgart wie im Hochgebirge Jenseits von Königstraße und Stuttgart 21

Stuttgart bietet mehr als die Königstraße: Die Zahnradbahn führt zum Haigst mit der beeindruckenden Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz. Weiter zum ruhigen Wohngebiet „Haigst“ und dem Naturdenkmal „Scharrenberg“. Der Weg führt zum Dornhaldenfriedhof mit RAF-Terroristen-Gräbern und dem Waldfriedhof mit Prominentengräbern wie Theodor Heuss, Robert Bosch, Arnulf Klett uvm. Die Rückkehr erfolgt mit der Standseilbahn von 1929 ins Nesenbachtal.

25B 2022 40 **STUTTGART**
BERND MÖBS
Treffpunkt: Stuttgart, Marienplatz, Haltestelle der Zahnradbahn, Endpunkt: Südheimer Platz. Achtung: Bahntickets nicht (!) im Preis enthalten.
Sa., 17. Jan., 11.00-14.30 Uhr
Marienplatz, Zahnradbahn € 22

Schöne Villen & schöne Aussicht

neu

**Stimmungsvoller Spaziergang
zwischen Stuttgart-Nord und -West**
Stuttgarts Halbhöhenlage begeistert mit prächtigen Villen, ruhigen Straßen und wunderschönen Gärten. Hier, unterhalb des Kräherwalds und der Feuerbacher Heide, fühlt man sich weit weg vom Stadtrubel. Wir entdecken das jüdische Erbe, die Architektur von Bloch & Guggenheimer und die russische Kirche St. Nikolaus. Der Nachmittag endet mit Anekdoten, Gedichten und einem gemütlichen Cafébesuch.

25B 2029 40 **STUTTGART**
BERND MÖBS
Treffpunkt: Gaststätte „Paulaner“ am Alten Postplatz, Calwer Str. 45, bitte VVS-Ticket 1 Zone besorgen, Endpunkt Hölderlinplatz, Stuttgart-West
Do., 23. Okt., 14.30-17.00 Uhr
Gaststätte Paulaner, Calwer Str. 45 € 22

Der Stuttgarter Pragfriedhof Grüne Oase voller Engel und ewigem Frieden

Der 1873 eröffnete Pragfriedhof ist der drittgrößte Friedhof Stuttgarts. Einzigartig ist das im Jugendstil errichtete Krematorium. Neben Künstlern wie Willi Baumeister und Schriftstellern wie Eduard Mörike liegen auf dem Pragfriedhof weitere bekannte Persönlichkeiten, wie die bekannte Opernsängerin Anna Sutter oder der Schokoladenfabrikant Eduard Otto Moser begraben. Wir machen einen Rundgang über den auch kulturgeschichtlich interessanten Friedhof.

25B 2031 40 **STUTTGART**
BERND MÖBS
Treffpunkt: Haupteingang Pragfriedhof
Do., 6. Nov., 15.00-17.00 Uhr
Pragfriedhof, Friedhofstraße 44 € 22

Die Gruft des Grafen Zepelin Nachtführung

Vergessene, geheime und unbekanntete Orte in Ludwigsburg: Sie erleben den alten Friedhof bei Einbruch der Dämmerung im Schein der Taschenlampen. Schwerpunkte sind das Zepelin-Mausoleum mit Begehung der Gruft sowie das Grab des letzten Königs Wilhelm II. Anders als bei Tag wirkt der Ort abends mysteriös und geheimnisvoll. Ein besonderes Erlebnis zwischen Grusel, Romantik, Tragik und Humor.

25B 2035 01 **LUDWIGSBURG**
MIKE MACK
Treffpunkt: Eingang Harteneckstraße
Gute Trittsicherheit notwendig (steile Treppe zur Gruft). Taschenlampe kann mitgebracht werden.
Fr., 17. Okt., 18.00-19.15 Uhr
Alter Friedhof, Rosenstraße 46 € 12

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Tübinger Stadtführung der besonderen Art

Wenn die Sonne langsam untergeht und die Fledermäuse über der Platanenallee erscheinen, verwandelt sich der Tübinger Neckar in eine Märchenwelt. Illuminiert mit Lampen gleiten dann die Stocherkähne fast lautlos entlang der berühmten Tübinger Altstadtfront. Informationen und Geschichten runden diesen romantischen Abend ab, der den Fluss in einem ganz anderen Licht erscheinen lässt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handynummer an.

25B 2036 40 **TÜBINGEN**
MATTHIAS LEYK
Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk tragen, Essen und Getränk kann mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, Ausnahme starker Regen und Hochwasser.
Sa., 13. Sept., 19.15-21.15 Uhr
Hölderlinturm, Bursagasse 6
Erwachsene € 26
Kinder, nur in Begleitung Erwachsener € 21



SCHLÖSSER, BURGEN, KLÖSTER

Führung im Seeschloss Monrepos Rokoko Juwel im Grünen

Das Seeschloss Monrepos, 1758-1764 unter Herzog Carl Eugen im Rokoko-Stil erbaut, verzaubert als idyllische Oase. Es war der Ruheort für die Württemberger Herzöge und ist gefragt bei Hochzeiten und exklusiven Events. Im Sommer wird es bei den Ludwigsburger Schlossfestspielen mit Licht und Feuerwerk zum romantischen Highlight. Entdecken Sie historische Schätze wie den Eiskeller, den Dianen-Brunnen und das einstige Offiziersgebäude mit den Stallungen.

25B 2037 01 **LUDWIGSBURG**
HOFKAMMER DES HAUSES WÜRTTEMBERG
Nach Mo., 22. Sept. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Mi., 8. Okt., 15.00-16.00 Uhr
Schloss Monrepos, Monrepos 19 € 25

Die Grabkapelle auf dem Württemberg

neu

Führung

Hoch über Stuttgart thront die majestätische Grabkapelle auf dem Württemberg, erbaut von König Wilhelm I. für seine geliebte Königin Katharina — ein Meisterwerk klassizistischer Architektur voller Anmut und Geschichte. Erleben Sie auf einem spannenden Rundgang, wie das junge Königreich Württemberg sich fand, welche Rolle Wilhelm I. dabei spielte und welche romantisch-tragische Geschichte diese einzigartige Kapelle bis heute umgibt.

25B 2038 40 **STUTTGART**
Nach Di., 30. Sept. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Bitte beachten Sie, dass die Grabkapelle auf dem Württemberg inmitten von Weinbergen liegt. Es sind nur wenige Parkmöglichkeiten vorhanden.
Fr., 10. Okt., 15.30-16.15 Uhr
Grabkapelle auf dem Württemberg
Württembergstraße 340 € 8

Schloss Liebenstein

Erleben Sie die faszinierende Geschichte des Schlosses Liebenstein! In unserer exklusiven Führung reisen Sie durch die Jahrhunderte, von den Anfängen im 13. Jahrhundert bis heute. Erfahren Sie mehr über den Familienzwist zwischen Kaiser Friedrich II. und seinem Sohn Heinrich und bewundern Sie die prachtvolle Schlosskapelle aus der Renaissance. Entdecken Sie, wie historische Ereignisse die Architektur prägten — ein unvergessliches Erlebnis!

25B 2041 40 **NECKARWESTHEIM**
FRANK MERKLE
Treffpunkt: Oberer Burghof, Schautafel
So., 12. Okt., 11.00-12.30 Uhr
Schloss Liebenstein, Liebenstein 1 € 14

**Schloss Kleiningersheim**
Exklusive Führung

neu

Hinter sonst verschlossenen Türen öffnet das Schloss Kleiningersheim aus dem 16. Jahrhundert exklusiv seine Pforten. Begleitet vom Hausherrn selbst, erleben Besucher eine Führung durch das geschichtsträchtige Renaissanceschloss – einst im Besitz württembergischer Adliger und Persönlichkeiten des Staates. Eine seltene Chance für kulturhistorisch Interessierte.

25B 2045 19**INGERSHEIM**THOMAS LEIBRECHT
Treffpunkt: am Haupttor

Mi., 15. Okt., 15.00-17.00 Uhr

Schloss Kleiningersheim, Burgweg 24 € 6

Fünf Schlösser-Tour

Lernen Sie die Schlösser Freibergs und ihre Geschichte(n) kennen! Von der Amanduskirche geht es über das Alte Schloss, dessen Wappen heute das Wappen der Stadt ist, zum Neuen Schloss, welches auch Breitenbachsches Schloss genannt wird. Bestaunen Sie dann den sogenannten Blauhof (Denkmalpreis 1999) bevor es zum Abschluss zum Oberen und Unteren Schloss in Geisingen geht.

25B 2047 12**FREIBERG AM NECKAR**

KURT SCHAIBLE

Länge: ca. 5 km

So., 19. Okt., 13.30-17.00 Uhr

Freiberg-Beihingen, Linde vor der Amanduskirche, Kirchplatz 2

€ 11

**KUNST & KULTUR (-GESCHICHTE),
THEATER, GALERIEN****Altes Schauspielhaus Stuttgart**
Führung und Theaterbesuch

Lernen Sie das Alte Schauspielhaus durch eine Führung hinter den Kulissen kennen und erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des Hauses, die Produktionsabläufe und die Hintergründe der Theaterarbeit. Wir führen Sie in die Künstlergarderoben, die Maske, den Fundus und natürlich über die Bühne. Am Abend (19.30 Uhr) sehen Sie „Einszweiundzwanzig vor dem Ende“ von Matthieu Delaporte, eine aberwitzige Geschichte mit Tiefgang.

25B 2050 40**STUTTGART**

LENA ROTH

Nach Mo., 9. Feb. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Die Führung, Theaterkarten der Preiskategorie 2 und Garderobengebühr sind in der Gebühr enthalten.

Do., 26. Feb., 16.30-21.45 Uhr

Führung: 16.30-18.00 Uhr

Vorstellung: 19.30 Uhr bis ca. 21.45 Uhr

Altes Schauspielhaus

Kleine Königstraße 9, Haupteingang € 30

Theaterhaus**Führung hinter den Kulissen mit
Vorstellung**

Tauchen Sie ein in die Welt des Theaterhauses: Erleben Sie die Vielfalt der Bühnen, Werkstätten und kreativen Räume, während Sie spannende Einblicke in die Entstehung eines Bühnenprojekts erhalten. Nach einer kurzen Pause genießen Sie die Vorstellung „ALFONS – Jetzt noch deutscher!“ Eine charmante Mélange aus Theater, Kabarett und Chansons, die berührt, begeistert und die Lachmuskeln fordert. Ein Abend mit Nachwirkungen!

25B 2051 40**STUTTGART**

BARBARA PUTZHAMMER

Nach Mi., 1. Okt. ist kein Rücktritt mehr möglich.

Die Eintrittskarten (alle Plätze € 29) sind in der Gebühr enthalten.

Führung: 17.30 Uhr, Vorstellung: 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kasse im Foyer

Fr., 17. Okt., 17.30-22.15 Uhr

Theaterhaus, Siemensstraße 11 € 42

Wilhelma-Theater**Führung hinter den Kulissen**

Als angedachtes Bürgertheater avancierte das Wilhelma-Theater unter König Wilhelm I. zum intimen Hoftheater. Spätere Nutzungen setzten dem klassizistischen Bau so sehr zu, dass man an Abriss dachte. Nach aufwändiger Restaurierung zählt es zu den schönsten Theaterräumen des 19. Jahrhunderts. Entdecken Sie das bauliche Kleinod auf ungewöhnlichen Wegen, von der Unterbühne bis zum Zuschauerraum mit der Königsloge. Vorstellung in Eigenregie buchbar.

25B 2052 40**STUTTGART**

MIKE MACK

Trittsicherheit erforderlich.

Treffpunkt: Haupteingang des Wilhelma-Theaters

Sa., 8. Nov., 17.00-18.30 Uhr

Wilhelma-Theater, Haupteingang

Neckartalstraße 9 € 15



Familienführungen,
Kinderführungen
und Workshops
finden Sie auf
S. 106.

GALERIEN**Venus – Meerschamgeborene
und siegreiche Göttin**

neu

**Führung in der ständigen Sammlung
der Stuttgarter Staatsgalerie**

Verführerisch schön und voller Liebesdrama: Venus, die Göttin der Liebe, begeistert seit der Renaissance Künstler und Betrachter gleichermaßen. Als Sinnbild weiblicher Anziehungskraft steht sie im Zentrum zahlreicher Meisterwerke von Cranach, Vasari & Co. Die Staatsgalerie Stuttgart lädt ein zu einer sinnlichen Reise durch die faszinierende Bilderwelt rund um Venus – charmant, überraschend, göttlich!

25B 2060 40**STUTTGART**

ULLA KATHARINA GROHA, M.A.

Do., 16. Okt., 16.00-18.00 Uhr

Staatsgalerie

Konrad-Adenauer-Straße 30-32

€ 25

KLEIHUES-BAU KORNWESTHEIM

Bei allen

Führungen im Museum im Kleihues-Bau ist eine **Anmeldung** direkt beim **Museum, Stuttgarter Str. 93, unter 07154 202-7401 oder museum@kornwestheim.de** erforderlich. Die jeweilige Führungsgebühr zzgl. Eintritt sind vor Ort zu bezahlen.

**Führung durch die aktuellen
Ausstellungen mit Kuratorin
Saskia Dams**

Kuratorinnenführung durch die beiden aktuellen Ausstellungen im Museum im Kleihues-Bau.

Die Führungsgebühr von € 3 zzgl. Eintritt ist vor Ort im Museum Kleihues-Bau, Stuttgarter Str. 93 zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

25B 2065 22A**KORNWESTHEIM**

Fr., 24. Okt., 15.00-16.30 Uhr

€ 3

25B 2065 22B**KORNWESTHEIM**

Fr., 21. Nov., 15.00-16.30 Uhr

€ 3

25B 2065 22C**KORNWESTHEIM**

Fr., 19. Dez., 15.00-16.30 Uhr

€ 3

25B 2065 22D**KORNWESTHEIM**

Fr., 16. Jan., 15.00-16.30 Uhr

€ 3

25B 2065 22E**KORNWESTHEIM**

Fr., 27. Feb., 15.00-16.30 Uhr

€ 3



STÄDTISCHE GALERIE

Bei allen Führungen in der Städtischen Galerie Bietigheim-Bissingen ist eine **Anmeldung** direkt bei der **Städtischen Galerie, Hauptstraße 60-64 oder unter 07142 74-483 erforderlich**. Die jeweilige Führungsgebühr und der Eintritt sind vor Ort zu bezahlen.

Linolschnitt heute XIII
Grafikpreis der Stadt
Bietigheim-Bissingen

„Linolschnitt heute“ feiert seine 13. Auflage – ein Fixpunkt der internationalen Grafikkunst! Der renommierte Preis der Stadt Bietigheim-Bissingen würdigt exklusiv den Linolschnitt und zieht seit 1989 Künstler*innen aus aller Welt an. über 500 Einreichungen zeugen von seiner Strahlkraft. Die aktuelle Ausstellung zeigt preisgekrönte Werke und kreative Vielfalt von 43 Positionen – kraftvoll, überraschend und technisch versiert.

25B 2070 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
 DR. ISABELL SCHENK-WEININGER
 Eintritt frei, die jeweilige Führungsgebühr von € 4 ist vor Ort zu entrichten.
 So., 3. Aug., 11.30-13.00 Uhr
 Städtische Galerie, Hauptstraße 60-64 € 4

25B 2070 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
 DR. PETRA LANFERMANN
 Eintritt frei, die jeweilige Führungsgebühr von € 4 ist vor Ort zu entrichten.
 So., 24. Aug., 16.30-18.00 Uhr
 Städtische Galerie, Hauptstraße 60-64 € 4

25B 2070 06C BIETIGHEIM-BISSINGEN
 DR. ISABELL SCHENK-WEININGER
 Eintritt frei, die jeweilige Führungsgebühr von € 4 ist vor Ort zu entrichten.
 So., 21. Sept., 16.30-18.00 Uhr
 Städtische Galerie, Hauptstraße 60-64 € 4

25B 2070 06D BIETIGHEIM-BISSINGEN
 DR. PETRA LANFERMANN
 Eintritt frei, die jeweilige Führungsgebühr von € 4 ist vor Ort zu entrichten.
 So., 5. Okt., 11.30-13.00 Uhr
 Städtische Galerie, Hauptstraße 60-64 € 4

Dem Himmel so nah
Wolken in der Kunst

MITARBEITERTEAM STÄDTISCHE GALERIE
 Seit Jahrhunderten inspirieren Wolken Künstlerschaffende – als göttliches Symbol in Renaissance und Barock, als zentrales Motiv atmosphärischer Landschaften in Romantik und Impressionismus. Die Ausstellung (in Kooperation mit der Kunsthalle Emden) zeigt Werke vom 19. bis 21. Jahrhundert: von Malerei bis Video – poetisch, kritisch, vielschichtig, im Zeichen von Naturbetrachtung, Klimadiskurs und Ästhetik.

25B 2071 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 Gebühr ist vor Ort zu entrichten
 Führung immer So. 11.30-13.00 Uhr
 So., 23. Nov. bis 1. März
 Städtische Galerie, Hauptstraße 60-64 (€ 10 ermäßigt) € 12

Fritz Genkinger – Ein Leben für die Kunst!

Führung in Zusammenarbeit mit dem Fritz-Genkinger-Verein
 Der Freundeskreis Fritz Genkinger bietet eine Führung im Fritz Genkinger Kunsthause an. Dabei erfahren Sie Details und Hintergründe der neuen Ausstellung „Fritz Genkinger- vom Fußball zur „Ge-Schichte des Kosmos“: Der Künstler Fritz Genkinger gilt als der Pionier der Sportmalerei in Deutschland.

25B 2080 24 MARBACH AM NECKAR
 FREUNDKREIS FRITZ-GENKINGER E.V.
 Sa., 15. Nov., 15.00-16.00 Uhr
 Fritz Genkinger Kunsthause
 Im Göckelhof 6 € 12

Einfach Kunst – über
Bilder und Gefühle
Museumsführung für
Menschen mit Demenz

Gemälde können wie ein Schlüssel wirken, der die emotionalen Lebenswelten und die reiche Lebenserfahrung der Besucherinnen und Besucher öffnet. Bequeme Sitzmöglichkeiten und eine kleine Kaffeerunde zum Kennenlernen lassen den Nachmittag in der Staatsgalerie zu einem besonderen Erlebnis werden. Pflegende Angehörige sowie Betreuerinnen und Betreuer sind herzlich willkommen. Im Anschluss an die Führung gemütlicher Ausklang mit Kaffee.

25B 2085 40 STUTTGART
 SUSANNE KOHLHEYER
 Nach So., 9. Nov. ist kein Rücktritt mehr möglich.
 Gemütlicher Ausklang mit Kaffee in der Gebühr enthalten.
 Mi., 19. Nov., 14.00-15.30 Uhr
 Staatsgalerie
 Konrad-Adenauer-Straße 30-32 € 18

Healing Art
Kunstführung im Robert
Bosch Krankenhaus

Alles, was im Krankenhaus geschieht, soll der Heilung der Patientinnen und Patienten dienen. Das gilt auch für ein Thema, das man nicht sofort mit dieser Einrichtung in Verbindung bringt – nämlich Kunst. Neben Medizin, Wissenschaft und Pflege haben Kunst und Kultur im Robert Bosch Krankenhaus einen hohen Stellenwert. Eine gelungene Symbiose aus funktionaler Architektur und qualitativ hochwertiger extra hierfür entworfener Kunst.

25B 2086 40 STUTTGART
 ISABEL GRÜNER
 Treffpunkt: Wartebereich hinter dem Empfang am Haupteingang
 Do., 20. Nov., 16.00-17.30 Uhr
 Robert-Bosch-Krankenhaus
 Auerbachstraße 110 € 14

MuSeele – Führung
durchs Psychriemuseum

Das MuSeele ist alles – außer gewöhnlich. Mit künstlerischer Inspiration werden die Themen der Seelen- und Nervenheilkunde in Szene gesetzt. Die Seele wird als umfassendes Konzept verstanden, welches weit über das Pathologische hinausweist. Mit unseren Bemühungen wollen wir emotional berühren, manchmal auch irritieren; Gewissheiten sind selten.

25B 2087 40 GÖPPINGEN
 ROLF BRÜGGEMANN
 Nach Di., 28. Sept. ist kein Rücktritt mehr möglich.
 Do., 13. Nov., 16.00-17.30 Uhr
 Museum für Psychiatrie
 Faurndauer Str. 6-28 € 8

Kujau-Kabinett
Führung durch die Ausstellung

MARC-OLIVER BOGER
 Fälschermuseen gibt es etliche auf der Welt. Im Kujau-Kabinett stehen allerdings nicht täuschend echte Fälschungen großer Meisterwerke im Mittelpunkt, sondern die von Konrad Kujau. Natürlich denkt man zunächst an die Hitler-Tagebücher, die Konrad Kujau alias Konrad Fischer in den 1980er-Jahren schlagartig berühmt machten. Das Kujau-Kabinett präsentiert skurrile Geschichten eines Mannes, der selbst Geschichte schrieb.

25B 2090 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
 Sa., 18. Okt., 14.00-15.00 Uhr
 Kujau-Kabinett, Bahnhofstraße 55 € 12

25B 2090 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
 Sa., 17. Jan., 14.00-15.00 Uhr
 Kujau-Kabinett, Bahnhofstraße 55 € 12



FOTOGRAFIE-EXKURSIONEN

Fotografieren ohne weiteres Licht – Available Light auf dem Ludwigsburger Barockweihnachtsmarkt
Praxiskurs mit Bildbesprechung Kooperation mit der vhs Leonberg

Bei der Available-Light-Fotografie lassen wir den Blitz zu Hause und nutzen das natürliche Umgebungslicht, Straßenlaternen, Gebäudebeleuchtungen oder auch das bunte Treiben des Weihnachtsmarkts als Lichtquelle für Bilder der besonderen Art.

Voraussetzungen: SLR/DSLM-Kamera (manuelle Einstellmöglichkeiten), Speicherkarten, leichtes Stativ, Kenntnisse im Umgang mit Zeit, Blende und ISO, Ausleihe digitale SLR/DSLM und Stativ mit Voranmeldung möglich.

25B 2101 40 LUDWIGSBURG

MATTHIAS BAUMANN
Fr., 5. Dez., 17.30-21.00 Uhr
Treffpunkt: Arsenalparkplatz in Ludwigsburg, Ausgang Richtung Fußgängerzone Innenstadt
Di., 9. Dez., 18.30-21.30 Uhr
Bildbesprechung Online via zoom € 86

Reportagefotografie „on the street“ Auf den Spuren der großen Meister
Kooperation mit der vhs Leonberg

Dieser 100 %-Praxiskurs mit kurzem Vorab-Briefing lässt Sie auf den Spuren von Henri Cartier-Bresson oder auch Robin Preston wandeln.

Voraussetzungen: Kenntnisse zu manueller Belichtung, sicherer Umgang mit der Kamera, Weitwinkel- und moderate Telebrennweiten. Bitte keine Stativ mitbringen. SLR/DSLM inkl. manueller Einstellmöglichkeiten, Bedienungsanleitung und Speicherkarten bitte mitbringen, Ausleihe einer Kamera mit Voranmeldung möglich.

25B 2103 40 STUTTGART

MATTHIAS BAUMANN
Sa., 13. Dez., 10.30-16.00 Uhr (inkl. Pause)
Treffpunkt: Schlossplatz, Stuttgart
Do., 18. Dez., 18.30-21.30 Uhr
Bildbesprechung Online via zoom € 94

Details der Wilhelma – Intensiv-Makrofotografiekurs
Kooperation mit der vhs Leonberg

Die Wilhelma hält für die Makrofotografie die vielfältigsten Motive bereit. Der Praxiskurs mit Online-Auswertung eignet sich für Aufsteigende aus dem Grundlagenkurs oder Fotografierende, die bereits Kenntnisse zur Belichtung mit manuellem Eingriff haben. Eigene SLR/DSLM-Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Bedienungsanleitung, Speicherkarten, Stativ mitbringen. Ausleihe begrenzt (Voranmeldung) möglich. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

25B 2105 40 STUTTGART

MATTHIAS BAUMANN
Sa., 7. Feb., Praxistag 10.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
Treffpunkt: Vor der Hauptkasse Wilhelma
Do., 12. Feb., 18.30-21.30 Uhr
Bildbesprechung Online via Zoom € 94

Stimmungsvoller Lichterzauber in der Wilhelma**Fotoworkshop Langzeitbelichtung mit Stativ**

Wir konzentrieren uns auf die weihnachtlichen Lichtinstallationen bei Dunkelheit mit Nachtaufnahmen unter Langzeitbelichtung. Es geht auch um ISO-Werte und Effekte. Voraussetzungen: Fotokamera mit Einstellmöglichkeiten (manuell/Zeit/Blende), Stativ, kleine Stirnlampe, Speicherkarten, Akkus. Nicht in der Gebühr enthalten ist der Ticketpreis für den Lichterzauber in der Wilhelma. Bei Regen wird der Kurs auf den Folgetag zur gleichen Uhrzeit verschoben.

25B 2106 40 STUTTGART

BARBARA ESSER, STAND-ART®
Mi., 19. Nov., 16.30-21.30 Uhr
Treffpunkt: Pavillon am Haupteingang der Wilhelma € 58

GESUNDHEIT,
BEWEGUNG IM FREIEN**Wanderung mit Alpakas Für alle Interessierten ab 10 Jahren**

Gemeinsam mit den Vierbeinern entdecken Sie die schöne Landschaft, Felder und Wiesen und verbringen eine Auszeit der besonderen Art. Alpakas und Lamas sind neugierige und aufmerksame Wegbegleiter, über die es bei der geführten Wanderung viel zu erfahren gibt. Wir starten mit einer Einführung, bevor wir uns gemeinsam auf Wandschaft begeben.

25B 2152 32 REMSECK AM NECKAR

JUDITH EPPINGER
Fr., 10. Okt., 16.00-17.30 Uhr
Hochberg € 36

Weitere
Bewegungskurse
finden Sie
ab S. 68.

Die folgenden drei Kurse finden in Kooperation mit der DSLV-Profi-Schneesport- und Outdoorschule Black Forest Magic Feldberg statt. Die Anreise zum Feldberg erfolgt in Eigenregie. Nach Fr., 9. Jan. ist kein Rücktritt mehr möglich. Bei Schneemangel gilt der verbindliche Ersatztermin Sa., 7. Feb.

Geführte Schneeschuhwanderung
Ab 14 Jahren

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee. Nach einer Einweisung erfolgen die von Schneeschuhführern begleiteten Streifzüge durch den herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes. Bitte Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, Mütze und Handschuhe sowie Getränke und Vesper für unterwegs mitbringen. Die Nutzungsgebühr für Schneeschuhe und Stöcke sind in der Gebühr enthalten.

25B 2155 40 FELDBERG

THOMAS BÜHRER
Sa., 17. Jan., 10.00-14.00 Uhr € 47

Langlauf klassisch
Ab 12 Jahren, ohne Vorkenntnisse

Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden, sportlichen Betätigung. Er trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, ist leicht erlernbar und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse auf dem Feldberg. Sie erlernen an diesem Tag die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs und sind unter fachkundiger Anleitung drei Stunden im Schnee unterwegs. Die Anreise zum Feldberg erfolgt in Eigenregie.

25B 2156 40 FELDBERG

THOMAS BÜHRER
Sa., 17. Jan., 10.00-13.00 Uhr € 53

Snowboard- oder Skikurs
Ab 12 Jahren, ohne Vorkenntnisse

Die Kurse werden in Ski- und Snowboard getrennt und finden für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse statt. Der Feldberg gilt mit seinen vielen Schneekanonen und dem höchsten Skigebiet im Ländle als sehr schneesicher. Sollte der Kurs jedoch witterungsbedingt nicht durchgeführt werden können, wird der Termin auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben.

25B 2157 40 FELDBERG

THOMAS BÜHRER
Sa., 17. Jan., 10.00-13.00 Uhr € 52



Wandergruppe für Wandergeübte



CONSTANZE WEIS

Wir wandern 1 x monatlich gemeinsam eine Runde mit 9 bis 11 km. Dauer der Wanderungen ca. 2,75 bis 3 Stunden, überwiegend gut begehbare Wege, mittelschwere Wanderungen. Feste Wanderschuhe, witterungsgerechte Kleidung, Rucksack mit Getränk erforderlich. Es wird die Outdoor-App von Komoot erklärt und genutzt. Streckenverläufe siehe www.schiller-vhs.de.

25A 2160 25 MARKGRÖNINGEN
Runde von Markgröningen

Tour 25A-5: Dauer ca. 2,75 Stunden, Streckenlänge 10 km, 160 m bergauf und bergab.
Do., 31. Juli, 14.00-16.45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Ölmühle Tammer See 2 € 9

25A 2160 38 VAIHINGEN/ENZ
Runde von Ensing

Tour 25A-6: Dauer ca. 3 Stunden, Streckenlänge 11 km, 120 m bergauf und bergab.
Do., 7. Aug., 14.00-17.00 Uhr
Bushaltestelle Feuerwehrmagazin Dennefgärten 3-1, Ensing an der Enz € 9

25B 2160 09 EBERDINGEN
Runde von Eberdingen

Tour 25B-5: Dauer ca. 2,75 Stunden, Streckenlänge 9,8 km, 180 m bergauf und bergab.
Do., 15. Jan., 14.00-16.45 Uhr
Parkplatz, Wegbeschreibung siehe www.schiller-vhs.de € 10

25B 2160 13 FREUDENTAL
Runde von Freudental

Tour 25B-4: Dauer ca. 2,75 Stunden, Streckenlänge 10 km, 190 m bergauf und bergab.
Do., 11. Dez., 14.00-16.45 Uhr
Gosch-Sylt, Beuchaer Straße 2 € 10

25B 2160 18 HESSIGHEIM
Salenkanzel Hessigheim

Tour 25B-1: Dauer ca. 2,75 Stunden, Streckenlänge 9,3 km, 160 m bergauf, 160 m bergab.
Do., 11. Sept., 14.00-16.45 Uhr
Wanderparkplatz Hardtwald € 10

25B 2160 25 MARKGRÖNINGEN
Glemstal – Blick auf Talhausen

Tour 25B-6: Dauer ca. 2,75 Stunden, Streckenlänge 9,9 km, 150 m bergauf und bergab.
Do., 12. Feb., 14.00-16.45 Uhr
Parkplatz am Festplatz € 10

25B 2160 30 OBERSTENFELD
Burg Lichtenberg – Krugeiche – Völkeshofen

Tour 25B-2: Dauer ca. 3 Stunden, Streckenlänge 10,7 km, 210 m bergauf und bergab.
Do., 16. Okt., 14.00-17.00 Uhr
Oberstfeld, Burg Lichtenberg vor dem Haupteingang € 10

25B 2160 35 SERSHEIM
Naturschutzgebiet Unterer See und Umgebung – Metterbrücke

Tour 25B-3: Dauer ca. 2,75 Stunden, Streckenlänge 11 km, 70 m bergauf und bergab.
Do., 6. Nov., 14.00-16.45 Uhr
Bahnhof, Am Bahnhof 5 € 10



© komoot

Achtsamkeitswanderung

neu



Beim Wandern in Achtsamkeit aktivieren Sie Körper und Geist auf erholende Weise. Durch Meditation, bewusstes Gehen, Training der Sinne und Bewusstmachung des Atmens wird die Körperwahrnehmung geschult. Wir gehen schnell zur Aktivierung und langsam zur Bewusstmachung. Der Fokus wird neu ausgerichtet und Entspannung wird möglich. So schaffen Sie für sich eine nachhaltige wirkende Erfahrung.

25B 2165 08 DITZINGEN
MANUELA SENN

Bitte an wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk denken.
Sa., 11. Okt., 14.00-16.00 Uhr
Parkplatz an der Betteleiche Feuerbacher Straße
Koordinaten: RXWX+G9 Ditzingen € 11

ESSEN UND TRINKEN

Süßes Gundelsheim
Schokoladenverkostung und Stadtbesichtigung

Entdecken Sie die süße Seite Gundelsheims bei einer genussvollen Tour mit Begrüßungsschluck aus dem Souvenirglas, Pralinen- und Schokoladenverkostung inklusive dem „Essigschleckerle“ und einer Führung bis Schloss Horneck, der ehemaligen Residenz des deutschen Ritterordens. Zum Abschluss genießen Sie Kaffee und ein Stück Kuchen im Café der Schokoladenmanufaktur. Kultur und Kulinarik – ein süßes Erlebnis für alle Sinne!

25B 2183 40 GUNDELSHEIM

Nach Do., 25. Sept. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Treffpunkt vor Ort
Fr., 10. Okt., 14.00-16.30 Uhr
Schell Schokoladen, Stammhaus Schloßstr. 31/33 € 36

Internationales kulinarisches Bad Cannstatt neu

Bad Cannstatt ist seit jeher eine Zuwanderungsstadt und dadurch ein beschaulicher Schmelztiegel. Der erfahrene Stadtführer Stefan Betsch nimmt Sie mit auf eine kulinarische Weltreise durch Bad Cannstatts Kurviertel und die historische Altstadt: von mediterranen Häppchen über orientalische Köstlichkeiten bis hin zu asiatischen Spezialitäten gibt es auch vegetarische Leckerbissen und ein süßer Abschluss rundet das Erlebnis ab. Dabei verbindet Ihr Stadtführer die kulinarischen Stationen mit spannenden Anekdoten rund um die Stadtgeschichte Bad Cannstatts. Sieben Leckerbissen und ein Begrüßungssekt sind in der Gebühr enthalten.

25B 2184 40 STUTTGART

STEFAN BETSCH
Nach Fr., 24. Okt. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Sa., 8. Nov., 11.00-13.30 Uhr
Bad Cannstatt, Kursaal, Königsplatz 1 € 55

Whisky- und Weinwanderung

Lassen Sie sich regional verwöhnen. Auf befestigten Wegen erwandern wir unsere schöne Gegend. Whisky- und Weinverkostung mit schwäbischen Genüssen auf einer Strecke von 8 km mit vier weinkulinarischen Stationen und einem Whiskystop. Mit schwäbischem Mittagessen und Fingerfood an den Stationen. Kosten für Weine und Whiskys sind in der Gebühr enthalten. Teilnahme ab 18 Jahren.



25B 2189 35 SERSHEIM

DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Sa., 13. Sept., 10.00- ca.18.00 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 2-4 € 71

Idyllische Planwagenfahrt mit Weinverkostung

Mit dem Planwagen geht es rund um Besigheim durch Wiesen, Wald und Reben. An verschiedenen Stationen mit Ausblick verkosten Sie lokale Weine, jeweils begleitet von erst herzhaften, dann süßen Snacks und Leckereien, die die nötige Grundlage für die sowohl umfang- als auch lehrreiche und unterhaltsame Tour durch die Geschichte des Weinbaus sowie die der Stadt und Weinbaugegend bilden.
Kosten für Weinproben und Snacks (€ 41) sind in der Gebühr enthalten.

25A 2190 05C BESIGHEIM

CHRISTINE SPAHR
Sa., 27. Sept., 11.00-14.00 Uhr
Treffpunkt und Abfahrt:
Bahnhof Besigheim € 47



vhs-Teams im Fachbereich Kultur und Gestalten

Ausstellungen – Kunst im Kreishaus

Susanne Kroll
07141 144-43069
susanne.kroll@landkreis-ludwigsburg.de

Corinna Wörner
07141 144-41662
corinna.woerner@schiller-vhs.de

**Literatur, Schreibwerkstatt
Theater, Kleinkunst
Kunst und Kultur (-Geschichte)
Zeichnen und Malen**

Manuel Dachner
07141 144-43535
manuel.dachner@schiller-vhs.de

Sandra Münchow
07141 144-43259
sandra.muenchow@schiller-vhs.de

Musik, Tanz

Daniela Saalfrank
07141 144-41667
daniela.saalfrank@schiller-vhs.de

Sandra Münchow (Tanz)
07141 144-43259
sandra.muenchow@schiller-vhs.de

Corinna Wörner (Musik)
07141 144-41662
corinna.woerner@schiller-vhs.de

Plastisches Gestalten und Werken

Lisa Cocimano
07141 144-42305
lisa.cocimano@schiller-vhs.de

Ulrike Eltschka
07141 144-41664
ulrike.eltschka@schiller-vhs.de

**Kosmetik, Nähen, Mode und Design
Textiles Gestalten**

Lisa Cocimano
07141 144-42305
lisa.cocimano@schiller-vhs.de

Roswitha Kieser
07141 144-41679
roswitha.kieser@schiller-vhs.de

**Fotografie und
digitale Bildbearbeitung**

Daniela Saalfrank
07141 144-41667
daniela.saalfrank@schiller-vhs.de

Roswitha Kieser
07141 144-41679
roswitha.kieser@schiller-vhs.de

Inhalt

Seite

Literatur	37
Schreibwerkstatt	37
Ausstellungen – Kunst im Kreishaus	38
Theater, Kleinkunst	39
Musik	39
Kunst und Kultur (-Geschichte)	41
Kalligrafie	41
Zeichnen und Malen	41
Plastisches Gestalten und Werken	45
Kosmetik	47
Nähen	47
Textiles Gestalten	49
Fotografie und digitale Bildbearbeitung	49
Tanz	50

**Kulturelle Bildung
und kreatives Gestalten**

Kultur ist die Art und Weise, wie Menschen ihren Alltag und ihre Lebenswelt gestalten. Von einem solchen breiten Kulturverständnis ausgehend, stellt die kulturelle Bildung für die Volkshochschulen sowohl eine „Querschnittsaufgabe“ als auch einen bedeutenden eigenständigen Programmbereich dar. Letztlich ist die Volkshochschule selbst ein unverwechselbarer kultureller und interkultureller Ort. Die Teilhabe am kulturellen Leben auch für Menschen mit Einschränkungen muss zur Selbstverständlichkeit werden. Inklusion – das gemeinsame Lernen und Arbeiten von Menschen mit und ohne Handicap – ist eine der essentiellen Aufgaben unserer Gesellschaft und damit auch der Volkshochschulen.

Das zentrale Aufgabenfeld des Programmbereichs „Kunst, Kultur und kreative Gestaltung“ liegt in der Vermittlung kultureller Kompetenzen, von Urteils- und Gestaltungsfähigkeit sowie in der Förderung der Persönlichkeitsbildung durch Kreativität für alle.

LITERATUR

Literatur am Vormittag

URSULA UNRUH

In diesem Semester werden wir uns mit Porträts von Frauen beschäftigen, die eine neue, bisher unbekannte Sicht auf sie werfen. Als Einstieg lesen wir das berührende Buch: Monascella. Monika Mann und ihr Leben auf Capri von Kerstin Holzer (dtv-Taschenbuch). Das Buch beschreibt die Selbstfindung einer sensiblen und vielfach unterschätzten Frau und fügt der faszinierenden Künstlerfamilie der Manns ein neues, unbekanntes Kapitel hinzu. Bitte lesen Sie das Werk bis zu unserem ersten Treffen.

25B 2204 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
Do., 2. und 16. Okt., 6. und 27. Nov. und
8. Jan. (5x), jeweils 9.00-10.30 Uhr
Treffpunkt M, Stuttgarter Str. 76 € 35

25B 2204 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
Do., 2. und 16. Okt., 6. und 27. Nov. und
8. Jan. (5x), jeweils 11.00-12.30 Uhr
Treffpunkt M, Stuttgarter Str. 76 € 35

Bücher im Gespräch

Mit der Bücherei Möglingen

In diesem Semester tauchen wir in die moderne russische Literatur ein und widmen uns Klassikern bis hin zu zeitkritischen Romanen. Wir starten mit Bulgakows, der Meister und Margarita, der sogar die Rolling Stones inspirierte. Weitere Werke: Glukhovskys Outpost und Ulitzkajas Medea und ihre Kinder. In Russland sind viele Werke politisch umstritten – ein spannendes Thema, das wir anhand packender Romane erkunden.

25B 2208 26 MÖGLINGEN
SIBYLLE WIDMAIER
Mi., 24. Sept., 22. Okt., 26. Nov. und 21. Jan.
(4x), jeweils von 18.00-19.30 Uhr
Bibliothek, Hanfbachstr. 30/1 € 20

SCHREIBWERKSTATT

Schreibwerkstatt – Erzählendes und autobiografisches Schreiben

Mit der Stadtbibliothek Ditzingen

Das es von der ersten Idee für eine Geschichte bis zum fertigen Text ein weiter Weg ist, wissen alle, die schreiben. Die Schreibwerkstatt will Ihnen Mut machen und dabei helfen, Fantasien, Erinnerungen oder Erfahrungen in Geschichten zu bringen und sie zu perfektionieren. Der Kurs ist sowohl für Interessierte, die schon an einer Schreibwerkstatt teilgenommen haben, als auch für Neueinsteigende geeignet.

25B 2216 08 DITZINGEN
DR. MARTIN VON ARNDT
Bitte DIN A4-Papier, Schreibmaterial und
eventuell erste Texte mitbringen.
Di., 14. Okt., 4. Nov. und 9. Dez.
jeweils 19.00-21.15 Uhr
Stadtbibliothek, Am Laien 3 € 70



© Authenrieth-Häfner

Amts Art III
24. Juli bis 9. Okt. 2025

Bereits zum dritten Mal findet im Kreishaus eine Mitarbeitenden-Ausstellung mit dem Titel Amts-Art III statt. Unterschiedliche Kunstwerke aus den Bereichen Malerei, Fotografie, Plastik und Kunsthandwerk werden zu einer abwechslungsreichen Gesamtschau zusammengestellt und in den Fluren des Landratsamts gezeigt. Was die Mitarbeitenden in ihrer Freizeit kreativ erschaffen haben, ist auch diesmal überaus sehenswert. Beeindruckend zeigen die ausgestellten Exponate, was mit Erfindungsreichtum, kreativem Können experimentiert und gestaltet wurde.

Eröffnung: Do., 24. Juli, 19.00 Uhr Foyer Kreishaus Ludwigsburg, Hindenburgstr. 40

KUNST
im Kreishaus



Weitere Informationen zu den Ausstellungen der Ausstellungsreihe „Kunst im Kreishaus“ und zu den Kunstrundgängen erhalten Sie auf www.schiller-vhs.de oder von

Susanne Kroll
Telefon 07141 144-43069
kunstimkreishaus@landkreis-ludwigsburg.de



© Kunst im Kreishaus

Werkschau #12 – MIXEDMEDIA
4. Dez. 2025 bis 26. Feb. 2026

Karin Lämmle nutzt Recyclingkunst, um auf die Ressourcenverschwendung aufmerksam zu machen und Müll in Neues zu verwandeln. **Anita Fried** lässt sich von Alltagsthemen, Emotionen und persönlichen Erfahrungen inspirieren und arbeitet in Acryl und Collagen. **Angie Parker** schafft mit Mixed Media tiefgründige Momentaufnahmen des täglichen Lebens, die auf den ersten Blick schlicht erscheinen. **Julia Maderitsch** beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel und der Verwischung von Form und Farbe, die Tiefe und Dimension schaffen. **Vanessa Meyer** verbindet verschiedene Medien zu kraftvollen, kontrastreichen Kunstwerken und **Maria Leisner** erforscht in ihrer Kunst die Themen Freiheit und Mut.

Eröffnung: Do., 4. Dez., 19.00 Uhr Foyer Kreishaus Ludwigsburg, Hindenburgstr. 40

Online-Schreibwerkstatt: Erzählendes und autobiografisches Schreiben

Mit der vhs Winnenden

Dass es von der ersten Idee für eine Geschichte bis zum fertigen Text ein weiter Weg ist, wissen alle, die schreiben. Was viele nicht wissen, ist was sie auf diesem Weg beachten müssen, welche „Werkzeuge“ sie für unterwegs brauchen. Die Schreibwerkstatt will Ihnen Mut machen und dabei helfen, Fantasien, Erinnerungen oder Erfahrungen in Geschichten zu bringen und sie zu perfektionieren. Es gibt viel zu erzählen. Fangen wir damit an!

25B 2217 ON **ONLINE**
DR. MARTIN VON ARNDT
Do., 15. und 29. Jan., 26. Feb. und 12. März (4x), jeweils 19.00-21.00 Uhr € 70

LITERATUR FERNKURSE

Literatur-Fernkurs

THOMAS OPFERMANN

In vier Kurspaketen erhalten Sie theoretisches Wissen und praktische Übungen zum gewählten Genre. Das theoretische Grundwissen vermittelt Ihnen ein PDF-Dokument mit einer Vielzahl an Beispielen. Im Anschluss bearbeiten Sie Übungen, senden diese an den Dozenten und erhalten qualifiziertes Feedback. Auf dieser Basis vertiefen Sie die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten per Videochat/Mail. Kursstart jederzeit möglich.

Kurzgeschichten
Von der Idee bis zur Publikation

25B 2218 ON **ONLINE**
Kursbeginn nach Vereinbarung €129

Literatur-Fernkurs – Das Haiku
Charakteristik, Geschichte, Beispiele, Übungen ...

25B 2219 ON **ONLINE**
Kursbeginn nach Vereinbarung €129

Kurzgeschichten – Aufbaukurs

25B 2220 ON **ONLINE**
Kursbeginn nach Vereinbarung €129

Kreatives Schreiben

25B 2221 ON **ONLINE**
Kursbeginn nach Vereinbarung € 129

Aufbaukurs – Kreatives Schreiben

25B 2222 ON **ONLINE**
Kursbeginn nach Vereinbarung €129

Stilmittelkunde Lyrik

25B 2223 ON **ONLINE**
Kursbeginn nach Vereinbarung €129

Nähere Informationen und Anmeldung bei Manuel Dachner, Tel. 07141 144-43535 manuel.dachner@schiller-vhs.de

Die Kursgebühren beinhalten 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 min. weiterer Austausch per Videochat/Mail.

Der Kurs kann jederzeit gestartet werden. Voraussetzung für die Anmeldung: Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von PDF-Dokumenten (z. B. AcrobatReader).

**Individuelle Autorenschulung**

Sie schreiben Kurzgeschichten und/oder Haiku? Sie benötigen keinen Einsteigerkurs oder haben diesen bereits absolviert? Individuelles persönliches Feedback bekommen Sie im Rahmen dieser Autorenschulung. Sie senden max. 2 Kurzgeschichten bzw. max. 10 Haiku an den Dozenten und bekommen schriftliches Feedback. Auf dieser Grundlage tauschen Sie sich im Anschluss max. 30 Minuten persönlich per Webchat oder Telefon aus.

25B 2224 ON

Kursbeginn nach Vereinbarung

ONLINE

€ 35

THEATER, KLEINKUNST**Schnupperkurs Improvisationstheater – 5, 4, 3, 2, 1, LOS!**

MONIKA FRANK

Improvisationstheater einfach einmal ausprobieren. Wir folgen unserem ersten Impuls, überraschen uns selbst. Wir spielen und erzählen spannende, lustige, tragische, zauberhafte Geschichten. Wir werden uns freuen, wir werden grandios sein aber auch mit Freude scheitern. Wenn Du Dich fragst: „Wie machen die das da auf der Bühne?“ – Du bist herzlich eingeladen, es selbst auszuprobieren. Ganz ohne Vorerfahrung, nichts müssen, nichts brauchen – einfach tun!

25B 2225 24A MARBACH AM NECKAR

Sa., 18. Okt., 14.00-17.30 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG

€ 18

25B 2225 24B MARBACH AM NECKAR

Sa., 25. Okt., 14.00-17.30 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG

€ 18

Improvisationstheater – 5, 4, 3, 2, 1, LOS!

Wir spielen und erzählen spannende, lustige, tragische, zauberhafte Geschichten. Wir folgen unserem ersten Impuls, überraschen uns vielleicht sogar selbst. Wir können laut sein, aber auch ganz leise, wir werden grandios sein aber auch mit Freude scheitern. Du hast Improtheater noch nie ausprobiert oder Dich schon mal daran versucht? Ich freue mich auf Dich! Ja, wir sind schon erwachsen aber wir lernen uns dennoch jeden Tag neu kennen. Was wir uns nicht trauen, erleben wir nicht... alles ist möglich, jetzt in diesem Moment!

25B 2226 24 MARBACH AM NECKAR

MONIKA FRANK

Do., ab 13. Nov., 18.30-21.00 Uhr (4x)

vhs, Strohgasse 7, Raum 3, 1. OG

€ 50

**Die grüne Bühne
Reflexionstechniken für eine
entspannte Work-Lifebalance
Theaterpädagogik**

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Grünen! Mit Methoden aus dem Naturcoaching reflektieren Sie Alltagssituationen, erkennen neue Perspektiven und entwickeln alltagstaugliche Lösungsansätze. Die Natur wird zur Inspirationsquelle und hilft, innere Klarheit zu gewinnen. Für mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und eine entspannte Work-Life-Balance. Gemeinsamen lassen wir den Kursabend im 's Heizel Biergarten ausklingen.

25B 2230 17

TOBIAS KELLER

Treffpunkt: Vor dem 's Heizel Biergarten.

Verpflegung nicht in der Kursgebühr enthalten.

Sa., 27. Sept., 15.00-19.00 Uhr

's Heizel Biergarten

€ 29

HEMMINGEN**MUSIK****SCHLAGINSTRUMENTE****Magie der afrikanischen Trommel
Trommel-Workshop Djembe
(Westafrikanische Trommel)**

Die Musik Afrikas ist Ausdruck von Kraft und Lebensfreude. Im Kurs erlernen Sie spielerisch verschiedene traditionelle Rhythmen auf Originalinstrumenten aus Westafrika. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude am gemeinsamen Trommeln. Afrikanisches Trommeln erfüllt uns mit intensiver Energie und Dynamik, es berührt durch seine Ursprünglichkeit, sein Temperament und seine Leidenschaftlichkeit. Keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Leihgebühr für eine Djembe € 5. Eigene Trommeln können mitgebracht werden.

25B 2242 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

HARALD HANNE

Sa., 18. Okt., 11.00-17.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstr. 81

Rhythmiksaal

€ 25

**Drum Circle – Einfach Iostrommeln
und gemeinsam grooven****Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Beim Drum Circle musizieren Sie unter Anleitung in der Gruppe auf Trommeln und Percussion-Instrumenten. Es wird sofort „losgetrommelt“, ohne Leistungsdruck und ohne vorher zu üben. Das gemeinsame Musikerlebnis und der Spaß am Rhythmus stehen im Vordergrund. Sie lernen die verschiedenen Trommeln und Percussion-Instrumente kennen und benutzen. Das Trommeln fördert Konzentration, Koordination und Rhythmusgefühl. Die Instrumente werden gegen eine Gebühr von € 1 (bar im Kurs) gestellt. Für alle Altersgruppen ab dem Schulalter.

25B 2244 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

GABRIELE KOCH

Sa., 15. Nov., 14.30-16.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstr. 81

Rhythmiksaal

€ 11

Bo-Drums

GABRIELE KOCH

Sie wollten schon immer mal auf die Trommel „hauen“? Ihre Lieblingsmusik mit einfachem Groove auf einer Trommel begleiten? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu. Eine Bodrum wird im Stehen mit zwei Drum Sticks gespielt. Nach einer Einweisung in die Technik wird sofort „losgetrommelt“. Das gemeinsame Trommeln macht riesigen Spaß, man bleibt in Bewegung, das Rhythmusgefühl wird gefördert und Stress abgebaut. Die Instrumente werden gegen eine Gebühr von € 1 (bar im Kurs) gestellt.

25B 2245 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN****Wir trommeln auf Schlagermusik**

Sa., 29. Nov., 13.30-14.30 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstr. 81

Rhythmiksaal

€ 8

25B 2246 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN****Wir trommeln auf 80er Rock & Pop**

Sa., 29. Nov., 15.00-16.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstr. 81

Rhythmiksaal

€ 8

BLASINSTRUMENTE**Schottischen Dudelsack
spielen lernen****Für Anfängende**

Der schottische Dudelsack wird mit dem Practice Chanter, einer Übungsflöte, erlernt. Wir erarbeiten mit der Griffabelle die Tonleiter, dann einfache Embellishments (Verzierungen) und die erste Melodie. Es wird auch ein Einblick in das Spielen mit der Bagpipe vermittelt. Musikalische Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Vorhandene Practice Chanter bitte mitbringen, sie können auch beim Dozenten ausgeliehen werden.

25B 2250 05**BESIGHEIM**

THOMAS WEISS

Fr., ab 10. Okt., 18.30-20.00 Uhr (8x)

Begegnungsstätte, Bahnhofstraße 1

ab 4 Personen

€ 132

ab 6 Personen

€ 89



Didgeridoo Workshop – Grundkurs

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse im Spielen des Didgeridoos, der Zirkularatmung sowie Informationen rund ums Didgeridoo und über die Kultur der Aborigines. Da keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich sind, können auf dem Didgeridoo relativ schnell eigene Klangwelten erzeugt werden. Bitte Didgeridoo, bequeme Kleidung, Sitzkissen/Decke mitbringen. Instrumente können gegen eine Gebühr vor Ort geliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

25B 2253 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

RALPH GAUKEL
Sa., 17. Jan., 10.00-16.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstr. 81, Rhythmiksaal
ab 5 Personen € 60
ab 7 Personen € 43

**Mundharmonika – Bluesharp I
Für Anfängende mit und ohne
Vorkenntnisse**

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überallhin mitnehmen. In dem Basiskurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen zunächst mit einfachen Folk-Stücken ohne Noten. Es wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter verwendet, welche in spielbarer Qualität im Kurs ab € 37 erworben werden kann.

25B 2254 24 MARBACH AM NECKAR

DIDI NEUMANN
Sa., 22. Nov., 11.00-18.00 Uhr (inkl. Pause)
vhs, Strohgasse 7, Raum 3, 1. OG
ab 6 Personen € 72
ab 8 Personen € 54

**Blockflötenensemble:
„It's crime time“ – Mit der Blockflöte
auf Verbrecherjagd**

Für etwas fortgeschrittene Mitspieler, die mindestens zwei verschiedene Blockflöten spielen können und sich im Ensemblespiel musikalisch weiterentwickeln möchten (tiefe Blockflöten besonders willkommen). Das Motto in diesem Semester: Musikalische Ohrwürmer aus Film- und Fernsehkrimi-Musiken: Miss Marple tanzt mit James Bond den Kriminal-Tango, Inspektor Derrick jagt Harry Lime und Mackie Messer am Tatort!

25B 2257 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

ANNETTE BACHMANN
Mi., 1., 15. und 22. Okt., 5. und 19. Nov.,
3., 10. und 17. Dez., 7. und 28. Jan. und
11. Feb., jeweils 20.00-21.30 Uhr (11x)
vhs im Schloss, Hauptstr. 81, Orchestersaal
(Innenhof rechts, EG) € 92

TAKE FIVE

Take Five! – Instrumentalunterricht

Haben Sie früher schon einmal ein Instrument gespielt? Verfügen Sie über Notenkenntnisse? Möchten Sie Ihr Können wieder auffrischen oder weiterentwickeln? Wenn Sie **mindestens 25 Jahre** alt sind, erhalten Sie **Einzelunterricht** bei einer akademisch ausgebildeten Lehrkraft der Musikschule Bietigheim-Bissingen, und zwar an **fünf Terminen für jeweils 30 Minuten**. Auf Wunsch können Sie anschließend Folgepakete bei der Schiller-vhs buchen. Der Unterricht findet in den Räumen der Musikschule im Schloss statt. Falls Sie ein Leihinstrument benötigen, kann Ihnen die Musikschule ggf. behilflich sein. Die Termine werden direkt zwischen der Musikschule und den Teilnehmenden abgesprochen und festgelegt.



BIETIGHEIM-BISSINGEN

Musikschule im Schloss, Hauptstr. 81 € 165

- Klavier** 25B 226006
- Akkordeon** 25B 226206
- Violine** 25B 226306
- Violoncello** 25B 226406
- Kontrabass** 25B 226506
- Gitarre** 25B 226706
- E-Gitarre** 25B 226806
- Querflöte** 25B 226906
- Klarinette** 25B 227006
- Saxophon** 25B 227106
- Oboe** 25B 227206
- Trompete** 25B 227306
- Posaune** 25B 227406
- Schlagzeug** 25B 227506
- Blockflöte** 25B 227606
- Gesang** 25B 227706
- Waldhorn** 25B 227806

ZUPFINSTRUMENTE

**Liedbegleitung auf der Gitarre
Für Fortgeschrittene**

Mit Folk-, Rock-, Pop-, Lagerfeuer-Kultsongs, Schlager, Charts und Wunschtiteln erarbeiten Sie eine harmonische und rhythmische Grundlage für eine attraktive Liedbegleitung in den Original-Arrangements, ggf. in leicht spielbaren Capo-Tonarten. Auf Wunsch thematisieren wir erweiterte Akkordformen, differenziertere Schlagrhythmen, Pickingmuster, Bassläufe, Solo-Intros und -Outros. Der Kurs ist für Quer- und Wiedereinsteigende geeignet.

25B 2289 28 MURR

HANS-DIETRICH ECKMAIER
Di., ab 30. Sept., 19.45-20.45 (14x)
Lindenschule, Lindenweg 3
Eingang Neubau, 1. Stock, Raum 117 € 89

**Liedbegleitung auf der Gitarre
Spielkreis**

„Gemeinsam singen und musizieren“ ist das Motto des Spielkreises unter Berücksichtigung der Liedwünsche der Teilnehmenden. Unter Anleitung werden dazu Gitarrenbegleitungen geübt. Interessierte, die bereits etwas Gitarre spielen können, sind herzlich willkommen.

25B 2290 38 VAIHINGEN/ENZ

KLAUS KINTNER
Mi., ab 5. Nov., 20.00-21.00 Uhr (10x)
Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
ab 6 Personen € 74
ab 8 Personen € 56

**Gitarrenspiel – Phase I
Für Anfängende ohne Noten**

Wir behandeln das Instrumentalspiel mit der Gitarre als Begleitgitarre. Gespielt wird nach Griffbildern/Diagrammen und Tabulatur. Es werden leichte Zupftechniken für Melodie- und Begleitspiel sowie der Umgang mit dem Plektrum vermittelt. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bei Neuanschaffung erfolgt eine deutliche Beratung/Erklärung in der ersten Kursstunde. Danach bitte Instrument und Schreibutensilien zu jeder Kursstunde mitbringen.

25B 2292 34 SCHWIEBERDINGEN

BERND BUGL
Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.30 Uhr (8x)
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31 € 117

STIMMBILDUNG

Stimmbildung – Singen

Mit Atem-, Entspannungs- und Stimmübungen kann jeder seine Stimme entwickeln. Sie lernen Lieder aus verschiedenen Zeiten und Kulturen und können dabei auch Noten lernen. Der Kurs ist offen für alle, die gerne singen, besonders für diejenigen, die glauben, nicht singen zu können.

25B 2294 35 SERSHEIM

URSULA LAYHER
Mo., ab 13. Okt., 19.00-20.00 Uhr (6x)
KulturWerkstatt, Sedanstraße 13 € 53

**KUNST UND KULTUR
(-GESCHICHTE)**

Bitte beachten Sie die Kunstfahrt nach Wiesbaden zur Ausstellung „Feiningger, Münter, Modersohn-Becker“ auf S. 22.

Der Kunstkoffer – Weltmuseen kommen ins Haus **neu**
Die Gemäldesammlung des Pariser Louvre

Keine Zeit für ausgedehnte Museumsbesuche? Kein Problem! Wir holen die Kunst direkt ins Wohnzimmer: Virtuelle Rundgänge zeigen Architektur, Räume und Meisterwerke berühmter Museen. Diesmal besuchen wir den Louvre in Paris – erleben Sie online seine faszinierende Gemäldesammlung und entdecken Sie Künstler, Sammler und Geschichten hinter den Werken.

25B 2303 ONULLA KATHARINA GROHA, M.A.
Mo., 8. Dez., 18.00-20.00 Uhr**ONLINE**

€ 16

KALLIGRAFIE**Experimentelle Kalligrafie und Schriftgestaltung**

Kalligrafie ist etwas anderes als Schreiben. Sie ist nicht nur Mittel der Kommunikation, sondern verbindet künstlerischen Ausdruck mit geistiger Kraft. Vom ersten Strich bis zur Vollendung des Wortes geht es um die Erfahrung von Schönheit und Selbsterkenntnis. Durch diese Übung betreten unser Geist, unser Körper und unsere Gedanken ein neues Reich.

25B 2400 08

THOMAS KUBISCH

Bitte Spiralskizzenblock (DIN A3), Bleistifte (HB und 5B), Farbstifte und Spitzer mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Mo., ab 29. Sept., 10.00-12.00 Uhr (8x)
Heimerdingen, Bürgerhaus
Pforzheimer Straße 16

DITZINGEN

€ 86

**Weihnachtliches Handlettering für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene**

Handlettering bezeichnet das Zeichnen und Malen von Buchstaben und Ziffern. Kombinieren Sie Schreibstile und Schriftgrößen und gestalten Sie originelle, ganz persönliche Weihnachtskarten, Etiketten für Selbstgemachtes, persönliche Geschenkanhänger, Türschilder oder ganze Sprüche auf Papier, Karton oder mit Kreide auf Tafeln als Hingucker für die Küche! Materialkosten von € 3 sind in der Gebühr enthalten.

25B 2402 30

SILKE SCHLAIER

Fr., 14. Nov., 18.00-21.00 Uhr
Bahnhöfle, Bahnhofstraße 10

OBERSTENFELD

€ 23

Handlettering für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Handlettering bezeichnet das Zeichnen und Malen von Buchstaben und Ziffern. Kombinieren Sie Schreibstile und Schriftgrößen und gestalten Sie originelle, ganz persönliche Weihnachtskarten, Etiketten für Selbstgemachtes, persönliche Geschenkanhänger, Türschilder oder ganze Sprüche! Einfache weihnachtliche Illustrationen runden das Geschriebene ab. Materialkosten von € 3 sind in der Gebühr enthalten.

25B 2403 33

SILKE SCHLAIER

Fr., 17. Okt., 18.00-21.00 Uhr
Kulturhaus, Oberriexinger Straße 29
Turmzimmer

SACHSENHEIM

€ 23

ZEICHNEN UND MALEN**Zeichenkurs**

Anfangende und Fortgeschrittene
Erlern werden die Grundlagen der menschlichen und tierischen Anatomie. Statische Posen und dynamische Bewegungen, straffe Muskeln und glänzendes Fell – all das lässt sich Schritt für Schritt und Strich für Strich im gemächlichen Tempo mit Bleistift auf dem Papier festhalten.

Der Kurs eignet sich auch für weniger geübte Zeichnende. Alles, was man braucht, ist ein bisschen Mut und Neugier, etwas Neues in sich zu entdecken. Keine Vorkenntnisse nötig.

25B 2405 26

VLADIMIR NOVIKOV

Mo., ab 6. Okt., 19.00-21.00 Uhr (3x)
Hanfbachschule, Großes Haus
Hanfbachstraße 30

MÖGLINGEN

€ 43

Zeichnen: Die 4 Elemente für Anfangende **neu**

Ohne Wasser, Erde, Luft und Licht ist Leben undenkbar. Mit Bleistift und Tusche erforschen wir zeichnerisch die Qualitäten der Elemente. Die Leichtigkeit der Luft, die Tiefe des Wassers, die Formen der Erde, das Licht und die Wärme des Feuers.

Bitte mitbringen: Bleistifte: 2H, B, 2B, 3B, 4B, 5B, 6B oder Graphikset, Spitzer, Knetgummi, Zeichenblock Din A3, Wasserglas, einen weißen Porzellanteller, schwarze Tusche und Kunsthaarpinsel Gr. 5 und 10 mit Spitze

25B 2406 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

MICHAEL SIEGLE

Sa., 18. Okt., 10.00-16.00 Uhr
Realschule im Aurain, Im Aurain 3
Kreativraum 226

€ 37



Zeichnen macht Spaß Für Anfängende

Jeder kann zeichnen lernen und dieser Kurs ist für diejenigen, die damit beginnen wollen. Wir beschäftigen uns Schritt für Schritt mit Themen wie Hell-Dunkel, Volumen, Linie und Komposition. Dazu machen wir grundlegende Übungen.

Bitte mitbringen: Bleistifte: 2H, B, 2B, 3B, 4B, 5B, 6B oder Graphikset, Spitzer, Knetgummi, Zeichenblock Din A3, Wasserglas, einen weißen Porzellanteller, schwarze Tusche und Kunsthaarpinsel Gr. 5 und 10 mit Spitze.

25B 2407 22 KORNWESTHEIM
MICHAEL SIEGLE
Sa., 29. Nov., 10.00-16.00 Uhr
Schafhof, Badstraße 12, 1.OG
Seminarraum 1 € 37

Procreate® – Digitales Zeichnen auf dem iPad

Procreate® ist die beliebteste App, wenn es um digitales Zeichnen auf dem iPad geht. Vom schnellen Visualisieren über Handlettering hin zu komplexen Kunstwerken: mit dieser App arbeiten Profis und Hobbykünstler gleichermaßen.

Inhalte: Benutzeroberfläche, die wichtigsten Werkzeuge zum Zeichnen und Bearbeiten, Arbeiten mit Ebenen, Arbeiten mit Masken. Voraussetzungen: iPad mit kompatibel Apple Pencil, Procreate® installiert (ca. € 11 einmalig).

25B 2408 24 MARBACH AM NECKAR
NICOLE FUNKE
Mo., 26. Jan., 18.30-21.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, 1.OG, Raum 3
ab 6 Personen € 22
ab 8 Personen € 17

Von der Zeichnung zur Malerei

Zeichnen ist mehr als Nachahmung – es ist der Schlüssel zur kreativen Gestaltung. Wer es beherrscht, kann nicht nur Gesehenes, sondern auch Gedachtes zu Papier bringen. Ein Zeichner ist ein Forscher der Formen, ein Sammler von Eindrücken. Zeichnen bedeutet Hinsehen, Verstehen und Erschaffen. Jeder Strich hält flüchtige Ideen fest, verwandelt Gedanken in greifbare Formen und öffnet die Tür zu neuen Welten. Es ist Magie – der erste Schritt zur Schöpfung.

25B 2410 38 VAHINGEN/ENZ
THOMAS KUBISCH
Bitte mitbringen: Spiralskizzenblock DIN A3, Bleistifte verschiedener Stärken HB und 5B, drei Farbstifte in den Grundfarben Rot, Gelb, Blau, Bleistiftspitzer, keinen Radiergummi, weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
Di., ab 23. Sept., 10.00-12.00 Uhr (8x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Raum 70 € 86

Intuitives Malen – Malen aus dem Herzen zu wechselnden Themen Für Erwachsene

SYLVIA BERNLOCHNER
Wir malen intuitiv, aus dem Bauch heraus, ohne Bewertung oder Druck. Ob Acryl oder Pastell, mit Pinsel, Spachtel oder bloßen Händen – die Intuition führt. Beim Malen tauchen wir in die Welt der Farben ein. Purer Ausdruck von Freude und innerer Ruhe. Malen aus dem Herzen bewahrt das Gleichgewicht und bietet einen wohlthuenden Rückzug aus der Schnelllebigkeit unserer Welt.

25B 2412 16 GROSSBOTTWAR
Sa., 17. Jan., 10.00-15.00 Uhr
Matern-Feuerbacher-Realschule
Hannenbachstraße 10, Raum 223
BK-Raum € 34

25B 2412 24 MARBACH AM NECKAR
Sa., 15. Nov., 10.00-15.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 34

25B 2412 29 OBERRIEXINGEN
Sa., 11. Okt., 10.00-15.00 Uhr
Feuerwehrmagazin, Mühlstraße 16 € 34

Freies Malen freischaffender Künstler mit Rainer Schall Für Fortgeschrittene

Die Malerinnen und Maler können in diesem Kurs in freier, selbstgewählter Praxis ihr Verständnis von Form, Farbe, Komposition und Prozess vertiefen. Ziel ist es, im alleseitigen Austausch den eigenen Gestaltungsweg zu finden und/oder weiterzuentwickeln.

25B 2413 08 DITZINGEN
RAINER SCHALL
Bitte Malgrund (Papier, Keilrahmen usw.)
Pinsel, Acrylfarben oder Pigmente, Stifte aller Art, Folie o.ä. als Tischschutz mitbringen.
Mi., ab 24. Sept., 17.30-20.30 Uhr (10x)
Gymnasium in der Glemsau
Gröninger Straße 29, Zeichensaal 157 € 164

Encaustic – Der Zauber der Wachsmalerei Einstiegende und Fortgeschrittene

THOMAS HARTLIEB
Encaustic ist eine besondere Maltechnik, bei der heißes Wachs mit einem Maleisen, Pen, Spachtel und anderen Werkzeugen auf spezielles Papier aufgetragen wird. Die Technik ist älter als die der Ölmalerei und war bereits in der Kunst der Antike zu finden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Encaustic-Technik kennenlernen möchten oder ihre bereits erlangten Vorkenntnisse vertiefen möchten. Beindruckend kraftvolle Ergebnisse garantiert. Bitte Malerkittel, Küchenpapierrolle und Nylonstrumpf mitbringen. Materialkosten pro Person (€ 13) werden im Kurs abgerechnet.

25B 2448 08A DITZINGEN
Bäume im Herbst und Winter – windstill und im Wind
Sa., 11. Okt., 9.30-16.30 Uhr (inkl. Pause)
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70 € 53

25B 2448 08B DITZINGEN
Abstraktes mit und ohne Metallic-Folie
Sa., 15. Nov., 9.30-16.30 Uhr (inkl. Pause)
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70 € 53

25B 2448 08C DITZINGEN
Es weihnachtet sehr
Sa., 13. Dez., 9.30-16.30 Uhr (inkl. Pause)
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70 € 53

25B 2448 08D DITZINGEN
Spachtelbilder auf Papier und Leinwand
Sa., 24. Jan., 9.30-16.30 Uhr (inkl. Pause)
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70 € 53

AQUARELL

Aquarellmalen – „Griechischer Wein“ neu

Dieser oft gesungene Titel von Udo Jürgens, Text von Michael Kunze, führt uns nicht nur in die herbstliche Weinlese. Diese Sehnsucht mit einem Glas Wein in der Hand, mit einem Traubensaft, lässt Erinnerungen und Heimatgefühle aufkommen. Was bedeutet es Gast zu sein? Neben Weinstöcken in einem griechischen Dorf verknüpfen wir auch andere Motive: Familie, Feste, Tanz... Wir malen auch mit Rotwein oder Traubensaft. Vorführung und Ideen vor Ort.

25B 2450 19 INGERSHEIM
WINFRIED CRAMER
Bitte Aquarell-Malsachen mitbringen.
Sa., 11. Okt., 9.00-12.30 Uhr
Kunstwerkstatt Cramer, Karlstraße 12 € 20

Aquarellmalen – „Ich war noch niemals in New York ...“ neu

Dieses Lied von Udo Jürgens/Michael Kunze führt uns in eine Traumwelt. Was empfinden wir dabei? Reiselust, Sehnsüchte, Wünsche... Wir können die Stimmungen von New York, San Franciscos und Hawaii bildlich darstellen oder eigene Ideen verwirklichen. Anregungen vor Ort, Aquarellsachen bitte mitbringen.

25B 2451 19 INGERSHEIM
WINFRIED CRAMER
Bitte Aquarell-Malsachen mitbringen.
Sa., 7. Feb., 9.00-12.30 Uhr
Kunstwerkstatt Cramer, Karlstraße 12 € 20



Die 4 Elemente in Farbe Aquarellmalkurs

neu

Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellmalerei und lassen Sie sich von Erde, Wasser, Luft, Feuer und Licht inspirieren. Erlernen Sie vielfältige Techniken und setzen Sie sich kreativ mit aktuellen Themen wie der Verfügbarkeit von sauberem Wasser auseinander. Unter fachkundiger Anleitung verfeinern Sie Ihr Gespür für Komposition und entwickeln Ihre eigene künstlerische Handschrift. Ein Kurs voller Ausdruckskraft!
Eine Materialliste erhalten Sie per E-Mail.

25B 2452 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MICHAEL SIEGLE
Sa., 8. Nov., 10.00-16.00 Uhr
Realschule im Aurain, Eingang Im Aurain 3
Kreativraum 226 € 37

Malen

EGMONT PFLANZER

Die Natur nach eigenem Empfinden wiedergeben, im Spiel zwischen Weglassen und Übertreiben, aus durchschimmernden Farben ein eigenes Bild komponieren: Im reichen Formen- und Farbenschatz der Natur schulen Sie Ihr Auge und machen sich unter fachlicher Anleitung mit der Aquarelltechnik vertraut.

Bitte Arbeitsmaterial und Zeitungspapier/Tücher zum Abdecken der Tische mitbringen, über Anschaffungen werden Sie im Kurs beraten.

25B 2454 04A BENNINGEN

Am Vormittag

Do., ab 2. Okt., 9.00-12.00 Uhr (12x)
Rathaus, Studionstraße 10, Mehrzweckraum
ab 9 Personen € 175
ab 11 Personen € 144

25B 2454 04B BENNINGEN

Am Nachmittag

Do., ab 2. Okt., 14.00-17.00 Uhr (12x)
Rathaus, Studionstraße 10, Mehrzweckraum
ab 9 Personen € 175
ab 11 Personen € 144

Aquarellmalerei für Einsteigende und Fortgeschrittene

KARIN BURGER

Wir probieren verschiedene Techniken aus. Auf einfache Art werden Bildgestaltung, Licht/Schatten und Perspektive nähergebracht. Wir lernen den Umgang mit Pinsel, Papier und Farbe und freuen uns auf unser individuelles Ergebnis. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. In netter Runde freuen wir uns auf etwas Neues, dabei steht der Spaß am Malen an erster Stelle.

25B 2455 02 AFFALTERBACH

Sa., 18. Okt., 10.00-14.00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)
Kelter, Kelterplatz 1 € 27

25B 2455 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN

Mo., ab 6. Okt., 18.30-21.00 Uhr (6x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1 € 110

25B 2455 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN

Mo., ab 12. Jan., 18.30-21.00 Uhr (4x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1 € 74

25B 2455 12A FREIBERG AM NECKAR

Sa., 15. Nov., 10.00-14.00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)
Bürgertreff, Marktplatz 14 € 27

25B 2455 12B FREIBERG AM NECKAR

Sa., 22. Nov., 10.00-14.00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)
Bürgertreff, Marktplatz 14 € 27

25B 2455 14 GEMMRIGHEIM

Do., ab 9. Okt., 18.30-20.45 Uhr (6x)
Grundschule, Bergstraße 25
Schulküche € 99

25B 2455 20B KIRCHHEIM AM NECKAR

Sa., 8. Nov., 10.00-14.00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)
Kultur- und Vereinszentrum „Alte Schule“
Rathausstraße 10, Raum 13 € 27

ACRYL

Workshop Acrylmalerei Anfangende und Fortgeschrittene

KARIN FRIEDRICH

Mit Acrylfarben können effektvolle Bilder entstehen. Ihre Leuchtkraft/Transparenz passt sich der Malart an. Mit Pinseln und Spachteln wird Farbe aufs Papier oder die Leinwand gebracht. Dazu kann man in Collagetechnik Papiere, Sand und Fundstücke einarbeiten. In mehreren Malschichten entsteht eine ganz persönliche Ausdrucksform. Vermittelt wird u. a. Basiswissen zu Technik und Materialien. Die Themenwahl ist frei, eigenes Motiv möglich.

Bitte Acrylfarben, Leinwände, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Spachtelmasse und Spachtel, Küchenrolle oder Lappen, großes Wassergefäß, Zeitung für Tische, evtl. Malmotive und Getränk/Vesper mitbringen (maximal 9 Personen).

25B 2467 28A MURR

Sa. und So., 15. und 16. Nov.
jeweils 10.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
Lindenschule, Lindenweg 3
Eingang Neubau, Raum 117
ab 6 Personen € 74
ab 8 Personen € 56

25B 2467 28B MURR

Sa. und So., 17. und 18. Jan.
jeweils 10.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
Lindenschule, Lindenweg 3
Eingang Neubau, Raum 117
ab 6 Personen € 74
ab 8 Personen € 56

Acrylmalerei

Vom Gegenständlichen ausgehend, soll Sie der Kurs durch die Welt der Farben und Formen bis hin zur abstrakten Malerei führen. Im Vordergrund stehen Freiheit und Fantasie des Einzelnen. Neben künstlerischen Anregungen werden auch maltechnische Grundlagen vermittelt. Der Kurs eignet sich auch für Anfängende, die einen unbefangenen Zugang zur Malerei suchen.

25B 2468 25 MARKGRÖNINGEN

RENATE LEIDNER
Di., ab 30. Sept., 17.00-19.30 Uhr (8x)
Ludwig-Heyd-Schule
Graf-Hartmann-Straße 34 € 89

Experimentelles Malen mit Acryl Anfangende und Fortgeschrittene

Unser Leben ist voller Fantasien, Träume und Ideen. Aus diesem reichen Pool schöpfen wir und finden durch Probieren und Experimentieren zu eigenen Bildkompositionen. Auf Leinwand und/oder Papier gestalten wir abstrakte Hintergründe und entwickeln daraus unser Bild. Mit Pinsel und Spachtel lernen wir Farben setzen und malen, Flächen anlegen und brechen, Formen malen und auflösen. Wir arbeiten parallel auf zwei und mehr Malgründen. Material wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

25B 2470 22 KORNWESTHEIM

ANDREA RIEXINGER
Mi., ab 5. Nov., 18.00-21.00 Uhr (5x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6
Eingang Parkseite € 83

Experimente in Acryl Anfangende und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, interessante Maltechniken mit Acrylfarbe auszuprobieren. Neben dem herkömmlichen Malen mit dem Pinsel wird mit Spachteln und anderen Werkzeugen und dem Einsatz von Malmitteln experimentiert. Die Möglichkeiten sind beinahe unbegrenzt, die Ergebnisse überraschend.

25B 2472 31 PLEIDELSHEIM

SUSANNE HIRNICH
Mi., ab 1. Okt., 19.00-21.00 Uhr (5x)
Friedensschule, Kreativraum
Ludwig-Jahn-Straße 6 € 64



Acrylmalerei – Experimentelles Malen: Wochenend-Workshop Anfangende mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

RAN-SOU SHIN-VON DER HEYDEN
Entdecken Sie Ihre „Mal-Persönlichkeit“ und Freude an der Malerei. Beim Spiel zwischen gestellten Themen und eigenen Ideen werden Sie verschiedene Bildsprachen bis hin zur Abstraktion kennen lernen und sich mit grafischen Elementen, Formen, Farbe, Komposition und Perspektive beschäftigen. Ebenso setzen Sie sich mit den Techniken der Acrylmalerei auseinander. Erfahrene Malende können eigene Entwürfe realisieren. Für zusätzliches Material und Kopien werden im Kurs € 2-6 abgerechnet.

25B 2476 03A **ASPERG**
Sa. und So., 29. und 30. Nov.
jeweils 10.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 92

25B 2476 03B **ASPERG**
Sa. und So., 7. und 8. Feb.
jeweils 10.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 92

25B 2476 37 **TAMM**
Sa. und So., 22. und 23. Nov.
jeweils 10.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)
Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG
Zugang über Bissinger Straße € 92

Acryl intensiv
Anfangende und Fortgeschrittene
Dieser Kurs widmet sich zuerst „liegen gebliebenen“ Werken. Wir untersuchen sie hinsichtlich Farbwahl, Kontrasten und Komposition. Wir verwenden Acrylfarben in Verbindung mit Collagen und Stiften, um ein Thema zu einem spannenden Ergebnis zu führen. Weitere Impulse sind jederzeit willkommen!

25B 2478 38 **VAIHINGEN/ENZ**
INGEBORG WANNER
Mi., ab 24. Sept., 9.30-12.00 Uhr (8x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Raum 70 € 110

Acrylmalen, Kollage und Struktur Für Fortgeschrittene

Ziel ist die Freude am malerischen, kreativen Erlebnis mit Acrylfarben und das „sich Einlassen“ auf Farben und Formen. Zuerst werden Strukturen und Kollagen auf die Leinwand gebracht. Diese werden in den darauffolgenden Tagen mit Farben und Kratztechnik zu einem kreativen und abstrakten Bild gestaltet.

25B 2490 37A **TAMM**
ERNE SCHÄFER
Fr., 19. Sept., 16.30-19.00 Uhr
Sa. und So., 20. und 21. Sept.
jeweils 10.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG
Zugang über Bissinger Straße € 96



Acrylmalen abstrakt Für Fortgeschrittene

Wir vereinfachen das Naturalistische, entwerfen kleine Farbskizzen und kommen ganz zur Abstraktion. Sie können neben Acrylfarben auch Materialien und Techniken nach Ihren Wünschen verwenden (z. B. Ölkreiden, Spachteln).

25B 2490 37B **TAMM**
ERNE SCHÄFER
Sa. und So., 15. und 16. Nov.
jeweils 10.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG
Zugang über Bissinger Straße € 93

Treffpunkt Kunst – Weit übers Land
Gemeinsam erkunden wir kreative Prozesse, von der Ideenfindung bis zu Gestaltungsstrategien. Der Austausch in der Gruppe inspiriert und fördert neue Perspektiven. Mit Aquarell, Gouache, Acryl, Stiften oder Kreiden experimentieren wir überwiegend auf Papier. Weit übers Land, Täler, Wiesen, Berge, Meer... Wie entsteht Weite? Wohin führt der Weg? Auf welcher Farbe möchte ich mich ausbreiten? Vom Foto zum Bild auf Papier oder Leinwand.

25B 2493 03A **ASPERG**
CHRISTINE FLUHRER
Vorhandenes Material bitte mitbringen, ein Grundsortiment an Farben und Papier genügt. Notwendiges kann für den Anfang gestellt werden.
Do., ab 2. Okt., 9.30-12.00 Uhr (4x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 76

Treffpunkt Kunst – Weiße Bilder?!

Gemeinsam erkunden wir kreative Prozesse, von der Ideenfindung bis zu Gestaltungsstrategien. Der Austausch in der Gruppe inspiriert und fördert neue Perspektiven. Mit Aquarell, Gouache, Acryl, Stiften oder Kreiden experimentieren wir überwiegend auf Papier. Weiße Bilder – Wo Farben (weitgehend) fehlen, werden Materialkontraste, Texturen, Techniken wichtig. Wir erproben Collagen, Pigmente, Wachs-schichten und mehr.

25B 2493 03B **ASPERG**
CHRISTINE FLUHRER
Vorhandenes Material bitte mitbringen, ein Grundsortiment an Farben und Papier genügt. Notwendiges kann für den Anfang gestellt werden.
Do., ab 13. Nov., 9.30-12.00 Uhr (4x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 76

Kunst kompakt – Der Reiz der Serie

Viel Kunst in kurzer Zeit. Spontan und geplant, zufällig und konstruiert, in kleinem Format oder großem Blatt. 3x9 (oder mehr) Bilder in kleinem Format. Eine Regel (er)finden für den gestalterischen Ablauf und Variationen erproben. An jedem Abend ein neues Thema und neue Spielregeln. Acrylfarben, Collage, Zeichnung, Druck und was sonst noch interessiert. Materialkosten von ca. € 5 werden vor Ort abgerechnet

25B 2494 03A **ASPERG**
CHRISTINE FLUHRER
Mi., 1. Okt., 8. Okt. und 15. Okt.
jeweils 18.45-21.00 Uhr
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 52

Kunst kompakt – Das Leben der Linie

Viel Kunst in kurzer Zeit. Spontan und geplant, zufällig und konstruiert, in kleinem Format oder großem Blatt. Die Linie lebt. Sie wandert, tanzt, pendelt über das Papier, findet zur Form oder bleibt reine Bewegung. Aus großen Formaten können Ausschnitte oder Buchformen entstehen. Gezeichnet wird mit allem, was uns einfällt. Materialkosten von ca. € 5 werden vor Ort abgerechnet

25B 2494 03B **ASPERG**
CHRISTINE FLUHRER
Mi., ab 14. Jan., 18.45-21.00 Uhr (3x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 52



Bitte umblättern

Eine einzelne Doppelseite kann schon „Geschichte“ sein und mehrere zusammen werden Heft oder Buch. Mit einfachen Techniken vor Ort bedrucktes Papier, geschriebenes, gefundenes, eigenes oder fremdes Material, aus fast allem kann ein „Buch“ entstehen. Ziel ist nicht das handwerklich versierte, eher das spontan improvisierte und sehr persönliche Arbeiten. Ein kleiner Einstieg in künstlerisches Bücher Machen und vielleicht der Anfang einer neuen Leidenschaft. Materialkosten von ca. € 5 werden vor Ort abgerechnet.

25B 2495 03

ASPERG

CHRISTINE FLUHRER
Sa., 18. Okt., 14.00-18.00 Uhr
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG

€ 32

Kunst in der Kiste

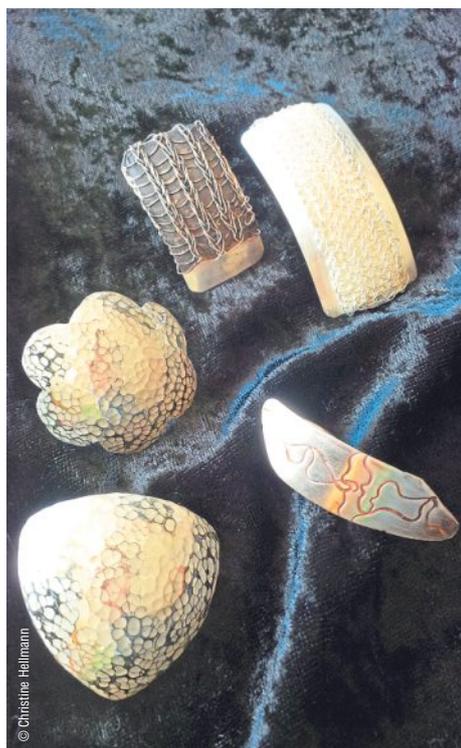
Am Anfang stehen kleine, flache Kisten aus Holz, Pappe, Metall und viele Ideen, damit und darin Kunst zu etablieren. Objektstücke, Bilder, Figuren, Formen, Bücher gefunden oder selbst kreiert, finden zusammen und erzählen in neuer Form Geschichten. Material ist vor Ort vorhanden und wird nach Verbrauch (€ 5-10) abgerechnet.

25B 2496 03

ASPERG

CHRISTINE FLUHRER
Sa., 14. Feb., 10.00-16.00 Uhr
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG

€ 41



© Christine Hellmann

PLASTISCHES GESTALTEN UND WERKEN

SCHMUCKWERKSTATT

Schmuckkurs: individuelle Ketten

SUSANNE LÖWER

In diesem Kurs gestalten Sie aus Glasperlen und Edelsteinen Halsbänder und Armbketten nach Ihren eigenen Wünschen. Sie lernen von einer erfahrenen Goldschmiedin, wie man die Schmuckstücke zusammenstellt, auffädelt und Verschlüsse anbringt. Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (maximal 8 Personen).

25B 2503 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

Do., 23. Okt., 18.00-20.30 Uhr
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1

€ 19

25B 2503 22

KORNWESTHEIM

Do., 15. Jan., 18.00-20.30 Uhr
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite

€ 19

Silberschmieden

CHRISTINE HELLMANN

Sie verarbeiten 925-er Silber zu Ringen, Broschen, Ohrhängern, Anhängern oder Armreifen mit Verzierungen durch Silberdraht, Kugeln oder Steine. Fertigen Sie bitte vorher etwa drei Entwürfe in Originalgröße an, sodass Sie nach einigen erläuternden Erklärungen Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. Im Kurs werden Silber nach Gramm, die gewählten Steine sowie € 5 für Werkzeugnutzung abgerechnet (maximal 10 Personen).

25B 2505 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

Sa. und So., 8. und 9. Nov.
jeweils 9.00-16.00 Uhr
Realschule im Aurain
Eingang Wilhelmstraße 18, Werkraum

€ 67

25B 2505 08

DITZINGEN

Sa. und So., 13. und 14. Dez.
jeweils 9.00-16.00 Uhr
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70, Werkraum 1

€ 67

25B 2505 32

REMSECK AM NECKAR

Sa. und So., 11. und 12. Okt.
jeweils 9.00-16.00 Uhr
Neckarschule, Aldingen
Neckarkanalstraße 55
Raum 2, Werkraum

€ 67

NATURKOSMETIK

Weihnachtliche Seifen sieden

CLAUDIA BERLET

Bald ist es wieder so weit: Bringen Sie Weihnachtsstimmung in Ihr Badezimmer, mit selbstgemachten Seifenkreationen mit exotischen Düften und Gewürzen aus der Weihnachtsbackstube. Nach einer Reifezeit von 6-8 Wochen sind Ihre Kunstwerke bereit, als exklusives Geschenk verpackt zu werden oder um sich selber etwas Besonderes zu gönnen... kaufen kann schließlich jeder. Materialkosten von ca. € 10-13 werden im Kurs abgerechnet (maximal 9 Personen).

25B 2520 14

GEMMRIGHEIM

Di., 7. Okt., 18.00-21.00 Uhr
Grundschule, Bergstraße 25
Schulküche

€ 20

25B 2520 16

GROSSBOTTWAR

Di., 21. Okt., 18.00-21.00 Uhr
Wunnensteinschule, Lindenstraße 11
Küche

€ 20

Waldzauber – Baumdüfte, Mythen & Naturkosmetik selbst gemacht

neu

ALEXANDRA ABREDAT

Erleben Sie die magische Kraft der Bäume mit allen Sinnen! In diesem kreativen Workshop tauchen Sie ein in die Welt der Baum-Mythen, Walddüfte und Naturkosmetik. Nach einer inspirierenden Einführung über die Heilkraft von Fichte, Kiefer, Tanne, Zypresse & Co. werden Sie selbst aktiv: Gemeinsam stellen wir wohltuende Pflegeprodukte wie Salben, Cremes oder Shampoos mit wertvollen Baumessenzen her. Materialkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Personen).

25B 2523 03

ASPERG

Fr., 23. Jan., 18.00-21.00 Uhr
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG

€ 37

25B 2523 19

INGERSHEIM

Do., 13. Nov., 18.00-21.00 Uhr
Schillerschule, Wilhelmstraße 30
Küche

€ 35

25B 2523 22

KORNWESTHEIM

Do., 16. Okt., 18.00-21.00 Uhr
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Küche

€ 35

25B 2523 24

MARBACH AM NECKAR

Do., 18. Dez., 18.00-21.00 Uhr
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33, Küche

€ 35

25B 2523 36

STEINHEIM

Do., 6. Nov., 18.00-21.00 Uhr
Erich-Kästner-Realschule
Schulstraße 10, Küche

€ 35



FLORISTIK

Herbstkranz für Tür oder Fenster

Es entstehen in diesem Kurs ein oder zwei Kränze aus Ranken, Ästen, Zweigen und herbstlichen Beeren. Gerne dürfen Sie auch eigenes Schnittgut z. B. von Efeu, herbstlichen Beeren, Zierlorbeer, verschiedene andere Zweige und Moos mitbringen (maximal 8 Personen).

25B 2531 28 MURR
SUSANNE POLZIEHN
Fr., 17. Okt., 18.00-21.00 Uhr
Lindenschule, Lindenweg 3
Eingang Neubau, Werkraum € 23

Adventskranz oder Weihnachtsgirlande

Passend zur Jahreszeit entsteht eine Girlande oder individuelle Kränze für den Tisch, das Fenster oder die Türe, mit anschließender Verzierung. Materialkosten von ca. € 10 werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (maximal 8 Personen).

25B 2532 03 ASPERG
SUSANNE POLZIEHN
Fr., 28. Nov., 18.00-21.00 Uhr
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 25

Jahreskranz aus Reben

Wir fertigen aus Reben, die wir vor Ort bei einem Spaziergang in den Weinbergen sammeln, einen individuellen, gewunden Kranz. Dieser kann dann immer wieder jahreszeitlich dekoriert werden.
Bitte bringen Sie eine Rebschere mit und denken Sie an passende Kleidung und Schuhwerk (maximal 10 Personen).

25B 2533 36 STEINHEIM
SUSANNE POLZIEHN
Fr., 23. Jan., 11.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: TSG Vereinsgaststätte
Höpfigheimer Straße 56, Parkplatz € 13

Ikebana**Die japanische Blumensteckkunst**

Ikebana soll die Schönheit der einzelnen Blüte zur Geltung bringen. Im Umgang mit Blumen steht nicht die florale Fülle im Mittelpunkt, sondern einzelne Blüten, Gräser oder Zweige, die zu kleinen Kunstwerken arrangiert werden. Im Kurs werden die Grundformen der Stuttgarter Schule e.V. unterrichtet. Material erhalten neue Teilnehmende im Kurs, Abrechnung erfolgt nach Verbrauch vor Ort. Fortgeschrittene bringen ihr eigenes Material mit.

25B 2537 24 MARBACH AM NECKAR
BRIGITTE FRIEDRICH-WITTIG
Do., ab 2. Okt., 18.00-20.00 Uhr (6x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 76

PAPIER- UND
STEMPELWERKSTATT**Sternenzauber**

Gemeinsam werden wir beeindruckende Sterne in verschiedenen Größen aus schönen Papieren, Tortenspitzen und Tapetenresten herstellen. In der Gebühr sind € 3 Materialkosten enthalten (maximal 8 Personen).

25B 2548 27 MUNDELSHEIM
REGINA MÜNZENMAIER
Sa., 15. Nov., 10.00-14.00 Uhr
Mundelsheim, Georg-Hager-Schule
Werkraum, Gebäude C € 30

**Stempel schnitzen
Notizbüchlein oder Sammelmappe
mit Rapportmuster bedrucken**

In diesem Kurs lernen Sie, wie aus weichem Gummimaterial zauberhafte Stempel entstehen. Wir werden in diesem Kurs Motive als Rapportmuster entwerfen: wir gestalten ein kleines Motiv, welches beliebig oft aneinander gestempelt werden kann und so ein fortlaufend nahtloses Muster ergibt. Mit diesem Stempel werden wir Papiere bedrucken, die wir als Umschlag für ein kleines Notizbüchlein oder eine Sammelmappe nutzen, welche wir ebenfalls an diesem Tag fertigen (maximal 8 Personen).

25B 2551 24 MARBACH AM NECKAR
ANGELIKA SCHÄFER
Sa., 25. Okt., 10.30-17.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 45

TONWERKSTATT

Gestalten mit Ton

ANNETTE RAMOTH-HOFFMANN
Dieser Kurs eignet sich für alle, die das Material Ton kennenlernen möchten. An den ersten drei Abenden können Sie in verschiedenen Arbeitstechniken (Wulst-, Plattentechnik) Keramiken nach Wunsch herstellen, die am vierten Abend farbig gestaltet und nochmals gebrannt werden. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eigene Vorstellungen zu verwirklichen. Material- und Brennkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

25B 2560 04A BENNINGEN
Di., 7., 14., 21. Okt. und 4. Nov. (4x)
jeweils 19.30-21.30 Uhr
Grundschule, Ludwigsburger Straße 29
Werkraum, Zugang über Gartenstraße € 46

25B 2560 04B BENNINGEN
Di., 13., 20., 27. Jan. und 10. Feb. (4x)
jeweils 19.30-21.30 Uhr
Grundschule, Ludwigsburger Straße 29
Werkraum, Zugang über Gartenstraße € 46

**Lichtobjekte aus Ton
Kreativkurs mit der Brezel Queen**

In diesem zweitägigen Keramikkurs gestalten wir Lichtobjekte aus Ton – wahlweise eine Kugel oder einen Kegel mit dekorativen Durchbrüchen, durch die später ein stimungsvolles Licht strahlen kann. Am ersten Kurstag arbeiten wir mit Ton: wir formen, ritzen und gestalten unsere individuellen Objekte. Am zweiten Tag werden die Werke mit farbiger Engobe bemalt, sodass echte Unikate entstehen.
Die Materialkosten für Ton und Energie von € 25 sind in der Kursgebühr enthalten.

25B 2562 19 INGERSHEIM
BIRGIT STENDEL
Fr., 14. Nov., 14.00-18.00 Uhr
Sa., 15. Nov., 14.00-16.00 Uhr
Schillerschule, Wilhelmstraße 30
Werkraum € 59

Drehen auf der Töpferscheibe

HELGA NORKUS
Sie arbeiten in diesem Töpferkurs an der elektrischen Drehscheibe und lernen das Zentrieren sowie das Drehen von Zylindern, Krügen, Tassen, Schalen, Deckeln etc., abschließend das Abdrehen der Gefäße, Henkelanbringen und das Malen der Engoben. Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (maximal 6 Personen).

25B 2565 01A LUDWIGSBURG
Sa., 18. Okt. und So., 19. Okt.
jeweils 10.00-17.00 Uhr
Helga Norkus, Gartenweinberge 6
Ludwigsburg-Poppenweiler € 112

25B 2565 01B LUDWIGSBURG
Sa., 15. Nov. und So., 16. Nov.
jeweils 10.00-17.00 Uhr
Helga Norkus, Gartenweinberge 6
Ludwigsburg-Poppenweiler € 112

25B 2565 01C LUDWIGSBURG
Sa., 13. Dez. und So., 14. Dez.
jeweils 10.00-17.00 Uhr
Helga Norkus, Gartenweinberge 6
Ludwigsburg-Poppenweiler € 112

25B 2565 01D LUDWIGSBURG
Sa., 10. Jan. und So., 11. Jan.
jeweils 10.00-17.00 Uhr
Helga Norkus, Gartenweinberge 6
Ludwigsburg-Poppenweiler € 112

25B 2565 01E LUDWIGSBURG
Sa., 7. Feb. und So., 8. Feb.
jeweils 10.00-17.00 Uhr
Helga Norkus, Gartenweinberge 6
Ludwigsburg-Poppenweiler € 112



Töpfern am Tisch

HELGA NORKUS

In diesem Töpferkurs am Tisch lernen Sie Aufbautechniken, Wulst-, Platten-, oder Aushöhltechnik, können aber auch figürlich arbeiten. Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (maximal 6 Personen).

25B 2566 01A LUDWIGSBURG

Sa., 4. Okt., 10.00-17.00 Uhr
Helga Norkus, Gartenweinberge 6
Ludwigsburg-Poppenweiler € 61

25B 2566 01B LUDWIGSBURG

Sa., 29. Nov., 10.00-17.00 Uhr
Helga Norkus, Gartenweinberge 6
Ludwigsburg-Poppenweiler € 61

BILDHAUEREI

Steinbildhauerei

Dieser Kurs bietet Anfangenden und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, gegenständliche und abstrakte Figuren, Werkstücke und Skulpturen aus Sandstein, Kalkstein oder Marmor zu gestalten. Das Material und Fachwerkzeug kann mitgebracht oder nach vorheriger Absprache über den Kursleiter erworben bzw. geliehen werden. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 07150-913522 (maximal 8 Personen).

25B 2570 34 SCHWIEBERDINGEN

SIEGFRIED STEIN
Sa., ab 11. Okt., 10.00-17.00 Uhr (2x)
Steinmetzwerkstatt
Münchinger Weg 22 € 89

Steinbildhauerei

PETER DIETL

Im Kurs erlernen Sie, wie Sie eine gegenständliche oder abstrakte Figur, Skulptur oder ein Werkstück aus Stein anfertigen. Sie erhalten die Gelegenheit, sich mit dem Material Stein auseinanderzusetzen, erlernen Techniken zur Steinbearbeitung und werden kreativ tätig. Das Material kann mitgebracht oder nach vorheriger Absprache über den Kursleiter erworben werden. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 07144-281482 (maximal 7 Personen).

25B 2573 36A STEINHEIM

Fr., 7. Nov., 18.00-20.30 Uhr
Sa., 8. Nov., 9.30-16.30 Uhr
So., 9. Nov., 9.30-14.30 Uhr
Werkstatt Peter Dietl, Friedrichstr. 15 € 120

25B 2573 36B STEINHEIM

Fr., 30. Jan., 18.00-20.30 Uhr
Sa., 31. Jan., 9.30-16.30 Uhr
So., 1. Feb., 9.30-14.30 Uhr
Werkstatt Peter Dietl, Friedrichstr. 15 € 120

Maché-Atelier

Nimm dir eine Auszeit und entdecke die Welt der Kunst mit Papier-Maché! In diesem Kurs lernst du, aus Zeitungen und Kartons Figuren, Vasen und Dekorationen zu gestalten. Drei Techniken werden vorgestellt: Pulpentechnik für große Figuren, wasserdichte Vasen aus Flaschen und Kaschieretechnik für filigrane Formen. Mit persönlicher Betreuung entstehen einzigartige, stabile Kunstwerke, die individuell gestaltet und farblich veredelt werden können (maximal 6 Personen).

25B 2578 32 REMSECK AM NECKAR

SIBYLLE NESTRASIL
Sa., 29. Nov., 10.00-17.00 Uhr
So., 30. Nov., 10.00-13.00 Uhr
Di., 2. Dez., 18.00-21.00 Uhr
Neckarschule, Aldingen
Neckarkanalstraße 55
Raum 2, Werkraum € 164

METALLWERKSTATT

Schweißen lernen

In diesem 2-tägigen Wochenendkurs haben Sie die Möglichkeit, zwei Schweißverfahren zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt auf der Praxis, nachdem zunächst in einem Theorieblock die wichtigsten Grundlagen gelernt werden. Sie stellen im Kurs ein eigenes Werkstück her. Bestandteil des Kurses sind die beiden Schweißverfahren E-Hand und MAG. Materialkosten von € 20 sind in der Gebühr enthalten.

25B 2590 40 FELLBACH

JULIAN KLING
Fr., 14. Nov., 13.00-20.00 Uhr und
Sa., 15. Nov., 8.00-15.00 Uhr
GSI Gesellschaft für Schweißtechnik
International mbH
Lise-Meitner-Straße 13 € 87

HOLZWERKSTATT

Persische Holzbilder

In diesem Kurs erlernen Sie die Holzbildkunst der Marketerie (auf persisch: Moaragh), eine seltene Furniertechnik, bei der aus exotischen Holzblättchen Muster oder Teile ausgesägt und auf ein stabiles Blindholz aufgelegt und verleimt werden. Abschließend wird das Bild fixiert und geschliffen. So entsteht, wie bei einer Holzcollage, das fertige Werk. Materialkosten von € 35 werden im Kurs abgerechnet (maximal 6 Personen).

25B 2594 08 DITZINGEN

SOMAYEH JAMALI
Sa. und So., 15. und 16. Nov.
jeweils 10.00-17.00 Uhr
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70, Werkraum 1 € 89

KOSMETIK

Schön sein mit Farbe und Stil

ROSWITHA PRILL

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit Grundfarben, Formen, Stilrichtungen, die das Erscheinungsbild jedes Menschen individuell besonders gut zur Geltung bringen. Sie erhalten eine persönliche Farb- und Stilberatung sowie Anregungen zu Frisur, Brille, Schmuck, Accessoires usw. Auf dieser Grundlage wird für jede Person ein eigenes Make-up erarbeitet. Materialkosten von € 10 werden im Kurs abgerechnet (maximal 8 Personen).

25B 2608 03 ASPERG

Sa., ab 18. Okt., 10.30-13.30 Uhr (2x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 47

25B 2608 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

Di., ab 18. Nov., 18.30-21.30 Uhr (2x)
Realschule im Aurain, Eingang Im Aurain 3
Kreativraum 226 € 45

25B 2608 24 MARBACH AM NECKAR

Di., ab 4. Nov., 18.30-21.30 Uhr (2x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 45

25B 2608 36 STEINHEIM

Do., ab 4. Dez., 18.30-21.30 Uhr (2x)
Erich-Kästner-Realschule
Schulstraße 10 € 45

NÄHEN



Nähmaschinen-Führerschein

Sie erhalten anhand verschiedener Übungen eine Einführung und Infos zu den wichtigsten Grundkenntnissen Ihrer Nähmaschine (Einfädeln, Spulen, saubere Grundstiche, Stoffführung), ebenso Tipps zu Transport, Pflege und Fehlerbehebung. Nach Absolvierung des „Führerscheins“ können entspannt erste eigene kreative Nähideen umgesetzt werden (maximal 7 Personen).

25B 2621 24 MARBACH AM NECKAR

CHRISTINE HARRISON
Sa., 18. Okt., 12.30-18.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG € 35



Nähen – Grundkurs

Sie wollten schon immer nähen lernen? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen die Grundlagen des Nähens und erlernen den Umgang mit Ihrer Nähmaschine, um anschließend einfache und etwas anspruchsvollere Nähprojekte selbst schneiden zu können. Dazu gehört auch richtiges Maßnehmen, den passenden Schnitt auswählen und rationelles Zuschneiden. Der Kurs ist für Anfänger sowie zur Vertiefung von Grundkenntnissen geeignet (maximal 7 Personen).

25B 2623 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
VESNA CUK-GUZIN
Di., ab 30. Sept., 18.30-21.30 Uhr (7x)
Realschule im Aurain
Eingang Hans-Stangenberger-Straße
links neben der Hausmeisterwohnung
Nähraum € 132

Ich nähe mir was... – das Nähatelier

Der Kurs ist sowohl für Anfangende mit ersten Näherfahrungen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Sie nähen leidenschaftlich gerne, aber bei dem einen oder anderen Griff wünschen Sie sich fachliche Unterstützung? Dann sind Sie hier richtig! In sehr angenehmer Atmosphäre mit mir und anderen Nähbegeisterten fertigen Sie Ihr ersehntes Projekt (maximal 7 Personen).

25B 2631 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
VESNA CUK-GUZIN
Mo., ab 29. Sept., 18.30-21.30 Uhr (7x)
Realschule im Aurain
Eingang Hans-Stangenberger-Straße
links neben der Hausmeisterwohnung
Nähraum € 158

25B 2631 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
VESNA CUK-GUZIN
Di., ab 2. Dez., 18.30-21.30 Uhr (7x)
Realschule im Aurain
Eingang Hans-Stangenberger-Straße
links neben der Hausmeisterwohnung
Nähraum € 158

Grundkurs in der Nähwerkstatt Für Einsteigende und Fortgeschrittene

Der Nähkurs bietet eine Einführung in die Grundlagen des Nähens. Teilnehmende lernen den Umgang mit der Nähmaschine, Auswahl und Zuschneiden von Stoffen, sowie das Nähen und Bügeln. Einsteigenden wird empfohlen, an den ersten fünf Abenden fortlaufend teilzunehmen, um systematisch die Grundlagen zu erlernen. Fortgeschrittene können parallel ihre eigenen Nähprojekte mitbringen, ihre Kenntnisse vertiefen und unter Anleitung nähen (maximal 7 Personen).

25B 2632 36 STEINHEIM
CHRISTINE HARRISON
Do., ab 9. Okt., 19.00-21.30 Uhr (8x)
Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
Textilraum E11 € 150

Patchworktreff: Bargello-Quilt

neu

Das Bargello-Muster ist eine Patchwork-Technik, die einfacher ist, als sie aussieht. Mit einigen Tipps und Tricks können beeindruckende Quilts hergestellt werden. Der erste Schritt ist die Auswahl und Zusammenstellung der Farben, gefolgt von präzisiertem Zuschnitt und der Streifentechnik, die das Herzstück des Designs bildet. Grundlegende Nähkenntnisse sind erforderlich. Die Materialliste wird vor Kursbeginn von der Kursleiterin bereitgestellt.

25B 2639 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
CLAUDIA FUNK
Mi., ab 22. Okt., 18.00-20.30 Uhr (8x)
Berufliches Schulzentrum
Fischerpfad 10-12 € 95

Modewerkstatt

Vom Papierschnitt zum fertigen Kleidungsstück

Der Kurs richtet sich an kreative fortgeschrittene Nähbegeisterte, die sich ein ganz persönliches Outfit auf den Leib schneiden wollen. Schwerpunkt ist die Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die Herstellung einfacher oder auch etwas aufwändigerer Kleidungsstücke.

25B 2643 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
ALWINA KUNZ-DOGAN
maximal 6 Personen
Di., ab 30. Sept., 14.15-17.15 Uhr (10x)
Realschule im Aurain
Eingang Hans-Stangenberger-Straße
links neben der Hausmeisterwohnung
Nähraum € 187

25B 2643 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
ALWINA KUNZ-DOGAN
maximal 6 Personen
Mi., ab 1. Okt., 18.00-21.00 Uhr (10x)
Realschule im Aurain
Eingang Hans-Stangenberger-Straße
links neben der Hausmeisterwohnung
Nähraum € 187

25B 2643 06C BIETIGHEIM-BISSINGEN
HEIKE REIMER
maximal 10 Personen
Mi., ab 8. Okt., 8.45-11.15 Uhr (8x)
14-täglich
Realschule im Aurain
Eingang Hans-Stangenberger-Straße
links neben der Hausmeisterwohnung
Nähraum € 95

Basis-Nähkurs

neu

Dieser Kurs richtet sich an Nähbegeisterte, die ihre Kenntnisse auffrischen oder Grundtechniken erlernen möchten. Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschine, das richtige Bügeln von Nähten und Techniken wie Verstärken, Absteppen und Verriegeln. Zudem erfahren Sie, wie man rafft, einhält und Einlagen aufbügelt sowie Zwickel und Stecknadeln verwendet. Der Kurs endet mit einem Abschlussprojekt, bei dem Sie das Gelernte anwenden können (maximal 6 Personen).

25B 2644 22 KORNWESTHEIM
ANJA SCHULZ
Mo., 6. Okt., 20. Okt., 10. Nov., 24. Nov.,
8. Dez., jeweils 18.00-21.00 Uhr (5x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Seiteneingang € 113

Basis-Overlock-Kurs I Grundkurs

Dieser Kurs ist für Nähbegeisterte mit einer Overlock-Maschine gedacht, die deren Funktionen und Nähte kennenlernen möchten. Nach dem Kurs werden das Einfädeln und der Nadelwechsel kein Problem mehr sein. Begriffe wie Rollsaum, Flachnaht, Bauschgarne und Obergreifer werden Ihnen vertraut sein. Ein kleines Abschlussprojekt ermöglicht es Ihnen, die neuen Nähte direkt anzuwenden (maximal 6 Personen).

25B 2645 22 KORNWESTHEIM
ANJA SCHULZ
Mi., 1. Okt., 15. Okt., 5. Nov., 19. Nov.,
3. Dez., 17. Dez.
jeweils 18.00-21.00 Uhr (6x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Seiteneingang € 136

Basis-Overlock-Kurs II Folgekurs

Dieser Kurs ist ein Folgekurs und baut auf den Basis-Overlock-Kurs I auf. Neu erlernte Nähte werden vertieft und an konkreten Beispielen angewandt. Wie nähe ich zum Beispiel einen Saum, einen falschen Saum oder Halsbündchen. Wann kommt der Differenzialtransporteur zum Einsatz und wie verstärke ich Nähte. Sie lernen, wie Sie ein Projekt richtig planen und vorbereiten, zuschneiden und erfolgreich fertigstellen (maximal 6 Personen).

25B 2646 22 KORNWESTHEIM
ANJA SCHULZ
Mi., 8. Okt., 22. Okt., 12. Nov., 26. Nov.,
10. Dez., jeweils 18.00-21.00 Uhr (5x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Seiteneingang € 113



Nähreff

Anfangende und Fortgeschrittene

Dieser Nähreff richtet sich an fortgeschrittene Näherinnen, die ihre Nähtechniken verfeinern und erweitern wollen (maximal 6 Personen).

25B 2647 22

KORNWESTHEIM

ANJA SCHULZ

Mo., 29. Sept., 13. Okt., 3. Nov., 17. Nov., 1. Dez., 15. Dez.

jeweils 18.00-21.00 Uhr (6x)

Philipp-Matthäus-Hahn-Schule

Hohenstaufenallee 6, Seiteneingang € 136

So sitzt es perfekt: Schnitt für eine Hose

Sie wünschen sich eine Hose, die sitzt und die Sie modisch variieren können? Sie soll genau passend sein für Ihre Figur, auch wenn Ihre Figur nicht den Standardnormen entspricht? Dann sind Sie hier richtig! Wir erstellen in diesem Kurs einen Schnitt nach Ihren eigenen Maßen und Sie erfahren professionelle Kniffe zur Schnitt- und Verarbeitungstechnik. Anschließend werden wir Ihre Hose nach dem erstellten Schnitt anfertigen (maximal 7 Personen).

25B 2648 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

VESNA CUK-GUZIN

Mo., ab 1. Dez., 18.30-21.30 Uhr (7x)

Realschule im Aurain

Eingang Hans-Stangenberger-Straße

links neben der Hausmeisterwohnung

Nähraum

€ 158

TEXTILES GESTALTEN

Socken stricken

Auffrischkurs

Wenn Sie bereits Socken gestrickt haben und eine Auffrischung wünschen, ist dieser Kurs ideal. Wir wiederholen die Grundlagen und lernen neue Techniken, Fersenvariationen, Muster und Farbwechsel kennen.

25B 2661 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

ROSA MARIA DIAZ

Fr., 16. und 30. Jan.

jeweils 18.30-20.30 Uhr (2x)

vhs im Schloss, Hauptstraße 79

Raum 331

€ 26

Socken stricken

ROSA MARIA DIAZ

Sie erlernen die Grundlagentechniken des Strickens mit fünf Nadeln, um später selbstständig Socken stricken zu können. Sie lernen Maschen anschlagen, auf vier Nadeln verteilen, Elastik, Bein, Ferse, Fuß und Fußspitze. Wir fertigen im Kurs Mustersocken und üben alle diese Schritte. Sie sollten bereits rechte und linke Maschen regelmäßig stricken können.

25B 2662 08

DITZINGEN

Do., 13. Nov. und 27. Nov.

jeweils 18.30-20.30 Uhr (2x)

Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule

Leiterweg 70, Nähraum

€ 26

25B 2663 30

OBERSTENFELD

Di., 25. Nov. und 9. Dez.,

jeweils 18.30-20.30 Uhr (2x)

Bahnhöfle, Bahnhofstraße 10

€ 26

Makramee

Für Anfänger

Mit Hilfe von Makrameegarn und den wichtigsten Knoten entstehen unter meiner Anleitung einfache Projekte wie Traumfänger, Schneeflocken, Schlüsselanhänger oder Schnuller-Ketten (maximal 8 Personen).

25B 2665 12

FREIBERG AM NECKAR

SUSANNE POLZIEHN

Di., 14. Okt., 18.30-21.00 Uhr

PRISMA, Marktplatz 22

Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG

€ 19

Makramee für Weihnachten

Aus Makrameegarn entstehen individuelle Knüpfprojekte wie Windlichter, Federn oder andere Wanddekorationen im BOHO-Stil. Auch können Weihnachtssterne, kleine Weihnachtsbäume, Engelchen für einen weihnachtlichen Tischschmuck oder eine Girlande gearbeitet werden (maximal 8 Personen).

25B 2666 12

FREIBERG AM NECKAR

SUSANNE POLZIEHN

Di., 11. Nov., 18.30-21.00 Uhr

PRISMA, Marktplatz 22

Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG

€ 19

FOTOGRAFIE UND DIGITALE BILDBEARBEITUNG

FOTOGRAFIE

Fotografieren mit der Spiegelreflex- (SLR) oder Systemkamera Grundlagen (DSLM)

Zwei Abende rahmen den Praxistag ein. Zuerst werden Aufnahmetechniken behandelt. Es wird Einblick in die Objektivwahl gegeben, auch unter Berücksichtigung der Bildgestaltung. Am Praxistag wird die Umsetzung geübt. Es folgen gemeinsame Sichtung, Besprechung und Auswertung sowie erste Hinweise zur Bildbearbeitung.

Bitte Spiegelreflex- (SLR) oder Systemkamera (DSLM), Speicherkarten und Bedienungsanleitung mitbringen. Nach Voranmeldung Ausleihe möglich.

25B 2702 24

MARBACH AM NECKAR

MATTHIAS BAUMANN

Do., 6. und 13. Nov., 18.30-21.30 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG

Sa., 8. Nov., 9.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)

Exkursion

ab 6 Personen

€ 112

ab 8 Personen

€ 85

Fotografieren mit der Spiegelreflex- (SLR) oder Systemkamera (DSLM) Vertiefung

Kooperation mit der vhs Leonberg

Die Möglichkeiten der Einflussnahme aus dem Grundlagenkurs werden nochmals kurz angesprochen und durch den vielfältigen und kreativen Einsatz von Stil-, Gestaltungs- und technischen Mittel ergänzt und vertieft. Ein Abend zur Vorbesprechung und ein Abend zur Nachbereitung rahmen die Foto-Exkursion am Praxistag ein.

Bitte Spiegelreflex- (SLR) oder Systemkamera (DSLM), Speicherkarten und Bedienungsanleitung mitbringen. Nach Voranmeldung Ausleihe möglich (maximal 6 Personen).

25B 2704 40

LEONBERG

MATTHIAS BAUMANN

Do., 22. und 29. Jan., 18.30-21.30 Uhr

vhs Leonberg, Neuköllner Str. 3-5

Raum 107

Sa., 24. Jan., 9.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)

Exkursion

ab 1 Person

€ 87

ab 3 Personen

€ 31

Spannende Fotoexkursionen finden Sie auf S. 35.



Foto hoch 2

Kooperation mit der vhs Leonberg
Fünf Termine mit Inspirationen in der Gruppe, Arbeiten am eigenen Stil und Fotowalk. Neue Fotothemen, Bildbesprechungen, Praxisaufgaben, Zeit und Raum für Fragen, Ausstellungs- und Locationtipps sind mögliche Inhalte. Weitere Termine können im Kurs nach Interessenlage vereinbart werden. Der Kurs richtet sich an Fotografierende, die Lust auf Weiterentwicklung haben, langjährige Erfahrung oder Vorkenntnisse sind bewusst NICHT Voraussetzung.

25B 2706 40 LEONBERG
MATTHIAS BAUMANN
Di., ab 30. Sept., 18.30-21.30 Uhr (5x)
Leonberg, vhs, Raum E2
Neuköllner Str. 3-5 € 101

Wildlife und Makro: Tiere und Pflanzen in der Wilhelma SLR- oder DSLM-Vertiefung

Kooperation mit der vhs Leonberg
Kurs für AufsteigerInnen aus dem Grundlagentkurs oder mit vergleichbaren Kenntnissen zu Belichtung und Fokussierung. Der Schwerpunkt liegt bei den gestalterischen und kreativen Mitteln zur definierten Bildausgabe, v. a. im Hinblick auf die Themen „Tiere und Pflanzen in Makro“ und „Wildlife“. Eigene SLR/DSLM mit themenpassenden Objektiven (Makro/Tele), Bedienungsanleitung, Speicherkarte mitbringen. Kameras können ausgeliehen werden (Vor Anmeldung).

25B 2710 24 MARBACH AM NECKAR
MATTHIAS BAUMANN
Do., 8. und 15. Jan., 18.30-21.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG
Sa., 10. Jan., 9.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)
Exkursion
ab 1 Person € 87
ab 3 Personen € 31

Fotografieren ohne Farbe? Faszination schwarz/weiß

Präsenzkurs mit Fotoexkursion Kooperation mit der vhs Leonberg
S/W-Aufnahmen boomen geradezu, das Mehr an Ästhetik lässt das Fehlen der Farben kaum auffallen. Grund genug, das S/W Sehen wieder zu erlernen, auf Motive aufmerksam zu werden, die erst ohne Farbe zu wirken beginnen. Kurs mit zwei Theorie-Abenden und einem Praxistag in Stuttgart.
Der Umgang mit Zeit, Blende und ISO sollte beherrscht werden. SLR oder DSLM inkl. Bedienungsanleitung und Speicherkarten mitbringen, Ausleihe einer D-SLR (Vor Anmeldung) möglich.

25B 2720 40 LEONBERG
MATTHIAS BAUMANN
Mi., 24. Sept. und 1. Okt., 18.30-21.30 Uhr
vhs Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, Raum E2
Sa., 27. Sept., 10.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)
Exkursion
Treffpunkt: Schlossplatz Stuttgart € 108

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

Photoshop für die ambitionierte Hobbyfotografie Grundlagen

Der enorme Leistungsumfang von Photoshop und Co. macht es nicht leicht, den individuellen Workflow der Bildoptimierung zu finden und weiterzuentwickeln. Wir widmen uns der Bildbearbeitung – dem gekonnten Einsatz wichtiger Werkzeuge bei Retusche und Composing, Ebenen, Auswahlen, Tonwert, Beleuchtung, Filtern.
Der Kurs findet auf dem eigenen Laptop mit Photoshop Elements oder auch CS/CC statt. Adobe bietet eine kostenlose 30-Tage-Testversion an.

25B 2752 ON ONLINE
MATTHIAS BAUMANN
Mi., ab 12. Nov., 18.30-21.30 Uhr (4x)
ab 6 Personen (€ 70 ermäßigt) € 94
ab 8 Personen (€ 54 ermäßigt) € 71

Photoshop für die ambitionierte Hobbyfotografie Aufbaukurs

Die Grundlagen sind vorhanden – jetzt folgen Fundamenten wie RAW, DNG, Ebenenmasken, Einstellungsebenen, Rauschen und Schärfen, Farbe vs. schwarz-weiß, Perspektive, Fluchtpunkt, KI-generierte Bildinhalte mit Fokus auf die Belange der Hobbyfotografen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windowsdateisystemen und Photoshop. Der Kurs findet auf dem eigenen Laptop mit Photoshop Elements oder CS/CC statt. Adobe bietet eine kostenlose 30-Tage-Testversion an.

25B 2753 ON ONLINE
MATTHIAS BAUMANN
Mi., ab 21. Jan., 18.30-21.30 Uhr (4x)
ab 6 Personen (€ 70 ermäßigt) € 94
ab 8 Personen (€ 54 ermäßigt) € 71

TANZ

PAARTANZ

Bitte melden Sie sich paarweise an, Gebühr und Anmeldung sind pro Person.

Tanzen lernen – Kompakt Standard- und Lateintänze Paare mit und ohne Vorkenntnisse

GÜNTER DEISENHOFER
Tanzen gehört zu allerlei Events einfach dazu. Mit dem richtigen Rhythmus und den passenden Grundschritten fühlen Sie sich viel wohler und sicherer auf dem Tanzparkett. Mit viel Spaß und in unterhaltsamer Form erlernen Sie Grundschritte und einfache Figuren einiger Standard- und Lateintänze. Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen geeignet.

25B 2802 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
Mo., ab 29. Sept., 18.30-20.00 Uhr (4x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81
Tanzsaal, Gewölbekeller € 40

Kompakt am Wochenende:

25B 2802 24 MARBACH AM NECKAR
Sa. und So., 6. und 7. Dez.
jeweils 14.00-17.00 Uhr
Sporthalle Lauerbäumle, Kernerstraße 44/1
Gymnastikraum UG € 40

25B 2802 38A VAIHINGEN/ENZ
Sa. und So., 25. und 26. Okt.
jeweils 14.00-17.00 Uhr
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 40

25B 2802 38B VAIHINGEN/ENZ
Sa. und So., 31. Jan. und 1. Feb.
jeweils 14.00-17.00 Uhr
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 40





Standard und Lateinamerikanische Paartänze – Stufe 1 bis 2

Für Paare mit Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits einen Grundkurs absolviert haben und mit Ihrem Partner gerne Cha-Cha-Cha, Walzer oder Fox tanzen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In fröhlicher Runde erweitern wir Ihr tänzerisches Repertoire. Wir wiederholen die Grundbewegungen, vertiefen und ergänzen sie um weitere Figuren und Kombinationen – auch in Tänzen wie Tango und Jive.



25B 2803 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN

EVELYN GROTZ

Fr., ab 17. Okt., 21.00-22.00 Uhr (10x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

Standard und Lateinamerikanische Paartänze – Stufe 2 bis 3 (laufender Kurs)

Für Paare mit Vorkenntnissen

Wenn Sie die Grundbewegungen in Cha-Cha-Cha und Jive, in Tango, Walzer und Co. bereits tanzen können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig: In fröhlicher Runde frischen wir einmal Gelerntes schnell wieder auf und erweitern ganz nebenbei Ihr tänzerisches Repertoire! Wir wiederholen die Grundbewegungen und -abläufe, vertiefen sie und ergänzen sie um weitere Figuren und Kombinationen. Dieser Kurs gibt Ihnen mehr Sicherheit und verstärkt die Freude am Tanzen.

25B 2803 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND JUNGHANS

Mi., ab 1. Okt., 19.00-20.00 Uhr (10x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

Latinotänze für junge Paare: Bachata, Rumba, Salsa und mehr, Stufe 1 bis 2

Für alle Paare geeignet

In diesem Kurs entführen wir junge (und jung gebliebene) Paare in das Universum der Latino Tänze. Sie lernen Salsa, Merengue und Bachata, Rumba und Cha-Cha-Cha kennen, die alle nach einem vergleichbaren Bewegungsschema aufgebaut sind. Lassen Sie sich von lateinamerikanischer Musik mitreißen und überraschen, denn Latino Tänze sind: Lebensfreude, gelebte Zweisamkeit und rhythmische Bewegung.



25B 2804 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND JUNGHANS

Mo., ab 29. Sept., 20.00-21.00 Uhr (10x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

Tanzen für Paare, Stufe 1 bis 2 Anfangende ohne Vorkenntnisse

Klassischer Tanzkurs! Wenn Sie mit Ihrem Partner gerne Cha-Cha-Cha, Walzer oder Fox tanzen lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In fröhlicher Runde lernen Sie das tänzerische Grundrepertoire: Wir zeigen Ihnen die Grundbewegungen der klassischen Paartänze – und der populäre Discofox ist natürlich auch mit dabei.

25B 2805 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND JUNGHANS

Mi., ab 1. Okt., 21.00-22.00 Uhr (10x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

Fox Spezial Für alle Interessierten

Der Foxtrott, aus dem sich der Discofox entwickelte, ist der leichteste aller Paartänze. Man kann ihn im gemütlichen bis beschwingten Tempo auf fast jede Musik im 4/4-Takt tanzen. Schwierige Verwicklungen, Posen und anspruchsvolle Figuren gibt es nicht, trotzdem kann man mit unkomplizierten Schritten den Foxtrott interessant gestalten. Die Tanztrainerin vermittelt auf unterhaltsame Weise einfache Tanzfiguren in geschlossener und offener Tanzhaltung.

neu

25B 2806 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

CORNELIA KRIEGLER

Sa., 15. Nov., 14.00-16.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81
Tanzsaal, Gewölbekeller

€ 14

Discofox – Workshop am Wochenende

Paare mit und ohne Vorkenntnisse

Der Discofox ist der bei uns meist getanzte Paartanz, da er auf fast jede Musik getanzt werden kann. Spaß und Schwung von der ersten Minute an! Sie lernen die Grundschriffe und einige typische Figuren des Discofox. Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen geeignet.

25B 2812 38 VAIHINGEN/ENZ

GÜNTER DEISENHOFER

Sa. und So., 15. und 16. Nov.
jeweils 14.00-17.00 Uhr
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal

€ 40

Discofox, Stufe 1 Für Paare ohne Vorkenntnisse

Discofox ist Kult und in Deutschland einer der populärsten Tanzstile.



Als Tanz für alle Gelegenheiten lässt sich Discofox zu jeder Musik tanzen – genau das macht ihn so attraktiv. Die Grundbewegungen sind ganz einfach, schnell zu lernen und selbst auf der kleinsten Tanzfläche tanzbar. Ein paar Drehungen und einfache Wickelfiguren – schnell sieht jeder gut aus. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

25B 2813 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

EVELYN GROTZ

Do., ab 16. Okt., 21.00-22.00 Uhr (10x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

Discofox – Aufbauworkshop Für Paare mit Vorkenntnissen

Wer am Discofox Feuer gefangen hat, erlernt hier weitere Tanzfiguren. Die Tanztrainerin vermittelt auf unterhaltsame Weise die richtige Führung und Dynamik dazu. Es werden Figurenübergänge geübt und spannende Variationen ausprobiert. Das macht nicht nur Spaß, sondern es werden auch Beweglichkeit und Koordination verbessert, Haltung und Körperspannung aufgebaut und das Gedächtnis trainiert. Für Paare jeden Alters geeignet.

25B 2814 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

CORNELIA KRIEGLER

Sa., 15. März, 11.00-13.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81
Tanzsaal, Gewölbekeller

€ 14

Boogie Woogie Für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

Petticoat, Rockabilly, Rock 'n' Roll und Boogie Woogie lassen die 40er, 50er und 60er Jahre wieder lebendig werden. Zu heißer und fröhlicher Musik lernen Sie die Grundelemente und erste Figuren des Boogie Woogie kennen. Persönliches Styling und Improvisation ist hier ausdrücklich erlaubt. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Anmeldung als Paar oder Einzelperson möglich.

25B 2815 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

GÜNTER DEISENHOFER

Mo., ab 10. Nov., 18.30-20.00 Uhr (4x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81
Tanzsaal, Gewölbekeller

€ 40



Lindy Hop – Workshop am Wochenende

Für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

Die Wurzeln des Lindy Hop liegen im Charleston, Break-Away und Steptanz, aber auch anderen Jazz-, traditionellen westafrikanischen und europäischen Tänzen. Als Gesellschaftstanz wird er allein oder zu zweit getanzt, wobei der Spaß an der Harmonie, dem Austausch von Bewegungsideen während des Tanzes und an der Musikinterpretation im Vordergrund steht.

Anmeldung als Paar oder Einzelperson möglich.

25B 2820 24 **MARBACH AM NECKAR**

GÜNTER DEISENHOFER
Sa. und So., 17. und 18. Jan.
jeweils 14.00-17.00 Uhr
Sporthalle Lauerbäumle, Kernerstraße 44/1
Gymnastikraum UG € 40

Lindy Hop – Kurs mit 3 Terminen

Für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

25B 2820 30 **OBERSTENFELD**

GÜNTER DEISENHOFER
Do., 20. und 27. März und 3. April (3x)
jeweils 18.30-20.00 Uhr
Gronau, Mehrzweckhalle, Bühne € 30

Rock 'n' Roll

Workshop am Wochenende
Paare mit und ohne Vorkenntnisse

Bei der rockigen Musik der 50er zucken Ihre Füße? Dann nix wie los: Hier lernen Sie alles, was es für den Rock 'n' Roll braucht. Vom Grundschrift, Platzwechsel bis hin zu Drehungen. Fortgeschrittene lernen Hebefiguren wie Hüftsitz oder einen Damenwurf.

25B 2822 24 **MARBACH AM NECKAR**

GÜNTER DEISENHOFER
Sa. und So., 14. und 15. Feb.
jeweils 14.00-17.00 Uhr
Sporthalle Lauerbäumle, Kernerstraße 44/1
Gymnastikraum UG € 40

Tango Argentino

Schnupperworkshop für Neugierige

Der Tango Argentino begeistert durch seine Leidenschaft und Sinnlichkeit. Statt starrer Schrittfolgen steht bei den vielfältigen, meist spontan improvisierten Bewegungsabläufen die Harmonie des Paares im Vordergrund. Daher wird im Kurs neben den Basisfiguren auf das Führen und Folgen viel Wert gelegt und ein feineres Körperbewusstsein geschult. Tango Argentino kann altersunabhängig und ohne tänzerische Vorkenntnisse erlernt werden.

25B 2859 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**

CHRISTINE UND DIETER EBERLE
Sa. und So., 10. und 11. Jan.
jeweils von 10.00-13.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81
Tanzsaal, Gewölbekeller € 41

EINZELTANZ

Bollywood-Laughter-Yoga-Dance

Für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe

Der Bollywood-Laughter-Yoga-Dance wurde vom indischen Arzt Dr. Madan Katharia entwickelt. Die einfachen Übungen und das Lachen sorgen für Stressabbau durch Ausschüttung von Glückshormonen. Durch körperliche Bewegung wird die Fitness gefördert, die Muskulatur gestärkt und die Durchblutung angeregt. Zusätzlich gibt es Aufwärmübungen und eine Abschlussentspannung. **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.**

25B 2865 08 **DITZINGEN**

BIRGIT GARDE-OTT
Mo., 29. Sept., 6. und 20. Okt., 3. und 10. Nov. (5x)
jeweils 16.30-18.00 Uhr
Hirschlanden, Karl-Koch-Halle
Schwabstraße 1, Kleiner Saal € 60

Bollywood-Laughter-Yoga-Dance: Fortsetzung

Wiederholung Teil 1 und neu Teil 2

Der Laughter-Yoga-Dance ist eine wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, Freude zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es ist eine Aktivität, die Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe offensteht. In diesem Fortsetzungskurs werden Elemente aus Teil 1 wiederholt und neue Elemente eingeführt.

25B 2865 34 **SCHWIEBERDINGEN**

BIRGIT GARDE-OTT
Do., ab 8. Jan., 19.30-21.00 Uhr (5x)
Bruckmühle, Vaihinger Straße 23
Raum Kirchblick € 57

Steptanz für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Sie beherrschen bereits die Basics der Steppschritte und besitzen eigene Steppschuhe? Dann sind Sie richtig im Kurs für Anfänger mit guten Vorkenntnissen. Sie erlernen verschiedene Schrittkombinationen und natürlich auch eine Choreografie.

25B 2874 08 **DITZINGEN**

SILKE HUMMEL
Mi., ab 1. Okt., 19.50-20.50 Uhr (13x)
Hirschlanden, Karl-Koch-Halle
Schwabstraße 1, Kleiner Saal € 74

Bitte drehfreundige Schuhe ohne Pfennigabsatz und ohne abfärbende Sohlen mitbringen.

Steptanz für Fortgeschrittene

Mit sehr guten Vorkenntnissen (mind. 2 Jahre Steptanzerfahrung)

Der Steptanz ist eine ganz besondere Form, sich musikalisch auszudrücken. Er fördert die Konzentration, Koordination und Kreativität und macht jede Menge Spaß. Gesteppt wird auf unterschiedliche Musikstile wie Jazz, Swing, Pop, Klassik, Musical. Es werden Basics und verschiedene Schrittkombinationen erarbeitet, die am Ende zu einer Choreografie werden.

25B 2875 08 **DITZINGEN**

SILKE HUMMEL
Mi., ab 1. Okt., 18.45-19.45 Uhr (13x)
Hirschlanden, Karl-Koch-Halle
Schwabstraße 1, Kleiner Saal € 74

Tanzimprovisation: Freies intuitives Tanzen

Für alle Interessierten – Keine Vorkenntnisse nötig

Sie lernen das Tanzen als eine Spielart zu betrachten. Verschiedene Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen führen behutsam und spielerisch an die grundlegenden Elemente des freien Tanzes/der Tanzimprovisation heran. Den Körper aus dem Moment heraus zu bewegen und der eigenen Tanzbewegung freien Lauf zu lassen. Es beginnt eine Entdeckungsreise, bei der spannende und freudvolle Tänze entstehen, die allein oder gemeinsam getanzt werden.

25B 2895 39 **WALHEIM**

MARION EDELMANN
Mo., ab 29. Sept., 20.00-21.15 Uhr (13x)
(kein Kurs am 24. Nov.)
Gemeindehalle, Gymnastikraum
Weinstraße 18 € 71

Tanzen macht die Seele heiter

60 Plus – auch Jüngere sind willkommen!

Wir tanzen eine bunte Mischung aus Tänzen verschiedener Kulturen: Kreistänze, Gassentänze, Squares, Line Dance sowie Paartänze. Tanzen fördert alles: Gesundheit, einen klaren Geist und eine beschwingte Seele. Auch die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten trägt zur Lebensfreude bei. **Einzelpersonen und Paare sind gleichermaßen willkommen.**

25B 2898 26 **MÖGLINGEN**

ELVI HAWLITZKY
Di., ab 30. Sept., 9.30-11.00 Uhr (15x)
(kein Kurs am 11. Nov.)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11
(€ 50 ermäßigt) € 60



Tanzen macht die Seele heiter Schnupperkurs

Im Schnupperkurs probieren Sie an zwei Terminen aus, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist. Wenn Level und Lerntempo passen, machen Sie direkt im Hauptkurs weiter: Kursnummer 25B 2898 26.

25B 2898 26S

MÖGLINGEN

ELVI HAWLITZKY

Di., ab 30. Sept., 9.30-11.00 Uhr (2x)

Bürgerhaus, Brunnenstraße 11

(€ 8 ermäßigt)

€ 10

Kontratänze Workshop am Samstag

Ein Kontratanz ist ein Gesellschaftstanz, für den man keinen festen Partner braucht. Die Teilnehmer bilden Paare, die in langen Reihen von der Bühne aus, den Tanzsaal entlanglaufen. Im Verlauf bewegen sich die Paare in diesen Reihen auf und ab und tanzen miteinander. Der Tanz wird von einem Ansager angeleitet, der die Bewegungsabfolge, die sog. „Figuren“, erklärt. Gefördert werden Raumorientierung, Koordination, Beweglichkeit und Freude am Miteinander.

Einzelpersonen und Paare sind gleichermaßen willkommen.

25B 2899 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

ELVI HAWLITZKY

Sa., 15. Nov., 9.30-13.30 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81

Tanzsaal, Gewölbekeller

€ 20

LINE DANCE

Bitte bringen Sie zu allen Line Dance-Kursen bequeme Schuhe mit glatter, heller Sohle und ein Getränk mit.

Tanztreff: Line Dance Für Personen mit Vorkenntnissen

Dieser Tanztreff ist für alle, die sich gerne regelmäßig bewegen und das Tanzbein schwingen möchten. Freuen Sie sich auf eine bunte Palette verschiedenster Tänze und auf Musikrichtungen wie Country, Pop, Standard oder Latein. Unter Anleitung einer erfahrenen Tanzlehrerin werden verschiedene Choreografien getanzt und Neues dazugelernt.

25B 2900 09

EBERDINGEN

PETRA NEUBRONNER

Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse. Ihre Tanzwünsche für den Abend senden Sie bitte bis zwei Wochen vor dem Kurs an linedanceandmore@gmail.com

Sa., 8. Nov., 18.00-22.00 Uhr

Gemeindehalle, Hirschstraße 13

€ 18

LINE DANCE WORKSHOPS

Line Dance – Workshop Stufe 1 Für Personen ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteigende

Wer noch nie Line Dance ausprobiert hat oder einfach noch mehr tanzen möchte, ist hier genau richtig. Es werden die Schritte und Schrittkombinationen ausführlich erklärt und mehrere Tänze zu unterschiedlicher Musik (Rock/Pop, Standard/Latein oder Country/Western) erarbeitet.

25B 2901 38

VAIHINGEN/ENZ

PETRA NEUBRONNER

Sa., 18. Okt., 14.00-17.00 Uhr

Landratsamt, Franckstraße 20

Großer Saal

€ 17

Line Dance – Workshop Stufe 2 Für Personen mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen

In diesem Workshop werden einfache, aber auch komplexere Tänze angeboten. Line Dance Stufe 2 setzt Grundkenntnisse im Tanzen voraus. Wer schon einen Kurs im Line Dance gemacht hat oder über andere Tanzerfahrungen verfügt, ist hier richtig.

25B 2902 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

PIA WEIHRAUCH-RANG

Sa., 22. Nov., 14.00-17.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81

Tanzsaal

€ 17

Line Dance – Workshop Stufe 3 Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen

Wer schon einige Line Dance-Kurse besucht hat und neben dem normalen Kursbetrieb noch mehr machen möchte, ist hier genau richtig. Es werden mehrere Tänze zu unterschiedlicher Musik (Rock/Pop, Standard/Latein oder Country/Western) erarbeitet.

25B 2903 38

VAIHINGEN/ENZ

PETRA NEUBRONNER

Sa., 24. Jan., 14.00-17.00 Uhr

Landratsamt, Franckstraße 20

Großer Saal

€ 17

LINE DANCE KURSE

Line Dance Stufe 1 Für Einsteigende



Sie tanzen gerne, haben aber kein passendes Gegenstück? Dann haben Sie mit Line Dance genau die richtige Alternative. Zusammen mit anderen stürmen Sie die Tanzfläche und tanzen gemeinsam in Reihen und Linien neben- und hintereinander. Die einfachen Schrittkombinationen machen Spaß und fördern Orientierungsfähigkeit, Balance, Konzentrationsfähigkeit sowie geistige Fitness. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

25B 2910 06A

BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND JUNGHANS

Mo., ab 29. Sept., 17.00-18.00 Uhr (10x)

Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.

Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

25B 2910 06B

BIETIGHEIM-BISSINGEN

PATRICIA FRANZKE

Di., ab 30. Sept., 20.30-21.30 Uhr (10x)

Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.

Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

25B 2910 06C

BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND JUNGHANS,

Mi., ab 1. Okt., 9.30-10.30 Uhr (10x)

Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.

Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

25B 2910 06D

BIETIGHEIM-BISSINGEN

ANDREAS KÜCHLER

Fr., ab 26. Sept., 17.30-18.30 Uhr (10x)

Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.

Adolf-Heim-Straße 10

€ 76

Line Dance Stufe 1 Für Einsteigende

Line Dance ist eine Tanzform ohne festen Partner, bei der Sie in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Sie tanzen in der Gruppe und die Freude an Bewegung und Musik fühlen Sie sofort. Zu aktueller Pop- und Rockmusik, Discorhythmen oder Schlager lernen Sie in kurzer Zeit leichte Choreografien. Der Kurs ist für alle geeignet, die ganz neu sind oder auch schon einmal Line Dance ausprobiert haben.

25B 2910 38

VAIHINGEN/ENZ

PETRA NEUBRONNER

Fr., ab 10. Okt., 19.30-21.00 Uhr (11x)

123-Halle, Alter Postweg 12

€ 83





Line Dance Stufe 2

Für Personen mit Grundkenntnissen im Tanzen und Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen

Tanzen macht Spaß und fördert die Konzentrationsfähigkeit sowie die geistige und körperliche Fitness. Line Dance ist für alle in jedem Alter geeignet. Wenn Sie schon einmal Line Dance getanzt haben, sind Sie hier genau richtig. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Tanzen und Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen im Line Dance.

25B 2920 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

PIA WEIHRAUCH-RANG
Mo., ab 6. Okt., 17.00-18.00 Uhr (13x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81
Gewölbekeller, Tanzsaal € 70

25B 2920 08 DITZINGEN

PETRA NEUBRONNER
Mi., ab 8. Okt., 17.00-18.30 Uhr (11x)
Hirschlanden, Karl-Koch-Halle
Schwabstraße 1, Kleiner Saal € 76

25B 2920 11 ERLIGHEIM

PIA WEIHRAUCH-RANG
Do., ab 9. Okt., 19.45-20.45 Uhr (13x)
Bürgerhaus Vorderer Kelter
Hauptstraße 11 € 56

25B 2920 24 MARBACH AM NECKAR

WALTRAUD HÄFNER
Sa., 27. Sept., 11. und 25. Okt., 8. und 22. Nov., 6. Dez., 10. und 24. Jan., 7. Feb. (9x), jeweils 14.30-16.00 Uhr
Haffnerhalle, König-Wilhelm-Platz 14/
Haffnerstraße € 73

25B 2920 24Z MARBACH AM NECKAR

WALTRAUD HÄFNER
Fr., 26. Sept., 10. und 17. und 24. Okt., 7. und 14. und 21. und 28. Nov. (8x)
jeweils 19.15-20.15 Uhr
Haffnerhalle, König-Wilhelm-Platz 14/
Haffnerstraße € 44

25B 2920 34 SCHWIEBERDINGEN

PETRA STEGMAIER
Mi., ab 1. Okt., 17.30-19.00 Uhr (12x)
Hermann-Butzer-Schule am Berg
Hirschstraße 16, Saal € 78

25B 2920 36 STEINHEIM

PETRA SÖLLNER
Mo., ab 29. Sept., 19.30-20.30 Uhr (14x)
Erich-Kästner-Realschule
Schulstraße 10 € 76

25B 2920 38 VAIHINGEN/ENZ

PETRA NEUBRONNER
Fr., ab 10. Okt., 18.00-19.30 Uhr (11x)
123-Halle, Alter Postweg 12 € 83

Modern Line Dance

Für Fortgeschrittene (Stufe 2 bis 3)

Im Modern Line Dance tanzen wir ohne Tanzpartner Solo-Choreografien in Reihen neben-, vor- und hintereinander. Getanzt wird zu unterschiedlichen Rhythmen zu aktueller Musik, Tanz-Klassikern und Evergreens. Wir bewegen uns ein bisschen intensiver als im traditionellen Line Dance und haben dabei viel Spaß bei der Koordination von Armen und Beinen. Tänzerische Vorkenntnisse (Salsa, Zumba, Latin, Line Dance usw.) sind erwünscht.



25B 2923 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND JUNGHANS
Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.00 Uhr (10x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10 € 76

Line Dance am Vormittag Stufe 3+

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen

Die ganze Welt tanzt Line Dance – Sie auch? Und sind Sie auf der Suche nach neuen, aktuellen Choreografien? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits seit 2 bis 3 Jahren Line Dance tanzen und sicher einfache Choreografien beherrschen. Es erwarten Sie unterschiedliche Tanzstile mit weiteren, aufeinander aufbauenden Choreografien.



25B 2929 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

BERND JUNGHANS
Mi., ab 1. Okt., 11.30-12.30 Uhr (10x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10 € 76



HipHop
Tanzkurse für
Jugendliche finden
Sie unter junge vhs
auf S. 112.

Line Dance Stufe 3

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schon längere Zeit Line Dance tanzen oder über entsprechende Vorkenntnisse in anderen Tanzarten verfügen. Die meisten Schritte und Schrittkombinationen sind bekannt und können schnell umgesetzt werden. Die Choreografien sind anspruchsvoll.

25B 2930 11 ERLIGHEIM

PIA WEIHRAUCH-RANG
Do., ab 9. Okt., 18.30-19.30 Uhr (14x)
Bürgerhaus Vorderer Kelter
Hauptstraße 11 € 61

25B 2930 13 FREUDENTAL

PIA WEIHRAUCH-RANG
Mo., ab 6. Okt., 18.30-19.30 Uhr (13x)
Bürgerhaus Alte Kelter
Ecke Haupt-/Kirchstraße € 70

25B 2930 24A MARBACH AM NECKAR

WALTRAUD HÄFNER
Do., ab 2. Okt., 18.00-19.00 Uhr (15x)
Haffnerhalle, König-Wilhelm-Platz 14/
Haffnerstraße € 81

25B 2930 24B MARBACH AM NECKAR

WALTRAUD HÄFNER
Sa., 27. Sept., 11. und 25. Okt., 8. und 22. Nov., 6. Dez., 10. und 24. Jan., 7. Feb. (9x), jeweils 16.15-17.45 Uhr
Haffnerhalle, König-Wilhelm-Platz 14/
Haffnerstraße € 73

25B 2930 25 MARKGRÖNINGEN

PETRA NEUBRONNER
Mi., ab 8. Okt., 14.30-16.00 Uhr (11x)
Kleeblatt Pflegeheim, Auf Hart 65, UG
Mehrzweckraum € 97

25B 2930 34 SCHWIEBERDINGEN

PETRA STEGMAIER
Mi., ab 1. Okt., 19.00-20.30 Uhr (12x)
Hermann-Butzer-Schule am Berg
Hirschstraße 16, Saal € 78

25B 2930 38 VAIHINGEN/ENZ

PETRA NEUBRONNER
Fr., ab 10. Okt., 16.15-17.45 Uhr (11x)
123-Halle, Alter Postweg 12 € 83

Line Dance Stufe 4

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigende mit sehr guten Vorkenntnissen

Die meisten Schritte und Schrittkombinationen sind bereits aus früheren Line Dance-Stufen bekannt und können schnell von den Teilnehmenden umgesetzt werden. Die Choreografien sind anspruchsvoller und das Unterrichtstempo schneller als in Stufe 3.

25B 2940 38 VAIHINGEN/ENZ

PETRA NEUBRONNER
Do., ab 9. Okt., 17.00-18.30 Uhr (11x)
Friedrich-Abel-Gymnasium
Alter Postweg 6, Gymnastikhalle € 93



vhs-Teams im Fachbereich Gesundheit

Gesundheitsforum

Nevin Eroglu
07141 144-42243
nevin.eroglu@schiller-vhs.de

Corinna Wörner
07141 144-41662
corinna.woerner@schiller-vhs.de

Entspannungsverfahren

Nevin Eroglu
07141 144-42243
nevin.eroglu@schiller-vhs.de

Elke Fillafer
07141 144-41678
elke.fillafer@schiller-vhs.de

Roswitha Kieser
07141 144-41679
roswitha.kieser@schiller-vhs.de

Claudia Schenk
07141 144-41670
claudia.schenk@schiller-vhs.de

Gymnastik und Bewegung

Nevin Eroglu (Pilates)
07141 144-42243
nevin.eroglu@schiller-vhs.de

Katrin Martin
07141 144-41688
katrin.martin@schiller-vhs.de

Ulrike Eltschka
07141 144-41664
ulrike.eltschka@schiller-vhs.de

Inhalt

Gesundheitsforum	55
Entspannungsverfahren	59
Gymnastik und Bewegung	66
Essen und Trinken	76

Essen und Trinken

Bruno Danzeglocke
07141 144-43352
bruno.danzeglocke@schiller-vhs.de

Petra Bartz
07141 144-43649
petra.bartz@schiller-vhs.de

Gesundheit

„vhs macht gesünder!“

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Hamburg-Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können und mehr Lebensfreude zu empfinden. Eine Investition in die eigene Gesundheit zahlt sich von daher immer aus!

In den Bildungsangeboten der Schiller-vhs erleben Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört: Sie bauen Stress ab, nehmen Ihren Körper positiv wahr, entwickeln Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und lernen sich ausgewogen zu ernähren.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Sie lernen handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

GESUNDHEITSFORUM

GESUNDHEITSVORTRÄGE
MIT DER KVBWÜ

Alles Gute.

Der folgende Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg statt.

Moderiert wird die Veranstaltung von Frau Dr. med. Carola Maitra, der Vorsitzenden der Ärzteschaft Ludwigsburg.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es gibt keine Abendkasse.

Schnarchen und Schlafapnoe

Über neun Prozent aller Frauen und 24 Prozent aller Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren leiden unter schlafbezogenen Atemstörungen (SBA). Die Betroffenen klagen typischerweise über Schnarchen, eine ausgeprägte Tages- und Morgenmüdigkeit, eine erhöhte Einschlafneigung verbunden mit Mikroschlafattacken und somit über einen nicht erholsamen Schlaf. Gründe, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten werden im Vortrag erläutert.

25B 3001 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
DR. MED. FRANK UDO WEBER
Mo., 24. Nov., 19.30-21.00 Uhr
Kronenzentrum, Kronenplatz 5, Kl. Saal € 4

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Loop-X

neu

Der Loop-X ist ein mobiler Bildgebungsroboter, der intraoperative 2D- und 3D-Bildgebung für verschiedene klinische Disziplinen bietet. Er ermöglicht nicht-isozentrische Scans und reduziert die Strahlenbelastung durch Dynamic-Collimation-Technologie. Die robotische Assistenz erfolgt über ein kabelloses Remote Control Panel mit Joystick und Touchscreen.

25B 3002 25 MARKGRÖNINGEN
DR. MED. HOLGER KARLE, OBERARZT
WIRBELSÄULENZENTRUM
KLINIK MARKGRÖNINGEN
Mo., 10. Nov., 18.30-19.30 Uhr
Wimpelinhof, Wimpelingasse 2
Katharina-Scheying-Saal gebührenfrei



Gut begleitet im Pflegealltag und bei Demenz

neu

In Kooperation mit dem Pflege-

stützpunkt Landkreis Ludwigsburg

Sie erhalten Informationen zu Leistungen der Pflegeversicherung, zur Beantragung eines Pflegegrades sowie zu konkreten Unterstützungsangeboten. Im Mittelpunkt steht die Versorgung von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung und die Entlastung ihrer Angehörigen. Der Vortrag richtet sich an Menschen mit beginnender Demenz, an pflegende Angehörige sowie an alle, die sich frühzeitig informieren und beraten lassen möchten.

25B 3003 24 **MARBACH AM NECKAR**

MELANIE ROSNER

Di., 18. Nov., 18.00-19.30 Uhr

vhs, Strohgasse 7

Raum 3, 1. OG

gebührenfrei

Artgerechte Ernährung: Die natürliche Nahrung des Menschen?

neu

Evolution, Biologie & moderne Ernährung im Vergleich

Was ist die natürliche Ernährung des Menschen? Unsere Evolution gibt Hinweise darauf, welche Nahrung unser Körper am besten verwerten kann. In diesem Vortrag vergleichen wir die Ernährungsweise unserer Vorfahren mit modernen Essgewohnheiten. Sie erfahren, welche biologischen Grundlagen eine Rolle spielen und wie eine artgerechte Ernährung heute aussehen kann – wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.

25B 3006 24 **MARBACH AM NECKAR**

KIM REINEMUTH

Do., 15. Jan., 18.30-20.00 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG

€ 9

Organspende schenkt Leben: informieren, entscheiden, festlegen, darüber reden!

neu

Mit dem Fachbereich Gesundheit im Landratsamt Ludwigsburg

Die Informationsveranstaltung verschafft einen Überblick über das Thema Organspende in Deutschland – Situation, Regelungen, Ablauf einer Spende etc. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Ängste und Bedenken loszuwerden sowie sich mit einem Transplantierten auszutauschen. Ein Kurzfilm und ein interaktiver Teil mit Fragen-Antworten ergänzen das Angebot.

25B 3009 24 **MARBACH AM NECKAR**

DR. MED. SUCHITRA USCHI TRAUB

Di., 7. Okt., 19.00-20.30 Uhr

vhs, Strohgasse 7

Raum 1, 2. OG

gebührenfrei

Gesunder Darm – naturheilkundliche Gesundheitsförderung

Ein gesunder Darm ist entscheidend für das Immunsystem, die Energie und das seelische Gleichgewicht. Die Darmflora spielt sowohl im Alltag als auch in stressigen Lebensphasen eine wichtige Rolle. Naturheilkundliche Ansätze, wie bewusste Ernährung, Probiotika und weitere Methoden unterstützen die Darmgesundheit, beugen Beschwerden vor und stärken das innere Gleichgewicht. Der Vortrag zeigt, wie diese Ansätze langfristig das Wohlbefinden fördern können.

25B 3004 32 **REMSECK AM NECKAR**

ULLA BOEHM

Mi., 19. Nov., 17.00-18.30 Uhr

Lise-Meitner-Gymnasium, Aldingen

Meslay-du-Maine-Straße 26, Aula

€ 9

Mikronährstoffe – Kleine Bausteine, große Wirkung: Nährstoffmängel erkennen und vermeiden

neu

Vitamine, Mineralstoffe & Co. sind essenziell für unsere Gesundheit – doch wie erkennen wir Mängel? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Mikronährstoffe besonders wichtig sind, wie sie wirken und wie wir eine optimale Versorgung sicherstellen. Es werden wissenschaftliche Hintergründe beleuchtet sowie häufige Defizite besprochen. Sie erhalten praxisnahe Tipps für eine nährstoffreiche Ernährung im Alltag.



STADT BÜCHEREI ASPERG

25B 3007 03 **ASPERG**

KIM REINEMUTH

Mi., 19. Nov., 19.00-20.30 Uhr

Stadtbücherei, Marktplatz 2

€ 9

GESUNDHEITSVORTRÄGE ONLINE

Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen

neu

Gefördert durch die Akademie für Ländlichen Raum Ba-Wü

Datenschutz und Datensicherheit stehen im digitalisierten Gesundheitswesen mehr denn je im Fokus. Mit der zunehmenden Digitalisierung medizinischer Prozesse – von der elektronischen Patientenakte bis hin zu digitalen Gesundheitsanwendungen – wird der verantwortungsvolle Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten immer wichtiger. Der Referent beleuchtet die Herausforderungen und Lösungen rund um die Sicherheit digitaler Gesundheitsdaten.

25B 3010 ON **ONLINE**

DR. THILO WEICHERT

Mi., 24. Sept., 18.00-19.30

gebührenfrei

Bei allen Gesundheitsvorträgen ist eine Anmeldung erforderlich. Es gibt keine Abendkasse.

Ganzheitliche Unterstützung in Schwangerschaft und Stillzeit

neu

Schwangerschaft und Stillzeit bringen tiefgreifende körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Naturheilkundliche Ansätze bieten sanfte und effektive Unterstützung, von pflanzlichen Mitteln gegen typische Beschwerden bis hin zu Entspannungstechniken für Mutter und Kind. Der Vortrag zeigt, wie natürliche Methoden das Wohlbefinden stärken, die Geburt vorbereiten und eine harmonische Stillzeit fördern können.

25B 3005 32 **REMSECK AM NECKAR**

ULLA BOEHM

Mo., 12. Jan., 17.00-18.30 Uhr

Lise-Meitner-Gymnasium, Aldingen

Meslay-du-Maine-Straße 26, Aula

€ 9

Stress & Ernährung

neu

Der Einfluss von Stresshormonen auf Hunger & Verdauung

Stress beeinflusst unser Essverhalten – doch warum? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin bei Hunger, Heißhunger und Verdauung spielen. Sie erfahren wissenschaftliche Hintergründe und lernen Strategien, wie man durch gezielte Maßnahmen Stress abbauen und das Ernährungsverhalten verbessern kann. Praxisnahe Tipps helfen, bewusst mit stressbedingtem Essen umzugehen und eine gesunde Balance im Alltag zu finden.

25B 3008 24 **MARBACH AM NECKAR**

KIM REINEMUTH

Do., 27. Nov., 18.30-20.00 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG

€ 9

Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt

neu

Gefördert durch die Akademie für Ländlichen Raum Ba-Wü

Die Fähigkeit, sich in der digitalisierten Gesundheitswelt sicher und kompetent zu bewegen, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Von der Nutzung der elektronischen Patientenakte bis hin zum Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen – digitale Gesundheitskompetenz ist entscheidend für eine informierte und selbstbestimmte Gesundheitsversorgung. Sie erfahren, wie digitale Gesundheitskompetenz aufgebaut und gestärkt werden kann.

25B 3011 ON **ONLINE**

CAROLA GALATSIDAS

Do., 30. Okt., 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei



Den Link zu den Veranstaltungen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Gesundheitsbezogene Online-Werbung – Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen im Netz?

Gefördert durch die Akademie für Ländlichen Raum Ba-Wü

In einer zunehmend digitalisierten Welt wird es immer wichtiger, vertrauenswürdige Informationen im Internet von falscher Gesundheitswerbung zu unterscheiden. Gesundheitsbezogene Online-Werbung spielt dabei eine große Rolle und stellt viele Menschen vor die Herausforderung, seriöse Quellen zu erkennen und fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Sie erfahren, wie Sie irreführende Werbung entlarven und seriöse Quellen identifizieren.

25B 3012 ON ONLINE
SABINE HOLZÄPFEL
Mi., 26. Nov., 18.00-19.30 Uhr gebührenfrei

Chronische Entzündungen und Ernährung: Wie wir mit der richtigen Nahrung Entzündungen reduzieren

Viele chronische Erkrankungen stehen in „stillen Entzündungen“ in Verbindung – doch wie beeinflusst unsere Ernährung diesen Prozess? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel Entzündungen fördern und welche sie hemmen. Wir betrachten die Rolle von Omega-3-Fettsäuren, Zucker, Antioxidantien und weiteren Nährstoffen. Wissenschaftlich fundiert und praxisnah erhalten Sie wertvolle Tipps für eine entzündungshemmende Ernährung im Alltag.

25B 3013 ON ONLINE
KIM REINEMUTH
Mi., 5. Nov., 19.00-20.30 Uhr € 9

Ernährung bei hohem Cholesterin – Mehr als nur Fett vermeiden

Erhöhte Cholesterinwerte? Fett zu meiden ist oft nicht die Lösung! In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Ernährung tatsächlich spielt und welche Ernährungsweise helfen kann, den Cholesterinspiegel positiv zu beeinflussen. Die Dozentin erläutert wissenschaftliche Hintergründe, klärt Mythen auf und gibt praxisnahe Tipps für eine gesunde Ernährung – genussvoll und alltagstauglich.

25B 3014 ON ONLINE
KIM REINEMUTH
Do., 12. Feb., 19.00-20.30 Uhr € 9

Biohacking: „Der Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen und Ziele dieser innovativen Methode kennen. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Veränderungen in Ernährung, Bewegung, Schlaf und mentalem Training Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig steigern können – alltagsnah, effektiv und wissenschaftlich fundiert.

Entdecken Sie, wie Sie mit Biohacking Ihr Wohlbefinden und Ihre persönliche Performance gezielt verbessern können!

25B 3015 ON ONLINE
KATHRIN-ANNA ZIEGLER
Mi., 18. Nov., 19.00-20.30 Uhr € 5

Stoppen Sie das Gedankenkarussell

„Puh, morgen habe ich aber viel zu tun. Ich bin einfach zu unorganisiert. Warum bin ich nur so inkompetent?“ Unsere Gedanken können uns ganz schön auf die Nerven gehen. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Denn unsere Art zu denken, beeinflusst maßgeblich unser Leben und unser Wohlbefinden. Tendieren Sie auch dazu, sich über viel zu vieles den Kopf zu zerbrechen? Bewegen Sie sich gedanklich oft im Kreis? Dann ist es Zeit, dem ein Ende zu setzen!

25B 3016 ON ONLINE
PATRICK JESENKO
Do., 27. Nov., 19.00-20.30 Uhr € 12

Lebenselixier Schlaf Inneres Gleichgewicht durch gesünderen Schlaf

Zu wenig Schlaf kann zur Verringerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der mentalen Kapazitäten führen. Schlaf ist aber auch ein wahres Gesundheitselixier, welches unsere Stresstoleranz zum Positiven verändert. Erfahren Sie, wie die Schlafqualität Ihre innere Balance nachhaltig fördern kann.

25B 3017 ON ONLINE
PATRICK JESENKO
Do., 11. Dez., 19.00-20.30 Uhr € 12

Lob der Denkfaulheit Wie Gewohnheiten, Routinen und Rituale uns helfen

Es sind drei wirkungsvolle Hilfen, die uns dabei unterstützen, mehr oder Dinge anders zu tun: Zunächst Gewohnheiten, die Autopiloten unseres Lebens, dann unsere Handlungen strukturierende Routinen und schließlich Rituale als Sinn stiftende Automatismen. Die Anregungen aus diesem Vortrag können Ihnen dabei helfen, aus Ihrem persönlichen Trost herauszufinden, noch schlummernde Potentiale zu wecken und selbstgesteuert zu leben.

25B 3018 ON ONLINE
WALTER R. KAISER
Mi., 21. Jan., 18.30-20.00 Uhr € 12

DIGITALE ANWENDUNGEN

Digitale Gesundheit Überblick und aktueller Stand

Informieren Sie sich über die Digitalisierung im Gesundheitswesen: Sie erhalten Infos über die Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die Möglichkeiten der Telemedizin, Rezepte über Onlineapotheken sowie weitere Gesundheitsinformationen aus dem Internet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

25B 3020 24 MARBACH AM NECKAR
TORSTEN DAMM
Di., 4. Nov., 18.00-20.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 11

E-Rezept und Gesundheits-Apps

Neues aus der Digitalisierung im Gesundheitswesen: Wie und wo kommen Sie zum E-Rezept? Was sind Gesundheits-Apps und welche gibt es? Bekomme ich die auch auf Rezept? Was und wo sind die Gesundheitsinformationen? Diese und weitere Antworten bekommen Sie in diesem Kurs. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

25B 3021 03 ASPERG
TORSTEN DAMM
Mi., 1. Okt., 19.00-21.00 Uhr
Stadtbücherei, Marktplatz 2 € 11

R.E.S.E.T.

R.E.S.E.T. Basis: Entspannter Kiefer = entspannter Körper

Der Australier Philip Rafferty schuf Möglichkeiten, wie Sie über die Entspannung Ihres Kiefergelenks zum Loslassen von Muskelverspannungen am gesamten Körper finden, Migräne reduzieren und Schmerzen verringern. Auch Knacken, Knirschen und eine Blockade des Kiefers müssen nicht mehr sein. Selbst Zahnspangenkorrekturen können leichter vonstattengehen, auch nach Kieferoperationen oder bei Tinnitus gibt es positive Erfahrungsberichte. In der Gebühr ist ein Skript von € 8,80 enthalten.

25B 3024 29 OBERRIEXINGEN
ANGELIKA RAU
Sa., 24. Jan., 13.30-18.30 Uhr
Grundschule, Aula
Theodor-Storm-Straße 12/1
ab 8 Personen € 36
ab 10 Personen € 31



FUSSGESUNDHEIT

Fußreflexzonenmassage

Die Reflexzonen stehen in engem Kontakt mit den Organen und spiegeln die körperliche und seelische Verfassung des Menschen wider. Durch gezielte Massage Ihrer Füße können Sie harmonisierend auf die Organe einwirken. Sie lernen die Lokalisation der Reflexzonen am Fuß in Verbindung zu den Körperorganen kennen sowie die Massage-technik und Harmonisierungsgriffe. Bitte Schreibmaterial und Buntstifte mitbringen. Bitte paarweise anmelden, die Gebühr ist pro Person.

25B 3026 24 **MARBACH AM NECKAR**
KLAUS SCHWEISSER
Mo., 24. Nov., 18.00-21.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG
ab 6 Personen € 22
ab 8 Personen € 17

Gesundheit beginnt in den Füßen

Vortrag, Bewegung & Entspannung

Unsere Füße beeinflussen Haltung und Wohlbefinden. Fehlstellungen können Probleme verursachen. Im Workshop werden Fußabdrücke erstellt und Ursachen und Lösungen für Fußfehlstellungen erläutert. Sie lernen nicht-operative Korrekturen, Schallwellen zur Schmerzreduzierung und Übungen zur Prävention von Fußproblemen kennen.

25B 3028 05 **BESIGHEIM**
ANNETTE FNEICHE
Sa., 17. Jan., 10.00-12.30 Uhr
Stadthalle, Alte Kelter, Hauptstraße 59
Vereinsraum € 15

AUGENSCHULE

Augenfitness für PC-gestresste Augen

Arbeiten Sie viel am Computer und haben dadurch müde, angestrenzte oder trockene Augen? Mit Augenfitness können Sie einen Ausgleich zur Bildschirmarbeit schaffen, indem Sie Ihre Augen gezielt aktivieren oder entspannen. Sie erfahren Interessantes über Ihre Augen und lernen Übungen kennen, die nur wenig Zeit in Anspruch nehmen. Tipps für den Arbeitsalltag runden die Veranstaltung ab. Zur Umsetzung erhalten Sie eine Kursunterlage mit den Übungen.

25B 3030 12 **FREIBERG AM NECKAR**
ASTRID WOLFF
Fr., 23. Jan., 16.30-18.00 Uhr
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG € 9

Mit Augenfitness die Sehkraft stärken

Aktiv-Vortrag mit Augen-Übungen

Möchten Sie wissen, was Sie gegen nachlassende Sehkraft tun können? In diesem Kurs lernen Sie kleine, effektive Übungen kennen, mit denen Sie die Muskeln und Strukturen in Ihren Augen aktivieren oder entspannen können. Sie erfahren Wissenswertes rund um die Augen und lernen sie in ihrer Lebendigkeit kennen. Zur Umsetzung erhalten Sie eine Kursunterlage mit den Übungen.

25B 3032 19 **INGERSHEIM**
ASTRID WOLFF
Do., 9. Okt., 16.30-18.00 Uhr
Residenz Evangelische Heimstiftung
Wilhelmstraße 2 € 9

MENTALE STÄRKE

Gute Vorsätze

Wie schaffe ich die Umsetzung?

Am Jahresanfang haben wir oft gute Vorsätze, scheitern jedoch oft in den ersten Wochen. Mentale Stärke und innere Haltung sind entscheidend für unseren Erfolg. In diesem Workshop erfahren Sie, wie man mentale Stärke aufbaut und innere Konflikte überwindet. Der Fokus liegt auf Lebensstil- und Ernährungsänderungen, kann aber auch auf andere Bereiche übertragen werden.

25B 3042 12 **FREIBERG AM NECKAR**
DANIELA WEH
Di., 13. Jan., 17.30-19.30 Uhr
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG € 10

Selbsthilfe für Angehörige von Demenzkranken

Zeit zum Durchatmen, zum Austausch mit anderen in ähnlicher Situation und zum Finden von Ressourcen zum Durchhalten. Wo gibt mein Umfeld mir Kraft? Was ist mir wichtig? Was möchte ich dem/der Kranken geben und was möchte ich von ihm/ihr mitnehmen? Mit Techniken aus dem systemischen Coaching, Entspannungsübungen und Raum für gegenseitigen Austausch machen wir es uns ein wenig leichter, unser „Päckchen“ zu tragen.

25B 3043 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
TANJA BLUMBERG
Sa., ab 18. Okt., 9.30-12.00 Uhr (3x)
vhs im Schloss, Hauptstr. 79
Raum 331 € 70

Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit

SYBILL VON BERG, CLAUDIA FRITSCHÉ
Die Zunahme von Ängsten und psychischen Erkrankungen ist erheblich und betrifft in Deutschland fast ein Drittel der Bevölkerung. In diesem Workshop werden wir einfache und im Alltag umsetzbare Körper-, Atem- und Seelenübungen erarbeiten, um unsere psychische Gesundheit zu stärken und unsere Lebenskräfte zu aktivieren.

25B 3044 06A **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
Di., 21. Okt., 18.00-20.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstr. 79, Raum 331 € 20

25B 3044 06B **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
Di., 18. Nov., 18.00-20.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstr. 79, Raum 331 € 20

Trauerbewältigung Wege aus der Trauer

Trauer ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, doch oft fühlen sich Betroffene in dieser schweren Zeit allein und überfordert. Dieses Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, um sich mit dem Verlust eines geliebten Menschen auseinanderzusetzen. Durch Gespräche, kreative Ausdrucksformen und den Austausch mit anderen Betroffenen sowie sanften Übungen entdecken Sie neue Perspektiven und Ressourcen, die Ihnen helfen, den Weg durch die Trauer zu finden.

25B 3045 22 **KORNWESTHEIM**
ANGELA VIELLIEBER
Do., ab 13. Nov., 18.30-20.00 Uhr (2x)
Schafhof, Badstr. 12, 1. OG
Seminarraum 1 € 24

Selbsthilfe nach dem Burnout

Die akute Erschöpfungsphase ist überwunden, die Akuttherapie erfolgreich. Doch wie bremsen Sie auch in Zukunft vor dem „Tunnel“ ab? Was gibt mir Kraft? Wie geht es anderen in ähnlicher Situation? Wo finde ich Ressourcen, wenn mich der Mut verlässt? Vertraulich und respektvoll tauschen wir unsere Themen aus, um den Alltag gestärkt mit positiver Energie zu meistern.

25B 3046 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
TANJA BLUMBERG
Sa., ab 15. Nov., 9.30-12.30 Uhr (4x)
vhs im Schloss, Hauptstr. 79
Raum 431 € 111



Frieden schließen mit dem eigenen Körper

neu

Kaum jemand ist rundum zufrieden mit seinem Körper. Kleine oder größere Makel gehören zu jedem Menschen dazu – und doch können sie uns belasten, unser Selbstbild trüben und zu Unzufriedenheit führen. Durch Körperwahrnehmung, Reflexion und kleine praktische Übungen entdecken wir einen neuen, wohlwollenden Umgang mit uns selbst und lernen so, unseren Körper anzunehmen.

25B 3048 22 KORNWESTHEIM

ANGELA VIELLIEBER
Do., 15. Jan., 18.30-20.00 Uhr
Schafhof, Badstr. 12, 1. OG
Seminarraum 1

€ 13

Psychologie des höheren Erwachsenenalters

neu

Das höhere Lebensalter wird aufgrund besserer medizinischer Prävention und Versorgung für immer mehr Menschen ein langer Lebensabschnitt. Mit welchen körperlichen und psychischen Veränderungen müssen wir im höheren Lebensalter rechnen? Wie wirken Altersstereotype auf uns? Was ist erfolgreiches Altern? In diesem Vortrag sollen Möglichkeiten zur Vorbereitung und Bewältigung von Alterungsprozessen aufgezeigt werden. Eine Fragerunde schließt sich an.

25B 3049 24 MARBACH AM NECKAR

DR. ARNOLD HINZ
Do., 15. Jan., 19.00-21.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 3, 1. OG

€ 12



ENTSPANNUNGS-VERFAHREN



Geänderte Gebührenerstattung Präventionskurse nach § 20

Seit Juli 2021 gibt es keine Krankenkassen mehr, die sich finanziell an Kursen beteiligen, die nicht nach den bundesweit einheitlichen Vorgaben der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP) zertifiziert sind. Die organisatorischen Voraussetzungen dafür sind sehr hoch, so dass kaum Kurse nach diesen Richtlinien zertifiziert werden.

Bitte beachten Sie: Vor diesem Hintergrund stellen wir **keine Teilnahmebescheinigungen mehr aus**. Falls Sie mit der Unterstützung Ihrer Krankenkasse unzufrieden sein sollten, wenden Sie sich bitte direkt an diese.

ENTSPANNUNG, ACHTSAMKEIT & STRESSBEWÄLTIGUNG

Mehr Lebensqualität und Resilienz durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) gilt als das inzwischen am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die 8-wöchige Schulung ist verbunden mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditation, achtsamem Yoga etc. Umfangreiche Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Vor Kursbeginn führt der Kursleiter telefonisch ein individuelles Vorgespräch mit den Teilnehmenden (maximal 10 Personen).

25B 3102 03 ASPERG

SIEGFRIED DANNWOLF
Mi., ab 5. Nov., 17.30-20.00 Uhr (8x)
und Sa., 13. Dez., 9.00-15.00 Uhr
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG

€ 270

Mehr Gelassenheit im Alltag Pferdegestützter Workshop

MARINA SCHWADERER
Ein pferdegestützter Workshop mit dem Schwerpunkt der Förderung von Gelassenheit, was gleichzeitig der Stressprävention dient. Gemeinsam mit dem Pferd wird vom Boden aus ein Parcours, bestehend aus unterschiedlichen Aufgaben und Übungen, absolviert. Reit- und Pferdeerfahrungen sind nicht notwendig (maximal 6 Personen).

25A 3106 24 MARBACH AM NECKAR

Sa., 2. Aug., 10.30-15.00 Uhr
Raum wird noch bekannt gegeben

€ 71

25B 3106 24 MARBACH AM NECKAR

Sa., 11. Okt., 10.30-15.00 Uhr
Raum wird noch bekannt gegeben

€ 71

Erste-Hilfe-Koffer bei Alltagsstress

In diesem Online-Seminar lernen Sie alltagstaugliche, leicht integrierbare Soforthilfe-Tools bei Alltagsstress kennen wie z. B. einfache Atemtechniken, die sofort die Gereiztheit mildern, Finger-Yoga-Übungen (Mudras), die sofort entspannen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen oder kleine Achtsamkeitsübungen, mit denen man von energielos auf energiereich umstellen kann.

25B 3110 0N ONLINE

KONSTANZE HEES
Di., 11. Nov., 19.30-21.00 Uhr

€ 10

Meditation

Zur Ruhe & zu sich selbst finden

Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden der Meditation hilft Ihnen, aus dem Kreislauf der Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses „Bei-sich-selbst-Sein“ entstresst und kann z. B. die Fähigkeit fördern, zu persönlichen Einsichten zu kommen und helfen, bessere Entscheidungen zu treffen. Bitte zwei dicke Decken und etwas zu trinken mitbringen (maximal 11 Personen).

25B 3122 24 MARBACH AM NECKAR

MARTIN NOLL
Sa., 8. Nov., 14.00-18.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG

€ 40

Entspannung am Wochenende

neu

In diesem Schnupperworkshop erfahren Sie, wie Stress entsteht – und wie Entspannung gelingen kann. Sie lernen Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung kennen und probieren beides praktisch aus. Die Übungen sind im Sitzen oder im Liegen. Eine Fantasiereise rundet den Workshop ab. Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Handtuch, Matte, ggf. kleines, festes Kissen oder Nacken-/Fußrolle, Decke und ein Getränk mitbringen (maximal 8 Personen).

25B 3132 08 DITZINGEN

SILVIA ANUSCHEWSKY
Sa., 31. Jan., 9.30-12.30 Uhr
Hirschlanden, Kath. Kirche
Gemeindezentrum, Schwabstraße 15

€ 27



© Pixabay

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese wissenschaftlich anerkannte, wirksame sowie leicht erlernbare Methode bietet die Möglichkeit, Zugang zu psychischer Entspannung über den Körper bzw. die Muskulatur zu erlangen. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, einfacher in den Entspannungsmodus umschalten zu können. Der Großteil des Programms findet im Liegen statt. Bitte Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

25B 3134 12A FREIBERG AM NECKAR
SIMONE SCHIRMANN
maximal 10 Personen
Mi., ab 1. Okt., 18.30-19.15 Uhr (10x)
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
Musikraum € 45

25B 3134 12B FREIBERG AM NECKAR
SIMONE SCHIRMANN
maximal 10 Personen
Mi., ab 7. Jan., 18.30-19.15 Uhr (5x)
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
Musikraum € 23

25B 3134 24 MARBACH AM NECKAR
PATRICIA BATRAN
maximal 8 Personen
Di., ab 14. Okt., 19.50-20.45 Uhr (8x)
Termin am 14. Okt. geht bis um 21.15 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 61

Autogenes Training Grundkurs

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die ärztlich begründet und frei von weltanschaulichen Ansichten ist. Erleben Sie, wie diese Selbsthilfemethode ihre Wirksamkeit entfaltet. Die Übungen des Grundkurses haben sich bei vielen psychosomatischen Beschwerden als sehr hilfreich erwiesen. Sie dienen vor allem aber auch der Bewältigung von Stress im Alltagsleben. Bitte Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen (maximal 8 Personen).

25B 3136 12 FREIBERG AM NECKAR
SIMONE SCHIRMANN
Mi., ab 8. Okt., 19.30-20.30 Uhr (8x)
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
Musikraum € 62

25B 3136 24 MARBACH AM NECKAR
PATRICIA BATRAN **neu**
Di., ab 21. Okt., 19.00-19.45 Uhr (6x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 35

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Klänge und Schwingungen. Die sanften und wohlthuenden Schwingungen der tibetischen Klangschalen führen in eine tiefe Entspannung und wirken regenerierend auf Körper, Geist und Seele. Eine selten erreichte Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen (maximal 8 Personen).

25B 3140 30 OBERSTENFELD
RAMONA MATHIAS
Fr., ab 10. Okt., 17.30-18.30 Uhr (6x)
Sporthalle Bäderwiesen, Mehrzweckraum
Dürrenstr. 1 € 46

25B 3140 36 STEINHEIM
MARLIES SCHMIDER
Mo., ab 6. Okt., 17.30-18.30 Uhr (10x)
Kleiner Bürgersaal im Kloster
Kleinbottwarer Straße 17 € 77

Wohlthuende Selbstmassage fürs Gesicht

Sanfte, gezielte Streichungen und feine Dehnungen, einfach eingefügt in die tägliche Gesichtspflegeroutine, aktivieren das lymphatische System von Gesicht und Hals, um die Haut zu erfrischen und ihre natürliche Fähigkeit zur Regeneration zu unterstützen. Die Massage fördert die Durchblutung, strafft das Bindegewebe, reduziert feine Linien und tiefe Falten, hilft bei müden Augen und Kopfschmerzen und sorgt für ein frisches, strahlendes Aussehen.

25B 3145 ON ONLINE
HELGA WAIBEL
Mi., 12. Nov., 19.30-20.30 Uhr € 8

Massageabend für Zwei

BIRGIT DAVIS

Wie kann man das Wochenende schöner beginnen als mit einer Massage? Nach einem Theorieteil massieren Sie sich gegenseitig das Gesicht, den Rücken-/Schulterbereich und die Hände.

Bitte Matte, Kissen, Decke, großes Handtuch und Getränk mitbringen. Skriptkosten von € 2 werden im Kurs abgerechnet.

Bitte nur paarweise anmelden, die Gebühr ist pro Person (maximal 8 Personen).

25B 3150 24A MARBACH AM NECKAR
Fr., 17. Okt., 18.30-21.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 24

25B 3150 24B MARBACH AM NECKAR
Fr., 30. Jan., 18.30-21.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 24

Partnermassage

BIRGIT DAVIS

Sie lernen verschiedene Massagegriffe kennen und bekommen Tipps und Tricks rund um die Massage. Sie massieren sich gegenseitig das Gesicht, den Nacken-, Schultergürtel- und Rückenbereich, die Hände, Beine und zum Abschluss die Füße.

Bitte Matte, Kissen, Decke, Handtuch und Getränk mitbringen. Skriptkosten von € 2 werden im Kurs abgerechnet.

Bitte nur paarweise anmelden, die Gebühr ist pro Person (maximal 8 Personen).

25B 3152 24A MARBACH AM NECKAR
Sa., 18. Okt., 15.00-19.00 Uhr und
So., 19. Okt., 14.00-18.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 62

25B 3152 24B MARBACH AM NECKAR
Sa., 31. Jan., 15.00-19.00 Uhr und
So., 1. Feb., 14.00-18.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 62

Das Geheimnis der Bäume – Herbstzauber in der Natur

„Grünkraft“ nannte Hildegard von Bingen jene Kraft, die sich ihr in der Natur offenbarte. Inspiriert von Wissenschaft und Mystik werden Sie mit praktischen Übungen in die Geheimnisse der „Grünkraft“ eintauchen. Erweitern Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeiten und Achtsamkeit. In der Waldhütte lassen Sie den Herbstzauber bei Tee und Gebäck mit einer Klangschalen-Entspannung ausklingen. Materialkosten von € 5 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Personen).

25B 3162 32 REMSECK AM NECKAR
JEANNETTE HUBER
Sa., 15. Nov., 10.00-13.00 Uhr
Neckarrems, Parkplatz beim Waldspielplatz
am Schlossberg, Am Rappenhau € 24



YOGA

Bitte bequeme
Kleidung tragen,
Matte, warme Socken,
Decke, kleines festes
Kissen und Getränk
mitbringen.

Yoga

Yoga ist eine aus uralter Weisheit und Tradition entwickelte Methode, Körper und Geist zu beherrschen und gesund zu erhalten. Durch gezielte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen können Sie ausgleichend auf Ihre Organe und Ihr Nervensystem einwirken. Yogaübungen fördern die Elastizität, die Stärkung der Wirbelsäule und des ganzen Körpers. So bietet Yoga einen Ausgleich zu Stress und Belastung im Alltag.

- | | | |
|--|-----------------------------|--|
| 25B 3201 ON | ONLINE | |
| SIMONE BECK | | |
| Do., ab 2. Okt., 18.00-18.45 Uhr (15x) | € 53 | |
| 25B 3201 03A | ASPERG | |
| ANNETTE ZEININGER | | |
| maximal 10 Personen | | |
| Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.30 Uhr (13x) | | |
| Haus der Vereine (Schillerschule) | | |
| Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG | € 114 | |
| 25B 3201 03B | ASPERG | |
| ANNETTE ZEININGER | | |
| maximal 10 Personen | | |
| Mo., ab 29. Sept., 19.40-21.05 Uhr (13x) | | |
| Haus der Vereine (Schillerschule) | | |
| Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG | € 108 | |
| 25B 3201 03C | ASPERG | |
| CORNELIA WAGNER | | |
| maximal 11 Personen | | |
| Di., ab 14. Okt., 18.45-20.00 Uhr (12x) | | |
| Haus der Vereine (Schillerschule) | | |
| Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG | € 79 | |
| 25B 3201 03D | ASPERG | |
| CORNELIA WAGNER | | |
| maximal 11 Personen | | |
| Di., ab 14. Okt., 20.15-21.30 Uhr (12x) | | |
| Haus der Vereine (Schillerschule) | | |
| Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG | € 79 | |
| 25B 3201 03E | ASPERG | |
| DOZENTENTEAM AVITA | | |
| Kein geschlossener vhs-Kurs. | | |
| Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.00 Uhr (15x) | | |
| Avita Fitness und Gesundheit GmbH | | |
| Saarstraße 2 | € 98 | |
| 25B 3201 03F | ASPERG | |
| DOZENTENTEAM AVITA | | |
| Kein geschlossener vhs-Kurs. | | |
| Di., ab 30. Sept., 20.00-21.00 Uhr (15x) | | |
| Avita Fitness und Gesundheit GmbH | | |
| Saarstraße 2 | € 98 | |
| 25B 3201 03G | ASPERG | |
| DOZENTENTEAM AVITA | | |
| Kein geschlossener vhs-Kurs. | | |
| Fr., ab 10. Okt., 19.00-20.00 Uhr (15x) | | |
| Avita Fitness und Gesundheit GmbH | | |
| Saarstraße 2 | € 98 | |
| 25B 3201 04A | BENNINGEN | |
| Für reine Anfängende | | |
| N.N. | | |
| Do., ab 2. Okt., 18.00-19.00 Uhr (12x) | | |
| Rathaus, Studionstraße 10 | | |
| Mehrzweckraum | € 56 | |
| 25B 3201 04B | BENNINGEN | |
| Für Anfängende und leicht Fortgeschrittene | | |
| N.N. | | |
| Do., ab 2. Okt., 19.00-20.00 Uhr (12x) | | |
| Rathaus, Studionstraße 10 | | |
| Mehrzweckraum | € 56 | |
| 25B 3201 06A | BIETIGHEIM-BISSINGEN | |
| CLAUDIA ESER | | |
| Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.00 Uhr (10x) | | |
| vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81 | | |
| Tanzsaal, Gewölbekeller | € 70 | |
| 25B 3201 06B | BIETIGHEIM-BISSINGEN | |
| SUSANNE HANZEL | | |
| Mi., ab 1. Okt., 18.30-19.45 Uhr (13x) | | |
| Raum wird noch bekannt gegeben | € 88 | |
| 25B 3201 06C | BIETIGHEIM-BISSINGEN | |
| SUSANNE HANZEL | | |
| Mi., ab 1. Okt., 20.00-21.15 Uhr (13x) | | |
| Raum wird noch bekannt gegeben | € 88 | |
| 25B 3201 08 | DITZINGEN | |
| ALBERT WIMMER | | |
| Mo., ab 29. Sept., 18.05-19.20 Uhr (14x) | | |
| Stadthalle, Gymnastiksaal | | |
| Am Gyulaer Platz | € 83 | |
| 25B 3201 12A | FREIBERG AM NECKAR | |
| Vor allem für Teilnehmende 50+ | | |
| VOLKER CHRISTMANN | | |
| Di., ab 30. Sept., 17.20-18.35 Uhr (14x) | | |
| PRISMA, Marktplatz 22 | | |
| Raum Soisy, 1. OG | € 81 | |
| 25B 3201 12B | FREIBERG AM NECKAR | |
| VOLKER CHRISTMANN | | |
| Di., ab 30. Sept., 18.45-20.00 Uhr (14x) | | |
| PRISMA, Marktplatz 22 | | |
| Raum Soisy, 1. OG | € 81 | |
| 25B 3201 12C | FREIBERG AM NECKAR | |
| VOLKER CHRISTMANN | | |
| Di., ab 30. Sept., 20.15-21.30 Uhr (10x) | | |
| PRISMA, Marktplatz 22 | | |
| Raum Soisy, 1. OG | € 59 | |
| 25B 3201 13 | FREUDENTAL | |
| ELKE BLUMENDELLER | | |
| Mi., ab 1. Okt., 18.30-20.00 Uhr (13x) | | |
| Pädagogisch-Kulturelles Centrum | | |
| Strombergstraße 19 | € 90 | |
| 25B 3201 14A | GEMMRIGHEIM | |
| CHRISTEL HOFMANN | | |
| Mo., ab 13. Okt., 17.45-19.15 Uhr (12x) | | |
| Bürgersaal im Bürgerhaus | | |
| Hauptstraße 14, Eingang Hofgasse | € 83 | |
| 25B 3201 14B | GEMMRIGHEIM | |
| CHRISTEL HOFMANN | | |
| Mo., ab 13. Okt., 19.30-21.00 Uhr (12x) | | |
| Bürgersaal im Bürgerhaus | | |
| Hauptstraße 14, Eingang Hofgasse | € 83 | |
| 25B 3201 14C | GEMMRIGHEIM | |
| CHRISTEL HOFMANN | | |
| Di., ab 14. Okt., 9.45-11.15 Uhr (12x) | | |
| Bürgersaal im Bürgerhaus | | |
| Hauptstraße 14, Eingang Hofgasse | € 83 | |
| 25B 3201 16 | GROSSBOTTWAR | |
| EKATERINA BOKERMANN | | |
| Mo., ab 6. Okt., 18.30-20.00 Uhr (13x) | | |
| Bürgermühle, Mühlgasse 46 | € 90 | |
| 25B 3201 18A | HESSIGHEIM | |
| SUSANNE HANZEL | | |
| maximal 9 Personen | | |
| Mo., ab 29. Sept., 18.30-19.45 Uhr (13x) | | |
| Altes Rathaus, Rathausstraße 3 | | |
| Bürgersaal | € 107 | |
| 25B 3201 18B | HESSIGHEIM | |
| SUSANNE HANZEL | | |
| maximal 9 Personen | | |
| Mo., ab 29. Sept., 20.00-21.15 Uhr (13x) | | |
| Altes Rathaus, Rathausstraße 3 | | |
| Bürgersaal | € 107 | |
| 25B 3201 22A | KORNWESTHEIM | |
| NADINE MONTERMANN | | |
| maximal 11 Personen | | |
| Mo., ab 29. Sept., 19.10-20.25 Uhr (14x) | | |
| Schafhof, Badstraße 12, 2. OG | € 90 | |
| 25B 3201 22B | KORNWESTHEIM | |
| URSULA WIBEL | | |
| Mi., ab 1. Okt., 17.15-18.30 Uhr (15x) | | |
| Schafhof, Badstraße 12, 2. OG | € 87 | |
| 25B 3201 22C | KORNWESTHEIM | |
| URSULA WIBEL | | |
| Mi., ab 1. Okt., 18.40-19.55 Uhr (15x) | | |
| Schafhof, Badstraße 12, 2. OG | € 87 | |
| 25B 3201 22D | KORNWESTHEIM | |
| URSULA WIBEL | | |
| Mi., ab 1. Okt., 20.05-21.20 Uhr (15x) | | |
| Schafhof, Badstraße 12, 2. OG | € 87 | |
| 25B 3201 22E | KORNWESTHEIM | |
| INGRID SCHNEIDER | | |
| maximal 11 Personen | | |
| Do., ab 2. Okt., 8.30-9.55 Uhr (13x) | | |
| Schafhof, Badstraße 12, 2. OG | € 94 | |
| 25B 3201 22F | KORNWESTHEIM | |
| INGRID SCHNEIDER | | |
| maximal 11 Personen | | |
| Do., ab 2. Okt., 10.05-11.30 Uhr (13x) | | |
| Schafhof, Badstraße 12, 2. OG | € 94 | |



25B 3201 23A LÖCHGAU
ELKE HILLIGARDT-SÜLZLE
Di., ab 30. Sept., 18.00-19.15 Uhr (14x)
Gemeindehalle, Riedstraße € 81

25B 3201 23B LÖCHGAU
CHRISTEL HOFMANN
maximal 10 Personen
Di., ab 14. Okt., 19.30-21.00 Uhr (12x)
Gemeindehalle, Riedstraße
Vereinszimmer € 103

25B 3201 24A MARBACH AM NECKAR
MONIKA SCHNELL-LAUSMANN
maximal 11 Personen
Di., ab 30. Sept., 8.30-10.00 Uhr (11x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 85

25B 3201 24B MARBACH AM NECKAR
MONIKA SCHNELL-LAUSMANN
maximal 11 Personen
Di., ab 30. Sept., 10.15-11.45 Uhr (14x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 107

25B 3201 24C MARBACH AM NECKAR
MONIKA SCHNELL-LAUSMANN
maximal 11 Personen
Mi., ab 1. Okt., 9.30-11.00 Uhr (15x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 115

25B 3201 24D MARBACH AM NECKAR
ROLAND DRAHT
Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.00 Uhr (14x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 97

25B 3201 24E MARBACH AM NECKAR
HEIKE KELLERMANN-PELZ
maximal 11 Personen
Fr., ab 10. Okt., 17.00-18.30 Uhr (12x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 96

25B 3201 26A MÖGLINGEN
JOANNA KRONENBERG
maximal 11 Personen
Di., ab 30. Sept., 18.00-19.15 Uhr (13x)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11 € 83

25B 3201 26B MÖGLINGEN
JOANNA KRONENBERG
maximal 11 Personen
Di., ab 30. Sept., 19.30-20.45 Uhr (13x)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11 € 83

25B 3201 28A MURR
HEIKE KELLERMANN-PELZ
Mi., ab 8. Okt., 18.55-20.25 Uhr (12x)
Bürger- und Rathaus
Hindenburgerstraße 60, Kleiner Saal € 87

25B 3201 28B MURR
HEIKE KELLERMANN-PELZ
Mi., ab 8. Okt., 20.30-21.45 Uhr (12x)
Bürger- und Rathaus
Hindenburgerstraße 60, Kleiner Saal € 73

25B 3201 31 PLEIDELSHEIM
SUNA MUTLU
maximal 10 Personen
Do., ab 2. Okt., 19.15-20.45 Uhr (11x)
kein Unterricht im Nov.
TanzTrainingRaum
Riedbachstraße 12/1 € 95

25B 3201 32 REMSECK AM NECKAR
Für Teilnehmende 50+
SUSE DEHM
Mo., ab 6. Okt., 18.00-19.30 Uhr (12x)
Sporthalle Regental, Aldingen
Meslay-du-Maine-Straße 24
Gymnastikraum I € 83

25B 3201 33 SACHSENHEIM
INGRID SCHNEIDER
maximal 11 Personen
Di., ab 30. Sept., 8.30-10.00 Uhr (13x)
Kulturhaus, Oberriexinger Straße 29
Vereinszimmer 1 € 100

25B 3201 38 VAIHINGEN/ENZ
Für Fortgeschrittene
HELGA MARTENKA
Do., ab 2. Okt., 20.00-21.30 Uhr (12x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 83

25B 3201 39 WALHEIM
SANDRA RAPP
Mo., ab 29. Sept., 18.45-20.00 Uhr (12x)
Gemeindehalle, Gymnastikraum
Weinstraße 18 € 70

Bitte beachten Sie auch unsere Yogakurse für Kinder sowie für Eltern und Kinder auf S. 107 und 108.

Yoga für den Rücken
Unser Alltag ist oft geprägt von langem Sitzen, einseitigen Bewegungen, von Stress und Leistungsdruck. Die Folgen zeigen sich oftmals in unserer Körperrückseite in Form von Verspannungen und Verkürzungen. Yogaübungen speziell für Nacken, Schultern und den gesamten Rücken fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigen die Skelett- und Tiefenmuskulatur in Rücken und Bauch und lockern die verspannten Faszien und Muskeln.

25B 3210 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
SUSANA HERRERA
Di., ab 30. Sept., 18.30-20.00 Uhr (14x)
Raum wird noch bekannt gegeben € 113

25B 3210 07 BÖNNIGHEIM
SUSANA HERRERA
maximal 10 Personen
Mo., ab 6. Okt., 19.45-21.00 Uhr (8x)
Schulzentrum, Ganerbenschule
Schulstraße 10-12, Aufenthaltsraum € 58

25B 3210 17A HEMMINGEN
HEIDRUN JOPP
Di., ab 23. Sept., 18.15-19.30 Uhr (14x)
Bürgertreff, Münchinger Straße 2 € 81

25B 3210 17B HEMMINGEN
HEIDRUN JOPP
Di., ab 23. Sept., 19.45-21.00 Uhr (14x)
Bürgertreff, Münchinger Straße 2 € 81

25B 3210 22 KORNWESTHEIM
NADINE MONTERMANN
maximal 11 Personen
Mo., ab 29. Sept., 17.45-19.00 Uhr (14x)
Schafhof, Badstraße 12, 2. OG € 90

Bitte beachten Sie auch die Yoga Wochenenden sowie die Yogareise auf S. 19 und 20.

Hatha-Yoga
Hatha-Übungen haben eine positive Wirkung auf Organe und Gefäße. Spezielle Übungen für die Wirbelsäule wirken verjüngend und beugen Verspannungen vor. Atemübungen verbessern die Sauerstoffzufuhr und verschaffen neue Energien.

25B 3220 05 BESIGHEIM
MONIKA WINKLER-SZARAZ
maximal 9 Personen
Do., ab 9. Okt., 9.00-10.30 Uhr (10x)
Begegnungsstätte, Bahnhofstraße 1 **neu** € 99

25B 3220 11 ERLIGHEIM
SUSANA HERRERA
maximal 10 Personen
Di., ab 30. Sept., 9.30-11.00 Uhr (14x)
Bürgerhaus Vorderer Kelter
Hauptstraße 11 € 120

25B 3220 12 FREIBERG AM NECKAR
TIM ENGLERT
maximal 11 Personen
Mi., ab 1. Okt., 18.50-20.00 Uhr (15x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 90

25B 3220 30A OBERSTENFELD
STEFANIE LUDWIG
Mo., ab 6. Okt., 17.35-18.50 Uhr (13x)
Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 75

25B 3220 30B OBERSTENFELD
STEFANIE LUDWIG
Mo., ab 6. Okt., 19.00-20.15 Uhr (13x)
Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 75

25B 3220 34A SCHWIEBERDINGEN
MONIKA WINKLER-SZARAZ
Mo., ab 29. Sept., 8.30-10.00 Uhr (14x)
Bürgerhaus, Bahnhofstraße 14, 1. OG € 97

25B 3220 34B SCHWIEBERDINGEN
MONIKA WINKLER-SZARAZ
Mo., ab 29. Sept., 10.05-11.35 Uhr (14x)
Bürgerhaus, Bahnhofstraße 14, 1. OG € 97



25B 3220 34C SCHWIEBERDINGEN
 MONIKA WINKLER-SZARAZ
 Mi., ab 1. Okt., 17.30-19.00 Uhr (15x)
 Hermann-Butzer-Schule im Tal
 Herrenwiesenweg 31 € 103

25B 3220 34D SCHWIEBERDINGEN
 MONIKA WINKLER-SZARAZ
 Mi., ab 1. Okt., 19.15-20.45 Uhr (15x)
 Hermann-Butzer-Schule im Tal
 Herrenwiesenweg 31 € 103

25B 3220 36 STEINHEIM
 TIM ENGLERT
 maximal 11 Personen
 Do., ab 9. Okt., 19.30-21.00 Uhr (12x)
 Kleiner Bürgersaal im Kloster
 Kleinbottwarer Straße 17 € 92

25B 3220 38A VAIHINGEN/ENZ
Für Fortgeschrittene 50+
 GUDRUN SCHÄFER
 maximal 10 Personen
 Di., ab 30. Sept., 18.00-19.00 Uhr (12x)
 Landratsamt, Franckstraße 20
 Großer Saal € 70

25B 3220 38B VAIHINGEN/ENZ
Für Fortgeschrittene
 GUDRUN SCHÄFER
 Fr., ab 10. Okt., 19.20-20.35 Uhr (8x)
 Landratsamt, Franckstraße 20
 Großer Saal € 47

Bitte bequeme
 Kleidung tragen,
 Matte, warme Socken,
 Decke, kleines festes
 Kissen und Getränk
 mitbringen.

Kundalini-Yoga

SOPHIA MARTINI-TSOLAKIDOU
 Kundalini-Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha-Yoga. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird bei jeder Übungsreihe als vertiefende Achtsamkeitsschulung und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene geübt. Spüren Sie, wie Sie gelassener und flexibler werden.

25B 3230 22 KORNWESTHEIM
 maximal 10 Personen
 Mo., ab 6. Okt., 20.35-21.50 Uhr (12x)
 Schafhof, Badstraße 12, 2. OG € 87

25B 3230 36 STEINHEIM
 maximal 11 Personen
 Do., ab 9. Okt., 17.50-19.20 Uhr (12x)
 Kleiner Bürgersaal im Kloster
 Kleinbottwarer Straße 17 € 92

Pranayama & Meditation – Der Weg nach innen **neu**
 Durchatmen und Ankommen: In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt des Pranayama (Atemübungen) und der geführten Meditation ein. Sie lernen einfache, wirkungsvolle Techniken kennen, um das Nervensystem zu beruhigen, den Geist zu fokussieren und sich tief zu entspannen. Die Praxis ist sanft und zugänglich – eine Einladung, sich mit sich selbst zu verbinden und neue Energie zu tanken (maximal 10 Personen).

25B 3232 12 FREIBERG AM NECKAR
 JACQUELINE KEINATH
 Sa., 29. Nov., 10.00-13.00 Uhr
 PRISMA, Marktplatz 22
 Raum Soisy, 1. OG € 18

Yoga move

Yoga move ist das moderne Trainingskonzept zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Fitness. Die Übungen sind leicht erlernbar. Geeignet für Teilnehmende jeden Alters und Leistungsstandes.

25B 3234 08 DITZINGEN
 PETRA KELLNER
 Bitte zusätzlich Handtuch mitbringen.
 Di., ab 30. Sept., 18.30-19.30 Uhr (14x)
 Hirschlanden, Kindergarten Hohe Straße
 Kurt-Tucholsky-Str. 2 € 65

Yoga Flow – Mit Leichtigkeit in den Tag starten **neu**
 Starten Sie energiegeladener und zentriert in den Tag – mit einem sanften Yoga Flow, der Körper und Geist neue Energie schenkt. In diesem Kurs erwarten Sie fließende Bewegungen, kombiniert mit bewusster Atmung und entspannenden Elementen, sodass Sie ganz in Ihrem eigenen Tempo in den Tag hineinfinden können. Perfekt für alle, die morgens neue Kraft schöpfen und sich liebevoll ausrichten möchten (maximal 10 Personen).

25B 3240 12 FREIBERG AM NECKAR
 JACQUELINE KEINATH
 Di., ab 21. Okt., 10.15-11.45 Uhr (3x)
 PRISMA, Marktplatz 22
 Raum Soisy, 1. OG € 27

Sonnengruß einfach erlernt

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist ein zentraler Bestandteil vieler Yoga-Stile – in diesem Kurs lernen Sie ihn Schritt für Schritt kennen und lieben. Wir nehmen uns Zeit für eine achtsame Einführung in jede Position, verbinden Atem und Bewegung und entwickeln nach und nach eine fließende Abfolge. Abgerundet wird jede Einheit durch entspannende Elemente und kleine Achtsamkeitsimpulse (maximal 10 Personen)

25B 3244 12 FREIBERG AM NECKAR
 JACQUELINE KEINATH
 Di., ab 27. Jan., 10.15-11.45 Uhr (3x)
 PRISMA, Marktplatz 22
 Raum Soisy, 1. OG € 27





Yoga easy

Entspannen Sie Körper und Geist nach einem langen und arbeitsreichen Tag mit teilweise fließenden, eher sanften Übungen aus dem Hatha-Yoga. Ein wenig Kräftigung darf auch sein! Die Entspannungsfähigkeit wird gefördert und Stress reduziert (maximal 11 Personen).

25B 3253 12 **FREIBERG AM NECKAR**
TIM ENGLERT
Mi., ab 1. Okt., 20.10-21.10 Uhr (15x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 77

Yoga sanft

Hatha-Yoga für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit (z. B. bei Knie- oder Hüftproblemen) ist wunderbar möglich auf oder mit einem Stuhl. Einen Teil der Stunde üben Sie auch auf der Matte. Dadurch können Haltungen, die auf der Matte schwierig einzunehmen sind, wesentlich bequemer und mit größerer Sicherheit geübt werden. Das Vertrauen in den eigenen Körper wird gestärkt (maximal 11 Personen).

25B 3254 12 **FREIBERG AM NECKAR**
TIM ENGLERT
Mi., ab 1. Okt., 17.45-18.45 Uhr (15x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 77

Yoga auf dem Stuhl

DAGMAR FRÖSCHER
Yoga auf dem Stuhl ist besonders für Menschen geeignet, die aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, aus Krankheitsgründen, mit und ohne Einschränkung des Körpers, nicht auf dem Boden üben können. Die Übungen werden mit Hilfe des Stuhls im Stehen sowie im Sitzen ausgeführt. Yoga gibt neue Kraft, eine verbesserte Gesundheit und mehr Lebensfreude (maximal 9 Personen).

25B 3256 18 **HESSIGHEIM**
Mi., ab 8. Okt., 9.30-10.30 Uhr (12x) **neu**
Altes Rathaus, Rathausstraße 3
Bürgersaal € 79

25B 3256 23 **LÖCHGAU**
Di., ab 30. Sept., 9.30-10.30 Uhr (14x)
Gemeindehalle, Riedstraße
(Raum ist barrierefrei) € 92

Wenn Lachyoga auf Laughter Dance trifft

Lachend in Bewegung

Sowohl Lachyoga als auch der Laughter-Yoga-Dance wurde vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Die einfachen Übungen und das Lachen sorgen für Stressabbau durch Ausschüttung von Glückshormonen. Die körperliche Bewegung stärkt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. Zusätzlich gibt es Aufwärmübungen und eine Abschlussentspannung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Getränk und rutschfeste Socken mitbringen (maximal 10 Personen).

25B 3270 34 **SCHWIEBERDINGEN**
BIRGIT GARDE-OTT
Do., ab 2. Okt., 19.30-21.00 Uhr (8x)
Bruckmühle, Vaihinger Straße 23
Raum Kirchblick € 70

Lachyoga auf der Wiese

Schnupperkurs

Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt und wird heute weltweit eingesetzt, um die Elemente der Freude zu trainieren wie eine Sportart. Das Zwerchfell springt Trampolin, die Glückshormone versprühen Lebensenergie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung tragen, etwas zu trinken und Sitzgelegenheit/ Campingstuhl mitbringen.

25B 3271 30 **OBERSTENFELD**
BIRGIT GARDE-OTT
Fr., 7. Nov., 15.15-17.15 Uhr
Waldspielplatz Krügeiche € 13

Lachspaziergang auf dem Hardy-Pfad

Lachen ist Urlaub für die Seele. Wer lacht, fühlt sich lebendig und strahlt Freude aus. Bei diesem Spaziergang für Groß und Klein, Alt und Jung aktivieren Sie mit Übungen aus dem Lachyoga Ihre Glückshormone. Einfache Dehn- und Entspannungsübungen runden den Spaziergang (Länge ca. 2 bis 4 km) ab. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Laufschuhe tragen sowie ein Getränk mitbringen.

25B 3272 36 **STEINHEIM**
BIRGIT GARDE-OTT
So., 16. Nov., 9.30-12.30 Uhr
Treffpunkt: Kleinbottwar
Waldhotel Forsthof, Forsthof 2 € 17

Yoga auf Burg Lichtenberg

ROSE REICHART

Den Winter mit Yoga und Meditation in einer seit Jahrhunderten gewachsenen Umgebung, in Räumen, die die Gelassenheit der Zeit ausstrahlen, genießen. Ideal zum Entspannen und Aufladen von neuer Kraft. Finden Sie einen Ausgleich zu Stress und einseitiger Belastung im Alltag. Bitte zusätzlich zweite Decke mitbringen.

25B 3282 30A **OBERSTENFELD**
So., 7. Dez., 9.30-13.30 Uhr
Oberstenfeld, Burg Lichtenberg
Vor dem Haupteingang € 31

25B 3282 30B **OBERSTENFELD**
So., 1. Feb., 9.30-13.30 Uhr
Oberstenfeld, Burg Lichtenberg
Vor dem Haupteingang € 31

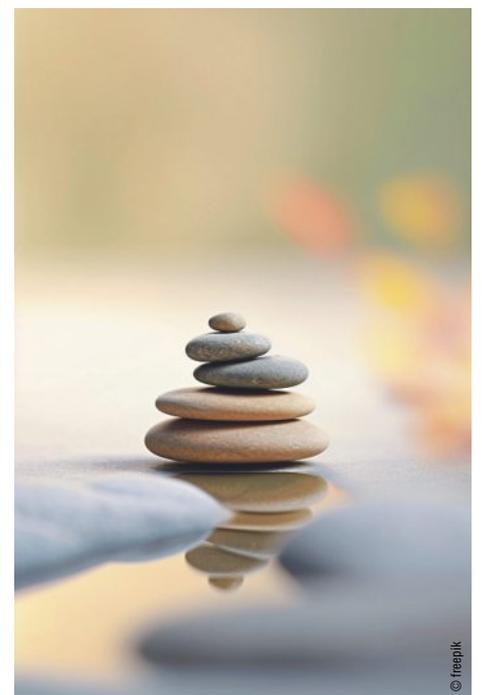
Lu Jong – Tibetisches Yoga

ELKE FILLAFER

Lu Jong ist eine sehr alte Bewegungslehre, die in der tibetischen Medizin wurzelt. Sie entstand vor etwa 8000 Jahren und gilt bis heute als kostbarer Schatz der Tibeter. Durch sanft fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Blockaden können sich lösen, und die Achtsamkeit wird geschult. Lu Jong ist Meditation in Bewegung – ein Weg zu innerer Balance, Kraft und Tiefe (maximal 10 Personen).

25B 3284 24A **MARBACH AM NECKAR**
Schnupperworkshop
Sa., 11. Okt., 14.00-16.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 15

25B 3284 24B **MARBACH AM NECKAR** **neu**
Do., ab 6. Nov.
19.30-21.00 Uhr (4x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 35





QIGONG

Bitte
bequeme
Kleidung tragen und
leichte Schuhe
mitbringen.

Entspannung und Qigong In Bewegung und in Ruhe

Sie werden in diesem Kurs verschiedene Übungen im Stehen, Liegen und Sitzen kennenlernen und selber ausprobieren: Qigong als Form der bewegten Entspannung, Gehmeditation, Achtsamkeits- und Atemübungen, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung oder Body Scan. Der Geist kann sich dadurch beruhigen und negative Gedanken können vorübergehend losgelassen werden (maximal 7 Personen).

25B 3300 23 **LÖCHGAU**
BÄRBEL ZISCHKA
Bitte zusätzlich rutschfeste Matte mitbringen.
Do., ab 29. Jan., 18.00-19.30 Uhr (3x)
Gemeindehalle, Riedstraße
Vereinszimmer € 42

Qigong

Qigong basiert auf einer jahrtausendealten, aus China stammenden Heilgymnastik. Sie dient der Erhaltung eines gesunden, langen Lebens. Die langsamen, meditativen, fließenden Bewegungen bringen den Energiefluss ins Gleichgewicht und lösen Blockaden. Die Funktion der Organe, das Atmungs- und Immunabwehrsystem und der Kreislauf können positiv beeinflusst werden. Sie finden zurück zu innerem Gleichgewicht, Ruhe und Harmonie.

25B 3301 03 **ASPERG**
MICHÈLE HEINZ
maximal 8 Personen
Di., ab 30. Sept., 9.00-10.15 Uhr (7x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 70

25B 3301 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
PIETRO OGNISSANTI
Mo., ab 29. Sept., 19.15-20.15 Uhr (15x)
Raum wird noch bekannt gegeben € 82

25B 3301 12A **FREIBERG AM NECKAR**
MARIANNE GRASSL
Mo., ab 29. Sept., 10.15-11.30 Uhr (13x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 83

25B 3301 12B **FREIBERG AM NECKAR**
SABINE ESTREICH
Bitte zusätzlich Matte mitbringen.
Mo., ab 29. Sept., 19.20-20.20 Uhr (14x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 65

25B 3301 12C **FREIBERG AM NECKAR**
Für Fortgeschrittene
SABINE ESTREICH
Di., ab 30. Sept., 9.00-10.00 Uhr (14x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 65

25B 3301 23 **LÖCHGAU**
Für Fortgeschrittene
BÄRBEL ZISCHKA
maximal 8 Personen
Bitte zusätzlich Matte mitbringen.
Do., ab 25. Sept., 19.00-20.30 Uhr (10x)
Gemeindehalle, Riedstraße
Vereinszimmer € 115

25B 3301 24 **MARBACH AM NECKAR**
HEIDI LOHFINK
Bitte zusätzlich großes Handtuch mitbringen.
Mo., ab 12. Jan., 18.00-19.30 Uhr (5x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 36

25B 3301 26 **MÖGLINGEN**
**Für Teilnehmende ohne oder mit
geringen Vorkenntnissen**
MARIANNE GRASSL
maximal 11 Personen
Do., ab 2. Okt., 16.30-17.45 Uhr (10x)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11
ab 6 Personen € 96
ab 8 Personen € 73

25B 3301 34A **SCHWIEBERDINGEN**
Für Fortgeschrittene
PETRA LEHN
maximal 11 Personen
Do., ab 2. Okt., 10.00-11.00 Uhr (15x)
Bruckmühle, Saal, Vaihinger Straße 23 € 77

25B 3301 34B **SCHWIEBERDINGEN**
Für Anfängende
PETRA LEHN
maximal 11 Personen
Do., ab 2. Okt., 11.15-12.15 Uhr (15x)
Bruckmühle, Saal, Vaihinger Straße 23 € 77

25B 3301 36 **STEINHEIM**
Für Anfängende
SUSANNE LORENZ
maximal 9 Personen
Mi., ab 1. Okt., 18.30-19.30 Uhr (10x)
Kleiner Bürgersaal im Kloster
Kleinbottwarer Straße 17 € 66

25B 3301 38 **VAIHINGEN/ENZ**
REGINA EBBERS-BOOZ
Di., ab 30. Sept., 19.15-20.15 Uhr (14x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 65

Qigong – 18 Harmonien

Qigong ist die traditionelle chinesische Kunst des Umgangs und Übens (Gong) mit der Lebensenergie (Qi). Dieser Kurs führt Sie in die Übungsreihe „18 Harmonien“ ein, eine schöne und fließende Meditation in Bewegung, die den Energiefluss harmonisiert, Stress reduziert und die Gesundheit fördert. Treten Sie ein in die Welt des Qigong und erleben Sie die Vorteile dieser wohltuenden Praxis (maximal 10 Personen).

25B 3302 12 **FREIBERG AM NECKAR**
DR. BJÖRN SCHWANDER
Mi., ab 1. Okt., 19.15-20.15 Uhr (12x)
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
Aufenthaltsbereich, 2. OG € 70

25B 3302 25 **MARKGRÖNINGEN**
CARMEN HEILMANN-LIEBERUM
Di., ab 30. Sept., 19.30-20.30 Uhr (10x)
Begegnungsstätte, Turmgässle 3 € 58

Qigong – Hui Chun Gong

Diese Übungsreihe wird auch „Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser“ genannt. Sie wurde lange geheim gehalten. Die 16 Übungen wirken ganzheitlich und tragen zur Kräftigung der Muskulatur und Atmung bei. Darüber hinaus regen sie besonders das Hormonsystem an und stärken das Immunsystem. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Qigong-Vorkenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.

25B 3303 26 **MÖGLINGEN**
MARIANNE GRASSL
Do., ab 2. Okt., 18.00-19.15 Uhr (14x)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11 € 81

25B 3303 36 **STEINHEIM**
SUSANNE LORENZ
maximal 9 Personen
Mi., ab 1. Okt., 19.45-21.00 Uhr (12x)
Kleiner Bürgersaal im Kloster
Kleinbottwarer Straße 17 € 99

QIGONG-WORKSHOPS

Qigong – „Taiji-Qigong-Harmonie“

Die Übungen der Reihe „Taiji-Qigong-Harmonie“ sind sehr harmonisch aufgebaut und gehen fließend ineinander über. Die Übungsreihe ist leicht zu erlernen. Atem, Bewegung und Achtsamkeit werden miteinander verbunden. In China werden die Übungen auch zur therapeutischen Unterstützung eingesetzt. Die Stunde wird mit einer Achtsamkeitsübung aus dem stillen Qigong beendet (maximal 8 Personen).

25B 3306 24 **MARBACH AM NECKAR**
MICHÈLE HEINZ
Sa., 18. Okt., 9.30-12.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 20

Qigong – „Die 8 Brokate“

„Die 8 Brokate“ sind eine der ältesten Qigong-Übungsreihen und Grundlage dieses Workshops. Der Brokatstoff war im alten China eine große Kostbarkeit. Daher bringt diese Namensgebung die große Wertschätzung für diese Übungsreihe zum Ausdruck. Bewegung, Atem und Achtsamkeit werden miteinander verbunden (maximal 8 Personen).

25B 3308 24 **MARBACH AM NECKAR**
MICHÈLE HEINZ
Sa., 22. Nov., 9.30-12.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 20



Qigong der Jahreszeiten

MARIANNE GRASSL

Die Jahreszeiten sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. In diesem Workshop erlernen Sie die dazu gehörenden „Harmonie-Übungen“. Weitere bewegte und stille Einheiten, Massagen sowie kurze theoretische Infos runden den Kurs ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich (maximal 8 Personen).

25B 3312 27A MUNDELSHEIM Qigong im Herbst

Sa., 8. Nov., 9.00-11.30 Uhr
Bürgerhaus, Hindenburgstraße 9 und 11
Jacques-Hochard-Saal € 20

25B 3312 27B MUNDELSHEIM Qigong im Winter

Sa., 10. Jan., 9.00-11.30 Uhr
Bürgerhaus, Hindenburgstraße 9 und 11
Jacques-Hochard-Saal € 20

TAI-CHI

Bitte bequeme Kleidung tragen, Gymnastikschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Tai-Chi-Übungsstunde Für Fortgeschrittene

Tai-Chi ist eine Meditation in Bewegung, die durch langsame, fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Diese Yang-Stil-Kurzform des Centre Qi Gong (entwickelt von Bernhard Maier) umfasst 36 Figuren. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Vertiefung der einzelnen Tai-Chi Figuren mit dem Ziel, die Bewegungen noch fließender und entspannter auszuführen, was Harmonie und Wohlbefinden (weiter) steigert (maximal 10 Personen).

25B 3320 12 FREIBERG AM NECKAR

DR. BJÖRN SCHWANDER
Mi., ab 24. Sept., 18.00-19.00 Uhr (13x)
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
Aufenthaltsbereich, 2. OG € 75

Tai-Chi-Chuan

Tai-Chi-Chuan ist eine uralte, chinesische Bewegungskunst. Durch zeitlupenhafte, weiche, fließende Bewegungen werden körperliche und geistig-seelische Prozesse harmonisiert und gestärkt. Das Chi, die Lebensenergie, wird aktiviert. Erleben Sie, wie sich die wohltuende Wirkung des Tai-Chi positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt (maximal 10 Personen).

25B 3324 24A MARBACH AM NECKAR Schnupperkurs

DAGMAR REITER
Di., ab 30. Sept., 17.45-18.45 Uhr (4x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 24

25B 3324 24B MARBACH AM NECKAR

DAGMAR REITER
Di., ab 11. Nov., 17.45-18.45 Uhr (8x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 47

25B 3326 38 VAIHINGEN/ENZ Für Anfängende

REGINA EBBERS-BOOZ
Mi., ab 8. Okt., 18.30-19.30 Uhr (12x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 70

FELDENKRAIS

Bitte warme und bequeme Kleidung tragen, Wollsocken, zwei bis drei Handtücher (für den Nacken) und Decke oder Matte mitbringen.

Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung

Der Wissenschaftler Moshé Feldenkrais entdeckte die Zusammenhänge zwischen körperlichen Bewegungen und der Art, wie wir denken und fühlen. Über die Arbeit mit sanften Bewegungen entwickeln Sie erhöhte Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Fehlspannungen und ungünstige Haltungen werden zu Gunsten funktionell besserer Bewegung aufgehoben. Gelassenheit, Wohlbefinden, Stressabbau und Nachlassen von Schmerzen sind die Folge.

25B 3330 22A KORNWESTHEIM

JOHANNES WEILAND
maximal 10 Personen
Di., ab 30. Sept., 17.10-18.25 Uhr (10x)
Schafhof, Badstraße 12, 2. OG € 73

25B 3330 22B KORNWESTHEIM

JOHANNES WEILAND
maximal 10 Personen
Di., ab 30. Sept., 18.40-19.55 Uhr (10x)
Schafhof, Badstraße 12, 2. OG € 73

25B 3332 24 MARBACH AM NECKAR

MARIA KLEIN
Fr., ab 10. Okt., 9.00-10.30 Uhr (12x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 83

GYMNASTIK UND BEWEGUNG



Geänderte Gebührenerstattung Präventionskurse nach § 20

Seit Juli 2021 gibt es keine Krankenkassen mehr, die sich finanziell an Kursen beteiligen, die nicht nach den bundesweit einheitlichen Vorgaben der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP) zertifiziert sind. Die organisatorischen Voraussetzungen dafür sind sehr hoch, so dass kaum Kurse nach diesen Richtlinien zertifiziert werden.

Bitte beachten Sie: Vor diesem Hintergrund stellen wir **keine Teilnahmebescheinigungen mehr aus.** Falls Sie mit der Unterstützung Ihrer Krankenkasse unzufrieden sein sollten, wenden Sie sich bitte direkt an diese.

PILATES

Bitte bequeme Sportkleidung tragen, warme Socken, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Pilates-Yoga-Fusion

Pilates stärkt Tiefenmuskulatur und Zentrum. Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. In Pilates-Yoga-Fusion verbinden sich dynamische Flow-Pilates-Übungen und Yoga-Asanas zu harmonischen Einheiten. Eine Entspannung rundet die Stunde ab.

25B 3400 ON ONLINE

TERESA KASICA
Fr., ab 10. Okt., 18.00-18.45 Uhr (14x) € 46

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, bei der Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert werden. Im Zentrum des Trainings steht die Stabilisierung der Körpermitte und damit die Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken. Indem diese tiefliegenden Muskelgruppen gekräftigt, entspannt und auf sanfte Weise gedehnt werden, werden Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit positiv beeinflusst.

25B 3401 ONA ONLINE

TERESA KASICA
Mo., ab 29. Sept., 18.00-18.45 Uhr (14x) € 46

25B 3401 ONB ONLINE

ANTJE ANDERS
Do., ab 2. Okt.
20.00-21.00 Uhr (15x) € 65



25B 3404 04A ALISA AMBRO Mi., ab 1. Okt., 8.30-9.30 Uhr (15x) Gemeindehallensaal, Lange Str. 50 € 65	BENNINGEN	25B 3413 13 IRIA PEREIRA CHOUICIÑO Di., ab 30. Sept., 19.30-20.30 Uhr (14x) Neue Sporthalle, Gartenstraße 23 € 61	FREUDENTAL	25B 3436 37A ALEXANDRA KNAPP Mo., ab 29. Sept., 8.30-9.30 Uhr (14x) Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 61	TAMM
25B 3404 04B ALISA AMBRO Mi., ab 1. Okt., 9.30-10.30 Uhr (15x) Gemeindehallensaal, Lange Str. 50 € 65	BENNINGEN	25B 3416 17 Für Fortgeschrittene NICOLE KÜHNERT-GETROST Mo., ab 20. Okt., 20.00-21.00 Uhr (12x) Seedammhalle, Eberdinger Straße 14 € 52	HEMMINGEN	25B 3436 37B ANTJE ANDERS Mo., ab 29. Sept., 20.00-21.00 Uhr (14x) Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 61	TAMM
25B 3405 05 KATHRIN LIMBERGER maximal 9 Personen Mo., ab 29. Sept., 20.15-21.15 Uhr (14x) Begegnungsstätte, Bahnhofstraße 1 € 86	BESIGHEIM	25B 3420 24 MARBACH AM NECKAR SILKE KATKOW maximal 10 Personen Do., ab 2. Okt., 9.30-10.30 Uhr (15x) vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 80	MARBACH AM NECKAR	25B 3438 38 SABINE ALLGÖWER Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.00 Uhr (12x) Landratsamt, Franckstraße 20 Großer Saal € 55	VAIHINGEN/ENZ
25B 3406 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen NIKOLA HIRSCHMANN Do., ab 2. Okt., 19.00-20.00 Uhr (15x) vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81 Tanzsaal, Gewölbekeller € 65	BIETIGHEIM-BISSINGEN	25B 3422 26 JOANNA KRONENBERG Mi., ab 8. Okt., 10.30-11.30 Uhr (12x) Bürgerhaus, Brunnenstraße 11 € 52	MÖGLINGEN	25B 3439 39 SANDRA RAPP Mo., ab 29. Sept., 17.30-18.30 Uhr (12x) Gemeindehalle, Gymnastikraum Weinstraße 18 € 52	WALHEIM
25B 3406 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen NIKOLA HIRSCHMANN Do., ab 2. Okt., 20.15-21.15 Uhr (15x) vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81 Tanzsaal, Gewölbekeller € 65	BIETIGHEIM-BISSINGEN	25B 3424 28 KARIN STUBER Do., ab 2. Okt., 9.20-10.20 Uhr (15x) Bürger- und Rathaus Hindenburgstraße 60, Kleiner Saal € 65	MURR	25B 3446 08 SABINE SCHNEIDER Mi., ab 1. Okt., 20.00-21.00 Uhr (15x) Heimerdingen, Neue Sporthalle Weissacher Straße 44 € 69	DITZINGEN
25B 3407 07A BÖNNIGHEIM Schwerpunkt Faszien ANNETTE FNEICHE maximal 10 Personen Bitte zusätzlich Faszirolle mitbringen. Do., ab 2. Okt., 9.00-10.15 Uhr (12x) Wiesentalhalle Hohenstein, Gymnastikraum Kirchheimer Straße 1 € 80	BÖNNIGHEIM	25B 3426 30A OBERSTENFELD SILKE KATKOW Di., ab 7. Okt., 9.30-10.30 Uhr (13x) Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 57	OBERSTENFELD	25B 3448 10 ERDMANNHAUSEN ANNA PLIWISCHKIES Mi., ab 1. Okt., 17.45-18.45 Uhr (14x) Astrid-Lindgren-Schule, neue Turnhalle Goethestraße 10, Gymnastikraum € 63	ERDMANNHAUSEN
25B 3407 07B BÖNNIGHEIM Schwerpunkt Faszien ANNETTE FNEICHE maximal 10 Personen Bitte zusätzlich Faszirolle mitbringen. Do., ab 2. Okt., 17.45-19.00 Uhr (12x) Schulzentrum, Ganerbschule Schulstraße 10-12, Aufenthaltsraum € 80	BÖNNIGHEIM	25B 3426 30B OBERSTENFELD SILKE KATKOW Di., ab 7. Okt., 10.30-11.30 Uhr (13x) Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 57	OBERSTENFELD	25B 3448 10 ERDMANNHAUSEN ANNA PLIWISCHKIES Mi., ab 1. Okt., 17.45-18.45 Uhr (14x) Astrid-Lindgren-Schule, neue Turnhalle Goethestraße 10, Gymnastikraum € 63	ERDMANNHAUSEN
25B 3407 07C BÖNNIGHEIM Schwerpunkt Faszien ANNETTE FNEICHE maximal 10 Personen Bitte zusätzlich Faszirolle mitbringen. Do., ab 2. Okt., 19.15-20.30 Uhr (12x) Schulzentrum, Ganerbschule Schulstraße 10-12, Aufenthaltsraum € 80	BÖNNIGHEIM	25B 3426 30C OBERSTENFELD SILKE KATKOW Do., ab 2. Okt., 18.30-19.30 Uhr (15x) Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 65	OBERSTENFELD	25B 3430 33 SACHSENHEIM SUSANA HERRERA Mi., ab 1. Okt., 9.30-10.30 Uhr (15x) Kulturhaus, Oberriexinger Straße 29 Vereinszimmer 1 € 65	SACHSENHEIM
25B 3407 07C BÖNNIGHEIM Schwerpunkt Faszien ANNETTE FNEICHE maximal 10 Personen Bitte zusätzlich Faszirolle mitbringen. Do., ab 2. Okt., 19.15-20.30 Uhr (12x) Schulzentrum, Ganerbschule Schulstraße 10-12, Aufenthaltsraum € 80	BÖNNIGHEIM	25B 3434 36A STEINHEIM KARIN STUBER maximal 10 Personen Di., ab 30. Sept., 8.30-9.30 Uhr (14x) Kleiner Bürgersaal im Kloster Kleinbottwarer Straße 17 € 75	STEINHEIM	25B 3454 08 DITZINGEN SABINE SCHNEIDER Mo., ab 29. Sept., 18.45-19.45 Uhr (14x) Heimerdingen, Turn- und Festhalle Weissacher Straße 44 € 65	DITZINGEN
25B 3410 10 ERDMANNHAUSEN ANNA PLIWISCHKIES Mi., ab 1. Okt., 19.00-20.00 Uhr (14x) Astrid-Lindgren-Schule, neue Turnhalle Goethestraße 10, Gymnastikraum € 63	ERDMANNHAUSEN	25B 3434 36B STEINHEIM Für Fortgeschrittene JUDIT HORVATH Mi., ab 1. Okt., 19.30-20.30 Uhr (15x) Großer Bürgersaal im Kloster Kleinbottwarer Straße 17 € 68	STEINHEIM	25B 3434 36B STEINHEIM Für Fortgeschrittene JUDIT HORVATH Mi., ab 1. Okt., 19.30-20.30 Uhr (15x) Großer Bürgersaal im Kloster Kleinbottwarer Straße 17 € 68	STEINHEIM
25B 3412 12 FREIBERG AM NECKAR ALISA AMBRO Mi., ab 1. Okt., 10.50-11.50 Uhr (15x) PRISMA, Marktplatz 22 Raum Soisy, 1. OG € 65	FREIBERG AM NECKAR	25B 3434 36C STEINHEIM Für Anfängende JUDIT HORVATH Mi., ab 1. Okt., 20.30-21.30 Uhr (15x) Großer Bürgersaal im Kloster Kleinbottwarer Straße 17 € 68	STEINHEIM		

Pilates für den Rücken

Mit gezielten Pilates-Übungen ist es möglich, Rückenschmerzen wirkungsvoll zu begegnen und Verspannungen zu lösen. Die Haltungsmuskulatur rund um die Wirbelsäule wird stabilisiert, die Tiefenmuskulatur gekräftigt, sodass sich Körperhaltung und Bewegungskoordination im Alltag verbessern.

Pilates und Soulflow

Soulflow ist ein modernes, kreatives Programm auf Basis der klassischen Yogapositionen. Durch dynamische Sequenzen wird die Wirbelsäule in allen Bewegungsrichtungen herausgefordert und mobilisiert. Beide Elemente werden im Rahmen des Kurses im Wechsel integriert.



Pilates trifft Yoga – Yogilates

In diesem Kurs ergänzen sich Übungen aus Pilates und Yoga zu einem ganzheitlichen Training. Pilates formt und strafft die Figur, löst Spannungen, bringt neue Energie, vertieft die Atmung, verbessert die Haltung und beugt Rückenschmerzen vor. Durch belebende Yogaübungen sowie die Mischung aus Anstrengung und Entspannung stellt sich ein körperliches und seelisches Wohlbefinden ein.

25B 3456 17 **HEMMINGEN**
TERESA KASICA
Di., ab 30. Sept., 17.55-18.55 Uhr (13x)
Seedammhalle, Eberdinger Straße 14 € 57

25B 3458 38A **VAIHINGEN/ENZ**
SANDRA HEES
Fr., ab 10. Okt., 17.00-18.00 Uhr (12x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 52

25B 3458 38B **VAIHINGEN/ENZ**
SANDRA HEES
Fr., ab 10. Okt., 18.10-19.10 Uhr (12x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 52

Pilates-Matwork

Bewusste Körperwahrnehmung für jede Leistungs- und Altersstufe. Durch Stärkung der kleinen Haltemuskeln wird Rückenschmerzen vorgebeugt. Pilates fördert eine aufrechte, sowie graziose Körperhaltung und ermöglicht dadurch eine positive und selbstbewusste Ausstrahlung.

25B 3460 35 **SERSHEIM**
DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Kurs findet auch in den Ferien statt.
Mo., ab 15. Sept., 18.00-18.45 Uhr (10x)
Sportinstitut Fessler Mühle
Untere Mühle € 103

Pilates für Schwangere

Schwangerschaftspilates unterstützt werdende Mütter während der gesamten Schwangerschaft, verbessert die Körperhaltung, stärkt die Muskulatur und erhöht die Flexibilität, was Schwangerschaftsbeschwerden lindern und die Geburt vorbereiten kann. Der Kurs umfasst sanfte Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, Atemtechniken zur Entspannung und Übungen für die Beckenbodenmuskulatur, individuell angepasst an Trimester und Fitnesslevel (maximal 10 Personen).

25B 3461 08 **DITZINGEN**
VIJAI SRI KRUPA VENNALAGANTI
Di., ab 30. Sept., 10.30-11.30 Uhr (14x)
Hirschlanden, Karl-Koch-Halle
Schwabstraße 1, Kleiner Saal € 79

KRÄFTIGUNGSGYMNASTIK

Bitte bequeme Sportkleidung tragen, feste Hallenschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Mit gezielten Übungen bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und fördern den Muskelaufbau sowie die Straffung von Gewebe und Haut. Körperhaltung und Figur verbessern sich.

25B 3492 03A **ASPERG**
DOZENTENTEAM AVITA
Kein geschlossener vhs-Kurs.
Mi., ab 1. Okt., 20.15-21.00 Uhr (15x)
Avita Fitness und Gesundheit GmbH
Saarstraße 2 € 98

25B 3492 03B **ASPERG**
DOZENTENTEAM AVITA
Kein geschlossener vhs-Kurs.
Fr., ab 10. Okt., 18.00-18.45 Uhr (15x)
Avita Fitness und Gesundheit GmbH
Saarstraße 2 € 98

25B 3492 08A **DITZINGEN**
N.N.
Di., ab 30. Sept., 18.45-19.45 Uhr (14x)
Hirschlanden, Alfred-Fögen-Halle
Seehansen 5, Gymnastiksaal € 61

25B 3492 08B **DITZINGEN**
N.N.
Di., ab 30. Sept., 19.50-20.50 Uhr (14x)
Hirschlanden, Alfred-Fögen-Halle
Seehansen 5, Gymnastiksaal € 61

25B 3492 24A **MARBACH AM NECKAR**
SILKE KATKOW
maximal 10 Personen
Do., ab 2. Okt., 10.35-11.35 Uhr (10x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 54

25B 3492 24B **MARBACH AM NECKAR**
DR. ARNOLD HINZ
Di., ab 30. Sept., 19.05-20.05 Uhr (14x)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 61

25B 3492 28A **MURR**
SILKE KATKOW
Di., ab 30. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Bürger- und Rathaus
Hindenburgstraße 60, Kleiner Saal € 61

25B 3492 28B **MURR**
SILKE KATKOW
Di., ab 30. Sept., 20.00-21.00 Uhr (14x)
Bürger- und Rathaus
Hindenburgstraße 60, Kleiner Saal € 61

Bauch-Beine-Po-Gymnastik und Beckenbodentraining

MONIKA FRIEDRICH
Eine starke Beckenbodenmuskulatur richtet die Wirbelsäule auf, entlastet sie und kann so Rückenprobleme lindern. Mit vielen Übungen lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu spüren und zu kräftigen. Bitte zusätzlich eine Decke mitbringen.

25B 3496 11A **ERLIGHEIM**
Mi., ab 1. Okt., 9.15-10.15 Uhr (15x)
Bürgerhaus Vordere Kelter
Hauptstraße 11 € 65

25B 3496 11B **ERLIGHEIM**
Mi., ab 1. Okt., 10.20-11.20 Uhr (15x)
Bürgerhaus Vordere Kelter
Hauptstraße 11 € 65

Bauch-Beine-Po-Rückenfitness

Mit abwechslungsreichen Übungen wirken Sie dem täglichen Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Verspannungen entgegen. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Haltung, Kraft und Beweglichkeit.

25B 3498 08A **DITZINGEN**
SYLVIA HIERONYMUS
Mo., ab 29. Sept., 8.30-9.30 Uhr (14x)
Hirschlanden, Alfred-Fögen-Halle
Seehansen 5, Gymnastiksaal € 61

25B 3498 08B **DITZINGEN**
SYLVIA HIERONYMUS
Mi., ab 1. Okt., 18.30-19.30 Uhr (15x)
Stadthalle, Gymnastiksaal
Am Gyulaer Platz € 65

25B 3498 08C **DITZINGEN**
SYLVIA HIERONYMUS
Mi., ab 1. Okt., 19.35-20.35 Uhr (15x)
Stadthalle, Gymnastiksaal
Am Gyulaer Platz € 65

25B 3498 12A **FREIBERG AM NECKAR**
BERND HEGER
maximal 11 Personen
Mo., ab 29. Sept., 17.00-18.00 Uhr (14x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 67

25B 3498 12B **FREIBERG AM NECKAR**
BERND HEGER
maximal 11 Personen
Mo., ab 29. Sept., 18.05-19.05 Uhr (14x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 67

25B 3498 28 **MURR**
50+ mit Stretching
DR. ARNOLD HINZ
Do., ab 9. Okt., 10.30-11.30 Uhr (14x)
Bürger- und Rathaus
Hindenburgstraße 60, Kleiner Saal € 61



WASSERGYMNASTIK

Aqua-Fitness

Die Unterschiede zwischen Wasser und Land werden genutzt, um körperlich positive Veränderungen herbeizuführen; die Herz-Kreislauf-Tätigkeit verbessert sich und der Stoffwechsel wird aktiviert. Bitte Bade-mantel, Badebekleidung, Badeschuhe und Handtuch mitbringen. In der Gebühr sind pro Kurstag € 6 für die Benutzung des Bewegungs-bades enthalten.

25B 3502 25 MARKGRÖNINGEN
 PETRA PUDLEINER
 Fr., ab 12. Sept., 16.00-16.45 Uhr (9x)
 Klinik, Kurt-Lindemann-Weg 10 € 84

FITNESSGYMNASTIK

Bitte bequeme Sportkleidung tragen, feste Hallenschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Body-Fitness

Abwechslungsreiche und effektive Übungen für alle Muskelgruppen durch gezielte Gymnastik sowie Schulung der Koordination und Beweglichkeit. Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen und rundum fit und beweglich bleiben.

25B 3512 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 ANTJE ANDERS
 Do., ab 2. Okt., 17.45-18.45 Uhr (15x)
 Realschule im Aurain, Alte Turnhalle
 Eingang: Ecke Im Aurain
 Hans Stangenberger Straße € 65

Bodystyling

Fitness mit abwechslungsreichem Herz-Kreislauf- und Muskeltraining mit Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule sowie Stretching und Entspannung.

25B 3518 08 DITZINGEN
 SYLVIA HIERONYMUS
 Mo., ab 29. Sept., 9.35-10.35 Uhr (14x)
 Hirschlanden, Alfred-Fögen-Halle
 Seehansen 5, Gymnastiksaal € 61

Fit for Fun

Ausdauertraining für Herz und Kreislauf, Koordination, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur auf schonende Art und Weise.

25B 3524 17 HEMMINGEN
 NICOLE KÜHNERT-GETROST
 Mo., ab 20. Okt., 19.00-20.00 Uhr (12x)
 Seedammhalle, Eberdinger Straße 14 € 52

Body Workout

Ein Ganzkörperworkout mit abwechslungsreichem Programm zur Verbesserung der Fitness. Durch die Kombination aus Kraft und Ausdauer-Elementen mit dem eigenen Körpergewicht wird nicht nur die Muskelkraft erhöht, sondern auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit gefördert, die Beweglichkeit verbessert und Stress abgebaut.

25B 3528 38 VAHINGEN/ENZ
 LAURA FRITZ
 Do., ab 2. Okt., 17.30-18.30 Uhr (15x)
 Landratsamt, Franckstraße 20
 Großer Saal € 65

Fitness und Wohlbefinden

Mit einem Mix aus Herz-Kreislauf-Training, Muskelkräftigung, Dehn- und Entspannungsübungen steigern Sie Ihre Fitness und fühlen sich rundum wohl.

25B 3534 08A DITZINGEN
Für Teilnehmende 50+
 SYLVIA HIERONYMUS
 Mo., ab 29. Sept., 10.40-11.40 Uhr (14x)
 Hirschlanden, Alfred-Fögen-Halle
 Seehansen 5, Gymnastiksaal € 61

25B 3534 08B DITZINGEN
Inklusive Entspannung mit IDOGO®
 YVONNE SCHAARSCHMIDT-HEINRICH
 Mi., ab 8. Okt., 9.00-10.00 Uhr (14x)
 Heimerdingen, Turn- und Festhalle
 Weissacher Straße 44 € 65

25B 3534 08C DITZINGEN
Inklusive Entspannung mit IDOGO®
 YVONNE SCHAARSCHMIDT-HEINRICH
 Mi., ab 8. Okt., 10.05-11.05 Uhr (14x)
 Heimerdingen, Turn- und Festhalle
 Weissacher Straße 44 € 65

25B 3534 08D DITZINGEN
Inklusive Entspannung mit IDOGO®
 YVONNE SCHAARSCHMIDT-HEINRICH
 Fr., ab 10. Okt., 15.45-16.45 Uhr (14x)
 Hirschlanden, Alfred-Fögen-Halle
 Seehansen 5, Gymnastiksaal € 61

Fitnessgymnastik

LARISSA NEUFELD
Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System, gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po, Stärkung der Rückenmuskulatur sowie Entspannungsübungen. Bitte zusätzlich Pilatesball Ø 26 cm mitbringen.

25B 3536 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
 Di., ab 30. Sept., 18.00-19.00 Uhr (14x)
 Realschule im Aurain, Alte Turnhalle
 Eingang: Ecke Im Aurain
 Hans Stangenberger Straße € 63

25B 3536 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
 Di., ab 30. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
 Realschule im Aurain, Alte Turnhalle
 Eingang: Ecke Im Aurain
 Hans Stangenberger Straße € 63

Fitness-Mix – Ganzkörpertraining

Eine gute Kondition beruht auf einem hohen Entwicklungsgrad möglichst aller motorischen Grundeigenschaften. Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft und Ausdauer sowie die physische und psychische Entspannungsfähigkeit und deren Entwicklungsmöglichkeiten.

25B 3540 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 N.N.
 Do., ab 2. Okt., 8.45-9.45 Uhr (14x)
 Judo Club, Dojo-Trainingsraum 2
 Ellentalstraße 4 € 78

Fitness-Mix

Einfache Aerobic-Schrittfolgen werden durch Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur ergänzt. Die Körperhaltung wird durch funktionelle Stabilisationsübungen verbessert. Mobilisationsübungen helfen, Muskelverspannungen im Schulter-Nackengebiet zu lösen.

25B 3541 13 FREUDENTAL
 ANDREA JOOS
 Fr., ab 10. Okt., 8.45-9.45 Uhr (14x)
 Bürgerhaus Alte Kelter
 Ecke Haupt-/Kirchstraße € 61

25B 3541 24 MARBACH AM NECKAR
 BERND HEGER
 Di., ab 30. Sept., 18.00-19.00 Uhr (14x)
 Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
 UG, Kernerstraße 44/1 € 61

25B 3541 30 OBERSTENFELD
 VIKTORIA RUHLAND
 Di., ab 7. Okt., 9.00-10.00 Uhr (14x)
 Gronau, Mehrzweckhalle
 Hermann-Helber-Str. 7, Bühne € 61

Fitness-Mix mit Steps

Die Kombination aus Aerobic, funktionellen Übungen und Bodenübungen hilft, die Fitness zu steigern und zu erhalten.

25B 3542 27 MUNDELSHEIM
 MICHAELA HOMANN
 Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (15x)
 Georg-Hager-Schule
 Rozenbergstraße 15, Gymnastikraum € 96



Mollifit – Gymnastik für Frauen

Ein modernes Bewegungsprogramm, das gesundheitsfördernde Effekte anstrebt, Überforderung vermeidet und Beeinträchtigungen berücksichtigt. Das Programm zielt nicht primär darauf ab, Übergewicht zu reduzieren, sondern soll zu dauerhafter Bewegung motivieren.

25B 3547 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
BETTINA SPLITZGERBER
Mi., ab 8. Okt., 17.00-18.00 Uhr (10x)
Raum wird noch bekannt gegeben € 52

Pump-Mix für Bauch, Beine und Po

Ein abwechslungsreiches Programm zwischen Gymnastik und Pump. Die Gymnastik strafft Bauch, Beine und Po und sorgt für eine schöne Muskulatur. Pump ist ein Kraft-Ausdauer-Training mit Langhanteln. Hier wird der Körper optimal trainiert, geformt und gestrafft.

25B 3549 24 MARBACH AM NECKAR
SANDRA DRUCKENMÜLLER
Mo., ab 29. Sept., 20.10-21.10 Uhr (14x)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 61

Rundum fit

HEIDI LOHFINK

Sanft ausgeführte Bewegungen sowie Dehnungsübungen erhalten die Beweglichkeit des Körpers. Eine Entspannungsphase beendet jeweils die Kursstunde.

25B 3550 24A MARBACH AM NECKAR
Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.00 Uhr (11x)
Haffnerhalle
König-Wilhelm-Platz 14/Haffnerstraße € 48

25B 3550 24B MARBACH AM NECKAR
Mo., ab 29. Sept., 19.00-20.00 Uhr (11x)
Haffnerhalle
König-Wilhelm-Platz 14/Haffnerstraße € 48

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Ausdauertraining rund um das Step, bei dem die Fettverbrennung aktiviert und die Koordination geschult wird.

25B 3556 24 MARBACH AM NECKAR
SANDRA DRUCKENMÜLLER
Mo., ab 29. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 61

25B 3556 37 TAMM
Für Personen mit Vorkenntnissen
ANNETTE KIRCHHOFF
maximal 10 Personen
Mo., ab 29. Sept., 17.50-18.50 Uhr (10x)
Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 54

Functional Training

Übungen aus den Bereichen Gymnastik, Pilates und Krafttraining zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Die Muskeln werden gekräftigt, stabilisiert und gedehnt.

25B 3562 36 STEINHEIM
DR. ARNOLD HINZ
Mo., ab 29. Sept., 9.30-10.30 Uhr (14x)
Großer Bürgersaal im Kloster
Kleinbottwarer Straße 17 € 61

Jumping Fitness

Trainieren Sie auf dem Minitrampolin über 400 Muskeln sowie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Verbrennen Sie Kalorien und kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an. Ein außergewöhnliches Gruppenerlebnis zu mitreißender Musik. Auf dem Sprung zu mehr Fitness!

25B 3563 03 ASPERG
DOZENTENTEAM AVITA
Kein geschlossener vhs-Kurs.
Do., ab 2. Okt., 19.00-19.45 Uhr (15x)
Avita Fitness und Gesundheit GmbH
Saarstraße 2 € 98

Fitness-Kickboxen für Frauen In Kooperation mit der Kampfkunstschule Real Fight

Kickboxen ist ideal für alle, die sich austoben wollen. Neben dem dringend notwendigen Stressabbau bietet es ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem auch noch Kalorien verbrannt werden. Das Programm wird ohne Körperkontakt mit Musik und guter Laune mit Gleichgesinnten durchgeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen.

25B 3566 34 SCHWIEBERDINGEN
RAINER SCHÖNWALD
Di., ab 30. Sept., 10.00-11.00 Uhr (10x)
Kampfschule Real Fight
Stuttgarter Straße 14 € 44

Metalza® – Rock-Fitness-Workout

Metalza® ist ein lizenziertes Bewegungskonzept, das Rock/Hardrock und Metal mit intensiven Sporteinheiten vereint. Basierend auf wissenschaftlichen Grundlagen kombiniert es Elemente aus Kick & Punch, HIIT, Aerobic, Dance und Bodyweight. So entsteht ein effektives Ganzkörpertraining für Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

25B 3567 22 KORNWESTHEIM
FRANZISKA KNOTZ
Mi., ab 1. Okt., 19.00-20.00 Uhr (15x)
Eugen-Bolz-Schule, Bolzstraße 96
Musiksaal € 65

ZUMBA®

Bitte bequeme Sportkleidung tragen, feste Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Zumba® Fitness

Zumba® ist eine Kombination aus einfachen, leicht nachvollziehbaren Aerobic-Elementen und lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen. Die Choreografien werden über mehrere Wochen getanzt, so dass Übungsmöglichkeiten entstehen. Alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben, können mitmachen und sich fit halten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

25B 3572 03A ASPERG
DOZENTENTEAM AVITA
Kein geschlossener vhs-Kurs.
Mo., ab 29. Sept., 20.15-21.00 Uhr (15x)
Avita Fitness und Gesundheit GmbH
Saarstraße 2 € 98

25B 3572 03B ASPERG
DOZENTENTEAM AVITA
Kein geschlossener vhs-Kurs.
Mi., ab 1. Okt., 19.15-20.00 Uhr (15x)
Avita Fitness und Gesundheit GmbH
Saarstraße 2 € 98

25B 3572 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
MELANIE FISCHER
Fr., ab 10. Okt., 18.30-19.30 Uhr (8x)
Raum wird noch bekannt gegeben € 42

25B 3572 10 ERDMANNHAUSEN
ANNA WENDEL
Mo., ab 29. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Kinderhaus Zwergenland, Herdweg 2 € 75

25B 3572 12 FREIBERG AM NECKAR
AYLIN BERGEMANN
Mo., ab 29. Sept., 20.30-21.15 Uhr (13x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 43

25B 3572 22A KORNWESTHEIM
ROMINA STRASSER-FANDRICH
Di., ab 30. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Eugen-Bolz-Schule, Bolzstraße 96
Musiksaal € 61

25B 3572 22B KORNWESTHEIM
ROMINA STRASSER-FANDRICH
Do., ab 2. Okt., 19.00-20.00 Uhr (15x)
Eugen-Bolz-Schule, Bolzstraße 96
Musiksaal € 65

25B 3572 24A MARBACH AM NECKAR
CLAUDIA KÄSTNER
Di., ab 30. Sept., 20.10-21.10 Uhr (14x)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 61



25B 3572 24B **MARBACH AM NECKAR**
CLAUDIA KÄSTNER
Do., ab 9. Okt., 19.20-20.20 Uhr (14x)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 61

25B 3572 24C **MARBACH AM NECKAR**
CLAUDIA KÄSTNER
Do., ab 9. Okt., 20.20-21.20 Uhr (14x)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 61

25B 3572 27 **MUNDELSHEIM**
MELANIE FISCHER
Do., ab 2. Okt., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Georg-Hager-Schule
Rozenbergstraße 15, Gymnastikraum € 61

Zumba® Toning Schnupperkurs

Zumba® Toning ist eine Variante des klassischen Zumba-Trainings, bei der neben Tanzbewegungen gezielt Krafttrainingselemente eingebaut werden. Es kombiniert die rhythmischen, tänzerischen Bewegungen von Zumba mit leichten Gewichtsstäben (sogenannte Toning Sticks), um die Muskulatur zu straffen und zu formen. Der Schwerpunkt von Zumba® Toning liegt in der Muskeldefinition von Armen, Bauch, Beinen und Po.

neu

25B 3576 27 **MUNDELSHEIM**
MELANIE FISCHER
Di., ab 30. Sept., 19.45-20.30 Uhr (5x)
Georg-Hager-Schule
Rozenbergstraße 15, Gymnastikraum € 17

ALLGEMEINE GYMNASTIK

Bitte bequeme Sportkleidung tragen, feste Hallenschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Beckenbodenkurs für Frauen und Männer

Kraft aus der Körpermitte
Ein starker Beckenboden ist die Grundlage für eine gute Körperhaltung, mehr Stabilität, ein gesteigertes Wohlbefinden und Kontinenz – unabhängig vom Geschlecht. In diesem Kurs kombinieren wir gezielte praktische Übungen mit verständlicher Theorie, ob zur Prävention oder bei bestehenden Beschwerden. Sie lernen, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu aktivieren und wie Sie ihn im Alltag gezielt einsetzen, stärken, aber auch entspannen können.

neu

25B 3586 ON **ONLINE**
SANDRA RAPP
Mi., ab 8. Okt., 19.30-20.30 Uhr (5x)
Kurs findet auch in den Ferien statt. € 27

Beckenbodengymnastik

Gezielte Übungen stärken und stabilisieren die Haltefähigkeit und Funktion dieser Muskelgruppen.

25B 3587 35 **SERSHEIM**
DOZENTENTEAM FESSLER
Mo., ab 15. Sept., 17.00-17.45 Uhr (10x)
Kurs findet auch in den Ferien statt.
Sportinstitut Fessler Mühle
Untere Mühle 2 € 107

Die „Fünf Esslinger“ mit Gedächtnis- und Atemübungen

GUDRUN WILHELM
Die „Fünf Esslinger“ nach Dr. Martin Runge sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl an Übungen, mit dem Ziel, lebenslange Bewegungsfähigkeit durch Muskelkraft, Muskelleistung, Dehnbarkeit und Balance zu erhalten. Dieses Sturzprophylaxeprogramm wird mit kleinen Denkaufgaben verbunden, so dass mit wenig Mühe und Aufwand viel für die grauen Zellen und das Balancevermögen erreicht werden kann. Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe tragen.

25B 3590 24A **MARBACH AM NECKAR**
Kurs findet ausschließlich im Freien statt.
Mo., ab 29. Sept., 10.30-11.30 Uhr (19x)
Treffpunkt: Am Schillerdenkmal
Park der Schillerhöhe € 79

25B 3590 24B **MARBACH AM NECKAR**
Kurs findet überwiegend im Freien statt.
Di., ab 30. Sept., 9.30-10.30 Uhr (15x)
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle
Rielingshausen, Backnanger Straße 8 € 65

25B 3590 32 **REMSECK AM NECKAR**
Mi., ab 1. Okt., 9.30-10.30 Uhr (15x)
Hochdorf, Gemeindehalle
Kirchenweinbergweg 10 € 65

Die „Fünf Marbacher“ kompakt

Fit und beweglich in jedem Alter! Mobile Gelenke, stabile Muskeln, Gleichgewicht und Ausdauer mit einem 5-8-minütigen täglichen Eigen-Bewegungsprogramm auf physiotherapeutischer Grundlage. Wahlweise im Liegen, Sitzen oder Stehen und für jedes Alter geeignet.

25B 3591 ON **ONLINE**
HELGA WAIBEL
Mi., 22. Okt., 19.30-21.00 Uhr € 12

Gymnastik

Durch abwechslungsreiche Übungen wird der gesamte Körper gekräftigt. Insbesondere die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur sowie die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden trainiert.

25B 3610 24 **MARBACH AM NECKAR**
Auch für Wiedereinsteigende
SUSANNE POLZIEHN
Do., ab 9. Okt., 18.00-19.15 Uhr (10x)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 54

25B 3610 34 **SCHWIEBERDINGEN**
SIGRID HALLMANN
maximal 11 Personen
Mi., ab 1. Okt., 8.45-9.45 Uhr (15x)
Bruckmühle, Saal, Vaihinger Straße 23 € 72

25B 3610 37A **TAMM**
Fit ab 50
BÄRBEL LISSEN
Mo., ab 29. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 61

25B 3610 37B **TAMM**
Für aktive Frauen
SUSANNE SCHWARZ
maximal 10 Personen
Mi., ab 1. Okt., 19.00-20.00 Uhr (13x)
Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 70

Stretching und Mobility

Der Kurs kombiniert dynamische Mobilisationsübungen mit gezieltem Stretching, um flexibler und beweglicher zu machen. Durch die langsame, achtsame Ausführung verbessert sich nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die gesamte Streckerkette wird mobilisiert und gedehnt. So sollen Blockaden auf lange Sicht gelöst und Rückenschmerzen reduziert werden.

neu

25B 3611 37 **TAMM**
STEFANIE NASS
Di., ab 30. Sept., 17.30-18.30 Uhr (12x)
Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 52

Emotional Moves

Lebensfreude, Bewegungslust und Achtsamkeit stärken Körper, Geist und Seele. Ohne Leistungsdruck unterstützen Sie ihre Gesundheit mit belebenden Rhythmen und einfachen tänzerischen Bewegungen. Sanfte gymnastische Übungen steigern ihr Wohlbefinden (maximal 8 Personen).

25B 3612 34 **SCHWIEBERDINGEN**
MARTINA BRÄSEL-BRAUNS
Di., ab 30. Sept., 10.00-11.15 Uhr (14x)
Bruckmühle, Vaihinger Straße 23
Raum Kirchblick € 124

Vitalitätstraining

Schwungvolle Übungen mit großer Wirkung. Eine Rundum-Gymnastik für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude. Durch bestimmte Muskelbewegungen aktivieren Sie Ihre Energieleitbahnen, die Meridiane – die Körperenergie kann optimal fließen. Spezielle Dehnübungen und Gelenkgymnastik sorgen zusätzlich für mehr Flexibilität im ganzen Körper. Das Training findet im Stehen statt, Sie benötigen keine Matte.

25B 3613 34 **SCHWIEBERDINGEN**
MARION LAYER
Do., ab 16. Okt., 18.00-19.00 Uhr (12x)
Hermann-Butzer-Schule am Berg, Saal
Hirschstraße 16 € 52



Gymnastik Für Teilnehmende 60+

Bleiben Sie aktiv, verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. Die Übungen sind auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und fördern Kraft, Balance und Wohlbefinden in einer entspannten Atmosphäre (maximal 10 Personen).

25B 3615 11 **ERLIGHEIM**
SUSANA HERRERA
Mo., ab 6. Okt., 9.30-10.30 Uhr (8x)
Bürgerhaus Vordere Kelter
Hauptstraße 11 € 44

Antara® Age Kompetenztraining im Alterungsprozess

Antara® Age ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept aus der Schweiz und darf nur von dafür ausgebildeten Trainern durchgeführt werden. In den Kursstunden werden kurzweilig die Körperhaltung, die Kraft und Kraftausdauer, die Atmung, das Gleichgewicht, die Stabilität und Beweglichkeit, die Koordination sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert (maximal 10 Personen).

25B 3616 24 **MARBACH AM NECKAR**
AYLIN BERGEMANN
Fr., ab 10. Okt., 10.30-11.30 Uhr (13x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 91

Sanfte Gymnastik rund um den Stuhl 60+

Besonders geeignet für alle, die Freude an Bewegung haben, aber in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind. Spaß und Aktivität unter Gleichgesinnten, Kräftigung und Beweglichkeit sind ebenso Inhalte des Kurses wie Übungen zur Verbesserung der Koordination, auch mit Unterstützung von Musik, sowie alltagspraktische Fragen. Ein weiteres Ziel ist es, die Sicherheit und das Selbstvertrauen in der Bewegung und im Stehen zu stärken.

25B 3617 38 **VAIHINGEN/ENZ**
ULRIKE GASCHIK
Do., ab 2. Okt., 10.00-11.00 Uhr (14x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 61

Jedermann-Gymnastik für Männer 35+

Dieses Angebot richtet sich an alle Männer ab 35 Jahren, die sich fit und beweglich halten möchten. Auf dem Programm stehen Fitnessgymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung aller Muskelgruppen sowie viele Ballspiele. Bitte bequeme Sportkleidung, feste Hallenschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

25B 3619 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
ERIK HUMMEL
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.30 Uhr (14x)
Realschule Bissingen, Marbacher Weg 35
Alte Bruchwaldhalle € 119

neu

MamaFit

Mutter sein und fit bleiben, ist eine Herausforderung für viele frisch gebackene Mütter. MamaFit enthält ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys mit dabei sein dürfen. Der Fokus liegt auf rückbildungsorientiertem Kraft-Ausdauer-Workout. Die Stunde endet mit einer Entspannungs-/Dehnungsphase. Dieser Kurs ist für alle Mamas gedacht, die etwas für ihre Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden tun wollen. Die Rückbildungsphase sollte abgeschlossen bzw. bald zu Ende sein.

25B 3620 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
IRIA PEREIRA CHOUCIÑO
Mi., ab 1. Okt., 9.45-10.45 Uhr (14x)
Judo Club, Dojo-Trainingsraum 2
Ellentalstraße 4 € 78

RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Bitte bequeme Sportkleidung tragen, feste Hallenschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Aktiv gegen den verspannten Nacken

Ob sitzende oder stehende Tätigkeit, wer kennt das nicht: Schmerzen im Schulter-Nackelbereich, Verspannungen zwischen den Schulterblättern, Spannungskopfschmerzen, Ausstrahlungen in die Arme. Tun Sie sich und Ihrem Nacken etwas Gutes! Mit Haltungs-, Dehn- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen, die Sie ganz einfach zwischendurch machen können. Bringen Sie wieder Lockerheit und Leichtigkeit in Ihren Nacken.

25B 3624 0N **ONLINE**
HELGA WAIBEL
Mi., 5. Nov., 19.30-21.00 Uhr € 12

Aktiv im Alltag – Büroübungen

Regelmäßig lange an Schreibtisch und PC, voll konzentriert, vielleicht noch mit Stress und Zeitdruck verbunden und plötzlich macht der Körper sich mit Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungen, Müdigkeit bemerkbar. Dem können wir mit kurzen, einfachen, regelmäßig in den Bürotag integrierten Bewegungs-, Dehn- und Atemübungen entgegenwirken.

25B 3625 0N **ONLINE**
HELGA WAIBEL
Mi., 19. Nov., 19.30-21.00 Uhr € 12

neu

Rückenfit

Durch gezielte und dosierte Bewegungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen dehnen und kräftigen Sie die Rückenmuskulatur und den gesamten Körper. So beugen Sie muskulären Dysbalancen und damit verbundenen Beschwerden vor und schaffen einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. Der Knochenstoffwechsel wird positiv beeinflusst, Osteoporose wird vorgebeugt.

25B 3626 0N **ONLINE**
SIMONE BECK
Di., ab 30. Sept., 18.00-18.45 Uhr (14x) € 48

25B 3627 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
IRIA PEREIRA CHOUCIÑO
Mi., ab 1. Okt., 8.30-9.30 Uhr (14x)
Judo Club, Dojo-Trainingsraum 2
Ellentalstraße 4 € 78

25B 3627 07A **BÖNNIGHEIM**
MARION STANGL
Di., ab 7. Okt., 18.30-19.30 Uhr (9x)
Schulzentrum, Ganerberschule
Schulstraße 10-12, Aufenthaltsraum € 40

25B 3627 07B **BÖNNIGHEIM**
MARION STANGL
Di., ab 7. Okt., 19.30-20.30 Uhr (9x)
Schulzentrum, Ganerberschule
Schulstraße 10-12, Aufenthaltsraum € 40

25B 3627 13 **FREUDENTAL**
ANDREA JOOS
Fr., ab 10. Okt., 9.50-10.50 Uhr (14x)
Bürgerhaus Alte Kelter
Ecke Haupt-/Kirchstraße € 61

25B 3627 24 **MARBACH AM NECKAR**
WALTRAUD HÄFNER
Fr., ab 26. Sept., 18.00-19.00 Uhr (16x)
Haffnerhalle
König-Wilhelm-Platz 14/Haffnerstraße € 69

25B 3627 34 **SCHWIEBERDINGEN**
MARION LAYER
maximal 11 Personen
Do., ab 16. Okt., 20.20-21.20 Uhr (12x)
Hermann-Butzer-Schule am Berg
Saal, Hirschstraße 16 € 58

Kursleitende gesucht!

Hätten Sie Lust, für uns zu unterrichten?

Wir freuen uns auf neue Kursleitende für die Bereiche Entspannung, Gymnastik & Bewegung. Schicken Sie Ihre Kurzbewerbung an: elke.fillafer@schiller-vhs.de (für Entspannung) und an: katrin.martin@schiller-vhs.de (für Gymnastik & Bewegung)



Rückengymnastik

Sie beschäftigen sich sowohl mit der Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur, der Mobilisierung der Wirbelsäule als auch mit der gesamten Muskulatur. Durch spezielle Übungen kann Rückenschmerzen, oftmals Folge einseitiger Belastung in Alltag und Beruf, gezielt vorgebeugt werden. Darüber hinaus ist das Ziel des Kurses, durch Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Verhaltenstipps, Körperwahrnehmungsübungen und Entspannung zu einem veränderten Körpergefühl zu gelangen.

25B 3631 22 KORNWESTHEIM
DANIELA GRUBERT-PANKE
maximal 11 Personen
Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.00 Uhr (13x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite € 63

25B 3631 26A MÖGLINGEN
DANIELA GRUBERT-PANKE
Mi., ab 8. Okt., 18.00-19.15 Uhr (13x)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11 € 70

25B 3631 26B MÖGLINGEN
DANIELA GRUBERT-PANKE
Mi., ab 8. Okt., 19.20-20.35 Uhr (13x)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11 € 70

25B 3631 26C MÖGLINGEN
DANIELA GRUBERT-PANKE
Do., ab 2. Okt., 9.00-10.15 Uhr (14x)
Bürgerhaus, Brunnenstraße 11 € 75

25B 3631 34 SCHWIEBERDINGEN
SIGRID HALLMANN
maximal 11 Personen
Mi., ab 1. Okt., 9.50-11.05 Uhr (15x)
Bruckmühle, Saal, Vaihinger Straße 23 € 89

Sanfte Rücken-Power

Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist regelmäßige und richtige Bewegung für einen gesunden Rücken wichtig. Übungen aus der Rückenschule, kombiniert mit Pilates-Elementen, dehnen und lockern die verspannte Muskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und die Rumpfmuskulatur gekräftigt.

25B 3636 13 FREUDENTAL
IRIA PEREIRA CHOUCIÑO
Di., ab 30. Sept., 18.15-19.15 Uhr (14x)
Schönenberghalle, Gartenstraße 23 € 61

25B 3636 34 SCHWIEBERDINGEN
TERESA KASICA
Mo., ab 29. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Hermann-Butzer-Schule am Berg
Saal, Hirschstraße 16 € 61

Rückentraining und Haltungsschulung

Mit gezielten Gymnastikübungen werden Hals- und Nackenmuskulatur, Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur gekräftigt und gedehnt, alltäglichen Fehlbelastungen und Fehlhaltungen entgegengewirkt. Das Ergebnis ist ein neues Wohlbefinden. Zusätzlich werden nützliche Tipps für ein rückengerechtes Verhalten gegeben.

25B 3638 22 KORNWESTHEIM
SIGRID HALLMANN
Di., ab 30. Sept., 8.55-9.55 Uhr (14x)
Schafhof, Badstraße 12, 2. OG € 61

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Pomuskulatur sowie der Hals- und Nackenmuskulatur. Durch funktionelle Übungen verbessern Sie Gleichgewicht und Körperhaltung und beugen so Rückenproblemen vor, die häufig durch einseitige Belastungen in Alltag und Beruf entstehen.

25B 3650 02 AFFALTERBACH
GISELA JETTER-RICHTER
Mo., ab 29. Sept., 17.45-18.45 Uhr (14x)
Kelter, Kelterplatz 1 € 61

25B 3651 03A ASPERG
SIGRID HALLMANN
maximal 10 Personen
Do., ab 2. Okt., 18.00-19.00 Uhr (15x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 82

25B 3651 03B ASPERG
SIGRID HALLMANN
maximal 10 Personen
Do., ab 2. Okt., 19.10-20.10 Uhr (15x)
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 82

25B 3652 05 BESIGHEIM
ELKE HAIBER
maximal 9 Personen
Mo., ab 29. Sept., 19.00-20.00 Uhr (11x)
Begegnungsstätte, Bahnhofstraße 1 € 68

25B 3653 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
Für Frauen
ANTJE ANDERS
Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.00 Uhr (14x)
Raum wird noch bekannt gegeben € 72

25B 3653 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
RENATE BIBER
Di., ab 14. Okt., 19.00-20.00 Uhr (9x)
Realschule im Aurain, Eingang
Wilhelmstraße 18, Gymnastiksaal € 40

25B 3654 09 EBERDINGEN
MARION LAYER
maximal 9 Personen
Di., ab 14. Okt., 8.30-9.50 Uhr (12x)
Hochdorf, Gemeindehalle
Schillerstraße 35 € 89

25B 3656 12 FREIBERG AM NECKAR
ELKE HAIBER
maximal 11 Personen
Mi., ab 1. Okt., 9.00-10.00 Uhr (15x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Soisy, 1. OG € 72

25B 3657 14 GEMMRIGHEIM
ANTJE ANDERS
Di., ab 30. Sept., 18.00-19.00 Uhr (14x)
Bürgersaal im Bürgerhaus
Hauptstraße 14, Eingang Hofgasse € 61

25B 3658 16A GROSSBOTTWAR
GISELA JETTER-RICHTER
maximal 9 Personen
Di., ab 30. Sept., 18.30-19.15 Uhr (14x)
Bürgermühle, Mühlgasse 46 € 65

25B 3658 16B GROSSBOTTWAR
GISELA JETTER-RICHTER
maximal 9 Personen
Di., ab 30. Sept., 19.15-20.15 Uhr (14x)
Bürgermühle, Mühlgasse 46 € 86

25B 3658 16C GROSSBOTTWAR
GISELA JETTER-RICHTER
maximal 9 Personen
Di., ab 30. Sept., 20.15-21.15 Uhr (14x)
Bürgermühle, Mühlgasse 46 € 86

25B 3660 24 MARBACH AM NECKAR
Für Teilnehmende 60+
PIA WEIHRAUCH-RANG
Mo., ab 6. Okt., 9.45-10.45 Uhr (13x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 57

25B 3661 27A MUNDELSHEIM
BEATE RENZ
Mo., ab 29. Sept., 17.15-18.15 Uhr (14x)
Georg-Hager-Schule, Rozenbergstraße 15
Gymnastikraum € 61

25B 3661 27B MUNDELSHEIM
BEATE RENZ
Mo., ab 29. Sept., 18.15-19.15 Uhr (14x)
Georg-Hager-Schule, Rozenbergstraße 15
Gymnastikraum € 61

25B 3662 30A OBERSTENFELD
SUSANNE WANKE
Mo., ab 6. Okt., 10.30-11.30 Uhr (14x)
Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 61

25B 3662 30B OBERSTENFELD
SUSANNE WANKE
Mo., ab 6. Okt., 11.30-12.30 Uhr (14x)
Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 61

25B 3662 30C OBERSTENFELD
SUSANNE WANKE
Mi., ab 8. Okt., 18.30-19.30 Uhr (15x)
Bürgerhaus, Bottwarstraße 2 € 65

25B 3663 31A PLEIDELSHEIM
ANNETTE SCHMITT
Do., ab 2. Okt., 19.00-20.00 Uhr (15x)
Friedensschule, Musiksaal
Ludwig-Jahn-Straße 6 € 65

**25B 3663 31B PLEIDELSHEIM**

ANNETTE SCHMITT
Do., ab 2. Okt., 20.00-21.00 Uhr (15x)
Friedenschule, Musiksaal
Ludwig-Jahn-Straße 6 € 65

25B 3664 32A REMSECK AM NECKAR

N.N.
Di., ab 30. Sept., 19.00-20.00 Uhr (14x)
Sporthalle Regental, Aldingen
Meslay-du-Maine-Straße 24
Gymnastikraum I € 61

25B 3664 32B REMSECK AM NECKAR

N.N.
Di., ab 30. Sept., 20.00-20.45 Uhr (14x)
Sporthalle Regental, Aldingen
Meslay-du-Maine-Straße 24
Gymnastikraum I € 46

25B 3665 34 SCHWIEBERDINGEN

MARION LAYER
Do., ab 16. Okt., 19.10-20.10 Uhr (12x)
Hermann-Butzer-Schule am Berg
Saal, Hirschstraße 16 € 52

25B 3666 35 SERSHEIM

GERLINDE FESSLER
Mi., ab 24. Sept., 19.00-19.45 Uhr (10x)
Kurs findet auch in den Ferien statt.
Sportinstitut Fessler Mühle
Untere Mühle 2 € 103

25B 3667 37A TAMM

STEFANIE NASS
Di., ab 30. Sept., 18.30-19.30 Uhr (12x)
Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 52

25B 3667 37B TAMM

SUSANNE SCHWARZ
maximal 10 Personen
Mi., ab 1. Okt., 17.30-18.15 Uhr (13x)
Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 53

25B 3667 37C TAMM

SUSANNE SCHWARZ
maximal 10 Personen
Mi., ab 1. Okt., 18.15-19.00 Uhr (13x)
Sporthalle Maystraße, Gymnastikraum € 53

25B 3668 38A VAIHINGEN/ENZ

SABINE ALLGÖWER
Mo., ab 29. Sept., 19.00-20.00 Uhr (12x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 55

25B 3668 38B VAIHINGEN/ENZ

SABINE ALLGÖWER
Mo., ab 29. Sept., 20.00-21.00 Uhr (12x)
Landratsamt, Franckstraße 20
Großer Saal € 55

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFKUNST**Kung Fu**

Der zweifache Deutsche Meister Markus Hoffmann führt in die Grundlagen und Geheimnisse des Lee Gar Chuan Kung Fu ein. Als Geburtsort des Kung Fu gilt das legendäre Shaolin-Kloster, in dem die waffenlose Kampfkunst zur körperlichen Ertüchtigung und Selbstverteidigung der Mönche entwickelt wurde. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen. Es wird barfuß mit einer bestehenden Kung Fu-Gruppe trainiert.

25B 3670 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARKUS HOFFMANN
Di., ab 30. Sept., 19.30-20.30 Uhr (4x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10 € 26

Sanda Chinese Boxing

Diese moderne chinesische Kampfkunst konzentriert sich auf den Wettkampf mit bloßen Händen und Füßen und ist für verschiedene Distanzen ausgelegt. Sanda kombiniert Fußtritte, Faustschläge, Würfe und Hebel, wodurch die Kampfsituationen sowohl im Training als auch im Wettkampf einer realen Auseinandersetzung sehr nah kommen. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen. Es wird barfuß mit einer bestehenden Sanda-Gruppe trainiert.

25B 3671 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARKUS HOFFMANN
Di., ab 30. Sept., 20.30-21.30 Uhr (4x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10 € 26

KI und Ki-Jutsu

JÜRGEN THEURER
Ki-Jutsu ist sowohl eine traditionelle Kampfkunst als auch eine äußerst effektive Form der Selbstverteidigung. Ki-Jutsu nutzt natürliche Bewegungsabläufe und verbessert Körperhaltung und Atmung, insbesondere der Aufbau der Rückenmuskulatur wird unterstützt. Auftreten und Selbstbewusstsein werden durch das Üben individuell gestärkt. Bitte bequeme Sportkleidung tragen, feste Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

25B 3672 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN

Do., ab 9. Okt., 20.15-21.45 Uhr (7x)
Realschule im Aurain, Eingang
Wilhelmstraße 18, Gymnastiksaal € 46

25B 3672 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN

Do., ab 11. Dez., 20.15-21.45 Uhr (7x)
Realschule im Aurain, Eingang
Wilhelmstraße 18, Gymnastiksaal € 46

Kompaktkurs Selbstverteidigung

In Kooperation mit dem Judo Club Bietigheim e. V.

Der Kompaktkurs vermittelt Grundzüge der Selbstverteidigung bei Konfrontation mit aggressivem Verhalten. Es werden deeskalierende Haltungen, Ausweichmanöver und Abwehrtechniken gezeigt und geübt, aber auch Techniken der aktiven Selbstverteidigung aus dem Repertoire des Ju-Jutsu, einschließlich Nutzung einfacher Hilfsmittel.

25B 3673 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

CHRISTOPH HUBL
Sa., 11. Okt., 10.00-14.00 Uhr
Judo Club, Dojo-Sporthalle
Ellentalstraße 4 € 26

Ju-Jutsu – Selbstverteidigung

In Kooperation mit dem Judo Club Bietigheim e. V.

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Strategien zum Selbstschutz sowie Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen anzuwenden. Sie können Situationen, die bedrohlich werden können, erkennen und spezifische Methoden einsetzen, die Auseinandersetzungen vorbeugen und deeskalierend wirken. Grundlage hierfür ist das Graduierungs- und Ausbildungsprogramm des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Nach Abschluss aller Einheiten wird der Weiß-Gelbe Gürtel im Ju-Jutsu verliehen.

25B 3674 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

WOLFGANG SCHMIDT
Mo., ab 3. Nov., 11.00-13.00 Uhr (6x)
Judo Club, Dojo-Sporthalle
Ellentalstraße 4 € 126

Traditionelles Aikido Für Anfangende und Fortgeschrittene

OLIVER DUNDIEW
Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die darauf abzielt, Angriffe durch effiziente Techniken zu neutralisieren. Es fördert die Entwicklung von Körper und Geist durch vielfältige Übungen mit wechselnden Trainingspartnern. Durch Meditation und ein auf das asiatische Meridiansystem abgestimmtes Aufwärmen werden Gelassenheit und Resilienz gefördert.

25B 3675 24 MARBACH AM NECKAR Schnupperkurs: Stab und Schwert

Mi., ab 5. Nov., 19.00-21.30 Uhr (4x)
Karl-Nusser-Halle, Kernerstraße 36 € 50

25B 3676 24 MARBACH AM NECKAR Schnupperkurs

Fr., ab 7. Nov., 17.30-19.15 Uhr (4x)
Karl-Nusser-Halle, Kernerstraße 36 € 35



Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

In Kooperation mit der Kampfkunstschule Real Fight

Frauen sind in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen und werden leicht in die Opferrolle gedrängt. Sie lernen Techniken gegen die häufigsten Angriffe. Unser Selbstverteidigungskonzept zeigt Ihnen, wie Sie sich verteidigen und Ihr Selbstbewusstsein stärken können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen.

25B 3677 34 SCHWIEBERDINGEN

RAINER SCHÖNWALD
Di., ab 30. Sept., 18.00-19.00 Uhr (10x)
Kampfschule Real Fight
Stuttgarter Straße 14 € 44

Selbstverteidigung für Frauen In Kooperation mit der Sport- und Kampfkunstschule Budokwai

Wie kann ich Gefahrensituationen erkennen und vermeiden? Diese und andere Fragen werden beantwortet. Inhalt des Kurses sind die drei Säulen Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Es werden einfach zu erlernende, aber sehr effektive Selbstverteidigungstechniken und -abläufe vermittelt und in verschiedenen Situationen intensiv geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen.

25B 3678 36 STEINHEIM

STEFAN STÖHR
Do., ab 6. Nov., 19.30-21.30 Uhr (4x)
Ludwigsburger Straße 23
Zufahrt über die Bahnhofstraße 1
Eingang 7 auf der Gebäuderückseite € 44

Schwertfechten

Schwertfechten wurde vom 13. bis zum 17. Jahrhundert zur Charakterbildung und aus Freude an der Bewegung ausgeübt. Im Vergleich zu den asiatischen Kampfkünsten ist es eine Fechtkunst, die aus der europäischen Kultur stammt und daher in ihrer Philosophie besser akzeptiert wird. Die Fechtkunst verleiht dem Körper eine ausgewogene Haltung und fördert eine natürliche und elegante Bewegungsweise (maximal 8 Personen).

25B 3679 24 MARBACH AM NECKAR

SVEN SCHUSTER
Sa., 15. Nov., 10.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
Sporthalle Lauerbäumle, Gymnastikraum
UG, Kernerstraße 44/1 € 44

KURSE IM FREIEN

Boule/Pétanque

MARTIN PFROMMER

Der Kurs soll den Teilnehmenden den Boule/Pétanque Sport näher bringen. Es werden die Grundlagen des richtigen Wurfes gezeigt und anschließend trainiert. Danach wird an verschiedenen Ateliers das Gezeigte geübt. Zusätzlich werden die Geschichte des Pétanque und das Regelwerk erklärt. Zum Abschluss wird noch eine Partie Boule gespielt.

25B 3681 11A ERLIGHEIM

Sa., 30. Aug., 14.00-17.00 Uhr
Bouleplatz, gegenüber der Grundschule
Schulstraße 1 € 21

25B 3681 11B ERLIGHEIM

Fr., 19. Sept., 17.00-20.00 Uhr
Bouleplatz, gegenüber der Grundschule
Schulstraße 1 € 21

Paddeln im Kajak

In Kooperation mit dem Kanu-club Bietigheim-Bissingen (KCB)

Paddeln stärkt das körperliche und psychische Wohlbefinden, es werden Koordination, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verbessert. Die Kräftigung des Schultergürtels, der Bauch-, Rücken-, Arm- und nicht zuletzt der Beinmuskulatur sorgt für mehr Stabilität und lindert oder vermeidet Rückenschmerzen. Auch wenn alle in einem Einerkajak paddeln: Es entsteht eine Gemeinschaft, in der jeder jeden ständig im Blick hat (maximal 8 Personen).

25B 3683 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

WOLFGANG NAGEL, HANS-JÜRGEN ÖXLE
Do., ab 11. Sept., 18.00-20.00 Uhr (2x)
Kanuclub Bietigheim, Fischerpfad 26 € 49

Rudern pro Gesundheit

In Kooperation mit dem Marbacher Ruderverein von 1920 e. V.

Rudern trainiert Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Kräftigung des Schultergürtels, der Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur sorgt für mehr Stabilität und lindert oder vermeidet Rückenschmerzen. Ergänzendes Training an Land gehört ebenso zum Rudern wie das Gemeinschaftsgefühl auf dem Wasser. Vorkenntnisse im Rudern sind nicht erforderlich. Die Teilnehmenden müssen sicher schwimmen können (maximal 8 Personen).

25B 3684 24 MARBACH AM NECKAR

HEIKE BREITENBÜCHER
Mo., ab 29. Sept., 10.00-11.30 Uhr (6x)
Marbacher Ruderverein von 1920 e. V.
Mühlwert 1 € 120

Bogenschießen

Für alle Interessierten ab 14 Jahren

CHRISTINE VOLK-UHLMANN

Bogenschießen ist ein Sport für alle Generationen und Konstitutionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des intuitiven Bogenschießens. Die Kosten für den Pfeil- und Bogenverleih von € 12,50 pro Person sind in der Gebühr enthalten. Für verlorene Pfeile werden € 5 direkt im Kurs fällig. Bitte Fahrradhandschuhe mitbringen, falls vorhanden, geschlossene Schuhe, möglichst enganliegende Kleidung tragen und lange Haare zusammenbinden (maximal 10 Personen).

25B 3688 05 BESIGHEIM

So., 5. Okt., 15.30-17.00 Uhr
Ottmarsheim, Alter Sportplatz
Ilfelder Straße € 21

25B 3688 29 OBERRIEXINGEN

Sa., 11. Okt., 15.30-17.00 Uhr
Sportgelände, Mühlstraße 25
Treffpunkt: Kleinspielfeld € 21

Faszination Bogenschießen

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren

Entdecken Sie die Kunst des Pfeil und Bogens! Unter Anleitung erfahrener Bogenschützen und -schützinnen lernen Sie Technik, Konzentration und Präzision – und vor allem, wie viel Spaß dieser Sport macht! Erleben Sie den ersten Treffer ins Gold und finden Sie heraus, ob Bogenschießen Ihre neue Leidenschaft wird.

25B 3689 34 SCHWIEBERDINGEN

MICHAEL HILBERT
Sa., 27. Sept., 14.00-16.00 Uhr und
So., 28. Sept., 10.00-12.00 Uhr
Nach Die., 16. Sept. ist kein Rücktritt mehr möglich.
Hallenbad, Herrenwiesenweg 23 € 37

Weitere
Bewegungskurse
im Freien finden Sie
auf S. 35.



ESSEN UND TRINKEN

SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Stillvorbereitungskurs – Informiert und gestärkt in die Stillzeit starten

SARAH SCHICKE

Stillen ist das Natürlichste der Welt – und dennoch oft mit Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen verbunden. In diesem Kurs erlangen werdende Eltern fundiertes Wissen rund um das Thema Stillen: von den ersten Stunden nach der Geburt, über das richtige Anlegen bis hin zu Stillzeichen, Milchbildung und dem Umgang mit typischen Anfangsschwierigkeiten. Ziel ist es, Sicherheit und Vertrauen in den eigenen Stillweg zu gewinnen – ganz ohne Druck. Auch das Thema Unterstützung durch Partner:innen sowie der Umgang mit Meinungen von außen werden einfühlsam besprochen.

25B 3701 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
So., 14. Dez., 15.00-17.30 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 19

25B 3701 24A MARBACH AM NECKAR
So., 5. Okt., 15.00-17.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 1, 2. OG € 19

25B 3701 24B MARBACH AM NECKAR
So., 15. Feb., 15.00-17.30 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 19

Mama Food – Essen für zwei?!

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft! In diesem Kurs erfährst Du, wie eine ausgewogene, leckere und alltagstaugliche Ernährung in dieser besonderen Zeit aussieht. Neben vielen Infos zum Nährstoffbedarf bereiten wir im Praxisteil gemeinsam einfache Frühstücksideen und Hauptgerichte zu – damit Du und Dein Baby optimal versorgt seid. Lebensmittelkosten (€ 12) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3702 38 VAIHINGEN/ENZ
ELLEN RIEXINGER, JULE KUSSMAUL
Do., 16. Okt., 17.00-21.00 Uhr
Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
Küche
(€ 34 ermäßigt) € 41

Beikoststart leicht gemacht – Ein Workshop für Eltern

SARAH SCHICKE

Der Beikoststart ist ein wichtiger Schritt im ersten Lebensjahr. In diesem Workshop erfahren Eltern, ab wann und wie sie ihr Baby entspannt an feste Nahrung heranführen – mit oder ohne Brei. Wir besprechen geeignete Lebensmittel, es gibt praktische Tipps und Raum für Fragen. Für Eltern mit Babys ab ca. dem 4. Lebensmonat geeignet.

25B 3703 ONA ONLINE
Fr., 14. Nov., 10.00-12.00 Uhr € 12

25B 3703 ONB ONLINE
Fr., 16. Jan., 10.00-12.00 Uhr € 12

GESUNDE ERNÄHRUNG UND FASTEN: VORTRÄGE

Chancen für einen gesunden Darm

Wie Ernährung und Lebensstil Ihre Darmgesundheit stärken

Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit. In diesem Vortrag erfahren Sie, was der Darm benötigt und was ihn belastet. Sie lernen, wie eine ausgewogene Ernährung dem Darm zu einer besseren Darmflora verhelfen kann. Sie erfahren auch, welche weitere Faktoren hier Einfluss nehmen können. Ihr Wohlbefinden beginnt im Darm – entdecken Sie, wie Sie das geniale Potenzial Ihres Körpers durch einfache und effektive Veränderungen entfalten können.

25B 3704 24 MARBACH AM NECKAR
ANNETTE FREDER
Mo., 3. Nov., 18.00-21.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG
(€ 11 ermäßigt) € 14

Antientzündliche Ernährung

Viele chronische Erkrankungen basieren auf unbemerkten Entzündungen im Körper. Die richtige Ernährung kann helfen, Beschwerden wie Arthrose, Rheuma, Herz-Kreislauf- oder Autoimmunerkrankungen zu lindern oder diesen vorzubeugen. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der antientzündlichen Ernährung kennen – und wie diese Darm, Immunsystem, Gelenke, Hormone und das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflusst.

25B 3705 03 ASPERG
JENNIFER NEUMANN
Do., 23. Okt., 18.00-20.00 Uhr
Stadtbücherei, Marktplatz 2 € 10

Intervallfasten

Intervallfasten, intermittierendes Fasten, 16:8 oder Hirschhausen-Diät: Es gibt zahlreiche Begriffe für diese einfache, gesunde und leckere Möglichkeit, Gewicht zu halten, abzunehmen oder auch den Körper durch teilweisen Nahrungsverzicht zur Zell-Reparatur anzuregen. Aber wie genau geht das, wie fange ich an, welche Vor- und Nachteile und welche Risiken bringt diese Ernährungsform mit sich? Sie erhalten einen umfassenden Einblick und praktische Tipps.

25B 3706 12 FREIBERG AM NECKAR
JENNIFER NEUMANN
Do., 12. Feb., 19.00-21.00 Uhr
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG € 10



**Gesund & stark:
Ernährung, Kraft &
Gewohnheiten**

NILS THOMAS

Wie gelingt es, trotz stressigen Alltags gesund zu essen, sich mehr zu bewegen und dauerhaft am Ball zu bleiben? Dieser 90-minütige Online-Vortrag bietet einen praxisnahen Einstieg in die Themen Krafttraining, gesunde Ernährung und nachhaltige Gewohnheiten. Besonders geeignet für Einsteiger, Berufstätige und alle, die etwas verändern möchten – wissenschaftlich fundiert, klar erklärt und motivierend.

25B 3708 ONA **ONLINE**
Mi., 15. Okt., 19.30-21.00 Uhr € 22

25B 3708 ONB **ONLINE**
Mi., 22. Okt., 19.30-21.00 Uhr € 22

25B 3708 ONC **ONLINE**
Mi., 7. Jan., 19.30-21.00 Uhr € 22

**Abnehmen, aber
nachhaltig –
Was wirklich funktioniert und
warum Diäten scheitern**

Warum scheitern Diäten oft und wie gelingt es wirklich, gesund Gewicht zu verlieren? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche wissenschaftlich fundierten Strategien langfristig funktionieren. Wir beleuchten die biologischen Hintergründe des Stoffwechsels, psychologische Faktoren und nachhaltige Ernährungsweisen. Statt kurzfristiger Diäten wird auf praktikable, alltagstaugliche Lösungen für eine dauerhafte positive Veränderung gesetzt.

25B 3710 03 **ASPERG**
KIM REINEMUTH
Mi., 28. Jan., 19.00-20.30 Uhr
Stadtbücherei, Marktplatz 2 € 9

FASTEN – WORKSHOPS**Scheinfasten**

Beim Scheinfasten muss nicht auf Nahrung verzichtet werden. Durch geschickte Auswahl der Lebensmittel setzen Sie Ihren Körper in einen sanften Fastenmodus und dürfen leckere Gerichte genießen. Regeneration und Fettabbau werden angeregt. Gemeinsam starten wir in das 5-Tage-Programm mit genauer Anleitung am ersten Abend. Der zweite Abend nach einer Woche dient dem gemeinsamen Abschluss und Austausch. Lebensmittelkosten (€ 8) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3712 16 **GROSSBOTTWAR**
JENNIFER NEUMANN
Fr., 16. Jan. und Do., 22. Jan.
jeweils 18.00-22.00 Uhr
Wunnensteinschule, Lindenstraße 11, Küche
(€ 23 ermäßigt) € 27

**Basenfasten**

MARLIES SCHMIDER

Für zwei Wochen ernähren Sie sich ausschließlich basisch. Das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt, die Pfunde purzeln, die Verdauung wird angekurbelt, die Haut wird glatt und weich, das Bindegewebe straffer. Sie fühlen sich vitaler und leistungsfähiger. Der Austausch in der Gruppe, viele praktische Tipps, basische Rezepte, Entspannungsübungen und Meditation helfen, das Fasten zu unterstützen.

25B 3713 03 **ASPERG**
Infoabend: Fr., 30. Jan., 19.00-20.30 Uhr
Kurs: (4x) Mi., 4., Fr., 6., Mi., 11. und
Fr., 13. Feb., jeweils 19.00-20.00 Uhr
Haus der Vereine (Schillerschule)
Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 42

25B 3713 24 **MARBACH AM NECKAR**
Infoabend: Do., 6. Nov., 19.00-20.30 Uhr
Kurs: (4x) Mo., 10., Do., 13., Mo., 17. und
Do., 20. Nov., jeweils 19.00-20.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG € 40

Bitte zu allen
Kochkursen Spül- und
Geschirrtuch, Schürze,
Messer, verschließbare Behälter
für Kostproben, Schreibmaterial
und Getränk mitbringen. Die
Schiller-vhs ist Gast in den
Schulküchen, bitte unterstützen
Sie daher die Kursleitenden
beim Reinigen der Küche.

GESUND KOCHEN**Low-Carb-Menu**

Weniger Kohlenhydrate – das hat zahlreiche Vorteile: Nicht nur die Figur profitiert durch eine bessere Fettverbrennung, auch gesundheitlich können damit viele Beschwerden gelindert werden. Gemeinsam bereiten wir ein 3-Gänge-Menu zu. Theoretisches Wissen sowie praktische Tipps runden den Abend ab, der mit einem gemeinsamen Essen einen gemütlichen Ausklang findet. Lebensmittelkosten (€ 16) sind in der Gebühr enthalten. Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben.

25B 3715 25 **MARKGRÖNINGEN**
JENNIFER NEUMANN
Do., 4. Dez., 18.00-21.00 Uhr
Realschule, Schwieberdinger Straße 14
Raum 1.02. Küche
(€ 28 ermäßigt) € 31

**Bowls – Bunte Schüsseln
voller Nährstoffe**

Bowls bieten moderne, leckere und gesunde Ideen für jedermann und die Zubereitung ist gar nicht schwer. Gemeinsam entdecken wir verschiedene Variationsmöglichkeiten und bereiten gemeinsam die Zutaten für zahlreiche individuelle Schüsseln vor. Während der Zubereitung bleibt Zeit für Infos und Fragen zu verschiedenen Ernährungsthemen. Der Kurs ist sowohl für Veganer, Vegetarier sowie Flexitarier/Fleischesser gleichermaßen geeignet. Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben.

25B 3716 07 **BÖNNIGHEIM**
JENNIFER NEUMANN
Do., 13. Nov., 18.00-21.00 Uhr
Schulzentrum, Bau III, Amannstraße 9
Küche
(€ 23 ermäßigt) € 27

Hirse und Quinoa – Getreideküche

... als Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert. Lernen Sie köstliche Zubereitungen mit Saaten und Getreide kennen, die Ihren Speiseplan geschmacklich bereichern. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.



25B 3717 35 **SERSHEIM**
DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Mo., 15. Dez., 17.00-20.30 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 4
Seminarküche € 66

GRUNDKOCHKURSE**Kochen von Grund auf lernen
Gesund, saisonal und lecker**

Sie kochen in entspannter Atmosphäre bekömmliche und gesunde Speisen mit frischen Zutaten der Saison. Grundlegende Techniken und Vorgehensweisen werden Ihnen vor Ort gezeigt. Ziel ist es, selbständig nach Rezepten zu kochen und diese abwandeln zu können. Dabei helfen Ihnen ausführliche und klare Anleitungen der Kursleiterin. Lebensmittelkosten (€ 32) für zwei Abende sind in der Gebühr enthalten.

25B 3719 17 **HEMMINGEN**
ELISABETH MAIER
Mi., 8. Okt. und 12. Nov.
jeweils 18.00-22.00 Uhr
Grundschule, Eberdinger Straße 4, Küche
(€ 70 ermäßigt) € 82



MÄNNERKOCHKURSE

Männer an den Herd

Gesund, saisonal und lecker

Sie kochen in entspannter Atmosphäre bekömmliche und gesunde Speisen mit frischen Zutaten der Saison. Außerdem erhalten Sie Grundlagen, um selbständig nach Rezepten zu kochen und diese abwandeln zu können. Erfahrene und ungeübte Köche sind gleichermaßen willkommen. Am ersten Abend dürfen Wünsche geäußert werden, die dann in den Speiseplan der weiteren Kochabende einfließen. Lebensmittelkosten (€ 88 für fünf Abende) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3720 17 **HEMMINGEN**
ELISABETH MAIER
Mi., 17. Sept., 22. Okt., 26. Nov., 17. Dez.
und 14. Jan.
jeweils 18.00-22.00 Uhr
Grundschule, Eberdinger Straße 4, Küche
(€ 180 ermäßigt) € 209

Kochabende für Hobbyköche

An zwei Kochabenden finden sich kochbegeisterte Männer unterschiedlichen Alters zusammen, um ein der Jahreszeit entsprechendes Menü zu kochen. Lebensmittelkosten (€ 50 für zwei Abende) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3721 36 **STEINHEIM**
TOBIAS BAUER
Mi., 15. Okt. und 10. Dez.
jeweils 18.30 -22.30 Uhr
Riedbachschule, Schulstraße 23, Küche
(€ 80 ermäßigt) € 89

SAISONALE KÜCHE

Herbstliche regionale Speisen

In Zusammenarbeit mit der Habila GmbH

habila

Mehr Möglichkeiten

Zusammen bereiten wir regionale Speisen zu, die im Herbst Saison haben: Kartoffelkuchen, Kürbisquiche und eine süße Überraschung stehen auf dem Menü, das gemeinsam und mit gegenseitiger Unterstützung zubereitet wird. Lebensmittelkosten (€ 6) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3725 25 **MARKGRÖNINGEN**
MARGRET BÜTTNER
Di., 30. Sept., 16.30-19.30 Uhr
Behindertenheim, Asperger Straße 51
Wohnheim III, EG links € 28

Kreative Küche mit Kürbis

Schauerlich schön zu Halloween, dabei gesund, vielseitig und köstlich: Der Kürbis überrascht mit über 800 Sorten und zahllosen Möglichkeiten. Entdecken Sie, wie abwechslungsreich die Küche mit Kürbis sein kann – ob gegrillt, gedämpft, gebacken oder als süßes Dessert. Gemeinsam kochen und genießen wir in entspannter Runde raffinierte Gerichte rund um das herbstliche Multitalent. Lebensmittelkosten (€ 7) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3731 12 **FREIBERG AM NECKAR**
RALF MAIER-GEISSER
Mi., 15. Okt., 18.00-21.45 Uhr
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
Küche
(€ 20 ermäßigt) € 24

Wohlfühlgerichte für kalte Tage

Linsen, Kürbis, Kohl und Wurzelgemüse wie Sellerie und Rote Bete sind die vitalstoffreichen Zutaten für die Winterrezepte, die Sie gesund und genussvoll durch die kalte Jahreszeit bringen. Wir verwenden an diesem Abend saisonale Zutaten, die wir zu Suppen, einem Risotto, einem Ofengericht, einem Auflauf und einem Curry verarbeiten. Das Skript und die Lebensmittelkosten (€ 12) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3732 24 **MARBACH AM NECKAR**
SUSANNE POLZIEHN
Mi., 14. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33, Küche
(€ 27 ermäßigt) € 32

Leichte, vegetarische Herbstküche mit buntem Saisongemüse

Wir verarbeiten vielerlei Herbstgemüse zu cremigen Suppen, zu Brotaufstrichen, zu knackigen Herbstsalaten, zu einem schmackhaften Curry sowie zu einem überbackenen Spitzkohlrépe. Das Skript und die Lebensmittelkosten (€ 11) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3733 24 **MARBACH AM NECKAR**
SUSANNE POLZIEHN
Mi., 15. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33, Küche
(€ 26 ermäßigt) € 31

Die vegetarischen Kochkurse finden Sie bei „Außereuropäische Küche – vegetarisch“ ab Kursnummer 25B 3861 06.

KRÄUTER UND MEHR

Gesundheit aus der Hecke

Der Herbst deckt den Tisch meist reichlich. Jede Menge Beeren in den Hecken: Hagbutte, Eberesche, Weißdorn, Schlehe, Holunder und viele mehr. Es sind Kraftpakete mit wichtigen Inhaltsstoffen für unsere Gesundheit. Aber es ist notwendig, die Pflanzen richtig zu bestimmen, den richtigen Erntezeitpunkt und die richtige Verarbeitungsform zu kennen. Auch bei den Nussbäumen schauen wir vorbei und ein paar Rezepte gibt es obendrein.

25B 3754 28 **MURR**
CLAUDIA NAFZGER
Mo., 29. Sept., 17.00-19.00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Robert-Bosch-Straße/
Carl-Benz-Straße
(€ 8 ermäßigt) € 10

VEGANE KÜCHE

Vegane Ramen-Suppe für kalte Tage

neu

Kochen Sie entspannt zuhause ein veganes Drei-Gänge-Menü mit Ihrer eigenen Küchenausstattung. Lernen Sie, wie man aus einfachen, gesunden Zutaten köstliche vegane Ramen zaubert – von der aromatischen Gemüsebrühe über die Auswahl passender Nudeln bis zur Kombination mit frischem Gemüse. Zum Abschluss gibt es Tipps, wie Sie den Geschmack Ihrer Ramen weiter verfeinern und ihnen eine persönliche Note geben.

25B 3774 ON **ONLINE**
XUEQIAN JIANG
Fr., 9. Jan., 18.00-22.00 Uhr
(€ 25 ermäßigt) € 32
Lebensmittelkosten und Getränke sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Drei Tage vor dem Kurstermin schicken wir Ihnen Einkaufsliste, Rezepte und den Zoom-Link per E-Mail zu.

Veganes indisches Menü

An diesem Abend bereiten Sie ein einfaches und leckeres veganes indisches Menü zu: Lernen Sie, aus Punjabi-Bohnen ein Curry zu kreieren, dazu gemischtes Gemüse mit Weißkohl, Reis und den unverzichtbaren Nachtisch. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3777 22 **KORNWESTHEIM**
JASWINDER KAUR MANN
Mo., 26. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Küche
(€ 29 ermäßigt) € 33



AYURVEDISCHE KÜCHE

Ayurvedisches Herbstmenü: würzig, wohlig, wärmend

neu

Herbstlich, aromatisch, sinnlich: Wir zaubern ein ayurvedisches Menü in drei Gängen – mit saisonalen Zutaten, feinen Gewürzen und selbstgemachtem Ghee. Zwischen Kochtopf und Gewürzduft genießen wir das gemeinsame Tun. Ayurveda wird schmeckbar – warm, nährend und köstlich. Ein Abend, der nicht nur den Gaumen, sondern auch die Seele berührt. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3793 37

TAMM

MIRELA MARIJANOVIC
Di., 14. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Realschule, Rilkestraße 16, Küche
(€ 32 ermäßigt)

€ 37

Ayurvedisches vegetarisches Weihnachtsmenü

Jedes Jahr stellt sich erneut die Frage: Was kochen wir zu Weihnachten? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Lieben mit einem vegetarischen ayurvedischen Weihnachtsmenü überraschen können. Wir kochen gemeinsam Vorspeise, Hauptspeise und Dessert nach ayurvedischen Prinzipien. Nebenher erfahren Sie einiges über den Ayurveda. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3801 34

SCHWIEBERDINGEN

MIRELA MARIJANOVIC
Do., 11. Dez., 18.00-22.00 Uhr
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesweg 31
(€ 32 ermäßigt)

€ 37

DEUTSCHE, REGIONALE KÜCHE

Maultaschenvielfalt

GIUSEPPE CARAVELLA

Der schwäbische Klassiker wird in diesem Kochkurs mit verschiedenen Füllungen und in vielen Variationen selbst hergestellt: in der Brühe, mediterran, mit Ei, überbacken mit Käse, paniert, gegrillt und im Salat. Lebensmittelkosten (€ 21) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3821 07

BÖNNIGHEIM

Mi., 1. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Schulzentrum, Bau III, Amannstraße 9
Küche
(€ 37 ermäßigt)

€ 41

25B 3821 19

INGERSHEIM

Mi., 15. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Schillerschule, Wilhelmstraße 30, Küche
(€ 37 ermäßigt)

€ 41

25A 3821 25

MARKGRÖNINGEN

Mi., 23. Juli, 18.00-22.00 Uhr
Realschule, Schwieberdinger Straße 14
Raum 1.02. Küche
(€ 37 ermäßigt)

€ 41

Maultaschen – echt schwäbisch mit Kartoffelsalat

Der Klassiker in der schwäbischen Küche. Selbstgemacht ein Muss für Jede und Jeden im Landkreis. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.



25B 3823 35

SERSHEIM

DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Mi., 5. Nov., 17.00-20.30 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 4
Seminar Küche

€ 76

Schwäbische Spätzlesküche

Altes und Neues über Spätzle, die schwäbische Spezialität: Hier wird geschabt, gehobelt und gedrückt! Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

25B 3828 35

SERSHEIM

DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Di., 9. Dez., 17.00-20.30 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 4
Seminar Küche

€ 66

Knödel & Co.

Das Knödel-Einmaleins: Käsnocken, Spinatknödel, Semmelknödel und Marillenknödel stehen auf der Speisekarte. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

25B 3829 35

SERSHEIM

DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Di., 16. Sept., 17.00-20.30 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 4
Seminar Küche

€ 66

EUROPÄISCHE KÜCHE

Kulinarische Reise durch Italien Aostatal und Piemont

Entdecken und genießen Sie die Spezialitäten dieser Regionen, wie eine Suppe aus dem Valpellina-Tal, Speckpflaumen, Carpaccio vom Rind mit frischen Pilzen, Fagottini mit Fondutafüllung, gefüllte Wirsingröllchen und eine Gianduia-Torte. Lebensmittelkosten (€ 16) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3841 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

BETTINA WOLF
Do., 22. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Grundschule im Buch, Breslauer Straße 5
Küche im UG
(€ 28 ermäßigt)

€ 31

Italien Region für Region kulinarisch entdecken Region 2: Ligurien

Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt Liguriens: Von frischem Fisch und aromatischen Kräutern bis zum weltberühmten Pesto – erleben Sie mediterranen Genuss wie in den Cinque Terre oder Genua. Lassen Sie sich von traditionellen Gerichten und der einzigartigen Küstenküche überraschen und holen Sie sich Urlaubsstimmung auf den Teller! Lebensmittelkosten (€ 14) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3842 16

GROSSBOTTWAR

STEFANO WIEDENMANN
Do., 16. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Wunnensteinschule, Lindenstraße 11, Küche
(€ 29 ermäßigt)

€ 34

Italien kulinarisch entdecken – neu Fisch und Meeresfrüchte

Italiens Küche schmeckt nach Meer! Entdecken Sie in diesem Kochkurs die Vielfalt der italienischen Fisch- und Meeresfrüchteküche – von Sardellen bis Schwertfisch, von Pulpo bis Seeigel. Ein kulinarischer Abend voller mediterraner Aromen erwartet Sie. Lebensmittelkosten (€ 20) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3843 36

STEINHEIM

STEFANO WIEDENMANN
Do., 4. Dez., 18.00-22.00 Uhr
Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
Küche
(€ 35 ermäßigt)

€ 40

Italien Region für Region kulinarisch entdecken Region 3: Friaul

Friaul (Veneti-Giulia) überrascht mit einer einzigartigen Mischung aus italienischer, slawischer und österreichischer Küche: Genießen Sie Polenta in vielen Variationen, Frico, San-Daniele-Schinken, Gulasch oder frische Fischgerichte. Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt zwischen Alpen und Adria und lassen Sie sich von regionalen Spezialitäten begeistern! Lebensmittelkosten (€ 14) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3844 24

MARBACH AM NECKAR

STEFANO WIEDENMANN
Mo., 19. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33, Küche
(€ 29 ermäßigt)

€ 34



© Pixabay



Tapas – Ein spanischer Abend

Erleben Sie eine Reise quer durch Spanien mit vielen kleinen verschiedenen Gerichten wie Oktopus in Tomatensoße, feurige Bohnen und Artischocken mit einem Dip. Verbringen Sie einen tollen Abend mit typischen Tapas und einem inspirierenden Koch, der Sie bei der Zubereitung unterstützt. Lebensmittelkosten (€ 30) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3845 16 GROSSBOTTWAR

GIUSEPPE CARAVELLA
Mi., 11. Feb., 17.00-22.00 Uhr
Wunnensteinschule, Lindenstraße 11, Küche
(€ 49 ermäßigt) € 55

Ein spanischer Paella-Abend

GIUSEPPE CARAVELLA
Entdecken Sie die Kunst der Paellazubereitung! Von traditioneller Paella Valenciana bis zu Meeresfrüchte- und Fleischvarianten, einschließlich der Variante mit schwarzem Reis. Lernen Sie die Geheimnisse dieses spanischen Klassikers kennen und zaubern Sie köstliche Aromen auf Ihren Teller. Lebensmittelkosten (€ 23) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3846 25 MARKGRÖNINGEN

Mi., 14. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Realschule, Schwieberdinger Straße 14
Raum 1.02. Küche
(€ 40 ermäßigt) € 45

25B 3846 33 SACHSENHEIM

Mi., 3. Dez., 18.00-22.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Oberriexinger
Straße 33, Küche
(€ 39 ermäßigt) € 43

Französisches Vier-Gänge-Menü

Bei jedem neuen Kurs überrascht Sie Frau Ensinger mit einem neuen, landestypischen Menü. Die Rezepte werden in französischer Sprache ausgeteilt und gründlich besprochen, bevor es losgeht. Nach dem Kochen genießen Sie gemeinsam die Gerichte in gemüthlicher Atmosphäre. Alle Rezepte können zu Hause leicht nachgekocht werden. Lebensmittelkosten und Kopien (€ 16) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3851 19 INGERSHEIM

BÉATRICE ENSINGER
Der Kurs findet in französischer Sprache statt, daher sind Französischkenntnisse erforderlich.
Fr., 23. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Schillerschule, Wilhelmstraße 30, Küche
(€ 33 ermäßigt) € 38

Les tartes en fête

Elles nous font tourner la tête, elles nous en font voir de toutes les couleurs... Tantôt salées, tantôt sucrées, elles sont incontournables de toutes les tables de France. Venez les découvrir en faisant le tour des spécialités de France, et commençons avec la Lorraine et sa célèbre quiche, puis allons découvrir le sud, avec sa tarte au thon et à la tomate, la classique, la tarte aux pommes ou alternative la tarte tatin. Les frais pour tout les aliments sont inclus.

25B 3854 38 VAIHINGEN/ENZ

NATHALIE MÜLLER
Der Kurs findet in französischer Sprache statt, daher sind Französischkenntnisse erforderlich.
Mi., 22. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
Küche
(€ 32 ermäßigt) € 37

AUSSEREUROPÄISCHE KÜCHE – VEGETARISCH

Indische vegetarische Küche für den besonderen Anlass:

Kofta Curry
Die Geschmacksvielfalt der indischen Küche ist so groß wie kaum eine andere und eignet sich daher sehr gut für besondere kulinarische Anlässe. Unser Menu sieht an diesem Abend ein Gemüse Kofta Curry und Hyderabadi Beigen (Auberginen mit Sesam und frischer Kokonuss) vor. Dazu gibt es die passenden Reisgerichte mit Nüssen und Früchten. Und der Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3861 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

JASWINDER KAUR MANN
Mo., 2. Feb., 18.00-22.00 Uhr
Grundschule im Buch, Breslauer Straße 5
Küche im UG
(€ 29 ermäßigt) € 33

Indischer vegetarischer Abend mit Linsen

Indien ist ein Land mit vielen verschiedenen Linsenarten, daher werden wir ein typisches Linsen-Menü zubereiten. Dazu gibt es Palak Paneer (eine Kombination aus Spinat und indischem Frischkäse), Reis und Joghurt. Und ein Nachtisch ist natürlich auch wie immer dabei. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3862 38 VAIHINGEN/ENZ

JASWINDER KAUR MANN
Do., 12. Feb., 18.00-22.00 Uhr
Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
Küche
(€ 29 ermäßigt) € 33

neu

Indischer vegetarischer Abend mit Soja-Curry

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise und lassen Sie sich bei der Zubereitung eines leckeren Soja-Currys mit Reis nach Art, wie man es in der Gegend Kalkuttas macht, von landestypischen Gewürzen und Aromen verzaubern. Dazu gibt es vegetarisches Korma und natürlich einen Nachtisch. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3863 08 DITZINGEN

JASWINDER KAUR MANN
Mi., 4. Feb., 18.00-22.00 Uhr
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70, Küche
(€ 29 ermäßigt) € 33

Türkische vegetarische Küche mit Couscous & Co.

In diesem Kurs lernen Sie, eine abwechslungsreiche Auswahl an türkischen Köstlichkeiten herzustellen: Neben Fellah Köfte (Bulgurbällchen in Tomatensauce mit Joghurt) und Bulgur Pilar (mit Gemüse) stellen Sie Zucchini-puffer (Mücver) und als Nachtisch Irmik Tatlısi (süße Grießbällchen) her. Lebensmittelkosten (€ 18) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3864 38 VAIHINGEN/ENZ

HATICE TÛTÜNCÜ
Do., 2. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
Küche
(€ 33 ermäßigt) € 38



Mexikanische vegetarische Küche

In Mexiko gibt es viele verschiedene regionale Gerichte: Im Norden wird viel Fleisch gegessen, während wir im Süden das ganze Jahr über jede Menge frisches Obst und Gemüse haben. In diesem Kurs kochen wir vegetarisches mexikanisches Essen mit den verschiedensten Aromen, hauptsächlich basierend auf Mais, Bohnen, Kakao, Chia, Nopales, Tomaten und Chilis. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3865 17 HEMMINGEN

REYNA DIAZ
Mi., 4. Feb., 18.00-22.00 Uhr
Grundschule, Eberdinger Straße 4, Küche
(€ 30 ermäßigt) € 35



AUSSEREUROPÄISCHE KÜCHE

Gaumenfreuden aus Persien

REZA HAIDARI-KAHKESH

Begeben Sie sich auf eine kulturelle Reise nach Persien! Bei Häppchen und Tee sowie persischer Musikunterhaltung kochen Sie ein herrliches Menü mit vom Kursleiter selbst gemischten Gewürzen. Sie genießen die feinen, würzigen und aromatischen Speisen, die mit der fernöstlichen Küche verwandt, jedoch weniger scharf sind, am reich gedeckten Tisch. Die Kosten für Lebensmittel inkl. Weine und Tee aus dem Samowar (€ 38) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3868 08A **DITZINGEN**
Sa., 8. Nov., 16.00-22.00 Uhr
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70, Küche € 64

25B 3868 08B **DITZINGEN**
Sa., 7. Feb., 16.00-22.00 Uhr
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70, Küche € 64

Pide, Lahmacun, Börek und Yufka Klassiker des Dönerimbiss' neu entdeckt

BELGIN COBAN

Alles, vom Teig bis zur Füllung, wird in diesem Kurs unter Verwendung vielfältiger Zutaten wie unter anderem Schafskäse, Hackfleisch, Spinat und Kartoffeln selbst hergestellt, ohne Fertigprodukte bemühen zu müssen. Selbstgemachter Ayran und türkischer Tee runden diesen Abend ab. Lebensmittelkosten (€ 18) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3870 16 **GROSSBOTTWAR**
Di., 9. Dez., 18.00-22.00 Uhr
Wunnensteinschule, Lindenstraße 11, Küche
(€ 32 ermäßigt) € 36

25B 3870 34 **SCHWIEBERDINGEN**
Di., 3. Feb., 18.00-22.00 Uhr
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31
(€ 32 ermäßigt) € 36

Türkische Küche

BELGIN COBAN

Lernen Sie ein traditionelles türkisches Menü kennen: Sie bereiten gemeinsam eine Suppe aus roten Linsen (Mercimek corbasi), ein Auberginengericht, Bulgur mit Gemüse (Bulgur pilavi), einen Joghurt-Gurken-Dip (Cacik), eine Nachspeise mit Grieß und türkischen Mokka zu. Auch Vegetarier sind herzlich willkommen. Lebensmittelkosten (€ 18) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3871 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
Do., 13. Nov., 18.00-22.00 Uhr
Grundschule im Buch, Breslauer Straße 5
Küche im UG
(€ 32 ermäßigt) € 36

25B 3871 07 **BÖNNIGHEIM**
Mi., 15. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Schulzentrum, Bau III, Amannstraße 9
Küche
(€ 32 ermäßigt) € 36

Sushi-Variationen

GIUSEPPE CARAVELLA

Lernen Sie die Kunst der Sushi-Zubereitung – von klassischen Maki und Nigiri bis zu kreativen Inside-Out-Rolls. In diesem Kurs erfahren Sie alles über Zutaten, Techniken und Varianten, natürlich auch vegetarischen. Schritt für Schritt rollen Sie Ihre eigenen Sushi-Kreationen und genießen diese in geselliger Runde. Lebensmittelkosten (€ 24) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3874 26 **MÖGLINGEN**
Mi., 4. Feb., 18.00-22.00 Uhr
Hanfbachschule, Hanfbachstraße 30
Küche (Zugang über Schulstr. 3)
(€ 40 ermäßigt) € 44

25B 3874 34 **SCHWIEBERDINGEN**
Mi., 19. Nov., 18.00-22.00 Uhr
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31
(€ 40 ermäßigt) € 44

25B 3874 36 **STEINHEIM**
Do., 22. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
Küche
(€ 40 ermäßigt) € 44

25B 3874 37 **TAMM**
Mi., 8. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Realschule, Rilkestraße 16, Küche
(€ 40 ermäßigt) € 44

Gerichte der Maya und Azteken **neu**

Erleben Sie die gesunde, ursprüngliche Küche der Maya und Azteken: Wir kochen mit Mais, Bohnen, Kakao, Amaranth, Truthahn, Fisch, Obst und Gemüse. Prähispanische Ernährung war fettarm, proteinreich und oft heilkräftig – Insekten ersetzen Fleisch, viele Zutaten galten als heilig. Entdecken Sie in diesem Kurs die Vielfalt und Weisheit alter mexikanischer Kochtraditionen. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3877 22 **KORNWESTHEIM**
REYNA DIAZ
Do., 6. Nov., 18.00-22.00 Uhr
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Küche
(€ 30 ermäßigt) € 35

Tamales y Salsas **neu**

Tamales sind eine traditionelle mexikanische Speise, die aus Maisteig besteht, der mit Fleisch, Käse und anderen Zutaten gefüllt und in Maisblätter oder Bananenblätter gewickelt und gedämpft wird. Sie sind ein fester Bestandteil der mexikanischen Küche und werden gerne zu verschiedensten Anlässen, Festtagen und Feiern gegessen. Chili und Tomate stammen ursprünglich aus Mexiko und bilden die Grundlage für Soßen – Salsas. Wir bereiten typische milde und scharfe mexikanische Salsas mit frischen und getrockneten Chilis zu. Lebensmittelkosten (€ 15) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3879 37 **TAMM**
REYNA DIAZ
Mi., 3. Dez., 18.00-22.00 Uhr
Realschule, Rilkestraße 16, Küche
(€ 30 ermäßigt) € 35

BACKKURSE

Am „Iss-eine-Brezel-Tag“: Backkurs mit der Brezel Queen

Heute, am „Iss-eine-Brezel-Tag“ – der jedenfalls in den USA als „Eat a Pretzel Day“ gefeiert wird – wird es in der Schillerschule duften: wir backen, kneten und geniessen! Die Brezel Queen persönlich lädt ein zu einem Backkurs rund um das schwäbischste Gebäck überhaupt. Gebacken werden verschiedene Varianten: von der mürben Brezel bis zur süßen Martinsbrezel – und natürlich fehlt auch nicht die gefüllte Bierbrezel, frisch aus dem Ofen und gleich vor Ort zum Genießen. Lebensmittelkosten (€ 17) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3901 19 **INGERSHEIM**
BIRGIT STENGEL
Mi., 22. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Schillerschule, Wilhelmstraße 30, Küche
(€ 34 ermäßigt) € 39

Bitte zu allen
Kochkursen Spül- und
Geschirrtuch, Schürze,
Messer, verschließbare Behälter
für Kostproben, Schreibmaterial
und Getränk mitbringen. Die
Schiller-vhs ist Gast in den
Schulküchen, bitte unterstützen
Sie daher die Kursleitenden
beim Reinigen der Küche.



Brotbacken im Elektroofen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an alle, die das Brotbacken zu Hause im eigenen Ofen beginnen oder auch Neues erfahren wollen. Sie backen ein Brot nach eigener Zusammenstellung im Elektroofen. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.



25B 3906 35 SERSHEIM
DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Di., 18. Nov., 17.00-20.30 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 4
Seminarküche € 66

Strudel mal wieder – Variationen mit Strudelteig

Wir bereiten gemeinsam Wiener Apfelstrudel, Topfen- und Mohnstrudel sowie pikante Variationen zu. Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

25B 3910 35 SERSHEIM
DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Di., 7. Okt., 17.00-20.30 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 4
Seminarküche € 66

Flammkuchen mit saisonalen Zutaten

Herzhaft und süß – super lecker
Für den Flammkuchenboden machen wir einen Hefeteig mit Brot- und Dinkelmehl, färben einen davon rot, doch es kommen auch Fertigteige zum Einsatz. So können Geschmack und auch die Kosten verglichen werden. Als Belag verwenden wir saisonales Gemüse und Obst, ein selbst hergestelltes Pesto, sowie Schmand, Frischkäse und verschiedene Käsesorten. Das Skript und die Lebensmittelkosten (€ 12) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3911 24 MARBACH AM NECKAR
SUSANNE POLZIEHN
Mi., 8. Okt., 18.00-22.00 Uhr
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33, Küche
(€ 27 ermäßigt) € 32

Weihnachtsbäckerei In Zusammenarbeit mit der Habila GmbH



Zusammen backen wir eine vielfältige Auswahl an Weihnachtsplätzchen und unterstützen uns selbstverständlich gegenseitig! Lebensmittelkosten (€ 6) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3913 25 MARKGRÖNINGEN
MARGRET BÜTTNER
Di., 16. Dez., 16.30-19.30 Uhr
Behindertenheim, Asperger Straße 51
Wohnheim III, EG links € 28

Weihnachtsgebäck – die Klassiker

Wir versüßen uns die Vorweihnachtszeit mit leckeren selbstgebackenen Keksen und einem alkoholfreien Punsch. Verwendet werden auch Dinkel- und Vollkornmehl, so dass für jeden Geschmack etwas dabei sein wird. Im Anschluss an den Abend hat jeder einen bunten Weihnachtsgebäcksteller. Das Skript und die Lebensmittelkosten (€ 11) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3918 24 MARBACH AM NECKAR
SUSANNE POLZIEHN
Mi., 26. Nov., 18.00-22.00 Uhr
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33, Küche
(€ 26 ermäßigt) € 31

Weihnachtsgutsle

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne das Backen der süßen, verführerischen Gutsle? Ob mit neuen oder traditionellen Rezepten aus Urgroßmutterns geheimer Küchenschublade – gebacken wird alles, was schmeckt: Vanillekipferl, Kerntaler, Mohnhütchen, Hirtenstäbchen und vieles mehr. Vorsicht: Wenn die selbstgebackenen Gutsle zum Mitnehmen eingepackt werden, besteht absolut höchste Naschgefahr! Die Kosten für Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.



25B 3919 35 SERSHEIM
DOZENTENTEAM FESSLER MÜHLE
Sa., 29. Nov., 9.00-12.30 Uhr
Fessler Mühle, Untere Mühle 4
Seminarküche € 76

GLUTENFREIE BACKKURSE

Glutenfreie Laugenbrezeln

In diesem Backkurs lernen Sie, wie Sie glutenfreie Brezeln formen, laugen und goldbraun backen. Als echter Schwabe zeige ich Ihnen Schritt für Schritt das Handwerk und wir genießen anschließend unsere selbstgemachten Brezeln. Zudem klären wir wichtige Fragen zum Backprozess und probieren verschiedene glutenfreie Backwaren. Alle Kosten für Lebensmittel und Getränke sind in der Gebühr enthalten.



25B 3931 04 BENNINGEN
RUDOLF PRISTL
Sa., 7. Feb., 18.00-21.00 Uhr
Bäckerkult EventCampus, Hirthstr.10 € 86

Glutenfreie Brotteige

In diesem Kurs erwartet Sie ein professioneller Vortrag über glutenfreies Brotbacken mit Hefe. Themen wie glutenfreie Mehlsorten, die Gehzeit des Teigs und seine richtige Konsistenz stehen auf der Tagesordnung. Sie lernen, wie Sie Teig falten oder wirken können und Brötchen schleifen müssen und erfahren, wann das Brot eingeschnitten wird und ob der Teig in den kalten oder heißen Ofen kommt. Wir probieren glutenfreies Brot und es gibt Zeit für Fragen.

25B 3932 04 BENNINGEN
RUDOLF PRISTL
Sa., 18. Okt., 18.00-21.00 Uhr
Bäckerkult EventCampus, Hirthstr. 10 € 86

Glutenfreie Croissants und Plunderteig

Feinblättrige, buttrige Croissants sind der Inbegriff eines französischen Frühstücks, ursprünglich entstanden aus dem Wiener Kipferl. In diesem Workshop erhalten Sie die besten Tipps für glutenfreies Backen und lernen, was bei der Aufarbeitung und dem Tourieren des Plunderteigs wichtig ist. So gelingt Ihnen das Backen hervorragender glutenfreier Croissants auch zu Hause. Alle Kosten für Lebensmittel und Getränke sind in der Gebühr enthalten.

25B 3936 04 BENNINGEN
RUDOLF PRISTL
Sa., 21. Feb., 15.00-17.00 Uhr
Bäckerkult EventCampus, Hirthstr. 10 € 105

Glutenfreies Weihnachtsgebäck

Sie fragen sich, wie man am besten die leckersten Plätzchen backt? Zusammen backen wir die Klassiker: Butter-S, Vanillekipferl, Schokovulkane, Schwarz-Weiß-Gebäck. Tipps und Tricks für die eine oder andere Variante gibt's natürlich auch dazu. Die Kosten für Lebensmittel und Getränke sind in der Gebühr enthalten.

25B 3938 04 BENNINGEN
RUDOLF PRISTL
Sa., 13. Dez., 18.00-21.00 Uhr
Bäckerkult EventCampus, Hirthstr. 10 € 96





SCHOKOLADE & CO.

Pralinen-Workshop bei „Pralilinen“

LILIANE LEOPOLDINO

Entdecken Sie die süße Kunst der Pralinenherstellung. In diesem genussvollen Workshop lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie edle Schokolade richtig verarbeitet, fantasievoll gefüllt und kunstvoll verziert wird. Ob als Geschenk oder für den eigenen Genuss – Sie nehmen 21 selbstgemachte Pralinen, leckere Rezepte und viele kreative Ideen mit nach Hause.

Inklusive aller Materialien, Snacks und einem Glas Sekt zur Begrüßung!

25B 3941 40A **STUTT GART**
Di., 30. Sept., 18.00-20.00 Uhr
„Pralilinen“, Mannspergerstr. 21 € 75

25B 3941 40B **STUTT GART**
Di., 4. Nov., 18.00-20.00 Uhr
„Pralilinen“, Mannspergerstr. 21 € 75

GETRÄNKE

Für die Kurse von 25B 3961 22A bis 25B 3976 07 beträgt das Mindestalter 18 Jahre

Gintasting Vielfalt im Glas

PETER WEIMER

Gin ist eine meist farblose Spirituose, die ihren charakteristischen Geschmack aus der Aromatisierung mit Gewürzen, vor allem mit Koriander und Wacholderbeeren, erhält. Es kommen etwa 120 verschiedene Zutaten als Aromen und Wirkstoffe zum Einsatz. Verkosten Sie besondere Gin-Sorten und erfahren Sie Wissenswertes zu Geschichte, Herstellungsverfahren, Lagerung und Sortenvielfalt. Die Kosten für Ginproben und Wasser (€ 25) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3961 22A **KORNWESTHEIM**
Mo., 3. Nov., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 37

25B 3961 22B **KORNWESTHEIM**
Mo., 19. Jan., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 37

Rum Tasting Genuss aus der Karibik

PETER WEIMER

Guter Rum wird lange in Holzfässern gereift, dadurch entstehen sein jeweils sehr aromatischer Geschmack und seine spezielle Färbung. Verkosten und vergleichen Sie besondere Rumsorten aus der Karibik und erfahren Sie Wissenswertes zu den jeweiligen Regionen, aber auch zu Geschichte, Herstellungsverfahren, Lagerung und Sortenvielfalt von Rum. Die Kosten für Rum und Wasser (€ 28) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3963 22A **KORNWESTHEIM**
Do., 23. Okt., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 40

25B 3963 22B **KORNWESTHEIM**
Mo., 2. Feb., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 40

Sherry

... nicht nur ein Getränk

PETER WEIMER

Entdecken Sie die Geschmacksvielfalt von Sherry als klassischem Aperitif, Essensbegleiter für Vorspeisen als auch für die Hauptspeise oder für raffinierte Desserts! Die Kosten für einen Überraschungs-Cocktail, drei Sherrys und Wasser (€ 25) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3966 22A **KORNWESTHEIM**
Do., 9. Okt., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 37

25B 3966 22B **KORNWESTHEIM**
Do., 22. Jan., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 37

Whisky und Schokolade Für experimentierfreudige Genießer

PETER WEIMER

Whisky und Schokolade ergeben ein besonders harmonisches Paar. Sie erreichen ein perfektes Ergebnis, wenn Sie zunächst ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lassen und anschließend einen Schluck Whisky genießen. Lernen Sie diese köstliche Verbindung kennen und erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte, Herstellung und Lagerung von Whisky. Die Kosten für Whisky, Schokolade und Wasser (€ 25) sind in der Gebühr enthalten.

25B 3967 22A **KORNWESTHEIM**
Do., 16. Okt., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 37

25B 3967 22B **KORNWESTHEIM**
Do., 29. Jan., 19.00-21.00 Uhr
Weimers Weinparadies
Bahnhofsplatz 7 € 37

Rauch und Torf – eine Entdeckungsreise durch das Torfmoor

Entdecken Sie in diesem Kurs die Vielfalt rauchig-torfiger Whiskys. Lernen Sie die Geschichte von Torf und Räucherungsmethoden und ihren Einfluss auf den Geschmack kennen und lassen Sie sich vom Kursleiter die Bedeutung von Phenolen und PPM erklären. Genießen Sie dabei eine Degustation von sechs Whiskys, von mild bis intensiv rauchig. Geeignet für Einsteiger und Kenner. Dazu werden Brot und Wasser gereicht. Alle Kosten sind in der Gebühr enthalten.

25B 3968 24 **MARBACH AM NECKAR**
PHILIPP BRAUN
Fr., 14. Nov., 18.00-22.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 52

Whisk(e)y-Raritäten

PHILIPP BRAUN

In diesem Kurs entdecken Sie besondere Whisk(e)ys – auch aus vergangenen Zeiten – und sehen, dass Raritäten nicht immer teuer sein müssen. Erfahren Sie mehr über Herkunft, Lagerung, Reifung und den Einfluss von Fässern sowie spannenden Experimenten. In der Degustation von sechs Whiskys mit einem Begrüßungs-Dram lernen Sie auch verschiedene Gläser und Bewertungskriterien kennen. Dazu werden Brot und Wasser gereicht. Alle Kosten sind in der Gebühr enthalten.

25B 3969 05 **BESIGHEIM**
Fr., 16. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Begegnungsstätte, Bahnhofstraße 1 € 55

25B 3969 32 **REMSECK AM NECKAR**
Fr., 30. Jan., 18.00-22.00 Uhr
Kubus, Marktplatz 1
Raum „Neckar“, 3. OG € 55

Typische Württemberger

In diesem Kurs werden wir uns mit den Rebsorten befassen, denen hierzulande eine besondere Bedeutung zukommt. Dazu werden wir verschiedene typische Württemberger aus unterschiedlichen Rebsorten verkosten und vergleichen. Dabei werden Geschichte, Terroir und sortentypische Merkmale besprochen, um Ihnen ein umfassendes Bild zu geben. Kosten für Weine, Wasser und Brot sind in der Gebühr enthalten.

25B 3976 07 **BÖNNIGHEIM**
MARKUS ENDERLE
Fr., 30. Jan., 18.30-21.00 Uhr
Vinothek am Schloss, Schlossstr. 35 € 31

**vhs-Teams im Fachbereich Sprachen****Deutsch als Fremdsprache****Claudia Tausche**

07141 144-41668

claudia.tausche@schiller-vhs.de

Sonja Kümmerle

07141 144-41697

sonja.kuemmerle@schiller-vhs.de

Ionela Knecht

07141 144-42845

ionela.knecht@schiller-vhs.de

Andrea Bommer

07141 144-42037

andrea.bommer@schiller-vhs.de

Dilber Elif Soysal

07141 144-43174

dilberelif.soysal@schiller-vhs.de

Rosemarie Reiter

07141 144-41682

rosemarie.reiter@schiller-vhs.de

Altraud Schiller

07141 144-2667

altraud.schiller@schiller-vhs.de

Englisch, selten gelernte Sprachen**Katrin Martin**

07141 144-41688

katrin.martin@schiller-vhs.de

Petra Bartz (Englisch)

07141 144-43649

petra.bartz@schiller-vhs.de

Claudia Schenk (selten gelernte Sprachen)

07141 144-41670

claudia.schenk@schiller-vhs.de

Französisch, Italienisch, Spanisch**Heike Daub-Grimm**

07141 144-41669

heike.daub-grimm@schiller-vhs.de

Eva Borisavljevic

07141 144-43073

eva.borisavljevic@schiller-vhs.de

Inhalt

Deutsch als Fremdsprache	84
Arabisch	85
Chinesisch	85
Englisch	85
Französisch	90
Italienisch	93
Japanisch	95
Kroatisch	95
Neugriechisch	95
Portugiesisch	95
Russisch	95
Schwedisch	96
Slowakisch	96
Spanisch	96
Tschechisch	98
Türkisch	98
Ukrainisch	98
Ungarisch	98

Seite**DEUTSCH
ALS FREMDSPRACHE****EINBÜRGERUNG**

Zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft müssen Sie sowohl ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache nachweisen als auch den Einbürgerungstest ablegen.

telc Zertifikat Deutsch B1

Der Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse kann durch das telc Zertifikat B1 erbracht werden.

Der Test findet im Landratsamt Ludwigsburg, Hindenburgstr. 40, statt.

Informationen zu den Prüfungen und zum Anmeldeverfahren erhalten Sie bei Rosemarie Reiter Telefon 07141 144-41682

Prüfungstermine

18. Oktober

(Anmeldeschluss: 18. September)

11. Dezember

(Anmeldeschluss: 13. November)

Die Termine für 2026 werden im Herbst bekannt gegeben.

**Infotelefon
Deutsch**

☎ 07141 144-2667

Einbürgerungstest

Der Test findet im Landratsamt Ludwigsburg, Hindenburgstr. 40, statt.

Informationen zu den Prüfungen und zum Anmeldeverfahren erhalten Sie bei Rosemarie Reiter Telefon 07141 144-41682

Prüfungstermine

16. September

(Anmeldeschluss: 7. August)

21. Oktober

(Anmeldeschluss: 16. September)

9. Dezember

(Anmeldeschluss: 30. Oktober)

Die Termine für 2026 werden im Herbst bekannt gegeben.

Sprachen

Die zunehmende Notwendigkeit gesellschaftlicher Integration in einer von Migration und Einwanderung geprägten Gesellschaft, die Globalisierung von Wirtschaft und Kultur sowie die wachsende Mobilität erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Fremdsprachenkenntnisse sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Sprachen lernen eröffnet neue Horizonte und bietet neue Chancen Grenzen zu überwinden. Die Volkshochschule ist die erste Adresse, wenn es um das Sprachenlernen im Erwachsenenalter geht. Sie ist mit Abstand der größte Anbieter von Sprachkursen in Deutschland. An der Schiller-vhs können Sie derzeit 18 verschiedene Sprachen erlernen.



Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtseinheiten, der mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ)“ abschließt und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden, der über Werte, Kultur, Geschichte und Rechtsordnung Deutschlands informiert und auf den Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LiD) vorbereitet. Neu zugewanderte Ausländerinnen und Ausländer erhalten ihre Berechtigung oder Verpflichtung von der Ausländerbehörde oder dem Job-Center. Bereits länger in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer sowie Unionsbürgerinnen und Unionsbürger können einen Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs stellen. Die Anträge können über die VHS gestellt werden.

Die VHS bietet Integrationskurse auf allen Niveaustufen in Bietigheim-Bissingen, Ditzingen und Marbach an, sowohl als Vormittags- als auch als Abendkurs. In allen drei Orten starten ab September Kurse für Personen ohne Vorkenntnisse.

Um einen Integrationskurs zu buchen, muss man vorab einen Termin zu einem Beratungs- und Einstufungsgespräch vereinbaren.

Telefonnummer für die **Terminvergabe** und allgemeine Fragen zu den Integrationskursen: **07141 144-2667**

Mo. 8.30-12.00 und 13.30-16.00 Uhr
Di. 8.30-12.00 Uhr
Mi. 9.00-12.00 Uhr
Do. 13.30-18.00 Uhr
(während der Schulferien nur bis 16.00 Uhr)

ARABISCH

Arabisch A1 – Schnupperkurs ohne Vorkenntnisse

Sie erhalten erste Einblicke in die arabische Schrift und deren Aussprache. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann der Kurs verlängert werden (maximal 8 Personen).

25B 4102 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
TAMARA HANNAWY
Mo., ab 13. Okt., 18.00-19.30 Uhr (5x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 43 ermäßigt) € 57

Arabisch A1 – Intensivkurs ohne Vorkenntnisse

Sie erlernen die arabische Sprache von Grund auf: Buchstaben, Vokabeln, lesen, schreiben und verstehen, begrüßen, kleine Sätze bilden, sich vorstellen sind die Themen dieses Intensivkurses. Ziel ist es, die arabische Schrift und ihre Aussprache zu beherrschen. Abwechslungsreiche und motivierende Lernformen unterstützen Sie dabei (maximal 8 Personen).

25B 4104 ON ONLINE
NARIMAN SHEHAB
Fr., 24. Okt., Sa., 25. Okt., So., 26. Okt.
Fr., 7. Nov., Sa., 8. Nov., So. 9. Nov.
jeweils 18.00-19.30 Uhr
(€ 61 ermäßigt) € 81

CHINESISCH

Chinesisch A1 ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle ohne Chinesisch-Vorkenntnisse geeignet. Sie lernen systematisch und genau nach dem Buch:

Lóng neu (A1-A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, ab Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

25B 4111 ON ONLINE
XUEQIAN JIANG
Mo., ab 6. Okt., 18.00-19.30 Uhr (12x)
(€ 76 ermäßigt) € 100

Chinesisch A1 2. Semester

Dieser Kurs ist für Anfangende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In diesem Kurs lernen Sie systematisch nach dem Buch: Lóng neu (A1-A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, ab Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

25B 4112 ON ONLINE
XUEQIAN JIANG
Mo., ab 13. Okt., 19.30-21.00 Uhr (12x)
(€ 76 ermäßigt) € 100

Chinesisch A1 – Fit für die Reise Für Personen mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie praktische Redewendungen und Ausdrücke. Gleichzeitig erhalten Sie wertvolle Tipps für unterwegs und über die Gepflogenheiten und Sitten Chinas.

25B 4113 ON ONLINE
XUEQIAN JIANG
Di., ab 18. Nov., 18.00-21.00 Uhr (2x)
inkl. Pause
(€ 34 ermäßigt) € 45



ENGLISCH

Beratung für Englisch

Möchten Sie Englisch lernen oder Ihre Kenntnisse ausbauen und wissen nicht, welcher Kurs der richtige ist? Lassen Sie sich beraten. Zur genaueren Einstufung Ihrer Kenntnisse laden Sie bitte den Englisch-Test auf <https://www.schiller-vhs.de/de/123/einstufungstest.html> herunter und füllen diesen vor Ihrem Anruf/Ihrer E-Mail aus.

E-Mail: katrin.martin@schiller-vhs.de
Telefon: 07141 144-41688 gebührenfrei

BUSINESS ENGLISH

Business English A1 for Beginners ab Lektion 1

Sie haben verschüttete Englischkenntnisse von zwei bis drei Jahren? Und nun müssen Sie aus beruflichen Gründen wieder alles parat haben? In diesem Kurs lernen Sie einfache Geschäftssituationen auf Englisch zu meistern. Spezifischer Wortschatz, nützliche Redewendungen sowie die einfachsten grammatikalischen Strukturen werden erarbeitet und geübt. Buch: Business English for Beginners A1 new edition ISBN 978-3-06-521059-1



Kofinanziert von der Europäischen Union



25B 4151 ON ONLINE
MONIKA RATNAMAHESON
Do., ab 9. Okt., 16.30-18.00 Uhr (15x)
(€ 113 ermäßigt) € 149

Business English B1 Business Impact 1.1 ab Lektion 1

Anhand von authentischen und aktuellen Themen aus der internationalen Geschäftswelt werden insbesondere Sprechfertigkeit und Hörverständnis in englischer Sprache trainiert. Ziel ist es, aktuelle berufliche Aufgaben in englischer Sprache zu meistern. Grammatik wird so weit wiederholt, wie Sie es für Geschäftssituationen brauchen. Voraussetzung: ca. fünf Jahre Schullenglisch. Buch: Business Impact 1.1 Module A, B, C. ISBN: 978-3-12-501070-3



Kofinanziert von der Europäischen Union



25B 4152 ON ONLINE
MONIKA RATNAMAHESON
Do., ab 9. Okt., 18.00-19.30 Uhr (15x)
(€ 113 ermäßigt) € 149



**Business English B1/B2
Business Milestones
ab Lektion 1**

Sie trainieren die Fertigkeiten Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören anhand von Business-Themen, aktuellen Ereignissen und Rollenspielen. Mit gezielten Übungen bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse aus. Lernen Sie, welche kulturellen Unterschiede es gibt, wie man zwischen formeller und informeller Sprache unterscheidet und wie man sich in Geschäftssituationen auf Englisch richtig ausdrückt.

Buch: Business Milestones – Englisch für kaufmännische Berufe
ISBN 978-3-12-808260-8



25B 4155 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

DOROTHEE STAIGER
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 105 ermäßigt) € 140

**Business English B2
In Company 3.0,
Upper Intermediate
ab Lektion 3/4**

You have some knowledge of Business English. You already use English in your job to some extent and have some experience handling business tasks in English. You would like to improve your word power speaking skills and fluency on the one hand and your reading, listening and writing skills on the other hand. Requirement: approx. 8 years of English at school. Buch: in company 3.0 – Upper Intermediate, Student's book
ISBN 978-3-19-462981-3



25B 4156 0N ONLINE

MONIKA RATNAMAHESON
Do., ab 9. Okt., 19.30-21.00 Uhr (15x)
(€ 113 ermäßigt) € 149



Für die Business Kurse können Sie eine Förderung von bis zu 70% beantragen. Weitere Informationen finden Sie auf S. 99.

**ENGLISCH ELEMENTARE
SPRACHVERWENDUNG A1/A2**

**A1 – FÜR LERNENDE OHNE
VORKENNTNISSE**

**Englisch A1 – Schnupperkurs
Für Anfänger** neu

Dieser Englisch-Schnupperkurs ist für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Sie lernen erste Grundlagen für alltägliche Gespräche auf Englisch, um Aufgaben wie Vorstellen, Einkaufen, Arztbesuch, Essen gehen, nach dem Weg fragen etc. zu erledigen.

25B 4201 0N ONLINE

DIANA ABDRAKHMANOVA
Di., ab 30. Sept., 10.00-11.30 Uhr (5x)
(€ 27 ermäßigt) € 35

**A1 – FÜR LERNENDE MIT
GERINGEN VORKENNTNISSEN**

Für Teilnehmende mit abgeschlossenem Starterkurs oder einfachen Grundkenntnissen (Hauptschulabschluss). Am Ende der Stufe A1 können Sie z. B. über einfache Alltagssituationen und Hobbys sprechen. Sie kennen Zahlen und Zeitangaben und können über Vergangenes und über Ihre Pläne und Vorhaben sprechen. Im Kurs gehen Sie Schritt für Schritt vor und beginnen mit einfacher Grammatik und leichten Sätzen.

Go for it! A1

Buch: Go for it! A1
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-102938-8



25B 4202 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

ab Lektion 1 neu
MONIKA HENRICH
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4202 0N ONLINE

ab Lektion 1 neu
DIANA ABDRAKHMANOVA
Do., ab 2. Okt., 18.00-19.30 Uhr (11x)
(€ 56 ermäßigt) € 74

25B 4203 38 VAIHINGEN/ENZ

ab Lektion 3
CHRISTINE NEUFELDT
Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Landratsamt, Franckstraße 20, Kleiner Saal
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4204 33 SACHSENHEIM

ab Lektion 4
HORST MIESKES
Mo., ab 29. Sept., 19.35-21.05 Uhr (15x)
Realschule, Oberriexinger Straße 35
Raum 005
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4205 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

ab Lektion 4/5
MONIKA HENRICH
Di., ab 30. Sept., 17.55-19.25 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4206 33 SACHSENHEIM

ab Lektion 7
HORST MIESKES
Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.30 Uhr (15x)
Realschule, Oberriexinger Straße 35
Raum 005
(€ 76 ermäßigt) € 100

A1/A2 – AUFRISCHUNGSKURS

**Englisch mit Muße A1
ab Lektion 1/2**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen und Wieder-einsteigende: Wenn Sie einen A1-Kurs absolviert haben und zunächst Ihre Kenntnisse wiederholen oder auf dem Niveau A1 wieder einsteigen möchten, können Sie hier Ihr Wissen mit alltagsrelevanten Themen auffrischen. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Kommunikation. Buch: Intermezzo Englisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009600-8



25B 4210 22 KORNWESTHEIM

VERONIKA SCHUPP-BROSI
Do., ab 2. Okt., 9.00-10.30 Uhr (14x)
Schafhof, Badstraße 12, 1. OG
Seminarraum 1
(€ 71 ermäßigt) € 94

A2 – STANDARDKURSE

Kurse der Stufe A2 sind für Sie geeignet, wenn Sie über Grundkenntnisse aus der Schulzeit (z. B. Realschule) verfügen. Sie können bereits einfache Gespräche zu bekannten Themen verstehen und führen. Im Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, verfassen kurze Mitteilungen und Texte, verstehen Anzeigen und Speisekarten. Am Ende des Niveaus A2 können Sie sich dann schon in Alltagssituationen zurechtfinden, sich ausdrücken und Wesentliches verstehen.

Go for it! A2

Buch: Go for it! A2
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-102939-5

25B 4220 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

ab Lektion 1 neu
MONIKA HENRICH
Do., ab 2. Okt., 17.55-19.25 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94



25B 4220 24 **MARBACH AM NECKAR**
ab Lektion 1 **neu**
 MARILI-AN TRAU
 Di., ab 30. Sept., 19.35-21.05 Uhr (14x)
 Friedrich-Schiller-Gymnasium
 Schulstraße 34
 (€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4221 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
ab Lektion 7
 BRIGITTE MICHELE
 Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (12x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 61 ermäßigt) € 81

English NEXT A2/2
 Buch: English NEXT A2/2
 Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-202933-2



25B 4230 12 **FREIBERG AM NECKAR**
ab Lektion 8
 SONJA BISCHOFF-HAMM
 Do., ab 2. Okt., 9.00-10.30 Uhr (11x)
 PRISMA, Marktplatz 22
 Raum Erzin/Ujhartyan, 1. OG
 (€ 56 ermäßigt) € 74

A2 – AUFFRISCHUNGSKURSE

Brush Up A2 **neu**
ab Lektion 1
mit Muße – für Teilnehmende 60+
 Wenn Sie die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache beherrschen, Ihr Englisch aber recht zügig auffrischen wollen, ist dieser Kurs für Sie geeignet. In etwa zwei Semestern befördern Sie auf kommunikative Art und Weise Ihr verschüttetes Wissen zu Tage.
 Buch: Brush up A2, Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-002936-5



25B 4242 24 **MARBACH AM NECKAR**
 MARILI-AN TRAU
 Mo., ab 29. Sept., 9.00-10.30 Uhr (14x)
 vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Endlich Zeit für Englisch
ab Lektion 11
 In einer lebendigen und entspannten Atmosphäre können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie arbeiten mit dem Buch Endlich Zeit für Englisch und wiederholen bei Bedarf Grammatik, aber der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen (maximal 11 Personen).
 Buch: Endlich Zeit für Englisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009588-9



25B 4244 33 **SACHSENHEIM**
 ANN MARIE ACKERMANN
 Do., ab 2. Okt., 9.00-10.30 Uhr (15x)
 Haus der Senioren, Schloßgartenstr. 7
 (€ 84 ermäßigt) € 111

A2 – EASY CONVERSATION

Practise Communication
 In einer lebendigen und entspannten Atmosphäre können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie arbeiten mit interessanten Texten und wiederholen bei Bedarf Grammatik, aber der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt und abgerechnet (ca. € 3).

25B 4254 22 **KORNWESTHEIM**
 VERONIKA SCHUPP-BROSI
 Mi., ab 1. Okt., 19.35-21.05 Uhr (14x)
 Schafhof, Badstraße 12, 1. OG
 Seminarraum 1
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Easy Conversation **neu**
 Möchten Sie in entspannter Atmosphäre einfache Konversation üben? In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen. Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt und abgerechnet (ca. € 6).

25B 4256 06 **BIETIGHEIM-BISSINGEN**
 HAJNALKA UHER-BORSODY
 Do., ab 2. Okt., 17.55-19.25 Uhr (15x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 76 ermäßigt) € 100

Easy Conversation **neu**
 Üben Sie in einer Gruppe und verbessern Sie Ihre englischen Konversationsfähigkeiten! Der Schwerpunkt liegt auf alltäglichen Themen wie Freizeit, Urlaub/Reisen, Kultur und Essen. Eine offene, entspannte Atmosphäre sowie kreative Methoden helfen Ihnen, gut ins Gespräch zu kommen. Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt und abgerechnet (ca. € 5).

25B 4256 24 **MARBACH AM NECKAR**
 LOUISE CATCH
 Mo., ab 29. Sept., 19.25-20.55 Uhr (13x)
 Gemeinschafts- und Realschule
 Schulstraße 33
 (€ 66 ermäßigt) € 87

Bitte kaufen Sie das jeweilige Buch erst nach Kursbeginn.

A2/B1 – AUFFRISCHUNGSKURS

Englisch A2/B1 für Reisende **neu**
 Für alle, die ihre Englischkenntnisse speziell fürs Reisen verbessern wollen. Im Kurs üben Sie spielerisch praktische Situationen: im Hotel, am Flughafen, im Restaurant, beim Smalltalk mit anderen Reisenden oder was zu tun ist, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Ideal zur Vorbereitung auf den nächsten Urlaub.

25B 4260 ON **ONLINE**
 DIANA ABDRAKHMANOVA
 Fr., ab 10. Okt., 17.00-18.30 Uhr (9x)
 (€ 46 ermäßigt) € 61

ENGLISCH SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG B1/B2

Aufbaukurs für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen in Englisch (Real-, Fachhochschule oder abgeschlossenes Niveau A2). Sie können bereits: sich und andere vorstellen, einfache Gespräche verstehen, einfache Nachrichtensendungen im Fernsehen verstehen, alltägliche Mitteilungen lesen und verfassen, im Restaurant bestellen, in einfachen Sätzen über Ihr Leben berichten und Ihre persönliche Meinung ausdrücken.

B1 – STANDARDKURSE

Go for it! B1
 Buch: Go for it! B1
 Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-102940-1



25B 4302 24 **MARBACH AM NECKAR**
ab Lektion 1 **neu**
 LOUISE CATCH
 Mo., ab 29. Sept., 17.55-19.25 Uhr (13x)
 Gemeinschafts- und Realschule
 Schulstraße 33
 (€ 66 ermäßigt) € 87

25B 4302 ON **ONLINE**
ab Lektion 1 **neu**
 DIANA ABDRAKHMANOVA
 Di., ab 30. Sept., 18.00-19.30 Uhr (11x)
 (€ 56 ermäßigt) € 74

25B 4303 38A **VAIHINGEN/ENZ**
ab Lektion 2
 CHRISTINE NEUFELDT
 Mi., ab 1. Okt., 18.00-19.30 Uhr (15x)
 Landratsamt, Franckstraße 20, Kleiner Saal
 (€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4303 38B **VAIHINGEN/ENZ**
ab Lektion 2
 CHRISTINE NEUFELDT
 Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.00 Uhr (15x)
 Landratsamt, Franckstraße 20, Kleiner Saal
 (€ 76 ermäßigt) € 100



English Next B1/2 ab Lektion 9

Buch: English NEXT B1/2
Hueber Verlag (aufbauend
auf B1/1)
ISBN 978-3-19-002935-8



25B 4308 38

VAIHINGEN/ENZ

CHRISTINE NEUFELDT
Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)
Landratsamt, Franckstraße 20, Kleiner Saal
(€ 71 ermäßigt) € 94

B1 – EASY CONVERSATION

English for Early Birds Start Your Week with English!

neu

Join our fun and friendly conversation course on Monday mornings. It's the perfect way to wake up your brain. While having a nice cup of coffee or tea, you speak a lot, practice some grammar and grow your vocabulary. We also listen, read, and watch short videos together. Talking is the main focus – but you'll improve in every skill. Being an early bird has never been this fun!

25B 4310 ON

ONLINE

BRIGITTE MICHELE
Mo., ab 29. Sept., 8.15-9.45 Uhr (12x)
(€ 61 ermäßigt) € 81

Time to talk

Use and improve your English as part of a friendly and supported group. We look forward to seeing you! Die Kosten für Kopien von € 3 sind in der Gebühr enthalten.

25B 4320 25

MARKGRÖNINGEN

SIGRID BLEWETT
Mi. ab 15. Okt., 10.30-12.00 Uhr (4x)
Kurs findet 1x im Monat Mi. statt.
Ludwig-Heyd-Schule
Graf-Hartmann-Straße 34
(€ 31 ermäßigt) € 39

Easy Conversation and Reading

In entspannter Atmosphäre sprechen Sie über aktuelle Themen, lesen interessante Texte und wiederholen Wortschatz und Grammatik (maximal 9 Personen).
Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4321 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

DOROTHEE STAIGER
Do., ab 2. Okt., 10.00-11.30 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 107 ermäßigt) € 142

Easy Conversation

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre einfache Konversation üben? In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen. Grammatik wird bei Bedarf wiederholt. Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt und abgerechnet (ca. € 3-5).

25B 4323 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

HELEN UHLIG
Fr., ab 10. Okt., 10.30-12.00 Uhr (14x) **neu**
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4326 22A

KORNWESTHEIM

VERONIKA SCHUPP-BROSI
Mi., ab 1. Okt., 17.55-19.25 Uhr (14x)
Schafhof, Badstraße 12, 1. OG
Seminarraum 1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4326 22B

KORNWESTHEIM

VERONIKA SCHUPP-BROSI
Do., ab 2. Okt., 10.35-12.05 Uhr (14x)
Schafhof, Badstraße 12, 1. OG
Seminarraum 1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4327 24A

MARBACH AM NECKAR

MARILI-AN TRAUB
Mi., ab 1. Okt., 18.00-19.30 Uhr (14x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4327 24B

MARBACH AM NECKAR

MARILI-AN TRAUB
Do., ab 2. Okt., 8.45-10.15 Uhr (14x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4328 34

SCHWIEBERDINGEN

HAJNALKA UHER-BORSODY
Di., ab 30. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31
(€ 71 ermäßigt) € 94

Easy Conversation

Come along for an interesting morning in an open friendly conversation with a native English speaker. Lessons will include discussions based on specially selected reading material. Participants should already be able to express themselves in English.

25B 4329 38

VAIHINGEN/ENZ

CHRISTINE NEUFELDT
Mo., ab 29. Sept., 9.00-10.30 Uhr (14x)
Landratsamt, Franckstraße 20, Großer Saal
(€ 71 ermäßigt) € 94

Leichte Lektüre und Konversation

In diesem Kurs lesen Sie in entspannter Atmosphäre vereinfachte literarische Texte, verbunden mit viel Wortschatzarbeit und Grammatikübungen. Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4330 12

FREIBERG AM NECKAR

SONJA BISCHOFF-HAMM
Mi., ab 1. Okt., 9.30-11.00 Uhr (11x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum ErzIn/Ujhartyan, 1. OG
(€ 56 ermäßigt) € 74

B1 – CONVERSATION

Get going B1

This class will help you to lose your fear of speaking. You will improve your accuracy through grammar revision and your fluency in talking about topics of general interest. Texts from contemporary magazines, short stories etc will be supplied by the teacher. Join us for this playful and humorous approach to practicing your English.

25B 4340 ON

ONLINE

BRIGITTE MICHELE
Di., ab 30. Sept., 19.45-21.15 Uhr (12x)
(€ 61 ermäßigt) € 81

Let's get moving

You have learned English for some years and would like to have more conversations. You feel comfortable with a course book, because there are a lot of exercises to practise conversation. You will also try to improve your vocabulary and revise grammar if necessary.
Buch: KEY B1, Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-020100-6

25B 4343 16

GROSSBOTTWAR

LIANE REICH-SCHMIDT
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (13x)
Matern-Feuerbacher-Realschule
Hannenbachstraße 10, Raum 212
(€ 66 ermäßigt) € 87

B1/B2 – CONVERSATION

A Buzz of Conversation

In a relaxed and supportive atmosphere you can brush up and improve your English, increase your vocabulary, revise grammatical structures and achieve fluency.

25B 4351 ON

ONLINE

BRIGITTE MICHELE
Mo., ab 29. Sept., 18.30-20.00 Uhr (12x)
(€ 61 ermäßigt) € 81

Conversation Course

Would you like to improve your English in a relaxed and lively atmosphere? Then come along and join us. You'll have the opportunity to read and talk about all sorts of topics and also revise important grammar and vocabulary (maximal 8 Personen).

25B 4352 ON

ONLINE

MARGIT KÜNZEL
Di., ab 30. Sept., 9.30-11.00 Uhr (15x)
(€ 124 ermäßigt) € 165

Bitte
kaufen Sie das
jeweilige Buch
erst nach
Kursbeginn.



Conversation Course

neu

This new course will help you to reactivate and improve your English, refresh your grammar and widen your vocabulary in a relaxed atmosphere. We will have interesting discussions on a variety of topics and also read some literature. After getting to know each other we will decide whether to use a coursebook or work with material provided by the teacher.

25B 4354 03 ASPERG
 ELKE OTT
 Mi., ab 1. Okt., 9.30-11.00 Uhr (11x)
 Haus der Vereine (Schillerschule)
 Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG
 (€ 58 ermäßigt) € 76

Conversation and Singing

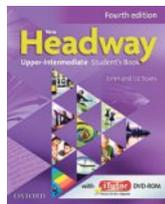
Using the book *A New Start Refresher B2* we want to activate, practise and strengthen our skills of the English language. Conversation in small groups and singing English songs will help to create a relaxed learning atmosphere. Come and join us!

25B 4355 07 BÖNNIGHEIM
 DOROTHEA HAIGES-OBENLAND
 Mo., ab 29. Sept., 17.45-19.15 Uhr (10x)
 Schulzentrum, Bau III, Schulstraße 8-10
 Musikraum, Sophie-La-Roche-Realschule
 (€ 51 ermäßigt) € 68

B2 – STANDARDKURS

New Headway ab Lektion 5

Wenn Sie sich bereits gut verständigen können und nun Ihr Englisch weiter verbessern und vertiefen möchten, besuchen Sie diesen B2-Kurs. Buch: *New Headway Upper-Intermediate*, Oxford University Press Verlag.



25B 4401 38 VAIHINGEN/ENZ
 CHRISTINE NEUFELDT
 Fr., ab 10. Okt., 10.00-11.30 Uhr (14x)
 Landratsamt, Franckstraße 20, Kleiner Saal
 (€ 71 ermäßigt) € 94

B2 – CONVERSATION

Conversation Course

In a relaxed atmosphere we enjoy talking about current themes, holidays, hobbies etc. Students also practise typical everyday situations. Sometimes we read short stories or simple articles from *Spotlight* magazine. Grammar is revised when necessary. Fun and free speaking are the basic elements of this course.

25B 4421 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 HELEN UHLIG
 Mo., ab 29. Sept., 10.05-11.35 Uhr (14x)
 vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Conversation Course

You are welcome to join our dynamic English course designed to elevate both, your reading and speaking skills. Using the magazine *Spotlight*, we will engage in lively discussions on current topics and global news, ensuring a well-rounded understanding of the world around us. Students will also actively shape their interactive learning environment by choosing between a *National Geographic* course book or a *Crime Story* book for their current semester course.

25B 4422 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 DOROTHEE STAIGER
 Di., ab 30. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Constant Contact

Come and have some fun and keep in touch with your English, too. We'll share stories, talk about films, literature, music and news from around the world. You can choose what you'd like to do together with your native speaker.

25B 4424 24 MARBACH AM NECKAR
 JUNE TWEDDLE
 Mo., ab 29. Sept., 18.15-19.45 Uhr (14x)
 Gemeinschafts- und Realschule
 Schulstraße 33
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Conversation Course

Ready to practise „Conversational English“ in an easy, relaxed and lively atmosphere? Then take advantage of this wonderful opportunity by joining this group and conversing with a native speaker. You will be using a course book to guide you in your weekly topics and to help refresh your grammar as well as widen your vocabulary. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4426 24 MARBACH AM NECKAR
 MARILI-AN TRAUB
 Di., ab 30. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)
 Friedrich-Schiller-Gymnasium
 Schulstraße 34
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Conversation and Reading

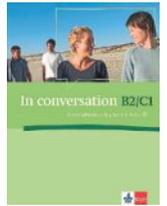
In this course we want to improve our conversation skills in a lively, stress-free, fun and relaxed atmosphere with a native speaker. In addition to working with the textbook, we read short stories. Buch: *Life – Second Edition, B2.1/B2.2: Upper Intermediate*, Cornelsen Verlag.

25B 4428 33 SACHSENHEIM
 ANN MARIE ACKERMANN
 Fr., ab 10. Okt., 9.00-10.30 Uhr (14x)
 Haus der Senioren, Schloßgartenstr. 7
 (€ 71 ermäßigt) € 94

B2/C1 – CONVERSATION

Conversation Course

This is a great discussion group, which is open to people of all ages. In this course you improve your conversation skills in a lively, stress-free, fun and relaxed atmosphere with a native speaker. In addition to working with the book, you read short stories, hear songs and even play some games. Come and join us! Newcomers are always welcome. Buch: *In Conversation B2/C1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501557-9



25B 4430 37 TAMM
 SUSAN BRAUN
 Mi., ab 1. Okt., 9.00-10.30 Uhr (10x)
 Kelter, Kirchenplatz 4, EG
 (€ 63 ermäßigt) € 84

ENGLISCH KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG C1

C1 – CONVERSATION

Auffrischungs-Konversationskurs

In this course you'll experience a relaxed and stress-free atmosphere. We discuss current topics, deal with selected grammar- and vocabulary issues and read various short stories. The focus is on free speech and fun. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt.

25B 4440 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
 DR. RADI RADEFF
 Do., ab 2. Okt., 13.30-15.30 Uhr (12x)
 Rathaus Bissingen, Bahnhofstraße 1
 (€ 81 ermäßigt) € 107

Discussion Group Für Teilnehmende 45+

This course provides students in the higher level with the opportunity to be in touch with current events as reported by different media. This includes classroom discussions and personal insights using the English language. Various activities are included to improve English skills. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt und abgerechnet (€ 4).

25B 4442 36 STEINHEIM
 MARILI-AN TRAUB
 Fr., ab 10. Okt., 19.00-20.30 Uhr (14x)
 Altes Bahnhofsgebäude, Bahnhofstraße 2
 (€ 71 ermäßigt) € 94



FRANZÖSISCH

Beratung für Französisch

Möchten Sie Französisch lernen oder Ihre Kenntnisse ausbauen und wissen nicht, welcher Kurs der richtige ist? Lassen Sie sich beraten, damit Sie schnell an Ihr Ziel kommen! Anmeldung ist nicht erforderlich! E-Mail: heike.daub-grimm@schiller-vhs.de
Telefon: 07141 144-41669

montags, donnerstags und freitags
10.00-13.00 Uhr, dienstags 14.00-16.00 Uhr
gebührenfrei

FRANZÖSISCH A1 SPÉCIALITÉS

KOMPAKTKURSE FÜR INTERESSIERTE OHNE VORKENNTNISSE**On y va! A1 – Schnupperkurs 1** neu

Interessieren Sie sich schon lange für Frankreich und verbringen Sie hin und wieder Ihren Urlaub dort? Oder pflegen Sie Kontakte mit der Partnerstadt Ihres Wohnorts? In diesem Kompaktkurs haben Sie die Gelegenheit, auch erste Erfahrungen mit den Grundlagen der französischen Sprache zu machen. An zwei weiteren Wochenenden können Sie die erworbenen Kenntnisse ausbauen (maximal 12 Personen).
Buch: On y va! A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103325-5

**25B 4501 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN**
ab Lektion 1, für Interessierte ohne Vorkenntnisse

DANIELLE GALAUP-BOFINGER
Fr., 7. Nov., 18.00-20.15 Uhr und
Sa., 8. Nov., 9.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 431 € 47

On y va! A1 – Schnupperkurs 2

Wenn Sie den ersten Schnupperkurs besucht haben oder Ihre geringen Vorkenntnisse im Französischen auffrischen und erweitern möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig (maximal 12 Personen).
Bitte mitbringen:
Buch: On y va! A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103325-5

25B 4502 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 2, für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

DANIELLE GALAUP-BOFINGER
Fr., 5. Dez., 18.00-20.15 Uhr und
Sa., 6. Dez., 9.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 431 € 47

On y va! A1 – Schnupperkurs 3

Sie haben die ersten beiden Kompaktkurse besucht und möchten jetzt weiterlernen? On y va! Auch wenn Sie mit geringen Vorkenntnissen versuchsweise wieder einsteigen möchten, bietet dieser Kurs die Gelegenheit dazu (maximal 12 Personen).
Bitte mitbringen:

Buch: On y va! A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103325-5

25B 4503 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 3, für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

DANIELLE GALAUP-BOFINGER
Fr., 16. Jan., 18.00-20.15 Uhr und
Sa., 17. Jan., 9.00-16.00 Uhr (inkl. Pause)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 431 € 47

FRANZÖSISCH STANDARDKURSE A1-B1**FRANZÖSISCH A1 KURSE FÜR INTERESSIERTE OHNE VORKENNTNISSE****On y va! A1** neu

Französisch gilt als eine der schönsten europäischen Sprachen. Und Frankreich ist immer eine Reise wert: das Land der Haute cuisine mit einer atemberaubenden Vielfalt an Natur- und Kulturräumen, mit hübschen Dörfern, sehenswerten Städten und natürlich seiner Metropole Paris. Steigen Sie also ein und machen Sie Ihre ersten Schritte auf Französisch!
Buch: On y va! A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103325-5
(aktualisierte Ausgabe)

**25B 4504 36 STEINHEIM**

ab Lektion 1
MELANIE MESZAROS
Do., ab 2. Okt., 17.50-19.20 Uhr (15x)
Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
(€ 76 ermäßigt) € 100

FRANZÖSISCH A1 KURSE ZUM WEITERLERNEN FÜR TEILNEHMENDE MIT VORKENNTNISSEN

On y va! A1
Buch: On y va! A1
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103325-5
(aktualisierte Ausgabe)

**25B 4504 38 VAIHINGEN/ENZ**

ab Lektion 5
NATHALIE MÜLLER
Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (13x)
Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
(€ 66 ermäßigt) € 87

25B 4505 34 SCHWIEBERDINGEN
ab Lektion 8

BARBARA DOGIL
Do., ab 2. Okt., 18.00-19.30 Uhr (14x)
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31
(€ 71 ermäßigt) € 94

FRANZÖSISCH A2 KURSE ZUM WEITERLERNEN FÜR TEILNEHMENDE MIT VORKENNTNISSEN**On y va! A2**

Haben Sie Vorkenntnisse im Französischen, die den einfachen Bedarf abdecken? Möchten Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen und ausbauen? Dann sind Sie in diesen Kursen richtig. Mit Grundkenntnissen aus 1-2 Schuljahren oder 3-4 VHS-Kursen können Sie einsteigen. Schnuppern vorab ist möglich. Beratung unter 07141 144-41669.
Buch: On y va! A2, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103351-4
(aktualisierte Ausgabe)

**25B 4510 38 VAIHINGEN/ENZ**
ab Lektion 1

NATHALIE MÜLLER
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (13x)
Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
(€ 66 ermäßigt) € 87

25B 4511 ON ONLINE
ab Lektion 1

CATHERINE SPENGLER
Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die es beim Sprachen-Lernen gemütlich angehen lassen möchten. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen.
Mi., ab 1. Okt., 16.00-17.30 Uhr (15x)
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4512 ON ONLINE
Französisch mit Muße

ab Lektion 1/2
CATHERINE SPENGLER
Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die es beim Sprachen-Lernen gemütlich angehen lassen möchten. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen.
Mi., ab 1. Okt., 10.00-11.30 Uhr (15x)
(€ 76 ermäßigt) € 100



Rencontres A2

Buch: Rencontres A2
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-529648-0



25B 4513 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 2
PASCALE ILIOU
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

Chapeau A2

Buch: Chapeau! A2
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103434-4



25B 4514 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 6
PASCALE ILIOU
Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

Rebonjour

Rebonjour A2
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-003373-7

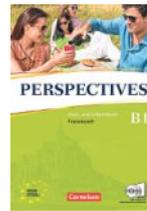


25B 4515 16 GROSSBOTTWAR
Auffrischung A2
GÉRALDINE BARBEREAU
Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Matern-Feuerbacher-Realschule
Hannenbachstraße 10
(€ 71 ermäßigt) € 94

**FRANZÖSISCH B1
KURSE MIT LEHRBUCH**

Perspectives B1

Buch: Perspectives B1
Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-520165-0



25B 4520 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 5/6
CELINE REKASOWSKI
Do., ab 2. Okt., 17.50-19.20 Uhr (15x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 76 ermäßigt) € 100

Reprise B1

Buch: Reprise B1
Hueber Verlag
Neubearbeitung
ISBN 978-3-19-003380-5



25B 4521 06 ONLINE
ab Lektion 10/11
STÉPHANIE FRUIT-BÜHNER
Di., ab 30. Sept., 18.30-20.00 Uhr (11x)
(€ 56 ermäßigt) € 74

Prêt à parler 3

Buch: Prêt à parler 3 B1
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-530186-3



25B 4522 05 BESIGHEIM
STÉPHANIE FRUIT-BÜHNER
Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (11x)
Bildungszentrum, Auf dem Kies 2
Christoph-Schrempf-Gymnasium
(€ 56 ermäßigt) € 74

On y va! B1

Buch: On y va! B1
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-003354-6



25B 4522 24 MARBACH AM NECKAR
ISOLDE RAISCH
Mo., ab 29. Sept., 16.30-18.00 Uhr (15x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG
(€ 84 ermäßigt) € 111

**FRANZÖSISCHE
KONVERSAATION B1-C1**

**FRANZÖSISCH B1
COURS DE CONVERSATION**

**Conversation facile
für Wiedereinsteigende**

In diesen Kursen können Wiedereinsteigende ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. Es geht vorrangig darum, das Sprechvermögen in lockerer Runde zu trainieren. Interessierte dürfen gerne am ersten oder zweiten Kurstag zum Schnuppern kommen, Anmeldung hierzu unter Tel.: 07141 144-41669.

25B 4523 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
DANIELLE GALAUP-BOFINGER
Mi., ab 1. Okt., 10.10-11.40 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4523 12 FREIBERG AM NECKAR
PASCALE ILIOU
Do., ab 2. Okt., 10.15-11.45 Uhr (13x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Rosswein, 1. OG
(€ 66 ermäßigt) € 87

Leichte Lektüre und Konversation

In diesem Kurs können Sie Ihre guten Grundkenntnisse aus der Schulzeit oder aus früheren Kursen anhand vielfältiger Übungen in entspannter Atmosphäre wiederholen, festigen und erweitern. Unsere Lektüre suchen wir gemeinsam aus. Neben der Diskussion zur Lektüre kommen auch Landeskunde und grammatikalische Themen nicht zu kurz.

25B 4524 26 MÖGLINGEN
URSULA ROSSBERG
Mi., ab 1. Okt., 18.30-20.00 Uhr (15x)
Löscherschule, Hohenstaufenstraße 46
(€ 76 ermäßigt) € 100

Conversation facile et reprise

In diesem Online-Kurs können Sie Ihre guten Grundkenntnisse anhand vielfältiger Übungen in entspannter Atmosphäre wiederholen, festigen und erweitern. Schwerpunkt ist das Trainieren der mündlichen Kommunikation „en français“

25B 4524 06 ONLINE
CATHERINE SPENGLER
Mo., ab 29. Sept., 19.15-20.45 Uhr (15x)
(€ 76 ermäßigt) € 100

Hätten Sie Lust, für uns zu unterrichten? Wir freuen uns auf neue Kursleitende mit BAMF-Zulassung für Deutsch oder Muttersprachlerinnen und Muttersprachler für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und selten gelernte Sprachen. Rufen Sie Heike Daub-Grimm unter Tel. 07141 144-41669 an oder schicken Sie Ihre Kurzbewerbung an: heike.daub-grimm@schiller-vhs.de



Conversation facile

DANIELLE GALAUP-BOFINGER

Diese Kurse sind speziell für Teilnehmende gedacht, die das 50. Lebensjahr bereits hinter sich haben und unter Gleichgesinnten Grundkenntnisse des Französischen auffrischen und ausbauen möchten.

25B 4525 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
Mi., ab 1. Okt., 8.30-10.00 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4525 37 TAMM
Di., ab 30. Sept., 8.30-10.00 Uhr (14x)
Kelter, Kirchenplatz 4, EG
(€ 88 ermäßigt) € 116

Conversation et lecture Für Wiedereinsteigende

In diesem Kurs können Sie Ihre guten Grundkenntnisse aus der Schulzeit oder aus früheren Kursen festigen und erweitern. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation „en français“. Gemeinsame Aktivitäten wie Kinobesuche, Theatervorstellungen, französisch Kochen, Ausflüge ins Elsaß, nach Paris oder in die Partnerstadt Valréas festigen den Zusammenhalt der Gruppe. Über das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gesprochen.

25B 4526 33 SACHSENHEIM
SIBYLLE WEBER
Do., ab 9. Okt., 18.30-20.00 Uhr (8x)
Dieser Kurs findet vierzehntäglich statt!
Realschule, Raum 008
Oberriexinger Straße 35
(€ 42 ermäßigt) € 55

Conversation et lecture

Vous aimez parler français et vous voulez améliorer vos connaissances? Nous nous baserons sur des documents authentiques (articles de presse, podcasts, chansons, courts-métrages etc.) pour échanger sur des sujets actuels et variés. Si nécessaire, nous réviserons quelques points de grammaire. Tout cela dans la bonne humeur! Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt.

25B 4526 36 STEINHEIM
GÉRALDINE BARBEREAU
Di., ab 30. Sept., 10.00-11.30 Uhr (14x)
Kleiner Bürgersaal im Kloster
Kleinbotwarer Straße 17
(€ 71 ermäßigt) € 94

Bitte kaufen Sie das jeweilige Buch erst nach Kursbeginn.

Lecture et conversation

Dans ce cours, nous aimons parler librement des sujets d'actualité les plus divers, des activités et passions de chacun, de l'histoire, de la gastronomie et de la culture française. On écoute des chansons actuelles et plus „classiques“, on révisé la grammaire acquise et on la complète par le biais de jeux et d'exercices plus traditionnels – et tout cela dans une ambiance cordiale et décontractée.

25B 4526 ON ONLINE
CELINE REKASOWSKI
Fr., ab 10. Okt., 9.00-10.30 Uhr (14x)
(€ 71 ermäßigt) € 94

FRANZÖSISCH B1/B2 SPÉCIALITÉS

Un petit tour de France linguistique, culturel et régional neu

Nous discuterons autour de différentes régions et villes françaises, et nous partagerons nos connaissances à travers l'histoire, la gastronomie, l'art et les anecdotes des lieux. Nos supports seront des articles de journaux, des courtes vidéos ou des extraits de textes littéraires. Révisions de grammaire en option. Kursmaterial wird von der Kursleitung aufbereitet und zur Verfügung gestellt.

25B 4530 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
MARIANNE RENTEL-BARDIAU
Mi., ab 1. Okt., 16.00-17.30 Uhr (11x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 431 € 74

FRANZÖSISCH B1/B2 COURS DE CONVERSATION

Conversation et reprise

In diesem Kurs geht es um französische Landeskunde und regionale Besonderheiten Frankreichs. Anhand freier Materialien und Videos werden Textverständnis und freie Kommunikation trainiert. Bei Bedarf werden auch einzelne Grammatik-Kapitel aufgefrischt. Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen aus mindestens vier Jahren Schulunterricht oder ca. zehn Semestern im vhs-Kurs sind herzlich willkommen. Schnuppern zum Kursstart ist möglich – Tel.: 07141 144-41669.

25B 4531 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
PASCALE ILIOU
Di., ab 30. Sept., 10.15-11.45 Uhr (14x)
Lateinschule, Hauptstraße 61, Multiraum
(€ 71 ermäßigt) € 94

FRANZÖSISCH B2 COURS DE CONVERSATION

Conversation facile

DANIELLE GALAUP-BOFINGER

Ist es Ihnen am liebsten, wenn im Französischkurs viel gesprochen wird? Finden Sie auch, dass Ihnen ein wenig Grammatikwiederholung nicht schadet? Ein bunter Mix aus aktuellen Texten, Landeskunde und Kultur verwickelt Sie in Gespräche und zeigt Ihnen, wo Sie Ihre Kenntnisse gelegentlich etwas aufpolieren sollten. Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

25B 4540 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
Di., ab 30. Sept., 17.45-19.15 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4541 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

Discutons en français!

Dans ce cours la priorité est donnée à l'expression orale et à l'actualité en France. Des sujets brûlants tirés de la presse écrite serviront de base de débat et d'enrichissement lexical. Comme amuse-gueule, des petits exercices de grammaire viendront remettre en mémoire quelques points oubliés.

25B 4542 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
CELINE REKASOWSKI
Mi., ab 1. Okt., 17.55-19.25 Uhr (15x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 76 ermäßigt) € 100

FRANZÖSISCH B2/C1

Conversation avancée

Ce cours s'adresse aux participants ayant des connaissances générales en grammaire et sachant s'exprimer en français. Nous lirons des textes issus de différents magazines sur l'actualité, la civilisation et la culture française qui nous permettront de discuter en français. De temps en temps nous ferons des révisions de grammaire et de vocabulaire.

25B 4543 ON ONLINE
CATHERINE SPENGLER
Mo., ab 29. Sept., 10.00-11.30 Uhr (15x)
(€ 76 ermäßigt) € 100



Lecture et conversation

DANIELLE GALAUP-BOFINGER

Dans ces cours, nous aimons parler librement des sujets d'actualité les plus divers, des activités et passions de chacun, de l'histoire, de la gastronomie et de la culture française. On écoute des chansons actuelles et plus „classiques“; on révise la grammaire acquise et on la complète par le biais de jeux et d'exercices plus traditionnels – et tout cela dans une ambiance cordiale et décontractée.

25B 4550 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
Mo., ab 29. Sept., 9.30-11.00 Uhr (14x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4551 37 TAMM
Di., ab 30. Sept., 10.00-11.30 Uhr (14x)
Kelter, Kirchenplatz 4, EG
(€ 71 ermäßigt) € 94

Lecture et conversation avancée

Ce cours s'adresse aux participants ayant des connaissances générales en grammaire et sachant s'exprimer en français. Nous lirons des textes issus de la politique, du sport, de la littérature, de l'art et nous en discuterons après. Comme révision il y aura de temps en temps une fiche de grammaire.

25B 4552 ON ONLINE
CELINE REKASOWSKI
Mi., ab 1. Okt., 9.00-10.30 Uhr (15x)
(€ 149 ermäßigt) € 198



ITALIENISCH

Beratung für Italienisch

Möchten Sie Italienisch lernen oder Ihre Kenntnisse ausbauen und wissen nicht, welcher Kurs der richtige ist? Lassen Sie sich beraten, damit Sie schnell an Ihr Ziel kommen! Anmeldung ist nicht erforderlich. E-Mail: heike.daub-grimm@schiller-vhs.de
Telefon: 07141 144-41669
montags, donnerstags und freitags
10.00-13.00 Uhr, dienstags 14.00-16.00 Uhr
gebührenfrei

ITALIENISCH STANDARDKURSE A1-B1

ITALIENISCH A1 KURSE FÜR INTERESSIERTE OHNE VORKENNTNISSE

Chiario! A1 ab Lektion 1

Ob Winterurlaub in den italienischen Alpen oder Strandleben an Adria und Riviera, ob Kultur in Rom, Verona, Venedig oder Mailand, ob Sport am Gardasee, Wandern in der Toscana oder Kururlaub auf Ischia, ob Sardinien, Elba oder Sizilien – etwas Italienisch ist in jedem Fall nützlich, um auf Reisen rund um den „Stiefel“ zurecht zu kommen.
Buch: Chiaro! A1 (Nuova edizione)
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-275427-2



neu

25B 4602 22 KORNWESTHEIM
VANESSA PFEIFFER
Mi., ab 15. Okt., 17.50-19.20 Uhr (13x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite
(€ 66 ermäßigt) € 87

25B 4602 24 MARBACH AM NECKAR
GIOVANNI RAPISARDA
Di., ab 30. Sept., 9.00-10.30 Uhr (14x)
vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4602 32 REMSECK AM NECKAR
FABIO MINGIONE
Mo., ab 29. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Lise-Meitner-Gymnasium, Aldingen
Meslay-du-Maine-Straße 26
(€ 71 ermäßigt) € 94

ITALIENISCH A1 KURSE ZUM WEITERLERNEN FÜR TEILNEHMENDE MIT VORKENNTNISSEN

Chiario! A1

Buch: Chiaro! A1 (Nuova edizione)
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-275427-2



25B 4604 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN ab Lektion 3
LOREDANA MINGIONE
Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4604 16 GROSSBOTTWAR ab Lektion 3/4
KATJA VAN DER MEER
Do., ab 9. Okt., 18.30-20.00 Uhr (11x)
Matern-Feuerbacher-Realschule
Hannenbachstraße 10
(€ 56 ermäßigt) € 74

25B 4605 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN ab Lektion 4
GIOVANNI RAPISARDA
Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.00 Uhr (15x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 1
Gebäude K1
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4605 25 MARKGRÖNINGEN ab Lektion 4/5
PASQUALE GRECO
Mo., ab 29. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Hans-Grüniger-Gymnasium
Schwieberdinger Straße 12
Nebeneingang Südbau, Raum SO.01
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4600 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
PIETRO CALZONE
Di., ab 7. Okt., 19.30-21.00 Uhr (12x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 61 ermäßigt) € 81

25B 4601 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
GIOVANNI RAPISARDA
Mi., ab 1. Okt., 17.50-19.20 Uhr (15x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4602 12A FREIBERG AM NECKAR
LAURA SERRA
Mi., ab 1. Okt., 10.30-12.00 Uhr (15x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Rosswein, 1. OG
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4602 12B FREIBERG AM NECKAR
LAURA SERRA
Mi., ab 1. Okt., 15.00-16.30 Uhr (15x)
PRISMA, Marktplatz 22
Raum Rosswein, 1. OG
(€ 76 ermäßigt) € 100



25B 4606 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 6
 GIOVANNI RAPISARDA
 Do., ab 2. Okt., 19.30-21.00 Uhr (15x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4607 26 MÖGLINGEN
Lektion 7/8
 MARIANNE HAAG
 Do., ab 9. Okt., 18.30-20.00 Uhr (13x)
 Löscherschule, Hohenstaufenstraße 46
 Handarbeitsraum
 (€ 66 ermäßigt) € 87

25B 4608 22 KORNWESTHEIM
ab Lektion 8/9
 VANESSA PFEIFFER
 Mi., ab 15. Okt., 19.30-21.00 Uhr (13x)
 Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
 Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite
 (€ 66 ermäßigt) € 87

25B 4608 24 MARBACH AM NECKAR
ab Lektion 8/9
 MARIA DE LUCA
 Di., ab 30. Sept., 17.45-19.15 Uhr (12x)
 vhs, Strohgasse 7, Raum 3, 1. OG
 (€ 61 ermäßigt) € 81

25B 4609 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 9
 GIOVANNI RAPISARDA
 Do., ab 2. Okt., 17.50-19.20 Uhr (15x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4609 36 STEINHEIM
ab Lektion 9
 MARIA DE LUCA
 Mo., ab 29. Sept., 17.50-19.20 Uhr (13x)
 Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
 (€ 66 ermäßigt) € 87

**ITALIENISCH A2
 KURSE ZUM WEITERLERNEN
 FÜR TEILNEHMENDE MIT
 VORKENNTNISSEN**

Con piacere nuovo A2
 Buch: Con piacere nuovo A2
 Klett Verlag
 ISBN 978-3-12-525206-6



25B 4610 24 MARBACH AM NECKAR
ab Lektion 2/3
 MARIA DE LUCA
 Di., ab 30. Sept., 16.00-17.30 Uhr (13x)
 vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG
 (€ 66 ermäßigt) € 87

Nuovo Espresso 2
 Buch: Nuovo Espresso 2
 Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-215439-3



25B 4611 24 MARBACH AM NECKAR
ab Lektion 4
 GIOVANNI RAPISARDA
 Di., ab 30. Sept., 10.40-12.10 Uhr (14x)
 vhs, Strohgasse 7, Raum 2, 3. OG
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Chiaro! A2
 Buch: Chiaro! A2
 (Nuova edizione)
 Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-275449-4



25B 4612 38 VAIHINGEN/ENZ
ab Lektion 4
 MARIA PERRI
 Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
 Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
 (€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4613 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 7
 GIOVANNI RAPISARDA
 Do., ab 2. Okt., 8.45-10.15 Uhr (15x)
 vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
 (€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4614 38 VAIHINGEN/ENZ
ab Lektion 7
 MARIA PERRI
 Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
 Wilhelm-Feil-Schule, Friedrichstraße 7
 (€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4616 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 10
 PIETRO CALZONE
 Di., ab 7. Okt., 17.45-19.15 Uhr (12x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 61 ermäßigt) € 81

25B 4616 32 REMSECK AM NECKAR
ab Lektion 10
 FABIO MINGIONE
 Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
 Lise-Meitner-Gymnasium, Aldingen
 Meslay-du-Maine-Straße 26
 (€ 71 ermäßigt) € 94

**ITALIENISCH B1
 KURSE MIT LEHRBUCH**

Dieci B1
 Buch: Dieci B1
 Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-025647-1



25B 4620 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 4
 GIOVANNI RAPISARDA
 Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 71 ermäßigt) € 94

Nuovo Espresso B1
 In diesem Kurs, in dem auch
 Wiedereinsteigende willkommen
 sind, liegt der Schwerpunkt auf
 der einfachen italienischen
 Konversation. Über das
 Unterrichtsmaterial wird im
 Kurs gesprochen.



25B 4621 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 5
 GIOVANNI RAPISARDA
 Do., ab 2. Okt., 10.25-11.55 Uhr (15x)
 vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
 (€ 76 ermäßigt) € 100

**ITALIENISCH B2-C1
 KONVERSAZIONE**

ITALIENISCH B2

Nuovo espresso 4
 In questi corsi parliamo,
 scherziamo e studiamo in un
 atmosfera piacevole ed amichevole.
 Nuovi partecipanti sono
 benvenuti!
 Lavoriamo con „Nuovo
 espresso 4“ Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-325466-5.



25B 4630 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 5
 LOREDANA MINGIONE
 Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
 Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
 Gebäude K1
 (€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4630 12 FREIBERG AM NECKAR
ab Lektion 5/6
 PIETRO CALZONE
 Mi., ab 1. Okt., 18.30-20.00 Uhr (14x)
 Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
 (€ 71 ermäßigt) € 94

**ITALIENISCH B2/C1****Conversazione avanzata**

In diesem Kurs steht der lebhaft aktive Gebrauch der italienischen Sprache im Vordergrund.

Bei Bedarf werden einzelne Grammatikkapitel der Niveaustufen A2 und B1 wiederholt. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen und dürfen gerne in der ersten Kurswoche zum Schnuppern kommen. Über das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gesprochen.

25B 4640 08**DITZINGEN**

ELENI BOOS

Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.00 Uhr (10x)

Gymnasium in der Glemsaue
Gröninger Straße 29, Raum 229
(€ 51 ermäßigt)

€ 68

JAPANISCH**Japanisch A1 – Intensivkurs
ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs soll einen schnellen Einstieg in die japanische Sprache für Interessierte ohne Vorkenntnisse ermöglichen. Der Fokus liegt dabei zum einen auf dem Erlernen der Silbenschriften Hiragana und Katakana, zum anderen auf der Struktur der Sprache sowie den wichtigsten Aspekten der Grammatik. Das weitere Japanischlernen wird so erleichtert, sei es im Selbststudium oder in weiterführenden Kursen (maximal 10 Personen).

25B 4700 ON**ONLINE**

MARCEL HESS

Mo., ab 29. Sept., 19.30-20.30 Uhr (14x)

(€ 59 ermäßigt)

€ 78

**Japanisch A1 – Intensivkurs
2. Semester**

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse aus dem ersten Semester.

25B 4701 ON**ONLINE**

MARCEL HESS

Mi., ab 1. Okt., 19.30-20.30 Uhr (15x)

(€ 57 ermäßigt)

€ 75

**Japanisch A1
6. Semester**

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihr Wissen aus dem fünften Semester (maximal 10 Personen).

Buch: Irodori Starter, online gratis Download:
<https://www.irodori.jp/en/index.html>

25B 4702 ON**ONLINE**

SAKAE FURUYA

Mo., ab 6. Okt., 19.30-21.00 Uhr (13x)

(€ 82 ermäßigt)

€ 108

**Japanisch A2
6. Semester**

Dies ist das sechste Semester der Niveaustufe A2. In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Japanisch-Kenntnisse (maximal 10 Personen).

Buch: Irodori Elementary 2 (A2), online gratis Download: <https://www.irodori.jp/en/index.html>

25B 4704 ON**ONLINE**

SAKAE FURUYA

Di., ab 7. Okt., 19.30-21.00 Uhr (13x)

(€ 82 ermäßigt)

€ 108

**KROATISCH****Kroatisch A1
ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Kroatisch-Vorkenntnisse, welche die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4710 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

FRANCESCA MIRA GREGUREC

Di., ab 30. Sept., 19.35-21.05 Uhr (10x)

Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1

(€ 51 ermäßigt)

€ 68

**Kroatisch A1
3. Semester**

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse aus dem zweiten Semester. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4711 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

BRANKICA GALIC

Mi., ab 1. Okt., 18.00-19.30 Uhr (14x)

Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1

(€ 71 ermäßigt)

€ 94

**NEUGRIECHISCH****Neugriechisch A1
5. Semester**

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihr Wissen aus dem vierten Semester. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4731 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

EKATERINI PAPAGIANI

Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (10x)

Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1

(€ 51 ermäßigt)

€ 68

**PORTUGIESISCH****Portugiesisch A1
ohne Vorkenntnisse**

In diesem Kurs lernen Sie Portugiesisch anhand von Themen wie Familie, Alltag und Arbeit. Außerdem werden immer wieder Informationen über Brasilien bzw. Portugal, die Menschen, die Kultur und die Gewohnheiten vermittelt. So fällt es Ihnen leichter, die sprachlichen Besonderheiten zu verstehen (maximal 5 Personen). Buch wird vor Kursbeginn per E-Mail bekannt gegeben.

25B 4750 ON**ONLINE**

ANDREA FERSTEMBERG PÖRNER

Di., ab 30. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)

(€ 173 ermäßigt)

€ 230

**Portugiesisch B1
Für Personen mit Vorkenntnissen**

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse der portugiesischen Sprache, üben Sie zu sprechen und bauen Sie Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse weiter aus (maximal 5 Personen).

25B 4752 ON**ONLINE**

ANDREA FERSTEMBERG PÖRNER

Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)

(€ 173 ermäßigt)

€ 230

**Portugiesisch B1/B2
Konversationskurs**

Tauchen Sie ein in ein kleines, aber unterhaltsames Abenteuer! Der Kurs bringt Sie mit einer Kultur in Kontakt, die Sie begeistern wird. Jede Lektion steckt voller Spaß, Entdeckungen und inspirierender Erlebnisse. Lernen Sie andere Welten durch eine neue Sprache kennen und entdecken Sie die kulturelle Vielfalt (maximal 5 Personen). Buch wird vor Kursbeginn per E-Mail bekannt gegeben.

25B 4754 ON**ONLINE**

ANDREA FERSTEMBERG PÖRNER

Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (10x)

(€ 124 ermäßigt)

€ 165

RUSSISCH**Russisch A1
ohne Vorkenntnisse**

Der Kurs ist für alle, die noch keine Vorkenntnisse haben und die russische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Buch: Jasno! neu, A1-A2, ISBN 978-3-12-527674-1, ab Lektion 1. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

25B 4770 22**KORNWESTHEIM**

DR. NATASCHA EHRHARDT

Di., ab 30. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)

Schaffhof, Badstraße 12, 1. OG

Seminarraum 1

(€ 88 ermäßigt)

€ 116



Russisch A1 ab Lektion 8

In diesem Kurs bauen Sie auf den Grundlagen auf, erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Russischkenntnisse. Buch: Jasno! neu, A1-A2, ISBN 978-3-12-527674-1. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

25B 4772 22 KORNWESTHEIM
DR. NATASCHA EHRHARDT
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Schafhof, Badstraße 12, 1. OG
Seminarraum 1
(€ 88 ermäßigt) € 116



SCHWEDISCH

Schwedisch A2

Hybridkurs – vor Ort und online
Välkomna till svenska kursen i 8 terminen.
Im 8. Semester arbeiten Sie weiter im Rivstart Buch und erweitern Ihre Kenntnisse der schwedischen Sprache und Kultur.

25B 4781 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN und ONLINE
KRISTIN BINDER
Mi., ab 1. Okt., 19.35-21.05 Uhr (13x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 66 ermäßigt) € 87

Schwedisch B1 für Fortgeschrittene
Hybridkurs – vor Ort und online
I denna kurs fortsätter vi att fördjupa våra kunskaper inom de muntliga och skriftliga färdigheterna.

25B 4785 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN und ONLINE
KRISTIN BINDER
Mi., ab 1. Okt., 17.55-19.25 Uhr (13x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 66 ermäßigt) € 87



SLOWAKISCH

Slowakisch A1

Erste Einblicke in die slowakische Sprache
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse der slowakischen Sprache (maximal 10 Personen). Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4790 22 KORNWESTHEIM
ALZBETA THEN
Do., ab 9. Okt., 18.00-19.30 Uhr (6x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite
(€ 39 ermäßigt) € 51



SPANISCH

Beratung für Spanisch

Möchten Sie Spanisch lernen oder Ihre Kenntnisse ausbauen und wissen nicht, welcher Kurs der richtige ist? Lassen Sie sich beraten, damit Sie schnell an Ihr Ziel kommen! Anmeldung ist nicht erforderlich!
E-Mail: heike.daub-grimm@schiller-vhs.de
Telefon: 07141 144-41669
montags, donnerstags und freitags
10.00-13.00 Uhr, dienstags 14.00-16.00 Uhr
gebührenfrei

SPANISCH STANDARKURSE A1-B1

SPANISCH A1 KURSE FÜR INTERESSIERTE OHNE VORKENNTNISSE

Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1

Unter der Leitung erfahrener Dozentinnen machen Sie in diesen Kursen Bekanntschaft mit den wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Von Beginn an werden Sie selbst kommunizieren und sich schnell in einfachen und typischen Situationen auf Spanisch zurechtfinden. Auf unterhaltsame Art befassen Sie sich auch mit Kultur und Landeskunde.
Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514671-6



25B 4801 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Mo., ab 29. Sept., 8.25-9.55 Uhr (14x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4801 22 KORNWESTHEIM
ANA LAURA AUGELLI
Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4801 24 MARBACH AM NECKAR
NANCY MASSAT
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (15x)
Friedrich-Schiller-Gymnasium
Schulstraße 34
(€ 76 ermäßigt) € 100

Bitte kaufen Sie das jeweilige Buch erst nach Kursbeginn.

SPANISCH A1 KURSE ZUM WEITERLERNEN FÜR TEILNEHMENDE MIT VORKENNTNISSEN

Con gusto nuevo A1
Buch: Con gusto nuevo A1
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514671-6



**25B 4802 24 MARBACH AM NECKAR
ab Lektion 3**
NANCY MASSAT
Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (15x)
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33
(€ 76 ermäßigt) € 100

**25B 4803 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 4/5**
MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Di., ab 30. Sept., 9.00-10.30 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 76 ermäßigt) € 100

**25B 4804 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 7**
ANA MARIA ALONSO JANEZ
Mo., ab 29. Sept., 16.00-17.30 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 76 ermäßigt) € 100

**25B 4805 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
ab Lektion 8/9**
MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Di., ab 30. Sept., 10.30-12.00 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 76 ermäßigt) € 100

**25B 4805 24 MARBACH AM NECKAR
ab Lektion 8/9**
NANCY MASSAT
Mo., ab 29. Sept., 17.50-19.20 Uhr (15x)
Gemeinschafts- und Realschule
Schulstraße 33
(€ 76 ermäßigt) € 100

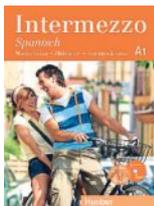
**25B 4806 22 KORNWESTHEIM
Lektion 9**
ANA LAURA AUGELLI
Mo., ab 29. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite
(€ 71 ermäßigt) € 94

**25B 4807 38 VAIHINGEN/ENZ
ab Lektion 10/11**
CARMEN GITTINGER CARBONELL
Di., ab 30. Sept., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Landratsamt, Franckstraße 20, kleiner Saal
(€ 71 ermäßigt) € 94



Intermezzo Spanisch A1

Buch: Intermezzo
Spanisch A1
Hueber Verlag
ISBN 9783193096005



25B 4808 12 FREIBERG AM NECKAR Wiederholung A1, ab Lektion 4

NANCY MASSAT
Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.00 Uhr (12x)
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
(€ 61 ermäßigt) € 81

SPANISCH A2 KURSE ZUM WEITERLERNEN

Con gusto nuevo A2

Buch: Con gusto nuevo A2
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514677-8



25B 4810 08 DITZINGEN

ab Lektion 1
ANGELINA GARCÍA YÉLAMOS
Do., ab 9. Okt., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Gymnasium in der Glemsaue
Gröninger Straße 29, Raum 236
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4810 25 MARKGRÖNINGEN

ab Lektion 1
ANGELINA GARCÍA YÉLAMOS
Mo., ab 6. Okt., 17.30-19.00 Uhr (13x)
Hans-Grüninger-Gymnasium
Schwieberdinger Straße 12, Nebeneingang
Südbau, Raum SO.02
(€ 66 ermäßigt) € 87

25B 4810 36 STEINHEIM

ab Lektion 1
MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Mo., ab 29. Sept., 19.30-21.00 Uhr (15x)
Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4811 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

ab Lektion 3/4
MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Mi., ab 1. Okt., 19.30-21.00 Uhr (15x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4812 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

ab Lektion 4/5
MARIA JESUS RODRIGUEZ GONZALEZ
Mi., ab 15. Okt., 10.30-12.00 Uhr (12x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 61 ermäßigt) € 81

25B 4812 08 DITZINGEN

ab Lektion 5
ANGELINA GARCÍA YÉLAMOS
Do., ab 9. Okt., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Gymnasium in der Glemsaue
Gröninger Straße 29, Raum 236
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4813 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

N.N.
Di., ab 7. Okt., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4814 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

ab Lektion 7
ANA MARIA ALONSO JANEZ
Mo., ab 29. Sept., 17.50-19.20 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4815 36 STEINHEIM

ab Lektion 8/9
MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Mo., ab 29. Sept., 17.50-19.20 Uhr (15x)
Erich-Kästner-Realschule, Schulstraße 10
(€ 76 ermäßigt) € 100

SPANISCH A2 ESPECIALIDADES KURS FÜR WIEDEREINSTEIGENDE

A2 Auffrischung

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse auf A2-Niveau auffrischen? In diesem Kurs wiederholen wir gezielt Wortschatz und Grammatik – mit Spielen, abwechslungsreichen Übungen und viel Sprechpraxis. So gewinnen Sie schnell wieder Sicherheit im Spanischen. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. ¡Hasta pronto!

25B 4816 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

BEATE STRAUSS
Mo., ab 29. Sept., 18.00-19.30 Uhr (14x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 71 ermäßigt) € 94

SPANISCH B1 KURSE MIT LEHRBUCH

Con gusto nuevo B1

Buch: Con gusto nuevo B1
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514684-6



25B 4820 12 FREIBERG AM NECKAR

ab Lektion 2
NANCY MASSAT
Mi., ab 1. Okt., 17.50-19.20 Uhr (15x)
Oscar-Paret-Schule, Württemberger Str. 3
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4821 ON ONLINE

ab Lektion 3
MARIA JESUS RODRIGUEZ GONZALEZ
Di., ab 14. Okt., 19.30-21.00 Uhr (12x)
(€ 61 ermäßigt) € 81

25B 4822 ON ONLINE

ab Lektion 4
MARIA JESUS RODRIGUEZ GONZALEZ
Mo., ab 13. Okt., 10.30-12.00 Uhr (12x)
(€ 61 ermäßigt) € 81

25B 4823 38 VAIHINGEN/ENZ

ab Lektion 4/5
CARMEN GITTINGER CARBONELL
Di., ab 30. Sept., 17.50-19.20 Uhr (14x)
Landratsamt, Franckstraße 20, kleiner Saal
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4824 24 MARBACH AM NECKAR

ab Lektion 6/7
NANCY MASSAT
Di., ab 30. Sept., 17.55-19.25 Uhr (15x)
Friedrich-Schiller-Gymnasium
Schulstraße 34
(€ 76 ermäßigt) € 100

25B 4825 ON ONLINE

ab Lektion 11
MARIA JESUS RODRIGUEZ GONZALEZ
Di., ab 14. Okt., 18.00-19.30 Uhr (12x)
(€ 61 ermäßigt) € 81

SPANISCH B1-C1 KONVERSATION

SPANISCH B1 KONVERSATION

Spanisch zur Kaffeestunde Kleingruppe

Sie sprechen schon etwas Spanisch, aber leider mangelt es an Gelegenheiten, das Gelernte anzuwenden. Dafür ist dieser Kurs wie gemacht. Eine lockere Runde von Spanien- und/oder Südamerika-Fans trifft sich am Nachmittag zum gemütlichen Gedankenaustausch auf Spanisch im Bietigheimer Schloss! Der Kurs soll vorrangig der Unterhaltung auf Spanisch dienen, bei Bedarf können auch einzelne Grammatikkapitel kurz wiederholt werden.

25B 4826 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Mi., ab 1. Okt., 15.30-17.00 Uhr (15x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 124 ermäßigt) € 165

Wiederholung und Auffrischung

Sie sprechen schon Spanisch, möchten aber Ihre Kenntnisse auffrischen, hin und wieder etwas Grammatik wiederholen und Ihre Sprechfähigkeit ausbauen. In diesem Kurs ist dies in kleiner Runde und entspannter Atmosphäre möglich. Über das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gesprochen.

25B 4827 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARIA DOLORES BESSER
Mi., ab 15. Okt., 17.50-19.20 Uhr (9x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 46 ermäßigt) € 61

**SPANISCH B2
LEKTÜRE UND KONVERSATION****Leichte Lektüre und Konversation**

¿Quieres practicar tu español y seguir aprendiendo en un ambiente distendido? Entonces perteneces a nuestro grupo!

25B 4830 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
MARIA TERESA MARTÍN GARCÍA
Mi., ab 1. Okt., 18.00-19.30 Uhr (15x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

Curso de conversación

Este curso está pensando para personas que quieren practicar su español, con la meta de desarrollar sus capacidades y así hablar de forma fluida.
Über das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gesprochen.

25B 4831 08 DITZINGEN
ELIZABETH VIERA DE RATHFELDER
Mi., ab 1. Okt., 10.30-12.00 Uhr (15x)
Katholische Kirchengemeinde St. Maria
(€ 76 ermäßigt) € 100

Hätten Sie Lust,
für uns zu unterrichten?

Wir freuen uns auf neue
Kursleitende mit BAMF-Zulassung
für Deutsch oder Muttersprachlerinnen
und Muttersprachler für Englisch,
Französisch, Italienisch, Spanisch und
selten gelernte Sprachen.

Rufen Sie Heike Daub-Grimm unter
Tel. 07141 144-41669 an oder schicken
Sie Ihre Kurzbewerbung an:
heike.daub-grimm@
schiller-vhs.de

**SPANISCH C1
CONVERSACIÓN AVANZADA****Konversation und Lektüre**

Valiéndonos de temas actuales, profundizaremos nuestros conocimientos del idioma con el fin de alcanzar la fluidez, corrección y expresividad correspondientes al nivel C1.
Über das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gesprochen.

25B 4840 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
MARIA JESUS RODRIGUEZ GONZALEZ
Di., ab 14. Okt., 10.30-12.00 Uhr (12x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 61 ermäßigt) € 81

25B 4841 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
N.N.
Di., ab 7. Okt., 19.30-21.00 Uhr (14x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 71 ermäßigt) € 94

25B 4842 08 ONLINE
MARIA JESUS RODRIGUEZ GONZALEZ
Do., ab 16. Okt., 18.00-19.30 Uhr (13x)
(€ 66 ermäßigt) € 87

**TSCHECHISCH****Tschechisch A1****Erste Einblicke in die tschechische Sprache**

Der Kurs ist für alle Interessierten ohne Tschechisch-Vorkenntnisse geeignet (maximal 10 Personen). Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

25B 4900 22 KORNWESTHEIM
ALZBETA THEN
Mi., ab 8. Okt., 18.00-19.30 Uhr (6x)
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Hohenstaufenallee 6, Eingang Parkseite
(€ 39 ermäßigt) € 51

**TÜRKISCH****Türkisch A1
ohne Vorkenntnisse**

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie vom ersten Tag an, sich im Alltag auf Türkisch verständlich zu machen – klar, direkt und ohne Umwege. Wir setzen auf kurze, häufig gebrauchte Ausdrücke, einfache Grammatik und alltagsnahe Wörter. Sie erfahren außerdem, wie Sie mit Unterstützung der Künstlichen Intelligenz (KI) Türkisch lernen können.

25B 4905 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
METIN ERKAL
Mo., ab 6. Okt., 18.00-19.30 Uhr (10x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 51 ermäßigt) € 68

**UKRAINISCH****Ukrainisch A1 – Schnupperkurs
ohne Vorkenntnisse**

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die ukrainische Sprache. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann der Kurs verlängert werden (maximal 10 Personen).

25B 4911 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
VIKTORIIA REZNYK
Di., ab 4. Nov., 19.30-21.00 Uhr (5x)
Ellental-Gymnasium, Ellentalstraße 10
Gebäude K1
(€ 33 ermäßigt) € 43

**UNGARISCH****Ungarisch A1
8. Semester**

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse aus dem siebten Semester.
Buch: „Magyar-OK“: Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Kursbeginn.

25B 4920 08 ONLINE
SUSANNE ÜKÖS
Di., ab 30. Sept., 16.30-18.00 Uhr (10x)
(€ 72 ermäßigt) € 95

**Ungarisch A1/A2
15. Semester**

In diesem Kurs der Niveaustufe A1/A2 vertiefen und erweitern Sie Ihre Ungarischkenntnisse.

25B 4921 08 ONLINE
SUSANNE ÜKÖS
Di., ab 30. Sept., 19.45-21.15 Uhr (10x)
(€ 72 ermäßigt) € 95

**Ungarisch B2
9. Semester**

In diesem Kurs können Sie Ihre bereits erworbenen, sehr guten Ungarischkenntnisse in Form von Konversation üben. Sie beschäftigen sich mit Sprache und Kultur: ungarische Städte virtuell, Lektüre in Wort und Musik in Ton. Természetesen magyarul!

25B 4926 08 ONLINE
SUSANNE ÜKÖS
Di., ab 30. Sept., 18.00-19.30 Uhr (10x)
(€ 72 ermäßigt) € 95

**vhs-Team im Fachbereich
Digitalisierung/Berufliche Bildung****Digitalisierung/Berufliche Bildung****Metin Erkal**07141 144-43765
metin.erkal@schiller-vhs.de**Eva Borisavljevic**07141 144-43073
eva.borisavljevic@schiller-vhs.de**Roswitha Kieser**07141 144-41679
roswitha.kieser@schiller-vhs.deSmartphone-/
Tabletkurse finden Sie
ab S. 15.**Digitalisierung/
Berufliche Bildung**

Die **Digitalisierung** verändert Arbeitswelt, Kommunikation und Lernkultur grundlegend. Digitale Kompetenzen sind entscheidend, um aktiv am gesellschaftlichen Wandel teilzuhaben und beruflich Schritt zu halten. Gerade in diesem Kontext gewinnt die **Berufliche Bildung** zunehmend an Bedeutung – sie stärkt die persönliche Identität und sichert die eigene Existenz. Deshalb sind diese Bereiche ein wesentlicher Bestandteil des Angebots der vhs. Das Spektrum reicht von der Vermittlung grundlegender Kenntnisse über Angebote zum Erwerb digitaler Kompetenzen für den Arbeitsmarkt, bis hin zu Soft Skills, Management- und Marketingkompetenzen sowie Projektmanagement. Das Angebot der Schiller-vhs richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger sowie kleine und mittlere Unternehmen, Städte und Kommunen und Vereine im Landkreis Ludwigsburg.

Inhalt**Seite**

Förderprogramme und Bildungsberatung	99
Firmenseminare	99
Vorteil Digitalisierung	100
Digitaler Arbeitsplatz	101
Computerschreiben	101
Fit fürs Büro	101
Microsoft Office	101
Soft Skills	102
Kommunikation	102
Persönlichkeitsentwicklung	103
Projekte	104
Marketing	104
Bewerbungen	105

ESF-Fachkursförderung

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg bezuschusst aus Mitteln der Europäischen Union die Teilnahmegebühren von **ESF-Fachkursen**. Die förderfähigen Fachkurse der Schiller-vhs finden Sie auf den folgenden Seiten und unter schiller-vhs.de/esf-fachkurse. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage des **Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus)**: esf-bw.de.

Kofinanziert von der
Europäischen UnionKofinanziert vom Ministerium für
Wirtschaft, Arbeit und Tourismus
Baden-Württemberg**Weiterbildungsberatung**

Das **Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung Baden-Württemberg (LN WBB)** berät kostenlos, professionell, umfassend und interessenssensibel zu allen Fragen der allgemeinen, beruflichen und wissenschaftlichen Weiterbildung. Die Beratungen an der Schiller-vhs finden vor Ort in Ludwigsburg, telefonisch oder online statt. Weitere Informationen erhalten Sie unter: schiller-vhs.de und auf der Homepage des LN WBB: bildung-bringt-weiter.de.



LNWBB
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW

**Bildungszeit**

Durch das **Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW)** haben die Beschäftigten in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Das Kursangebot der Schiller-vhs finden Sie im nachfolgenden Bereich und unter: schiller-vhs.de/Bildungszeit. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Regierungspräsidien BW: bildungszeit.de.

**Seminare für Firmen,
Organisationen und Vereine**

Die Schiller-Volkshochschule organisiert maßgeschneiderte Schulungen und Einzeltrainings für Mitarbeitende von kleinen und mittleren Unternehmen, für das Personal der Städte und Gemeinden sowie für Mitglieder der Vereine – Inhouse und in den Räumlichkeiten der vhs. Weitere Informationen über die **Seminare für Firmen, Organisationen und Vereine** erhalten Sie unter: info@schiller-vhs.de.



Die Schiller-vhs stellt Ihnen in der Regel ein Laptop und die Kursunterlagen zur Verfügung, falls erforderlich.

VORTEIL DIGITALISIERUNG

Mehr Teilhabe durch praktische Nutzung digitaler Möglichkeiten Orientierung



Kofinanziert von der Europäischen Union

Dieser Kurs bietet einen Einstieg und Orientierung für den digitalen Alltag. Neben dem allgemeinen Umgang mit dem Computer (Windows) bauen Sie erste digitale Kompetenzen auf – anhand praktischer Beispiele wie Bahnreisen, Urlaubsplanung, Routenplanung, Arzttermine oder Einkäufe per Laptop. Keine Vorkenntnisse erforderlich – ideal für alle, die bisher kaum mit dem Computer gearbeitet haben. Sie lernen, wie Sie online finden, was heute wirklich zählt.

25B 5001 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

SILVIA KURZ

Mo., ab 12. Jan., 14.00-17.00 Uhr (5x)

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432

(€ 161 ermäßigt) € 198

Mehr Teilhabe durch praktische Nutzung digitaler Möglichkeiten Erweiterung



Kofinanziert von der Europäischen Union

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen am Laptop und im Internet. Sie erweitern Ihr Wissen rund um Themen wie Mobilitätsplanung, Online-Terminbuchungen oder digitale Tickets. Ziel ist Ihre digitale Souveränität: Sie bewegen sich im Alltag sicher, eigenständig und informiert. Teilnahme unabhängig vom Besuch des ersten Kurses möglich.

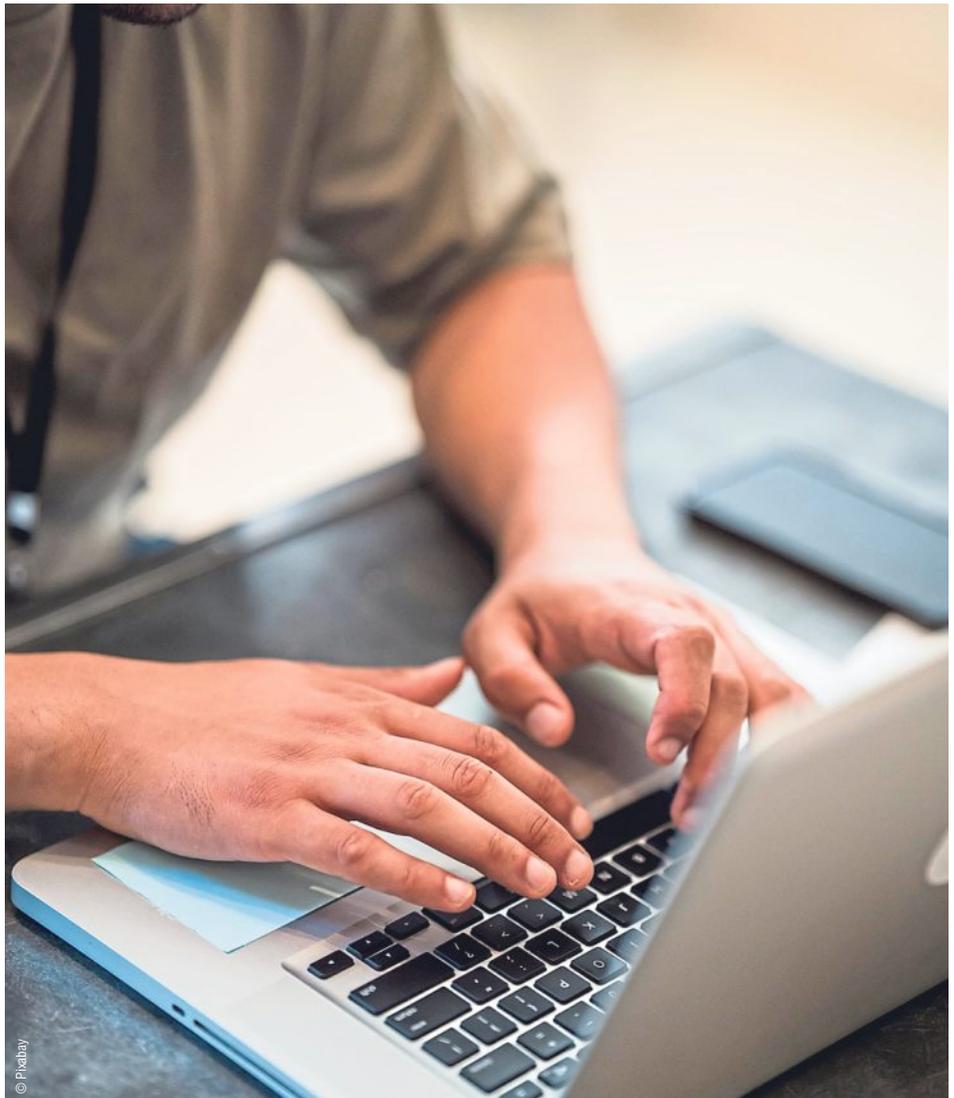
25B 5002 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

SILVIA KURZ

Mo., ab 23. Feb., 14.00-17.15 Uhr (5x)

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432

(€ 161 ermäßigt) € 198



Individualtraining

SANDRA MICHELS

Dieses Individualtraining richtet sich an Personen mit ersten Erfahrungen – oder auch ganz ohne Vorkenntnisse – am Laptop und im Internet. Sie erwerben bzw. vertiefen gezielt Ihr Wissen zu gängigen Büroanwendungen aber auch zu Themen wie Mobilitätsplanung oder Online-Terminbuchungen. Ziel ist es, Ihre digitale Souveränität zu stärken – ganz in Ihrem eigenen Tempo.

Sie erhalten das Individualtraining auch nach individueller Terminvereinbarung in den Räumlichkeiten der Schiller-vhs in Bietigheim-Bissingen. Der Einzelunterricht kann auf den Schulungscomputern der vhs durchgeführt werden oder Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

25B 5003 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

Mi., ab 7. Jan., 18.30-20.15 Uhr (4x)

vhs im Schloss, Hauptstraße 79

Raum 433 € 362

25B 5004 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

Nach individueller Terminvereinbarung

vhs im Schloss, Hauptstraße 79

Raum 433 € 362

Einstieg in die Computerwelt Windows



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ganz von Anfang an lernen Sie die Bedienung von PCs und des Betriebssystems Windows kennen, speichern und verwalten Dateien und gewinnen einen Einblick in nützliche Programme wie z. B. Word (Textverarbeitung) und das Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

25B 5005 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

JOACHIM GLUMA

Fr., 26. Sept., 18.30-21.30 Uhr

Sa., 27. Sept., 9.00-16.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432

(€ 105 ermäßigt) € 127

**Einstieg in die Apple/Mac-Welt macOS**

Kofinanziert von der Europäischen Union

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. Außerdem Alexander Abredat erhalten Sie wichtige und nützliche Informationen zur Windows-Kompatibilität, zum Virenschutz auf dem Mac und zur Datensicherung sowie zahlreiche Tipps & Tricks zur täglichen Nutzung – beruflich und privat. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Apple-Gerät und einen USB-Stick mit.

25B 5006 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
BERND WECKER
Sa., 17. Jan., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 433 € 90

DIGITALER ARBEITSPLATZ**COMPUTERSCHREIBEN****Computerschreiben für den Beruf Ab Klasse 9 und für Erwachsene**

Kofinanziert von der Europäischen Union

Die Fähigkeit, sicher mit dem Zehnfingersystem zu schreiben, erleichtert viele berufliche und private Aufgaben am Computer – sei es beim Dokumentieren, Kommunizieren oder Recherchieren. In diesem Kurs erlernen Sie das komplette Buchstabenfeld, Ziffern und Sonderzeichen effizient und systematisch. Die Methode ist nicht nur schnell; sie spricht alle Sinne und Lerntypen an. Mit regelmäßigem Üben gewinnen Sie Sicherheit und Geschwindigkeit im digitalen Alltag.

25B 5100 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
URSULA COVRE
Sa., ab 28. Feb., 9.00-11.00 Uhr (5x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 432 € 127

Kurse der Kategorien
Vorteil Digitalisierung und Digitaler Arbeitsplatz
sind in der Regel
ESF-förderfähig.
Weitere Informationen auf S. 99.

FIT FÜRS BÜRO**Fit fürs Büro Office: Word, Excel, Outlook**

Kofinanziert von der Europäischen Union

In diesem Kurs erwerben Sie fundierte Anwendungskennntnisse für typische Büroaufgaben. Sie lernen den sicheren Umgang mit Windows und den Programmen Word, Excel, Outlook (und PowerPoint). Inhalte sind z.B. das Verwalten von Dateien, das Schreiben und Gestalten von Texten, das Erstellen von Tabellen und Präsentationen sowie das Kommunizieren per E-Mail. Der Kurs ist ideal zur Auffrischung oder Vorbereitung auf den Büroalltag. PC-Grundkenntnisse erforderlich.

25B 5101 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
BERND WECKER
So., ab 16. Nov., 10.00-17.00 Uhr (5x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 432 € 376

25B 5102 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
JOACHIM GLUMA
Mo. bis Mi., 24. bis 26. Nov.
9.00-16.00 Uhr (3x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 190 ermäßigt) € 234

25B 5103 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
SANDRA MICHELS
Di., ab 13. Jan., 9.00-16.00 Uhr (3x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 190 ermäßigt) € 234

MICROSOFT OFFICE**Microsoft Office für künftige Büro-Profis Grundkurs**

Kofinanziert von der Europäischen Union

Sie erlernen die wesentlichen Grundlagen in Word, Excel, PowerPoint und Outlook, die für ein effektives Arbeiten im Büro bedeutsam sind. Nach Abschluss dieses Kurses sind Sie in der Lage, Standarddokumente in Word und Excel zu erstellen, PowerPoint Präsentationen zu erstellen und zu ändern und sich gut in Outlook zurecht zu finden.

25B 5201 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
JOACHIM GLUMA
Di., ab 7. Okt., 18.30-21.30 Uhr (6x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 190 ermäßigt) € 234

Microsoft Office für künftige Büro-Profis Aufbaukurs

neu



Kofinanziert von der Europäischen Union

Routinierte Office-Anwender vertiefen ihr Wissen: Word mit Formatvorlagen, Feldern, Serienbriefen und Schnellbausteinen; Excel mit verschachtelten Funktionen, Verknüpfungen, großen Tabellen und Filtern; PowerPoint mit Videos, Schaltflächen und Referentenansicht; Outlook mit externen Konten, Freigaben, Stellvertretungen und Nachverfolgung. Teilnahme unabhängig vom Besuch des ersten Kurses möglich.

25B 5202 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
JOACHIM GLUMA
Di., ab 9. Dez., 18.30-21.30 Uhr (6x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 190 ermäßigt) € 234

Excel: Tabellenkalkulation Formeln und Funktionen

Kofinanziert von der Europäischen Union

Der gezielte Einsatz von Formeln und Funktionen in Excel erleichtert die tägliche Arbeit mit Daten im Büro erheblich. Im Kurs erwarten Sie folgende Inhalte: Auswahl und Anwendung geeigneter Funktionen, geschachtelte Funktionen, häufige Fehlerquellen und deren Behebung sowie praxisnahe Beispiele für typische Berechnungen im Büroalltag. Excel-Grundkenntnisse sind erforderlich.

25B 5203 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
JOACHIM GLUMA
Fr., 16. Jan., 18.30-21.30 Uhr
Sa., 17. Jan., 9.00-16.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 105 ermäßigt) € 127

Outlook: Bürokommunikation

Kofinanziert von der Europäischen Union

Der gezielte Einsatz von Outlook erspart Zeit und bringt Ordnung in die heutige Informationsflut. Im Kurs erwarten Sie folgende Inhalte: Arbeiten mit Outlook in verschiedenen Ansichten, E-Mail, Kalender-, Aufgaben- und Kontaktverwaltung, Besprechungsplanung. Windows- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich.

25B 5204 24 MARBACH AM NECKAR
JOACHIM GLUMA
Sa., 13. Dez., 9.00-16.00 Uhr
vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG € 90

**PowerPoint
Wirkungsvolle
Präsentationen**

PowerPoint ist ein vielseitiges Werkzeug, um Informationen anschaulich und überzeugend zu präsentieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Präsentationen klar strukturieren, Folien gestalterisch ansprechend aufbauen und Inhalte durch Grafiken, Diagramme und Animationen wirkungsvoll unterstützen. Sie lernen, wie Sie typische Präsentationsfehler vermeiden und Ihre Botschaft zielgerichtet vermitteln. Anhand praktischer Beispiele gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit PowerPoint für den Berufsalltag.



Kofinanziert von der Europäischen Union

25B 5205 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
SANDRA MICHELS
Fr., ab 5. Dez., 18.30-21.30 Uhr (2x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 105 ermäßigt) € 127

**Microsoft Copilot: KI-gestütztes
Arbeiten mit Office 365**

Erleben Sie die Vielseitigkeit von Microsoft Copilot! Entdecken Sie, wie Copilot als Suchmaschine, in der Seitenleiste und im Dashboard Ihre Arbeit erleichtert. Lernen Sie die Grundlagen des Promptings mit praktischen Beispielen kennen und nutzen Sie die leistungsstarken Bildfunktionen in Verbindung mit dem kostenlosen Microsoft Designer. Mit praxisnahen Übungen und Expertentipps steigern Sie Ihre Produktivität.

25B 5206 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
BERND WECKER
Di., 16. Sept., 18.30-21.30 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 432
(€ 47 ermäßigt) € 54

SOFT SKILLS**KOMMUNIKATION****Geschäftsverhandlungen
erfolgreich meistern**

Erfolgreiche Verhandlungen sind der Schlüssel zu stabilen Geschäftsbeziehungen. In diesem Kurs lernen Sie, Verhandlungen strategisch vorzubereiten, professionell zu führen und zielgerichtet abzuschließen. Sie trainieren Gesprächsführung, Argumentation und Auftreten anhand von Rollenspielen, Übungen und individuellem Feedback. Ideal für alle, die ihre Verhandlungskompetenz im beruflichen Kontext gezielt stärken möchten.



Kofinanziert von der Europäischen Union

25B 5301 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
TOM HUHNKE
Sa., ab 7. März, 9.00-16.00 Uhr (2x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 433 € 145

**Kommunikation für
Führungskräfte**

Als Führungskraft sollte man gegenüber seinen Mitarbeitern immer den richtigen Ton finden. Die richtige Kommunikation ist ein wesentlicher Bestandteil kompetenter Führung. In diesem Seminar geht es genau darum, wie man als Führungskraft kommuniziert, worauf man zu achten hat und worauf man besser verzichten sollte. Neben grundsätzlichen Informationen zum Thema Rhetorik soll auch genug Zeit gegeben werden, im Auditorium seine Erfahrungen auszutauschen.

neu



Kofinanziert von der Europäischen Union

25B 5302 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
JOACHIM GLUMA
Sa., 7. Feb., 9.00-16.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 71

**Keep cool – Konflikte verstehen und
gewinnbringend lösen**

Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Missverständnissen kommen. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Sie erhalten einen Überblick über Strategien und Fertigkeiten zur Entschärfung von Konflikten. Anhand exemplarischer Situationen lernen Sie Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit Kritik angemessen umzugehen und schwierige Situationen zu meistern.

25B 5303 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
DR. MICHAEL R. SCHWELLING
Do., 22. Jan., 18.00-21.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 46 ermäßigt) € 61

**Acting- und Performance-
Coaching für den Berufsalltag
Intensivkurs**

Der zweitägige Intensivkurs überträgt Schauspieltechniken auf zentrale Situationen des Berufslebens. Die Teilnehmenden lernen, Körpersprache, Stimme, Mimik und Gestik bewusst und effektiv einzusetzen – für mehr Präsenz, Souveränität und Wirkung. In praxisnahen Einzel- Partner- und Gruppenübungen werden Kompetenzen in Kommunikation, Rollenverhalten, Statusdynamiken, Psychologie und diplomatischem Auftreten vermittelt.

neu



Kofinanziert von der Europäischen Union

25B 5304 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
CIHAN AZAK
Sa., 14. Feb., 9.00-16.00 Uhr
So., 15. Feb., 9.00-16.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 433 € 499

**Körpersprache verstehen
Sicher auftreten, dynamisch
wirken, Menschen entschlüsseln**

neu

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welchen Eindruck Sie hinterlassen – noch bevor Sie ein Wort gesagt haben? Die Körpersprache ist oft der Schlüssel zum Erfolg. Ob beruflich in Gesprächen mit Kollegen, Kunden und Führungskräften oder privat im Austausch mit Familie und Freunden: Wer die eigene Körpersprache gezielt einsetzt und die Signale anderer besser versteht, kommuniziert erfolgreicher und selbstbewusster.

25B 5305 ON ONLINE
MATTHIAS DAHMS
Mo., 1. Dez., 18.30-21.30 Uhr € 69

**Interkulturelle Kommunikation:
Kultur ist mehr als Sprache
Vortrag**

neu

Im beruflichen Kontext kann es zu Missverständnissen unterhalb der Sprachebene kommen, die die Zusammenarbeit erschweren. Auch freundschaftliche Beziehungen mit Menschen aus anderen Kulturen können trotz gemeinsamer Sprachkenntnisse dennoch an mangelndem Verständnis zerbrechen. Woran liegt das? Der Vortrag soll Ihnen einige Schlüssel zur tieferen Verständigung über Kulturgrenzen hinweg in die Hand geben.

25B 5306 06A BIETIGHEIM-BISSINGEN
DR. HANNA-MARIA SCHMALENBACH
Di., 13. Jan., 19.00-20.30 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 9

**Interkulturelle Kommunikation:
Einander verstehen
Workshop**

neu

Was macht die Verständigung im beruflichen Umfeld über Kulturgrenzen hinweg so schwer? Wir gehen den Schlüsselaspekten interkultureller Kommunikation auf den Grund – mit Blick auf den Berufsalltag in Betrieben, Vereinen oder Verwaltung und bleiben dabei ganz nah an der Praxis. Besonders bereichernd wäre es, wenn sich Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen in diesem Kurs begegnen und gemeinsam reflektieren würden, wie gute Zusammenarbeit gelingen kann.



Kofinanziert von der Europäischen Union

25B 5306 06B BIETIGHEIM-BISSINGEN
DR. HANNA-MARIA SCHMALENBACH
Fr., ab 23. Jan., 18.00-20.15 Uhr (3x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431
(€ 51 ermäßigt) € 67



Gewaltfreie Kommunikation Der Schlüssel zu mehr Verständnis und weniger Streit

neu

Worte können Brücken bauen oder Gräben vertiefen – mit gewaltfreier Kommunikation (GFK) lernen Sie, wertschätzend und zugleich klar zu kommunizieren. Die folgenden Grundlagen für gewaltfreie Kommunikation werden thematisiert: Klarheit in Gesprächen, Empathie und Verbindung, Konflikte konstruktiv lösen, praktische Übungen. Nach diesem Seminar können Sie schwierige Gespräche selbstbewusst und lösungsorientiert führen.

25B 5307 ON

MATTHIAS DAHMS

Do., 6. Nov., 18.30-21.30 Uhr

ONLINE

€ 69

Power-Rhetorik für Frauen Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten

neu

MATTHIAS DAHMS

Zielgerichtetes Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen in einer von Männern dominierten Welt zu steigern. Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen.

25B 5308 ONA

So., 19. Okt., 9.00-12.00 Uhr

ONLINE

€ 69

25B 5308 ONB

Mo., 24. Nov., 18.30-21.30 Uhr

ONLINE

€ 69

Erfolgreich kommunizieren – so geht's!

In diesem Seminar wird zunächst aufgezeigt, wo überall Kommunikationsvorgänge stattfinden und wie Kommunikation funktioniert. Wir machen einen kleinen Ausflug in unser Gehirn, um die Hintergründe besser zu verstehen, schauen uns die Grundmerkmale einer guten Kommunikation an und machen etwas Beziehungstuning. Lassen Sie sich überraschen! Es wird ein interaktiver Tag mit Kommunikation auf allen Ebenen und nützlichen Tools.

25B 5309 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

JANINE VEYHL

Sa., 6. Dez., 10.00-14.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79

Raum 331

€ 38

Nicht nur gehört, sondern auch verstanden werden

Was macht gute Kommunikation aus? Wie funktioniert eine zielführende und gelungene Verständigung und wo verstecken sich die Stolperfallen? Interaktiv – wie sollte es bei diesem Thema anders sein – werden wir uns an diesem Abend mit Kommunikation beschäftigen. Neben den Grundlagen gibt es auch Tools, die einfach und erfolgreich einzusetzen sind.

25B 5310 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

JANINE VEYHL

Do., 20. Nov., 18.30-21.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331

(€ 18 ermäßigt)

€ 24

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Selbstmotivation und Zielsetzung Mit klaren Zielen zum Erfolg

Wünschen Sie sich mehr Motivation und Klarheit? In diesem Seminar entdecken Sie praxisnahe Techniken, um Ihre Ziele klar zu definieren und Schritt für Schritt zu erreichen. Mit bewährten Methoden, inspirierenden Übungen und einem persönlichen Aktionsplan überwinden Sie Hindernisse und finden Ihre innere Stärke für mehr Selbstvertrauen und konkrete Erfolge. Starten Sie jetzt in Ihrem motivierten Alltag voller Möglichkeiten.

25B 5401 06**BIETIGHEIM-BISSINGEN**

JANINE VEYHL

Di., 2. Dez., 18.30-21.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331

(€ 29 ermäßigt)

€ 39

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Doch hier gibt es gute Nachrichten für Sie: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen und selbst das Ruder in die Hand zu nehmen.

25B 5402 ON**ONLINE**

MATTHIAS DAHMS

Do., 4. Dez., 18.30-21.30 Uhr

€ 69





Entfachen Sie Ihr Feuer

Brennt Ihr inneres Feuer schon? Sind Sie oft zu ängstlich oder fehlt Ihnen der Mut, Dinge anzupacken? Entwickeln Sie wieder mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Stärken, werden Sie mutiger und springen Sie über Ihren Schatten. Lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke effektiv trainieren können, um dadurch mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht durchs Leben zu gehen. Werfen Sie alten Ballast über Bord und machen Sie Ihr Leben zum Erlebnis!

25B 5403 ON

PATRICK JESENKO

Fr., 23. Jan., 19.00-20.30 Uhr

ONLINE

€ 12

Mentale Stärke

Sich selbst und andere besser verstehen

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. In diesem Seminar werden Sie neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

25B 5404 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

DR. MICHAEL R. SCHWELLING

Do., 27. Nov., 18.00-21.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431

(€ 46 ermäßigt)

€ 61

Grenzen setzen – ehrlich, gezielt und klar

Pferdegestützter Workshop

Selbstbewusst zu kommunizieren und Grenzen zu setzen, ohne das Gegenüber negativ zu beeinflussen, stellt oft eine besondere Herausforderung dar. Durch gezielte Übungen und Aufgaben, welche mit dem Pferd vom Boden aus durchgeführt werden, machen Sie in diesem Seminar Bekanntschaft mit verschiedenen neuen Abgrenzungsstrategien. Reit- und Pferdeerfahrung ist nicht erforderlich.

25B 5405 24

MARBACH AM NECKAR

MARINA SCHWADERER

Sa., 18. Okt., 10.30-15.00 Uhr

Kursort wird noch bekannt gegeben

€ 71

Nutzen Sie das Bildungszeitgesetz (BzG BW) für Ihren Bildungsurlaub. Weitere Informationen auf S. 99.

Gelassen Ziele erreichen

Oft setzen wir uns Ziele unter Druck: Doch genau dieser Druck führt oft zu Stress, zu Zweifeln sogar zum Aufgeben. In diesem Kurs entdecken Sie einen anderen Weg, der Gelassenheit und Zielstrebigkeit verbindet. Sie lernen, wie Sie sich realistische Ziele setzen und dabei entspannt bleiben können. Durch einfache Methoden aus Achtsamkeit, Selbstreflexion und Motivationstechniken erfahren Sie, wie Sie mit Vertrauen und Ruhe Ihren Weg gehen können.

25B 5406 22

ANGELA VIELLIEBER

Di., 10. Feb., 18.30-20.00 Uhr

Schafhof, Badstraße 12

1. OG, Seminarraum 1

KORNWESTHEIM

€ 13

Scheiter heiter

Ressourcenorientierter Umgang mit Fehlschlägen und Niederlagen

Wer sich sorgt zu scheitern, scheut Veränderungen und Neues. Doch Fehler und Misserfolge gehören zum Leben. Wer lernt, mit seinen Stärken darauf zu reagieren, statt sich ins Defizit drängen zu lassen, lebt leichter und glücklicher. Im Workshop erfahren die Teilnehmenden, warum uns der Umgang mit Fehlern und Niederlagen so schwerfällt, was wir tun können, um zukünftig sinnvoller mit diesen umzugehen und wie uns unser Humor dabei helfen kann.

25B 5407 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

NANNI GLÜCK

Sa., 29. Nov., 14.00-17.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79

Raum 331

€ 50

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern.

25B 5408 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

DR. MICHAEL R. SCHWELLING

Do., 5. Feb., 18.00-21.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 431

(€ 46 ermäßigt)

€ 61

PROJEKTE

Projektmanagement Grundlagenseminar

Sie erhalten gemäß den Grundlagen der Projektmanagementlehre einen Überblick über die Möglichkeiten bei Planung, Konzeption und Umsetzung eines Projekts (keine Anwendung von Softwaretools).



Kofinanziert von der Europäischen Union

25B 5500 06

BIETIGHEIM-BISSINGEN

JOACHIM GLUMA

Sa., 11. Okt., 9.00-16.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79

Raum 331

€ 88

MARKETING

Social Media für Unternehmen, Kommunen und Vereine

Wie Sie mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln Reichweite aufbauen, sichtbar bleiben und Ihre Zielgruppe erreichen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten sozialen Netzwerke. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf erfolgreiche Inhalte, diskutieren Chancen und Risiken und klären wichtige Fragen wie: „Was muss ich über Social Media wissen?“ oder „Wie sicher sind meine Daten?“ Als Vertreter*in Ihres Unternehmens, Vereins oder Ihrer Kommune gewinnen Sie einen ersten Eindruck über die professionelle Nutzung sozialer Medien.

25B 5601 31

PLEIDELSHEIM

ADRIANE HAUSSMANN

Di., 27. Jan., 18.30-21.45 Uhr

Rathaus, Marbacher Str. 5

Sitzungssaal, 1. OG

(€ 23 ermäßigt)

€ 31

Kurse, für die Sie
Bildungsurlaub
beantragen können,
finden Sie hier:





Social Media: Sichtbar werden Inhalte gestalten, die im Gedächtnis bleiben neu

Wie Sie ansprechende Beiträge für Social Media erstellen – klar, einladend, authentisch. Ohne Vorkenntnisse und mit einfachen Werkzeugen. Beispielsweise mit Canva – einer Grafikdesign-Plattform für die Erstellung visueller Inhalte. Das Tool ist intuitiv bedienbar und beinhaltet bereits Vorlagen, die kostenlos verwendet werden können. Wir stellen grundlegende Funktionen vor, um schnell und effektiv professionelle Designs für Social Media & Co. zu erhalten.

25B 5602 31 PLEIDELSHEIM

ADRIANE HAUSSMANN
Di., 3. Feb., 18.30-21.45 Uhr
Rathaus, Marbacher Str. 5
Sitzungssaal, 1. OG
(€ 23 ermäßigt)

€ 31

Strategie, Konzeption und Wirkung eines Imagefilms Intensivkurs neu

Der zweitägige Intensivkurs vermittelt fundiertes Wissen zur Konzeption wirkungsvoller Imagefilme für Unternehmen, Gründer und Entrepreneure. In vier Modulen werden alle Phasen der Filmproduktion – von der Zielsetzung über Storytelling bis zur Postproduktion – beleuchtet. Im Fokus stehen strategische Ansätze für effektives Marketing, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, die Unternehmenswerte authentisch vermitteln, um Zielgruppen gezielt anzusprechen.



25B 5603 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

CIHAN AZAK
Sa., 31. Jan., 9.00-16.00 Uhr
So., 1. Feb. 9.00-16 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 433

€ 499

Wie mache ich aus einer Idee ein Video? Erfolgreich auf Youtube Videoworkshop neu

In diesem Kurs lernen Sie, worauf es bei der Vorbereitung und Produktion eines Videos ankommt. Sie werfen einen Blick in die Kameratasche eines Profis und analysieren Beispielvideos zur Bildgestaltung. In Gruppen drehen Sie ein eigenes Video und lernen anschließend den Filmschnitt sowie die Vertonung mit Musik und Geräuschen. Das fertige Video nehmen Sie mit nach Hause. Bitte mitbringen: eigene Kamera/Stativ (falls vorhanden) und USB-Stick.



25B 5604 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARTIN KEIM
Di., ab 3. März, 9.00-16.00 Uhr (2x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 433
(€ 168 ermäßigt)

€ 224

Storytelling neu

Storytelling ist mehr als ein Trend – es ist ein Werkzeug der wirkungsvollen Kommunikation. In diesen Seminaren lernen Sie, wie Sie mit gut aufgebauten Geschichten komplexe Inhalte verständlich, einprägsam und überzeugend vermitteln – besonders in Präsentationen und beruflichen Kontexten. Statt trockener Zahlen nutzen Sie emotionale Anker, um Ihre Botschaften nachhaltig zu verankern und Menschen wirklich zu erreichen.

25B 5605 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN
**Präsentieren Sie noch oder
erzählen Sie schon?**

DIRK HAUN
Di., 24. Feb., 18.30-21.30 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79, Raum 331
(€ 23 ermäßigt)

€ 31

25B 5606 ON ONLINE
**Die Kunst des beeindruckenden
Erzählens**

MATTHIAS DAHMS
Mi., 22. Okt., 18.30-21.30 Uhr

€ 69

BEWERBUNGEN

Bewerbungs-Atelier 360° Kompaktkurs neu

Sie lernen in diesem umfassenden Seminar wie wirkungsvolle Unterlagen und eine überzeugende Selbstpräsentation aussehen können. Darüber hinaus erfahren Sie wie der gezielte Einsatz von Kreativität ein Türöffner sein kann und wie Alleinstellungsmerkmale die Chancen beim Vorstellungsgespräch erhöhen. Sie spüren im Kurs ihre Stärken auf und vertreten Erfahrungen authentisch und kompetent nach außen. Sie identifizieren ihre eigene Struktur im gesamten Bewerbungsprozess und erhalten wertvolle Tipps rund um das Auswahlverfahren. Sie erweitern ihr Sprachrepertoire und lernen neue Formulierungen kennen.



25B 5700 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

SILKE GENOVESE
Fr., ab 6. März, 15.00-20.00 Uhr (2x)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 433

€ 46



Kurse für Kinder
und Jugendliche
aus dem Bereich
Digitalisierung finden
Sie auf
S. 111 und 112.





Die zuständigen Ansprechpartner*innen finden Sie unter den entsprechenden Fachbereichen

Auskünfte und Anmeldungen unter 07141 144-2666



Die Kursbuchung muss über einen Erziehungsberechtigten erfolgen. Bitte geben Sie zudem den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung an.

Inhalt	Seite
Familien	106
Kindergarten- und Vorschulkinder	108
Kinder in der Grundschule	109
Schulkinder ab Klasse 5	111

FAMILIEN

ALLGEMEINBILDUNG

Der naturnahe Kreuzbach: Gewässer erleben vor deiner Haustür Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Nach einem kurzen Marsch entlang des Baches erreichen wir eine Stelle, an der zunächst erkundet wird, welche Strukturen für die Angelfischerei gegeben sind. Am nahegelegenen Angelsee werden dann die verschiedenen Angelmöglichkeiten aufgezeigt und praktisch erprobt. Beim abschließenden Grillen am vereinseigenen Grill (bitte Grillgut mitbringen) kann dann mit dem Angler gefachsimpelt werden.

25B 7120 38 **VAIHINGEN/ENZ**
 KURT SCHAIBLE
 Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Jedes weitere Kind € 7.
 Bitte Gummistiefel mitbringen.
 So., 1. Feb., 10.00-14.00 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz am Kreuzbach Sonnenbergstraße (bei der Brücke über den Kreuzbach an der Schwarzwaldstraße in Aurich) € 18

Keine Angst vor Hunden Für Familien mit Kindern ab dem Kindergartenalter

KATHARINA GRÖNING
 Ich, eine Eurasierhündin, heiße Gioia und arbeite als geprüfter Therapiehund. Ich möchte euch zeigen, wie man mit Hunden Spaß haben und spielen kann und wie man mit Hunden umgehen muss, um keine Angst vor ihnen haben zu müssen. Unterstützen wird mich Birka, die ebenfalls eine geprüfte Therapiehündin ist.
 Bitte immer mindestens einen Erwachsenen und Kind anmelden. Die Gebühr ist pro Person.

25B 7121 28 **MURR**
 Sa., 27. Sept., 11.00-12.30 Uhr
 Hundewiese, Heilbronner Straße, an der Landstraße von Murr nach Höpfigheim, ist ausgeschildert € 5

25B 7121 36 **STEINHEIM**
 Sa., 15. Nov., 11.00-12.30 Uhr
 Parkplatzwiese Richtung Höpfigheim € 5

KULTUR UND GESTALTEN

Wälder, Wiesen, Wasser, Werkstein und Wein – informativer Spaziergang ums Kloster Maulbronn

Für die ganze Familie inkl. Hund
 Die zisterziensische Kulturlandschaft spielt im UNESCO – Weltkulturerbe Maulbronn eine bedeutende Rolle und steht hier im Mittelpunkt. Ein informativer Spaziergang führt über einstige Klosterweinberge vorbei an ehemaligen Klosterseen zum historischen und idyllischen Maulbronner „Schafhof“. Im dortigen Museum wird zauberhaft und mit viel Liebe zum Detail die Vergangenheit dargestellt und mitunter viele Kindheitserinnerungen geweckt. Kinder sind kostenfrei!

25B 7130 40 **MAULBRONN**
 ANITA DWORSCHAK
 Im Preis enthalten: informativer Spaziergang, Führung im Schafhofmuseum.
 Treffpunkt 13.30 Uhr am Klostertor
 So., 19. Okt., 13.30-16.00 Uhr
 Kloster Maulbronn, Klosterhof 5 € 12

Weitere Veranstaltungen rund um das Kloster Maulbronn finden Sie auf S. 31.

Spannender Geschichtenabend im Advent

Kinder von 5 bis 8 Jahren + Eltern Mit der Bibliothek Affalterbach
 Bei Kerzenschein und Keksen werden spannende und geheimnisvolle Geschichten vorgelesen. Kinder und Eltern erleben gemeinsam den Zauber des Vorlesens und nehmen Anregungen für daheim mit. Bitte bringt ein gemütliches Kissen oder Kuschedecke mit, damit ihr es euch auf dem Boden gemütlich machen könnt.

25B 7131 02 **AFFALTERBACH**
 KATHARINA GRÖNING
 Bei Geschwisterkindern fällt die Gebühr nur einmalig an. Bitte bei Anmeldung angeben. Die Teilnahme der Eltern ist kostenlos.
 Mi., 26. Nov., 17.00-18.30 Uhr
 Kelter, Kelterplatz 1 € 6

Bei allen Führungen im Museum im Kleihues-Bau ist eine **Anmeldung** direkt beim **Museum, Stuttgarter Str. 93, unter 07154 202-7401 oder museen@kornwestheim.de** erforderlich. Die jeweilige Führungsgebühr zzgl. Eintritt sind vor Ort zu bezahlen.

Der Kunst auf der Spur Kreativprogramm für Kinder ab 6 Jahren

TEAM KUNSTVERMITTLUNG DES MUSEUMS
 Nach einer Entdeckungsreise durch die aktuellen Ausstellungen können Familien im Kinderatelier noch selbst kreativ werden. Ohne Anmeldung.
 Die Führungsgebühr beträgt € 5 pro Kind. Begleitende Erwachsene zahlen nur den Eintritt.

25B 7133 22A **KORNWESTHEIM**
 So., 12. Okt., 14.00-16.00 Uhr
 Museum im Kleihues-Bau
 Stuttgarter Straße 93
 Ohne Anmeldung € 5

25B 7133 22B **KORNWESTHEIM**
 So., 9. Nov., 14.00-16.00 Uhr
 Museum im Kleihues-Bau
 Stuttgarter Straße 93
 Ohne Anmeldung € 5

25B 7133 22C **KORNWESTHEIM**
 So., 14. Dez., 14.00-16.00 Uhr
 Museum im Kleihues-Bau
 Stuttgarter Straße 93
 Ohne Anmeldung € 5

25B 7133 22D **KORNWESTHEIM**
 So., 11. Jan., 14.00-16.00 Uhr
 Museum im Kleihues-Bau
 Stuttgarter Straße 93
 Ohne Anmeldung € 5

25B 7133 22E **KORNWESTHEIM**
 So., 8. Feb., 14.00-16.00 Uhr
 Museum im Kleihues-Bau
 Stuttgarter Straße 93
 Ohne Anmeldung € 5



Kreatives Arbeiten mit Ton Erwachsene + Kinder ab 4 Jahren

Mit Ton lässt sich vieles machen: Man kann ihn rollen, aushöhlen, formen und daraus Bilder, Gefäße oder (Krippen)figuren bauen. Im Kurs entstehen gute Ideen, die wir alle zu kleinen Kunstwerken unter fachlicher Anleitung umsetzen können. Die Kinder können kostenlos jeweils einen Erwachsenen mitbringen (ab 6 Jahren können Kinder auch allein kommen). Materialkosten von ca. € 15-25 werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

25B 7134 30 OBERSTENFELD

SILKE KIDERLEN-POLEK

Fr., 7., 14. Nov. und 5. Dez. (3x)

jeweils 15.00-17.00 Uhr

Lichtenbergschule, Martin-Luther-Straße

Kleiner Werkraum, Haus 1, UG € 27

Adventskranz binden

Erwachsene + Kinder ab 8 Jahren

Passend zur Jahreszeit entsteht ein individueller Kranz für den Tisch, mit anschließender Verzierung.

Materialkosten von ca. € 7-10 werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Die Gebühr ist pro Person (maximal 8 Teams).

25B 7137 24 MARBACH AM NECKAR

SUSANNE POLZIEHN

Fr., 21. Nov., 16.30-18.30 Uhr

Gemeinschafts- und Realschule

Schulstraße 33, BK-Raum 135 € 12

GESUNDHEIT

Eltern-Kind-Yoga Für Eltern und Kinder von 4 bis 10 Jahren

KARIN PERTLER

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Welt des Yoga! Dieser Kurs bietet Ihnen die besondere Möglichkeit, die Bindung zu Ihrem Kind zu stärken und gemeinsam eine kleine Auszeit vom Alltag zu genießen. Atemübungen, Partner-Yoga-Übungen und kleine Massagen sorgen für viel Spaß und ein harmonisches Miteinander.

Bitte bringen Sie pro Paar eine Yogamatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Die Gebühr ist pro Person (maximal 6 Tandems).

25B 7150 13 FREUDENTAL

Do., ab 9. Okt., 17.00-18.00 Uhr (8x)

Bürgerhaus Alte Kelter

Ecke Haupt-/Kirchstraße € 47

25B 7150 33 SACHSENHEIM

Mi., ab 1. Okt., 16.30-17.30 Uhr (10x)

Kulturhaus, Oberriexinger Straße 29

Vereinszimmer 1 € 58

Bogenschießen für Familien

CHRISTINE VOLK-UHLMANN

Bogenschießen ist ein Sport für alle Generationen und Konstitutionen. In diesem Kurs lernen mindestens je ein Erwachsener und ein Kind (ab ca. 8 Jahren) – gerne auch mehrere – die Grundlagen des intuitiven Bogenschießens. Die Kosten für den Pfeil- und Bogenverleih von € 12,50 pro Person sind in der Gebühr enthalten. Für verlorene Pfeile werden € 5 direkt im Kurs fällig.

25B 7152 05 BESIGHEIM

So., 5. Okt., 13.15-15.15 Uhr

Ottmarsheim, Alter Sportplatz

Ilsfelder Straße € 27

25B 7152 29 OBERRIEXINGEN

Sa., 11. Okt., 13.15-15.15 Uhr

Sportgelände, Mühlstraße 25

Treffpunkt: Kleinspielfeld € 27

Werden Sie Tageseltern!

WUNSCH- ERFÜLLER GESUCHT!

(m/w/d)

Helfen Sie den Kleinsten, die Welt zu entdecken.



TAGESELTERN

Kreis Ludwigsburg

familiäre Kinderbetreuung
mit geprüfter Qualität



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Tagesbetreuung für Ihr Kind!

GUTE BETREUUNG SPIELT HIER!

Wir begleiten Ihr Kind in die Zukunft.



Kostenlose Beratung, Vermittlung
und Qualifizierung

www.tageseltern-lb.de



Wanderung mit Alpakas

Für Zweiertams:

Erwachsener und Kind ab 6 Jahren

Waren Sie schon einmal mit einem Alpaka oder Lama unterwegs? Nein? Dann ist das jetzt die Gelegenheit dazu! Gemeinsam mit den Vierbeinern entdecken Sie die schöne Landschaft, Felder und Wiesen und verbringen eine Auszeit der besonderen Art. Alpakas und Lamas sind neugierige und aufmerksame Wegbegleiter, über die es bei der geführten Wanderung viel zu erfahren gibt. Wir starten mit einer Einführung, bevor wir uns gemeinsam auf Wanderschaft begeben.

25B 7153 32 REMSECK AM NECKAR

JUDITH EPPINGER

Kinder von 6 bis 9 Jahren führen mit einem Erwachsenen am Zweitstrick, Kinder ab 10 Jahren dürfen auch allein führen.

Fr., 19. Sept., 16.00-17.30 Uhr

Hochberg

€ 51

Backen für Weihnachten mit Mama oder Papa

Für Grundschul Kinder und Eltern

Gemeinsam backen wir Nikoläuse und haben Spaß bei der Herstellung von selbst ausgestochenen und verzierten Plätzchen. Gegen den Durst gibt es einen leckeren Punsch. Das Skript und die Lebensmittelkosten (€ 10) sind in der Gebühr enthalten.

25B 7155 24 MARBACH AM NECKAR

SUSANNE POLZIEHN

Anmeldung nur möglich mit mind. einem Erwachsenen. Gebühr für eine Person.

Fr., 5. Dez., 16.00-18.30 Uhr

Gemeinschafts- und Realschule Schulstraße 33, Küche

€ 24

KINDERGARTEN- UND VORSCHULKINDER



Bitte

beachten Sie:

Bei Kursen mit minderjährigen Teilnehmenden, die alleine am Kurs teilnehmen, erstreckt sich die Aufsichtspflicht nur auf die reine Kurszeit.

ALLGEMEINBILDUNG

Naturerlebnismittage: Der Blätterkönig lädt ein

Von 4 bis 7 Jahren

Erlebt den Herbst mit all seiner Fülle und Farbenpracht! Wir ziehen mit selbst gebastelten Blätterkronen los und erforschen wie und warum sich die Pflanzen und Bäume im Herbst verändern. Außerdem spielen, bauen und werkeln wir mit selbst gesuchten Herbstfrüchten – und vielleicht entdecken wir noch den Schatz des Blätterkönigs.

Eine Kollegin der Dozentin ist als Begleitung dabei. Materialkosten von € 1 sind in der Gebühr enthalten (maximal 8 Kinder).

neu

25B 7216 10 ERDMANNHAUSEN

CHRISTA SCHOCH-BANTLE

Bitte an wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Vesper und Getränk denken.

Do., ab 25. Sept., 15.00-17.30 Uhr (2x)

Waldspielplatz Reuthau, Landstraße von Marbach nach Affalterbach, nächster Abzweig nach den Lemberghöfen rechts

€ 39

Naturerlebnismittage:

Mit Eichhörnchen im Herbstwald

Ab 5 Jahren

Im Herbstwald ist reges Treiben, denn für die Tiere gibt es vor dem Winter viel zu tun. Was hat Eichhörnchen Quick in seinem Vorratskeller gelagert und wo kuschelt sich sein Freund der Igel ein? Wir gehen diesen Rätseln auf die Spur, genießen den Herbstwald, werkeln mit selbst gesuchten Schätzen und lauschen spannenden Geschichten. Eine Kollegin der Dozentin ist als Begleitperson dabei. Materialkosten von € 1 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7225 10 ERDMANNHAUSEN

CHRISTA SCHOCH-BANTLE

Bitte an wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Vesper und Getränk denken.

Do., 9. und 23. Okt., 15.30-18.00 Uhr (2x)

Waldspielplatz Reuthau, Landstraße von Marbach nach Affalterbach, nächster Abzweig nach den Lemberghöfen rechts

€ 30

GESUNDHEIT

Kinder-Yoga

Von 5 bis 9 Jahren

KARIN PERTLER

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch und fantasievoll an die Welt des Yoga herangeführt. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung verwandeln sie sich im Rahmen einer Geschichte z. B. in Tiere, Pflanzen und Bäume (Asanas). Durch Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen lernen die Kinder, sich besser zu konzentrieren und zu entspannen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine kleine Decke und ein Kissen mitbringen (maximal 8 Kinder).

25B 7250 13

Do., ab 9. Okt., 16.00-16.50 Uhr (8x)

Bürgerhaus Alte Kelter

Ecke Haupt-/Kirchstraße

FREUDENTAL

neu

€ 51

25B 7250 33

Mi., ab 1. Okt., 15.30-16.20 Uhr (10x)

Kulturhaus, Oberriexinger Straße 29

Vereinszimmer 1

SACHSENHEIM

€ 65

Kleine backen ganz groß

Ab 5 Jahren

Mürbe- und Hefeteig machen, Teig formen, Lebensmittel und Zubereitungen kennen lernen. Im Kurs werden Kinder spielerisch und leicht an das Thema Backen herangeführt. Im Team lernen die Kinder, wie man sich organisiert, um am Ende ein leckeres Gericht auf dem Tisch zu haben. Wir werden gemeinsam essen und was übrig bleibt, darf natürlich gerne mitgenommen werden.

Kosten für Lebensmittel und Getränke sind in der Gebühr enthalten.



25B 7251 04

RUDOLF PRISTL

So., 7. Dez., 15.00-17.00 Uhr

Bäckerkult EventCampus

Hirthstraße 10

BENNINGEN

€ 52





KINDER IN DER GRUNDSCHULE

ALLGEMEINBILDUNG

Waldernstige: Mit Ronja Räuber- tochter warten auf den Schulbeginn Für alle, die eingeschult werden

Hurra, ihr habt noch Ferien und könnt deshalb drei Tage in den Spätsommerwald auf Entdeckungstour gehen. Wie Ronja Räuber-
tochter streifen wir durchs Dickicht, erleben spannende Abenteuer, bestehen gemeinsam eine Mutprobe und machen tierische Entdeckungen (maximal 10 Kinder).

Eine Kollegin der Dozentin ist als Begleitperson dabei. Materialkosten von € 2 sind in der Gebühr enthalten.

25A 7300 02 AFFALTERBACH

CHRISTA SCHOCH-BANTLE

Treffpunkt: Am Parkplatz

Bitte an wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Zeckenschutz, Vesper und Getränk denken.

Mo. bis Mi., 15. bis 17. Sept.
jeweils 9.00-13.30 Uhr

Lemberghalle, Lembergweg 63

€ 73

Naturerlebnismittag: Holz – Steine – Farbe! Ab 8 Jahren

neu

Wir erleben, was für einen Zauber Steine auf uns haben und wie früher Farben ohne chemische Hilfsmittel hergestellt wurden. Aus natürlichen Farbpigmenten werden wir Naturfarben mischen und in unserer Waldwerkstatt eigene Kunstwerke gestalten.

Eine Kollegin der Dozentin ist als Begleitperson dabei. Materialkosten von € 1 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7303 10 ERDMANNHAUSEN

CHRISTA SCHOCH-BANTLE

Bitte an wetterfeste Kleidung, gutes

Schuhwerk, Vesper und Getränk denken.

Fr., 24. Okt., 15.30-18.00 Uhr

Waldspielplatz Reuthau, Landstraße von Marbach nach Affalterbach, nächster Abzweig nach den Lemberghöfen rechts € 17

Die Vulkan-Forscher Von 6 bis 11 Jahren

Vulkane erzählen – entweder mit Getöse oder Gepolter oder auch ganz still und leise – viele spannende Dinge über die Entstehung und den Aufbau unserer Erde. Wie heiß sind eigentlich Vulkane? Gibt es gefährliche Vulkane in Deutschland? Was ist Stricklava? Viele wagemutige Experimente helfen uns dabei, Vulkane besser zu verstehen (maximal 12 Kinder).

Materialkosten von € 2 sind in der Gebühr enthalten.

25B 7306 24 MARBACH AM NECKAR

DR. RALF LATERNSENER

Bitte Vesper und Getränk mitbringen.

Fr., 28. Nov., 14.00-16.00 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 20

Die Kristall-Forscher Von 6 bis 11 Jahren

Glänzend und farbenprächtig, geheimnisvoll und oft sagenhaft wertvoll sind Kristalle in unseren Vorstellungen. Doch Kristalle sind auch überall um uns im alltäglichen Leben und in der Stadt versteckt. Wo sind sie zu finden? Wie kann ich sie selbst machen? Um einen Kristall erkennen zu können, muss man seine Kristalleigenschaften kennen und untersuchen. Eine Aufgabe für Kristallforscher (maximal 12 Kinder)!

Materialkosten von € 2 sind in der Gebühr enthalten.

25B 7310 24 MARBACH AM NECKAR

DR. RALF LATERNSENER

Bitte an Vesper und Getränk denken.

Fr., 28. Nov., 16.15-18.15 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 20

Die Kriminal-Forscher Von 6 bis 11 Jahren

Viele Kriminalfälle blieben ungelöst, wenn Forscher nicht verschiedenste Methoden ausgetüfelt hätten, um zunächst unsichtbare Spuren von Verbrechen untersuchen zu können. Nur wenn alle zusammen bei der Lösung eines verzwickten Kriminalfalls im Kriminal-Spezial-Labor helfen, kann der Fall gelöst werden (maximal 10 Kinder). Materialkosten von € 2 sind in der Gebühr enthalten.

25B 7312 24 MARBACH AM NECKAR

DR. RALF LATERNSENER

Bitte an Vesper und Getränk denken.

Fr., 30. Jan., 14.00-16.00 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 20

Die Feuer-Forscher Von 6 bis 11 Jahren

Wie haben eigentlich die Steinzeitmenschen ein Feuer gemacht? Wie funktioniert eine Kerze? Oder was ist eine Explosion? Die Kinder können in erprobten Versuchen grundlegendes Wissen über Feuer selbst erfahren und dabei den sicheren Umgang mit Feuer üben und lernen (maximal 10 Kinder). Materialkosten von € 2 sind in der Gebühr enthalten.

25B 7314 24 MARBACH AM NECKAR

DR. RALF LATERNSENER

Bitte an Vesper, Getränk und Kleidung aus Naturmaterialien/Baumwolle denken.

Fr., 30. Jan., 16.15-18.15 Uhr

vhs, Strohgasse 7, Raum 5, 1. OG € 20

KULTUR UND GESTALTEN

Hokus Pokus Fidibus dreimal schwarzer Kater: Zaubern lernen Von 8 bis 12 Jahren

JO DE VILLE

Gemeinsam mit anderen Kindern zu zaubern macht viel Freude! Die Zauberkunststücke werden vorgeführt und anschließend erklärt. Die Kinder vertiefen ihre Tricktechnik und lernen die Tricks zu präsentieren. Gezaubert wird mit Seilen, Papier, Karten und Tüchern. Nützliches Hintergrundwissen wird vermittelt und Fragen besprochen. Bitte ein eigenes komplettes Kartenspiel mitbringen (32 Blatt) und für die Pause an Vesper und Getränk denken. In der Gebühr sind € 10 Materialkosten enthalten.

25B 7330 03 ASPERG

Sa., 22. Nov., 11.00-14.00 Uhr

Haus der Vereine (Schillerschule)

Schillerstraße 3, vhs-Raum, EG € 31

25B 7330 19 INGERSHEIM

Sa., 8. Nov., 11.00-14.00 Uhr

Residenz Evangelische Heimstiftung

Wilhelmstraße 2 € 29





Kunterbunter Kreativworkshop in den Schulferien

Von 6 bis 12 Jahren

TEAM KUNSTVERMITTLUNG
DES MUSEUMS

Kreativworkshop für Schulkinder von 6 bis 12 Jahren. Kosten: € 5 pro Kind (inkl. Material – Zahlung vor Ort). Nur mit Anmeldung unter 07154 202 7401 oder museen@kornwestheim.de
Weitere Informationen finden Sie hier: museum-kleihues-bau.kornwestheim.de

25A 7331 22C KORNWESTHEIM

Fr., 1. Aug., 9.30-11.00 Uhr
Museum im Kleihues-Bau
Stuttgarter Straße 93
Anmeldung erforderlich € 5

25B 7331 22 KORNWESTHEIM

Fr., 31. Okt., 9.30-11.00 Uhr
Museum im Kleihues-Bau
Stuttgarter Straße 93
Anmeldung erforderlich € 5

Cartoonzeichnen Ab 7 Jahren

In dem Kurs lernen Kinder das Zeichnen von Cartoon-Figuren. Das klingt anfordernd und anspruchsvoll. Aber: Kinder lernen gern und schnell und vor allem dann am besten, wenn das Gelernte Spaß und Freude bereitet. Das Zeichnen von eigenen Cartoons macht jede Menge Spaß. Es ist fast unmöglich einen Cartoon falsch zu zeichnen. Comiczeichnen ist Freestyle und alle Zeichnenden haben eine eigene Handschrift.

25B 7332 17 HEMMINGEN

VLADIMIR NOVIKOV
Sa., 15. Nov., 9.30-12.30 Uhr
Gemeinschaftshalle
Almenno-San-Bartolomeo-Platz 1
Besprechungszimmer, 1. OG, Eingang über Hort-Tor (Friedenstr. 32) € 22

Malen mit Acryl Von 6 bis 10 Jahren

JULIA BARWISCH

Du bist toll, so wie Du bist!

In Julias kleiner Malecke dreht sich alles um Dich und Deine Kreativität. Gemeinsam malen wir mit Acrylfarben auf Leinwand – bunt, wild, zart oder verspielt. Ein inspirierendes Motto gibt den Startschuss, danach darfst Du nach Herzenslust loslegen. Hier zählt nicht „richtig“ oder „falsch“, sondern Freude, Ausdruck und das, was Dich besonders macht! Materialkosten von € 5 für die Leinwand sind enthalten.

25B 7333 37A TAMM

Sa., 11. Okt., 14.00-15.30 Uhr
Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG
Zugang über Bissingen Straße € 21

25B 7333 37B TAMM

Sa., 18. Okt., 14.00-15.30 Uhr
Neues Rathaus, Aufenthaltsraum UG
Zugang über Bissingen Straße € 21

Seifenwerkstatt

Von 6 bis 10 Jahren

In unserer Seifenwerkstatt „backen“ wir aus Seifengrundmaterial, Förmchen, verschiedenen Farben und Düften originelle Seifen in Form von Cupcakes, Pralinen, Lollis, kleinen Kuchen etc. Materialkosten von € 5 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7334 17 HEMMINGEN

GABRIELE CLAUSECKER
Mi., 17. Dez., 15.30-17.30 Uhr
Grundschule, Eberdinger Straße 4
Küche € 21

Holzige Typen

Von 6 bis 10 Jahren

Aus Holzstämmchen in verschiedenen Größen gestalten wir lustige Männchen mit Mützen und Schals, einen Lattenschneemann und einen originellen Nikolaus. Eine tolle Dekorationsidee für drinnen und draußen! Materialkosten von € 6 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7335 08 DITZINGEN

GABRIELE CLAUSECKER
Mi., 12. Nov., 16.00-18.00 Uhr
Hirschlanden, Theodor-Heuglin-Schule
Leiterweg 70, Werkraum 1 € 22

Schmuckatelier

Von 8 bis 12 Jahren

In diesem Kurs designst du dir deinen eigenen Schmuck. Eine tolle Auswahl an Glas- und Acrylperlen steht dir zur Verfügung, um eine Kette mithilfe einer einfachen, aber wirkungsvollen Technik herzustellen. Du kannst gerne auch die dazu passenden Ohringe, Armbänder oder Ringe gestalten. Materialkosten von € 5 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7337 38 VAIHINGEN/ENZ

GABRIELE CLAUSECKER
Mi., 15. Okt., 16.00-18.00 Uhr
Landratsamt, Franckstraße 20
Raum 70 € 21

Dekorative Leuchtkugeln Von 5 bis 10 Jahren

An diesem Nachmittag könnt ihr euch eine Acrylkugel (ca. 18 cm Durchmesser) mit Strohseide kreativ gestalten. Mit einer Lichterkette im Inneren erstrahlt dann deine Tisch- oder Bodenlampe. Materialkosten von € 5 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7338 38 VAIHINGEN/ENZ

GABRIELE CLAUSECKER
Mi., 19. Nov., 16.00-18.00 Uhr
Landratsamt, Franckstraße 20
Raum 70 € 21

Festliche Perlendrahntsterne

Von 6 bis 10 Jahren

Drahntsterne werden mit Perlen aus einer großen Auswahl kreativ bestückt und zu einem adventlichen „Hingucker“ am Fenster, Weihnachtsbaum oder als Tischdeko. Ein Sternenspiel, eine Sternengeschichte und eine Sterneüberraschung dürfen natürlich nicht fehlen. Materialkosten von € 6 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7339 29 OBERRIEXINGEN

GABRIELE CLAUSECKER
Mi., 3. Dez., 16.00-18.00 Uhr
Feuerwehrmagazin, Mühlstraße 16 € 22

Nähmaschinen-Führerschein Ab 10 Jahren

Eure Nähmaschine steht da, ihr möchtet aber gerne Tipps von einem Profi? Anhand verschiedener Übungen bekommt ihr eine Einführung und werdet mit den wichtigsten Grundkenntnissen zu eurer Nähmaschine (Einfädeln, Spulen, saubere Grundstiche, Stoffführung) vertraut gemacht und erhaltet Tipps zu Transport, Pflege und Fehlerbehebung. Nach Absolvierung eures „Führerscheins“ könnt ihr euch entspannt euren ersten kreativen Nähideen widmen (maximal 7 Personen).

25B 7340 28 MURR

CHRISTINE HARRISON
Sa., 24. Jan., 12.30-18.00 Uhr
Lindenschule, Lindenweg 3
Eingang Neubau, Raum 117 € 35

Kuschelschäfchen nähen Von 5 bis 10 Jahren

Süß wird es bestimmt. Chips gibt es nicht, aber eine kleine Leckerei für die Pause. Hast du schon einen Namen für dein neues Kuscheltier? An der Nähmaschine darfst du deinen neuen Freund zusammennähen. Freust du dich schon auf dein eigenes selbstgemachtes Schäfchen? Materialkosten von € 3 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7342 17 HEMMINGEN

GABRIELE CLAUSECKER
Mi., 4. Feb., 16.00-18.00 Uhr
Grundschule, Eberdinger Straße 4 € 19



Nähprojekt Donutkissen Von 8 bis 12 Jahren

GABRIELE CLAUSECKER

Heute „backen“ wir ein witziges Kissen in Donutform (50 cm Durchmesser). Mit einem „Guss“ und „Streusel“ kannst du es noch verzieren. Zum Anbeißen, oder?

Materialkosten von € 5 sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7343 34A SCHWIEBERDINGEN

Mi., 8. Okt., 16.00-18.00 Uhr
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31 € 21

25B 7343 34B SCHWIEBERDINGEN

Mi., 14. Jan., 16.00-18.00 Uhr
Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31, Zeichenraum € 21

Nähkurs Ab 9 Jahren

Bist du mindestens 9 Jahre alt und möchtest die Welt des Nähens erkunden? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Nähkurs lernst du den Umgang mit der Nähmaschine und wie du kleine und große Projekte erfolgreich umsetzen kannst. Ob eine kleine Kosmetiktasche, ein T-Shirt oder ein Rock – in einer kleinen Gruppe werden wir gemeinsam das Land des Nähens erkunden (maximal 6 Personen).

25B 7349 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

VESNA CUK-GUZIN
Do., ab 2. Okt., 15.30-18.30 Uhr (3x)
Realschule im Aurain
Eingang Hans-Stangenberger-Straße
links neben der Hausmeisterwohnung
Nähraum € 69

GESUNDHEIT

Kung Fu Von 6 bis 11 Jahren

Hier hast du die Chance, die wohl bekannteste Kampfkunst der Welt von einem zweifachen Deutschen Meister zu lernen. Er führt dich in die Grundlagen und Geheimnisse des Lee Gar Chuan Kung Fu ein. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen. Es wird barfuß mit einer bestehenden Kung Fu-Gruppe trainiert.

25B 7353 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARKUS HOFFMANN
Di., ab 30. Sept., 17.30-18.30 Uhr (4x)
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.
Adolf-Heim-Straße 10 € 21

Geschichte und Backspaß für kleine Küchenentdecker mit der Brezel Queen

Von 6 bis 8 Jahren

Die Brezel Queen lädt zu einem ganz besonderen Adventsnachmittag ein: Gemeinsam lauschen wir der Geschichte „Die Brezelprinzessin Karin“. Dieses liebevoll erzählte Märchen voller Duft, Glanz und knuspriger Überraschungen lassen wir anschließend in der Küche lebendig werden! Die Kekse aus der Geschichte werden wir zusammen nachbacken – mit kleinen Händen, viel Fantasie und der Unterstützung eines erwachsenen Lieblingmenschen.

25B 7358 19 INGERSHEIM

BIRGIT STENGEL
Nur in Begleitung einer erwachsenen Person, jedoch Anmeldung nur für Kinder erforderlich.
Sa., 13. Dez., 14.00-16.00 Uhr
Residenz Evangelische Heimstiftung
Wilhelmstraße 2 € 29

DIGITALISIERUNG

Trickfilm – erwecke deine Legostadt zum Leben

Ihr werdet in Gruppen einen Trickfilm von euren selbst gebauten Kulissen drehen und schneiden. „Licht? – Kamera? – Action!“ Später werden die einzelnen Szenen zu einem ganzen Film zusammengefügt. Im Anschluss werdet ihr den Film mit Geräuschen und Musik nachvertonen und schneiden. Euren fertigen Trickfilm könnt ihr auf eurem mitgebrachten USB-Stick mit nach Hause nehmen. Bitte Vesper mitbringen.

25B 7390 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARTIN KEIM
Sa., 31. Jan., 9.00-16.00 Uhr
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 118

SCHULKINDER AB KLASSE 5

ALLGEMEINBILDUNG

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Ab 12 Jahren

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

25B 7401 ON ONLINE

HELMUT LANGE
Do., 13. Nov., 16.00-18.00 Uhr € 26

neu

Babysitterkurs Ab 14 Jahren

CHRISTINE JUST

In diesem Kurs werden theoretische und praktische Kenntnisse vermittelt: Entwicklung vom Säuglings- bis zum Schulalter, Säuglingspflege und Ernährung, Maßnahmen bei Unfällen, Kinderkrankheiten, Rechte und Pflichten der Babysittenden, Beschäftigungsmöglichkeiten und Spiele. Nach erfolgreicher Kursteilnahme erhaltet Ihr den „Babysitterpass“ des Kinderschutzbundes. Ein Skript kann im Kurs für € 4,50 erworben werden. Bitte bei Anmeldung Geburtsdatum angeben.

25B 7413 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

Fr., 9. Jan., 15.00-18.00 Uhr und
Sa., 10. Jan., 10.00-16.30 Uhr (1 h Pause)
vhs im Schloss, Hauptstraße 79
Raum 331 € 30

25B 7413 34 SCHWIEBERDINGEN

Fr., 6. Feb., 15.00-18.00 Uhr und
Sa., 7. Feb., 10.00-16.30 Uhr (1 h Pause)
Rathaus, Mehrzweckraum, Schloßhof 1 € 30

Einblicke in die Bienenhaltung Für Kinder, Jugendliche und Naturinteressierte

Entdeckt die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und die Landwirtschaft. Erfahrt mehr über diese wichtigen Bestäuber und lernt dabei, ihre Rolle in unserer Welt zu schätzen.

25B 7429 ON ONLINE

ROBERT LÖFFLER
Die Zugangsdaten erhaltet ihr rechtzeitig vor Kursbeginn.
Sa., 6. Dez., 14.00-15.00 Uhr € 8

KULTUR UND GESTALTEN

Mangamania – japanische Comic-Kunst Ab 10 Jahren

Mangamania, japanische Comic-Kunst. „Manga“ ist die Bezeichnung für die aus Japan stammenden Comics. Für Manga-Liebhaber bieten wir den Kurs „Mangamania“ an. Die Charaktere werden im japanischen Zeichenstil unter Anwendung spezifischer Zeichentechniken entwickelt. Vorkenntnisse oder spezielle Kenntnisse im Malen und Zeichnen sind nicht notwendig. Der Kursleiter führt auch „Weniger-Begabte“ an diese Zeichentechnik heran.

25B 7430 17 HEMMINGEN

VLADIMIR NOVIKOV
Sa., 15. Nov., 13.00-16.00 Uhr
Gemeinschaftshalle
Almenno-San-Bartolomeo-Platz 1
Besprechungszimmer, 1. OG, Eingang über
Hort-Tor (Friedenstr. 32) € 22



Malen im Advent

Von 8 bis 16 Jahren

Zu Weihnachten mit einem ganz persönlichen Kunstwerk überraschen? Ihr arbeitet in Relieftechnik, als Collage oder auch abstrakt in Acryl. Dazu lernt ihr vieles über Bildaufbau, richtiges Farbmischen und Maltechnik: Experimente, besondere Gestaltungstechniken, eingearbeitete Collagenelemente und Glanzeffekte.

Materialkosten von € 15 für Keilrahmen, Grundier- und Acrylfarben und diverse Effekte sind in der Gebühr enthalten (maximal 10 Kinder).

25B 7431 16 GROSSBOTTWAR

CHRISTEL KRIWAN

Der Anmeldeschluss (wegen Materialanschaffung) ist am 7. Nov. Eine Materialliste wird euch vor Kursbeginn zugeschickt.

Fr., 5. und 12. Dez. (2x)

jeweils 14.00-17.00 Uhr

Matern-Feuerbacher-Realschule
Hannenbachstraße 10, Raum 223
BK-Raum

€ 49

Aquarell für Kinder

Von 9 bis 12 Jahren

In unserem Kindermalkurs tauchen die Kinder in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei ein. Spielerisch erlernen sie die Grundlagen der Farblehre, Komposition und Perspektive. Der besondere Reiz des Aquarells liegt in den fließenden Farbverläufen, die durch den geschickten Einsatz von Wasser entstehen. Die Kinder üben, wie sie die Farbe mit dem Wasser „zähmen“ und so ihre eigenen Ideen und Fantasien auf kreative Weise zum Ausdruck bringen können.

25B 7434 34 SCHWIEBERDINGEN

TETYANA BYTNIEWSKI

Inklusive Materialkosten für Verbrauchsutensilien (wie Stifte, Mischpalette etc.)

Do., ab 9. Okt., 17.00-18.30 Uhr (13x)

Hermann-Butzer-Schule im Tal
Herrenwiesenweg 31, Zeichenraum

€ 126

Comiczeichnen – wer sagt, dass Träume Träume bleiben müssen?

Workshop für mehr Kreativität und Orientierung im Leben
Von 12 bis 16 Jahren

In diesem Kurs werden Grundtechniken des Comiczeichnens vermittelt. Das Ziel ist die Erschaffung eigener Comichelden. Dazu gehören die Ideenfindung, die Mimik und Gestik von Comicfiguren und das Zeichnen von Bewegungen. Letztendlich bekommen die Figuren ihre eigenen Geschichten, die auf Euren eigenen Träumen basieren. Wir probieren zeichnerisch aus, wie diese Träume wahr werden können.

25B 7435 29 OBERRIEXINGEN

TOBIAS KELLER

Fr., 7. Nov., 15.00-18.00 Uhr

Feuerwehrmagazin, Mühlstraße 16

€ 22

GESUNDHEIT

Hip Hop

Ab 13 Jahren

DANIELA BANESCU

Nach einer lockeren Aufwärmphase starten wir mit voller Energie in abwechslungsreiche Choreografien. Getanzt wird zu aktueller, moderner Hip-Hop-Musik. Der Fokus liegt auf Spaß, Rhythmusgefühl und dem gemeinsamen Tanzerlebnis in der Gruppe.

25B 7436 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

Workshop

Sa., 18. Okt., 11.00-13.00 Uhr

vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81

Tanzsaal, Gewölbekeller (Zugang über Innenhof links, Jugendkunstschule, UG) € 10

25B 7437 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

Kurs mit 5 Terminen

Mo., ab 12. Jan., 18.30-20.00 Uhr (5x)

vhs im Schloss, Hauptstraße 79/81

Tanzsaal, Gewölbekeller (Zugang über Innenhof links, Jugendkunstschule, UG) € 35

Kung Fu

Von 11 bis 16 Jahren

Hier hast du die Chance, die wohl bekannteste Kampfkunst der Welt von einem zweifachen Deutschen Meister zu lernen. Er führt dich in die Grundlagen und Geheimnisse des Lee Gar Chuan Kung Fu ein. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen. Es wird barfuß mit einer bestehenden Kung Fu-Gruppe trainiert.

25B 7460 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARKUS HOFFMANN

Di., ab 30. Sept., 18.30-19.30 Uhr (4x)

Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.

Adolf-Heim-Straße 10

€ 26

Sanda Chinese Boxing

Von 11 bis 16 Jahren

Diese moderne chinesische Kampfkunst wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt und konzentriert sich auf den Wettkampf mit bloßen Händen und Füßen. Die Technik des Sanda erlaubt es, mit den verschiedensten Kampfsportarten zu konkurrieren, wobei Fußtritte, Faustschläge, Würfe und Hebel kombiniert werden. Bitte Sportkleidung tragen und Getränk mitbringen. Es wird barfuß mit einer bestehenden Sanda-Gruppe trainiert.

25B 7461 06 BIETIGHEIM-BISSINGEN

MARKUS HOFFMANN

Di., ab 30. Sept., 18.30-19.30 Uhr (4x)

Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e. V.

Adolf-Heim-Straße 10

€ 26

DIGITALISIERUNG

**Computerschreiben
Zehnfingersystem**

Ab Klasse 5/6

Das Lernziel ist, das 10-Finger-Tastensystem blind zu beherrschen. Dadurch ist viel Zeit beim Schreiben und Bearbeiten von Texten einzusparen und es ist die Basis für das weitere Arbeiten am PC. Am Ende des Kurses erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Teilnahmebestätigung. Es ist notwendig, dass die Kinder zu Hause die Möglichkeit zum Üben haben (Computertastatur).

25B 7483 38 VAIHINGEN/ENZ

RENATE WIMMER

Sa., ab 10. Jan., 10.00-12.00 Uhr (5x)

Landratsamt, Franckstraße 20

Raum 70

€ 121

**Programmieren mit Python –
Kreativ am Computer**

Von 10 bis 12 Jahren

Du möchtest selbst programmieren? Mit der Programmiersprache Python und der kostenlosen Lernumgebung TigerJython kein Problem. Du startest mit Programmblöcken, dann lernst du, wie das mit Text geht. Mit Hilfe einer kleinen Schildkröte, die mit einem Stift über den Bildschirm spaziert, wirst du kleine Kunstwerke erschaffen und dabei Programmierthemen wie Schleifen, Listen und Verzweigungen behandeln und bald selbst eigene Animationen erstellen.

25B 7486 24 MARBACH AM NECKAR

URSULA COVRE

Sa., ab 17. Jan., 9.00-11.00 Uhr (3x)

vhs, Strohgasse 7, Raum 4, 1. OG

€ 91



Kursangebote in den Städten und Gemeinden

Affalterbach	S. 113
Asperg	S. 113
Benningen	S. 114
Besigheim	S. 114
Bietigheim-Bissingen	S. 114
Bönnigheim	S. 116
Ditzingen	S. 117
Eberdingen	S. 117
Erdmannhausen	S. 117
Erligheim	S. 117
Freiberg am Neckar	S. 118
Freudental	S. 118
Gemrigheim	S. 119
Großbottwar	S. 119
Hemmingen	S. 119
Hessigheim	S. 119
Ingersheim	S. 120
Kirchheim am Neckar	S. 120
Kornwestheim	S. 120
Löchgau	S. 121
Marbach am Neckar	S. 122
Markgröningen	S. 123
Möglingen	S. 123
Mundelsheim	S. 123
Murr	S. 124
Oberriexingen	S. 124
Oberstenfeld	S. 124
Pleidelsheim	S. 125
Remseck am Neckar	S. 125
Sachsenheim	S. 125
Schwieberdingen	S. 126
Sersheim	S. 126
Steinheim an der Murr	S. 126
Tamm	S. 127
Vaihingen an der Enz	S. 127
Walheim	S. 127

AFFALTERBACH



KATHARINA GRÖNING

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Auenweg 29
Tel. 07144 35754
affalterbach@schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Affalterbach S. 7

KULTUR – GESTALTEN

Zeichnen und Malen

Aquarellmalerei S. 43

GESUNDHEIT

Gymnastik und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik S. 73

JUNGE VHS

Kultur-Gestalten

Geschichtenabend im Advent S. 106

ASPERG



HEIDRUN ZULTNER

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Stadtbücherei, Marktplatz 2
Tel. 07141 389830-11
h.zultner@stadtbuecherei-asperg.de

ALLGEMEINBILDUNG

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Asperg S. 7

Recht, Finanzen

Aktien für Jedermann S. 9

Natur und Umwelt

Grundlagen naturnaher Gartengestaltung S. 11

Digitale Anwendungen und KI

Künstliche Intelligenz: Kennenlernen, anwenden S. 16

KULTUR – GESTALTEN

Zeichnen und Malen

Acrylmalerei S. 44
Treffpunkt Kunst S. 44
Kunst kompakt S. 44
Bitte umblättern S. 45
Kunst in der Kiste S. 45

Plastisches Gestalten und Werken

Waldzauber – Baumdüfte, Mythen & Naturkosmetik selbst gemacht S. 45
Adventskranz oder Weihnachtsgirlande S. 46

Kosmetik, Mode und Design

Schön sein mit Farbe und Stil S. 47

GESUNDHEIT

Gesundheitsforum

Mikronährstoffe S. 57
E-Rezept und Gesundheits-Apps S. 57

Entspannungsverfahren

Mehr Lebensqualität und Resilienz durch Achtsamkeit (MBSR) S. 59
Yoga S. 61
Qigong S. 65

Gymnastik und Bewegung

Bauch-Beine-Po-Gymnastik S. 68
Jumping Fitness S. 70
Zumba® Fitness S. 70
Wirbelsäulengymnastik S. 73

Essen und Trinken

Antientzündliche Ernährung S. 76
Abnehmen, aber nachhaltig S. 77
Basenfasten S. 77

SPRACHEN

Englisch B1/B2 S. 89

JUNGE VHS

Kultur-Gestalten

Zaubern Lernen für Kinder S. 109



BENNINGEN



**ILSE
KÄB**

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Langestraße 51
Tel. 07144 8845556
benningen@schiller-vhs.de

BESIGHEIM



**CHRISTIANE
WÖHRLE**

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Heckenweg 10
Tel. 07143 60057
besigheim@schiller-vhs.de

BIETIGHEIM- BISSINGEN



**MICHAELA
RUOF**

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Stadtverwaltung Bietigheim-Bissingen, Kulturamt
Tel.: 07142 74-7901
bietigheim@schiller-vhs.de

VHS UNTERWEGS



Blick hinter die Kulissen

Aktenvernichtung bei KURZ Entsorgung S. 25

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Malen am Vormittag S. 43

Malen am Nachmittag S. 43

Plastisches Gestalten und Werken

Gestalten mit Ton S. 46

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga S. 61

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Essen und Trinken

Glutenfreie Laugenbrezeln S. 82

Glutenfreie Brotteige S. 82

Glutenfreie Croissants und Plunderteig S. 82

Glutenfreies Weihnachtsgebäck S. 82

JUNGE VHS



Gesundheit

Kleine backen ganz groß S. 108

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Besigheim S. 7

Verbraucherfragen

Wärmepumpe in Bestandsgebäuden S. 15

KULTUR – GESTALTEN



Musik

Schottischen Dudelsack spielen lernen S. 39

GESUNDHEIT



Gesundheitsforum

Gesundheit beginnt in den Füßen S. 58

Entspannungsverfahren

Hatha-Yoga S. 62

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Wirbelsäulengymnastik S. 73

Bogenschießen S. 75

Essen und Trinken

Whisk(e)y-Raritäten S. 83

SPRACHEN



Französisch B1 S. 91

JUNGE VHS



Gesundheit

Bogenschießen für Familien S. 107

vhs-Büro

im Schloss
Hauptstraße 79

Für Sie vor Ort:
Heike Daub-Grimm
Tel. 07142 74-7960
Di., 14.00-16.00 Uhr
Do. 11.00-13.00 Uhr
(während der Schulferien
geschlossen)

ALLGEMEINBILDUNG



Akademietage

19. Akademietage: Wohin geht die Reise?
Schlaglichter auf die Zukunft S. 7

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Bietigheim-Bissingen S. 7

Frauenakademie S. 7

BildungsInitiative Bissingen BIB S. 7

Politik, Gesellschaft und Geschichte

Marktplatz der Meinungen S. 8

Recht, Finanzen

Einkommensteuererklärung S. 9

Natur und Umwelt

Gesundes Pferd – glückliche Menschen S. 12

Wildkräuter für Pferde S. 12

Wirtschaft und Technik

Outdoornavigation S. 14

Digitale Anwendungen und KI

No-Budget-Weihnachts-/Valentinsfilm S. 16

CEWE-Fotobuch von A bis Z S. 16

Einführung KI S. 16

Internet-Sicherheit S. 17

VHS UNTERWEGS



Blick hinter die Kulissen

Hofmeister Logistikführung S. 25

Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen S. 25

Hospiz Bietigheim-Bissingen S. 26

Natur und Umwelt

Die nachhaltige Stadtführung S. 29

Ein- und Ausblicke in die Heimat S. 30

Kunst und Kultur

Linolschnitt heute XIII S. 34

Wolken in der Kunst S. 34

Kujau-Kabinett S. 34

KULTUR – GESTALTEN



Literatur

Literatur am Vormittag S. 37





KLEINKUNSTKELLER

**HG Butzko
Kabarett**

Fr., 17. Okt. 2025, 20.00 Uhr

**Lucy van Kuhl & Es-Chord-Band
Kabarett, Musik**

Fr., 24. Okt. 2025, 20.00 Uhr

**Dhalia's Lane
Irish- & Celtic Folk-, Mittelalterliches-, Songwriting-Konzert**

Sa., 8. Nov. 2025, 20.00 Uhr

**Inka Meyer
Kabarett**

Fr., 14. Nov. 2025, 20.00 Uhr

**Michael Fitz
Ein Abend mit Sprache und Tönen
Konzert**

Fr., 28. Nov. 2025, 20.00 Uhr

**Rena Schwarz: Weihnachtsboykott
Kabarett**

Fr., 5. Dez. 2025, 20.00 Uhr

**Hans Gerzlich
Ich hatte mich jünger in Erinnerung
Kabarett**

Fr., 9. Jan. 2026, 20.00 Uhr

**Sebastian Krämer
Liebeslieder an deine Tante
Chanson, Kabarett, Poesie**

Fr., 6. Feb. 2026, 20.00 Uhr

**Holger Paetz
Fürchtet Euch – Die Bußpredigt
Kabarett**

Fr., 27. Feb. 2026, 20.00 Uhr

KRONENZENTRUM

**Boulangier Trio – Who's Afraid of...
Klassisches Konzert**

Mo., 22. Sept. 2025, 20.00 Uhr
Einführung 19.15 Uhr: Dr. Christina Dollinger

**Baby One More Time –
Die 90er-Show
Eine Zeitreise in das wildeste
Jahrzehnt: die 90er!
Musik, Comedy, Geschichten**

Do., 25. Sept. 2025, 20.00 Uhr

**Corinna Harfouch, Rezitation &
Hideyo Harada, Klavier
„Eros, Weisheit, Unvernunft“
Konzert/Lesung**

Do., 9. Okt. 2025, 20.00 Uhr

**Barockensemble CONCERT ROYAL
Köln – Aus der Tiefen
Klassisches Konzert**

Do., 16. Okt. 2025, 20.00 Uhr
Einführung 19.15 Uhr: Dr. Christina Dollinger

**Mord auf Schloss Haversham
Kriminalkomödie**

Mi., 22. Okt. 2025, 20.00 Uhr

**Deutsche Staatsphilharmonie
Rheinland-Pfalz
Klassisches Konzert**

Do., 20. Nov. 2025, 20.00 Uhr
Einführung 19.15 Uhr: Dr. Christina Dollinger

**sueddeutsche kammer-sinfonie
bietigheim – „Apollon musagète“
Adventskonzert**

Sa., 6. Dez. 2025, 19.00 Uhr
Einführung 18.15 Uhr

**Danceperados of Ireland –
Spirit of Irish Christmas
Irische Steptanzshow**

Do., 11. Dez. 2025, 20.00 Uhr

**Doping von Nora Abdel-Maksoud
Schwarzhumorige Komödie**

Do., 15. Jan. 2026, 20.00 Uhr
Einführung 19.15 Uhr

**3. Bietigheim-Bissinger Lachnacht
Kabarett- und Comedyshow**

Do., 22. Jan. 2026, 20.00 Uhr

**Sestetto Stradivari
Klassisches Konzert**

Do., 29. Jan. 2026, 20.00 Uhr
Einführung 19.15 Uhr: Dr. Christina Dollinger

**Jenaer Philharmonie
Klassisches Konzert**

Do., 19. Feb. 2026, 20.00 Uhr
Einführung 19.15 Uhr: Dr. Christina Dollinger

KELTER

**Månran: Trademark Scot Rock
Folk-Konzert**

Do., 13. Nov. 2025, 20.00 Uhr

**Isabel Varell
„Die guten alten Zeiten sind jetzt“ –
Ein Abend voll prallem Leben
Erzählung, Konzert**

Do., 27. Nov. 2025, 20.00 Uhr

HANS-GEORG-PFLÜGER-SAAL

**Ardey Saxophonquartett
Matinée im Schloss**

So., 5. Okt. 2025, 11.00 Uhr

**Visconti Plus
Matinée im Schloss**

So., 30. Nov. 2025, 11.00 Uhr

**Volker Luft, Gitarre
Matinée im Schloss**

So., 25. Jan. 2026, 11.00 Uhr



Karten zu allen
Veranstaltungen erhalten
Sie bei der Tourist Information,
Marktplatz 9 in den Marktplatz
Arkaden, 74321 Bietigheim-
Bissingen, Tel.: 07142-74227 oder an
allen Reservix-Vorverkaufsstellen
oder online über
www.bietigheim-bissingen.de
oder www.reservix.de

Die Veranstaltungsräume des Kronenzentrums sowie der Hans-Georg-Pflüger-Saal im Schloss sind barrierefrei. Eine behindertengerechte Toilette ist jeweils vorhanden. Die Kelter ist ebenfalls barrierefrei. Es ist jedoch keine behindertengerechte Toilette vorhanden.

Eine mit dem Euro-Schlüssel zugängliche Toilette befindet sich im Schlosshof (Hauptstr. 81) ca. 300 m entfernt.

Die behindertengerechte Toilette in den Marktplatz Arkaden kann nur während der Öffnungszeiten der Marktplatz Arkaden genutzt werden.

Der Kleinkunstkeller ist nicht barrierefrei, es ist auch keine behindertengerechte Toilette vorhanden.

Musik

Trommel-Workshop Djembe	S. 39
Drum Circle/Bo-Drums	S. 39
Didgeridoo Workshop	S. 40
Blockflötenensemble	S. 40
Take Five! – Instrumentalunterricht	S. 40

Zeichnen und Malen

Zeichnen: Die 4 Elemente	S. 41
Aquarellmalerei	S. 43

Plastisches Gestalten und Werken

Schmuckkurs: individuelle Ketten	S. 45
Silberschmieden	S. 45

Kosmetik, Mode und Design

Schön sein mit Farbe und Stil	S. 47
-------------------------------	-------

Nähen

Nähen – Grundkurs	S. 48
Ich nähe mir... – das Nähatelier	S. 48
Patchworktreff: Bargello-Quilt	S. 48
Modewerkstatt	S. 48
Schnitt für eine Hose	S. 49

Textiles Gestalten

Socken stricken	S. 49
-----------------	-------

Tanz

Tanzen lernen – Kompakt	S. 50
Standard und Lateinamerikanisch	S. 51
Latinotänze für junge Paare	S. 51
Fox Spezial	S. 51
Discofox	S. 51
Boogie Woogie	S. 51
Tango Argentino	S. 52
Kontratänze	S. 53
Line Dance	S. 53
Modern Line Dance	S. 54

GESUNDHEIT

Gesundheitsforum

Schnarchen und Schlafapnoe	S. 55
Selbsthilfe für Angehörige von Demenzkranken	S. 58
Förderung der psychischen Gesundheit	S. 58
Selbsthilfe nach dem Burnout	S. 58

Entspannungsverfahren

Yoga	S. 61
Yoga für den Rücken	S. 62
Qigong	S. 65

Gymnastik und Bewegung

Pilates	S. 67
Body-Fitness	S. 69
Fitnessgymnastik	S. 69
Fitness-Mix – Ganzkörpertraining	S. 69
Mollifit – Gymnastik für Frauen	S. 70
Zumba® Fitness	S. 70
Jedermann-Gymnastik für Männer 35+	S. 72
MamaFit	S. 72
Rückenfit	S. 72
Wirbelsäulengymnastik für Frauen	S. 73
Wirbelsäulengymnastik	S. 73
Kung Fu	S. 74
Sanda Chinese Boxing	S. 74
KI und Ki-Jutsu	S. 74
Ju-Jutsu – Selbstverteidigung	S. 74
Paddeln im Kajak	S. 75

Essen und Trinken

Stillvorbereitungskurs	S. 76
Kulinarische Reise durch Italien	S. 79
Indische vegetarische Küche:	
Kofta Curry	S. 80
Türkische Küche	S. 81

SPRACHEN

Arabisch A1	S. 85
Business English B1/B2	S. 86
Englisch A1	S. 86
Englisch A2	S. 86
Englisch B1	S. 88
Englisch B2	S. 89
Englisch C1	S. 89
Französisch A1	S. 90
Französisch A2	S. 91
Französisch B1	S. 91
Französisch B1/B2 Spécialités	S. 92
Französisch B2	S. 92
Französisch C1	S. 93
Italienisch A1	S. 93
Italienisch A2	S. 94
Italienisch B1	S. 94
Italienisch B2	S. 94
Kroatisch A1	S. 95
Neugriechisch A1	S. 95
Schwedisch A2	S. 96
Schwedisch B1	S. 96
Spanisch A1	S. 96
Spanisch A2	S. 97
Spanisch B1	S. 97
Spanisch B2	S. 98
Spanisch C1	S. 98
Türkisch A1	S. 98
Ukrainisch A1	S. 98

DIGITALISIERUNG/ BERUFLICHE BILDUNG

Nutzung digitaler Möglichkeiten	S. 100
Einstieg in die Computerwelt	S. 100
Einstieg in die Apple Mac-Welt	S. 101
Computerschreiben für den Beruf	S. 101
Fit für das Büro	S. 101
Microsoft Office für künftige Büro-Profis	S. 101
Excel: Tabellenkalkulation	S. 101
PowerPoint:	
Wirkungsvolle Präsentationen	S. 102
Microsoft Copilot:	
KI-gestütztes Arbeiten	S. 102
Geschäftsverhandlungen	S. 102
Kommunikation für Führungskräfte	S. 102
Keep cool – Konflikte verstehen	S. 102
Acting- und Performance-Coaching	S. 102
Interkulturelle Kommunikation	S. 102
Erfolgreich kommunizieren	S. 103
Selbstmotivation und Zielsetzung	S. 103
Mentale Stärke	S. 104
Scheitern heiter	S. 104
Wenn der Wecker nicht mehr klingelt	S. 104
Projektmanagement	S. 104
Imagefilm: Konzeption und Wirkung	S. 105
Wie mache ich aus einer Idee ein Video?	S. 105
Storytelling	S. 105
Bewerbungs-Atelier	S. 105

JUNGE VHS

Allgemeinbildung	
Babysitterkurs	S. 111
EDV	
Trickfilm – Deine Lego-Stadt lebt!	S. 111
Kultur-Gestalten	
Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren	S. 111
Hip Hop	S. 112
Gesundheit	
Kung Fu (6 bis 11 Jahren)	S. 111
Kung Fu (11 bis 16 Jahren)	S. 112
Sanda Chinese Boxing (11 bis 16 J.)	S. 112

BÖNNIGHEIM



SILKE
RIEXINGER

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Tel. 07143 9622941
boennigheim@schiller-vhs.de

VHS UNTERWEGS

Essen und Trinken

Schwäbisches Schnapsmuseum	S. 26
----------------------------	-------

GESUNDHEIT

Entspannungsverfahren

Yoga für den Rücken	S. 62
---------------------	-------

Gymnastik und Bewegung

Pilates	S. 67
Rückenfit	S. 72

Essen und Trinken

Bowls: Bunte Schüsseln voller Nährstoffe	S. 77
Maultaschenvielfalt	S. 79
Türkische Küche	S. 81
Typische Württemberger	S. 83

SPRACHEN

Englisch B1/B2	S. 89
----------------	-------



DITZINGEN



**BARBARA
RADTKE**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Tulpenstraße 11
Tel. 07156 33332
barbara.radtke@freenet.de

VHS UNTERWEGS



Gesundheit, Bewegung im Freien

Achtsamkeitswanderung S. 36

ALLGEMEINBILDUNG



Politik.Live

Politik.Live – Ditzingen im Wandel S. 6

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Ditzingen S. 7

Politik, Gesellschaft und Geschichte

Weltreligionen: Teil 3: Judentum S. 8

Digitale Anwendungen und KI

Smartphone-Treff Android S. 15

KULTUR – GESTALTEN



Literatur

Schreibwerkstatt S. 37

Zeichnen und Malen

Experimentelle Kalligrafie S. 41

Freies Malen S. 42

Encaustic – Zauber der Wachsmalerei S. 42

Plastisches Gestalten und Werken

Silberschmieden S. 45

Persische Holzbilder S. 47

Textiles Gestalten

Socken stricken S. 49

Tanz

Bollywood-Laughter-Yoga-Dance S. 52

Steptanz für Anfänger S. 52

Line Dance Stufe 2 S. 54

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Entspannung am Wochenende S. 59

Yoga S. 61

Yoga move S. 63

Gymnastik und Bewegung

Pilates für den Rücken S. 67

Pilates und Souflow S. 67

Pilates für Schwangere S. 68

Bauch-Beine-Po-Gymnastik S. 68

Bauch-Beine-Po-Rückenfitness S. 68

Bodystyling S. 69

Fitness und Wohlbefinden 50+ S. 69

Fitness und Wohlbefinden S. 69

Essen und Trinken

Indischer vegetarischer Abend S. 80

Gaumenfreuden aus Persien S. 81

SPRACHEN



Italienisch B2/C1 S. 95

Spanisch A2 S. 97

Spanisch B2 S. 98

JUNGE VHS



Kultur-Gestalten

Holzige Typen S. 110

ERDMANNHAUSEN



**ILONA
SCHONDELMAIER**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Johann-Strauß-Weg 8
Tel. 07144 881727
Ilona.schondelmaier@
online.de

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Erdmannhausen S. 7

GESUNDHEIT



Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Pilates für den Rücken S. 67

Zumba® Fitness S. 70

JUNGE VHS



Allgemeinbildung

Naturerlebnismittage S. 108

EBERDINGEN



**DIANA
KORUS**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Stuttgarter Straße 34
Tel. 07042 799-204
diana.korus@eberdingen.de

VHS UNTERWEGS



Gesellschaft und Geschichte

Keltenmuseum Hochdorf und S. 27

Grabhügel Kleinaspergle S. 27

Gesundheit, Bewegung im Freien

Wandergruppe Tour 25B-5 S. 36

KULTUR – GESTALTEN



Tanz

Tanztreff: Line Dance S. 53

GESUNDHEIT



Gymnastik und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik S. 73

ERLIGHEIM



**RENATE
STAHL**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Bücherei
Tel. 07143 4079960
erligheim@schiller-vhs.de

KULTUR – GESTALTEN



Tanz

Line Dance Stufe 2 S. 54

Line Dance Stufe 3 S. 54

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Hatha-Yoga S. 62

Gymnastik und Bewegung

Bauch-Beine-Po-Gymnastik und S. 68

Beckenbodentraining S. 68

Gymnastik für Teilnehmende 60+ S. 72

Boule/Pétanque S. 75

FREIBERG AM NECKAR



**ANDREA
WEISSHAAR**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Schertlinstraße 31
Tel. 07141 9113188
andrea-weisshaar@web.de

ALLGEMEINBILDUNG

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Freiberg am Neckar S. 8

Digitale Anwendungen und KI

iPhone und iPad im Alltag nutzen S. 15

VHS UNTERWEGS

Wirtschaft und Technik

Kraftwerk Pleidelsheim S. 28

Natur und Umwelt

Der Altneckar S. 29

Naturschutzgebiete vor deiner Haustür S. 30

Wege des Wassers S. 30

Heimatkunde

Fünf Schlösser-Tour S. 33

KULTUR – GESTALTEN

Zeichnen und Malen

Aquarellmalerei S. 43

Textiles Gestalten

Makramee S. 49

GESUNDHEIT

Gesundheitsforum

Augenfitness für PC-gestresste Augen S. 58

Gute Vorsätze – wie schaffe ich die S. 58

Umsetzung? S. 58

Entspannungsverfahren

Progressive Muskelentspannung S. 60

Autogenes Training S. 60

Yoga 50+ S. 61

Yoga S. 61

Hatha-Yoga S. 62

Pranayama & Meditation S. 63

Sonnengruß einfach erlernt S. 63

Yoga Flow S. 63

Yoga easy S. 64

Yoga sanft S. 64

Qigong S. 65

Qigong – 18 Harmonien S. 65

Tai-Chi-Übungsstunde S. 66

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Bauch-Beine-Po-Rückenfitness 50+ S. 68

Zumba® Fitness S. 70

Wirbelsäulengymnastik S. 73

Essen und Trinken

Intervallfasten S. 76

Kreative Küche mit Kürbis S. 78

SPRACHEN

Englisch A2 S. 87

Englisch B1 S. 88

Französisch B1 S. 91

Italienisch A1 S. 93

Italienisch B2 S. 94

Spanisch A1 Wiederholung S. 97

Spanisch B1 S. 97

FREUDENTAL



HILDEGARD GOOSS

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Pädagogisch-Kulturelles
Centrum, Ehemalige
Synagoge Freudental
Tel. 07143 24151
freudental@schiller-vhs.de

VHS UNTERWEGS

Gesundheit, Bewegung im Freien

Wandergruppe Tour 25B-4 S. 36

ALLGEMEINBILDUNG

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Freudental S. 8

KULTUR – GESTALTEN

Tanz

Line Dance Stufe 3 S. 54

GESUNDHEIT

Entspannungsverfahren

Yoga S. 61

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Fitness-Mix S. 69

Rückenfit S. 72

Sanfte Rücken-Power S. 73

JUNGE VHS

Gesundheit

Eltern-Kind-Yoga S. 107

Kinder-Yoga S. 108

PROGRAMM PÄDAGOGISCH-KULTURELLES CENTRUM EHEMALIGE SYNAGOGE FREUDENTAL

2. Halbjahr 2025

Tag der offenen Tür

am So., 8. Sept., 10.00-17.00 Uhr

Eintritt frei

Film „FREUDENTAL“

von Nachfahre Thomas Lahusen

So., 8. Sept., 18.00 Uhr 15 €

Konzert mit Klezmers Tochter

Shevana

So., 21. Sept., 18.00 Uhr 20 €

Tagesexkursion mit dem PKC – Jüdisches Leben in Schwäbisch Hall

Thematische Stadtführung und
Synagogenvertäfelungen im
Hällisch-Fränkischen Museum

So., 19. Okt., 7.30-19.00 Uhr

Preis auf Nachfrage

Vortrag, Kunst und Konzert

„Flammenschrift an der Wand“

Prof. Karl-Josef Kuschel,
Rudolf Kurz und Babette Dorn

So., 9. Nov., 15.00 Uhr 30 €

Bücherlesung mit

Barbara Honigmann

„Unverschämt jüdisch“

So., 30. Nov., 15.00 Uhr 15 €

MULTI ART

Tote Ratten und Gummibärchen –

Starke Texte, wilde Bilder und

Wahrheiten aus Rattensicht

Kai Bliesener, Jochen Faber,
Joachim Speidel, Jan F. Welker

Fr., 12. Dez., 19.00 Uhr 40 €

Pädagogisch- Kulturelles Centrum

Ehemalige Synagoge

Freudental e.V.

Strombergstraße 19,

74392 Freudental

Telefon: 07143 24151

E-Mail: mail@

pkc-freudental.de

Wenn Sie durch eine kurze E-Mail zeitnah und aktuell über diese und weitere Veranstaltungen informiert sein wollen, melden Sie sich bitte auf der PKC-Homepage für den Newsletter an.

GEMMRIGHEIM



**SOFIA
KAZANTZIDOU**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Tel. 0152 07378811
skazantzidou@web.de

GROSSBOTTWAR



**EVA
BORISAVLJEVIC**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Nußbaumweg 18/1
Handy 0176 21140129
grossbottwar@schiller-vhs.de

HEMMINGEN



**TOBIAS
ADOLPH**

Örtlicher Vertreter der
Schiller-Volkshochschule
Schloss 1
Tel. 07150 9203-42
t.adolph@hemmingen.de

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Aquarellmalerei S. 43

Plastisches Gestalten und Werken

Weihnachtliche Seifen sieden S. 45

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga S. 61

Gymnastik und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik S. 73

ALLGEMEINBILDUNG



Recht, Finanzen

Schenken, Erben, Vererben S. 10

Natur und Umwelt

Günstig und umweltfreundlich putzen
mit Hausmitteln S. 11

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Intuitives Malen S. 42

Plastisches Gestalten und Werken

Weihnachtliche Seifen sieden S. 45

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga S. 61

Gymnastik und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik S. 73

Essen und Trinken

Scheinfasten S. 77

Italien kulinarisch entdecken: Ligurien S. 79

Tapas – Ein spanischer Abend S. 80

Pide, Lahmacun, Börek und Yufka S. 81

SPRACHEN



Englisch B1 S. 88

Französisch A2 S. 91

Italienisch A1 S. 93

JUNGE VHS



Kultur-Gestalten

Malen im Advent S. 112

ALLGEMEINBILDUNG



Länderkunde

Ukraine – Kultur, Geschichte, Gegenwart S. 10

Wirtschaft und Technik

Motorsägenkurs Modul A S. 13

KULTUR – GESTALTEN



Theaterarbeit, Sprecherziehung

Theaterpädagogik S. 39

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Mit Yoga den Rücken stärken S. 62

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Pilates trifft Yoga – Yogilates S. 68

Fit for Fun S. 69

Essen und Trinken

Kochen von Grund auf lernen S. 77

Männer an den Herd S. 78

Mexikanische vegetarische Küche S. 80

JUNGE VHS



Kultur-Gestalten

Cartoonzeichnen S. 110

Seifenwerkstatt S. 110

Kuschelschäfchen nähen S. 110

Mangamania – japanische
Comic-Kunst S. 111

HESSIGHEIM



**MARION
STORZ**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Tel. 07143 963481
hessigheim@schiller-vhs.de

VHS UNTERWEGS



Gesundheit, Bewegung im Freien

Wandergruppe Tour 25B-1 S. 36

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga mit Tiefenentspannung S. 61

Yoga auf dem Stuhl S. 64

Ob der Kursort
barrierefrei ist, erfahren
Sie, wenn Sie den entspre-
chenden Kurs auf unserer
Homepage aufrufen.

INGERSHEIM



**IRENE
BETSCH**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Karlstraße 10
Tel. 07142 62956
irene.betsch55@gmx.de

KIRCHHEIM AM NECKAR

N.N.

Örtliche Vertretung der
Schiller-Volkshochschule
kirchheim@schiller-vhs.de

KORNWESTHEIM



CLAUDIA MÜNDEL

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Stadtverwaltung
Fachbereich Kultur und Sport
Tel. 07154 202-6030
claudia_muenkel@
kornwestheim.de

VHS UNTERWEGS



Heimatkunde

Schloss Kleiningersheim S. 33

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Aquarellmalen S. 42

Plastisches Gestalten und Werken

Naturkosmetik selbst gemacht S. 45

Lichtobjekte aus Ton S. 46

GESUNDHEIT



Gesundheitsforum

Mit Augenfitness die Sehkraft stärken S. 58

Essen und Trinken

Maultaschenvielfalt S. 79

Französisches Vier-Gänge-Menü S. 80

Backkurs mit der Brezel Queen S. 81

JUNGE VHS



Kultur-Gestalten

Hokus Pokus Fidibus S. 109

Gesundheit

Backspaß mit der Brezel Queen S. 111

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Kirchheim am Neckar S. 8

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Aquarellmalerei S. 43

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Kornwestheim S. 8

Politik, Gesellschaft und Geschichte

Lebensmittelhygiene bei Vereins- und
Straßenfesten S. 8

VHS UNTERWEGS



Tagesfahrten

Tagesfahrt Baden-Baden S. 21

Tagesfahrt Seeberger Genusswelt S. 21

Tagesfahrt Mainz: ZDF-Studio + Altstadt S. 22

Blick hinter die Kulissen

Grundbuchzentralarchiv Kornwestheim S. 22

Kunst und Kultur

Führung durch die Ausstellungen S. 33

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Zeichnen macht Spaß S. 42

Experimentelles Malen mit Acryl S. 43

Plastisches Gestalten und Werken

Schmuckkurs: individuelle Ketten S. 45

Naturkosmetik selbst gemacht S. 45

Nähen

Basis-Nähkurs S. 48

Basis-Overlock-Kurs S. 48

Nähtreff S. 49

Die Schiller-Volkshochschule sucht im Einvernehmen mit der Gemeinde Kirchheim am Neckar eine

Örtliche Vertretung

Die Örtliche Vertretung der Volkshochschule

- wirbt für die Kursteilnahme (z. B. im Amtsblatt)
- ist Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger
- betreut bei Bedarf die vhs-Veranstaltungen vor Ort
- vertritt die Volkshochschule in der Gemeinde
- bringt Ideen für neue Kursangebote ein
- steht im engen Austausch mit den Fachbereichsleitenden

Gesucht wird eine Persönlichkeit, die Interesse an Erwachsenenbildung hat, Engagement mitbringt und kontaktfreudig ist. Es handelt sich um eine ehrenamtliche Tätigkeit mit Aufwandsentschädigung und Auslagenersatz. Darüber hinaus kann die Örtliche Vertretung am vhs-Programm im eigenen Ort gebührenfrei teilnehmen und erhält weitere attraktive (Fort-)Bildungsangebote.

Bitte richten Sie Ihre Rückfragen und Ihre Bewerbung an die
Schiller-Volkshochschule Kreis Ludwigsburg,
Constanze Weis, Hindenburgstr. 46, 71638 Ludwigsburg
07141 144-41684, constanze.weis@schiller-vhs.de.

GESUNDHEIT

Gesundheitsforum

Trauerbewältigung S. 58
Frieden schließen mit dem eigenen Körper S. 59

Entspannungsverfahren

Yoga S. 61
Yoga für einen gesunden Rücken S. 62
Hatha-Yoga S. 63
Feldenkrais S. 66

Gymnastik und Bewegung

Metalza® – Rock-Fitness-Workout S. 70
Zumba® Fitness S. 70
Rückengymnastik S. 73
Rückentraining und Haltungsschulung S. 73

Essen und Trinken

Veganes indisches Menu S. 78
Gerichte der Maya und Azteken S. 81
Gin Tasting S. 83
Rum Tasting S. 83
Sherry S. 83
Whisky und Schokolade S. 83



SPRACHEN

Englisch mit Muße A1 S. 86
Englisch A2 S. 87
Englisch B1 S. 88
Italienisch A1 S. 93
Russisch A1 S. 95
Slowakisch A1 S. 96
Spanisch A1 S. 96
Tschechisch A1 S. 98

DIGITALISIERUNG/ BERUFLICHE BILDUNG

Gelassen Ziele erreichen S. 104

JUNGE VHS

Kultur-Gestalten
Der Kunst auf der Spur S. 106
Kreativworkshop in den Schulferien S. 110

LÖCHGAU



SABINE FISCHER

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Hauptstraße 49
Tel. 07143 27090
loechgau@schiller-vhs.de

VHS UNTERWEGS

Gesellschaft und Geschichte

Nagelmuseum Löchgau S. 27

GESUNDHEIT

Entspannungsverfahren

Yoga S. 62
Yoga auf dem Stuhl S. 64
Qigong S. 65



KULTUR IM K

2025 2026

HIER EIN EINBLICK IN DIE SPIELZEIT 2025/2026

SA 27.09.		TRIDICULOUS 20 UHR THEATERSAAL
SO 28.09.		BUNTES TREIBEN IM KULTURKARREE 12 - 18 UHR MARKTPLATZ
SA 11.10.		MORD AUF SCHLOSS HAVERSHAM 20 UHR THEATERSAAL
DO 06.11.		ROCK4 – THE VOCAL EXPERIENCE 20 UHR THEATERSAAL
FR 16.01.		HANKE BROTHERS IN CONCERT 20 UHR THEATERSAAL
SO 25.01.		JANNIK UND DER SONNENDIEB 15 UHR THEATERSAAL
SO 08.03.		DAPHNE DE LUXE - ARTGERECHT 19 UHR FESTSAAL
FR 13.03.		DER SINN DES LEBENS 20 UHR THEATERSAAL

Weitere Informationen sowie alle Veranstaltungen finden Sie durch Scannen des QR-Codes.



MARBACH AM NECKAR



**EUGEN
HOLZWARTH**

Örtlicher Vertreter der
Schiller-Volkshochschule
Uhlandstraße 18
Tel. 07144 16837
eugen.holzwarth@web.de

vhs-Büro Strohgasse 7

Für Sie vor Ort:
Eva Borisavljevic, Metin Erkal
Tel. 07144 861664

Mo. + Di. 8.30-12.00 Uhr
und 13.30-15.30 Uhr
(während der Schulferien
geschlossen)

ALLGEMEINBILDUNG

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Marbach am Neckar S. 8

Recht, Finanzen

Einkommensteuererklärung S. 9
Testamentsvollstreckung S. 10

Natur und Umwelt

Mehr ökologisches Bewusstsein, mehr
Zufriedenheit S. 11
Verpackungsfrei einkaufen S. 11
Günstig und umweltfreundlich putzen
mit Hausmitteln S. 11
Elektromobilität S. 13

Verbraucherfragen

Katastrophenvorsorge und richtiges
Handeln in Notsituationen S. 15

VHS UNTERWEGS

Kunst und Kultur

Fritz Genkinger S. 34

KULTUR – GESTALTEN

Theater, Kleinkunst

Improvisationstheater S. 39

Musik

Mundharmonika – Bluesharp S. 40

Zeichnen und Malen

Digitales Zeichnen auf dem iPad S. 42
Intuitives Malen S. 42

Plastisches Gestalten und Werken

Naturkosmetik selbst gemacht S. 45
Ikebana S. 46
Stempel schnitzen S. 46

Kosmetik, Mode und Design

Schön sein mit Farbe und Stil S. 47

Nähen

Nähmaschinen-Führerschein S. 47

Medien/Fotografie und Filmen

Fotografieren mit der Spiegelreflex-
oder Systemkamera S. 49
Wildlife und Makro: Wilhelma S. 50

Tanz

Standard- und Lateintänze S. 50
Lindy Hop S. 52
Rock 'n' Roll S. 52
Line Dance Stufe 2 S. 54
Line Dance Stufe 3 S. 54

GESUNDHEIT

Gesundheitsforum

Gut begleitet im Pflegealltag und
bei Demenz S. 56
Natürliche Nahrung für den Menschen? S. 56
Stress & Ernährung S. 56
Organspende schenkt Leben S. 56
Digitale Gesundheit S. 57
Fußreflexzonenmassage S. 58
Psychologie des höheren
Erwachsenenalters S. 59

Entspannungsverfahren

Mehr Gelassenheit im Alltag S. 59
Meditation S. 59
Progressive Muskelentspannung S. 60
Autogenes Training S. 60
Massageabend für Zwei S. 60
Partnermassage S. 60
Yoga S. 62
Lu Jong – Tibetisches Yoga S. 64
Qigong S. 65
Tai-Chi-Chuan S. 66
FELDENKRAIS® S. 66

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67
Bauch-Beine-Po-Gymnastik S. 68
Fitness-Mix S. 69
Pump-Mix für Bauch, Beine und Po S. 70
Rundum fit S. 70
Step-Aerobic S. 70
Zumba® Fitness S. 70
Die „Fünf Esslinger“ S. 71
Gymnastik S. 71
Antara® Age S. 72
Rückenfit S. 72
Wirbelsäulengymnastik 60+ S. 73
Traditionelles Aikido S. 74
Schwertfechten S. 75
Rudern pro Gesundheit S. 75

Essen und Trinken

Stillvorbereitungskurs S. 76
Chancen für einen gesunden Darm S. 76
Basenfasten S. 77
Wohlfühlgerichte für kalte Tage S. 78
Leichte, vegetarische Herbstküche S. 78
Italien kulinarisch entdecken: Friaul S. 79
Flammkuchen S. 82
Weihnachtsgebäck S. 82
Rauch und Torf – Whisky-Degustation S. 83

SPRACHEN

Englisch A2 S. 87
Englisch B1 S. 87
Englisch B2 S. 89
Französisch B1 S. 89
Italienisch A1 S. 93
Italienisch A2 S. 94
Spanisch A1 S. 96
Spanisch B1 S. 97

DIGITALISIERUNG/ BERUFLICHE BILDUNG

Outlook: Bürokommunikation S. 101
Grenzen setzen – ehrlich, gezielt
und klar S. 104

JUNGE VHS

Kultur-Gestalten

Adventskranz binden S. 107

Gesundheit

Backen für Weihnachten S. 108

Allgemeinbildung

Die Vulkan-Forscher S. 109
Die Kristall-Forscher S. 109
Die Kriminal-Forscher S. 109
Die Feuer-Forscher S. 109

EDV

Programmieren mit Python S. 112

schillerstadt marbach

Lust auf **MARBACHS**
Kultur PROGRAMM

Informationen zu Veranstaltungen in
Marbach am Neckar
www.schillerstadt-marbach.de
www.facebook.com/MarbachKultur
www.instagram.com/MarbachKultur
Kulturamt der Stadt Marbach 07144 102 314

Karten: Reservix-
Vorverkaufsstellen

Webshop
<https://marbach.reservix.de>

MARKGRÖNINGEN



TRAUDE HOCHMANN

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Tulpenweg 4
Tel. 07145 4587
markgroeningen@schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG

Politik.Live

Aus dem Leben eines Hofanwalts



S. 6

Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Markgröningen

S. 8

VHS UNTERWEGS

Gesundheit, Bewegung im Freien

Wandergruppe Tour 25B-6



S. 36

KULTUR – GESTALTEN

Zeichnen und Malen

Acrylmalerei



S. 43

Tanz

Line Dance Stufe 3

S. 54

GESUNDHEIT

Gesundheitsforum

Loop-X



S. 55

Entspannungsverfahren

Qigong

S. 65

Gymnastik und Bewegung

Aqua-Fitness

S. 69

Essen und Trinken

Low-Carb-Menu

Herbstliche regionale Speisen

Ein spanischer Paella-Abend

Weihnachtsbäckerei

S. 77

S. 78

S. 80

S. 82

SPRACHEN

Englisch B1

Italienisch A1



S. 88

S. 93

Spanisch A2

S. 97

MÖGLINGEN



EVELYN BÖRNER

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
0176 47747782
möglingen@schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG

Digitale Anwendungen und KI

Fotografieren mit dem Smartphone

Tausende Fotos auf dem Smartphone?



S. 16

KULTUR – GESTALTEN

Literatur

Bücher im Gespräch



S. 37

Zeichnen und Malen

Zeichenkurs

S. 41

Tanz

Tanzen macht die Seele heiter

S. 52

GESUNDHEIT

Entspannungsverfahren

Yoga

Qigong

Qigong – Hui Chun Gong



S. 62

S. 65

S. 65

Gymnastik und Bewegung

Pilates

Rückengymnastik

S. 67

S. 73

Essen und Trinken

Sushi-Variationen

S. 81

SPRACHEN

Französisch B1

Italienisch A1



S. 91

S. 94

MUNDELSHEIM



REGINE STÖKLE

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Seelhofenstr. 52
Tel. 07143 851912
mundelsheim@schiller-vhs.de

KULTUR – GESTALTEN

Plastisches Gestalten und Werken

Sternenzauber



S. 46

GESUNDHEIT

Entspannungsverfahren

Qigong im Herbst

Qigong im Winter



S. 66

S. 66

Gymnastik und Bewegung

Fitness-Mix mit Steps

Zumba® Fitness

Zumba® Toning

Wirbelsäulengymnastik

S. 69

S. 71

S. 71

S. 73



© samva

MURR



**HEIDEMARIE
PRECHTEL**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Beethovenstraße 22
Tel. 07144 29083
murr@schiller-vhs.de

OBERRIEXINGEN



**ALEXANDRA
PISTIKOS**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Mörkestraße 19
Tel. 07042 909-30 (vormittags)
Tel. 07042 8152298
oberriexingen@schiller-vhs.de

OBERSTENFELD



**KATJA
VAN DER MEER**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Hagstolz 19
Tel. 07062 8563
oberstenfeld@schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Murr

S. 8

KULTUR – GESTALTEN



Musik

Liedbegleitung auf der Gitarre

S. 40

Zeichnen und Malen

Workshop Acrylmalerei

S. 43

Plastisches Gestalten und Werken

Herbstkranz für Tür oder Fenster

S. 46

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga

S. 62

Gymnastik und Bewegung

Pilates

S. 67

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

S. 68

Bauch-Beine-Po-Rückenfitness 50+

S. 68

Essen und Trinken

Gesundheit aus der Hecke

S. 78

JUNGE VHS



Allgemeinbildung

Keine Angst vor Hunden

S. 106

Kultur-Gestalten

Nähmaschinen-Führerschein

S. 110

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Intuitives Malen

S. 42

GESUNDHEIT



Gesundheitsforum

R.E.S.E.T. Entspannter Kiefer =
entspannter Körper

S. 57

Gymnastik und Bewegung

Bogenschießen

S. 75

JUNGE VHS



Gesundheit

Bogenschießen für Familien

S. 107

Kultur-Gestalten

Festliche Perlendrahtsterne

S. 110

Comiczeichnen

S. 112

ALLGEMEINBILDUNG



Recht, Finanzen

Fallstricke beim Wohnimmobilienkauf

S. 9

VHS UNTERWEGS



Natur und Umwelt

Magnetangler Museum Oberstenfeld

S. 29

Gesundheit, Bewegung im Freien

Wandergruppe Tour 25B-2

S. 36

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Weihnachtliches Handlettering

S. 41

Textiles Gestalten

Socken stricken

S. 49

Tanz

Lindy Hop

S. 52

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Entspannung mit Klangschalen

S. 60

Hatha-Yoga

S. 62

Lachyoga auf der Wiese

S. 64

Yoga auf Burg Lichtenberg

S. 64

Gymnastik und Bewegung

Pilates

S. 67

Fitness-Mix

S. 69

Wirbelsäulengymnastik

S. 73

JUNGE VHS



Kultur-Gestalten

Kreatives Arbeiten mit Ton

S. 107



Schiller-Volkshochschule
Landkreis Ludwigsburg



Neue
Möglichkeiten
entdecken...

Information und Anmeldung: 07141 144-2666 | info@schiller-vhs.de | www.schiller-vhs.de



Bild: Romolo Iavani

PLEIDELSHEIM



**CHRISTIANE
HEHN**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Im Neckarblick 25
Tel. 07144 3391656
pleidelsheim@schiller-vhs.de

REMSECK AM NECKAR



**SINA
SCHÄFER**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Tel. 0151 40784450
sina.schaefer@remseck.de

SACHSENHEIM



**SYLVIA
HEINE**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Zimmerer Pfad 38
Tel. 07147 924237
sachsenheim@schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Pleidelsheim S. 8

Recht, Finanzen

Patientenverfügung, General- und
Vorsorgevollmacht S. 10

Digitale Anwendungen und KI

Social Media souverän privat nutzen S. 17

VHS UNTERWEGS



Blick hinter die Kulissen

E. ZOLLER GmbH & Co. KG S. 23
GREINER GmbH S. 26

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Experimente in Acryl S. 43

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga S. 62

Gymnastik und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik S. 73

DIGITALISIERUNG/ BERUFLICHE BILDUNG



Social Media für kleine Unternehmen
und Vereine S. 104
Social Media: sichtbar werden. S. 105

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Remseck am Neckar S. 8

Politik, Gesellschaft und Geschichte

Schmiede, Ölmühle und Waschhaus S. 8

Recht, Finanzen

Grundwissen für Wohnungseigentümer S. 9

Unterhaltsanspruch minderjähriger S. 10

Kinder S. 10

Die häufigsten Fehler beim Berliner S. 10

Testament S. 10

Natur und Umwelt

Was liegt in den Genen? S. 13

Digitale Anwendungen und KI

Der digitale Nachlass: Was passiert mit S. 17

meinen Daten? S. 17

VHS UNTERWEGS



Natur und Umwelt

Waldbaden – Shinrin Yoku S. 30

Gesundheit, Bewegung im Freien

Wanderung mit Alpakas S. 35

KULTUR – GESTALTEN



Plastisches Gestalten und Werken

Silberschmieden S. 45

Maché-Atelier S. 47

GESUNDHEIT



Gesundheitsforum

Gesunder Darm S. 56

Ganzheitliche Unterstützung in S. 56

Schwangerschaft und Stillzeit S. 56

Entspannungsverfahren

Das Geheimnis der Bäume S. 60

Jungbrunnen Yoga 50+ S. 62

Gymnastik und Bewegung

Die „Fünf Esslinger“ S. 71

Wirbelsäulengymnastik S. 74

Essen und Trinken

Whisk(e)y-Raritäten S. 83

SPRACHEN



Italienisch A1 S. 93

Italienisch A2 S. 94

JUNGE VHS



Gesundheit

Wanderung mit Alpakas S. 108

VHS UNTERWEGS



Blick hinter die Kulissen

Porsche Logistik GmbH S. 23

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Handlettering S. 41

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga S. 62

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Essen und Trinken

Ein spanischer Paella-Abend S. 80

SPRACHEN



Englisch A1 S. 86

Englisch A2 S. 87

Englisch B2 S. 89

Französisch B1 S. 92

JUNGE VHS



Gesundheit

Eltern-Kind-Yoga S. 107

Kinder-Yoga S. 108

SCHWIEBERDINGEN



**BIRGIT
GARDE-OTT**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Tel. 07150 32075
schwieberdingen@
schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Schwieberdingen S. 8

Verbraucherfragen

Katastrophenvorsorge und richtiges Handeln
in Notsituationen S. 15

Digitale Anwendungen und KI

Künstliche Intelligenz: ChatGPT & Co.
Workshop S. 16

KULTUR – GESTALTEN



Musik

Gitarrenspiel-Phase I für Anfänger S. 40

Plastisches Gestalten und Werken

Steinbildhauerei S. 47

Tanz

Bollywood-Laughter-Yoga-Dance S. 52
Line Dance Stufe 2 S. 54
Line Dance Stufe 3 S. 54

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Hatha-Yoga S. 62
Lachend in Bewegung S. 64
Qigong S. 65

Gymnastik und Bewegung

Fitness-Kickboxen für Frauen S. 70
Gymnastik S. 71
Emotional Moves S. 71
Vitalitätstraining S. 71
Rückenfit S. 72
Rückengymnastik S. 73
Sanfte Rücken-Power S. 73
Wirbelsäulengymnastik S. 74
Selbstverteidigung S. 75
Bogenschießen S. 75

Essen und Trinken

Ayurvedisches vegetarisches
Weihnachtsmenü S. 79
Pide, Lahmacun, Börek und Yufka S. 81
Sushi-Variationen S. 81

SPRACHEN



Englisch B1 S. 88
Französisch A1 S. 90

JUNGE VHS



Allgemeinbildung

Babysitterkurs S. 111

Kultur-Gestalten

Nähprojekt Donutkissen S. 111
Aquarellmalen für Kinder S. 112

SERSHEIM



**GERLINDE
FESSLER**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Untere Mühle 1
Tel. 07042 33914
info@fessler-muehle.de

VHS UNTERWEGS



Blick hinter die Kulissen

alwa Mineralwasser S. 23

Gesundheit, Bewegung im Freien

Wandergruppe Tour 25B-3 S. 36

Essen und Trinken

Whisky- und Weinwanderung S. 36

KULTUR – GESTALTEN



Musik

Stimmbildung – Singen S. 40

GESUNDHEIT



Gymnastik und Bewegung

Pilates-Matwork S. 68
Beckenbodengymnastik S. 71
Wirbelsäulengymnastik S. 74

Essen und Trinken

Hirse und Quinoa – Getreideküche S. 77
Maultaschen S. 79
Schwäbische Spätzlesküche S. 79
Knödel & Co. S. 79
Brotbacken im Elektroofen S. 82
Strudel mal wieder S. 82
Weihnachtsgutle S. 82

Unsere
Örtlichen
Vertretungen
beraten Sie gerne.
Anmeldungen richten
Sie bitte direkt an
die vhs.

STEINHEIM AN DER MURR



**MARGRET
BÜTTNER**

Örtliche Vertreterin der
Schiller-Volkshochschule
Höpfigheimer Straße 22
Tel. 07144 22961
steinheim@schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Steinheim an der Murr S. 8

Verbraucherfragen

„Ungebetene Gäste“ – Die Polizei informiert
über Einbruchschutz S. 15

Digitale Anwendungen und KI

Künstliche Intelligenz S. 16
Der digitale Nachlass S. 17

KULTUR – GESTALTEN



Plastisches Gestalten und Werken

Naturkosmetik selbst gemacht S. 45
Jahreskranz aus Reben S. 46
Steinbildhauerei S. 47

Kosmetik, Mode und Design

Schön sein mit Farbe und Stil S. 47

Nähen

Nähwerkstatt I S. 48

Tanz

Line Dance Stufe 2 S. 54

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Tiefenentspannung mit Klangschalen S. 60
Hatha-Yoga S. 63
Kundalini-Yoga S. 63
Lachspaziergang auf dem Hardy-Pfad S. 64
Qigong S. 65

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67
Functional Training S. 70
Selbstverteidigung für Frauen S. 75

Essen und Trinken

Kochabende für Hobbyköche S. 78
Italien kulinarisch entdecken S. 79
Sushi-Variationen S. 81

SPRACHEN



Englisch C1 S. 89
Französisch A1 S. 90
Französisch B1 S. 92
Italienisch A1 S. 94
Spanisch A1 S. 97
Spanisch A2 S. 97

JUNGE VHS



Allgemeinbildung

Keine Angst vor Hunden S. 106

TAMM



SIEGLINDE VEYHL

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Untere Kelterstraße 19
Tel. 07141 607130
siggiveyhl-tamm@web.de

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Tamm S. 8

Digitale Anwendungen und KI

Der digitale Nachlass S. 17

KULTUR – GESTALTEN



Zeichnen und Malen

Acrylmalerei – Experimentelles Malen S. 44
Acrylmalen, Kollage und Struktur S. 44
Acrylmalen abstrakt S. 44

GESUNDHEIT



Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67
Step-Aerobic S. 70
Gymnastik – Fit ab 50 S. 71
Gymnastik – Für aktive Frauen S. 71
Stretching und Mobility S. 71
Wirbelsäulengymnastik S. 74

Essen und Trinken

Ayurvedisches Herbsmenü S. 79
Sushi-Variationen S. 81
Tamales y Salsas S. 81

SPRACHEN



Englisch B2/C1 S. 89
Französisch B1 S. 92
Französisch C1 S. 93

JUNGE VHS



Kultur-Gestalten

Malen mit Acryl S. 110

VAIHINGEN AN DER ENZ



BEATE KRUG

Örtliche Vertreterin der Schiller-Volkshochschule
Mörikestraße 12
Tel. 07042 375214
vaihingen@schiller-vhs.de

ALLGEMEINBILDUNG



Bildungswerkstätten

Bildungswerkstatt Vaihingen an der Enz S. 8

Recht, Finanzen

Einkommensteuererklärung für
Ruheständler S. 9
Patientenverfügung, General- und
Vorsorgevollmacht S. 10

Pädagogik

Kinder in ihrer Wut verstehen S. 10

VHS UNTERWEGS



Blick hinter die Kulissen

Ensinger Betriebsführung S. 23

KULTUR – GESTALTEN



Musik

Liedbegleitung auf der Gitarre S. 40

Zeichnen und Malen

Von der Zeichnung zur Malerei S. 42
Acryl intensiv S. 44

Tanz

Tanzen lernen – Standard und Latein S. 50
Discofox S. 51
Line Dance S. 53

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga für Fortgeschrittene S. 62
Hatha Yoga 50+ S. 63
Hatha Yoga S. 63
Qigong S. 65
Tai-Chi-Chuan S. 66

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67
Pilates trifft Yoga – Yogilates S. 68
Body Workout S. 69
Sanfte Gymnastik rund um den
Stuhl 60+ S. 72
Wirbelsäulengymnastik S. 74

Essen und Trinken

Mama Food – Essen für zwei?! S. 76
Les tartes en fête S. 80
Indischer vegetarischer Abend S. 80
Türkische vegetarische Küche. S. 80

SPRACHEN



Englisch A1 S. 86
Englisch B1 S. 87
Englisch B2 S. 89
Französisch A1 S. 90
Französisch A2 S. 90
Italienisch A2 S. 94
Spanisch A1 S. 96
Spanisch B1 S. 97

JUNGE VHS



Allgemeinbildung

Der naturnahe Kreuzbach S. 106

Kultur-Gestalten

Schmuckatelier S. 110
Dekorative Leuchtkugeln S. 110

EDV

Computerschreiben Zehnfingersystem S. 112

Für Veranstaltungen im Landratsamt Vaihingen gilt:

Bitte seien Sie pünktlich.
Die Tür des Landratsamtes wird durch
eine automatische Schließanlage 30 Min.
nach Kursbeginn und bei Tagesveranstal-
tungen auch nach der Mittagspause auto-
matisch geschlossen. Ein späterer Zutritt
ist leider nicht mehr möglich. In jedem
Raum steht ein Telefon, bitte erkundigen
Sie sich im Kurs beim Kursleitenden nach
der Nummer.

Ein barrierefreier Zugang kann zu allen
Kursräumen im Landratsamt Vaihingen
gewährleistet werden. Bitte bei Anmeldung
angeben.

WALHEIM



**DR.
ALFRED GROTZ**

Örtlicher Vertreter der
Schiller-Volkshochschule
Bergstraße 12
Tel. 07143 35983
walheim@schiller-vhs.de

KULTUR – GESTALTEN



Tanz

Tanzimprovisation S. 52

GESUNDHEIT



Entspannungsverfahren

Yoga S. 62

Gymnastik und Bewegung

Pilates S. 67

Allgemeine Bedingungen der Schiller-Volkshochschule Kreis Ludwigsburg

Die Allgemeinen Bedingungen gelten für alle Anmeldungen und werden durch die Anmeldung anerkannt. Für die Richtigkeit der im Programmheft abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen.

1. Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich. Diese ist in jedem Fall verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Sie erhalten per E-Mail eine Anmeldebestätigung, wenn uns Ihre E-Mail-Adresse vorliegt. Wenn der Kurs bereits belegt ist, abgesagt oder verlegt wird, erhalten Sie eine Benachrichtigung.

1.1 Anmeldung für Kinder

Bei Teilnehmenden, die noch nicht volljährig sind, **mus** die Kursbuchung über einen **Erziehungsberechtigten** erfolgen. Bitte zudem den Namen und das Geburtsjahr des Kindes bei der Anmeldung angeben.

2. Gebühren

Die Kursgebühr wird von der vhs/ Landratsamt Ludwigsburg bei Fälligkeit per Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen. Voraussetzung ist das Vorliegen eines SEPA-Lastschriftmandats bzw. die Einverständniserklärung zum Bankeinzug bei telefonischer Anmeldung.

Die Abbuchung erfolgt frühestens drei Wochen vor Kursbeginn. Die Abbuchung/ Rechnungsstellung kann auch erst nach Kursbeginn erfolgen. Das SEPA-Lastschriftmandat gilt dauerhaft für alle Kursgebühren, bis diese widerrufen wird. Wenn zum Kursbeginn im Einzelfall noch nicht abgebucht sein sollte, findet der von Ihnen belegte Kurs auf alle Fälle statt, falls Sie keine andere Information erhalten haben! Auch bei Nichterscheinen im Kurs wird die volle Gebühr fällig. Ein späterer Kurseintritt berechtigt nicht zur Kürzung der Kursgebühr.

Bei Verzug wird eine pauschale Mahngebühr von mindestens € 4 in Rechnung gestellt, des Weiteren fallen Verzugszinsen an.

Die in Klammern aufgeführten Beträge sind die ermäßigten Gebühren für Auszubildende, Schülerinnen/Schüler, Schwerbehinderte (ab 50 %), Vollzeitstudierende (bis 25 Jahre), Empfangende von Arbeitslosengeld II (gegen Vorlage des Leistungsbescheides), Sozialgeldempfangende, Au-pair, Bundesfreiwilligendienstleistende (bis 25 Jahre), Ableistende des Jugendfreiwilligendienstes und eines Praktikums.

Ein schriftlicher Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Bitte senden Sie uns diesen Nachweis als E-Mail-Anhang, per Fax 07141 144-59711 oder per Post zu. Bitte beachten Sie, dass erst mit Eingang dieses Nachweises die ermäßigte Kursgebühr gewährt werden kann.

Bei sozialen Härtefällen kann auf persönlichen Antrag bei der vhs-Leitung eine Gebührenbefreiung gewährt werden.

3. Mindestanmeldezahl

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses sind im Regelfall mindestens 10 Anmeldungen bis zum Beginn des Kurses. Wird die Mindestanmeldezahl (bei längeren Kursen am 1. Kurstermin) nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesetzt, es sei denn die Teilnehmenden erklären sich zum Gebührenaufschlag (Staffelgebühr) bereit. Für Studienfahrten gelten besondere Regelungen.

Gebührenstaffelung

Mit unserer Gebührenstaffelung können wir Kurse mit weniger als 10 Anmeldungen durchführen. Dabei erhöht sich die jeweils angegebene Kursgebühr wie folgt:

> bei 9 Anmeldungen um	12 %
> bei 8 Anmeldungen um	25 %
> bei 7 Anmeldungen um	43 %
> bei 6 Anmeldungen um	67 %
> bei 5 Anmeldungen um	100 %

Bei ein- bis dreimaligen Kursen ist keine Staffelgebühr möglich.

Berechnungsbeispiel Gebührenstaffelung: Sprachkurs, 15 Termine (30 Unterrichtseinheiten)

angegebene Kursgebühr	€ 100	(€ 76)
> bei 9 Anmeldungen	€ 112	(€ 85)
> bei 8 Anmeldungen	€ 125	(€ 95)
> bei 7 Anmeldungen	€ 143	(€ 108)
> bei 6 Anmeldungen	€ 167	(€ 126)
> bei 5 Anmeldungen	€ 200	(€ 152)

4. Rücktritt

Eine Abmeldung ist bis 10 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Danach ist keine Rückerstattung der Kursgebühr mehr möglich. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht rechtswirksam.

Entscheidend ist das Datum des Eingangs bei der vhs. Die Bearbeitungsgebühr für eine Stornierung beträgt € 6 pro storniertem Teilnehmenden.

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall des Kursleitenden oder aus anderen wichtigen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden die Kursgebühren nicht abgebucht bzw. geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Für Studienreisen und -fahrten, Theaterveranstaltungen, Führungen mit Anmeldeschluss gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

5. Teilnahmebescheinigung

Eine Teilnahmebescheinigung stellt die vhs auf Wunsch nach Abschluss eines Kurses aus. Sie muss vor dem Ende des jeweiligen Semesters bei der Geschäftsstelle beantragt werden. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtseinheiten. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, ausgenommen EDV- und Fremdsprachenkurse, die Angaben über den behandelten Stoff enthalten, werden auf Anfrage ausgestellt.

6. Haftung

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die vhs gegenüber den Teilnehmenden keinerlei Haftung. Abweichende Regelungen bedürfen der schriftlichen Vereinbarung mit der Geschäftsleitung.

7. Hausordnung

Die vhs ist Gast in den von ihr benutzten Gebäuden. Wir bitten, die Hausordnungen zu beachten. Weltanschauliche, parteipolitische oder wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der vhs ist nicht gestattet.

8. Ferien und Feiertage

Soweit nicht anders angegeben bzw. vereinbart, finden die Kurse wie im Semesterkalender abgedruckt statt.

9. Studienreisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die üblichen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger.

10. Gültigkeit

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Bedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind.

11. Datenschutz

Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite unter <https://www.schiller-vhs.de/datenschutz>

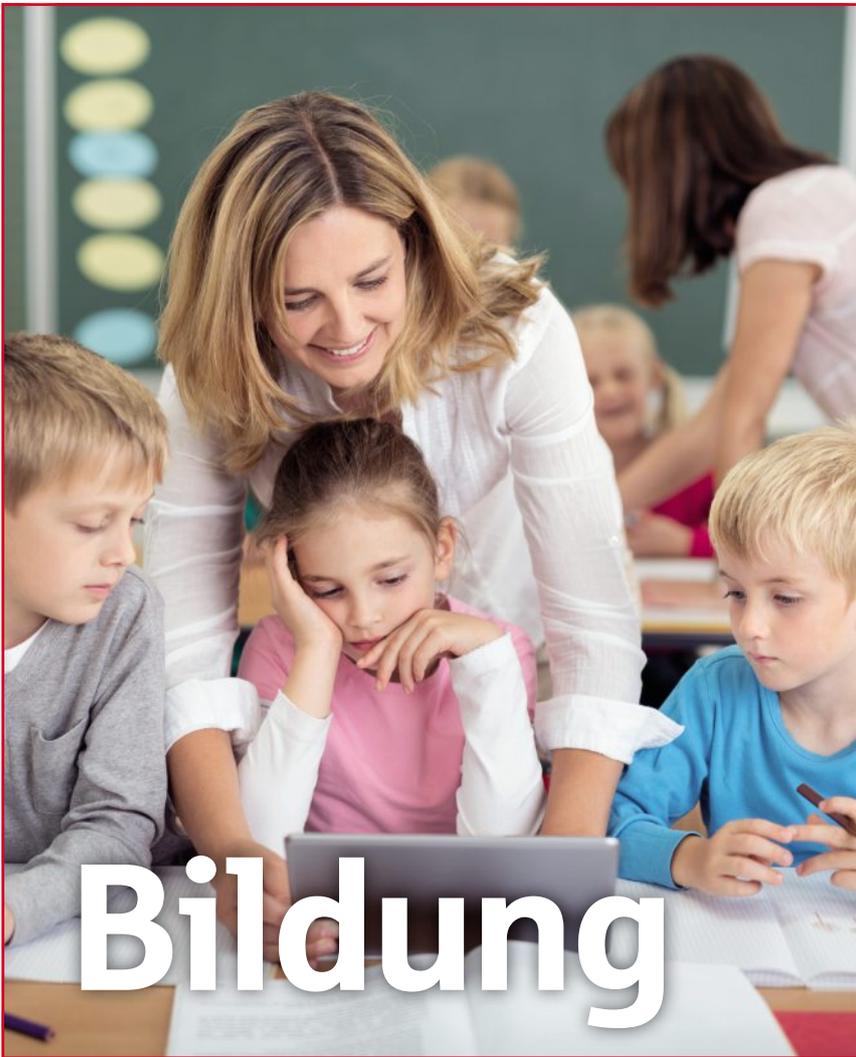
Impressum

Inhalt:

Schiller-Volkshochschule Kreis Ludwigsburg
Hindenburgstraße 46, 71638 Ludwigsburg
Tel. 07141 144-2666, Fax 07141 144-59711
E-Mail: info@schiller-vhs.de
www.schiller-vhs.de

Inhaltlich verantwortlich:

Constanze Weis, Leiterin der Schiller-vhs
Satz und Druck: Ungeheuer + Ulmer KG
GmbH + Co., Ludwigsburg



Bildung

Sprachförderung sowie Vielfalt und Chancengleichheit bei der Bildung liegen uns am Herzen. Aus diesem Grund fördern wir Schulen, Hochschulen und zahlreiche Projekte im Landkreis Ludwigsburg.

Weitere Infos zu unseren sozialen und ökologischen Engagements finden Sie online auf ksklb.de/mehrausgeld

**Weil's um mehr
als Geld geht.**



Kreissparkasse
Ludwigsburg

Aus Abfall wird Zukunft.



Aus dem, was war, schaffen wir
gemeinsam das, was wir morgen brauchen.

Ein starkes Team für deine Zukunft.

www.avl-ludwigsburg.de



Weltweit. Persönlich. Reisen.

Für Sie maßgeschneidert
mit Experten-Beratung.

- 
- Unvergessliche Momente auf Reisen mit der Karawane.
 - Persönliche Beratung durch erfahrenste Reiseprofis.
 - Individuelle Angebote für weltweite Ziele.
 - Privatreisen, Kreuzfahrten und maßgeschneiderte Gruppenreisen.

Afrika · Indischer Ozean
Asien · Australien · Südsee
Neuseeland · Nord-, Mittel-
und Südamerika

Jetzt entdecken auf
www.karawane.de



© PorcupenWorks, shutterstock

Karawane Reisen GmbH & Co. KG · Schorndorfer Str. 149
71638 Ludwigsburg · Tel +49 (0) 7141 2848-0 · Fax +49 (0) 7141 2848-25
info@karawane.de · www.karawane.de



Karawane

Weltweit. Persönlich. Reisen.