

# Volkshochschule Giengen

Februar bis September 2026



**Rezepte kann man googeln.  
Gemeinschaft nicht. Tolle Kochkurse ab Seite 17.**

A photograph of two women in a garden. One woman with red hair is on the left, wearing a yellow sweatshirt, and the other with curly hair is on the right, wearing a pink t-shirt. They are both smiling and appear to be working in a garden bed filled with green plants.

Der Weg zu einer  
besseren Welt beginnt  
vor der Haustür.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir wünschen  
viel Spaß bei  
den Kursen der  
vhs Giengen!

Wir investieren in unsere Region und  
Unternehmen vor Ort und nicht in  
internationale Spekulationsblasen.  
Denn egal was die Zukunft bringt:  
Krisensicheres und nachhaltiges  
Handeln kommt nie aus der Mode.

# Volkshochschule Giengen

## Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Frühjahr-/Sommerprogramm 2026 vorstellen zu dürfen.

**Online finden Sie unser Programm unter [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de)**  
**In den Ferien ist die VHS geschlossen!**

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag bis Freitag  
von 10 – 12 Uhr  
und Donnerstagnachmittag  
15 – 17 Uhr



**Anschrift:**  
Spitalstraße 5 · 89537 Giengen  
**Telefon:** 07322/7758  
**E-Mail:** [vhs@giengen.de](mailto:vhs@giengen.de)  
**Telefax:** 07322/919043  
**Internet:** [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de)

## Inhaltsverzeichnis

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Tagesfahrten                  | 4  |
| Vorträge                      | 5  |
| Workshops                     | 7  |
| Gesundheit & Entspannung      | 8  |
| Kultur & Tanz                 | 10 |
| Kreativität                   | 11 |
| Junge Familie                 | 13 |
| Bewegung & Fitness            | 14 |
| Kultur & Tanz                 | 16 |
| Gesunde Ernährung & Kulinarik | 17 |
| Sprachen                      | 22 |
| Medien & Beruf                | 24 |
| vhs wissen live               | 25 |
| Junge VHS                     | 29 |
| Anmeldeformular               | 32 |
| Geschäftsbedingungen          | 34 |

## Liebe Leserin, lieber Leser!

**Es ist uns wichtig, Kultur und Bildung in unserer Gesellschaft besonders zu unterstützen und Ihnen ein vielfältiges und interessantes Programm zu bieten.**

**Wir hoffen, Sie haben Spaß beim Durchstöbern des neuen Heftes und finden den für Sie passenden Kurs oder besuchen eine unserer interessanten Veranstaltungen!**

**Natürlich freuen wir uns auch immer über Anregungen, Ideen und auch neue Dozenten bzw. Kursleiter! Also zögern Sie bitte nicht und melden Sie sich bei uns!**

Unser gedrucktes Programm liegt auf in der Volkshochschule, im Rathaus, in der Tourist-Info, in den Banken in Giengen und bei Schreibwaren Süßmuth.



Mit diesem Logo markierte Kurse sind Kooperationskurse der kooperierenden Volkshochschulen Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbronn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen. Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen vorzugsweise direkt bei der veranstaltenden VHS telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage an.

**Volkshochschule Gerstetten**  
Karlstraße 34 · 89547 Gerstetten  
Tel.: 07323 919 250  
E-Mail: [vhs@gerstetten.de](mailto:vhs@gerstetten.de)  
Homepage: [vhs.gerstetten.de](http://vhs.gerstetten.de)

**Volkshochschule Sontheim**  
Brenzer Straße 25 · 89567 Sontheim  
Tel.: 07325 1772  
E-Mail: [vhs@sontheim-brenz.de](mailto:vhs@sontheim-brenz.de)  
Homepage: [vhs-sontheim.de](http://vhs-sontheim.de)

**Nattheim-Dischingen**  
Schulstraße 16 · 89564 Nattheim  
Tel.: 07321 979 426  
E-Mail: [vhs@nattheim.de](mailto:vhs@nattheim.de)  
Homepage: [vhs-nattheim.de](http://vhs-nattheim.de)  
Außenstelle: Dischingen  
Marktplatz 9 I 89561 Dischingen  
Tel.: 07327 8134

**Volkshochschule Herbrechtingen**  
Eselburger Straße 8  
89542 Herbrechtingen  
Tel.: 07324 955 1360  
E-Mail: [vhs@kulturzentrum-kloster.de](mailto:vhs@kulturzentrum-kloster.de)  
Homepage: [vhs-herbrechtingen.de](http://vhs-herbrechtingen.de)

**Volkshochschule Niederstotzingen**  
Im Städtle 26 · 89168 Niederstotzingen  
Tel.: 07325 102-44  
E-Mail: [info@niederstotzingen.de](mailto:info@niederstotzingen.de)  
Homepage: [stadt-niederstotzingen.de](http://stadt-niederstotzingen.de)

**Volkshochschule Königsbronn**  
Herwartstraße 2 · 89551 Königsbronn  
Tel.: 07328 96 250  
E-Mail: [vhs@koenigsbronn.de](mailto:vhs@koenigsbronn.de)  
Homepage: [vhs-koenigsbronn.de](http://vhs-koenigsbronn.de)

**Volkshochschule Oberkochen**  
Eugen-Bolz-Platz 1 · 73447 Oberkochen  
Tel.: 07364 27 221  
E-Mail: [vhs@oberkochen.de](mailto:vhs@oberkochen.de)  
Homepage: [vhs-oberkochen.de](http://vhs-oberkochen.de)

# Tagesfahrten

126-10004K

## **Ellwangen „an die Jagst“ – Landesgartenschau 2026 ganz in unserer Nähe**

**Elisabeth Steffel und Manfred Huber**  
**Samstag, 09.05.2026, 8 – ca. 19 Uhr,**  
**1 Termin**

**Giengen, Bahnhof**

**Gebühr: 50,00 EUR**

Mit der Landesgartenschau 2026 wird sich Ellwangen in ein blühendes Paradies verwandeln und die Besucher werden sich „an die Jagst“ begeben. Wo einst Begrädigungen und Stauungen dominierten, entsteht ein lebendiges, naturnahes Gewässer mit hoher Aufenthaltsqualität für Mensch und Natur. 164 Tage lang feiert Ellwangen diesen Wandel mit einer inspirierenden Ausstellung unter dem Motto „Lust am Wandel“ und wir wollen einen Tag dabei sein. Drei neu gestaltete Parks, Blumengärten, Stadtstrand, grüne Oasen in der Innenstadt und die Blumenhalle laden zum Entdecken ein. Durch die zentrale Lage der Landesgartenschau wird diese Fahrt mit dem Zug sein. Vom Bahnhof aus sind das Gelände der Landesgartenschau, die schönsten Plätze und auch die Ellwanger Innenstadt innerhalb weniger Minuten zu erreichen. Eine Führung auf dem Landesgartenschaugelände, ein gemeinsames Mittagessen, einen kleinen geschichtlichen Einblick in die Basilika, eines der Herzstücke der Stadt, und der Besuch der Blumenschau im Kreuzgang sind im Programm enthalten. Diese Fahrt findet in Kooperation mit dem Sachausschuss Hohenmemmingen der katholischen Kirchengemeinde statt. Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

**Treffpunkt Bahnhof Giengen: 8:10 Uhr, Gebühr inklusive Fahrt, Mittagessen (ohne Getränke), zwei Führungen, Eintritt Landesgartenschau**

Anmeldeschluss: 11.04.2026

126-10002K

## **Reiselust früher und heute – Ein Tag in Bad Waldsee und im Hymer-Museum**

**Elisabeth Steffel und Manfred Huber**  
**Dienstag, 02.06.2026, 8:30 – 19 Uhr,**  
**1 Termin**

**Parkplatz Realschule Giengen**

**Gebühr: 79,00 EUR, ab 25 P = 70 EUR,**  
**ab 30 P = 61 EUR, ab 35 P = 53 EUR**

Die Ausstellung im Hymer-Museum erzählt auf über 6.000 m<sup>2</sup> die Geschichte des mobilen Reisens aus dem Blickwinkel der Reisenden. Was zieht uns hinaus in die Welt? Wohin wollen wir unabhängig von festen Unterkünften und frei reisen? Die mehr als 80 historischen Freizeitfahrzeuge erzählen von Abenteuern und den Menschen und ihren Urlaubsfreuden. Der Kurort Bad Waldsee besticht durch seine einzigartige Lage zwischen zwei Seen, dem Stadtsee und dem Schlosssee. Gesundheit, Ruhe, Erholung und eine charmante Atmosphäre versprechen ein eindrucksvolles Erlebnis in der mittelalterlich geprägten Innenstadt, die in der Mittagspause zum Spazieren gehen und Bummeln einlädt. Die Pfarrkirche St. Peter mit ihren markanten Doppeltürmen ist wie kein anderes Gebäude stadtprägend und wird am Nachmittag bei einer Führung besucht werden.

Ein Mittagessen im Gasthaus Zum Hirschen kann auf Wunsch bei der Anmeldung zugebucht werden.

Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

**Abfahrten: Giengen 8:30 Uhr am Parkplatz Realschule, Gebühr inklusive Fahrt, zwei Führungen, Eintritt.**

Anmeldeschluss: 05.05.2026



# Vorträge

**Zehn Erfindungen, auf denen sich unsere heutige Kultur aufbaut**

126-10013

## **Vortrag I: Fünf Persönlichkeiten als geschichtsträchtige Erfinder**

Guido Kilian

Mittwoch, 04.03.2026,

10 – 11:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 3,00 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

der Schöpfer der Musiknoten – der Berechner der Jahreszahlen – der Erfinder der neun Zahlen mit der Null – ein Bamberger als Urheber des Gregorianischen Kalenders – der Planer der gotischen Baukunst

126-10014

## **Vortrag II: Fünf Völker, denen wir fundamentale Errungenschaften verdanken**

Guido Kilian

Mittwoch, 11.03.2026,

10 – 11:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 3,00 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

den ersten Metallbergbau – die Erfindung des Rades – unsere breite Milchkultur – unsere Lautschrift mit nur 26 Buchstaben – die Erfindung des Schiffskiels als Voraussetzung der Hochseeschifffahrt



126-10015

## **Achtsamkeit ins Leben bringen**

Ulrike Ohnmeiß, Diplompädagogin

Donnerstag, 05.03.2026,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 5,00 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

An diesem Abend wollen wir die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und gemeinsam erkunden. Grundlage ist der 8-Wochen-Kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Die Übung der Achtsamkeit ist eine Reise zu uns selbst, zu unserer Körperwahrnehmung und zu unseren Gedanken und Gefühlen. Die Hauptübungen werden vorgestellt (Body Scan, Achtsame Yogaübungen, Sitzmeditation), Geschichten und kleine Übungen lassen die Praxis der Achtsamkeit spürbar und erfahrbar werden.

Die Einführung bietet Raum für individuelle Fragen.

**Anmeldung erforderlich!**

Der MBSR-Kurs findet ab

12.03.2026 statt.

Anmeldeschluss: 26.02.2026

Dies möchten wir gemeinsam mit Ihnen besprechen, im Rückblick und mit Blick nach vorn.

Mit kleinem gastronomischem Service und mit musikalischer Begleitung von „Philipp Stark and Friends“

126-10105

## **Lichtbildvortrag: Portugiesische Gebiete**

Ingrid Meiler

Donnerstag, 21.05.2026,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 5,00 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Portugal und seine Inseln vereinen Geschichte, Natur und Kultur – von der Algarve bis zu den Azoren, von Lissabon bis Porto.

Algarve: Geschichte trifft moderne Küstenlandschaften. Römer, Griechen und Mauren prägten Städte wie Tavira und das Kap St. Vincent.

Porto & Douro: Porto, bekannt für Portwein, ist das Tor zur Douro-Region, wo steile Weinberge den berühmten Wein seit dem 17. Jahrhundert produzieren. Lissabon: Die Hauptstadt verbindet historische Sehenswürdigkeiten wie den Torre de Belém mit einem modernen, lebendigen Stadtbild. Madeira: Madeira begeistert mit tropischer Natur und der historischen Stadt Funchal, bekannt für ihre Gärten und koloniale Architektur.

Azoren: São Miguel und die Azoren bieten Vulkanlandschaften, Teeplantagen und eine unberührte Natur rund um Ponta Delgada.

126-10101

## **20 Jahre Gottesthemen – „Abende für Kopf und Sinne“ Letzte Veranstaltung im bisherigen Rahmen**

Stefan Cammerer und Ludger Bradenbrink

Freitag, 20.03.2026,

19 – 21:15 Uhr, 1 Termin

Bürgerhaus Schranne

Gebühr: 5,00 EUR (Schüler und Studenten: 2,50 EUR)

Die Referenten Ludger Bradenbrink und Stefan Cammerer sind die Ideengeber und „Gründerväter“ dieser Reihe. Gemeinsam mit ihnen möchten wir nach 20 Jahren noch einmal der großen Gottesfrage nachgehen. Schon am Anfang der „Gottesthemen“ wurde sie gestellt: Hat mein Leben etwas mit Gott zu tun? Und heute: Hat unser Glaube noch einen Platz in unserer Welt – zwei Jahrzehnte später?

# Vorträge

126-10103

## Reiseland Japan – Ein Film voller Eindrücke zwischen Moderne und Vergangenheit

Kirschblüten, Tempel und Shinkansen

Olaf Spitzer

Donnerstag, 11.06.2026,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 5,00 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Der rund 70-minütige Film nimmt die Zuschauenden mit auf eine zweiwöchige Reise durch einige der bedeutendsten Orte Japans. In Kyoto vermitteln historische Tempel und ruhige Gärten ein lebendiges Bild der japanischen Kultur. Auf dem heiligen Berg Koya-san öffnen Klosteranlagen und spirituelle Rituale ein Fenster in den buddhistischen Alltag. Die Reise findet während der Kirschblüte statt, wodurch viele Szenen in eine zarte, frühlingsschöne Atmosphäre getaucht sind. Unterwegs zeigt der Film auch die eindrucksvolle Fahrt mit dem Shinkansen, der Japans technologische Moderne repräsentiert. Ein Höhepunkt sind die Aufnahmen des Fuji, der in der klaren Sonne erscheint und die natürliche Schönheit des Landes eindrucksvoll unterstreicht.

Ein besonderes Reiseerlebnis ist die Wanderung auf dem Nakasendo-Trail, einem alten Handelsweg zwischen Edo und Kyoto. Die Aufnahmen zeigen idyllische Poststädte und bewaldete Pfade, die den ursprünglichen Charakter des alten Japans bewahrt haben. In Tokio zeigt er das pulsierende Leben der Metropole – von belebten Straßen und futuristischer Architektur bis zu ruhigen Momenten in Parks und traditionellen Vierteln. Der Film verbindet kulturelle Einblicke, landschaftliche Höhepunkte und persönliche Eindrücke und zeigt, wie anders, exotisch, fremd und nah zugleich der viertgrößte Inselstaat der Welt erscheint.

126-10155



## Schilddrüse natürlich im Gleichgewicht

Biologische Therapieansätze bei Hashimoto und anderen Schilddrüsenerkrankungen

Tina Kaiser

Mittwoch, 22.04.2026,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Gerstetten, Bahnhotel, 1 OG

Gebühr: 7,00 EUR

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ mit großer Bedeutung: Sie steuert zahlreiche Prozesse in unserem Körper, darunter den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem. Trotz ihrer zentralen Rolle bleibt die Schilddrüse oft unbemerkt – bis Beschwerden auftreten. Millionen Menschen leiden unter Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis, Über- oder Unterfunktion – oft begleitet von Müdigkeit, Gewichtsproblemen, Stimmungsschwankungen und eingeschränkter Lebensqualität. Während die Schulmedizin meist auf Hormonersatz setzt, bietet die biologische Medizin ganzheitliche Ansätze, die an den Ursachen ansetzen.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

Wie Schilddrüsenerkrankungen entstehen und was Sie mit Darm, Immunsystem und Nährstoffmangel zu tun haben

Welche biologischen und naturheilkundlichen Therapien die Schilddrüsenfunktion unterstützen können

Wie Ernährung, Mikronährstoffe und Lebensstil die Behandlung ergänzen  
Praktische Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag

Ob Sie selbst betroffen sind oder jemanden unterstützen möchten – dieser Vortrag gibt Ihnen wertvolles Wissen für einen ganzheitlichen Umgang mit Schilddrüsenerkrankungen.

Tina Kaiser, Heilpraktikerin, hnc Therapeutin und Therapeutin für Biologisches Dekodieren (Entschlüsseln) von Symptomen

126-10160



## Das Triumvirat der Weltmächte

Matthias Hofmann

Mittwoch, 17.06.2026,

19 – 20:30 Uhr, 1 Termin

Herbrechtingen, Kloster,

Kleiner Saal DG 02

Gebühr: 6,00 EUR

Die Welt befindet sich im Umbruch. Die unipolare Gesellschaft, wie es der US-amerikanische Präsident George Bush (se.) 1991 formuliert, hat sich gewandelt. Mittlerweile dominieren der Weltmächte das politische, wirtschaftliche und strategische Geschehen der Welt. Mit dem russischen Überfall auf die Ukraine hat sich die Position Russlands, zumindest was die westliche Welt angeht, deutlich verändert. Dennoch muss man Russland nach wie vor als eine Großmacht betrachten. Die USA versuchen mit aller Macht, ihre Dominanz zu behaupten; Russland setzt alles daran, sich geostrategisch zu positionieren; und die Volksrepublik China droht, die beiden Rivalen in allen Bereichen zu überholen.

Matthias Hofmann ist Journalist, Historiker & Orientalist.



# Workshops

126-30010K

## Workshop: Stressmanagement in der Pflege

Sonja Lux

Dienstag, 14.04.2026, 19 – 20:30 Uhr

Dienstag, 21.04.2026, 19 – 20:30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 16,00 EUR

Pflege bedeutet oft hohe, körperliche und emotionale Belastung – sowohl für professionelle Pflegekräfte als auch für pflegende Angehörige. In diesem zweiteiligen Vortrag beleuchten wir beide Perspektiven:

Im ersten Teil stehen die Stressfaktoren und Herausforderungen der pflegenden Personen im Mittelpunkt. Im zweiten Teil widmen wir uns den Belastungen und Bedürfnissen der Pflegebedürftigen. Sie erfahren, wie Stress auf beiden Seiten entsteht, sich gegenseitig beeinflusst und wie gezielte Strategien sowie Entspannungsmethoden helfen können, den Pflegealltag für alle Beteiligten achtsam und gesünder zu gestalten.

Anmeldeschluss: 07.04.2026

126-10320K

## Workshop: Einkommensteuer verständlich gemacht

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann,

Bilanzbuchhalter, Steuerfachwirt

Freitag, 19.06.2026,

15:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 66,00 EUR

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und / oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt. Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 12.06.2026

126-10011K

## Workshop: Räucherpflanzen im Sommer

Ulrike Ohnmeiß

Donnerstag, 25.06.2026,

19 – 21 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 13,00 EUR + 2 EUR

Materialkosten

Im Sommer kann man groß gewachsene und blühende Pflanzen sammeln, die dann getrocknet zum Räuchern verwendet werden können. Einige von ihnen sind auch gute Heil- und Teepflanzen. Sie können sich so einen Vorrat für Herbst und Winter anlegen. Mit einem Vortrag und einer Meditation nähern Sie sich den Pflanzen und ihrer Unterstützung für sich an, und räuchern auch zusammen (im Freien).

Die Dozentin bringt eine Auswahl frisch gesammelter Pflanzen aus Wiese und Garten mit aus der Sie einen Strauß binden, der Ihr Haus schmückt und Ihnen dann getrocknet zur Verfügung steht. Bitte mitbringen: Materialkosten

Anmeldeschluss: 18.06.2026



# Gesundheit & Entspannung

126-30007

## Körper-Klang-Welten – Schnupperabend

Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Samstag, 07.03.2026,

18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 33,00 EUR

Ich lade Sie an diesem Abend herzlich ein, die Welt der obertonreichen, bezaubernden Klänge der Therapieklangschalen kennenzulernen, deren faszinierende Wirkung zu erleben und so, mit Leichtigkeit, einen tiefen Entspannungszustand zu erleben.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk, Snack

Anmeldeschluss: 28.02.2026

126-30009

## Körper-Klang-Welten

Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Samstag, 21.03.2026, 10 – 17 Uhr

Sonntag, 22.03.2026, 10 – 17 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 165,00 EUR

Heilende Klänge

Entspannung und Regeneration durch die heilsamen, harmonisierenden Klänge der Therapie-Klangschalen. Das Erleben, Spüren und Wahrnehmen der bezaubernden Schwingungen der Klangschalen und ihrer obertonreichen Klänge fasziniert seit jeher. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde. Die Schwingungen der Klangschalen können bis in jede Körpierzelle vordringen, lösen Verspannungen und mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Die Klänge der Klangschalen fördern die Selbstwahrnehmung und helfen Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, loszulassen, zu entspannen und aufzutanken. Ein wohliges Gefühl der Geborgenheit und inneren Ruhe stellt sich ein. In diesem Workshop möchten wir Sie dazu einladen in entspannter Atmosphäre die faszinierende Wirkung der Klänge zu erleben.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk, Snack

Anmeldeschluss: 14.03.2026

126-30115

## Achtsamkeit ins Leben bringen

Ulrike Ohnmeiß, Diplompädagogin

Donnerstag, 12.03.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 19.03.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 26.03.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 16.04.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 23.04.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 30.04.2026,

18:30 – 21 Uhr

Donnerstag, 07.05.2026,

18:30 – 21 Uhr

Samstag, 09.05.2026, 11 – 16 Uhr

Donnerstag, 21.05.2026,

18:30 – 21 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 290,00 EUR

Der MBSR-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs nach Jon Kabat-Zinn. Er befähigt die Teilnehmer\*innen, ihre persönlichen Stress-Reaktionsmuster offen und achtsam wahrzunehmen, sich selbst gegenüber eine Haltung der Freundlichkeit zu kultivieren und wieder mehr Wahlfreiheit zu erlangen. Basis des Kurses sind die Grundübungen des MBSR (Achtsamkeitsübungen, BodyScan, Yoga-Übungsreihe und Sitzmeditation sowie kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag) und die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich ca. 45 bis 60 Minuten zu üben. Der MBSR-Kurs ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme.

Teilnehmende, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten einen Zuschuss von ihrer Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer zuständigen Kasse. Auf Wunsch bietet die Leiterin gerne ein telefonisches Vorgespräch an,

Terminvereinbarung über Email:

[kontakt@ulrikeohnmeiss.de](mailto:kontakt@ulrikeohnmeiss.de)

Der Einführungs-Vortrag zum Kurs findet am 05.03.2026 um 19.30 Uhr im VHS Gebäude statt. Gebühr: 5,00 EUR.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 05.03.2026

126-30116

NEU

## Mitgefühl leben – MBCL Kurs

Ulrike Ohnmeiß, Diplompädagogin

Mittwoch, 11.03.2026,

18:30 – 21 Uhr

Mittwoch, 25.03.2026,

18:30 – 21 Uhr

Mittwoch, 15.04.2026,

18:30 – 21 Uhr

Mittwoch, 22.04.2026,

18:30 – 21 Uhr

Mittwoch, 06.05.2026,

18:30 – 21 Uhr

Mittwoch, 20.05.2026,

18:30 – 21 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 235,00 EUR

In einer turbulenten Welt innehalten und (mehr) Mitgefühl für uns selbst und für andere entwickeln, dazu möchte dieser Aufbaukurs einladen. Mit mehr Ruhe in uns selbst hinschauen können, bei sich bleiben und dennoch offen sein für das, was in uns und um uns herum geschieht. MBCL Mindfulness Based Compassionate Living – „Mit Achtsamkeit mitführend Leben“ – ist ein Aufbaukurs für Menschen mit Meditationserfahrung, die an einem MBSR Kurs (oder MBPM Kurs) teilgenommen haben, entwickelt von Erik van den Brink und Frits Koster. Dabei kultivieren wir Mitgefühl sich selbst und allen Lebewesen gegenüber. Diese freundliche und akzeptierende Haltung kann zu einem gelingenden Leben mit Leichtigkeit und Freude und zu mehr Herzlichkeit und Offenheit beitragen. Ein telefonisches Vorgespräch (kostenfrei) ist empfehlenswert.

Anmeldeschluss: 04.03.2026

# Gesundheit & Entspannung

NEU

## Rehasport – Orthopädie

Rehasport – Orthopädie ist eine medizinische Maßnahme um nach einer Krankheit, Operation oder Verletzung des Bewegungsapparates, die körperlichen Fähigkeiten wiederherzustellen. Ebenso werden schwerwiegende Erkrankungen des Bewegungsapparates verhindert oder das Fortschreiten positiv beeinflusst, und somit Schmerzen gelindert. Um auch im Allgemeinen den Alltag und die Anforderungen des täglichen Lebens wieder besser meistern zu können. Die Maßnahme wird, nach der Verordnung von einem Arzt und etwaiger Genehmigung durch die Krankenkassen oder der Rentenversicherung, von speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern professionell durchgeführt.

**Eine regelmäßige Teilnahme in dem Verordnungszeitraum ist Voraussetzung!**

**Max. 15 Teilnehmer pro Kursstunde!**  
**In Kooperation mit der VHS-Nattheim.**

**Anmeldung mit ärztlicher Verordnung im Büro der VHS in Nattheim:**  
**Schulstr. 16, 89564 Nattheim,**  
**Tel: 07321 979426,**  
**Ansprechpartner: Sylvia Haas**

126-30005

## Rehasport-Orthopädie I

Christiane Märsch  
Dienstag, ab 14.04.2026,  
9 – 10 Uhr, 14 Termine  
Nattheim, Ramensteinhalle,  
Gymnastikraum, Sportlereingang  
Gebühr: kostenlos mit ärztlicher  
Verordnung  
Bitte mitbringen: Sportkleidung,  
Handtuch und Getränk

## Rehasport-Orthopädie II

Christiane Märsch  
Dienstag, ab 14.04.2026,  
10 – 11 Uhr, 14 Termine  
Nattheim, Ramensteinhalle,  
Gymnastikraum, Sportlereingang  
Gebühr: kostenlos mit ärztlicher  
Verordnung  
Bitte mitbringen: Sportkleidung,  
Handtuch und Getränk

126-30050

## Kakao-Zeremonie – gemeinsam Herzöffnung und Verbundenheit erleben

Denis Urban

**Donnerstag, 07.05.2026,**

**19 – 21 Uhr, 1 Termin**

**VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,**

**Raum 040G**

**Gebühr: 25,00 EUR**

Die Kakaozeremonie ist ein uraltes Ritual, das seit Jahrhunderten von den Mayas und Inkas praktiziert wird. Der zeremonielle Rohkakao, den wir gemeinsam trinken, öffnet das Herz und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. In einer liebevollen, geschützten Gruppe schaffen wir einen Raum für Achtsamkeit, Begegnung und gemeinsames Erleben. Durch geführte Übungen und den natürlichen Zauber des Kakao verbinden wir uns mit uns selbst und miteinander – spürbar und herzlich.

Dieser Abend lädt Dich ein, Dich zu öffnen, berühren zu lassen und in der Gemeinschaft Kraft und Geborgenheit zu finden. Ein offenes Herz ist die Grundlage für Glück, Liebe und inneren Frieden. Erlebe eine Auszeit voller Wärme, Verbundenheit und positiver Energie – ein Geschenk an Dich selbst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, gemütliche Kleidung und Sitzkissen (falls vorhanden)

Anmeldeschluss: 30.04.2026



## Entspannter Kiefer durch Tapan

Kleben Sie sich Ihre Symptome und den Stress einfach weg. Die bunten Klebebänder sind heute nicht mehr wegzu denken. Tapes können mehr, als nur körperliche Beschwerden auflösen; auch bei emotionalen Belastungen zeigt sich eine faszinierende Wirkung. Sie unterstützen die Muskulatur besonders im Kiefergelenkbereich, wo jegliche Verhaltensmuster und Verspannungen sich festsetzen. Sie lernen, wie wir durch die Anwendung die Symptome lockern und entspannen, die durch das Ungleichgewicht des Kiefergelenks entstehen. Die Themen sind: Anatomie in Kurzform, Tapes und die Bedeutung der Farben, Tapes zuschneiden und anlegen, Einsatzbereiche wie z. B. Zähneknirschen, verspannte Muskulatur, Migräne, Tinnitus, Schnarchen, Nackenbeschwerden. Auch für Paare geeignet.

126-30118

## Entspannter Kiefer durch Tapan

Ulrike Wagner

**Dienstag, 14.04.2026, 18 – 22 Uhr,**  
**1 Termin**

**Eichamtssaal, Kirchplatz 4**

**(neben Schranne)**

**Gebühr: 42,00 EUR – in der Kursgebühr sind die Skriptkosten inkl. CD in Höhe von 20 EUR bereits enthalten.**

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 07.04.2026

126-30125

## Entspannter Kiefer durch Tapan

Ulrike Wagner

**Mittwoch, 01.07.2026, 17 – 21 Uhr,**  
**1 Termin**

**Eichamtssaal, Kirchplatz 4**

**(neben Schranne)**

**Gebühr: 42,00 EUR – in der Kursgebühr sind die Skriptkosten inkl. CD in Höhe von 20 EUR bereits enthalten.**

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 24.06.2026

126-30120

## R.E.S.E.T.® – Basis Kiefergelenksentspannung

Entspannter Kiefer – Entspannter Körper

Ulrike Wagner

Donnerstag, 16.04.2026, 18 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)

Gebühr: 37,00 EUR – in der Kursgebühr sind die Skriptkosten inkl. CD in Höhe von 20 EUR bereits enthalten.

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnpfangen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Dies ist oft die Ursache u.a. für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.® Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Durch verschiedene Positionen und Bewegungen mit den Fingern im Gesicht wird ein neuer Informationsaustausch im ganzen Kiefer und Körper stimuliert. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelsystem verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Getränk, Schreibzeug

Anmeldeschluss: 19.03.2026

126-30119

## Kieferyoga – Neue Wege zu mehr Gelöstheit

Ulrike Wagner

Montag, 22.06.2026, 17 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)

Gebühr: 42,00 EUR

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, Zähneknirschen, Zahnpfangen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Es hilft uns dabei die Ursache zu finden und nicht nur das Symptom zu bekämpfen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie die Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und gesamte Muskulatur, entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke anhand von Meditationen, Kieferübungen, anatomische Einblicke usw. Somit werden Sie viel neues „Werkzeug“ zum Ausüben für Zuhause bekommen.

Zur Info für alle Teilnehmer\*innen, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben: der Kurs Kiefer-Yoga basiert auf einer anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs „R.E.S.E.T. – Basis Kiefergelenksentspannung“.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Schreibzeug, Getränk

Anmeldeschluss: 15.06.2026

126-30008

## Übungsabende Achtsamkeit – Freundlichkeitsmeditation

Ulrike Ohnmeiß, Diplompädagogin

Mittwoch, 24.06.2026, 18:30 – 20 Uhr  
Mittwoch, 01.07.2026, 18:30 – 20 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 50,00 EUR

Die Freundlichkeitsmeditation (oder liebende Güte, Metta) ist eine Übung der Hinwendung zu uns selbst mit Freundlichkeit, mit Offenheit und Leichtigkeit. Aus dieser Haltung heraus können wir uns dann in einem zweiten Schritt anderen und der Welt zuwenden. Wir üben neben der Metta Meditation auch Bekanntes, wie beispielsweise den Bodyscan und die Sitzmeditation. Die Übungsabende sind für Menschen mit Erfahrung in Achtsamkeit und Meditation, bevorzugt MBSR oder ähnlichen. Ein telefonisches Vorgespräch ist auf Wunsch gerne möglich.

Anmeldung zum Vorgespräch  
kontakt@ulrikeohnmeiss.de, zum Kurs bei der vhs.

Anmeldeschluss: 17.06.2026

## Eiszeit-Tour zur Hohlensteinhöhle

NEU

Wir treffen uns am Wanderparkplatz Bissingen und wandern gemeinsam durch das schöne Lonetal zur Fundstelle der berühmten Löwenmenschfigur. Unterwegs erfahren und erleben wir, wie die Menschen in der Eiszeit vor rund 40.000 Jahren lebten und welche spannenden Funde aus dem Welterbegebiet (Achtal und Lonetal) uns davon erzählen. Was gab es damals zu essen? Wie wurde Feuer gemacht?

Eine schöne gemeinsame Aktivität für Groß und Klein – ideal für Eltern mit Kindern oder Großeltern mit Enkeln, die Natur, Bewegung und Geschichte erleben möchten.

**Hinweis: Bei Gewitter muss die Wanderung eventuell kurzfristig abgesagt werden.**

126-10930K

## Eiszeit-Tour zur Hohlensteinhöhle I

Geführte Familienwanderung zur Welterbestätte im Lonetal  
Martin Hollarek, Archäoguide  
Samstag, 04.04.2026, 13 – 16 Uhr, 1 Termin

Bissingen, Wanderparkplatz

Gebühr: 14,00 EUR, Kinder 11,00 EUR

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und geeignete Kleidung.

Anmeldeschluss: 28.03.2026

126-10931K

## Eiszeit-Tour zur Hohlensteinhöhle II

Geführte Familienwanderung zur Welterbestätte im Lonetal  
Martin Hollarek, Archäoguide  
Sonntag, 12.07.2026, 13 – 16 Uhr, 1 Termin

Bissingen, Wanderparkplatz

Gebühr: 14,00 EUR, Kinder 11,00 EUR

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und geeignete Kleidung.

Anmeldeschluss: 05.07.2026

126-20502

## Orientalischer Tanz

Fortsetzungskurs

Marion Besold

Freitag, 13.03.2026,

18:30 – 19:45 Uhr

Freitag, 20.03.2026,

18:30 – 19:45 Uhr

Freitag, 10.04.2026,

18:30 – 19:45 Uhr

Freitag, 17.04.2026,

18:30 – 19:45 Uhr

Freitag, 08.05.2026,

18:30 – 19:45 Uhr

Freitag, 15.05.2026,

18:30 – 19:45 Uhr

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang

links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 38,50 EUR

Tanz der Weiblichkeit. Ausdruck von Frausein. Im orientalischen Tanz, einem der ältesten Frauentänze, werden die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein verbessert. Durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt. In diesem Kurs vertiefen wir unsere Tanzkenntnisse mit Übungen und einer weiteren Choreographie.

Unsere Dozentin, „Qamar“, tanzt seit 20 Jahren klassisch orientalischen Tanz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Hüfttuch

Anmeldeschluss: 06.03.2026



126-20555

## High Heels Dance Workshop – Tanzen mit Stil und Selbstbewusstsein

Oleksandra Fendy

Freitag, 06.03.2026, 17 – 19 Uhr,

1 Termin

Sontheim, Gemeindehalle,

Gymnastikraum

Gebühr: 25,00 EUR

In diesem Workshop dreht sich alles um das Tanzen auf High Heels! Nach einem tänzerischen Warm-up lernen Sie Techniken, um sich sicher, rhythmisch und elegant auf hohen Absätzen zu bewegen. Anschließend erarbeiten Sie eine kleine, mitreißende Choreografie – voller Ausdruck und Spaß.

Anmeldeschluss: 27.02.2026



126-20557

## Line Dance und Modern Line Dance für Einsteiger

Fitness für den Körper und Jogging für das Gehirn!

Elisaveta Dihanova

Mittwoch, ab 11.03.2026,

19 – 20 Uhr, 10 Termine

Oberkochen, Mühlensaal

Gebühr: 50,00 EUR

Line Dance erfreut sich als Breitensport einer immer größeren Beliebtheit. Jeder tanzt für sich allein, aber in der Gruppe. Getanzt wird nach aktuellen Liedern aus den Charts, nach Klassikern des Tanzsports und auch nach Countrymusik. Es werden keine besonderen Anforderungen gestellt, Freude an der Musik und Bewegung sollte vorhanden sein. Schrittfehler beim Tanzen sind kein Problem: Man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Einsteiger sind schnell in der Lage, sich mit wenigen Schrittfolgen und viel Spaß in der Gruppe zu bewegen.

Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und macht riesigen Spaß! Für alle, die gerne tanzen und keinen Partner haben, der dieses Hobby teilt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe

Anmeldeschluss: 04.03.2026



126-20701

## Freie Malgruppe – ohne Dozenten

Montag, ab 23.02.2026,

19:15 – 21:30 Uhr, 18 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: 27,00 EUR

Die Freie Malgruppe eröffnet Ihnen die Möglichkeit sich selbstständig kreativ auszuleben und zu entdecken. Treffen Sie andere Malbegeisterte und lassen Sie sich technisch und malerisch von den Kursteilnehmenden anregen. Malen Sie mit Pinsel, Spachtel oder einem sonstigen Medium, in Acryl, Pastell, Kreide o.Ä. und entdecken so Ihre eigene Kreativität. Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: eigenes Material

Anmeldeschluss: 16.02.2026

126-20901

## Nähen, weil es Spaß macht

Gudrun Niederth

Dienstag, 24.02.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 10.03.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 24.03.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 21.04.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 05.05.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 19.05.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 16.06.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 30.06.2026,

18:30 – 21:30 Uhr

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-

List-Straße 3-5, MuM-Raum

Gebühr: 130,00 EUR

Ob Anfänger\*in oder Profi, wer seine Bekleidung selbst nähen möchte ist hier richtig. Alle nähen was sie wollen. Mit professioneller Hilfe klappt das.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähnadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn und Stoff.

Anmeldeschluss: 17.02.2026

# Kreativität



126-20954

## Körbchen mit Holzboden häkeln

Claudia Brenner

Dienstag, 27.01.2026,

17:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Königsbronn,

Georg Elser Gedenkstätte OG

Gebühr: 20,00 EUR

+ 15 EUR Materialkosten

Wir häkeln zusammen ein Körbchen oder Tablett mit Holzboden. Vermittelt werden die Grundlagen des Häkelns mit einer 5mm dicken Baumwollkordel. Wir lernen die Kettmasche, den Strickstich und Gänsefüßchenmuster. Verwende das Körbchen als Utensilio für deine Bad-accessoires, zur Aufbewahrung von Kosmetika, als Ablage für Brillen und Schlüssel, als Brotkorb auf deinem Frühstückstisch oder als praktischer Organizer auf dem Wickeltisch. In gemütlicher Atmosphäre verbringen wir einen unterhaltsamen Abend. In den Materialkosten von 15 Euro enthalten sind ein Knäuel Bobbiny Garn 5mm und ein Holzboden. Sowohl das Garn und der Holzboden können aus einer großen Auswahl werden. Bitte mitbringen: je eine Holzhäkelnadel in der Größe 5 und 7

Anmeldeschluss: 20.01.2026

Bitte mitbringen: Häkelnadel in der Größe 7 oder 8

Anmeldeschluss: 27.01.2026



## Therapeutisches Malen

Therapeutisches Malen

Felicitas Vogt-Herr

Mittwoch, ab 04.03.2026,

19:15 – 21:30 Uhr, 5 Termine

Oberkochen, Kreativwerkstatt,

Walther-Bauersfeld-Str. 51

Gebühr: 50,00 EUR

+ Materialkosten 5,00 € pro Treffen

Den Alltag und den Kopf ausschalten, zur Ruhe kommen und Farbe und Emotionen fließen lassen. Entdecke Ressourcen und stärke deine Wahrnehmung. Zusammen wollen wir Motive und Ideen entwickeln. Themen können sein: Das Lebenspanorama, Point-Zero-Painting, Körperbilder, Kraftbilder, Zufallstechniken. Erfahrung oder Können sind überhaupt nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: eigenes Material

Anmeldeschluss: 25.02.2026



## Töpfern auf der Scheibe

Gerhild Stölben

Mittwoch, ab 15.04.2026,

18:30 – 21 Uhr, 3 Termine

Hermaringen, Giengener Weg 4, im Garten (bei Regen im Gewächshaus)

Gebühr: 112,50 EUR + Materialkosten

(ca. 12€/kg gebranntem Ton)

Es schaut so leicht aus, wenn ein Profi auf der Scheibe ein Gefäß formt. Die Hände scheinen gar nicht viel zu tun. Es macht viel Freude, dies in der Gruppe auch einmal auszuprobieren. Und nur Mut: Die Dozentin verspricht, dass alle mit kleinen selbstgedrehten Gefäßen nach Hause gehen. Diese Werke werden wahrscheinlich noch nicht ganz rund, aber gerade deshalb werden ganz besondere individuelle Kunstwerke daraus entstehen. Wenn Sie sich auf das Geschehen an der Scheibe einlassen und Freude am Ausprobieren mitbringen, werden wir viel Spaß dabei haben.

Tonen: Mi 15.04.26 · Mi 22.04.26

Glasieren: Mi 06.05.26

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe,

die dreckig werden dürfen

Anmeldeschluss: 08.04.2026



126-20755

## Handlettering und Kalligraphie

Die Kunst des schönen Wortes:

Kalligraphie und Handlettering

Sabine Börner

Mittwoch, 15.04.2026,

15:30 – 18 Uhr, 1 Termin

Gerstetten, Bahnhotel, 1 OG

Gebühr: 20,00 EUR

Entdecken Sie die faszinierende Welt der handgeschriebenen Botschaften! Dieser Kurs bietet einen praktischen Einstieg in die Grundlagen der traditionellen Kalligraphie und des modernen Handletterings. Während Kalligraphie sich auf die präzise, formale Ausführung von Buchstaben nach festen Regeln konzentriert, ermöglicht Handlettering das kreative Zeichnen und Gestalten von Wörtern und Sprüchen mit persönlicher Note. Wir „hebeln“ die Regeln teilweise aus, um die Aussagekraft des geschriebenen Wortes für individuelle Designs zu nutzen.

Der Workshop beinhaltet:

- das Erlernen grundlegender Techniken und verschiedener Alphabete.
  - das Verstehen des Unterschieds zwischen Schreiben (Kalligraphie) und Zeichnen (Handlettering) von Buchstaben.
  - das Entwickeln eines Gefühls für Layout, Komposition und die Wirkung unterschiedlicher Schriftstile.
  - das Gestalten eigener kleiner Projekte wie Grußkarten, Geschenkanhänger oder Zitate.
- Bitte mitbringen: Skizzenblock (DIN A4 oder A3, 90g/m<sup>2</sup> oder stärker) Druckbleistift 0,5 mm, HB, Radiergummi und Lineal/Geodreieck, Fineliner (z. B. 0,5 mm), Optional: Eigene Brush Pens, vorhandenes Kalligraphie-Material

Anmeldeschluss: 08.04.2026



# Junge Familie

126-10520

**NEU**

## Spielvormittag für Familien mit Kindern von 4 – 9 Jahre

Sonja Lux

Samstag, 18.04.2026,

9:30 – 12 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 25,00 EUR

(1 Kind + 1 Erwachsener)

Spielen, lachen, entspannen – und einfach gemeinsam genießen! An diesem Wohlfühl-Vormittag erleben Eltern, Kinder, aber auch Oma und Opa abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungsangebote. Kleine Massagen, Fantasiereisen und kreative Spiele lassen den Alltag für einen Moment vergessen und helfen dabei, neue Energie zu tanken. Ein schöner Anlass, um mit den Kleinen gemeinsam Zeit zu verbringen und gleichzeitig Entspannung zu finden. Bitte pro Kind ein Eltern- oder Großelternteil anmelden!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen für jeden Teilnehmer

Anmeldeschluss: 11.04.2026



## Starke Teens – **NEU** Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche

Die Teens lernen in dem Workshop was körperlich in der Pubertät stattfindet und wie das ihr Verhalten beeinflusst. Warum Schwächen wichtig sind und wie man diese in Stärken umwandeln kann. Wie Klarheit in der Kommunikation zu mehr Leichtigkeit im Alltag führt. Warum unsere Gedanken uns helfen können die Herausforderungen sicher zu meistern. Stärkung des Selbstbewusstseins, um Grenzen auch dann wahren zu können, wenn andere sie nicht verstehen. Das Konzept meiner Kurse basiert auf den Inhalten von „Stark auch ohne Muckis“.

- Das haben Sie als Eltern davon:
- Harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation.
  - Ruhigere Nächte, da Sie den Fähigkeiten Ihres Teens vertrauen können.
  - Mehr Sicherheit für das eigene Kind durch mehr Selbstbewusstsein.

**Am Abend gibt es Pizza für alle, deshalb bitte Allergien o.ä. bei der Buchung angeben!**

126-10617

## Starke Teens für Teenager (Mädchen) von 14 bis 19 Jahre

Sarah-Lisa Eckerle, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz

Freitag, 15.05.2026,

15 – 20 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 84,00 EUR ab 8 TN 66,00 EUR

Bitte mitbringen: Genügend zu Trinken, Stift, Block · Anmeldeschluss: 08.05.2026

126-10619

**NEU**

## Stark bei Sucht: Suchtprävention für Teenager von 15 bis 19 Jahre

## Starke Teens – Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche

Sarah-Lisa Eckerle, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz

Donnerstag, 30.07.2026,

15 – 20 Uhr

Freitag, 31.07.2026, 15 – 20 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 168,00 EUR

ab 8 TN 132,00 EUR

Die Teens lernen in dem Workshop was Sucht wirklich ist und welche Handlungsstrategien sie in Ihrem Alltag anwenden können um stark zu bleiben. Warum Gefühle & Eigenverantwortung eine entscheidende Rolle beim Thema Sucht spielen und wie man selbstbewusst Grenzen setzen kann. Wann und wo kann man Hilfe erhalten ohne verurteilt zu werden. Das Konzept meiner Kurse basiert auf den Inhalten von „Stark auch ohne Muckis“.

Das haben Sie als Eltern davon:

- Ruhigere Nächte, da Sie den Fähigkeiten Ihres Teens vertrauen können.

- Mehr Sicherheit für das eigene Kind durch mehr Selbstbewusstsein.
- Handlungsstrategien die im Alltag umsetzbar sind

**Am Abend gibt es Pizza für alle, deshalb bitte Allergien o.ä. bei der Buchung angeben!**

Bitte mitbringen: Genügend zu Trinken, Stift, Block

Anmeldeschluss: 23.07.2026

## Starke Teens für Teenager (Jungen) von 14 bis 19 Jahre

Sarah-Lisa Eckerle, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz

Samstag, 16.05.2026,

15 – 20 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 84,00 EUR ab 8 TN 66,00 EUR

Bitte mitbringen: Genügend zu Trinken, Stift, Block · Anmeldeschluss: 08.05.2026

# Bewegung & Fitness

126-30238

## **Fitnesstraining mit Anleitung – Bodyforming**

**Violeta Gawriilidou-Steinacher**

**Montag, ab 23.02.2026, 18 – 19 Uhr, 16 Termine**

**Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Aula**

**Gebühr: 63,00 EUR**

Gezielte Gymnastik für Bauch, Beine und Po. Anschließend intensives Stretching und „Cool Down“.

Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band und „Heavy-Hands“

Anmeldeschluss: 16.02.2026

hinaus aktiv und gesund erhalten möchten. Mit dem eigenen Körpergewicht sowie Hilfsmitteln wie Fasziengeräten, Terrabändern und kleinen Hanteln werden Beweglichkeit, Flexibilität und Muskelkraft gestärkt. So fördern Sie ein besseres Körpergefühl – angepasst an individuelle Möglichkeiten und Bedürfnisse. Lassen Sie sich begleiten auf Ihrem Weg zu mehr Kraft, Ausgeglichenheit und Lebensfreude – ganz in Ihrem Tempo. Bei Interesse können im Anschluss Kurstage angehängt werden.

Anmeldeschluss: 08.04.2026

**NEU**

126-30240

## **Fitness für Menschen mit mehr Körper – Bewegen statt überfordern**

**Gisela Tolnai**

**Freitag, ab 27.02.2026, 17:15 – 18:15 Uhr, 12 Termine**

**Walter-Schmid-Halle,**

**Beethovenstraße 12, Vereinszimmer**

**Gebühr: 59,00 EUR**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, denen klassische Sportangebote oft zu viel, zu schnell oder zu wenig rücksichtsvoll sind. Mit Musik, gezielten Übungen und einem achtsamen Tempo bringen wir den Körper in Schwung – für mehr Energie, Kraft und Lebensfreude. Fassen Sie Mut – hier zählt nicht die Leistung, sondern der erste Schritt!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Theraband und gute Laune

Anmeldeschluss: 20.02.2026

126-30256

**NEU**

## **Schnupperkurs: Fitness für Menschen 60+**

**Zeit für dich – Ganzkörpertraining ab der Lebensmitte**

**Leonie Kling**

**Mittwoch, ab 15.04.2026, 8:30 – 9:30 Uhr, 6 Termine**

**Schwagehalle, Glückstraße 10, Medienraum**

**Gebühr: 33,00 EUR**

Dieser Kurs lädt dazu ein, sich selbst und dem eigenen Körper bewusst Zeit zu schenken – besonders für Menschen, die sich in der Lebensmitte oder darüber

Spannungen abzubauen, fördern Gelassenheit und Konzentration, kräftigen Muskulatur und Abwehr. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich, grundsätzlich kann jeder mitmachen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldeschluss: 19.02.2026

## **Qigong**

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Inhalte zum Stressabbau und positiver Körperwahrnehmung. Dies führt zu einer nachhaltigen Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt und sind für Anfänger und Geübte jeden Alters geeignet.

126-30103

## **Qigong**

**Birgit Holzwarth**

**Montag, ab 23.02.2026,**

**17 – 18 Uhr, 16 Termine**

**Walter-Schmid-Halle,**

**Beethovenstraße 12, Vereinszimmer**

**Gebühr: 87,00 EUR**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe

Anmeldeschluss: 16.02.2026

126-30104

## **Qigong**

**Birgit Holzwarth**

**Mittwoch, ab 25.02.2026,**

**9 – 10 Uhr, 16 Termine**

**Walter-Schmid-Halle,**

**Beethovenstraße 12, Vereinszimmer**

**Gebühr: 87,00 EUR**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe

Anmeldeschluss: 18.02.2026

126-30102

## **Taiji Quan / Qigong**

**Rita Frech**

**Donnerstag, ab 26.02.2026,**

**18:30 – 19:30 Uhr, 15 Termine**

**Margarete-Steiff-Gymnasium,**

**Beethovenstraße 10, Aula**

**Gebühr: 69,00 EUR**

Wir üben gemeinsam die 24er Peking-Form sowie die 10er Kurzform des Taiji Quan, ergänzt mit Basisübungen und Übungsreihen des bewegten Qigong. Das aus der Kampfkunst entstandene Taiji wird als Meditation in Bewegung praktiziert und stärkt Körper und Geist. Die langsam fließenden Übungen des Qigong sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und helfen

# Bewegung & Fitness

## Yoga

Yoga ist ein über Tausende von Jahren erprobtes System körperlich-geistiger und seelischer Selbsterziehung. Durch bewusste Atem-, Körper- und Entspannungsübungen werden Kräfte freigesetzt, die zu Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude führen können. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse lernen durch Yoga-Übungen ihren Körper besser kennen, um dadurch mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

126-30113

### Yoga Abendkurs

Ines Unger

Freitag, ab 06.03.2026,  
17:15 – 18:45 Uhr, 13 Termine  
Schwagehalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum  
Gebühr: 69,00 EUR  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken  
Anmeldeschluss: 27.02.2026

126-30106

### Yoga Abendkurs

Teresa Winter

Dienstag, ab 24.02.2026,  
18 – 19:15 Uhr, 16 Termine  
Schwagehalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum  
Gebühr: 77,00 EUR  
In diesem Kurs erwarten Sie fließende Bewegungen, kräftigende Übungen und Momente der bewussten Entspannung. Sie bauen Kraft auf, verbessern Ihre Beweglichkeit und finden zwischendurch immer wieder Ruhe und Leichtigkeit. Ideal, wenn Sie Yoga etwas dynamischer erleben möchten – ohne auf Achtsamkeit und Entspannung zu verzichten. Anfänger mit Vorerfahrung sind herzlich willkommen!  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, 2 Yoga-Blöcke, 1 Yoga-Gurt, ggf. Sitzkissen  
Anmeldeschluss: 17.02.2026

## Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Karin Burr

Wir bewegen uns im Rhythmus des Atems und besänftigen damit den Geist. Durch das bewusste und konzentrierte Handeln im Hier und Jetzt bekommen wir einen klaren Blick auf unsere inneren Bedürfnisse, mit dem Ziel, danach zu handeln. Jede Stunde besteht aus meditativen Elementen, aus Asanas, die kräftigen und dehnen und aus Atemübungen und endet mit einer Schlussentspannung.

126-30107

NEU

### Yoga am Vormittag

Karin Burr

Mittwoch, ab 15.04.2026,  
10:15 – 11:45 Uhr, 8 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 44,00 EUR  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

126-30109

### Yoga Abendkurs

Karin Burr

Mittwoch, ab 25.02.2026,  
18:15 – 19:45 Uhr, 14 Termine  
Schwagehalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum  
Gebühr: 77,00 EUR  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke  
Anmeldeschluss: 18.02.2026

126-30112

### Yoga Abendkurs

Karin Burr

Donnerstag, ab 26.02.2026,  
16:45 – 18:15 Uhr, 14 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 77,00 EUR  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke  
Anmeldeschluss: 19.02.2026



## Pilates

**Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates** kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Ziel der Kurse ist ein verbessertes Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bei regelmäßiger Teilnahme werden 75 – 80 % der Gebühr von den Krankenkassen erstattet. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer zuständigen Kasse. (Präventionskurs nach §20SGB IV)  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband

126-30234

## Pilates – Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried  
Dienstag, ab 24.02.2026,  
18:10 – 19:10 Uhr, 16 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10,  
Margarete-Steiff-Saal  
Gebühr: 74,00 EUR  
Anmeldeschluss: 17.02.2026

126-30235

## Pilates – Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried  
Dienstag, ab 24.02.2026,  
19:15 – 20:15 Uhr, 14 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10,  
Margarete-Steiff-Saal  
Gebühr: 74,00 EUR  
Anmeldeschluss: 17.02.2026

126-30237

## Pilates – Der sanfte Start in den Tag

Sigrid Brunner-Seifried  
Donnerstag, ab 26.02.2026,  
8:45 – 9:45 Uhr, 14 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12  
Gebühr: 74,00 EUR  
Anmeldeschluss: 19.02.2026

## Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie ein gesundes und rückengerechtes Alltagsverhalten. Außerdem bieten wir Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannung, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur an. Sie erhalten zudem Informationen über die Anatomie und Physiologie des Körpers.

126-30325

## Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.  
Corinna Gaschler  
Dienstag, ab 24.02.2026,  
16:45 – 17:45 Uhr, 16 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 69,00 EUR  
Bitte mitbringen: Übungsmatte,  
Handtuch  
Anmeldeschluss: 17.02.2026

126-30326

## Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

Corinna Gaschler  
Dienstag, ab 24.02.2026,  
17:45 – 18:45 Uhr, 16 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 69,00 EUR  
Bitte mitbringen: Übungsmatte,  
Handtuch  
Anmeldeschluss: 17.02.2026

126-30330

## Präventive Wirbelsäulengymnastik Kurs 3

Susanne Rau und Barbara Kadrija  
Donnerstag, ab 26.02.2026,  
9:30 – 10:30 Uhr, 15 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 66,00 EUR  
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Rotation und Beweglichkeit für den Rücken herstellen.  
Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch, Sportschuhe, bequeme Kleidung  
Anmeldeschluss: 19.02.2026



# Gesunde Ernährung & Kulinarik

126-30038K

## Vortrag: Basische Ernährung – für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden

Denis Urban

Donnerstag, 26.03.2026,

19 – 20:15 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 5,00 EUR

Unsere moderne Ernährung ist oft reich an Fertigprodukten, Zucker, Getreiden und tierischen Produkten – und genau das kann zu einer chronischen Übersäuerung des Körpers führen. Die Folgen sind weit verbreitet: Müdigkeit, Übergewicht, Allergien und chronische Beschwerden gehören für viele Menschen mittlerweile zum Alltag. Eine basische Ernährung kann hier gezielt gegensteuern. Sie unterstützt ein gesundes inneres Milieu, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung – ganz ohne Hungern oder radikale Diäten.

In diesem Vortrag erfährst Du die Grundlagen der basischen Ernährung und wie Du sie einfach und genussvoll in Deinen Alltag integrieren kannst. Gesunde Ernährung darf leicht sein – und vor allem Spaß machen.

**Wir bieten eine Basenfastenwoche vom 16. April 2026 bis 24. April 2026 an.**

**Siehe Kurs 126-30039 Basenfasten – gesund genießen!**

**Anmeldung erforderlich!**

Anmeldeschluss: 19.03.2026

126-30039K

## Basenfasten – gesund genießen und sanft entgiften!

7-Tage-Programm

Denis Urban

Donnerstag, 16.04.2026, 19 – 20 Uhr

Montag, 20.04.2026, 19 – 20 Uhr

Freitag, 24.04.2026, 19 – 20 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 75,00 EUR

Das Basenfasten ist eine sanfte Methode, den Körper zu entgiften, das Wohlbefinden zu steigern und ganz nebenbei auch ein paar Pfunde zu verlieren – ohne zu hungrern. In dieser Woche stehen ausschließlich basenbildende Lebensmittel auf dem Speiseplan: viel frisches Gemüse, Obst, Kräuter und hochwertige pflanzliche Produkte. Durch den Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel kann der Körper angesammelte Säuren und Schadstoffe ausscheiden, was den Stoffwechsel anregt, das Immunsystem stärkt und zu mehr Energie führen kann. Neben praktischen Ernährungstipps und alltagstauglichen Rezepten erleben wir in der Gruppe, dass basische Ernährung nicht nur gesund ist, sondern auch richtig lecker sein und Spaß machen kann. Ideal für alle, die ihrem Körper eine wohltuende Pause gönnen und neue Vitalität gewinnen möchten.

Termine:

16.04. Vorbesprechung der Basenfasten-Woche

18.04. Beginn Basenfasten (zu Hause, alle für sich)

20.04. Austausch und Fragerunde

24.04. Abschlussrunde

Anmeldeschluss: 09.04.2026

## Vegane Küche – Lecker für alle!

In unseren Kursen lernen Sie, wie Sie mit einfachen, alltäglichen Zutaten köstliche vegane Gerichte und Backwaren zaubern – ganz ohne tierische Produkte, aber voller Geschmack. Wir bereiten Fingerfood, Hauptgerichte und süße Snacks zu, die perfekt für Familienfeste, Buffets oder den Alltag sind. Es sind keine speziellen Geräte oder exotischen Zutaten nötig! Die Rezepte sind laktosefrei und kommen ganz ohne tierisches Eiweiß aus – ideal auch für Gäste mit besonderen Ernährungswünschen.

Melden Sie sich an und entdecken Sie, wie lecker vegane Küche sein kann – für Sie und alle, die Lust auf gesunde, pflanzliche Gerichte haben!

126-30500K

**NEU**

## Veganes Kochen – Lecker für alle!

Bianca Oettlin, Cafè Cut

Freitag, 13.03.2026,

18 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 20,00 EUR + ca. 5 EUR

Lebensmittelgeld

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen, alltäglichen Zutaten köstliche vegane Gerichte zaubern – von Fingerfood über Hauptgerichte bis hin zu Snacks. Die Rezepte sind laktosefrei und frei von tierischem Eiweiß, ideal für verschiedene Ernährungswünsche. Alles wird mit einfachen Zutaten zubereitet, ohne spezielle Geräte oder exotische Lebensmittel.

Kursinhalte:

- Vegane Rezepte für jede Gelegenheit
- Einfache Zubereitung mit gängigen Zutaten

• Tipps für pflanzliche Alternativen  
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

Anmeldeschluss: 06.03.2026



# Kulturevents 2026 in Giengen an der Brenz



**20.2.2026: „Best of Musical Stars“**  
Musical-Genuss der Extraklasse mit Songs aus „Die Eiskönigin“, „Phantom der Oper“, „Tanz der Vampire“, „Elisabeth“, „Ich war noch niemals in New York“

**27.2. - 1.3.2026: 8. Giengener Gitarrenfestival**  
mit einem hochkarätigen Programm und Künstlern aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Ungarn und der Slowakei: Julie Malia, Kevin Seddiki, Cindy Stehlová, Zsófia Boros und John Smith



**18.4.2026: 19. Giengener Kulturnacht**  
Kulturhighlights an insgesamt sechs Veranstaltungsorten u. a. mit Uli Boettcher (Kabarett), Dallahan (Irish Folk), Andy Häußler (Mental-Magie), Songland Trio (Singer-Songwriter, Pop, Soul), Tri Stars (Klangwelten zwischen Bach, Jazz und Film)

**Mai - September: Kultur an der Mauer – Open-Air am Skulpturenpark**  
Jeweils sonntags wird mit ca. 20 Einzelveranstaltungen ein vielfältiges Programm von Theater, Blas- und Unterhaltungsmusik über Oldies bis hin zu Rock und Country geboten.



**18.6.2026: Michael Schulte live auf dem Kirchplatz**  
Der erfolgreiche deutsche Pop-Star präsentiert u. a. Songs aus seinem neuen Album „Beautiful Reasons“. Das Album verbindet sich mit der Botschaft, die kleinen Dinge des Lebens bewusst wahrzunehmen, wertzuschätzen und sich an ihnen zu erfreuen.





**2.7. – 27.8.2026: „Halb8 – In Giengen spielt die Musik“**  
Donnerstags um Halb 8! – Ein unbezahlbares Veranstaltungsformat mit großartigen Bands und verschiedensten Musikrichtungen. Mit dabei sind u. a. WANTED live, John Garner, Jazzspätzla, B. A. B., Red Hot'n Blues.



**23.10.2026: Giengener Konzert mit WÖR – Europäische Neo-Folkmusik**  
Man entdecke alte vergilbte Musikmanuskripte aus dem 18. Jahrhundert und verpasse ihnen Arrangements der Gegenwart. Also ganz im Zeichen der Weltmusik und des Jazz mit Dudelsack, Saxophon, Violine, Akkordeon und Gitarre.



**29.10.2026: herrH – Kindermitmachkonzert für die ganze Familie**

Man entdecke alte vergilbte Musikmanuskripte aus dem 18. Jahrhundert und verpasse ihnen Arrangements der Gegenwart. Also ganz im Zeichen der Weltmusik und des Jazz mit Dudelsack, Saxophon, Violine, Akkordeon und Gitarre.



**21.11.2026: ROCK MEET CLASSIC**  
**SIGGI SCHWARZ mit Band feat. Markus Engelstaedter & FRANK-FURT SINFONIKER**

Auf dem Programm stehen die großen Highlights der Rockgeschichte wie „Bohemian Rhapsody“, „Jump“, „Stairway to Heaven“, „Hotel California“, „Africa“, „Music“, „We are the Champions“, die Orchester Arrangements wurden individuell für dieses Projekt erstellt. Band und Orchester bilden eine wunderbare Dynamik und Harmonie. Die Zuhörer werden auf eine Zeitreise der Rockgeschichte mitgenommen.

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen unter [www.giengen.de](http://www.giengen.de) oder über das Amt für Kultur, Sport und Tourismus, Tel. 07322/952-2670. Keine Gewähr auf Vollständigkeit.

# Gesunde Ernährung & Kulinarik

126-30501K

NEU

## Veganes Backen – Lecker für alle!

Bianca Oettlin, Café Cut

Freitag, 24.04.2026,

18 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 20,00 EUR

+ ca. 5 EUR Lebensmittelgeld  
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen, alltäglichen Zutaten köstliche vegane Kuchen, Kekse und Snacks zaubern – ganz ohne tierische Produkte. Perfekt für Familienfeste, Buffets oder den Alltag. Die Rezepte sind laktosefrei und kommen ohne tierisches Eiweiß aus. Es sind keine speziellen Geräte oder exotischen Zutaten nötig!

Kursinhalte:

- Vielfältig verwendbare Grundrezepte

- Einfache Zubereitung mit gängigen Zutaten

- Tipps für pflanzliche Alternativen

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug,

Behälter für Kochproben und

Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

Anmeldeschluss: 17.04.2026

126-30523

NEU

## Whisky Seminar – Whisky Around the World

Dieter Rettenberger

Freitag, 27.03.2026,

19 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Stadtteil treff Memminger Wanne,

Erfurter Weg 3

Gebühr: 55,00 EUR

Whisky genießen kann jeder – man muss nur wissen, wie! In diesem entspannten Tasting schnuppern, schmecken und entdecken wir gemeinsam die Vielfalt des Whiskys – ganz ohne Fachchinesisch. Egal ob Neuling oder erfahrene Genießer\*in: Hier geht's um Spaß am Probieren, kleine Aha-Momente und ein paar einfache Tipps, mit denen Sie an den Feiertagen garantiert Eindruck machen – beim Schenken, Aussuchen oder einfach beim Genießen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit guten Tropfen, lockerer Atmosphäre und ganz viel Whisky-Freude. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Bitte mitbringen: Nosing-Glas, Schreibzeug, Wasser

Anmeldeschluss: 20.03.2026

126-30526

NEU

## Käse und Wein – ein tolles Duett

Susanne Backes

Freitag, 08.05.2026,

18 – 20:30 Uhr, 1 Termin

Stadtteil treff Memminger Wanne,

Erfurter Weg 3

Gebühr: 20,00 EUR + 20 EUR

Lebensmittelkosten

Freuen Sie sich auf ein genussvolles Tasting mit fünf ausgewählten, hochwertigen Käsesorten, zu denen wir jeweils einen passenden Wein kombinieren. Mithilfe von Aromaverkostungsbögen entdecken wir gemeinsam, warum bestimmte Weine besonders gut zu bestimmten Käsesorten harmonieren. Zu jedem Käse erhalten Sie zudem interessante Hintergrundinformationen, die das Geschmackserlebnis abrunden.

Anmeldeschluss: 01.05.2026

126-30506

## Griechischer Abend

Ein kulinarischer Streifzug durch Griechenland und der Insel Kreta

Violeta Gavriilidou-Steinacher

Samstag, 13.06.2026,

17:30 – 22:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 25,00 EUR

+ 20 – 25 EUR Lebensmittelgeld

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Griechenland ist nicht nur für seine faszinierende Geschichte und seine bezaubernden Inseln bekannt, sondern auch für seine köstlichen Speisen. Auch an diesem Abend werden wir wieder verschiedene Gerichte zubereiten, die Sie leicht zu Hause nachkochen können. Griechischer Wein und Ouzo werden ebenso wenig fehlen, wie der typische „Griechische Kaffee“ zum Abschluss unserer „Kulinarischen Griechenlandreise“. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld inkl. aller Speisen und Getränke

Anmeldeschluss: 06.06.2026

**INFO:** Für alle Kochkurse gilt: Bei nicht fristgerechter Abmeldung oder unentschuldigtem Fehlen behält sich die VHS vor, auch die Lebensmittelkosten einzuziehen.

## Brötchen-Backen mit der „Übernachtgare“

Was gibt es besseres als frische Brötchen zum Frühstück? Den Duft im ganzen Haus und frische Brötchen auf dem Tisch. Wir backen verschiedene Brötchen (Hefeteig!) mit der „Übernachtgare“, damit diese auch perfekt zum Frühstück gebacken werden können. Der Teig für die Brötchen wird vorbereitet mitgebracht, wir backen und verkosten dann zusammen im Kurs. Jeder Teilnehmer kann sich dann seinen eigenen Teig herstellen und diesen mit nach Hause nehmen. Am nächsten Tag können die Brötchen dann zuhause gebacken werden.

126-30530

NEU

## Brötchen-Backen mit der „Übernachtgare“ I

Barbara Miller

Freitag, 22.05.2026,

14:30 – 17:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 19,00 EUR

+ 5 – 10 EUR Lebensmittelgeld  
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Bitte mitbringen: Schürze, größere Schüssel mit Deckel und Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 15.05.2026

126-30531

NEU

## Brötchen Backen mit der „Übernachtgare“ II

Barbara Miller

Samstag, 23.05.2026,

9 – 12 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 19,00 EUR

+ 5 – 10 EUR Lebensmittelgeld  
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Bitte mitbringen: Schürze, größere Schüssel mit Deckel und Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 16.05.2026

# Gesunde Ernährung & Kulinarik

126-30530K

## Arabische Küche

Ruba Youssef

Samstag, 20.06.2026,

18 – 22 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22,00 EUR

+ ca. 20 – 25 EUR Lebensmittelgeld  
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Die arabische Küche ist ein Fest für die Sinne. Das Besondere ist die Verwendung vieler arabischer Gewürze, die die Gerichte, warm oder kalt, süß oder salzig, einzigartig machen. Alles was Sie über die arabische Küche erfahren möchten, lernen Sie an diesem Abend. Sie kochen gemeinsam, probieren die Gerichte und verbringen eine schöne Zeit.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen



126-30555

## Osterkurs für Tortendekoration mit Fondant

María Alicia Reziale

Samstag, 21.03.2026,

9 – 13 Uhr, 1 Termin

Nattheim, Wiesbühlenschule,

Zimmer 223 VHS

Gebühr: 133,33 EUR

ab 7 TN 19,00 EUR

+ 35 EUR Materialkosten

In diesem kreativen Oster-Workshop dreht sich alles um das Modellieren und Gestalten mit Fondant. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, eine Tortenattrappe (Styropor) mit Fondant einzudecken und frühlingshafte Figuren wie einen Osterhasen, Frühlingsblumen oder andere saisonale Motive zu modellieren.

Sie lernen grundlegende Techniken der Fondantverarbeitung, das Färben und Formen von Figuren und erhalten ein Verständnis für Strukturierung und Detailarbeit bei der Tortendekoration. Hinweis: Fondant, Blütenpaste, Cake Board, Styropor-Dummy, Lebensmittel-farbe und Lebensmittelkleber werden von der Kursleiterin gestellt.

Bitte mitbringen: Schürze, Torten-Karton-Box / Tortenbehälter, Einmalhandschuhe

Falls vorhanden:

- Silikonmatte zum Ausrollen
- Ausrollstab aus Kunststoff
- Fondant-Glätter / Modellierwerkzeug
- Verschiedene Werkzeuge und Ausstecher
- Pinsel (fein und mittel)

Anmeldeschluss: 12.03.2026

## Kochkurse live aus Fukushima – online

Interaktiver Kochkurs mit originalen Rezepten – live aus Japan

In der japanischen Küche offenbart sich eine wahre Fülle an ungewöhnlichen Aromen und Zutaten, die unsere Sinne verzaubern und Gaumen verwöhnen. Seien Sie dabei, wenn wir neue Geschmackserlebnisse gemeinsam schaffen und kreative Gerichte entwickeln, die auch unsere Freund\*innen und Familien begeistern werden.

Highlights:

- Originalrezepte live aus Japan
- Gesellige Online-Kochrunden mit Zeit fürs gemeinsame Genießen in der Gruppe von Gleichgesinnten
- Bequem von zuhause aus in der eigenen Küche – ideal auch als gemeinsames Kochevent mit Familie oder Freund\*innen (ohne Aufpreis!)
- Kleine Kultur-Inputs und kulinarische Geschichten inklusive

In der Regel kochen wir ein komplettes Menü, abhängig vom jeweiligen Kursthema kann es aus Gemüse, Suppe, einer Sättigungsbeilage wie Reis oder Nudeln, einem Fleisch- und / oder Fischgericht bestehen. Je nach zeitlichem Aufwand kann auch ein Dessert Bestandteil sein.

Da wir saisonal kochen, werden die aktuellen Rezepte des jeweiligen Kurstages einige Wochen vorher endgültig festgelegt, kleinere Abweichungen von den unten beschriebenen Zutaten sind deshalb in Einzelfällen möglich. Aktuelle Details zum jeweiligen Kurstag sind dann hier über diesen Link einzusehen:  
<https://gunskevonkoelln.com/Kochkurs.html>

126-30558



## Frühlingsküche

Martina Gunske von Kölln

Sonntag, 26.04.2026,

10 – 13 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: 19,00 EUR +

Lebensmittelkosten

Frühlingsküche u.a. wie man leckere Bambussprossengerichte herstellt. Frische Bambussprossen – das Symbol für den japanischen Frühling. Außerdem weiteres frisches Gemüse & neue Bento-Ideen für Picknick & Büro

Anmeldeschluss: 19.04.2026

126-30559



## Leichte Sommerküche für heiße Tage

Martina Gunske von Kölln

Sonntag, 02.08.2026,

10 – 13 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: 19,00 EUR

+ Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 26.07.2026



**INFO:** Für alle Kochkurse gilt:

Bei nicht fristgerechter Abmeldung oder unentschuldigtem Fehlen behält sich die VHS vor, auch die Lebensmittelkosten einzuziehen.

# Sprachen

126-40606

## Englisch für Fortgeschrittene B2

Guido Kilian

Montag, ab 23.02.2026,

9:30 – 11 Uhr, 10 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 44,00 / 58,00 / 72,00 EUR

Our English refreshing course comprises three parts: reading and discussing a modern theme from the English-American press with a vocabulary-list, repetition and practice of grammar and lecture of a thriller in easy English. Students of all levels are invited to revive and widen their knowledge.

Anmeldeschluss: 16.02.2026

Wir üben gemeinsam alltägliche Situationen, einfache Gespräche und nützliche Wörter für Reisen oder den Kontakt mit Familie und Freunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Freude am Lernen! Kommen Sie vorbei – es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen!

Anmeldeschluss: 02.03.2026

Ideal für alle, die Französisch neu entdecken und von Anfang an sicher lernen möchten. (Das Level kann der Gruppe individuell angepasst werden.)

Bitte mitbringen: Informationen über das Lernmaterial erhalten Sie nach Anmeldung

126-40609

NEU

## Englisch für Wiedereinsteiger B1

Ulrike Horak

Dienstag, ab 17.03.2026,

18:30 – 20 Uhr, 13 Termine

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 48,40 / 63,80/ 79,20 EUR

Sie hatten Englisch in der Schule oder benötigen z.B. beruflich, die Fähigkeit frei und locker zu kommunizieren und möchten Ihr Wissen wieder aktivieren? Dann sind Sie hier richtig und herzlich eingeladen zu einem sanften, freudvollen und erfolgreichen Wiedereinstieg. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Ihr Englisch wieder aufzufrischen und auch Konversation privat sowie beruflich zu üben.

Bitte mitbringen: Informationen über das Lernmaterial erhalten Sie nach Anmeldung

Anmeldeschluss: 17.02.2026

126-40803

## Französisch Niveau A1

Marion Besold

Mittwoch, ab 11.03.2026,

15:45 – 16:45 Uhr, 9 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 39,60/ 52,20/ 64,80 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer\*innen, die von Anfang an Französisch lernen möchten oder bereits über verschüttete Vorkenntnisse verfügen. Mit einem sanften Einstieg und überschaubaren Lernportionen lernen Sie spielerisch die französische Sprache und bummeln durch die attraktivsten Regionen Frankreichs von der Normandie bis zur Côte d'Azur.

Bitte mitbringen: Voyage Neu A1 Klett Verlag

Anmeldeschluss: 04.03.2026

126-40825K

NEU

## Französisch für Anfänger

Ulrike Horak

Montag, ab 16.03.2026,

18 – 19:30 Uhr, 10 Termine

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 72,00/58,00/44,00 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse in Französisch. Gemeinsam beginnen wir ganz von vorne: Sie lernen erste Wörter, einfache Sätze und die Grundlagen der Aussprache. In angenehmer Lernatmosphäre bauen wir Schritt für Schritt Ihr Sprachverständnis auf – ganz ohne Druck.?

126-40804

## Französisch Niveau A2

Marion Besold

Mittwoch, ab 11.03.2026,

17 – 18:30 Uhr, 9 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 39,60/ 52,20/ 64,80 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die die französische Kultur und das Land besser kennenlernen möchten und bereits auf dem Sprachniveau A2 sind. Vom Baskenland bis nach Korsika bummeln wir durch die attraktivsten Regionen Frankreichs

Bitte mitbringen: Voyages Neu A2 Klett Verlag

Anmeldeschluss: 04.03.2026

Anmeldeschluss: 11.03.2026

126-40608K

NEU

## Englisch-Anfänger-Schnupperkurs für Erwachsene

Melanie Keck

Donnerstag, ab 12.03.2026,

15:30 – 16:30 Uhr, 8 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: 64,80 EUR

Sie wollten schon immer Englisch lernen, hatten aber nie die Gelegenheit? In unserem Englischkurs für Anfänger lernen Sie Schritt für Schritt – ganz ohne Druck und mit viel Geduld.

# Sprachen

126-40904

## Italienisch für Fortgeschrittene B1

Guido Kilian

Dienstag, ab 24.02.2026,

18:30 – 20 Uhr, 10 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach

**TN-Zahl: 44,00 / 58,00 / 72,00 EUR**

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Als Lehrmaterial werden Texte aus Zeitschriften o.ä. und eine leichte Krimilektüre verwendet. Bei Interesse können Sie gerne am ersten Kursabend „schnuppern“. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 17.02.2026



126-40905

## Italienisch A1 – Anfängerkurs

Mara Piras

Donnerstag, ab 26.02.2026,

9:30 – 11 Uhr, 10 Termine

Nattheim, Wiesbühlshule,

Zimmer 223 VHS

Gebühr: Gebühr: 6-7 TN 94,00 €

/ ab 8 TN 84,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die italienische Sprache einsteigen möchten. In einer angenehmen und motivierenden Lernatmosphäre erwerben Sie die Grundlagen der italienischen Kommunikation: Begrüßungen, einfache Gespräche über sich selbst, Familie, Freizeit und Alltagssituationen. Schritt für Schritt erarbeiten wir den Basiswortschatz sowie die wichtigsten grammatischen Strukturen. Mit abwechslungsreichen Übungen, Hörverständnis, kleinen Dialogen und landeskundlichen Einblicken lernen Sie, sich in typischen Situationen zurechtzufinden – im Urlaub, im Restaurant oder beim Einkaufen.

Ziel des Kurses ist es, erste einfache Gespräche führen und kurze Texte verstehen zu können. Der Spaß am Lernen und die Freude an der italienischen Kultur stehen dabei immer im Vordergrund. Verlängerung des Kurses möglich!

Anmeldeschluss: 19.02.2026

126-42206

## Spanisch – Fortsetzungskurs A2

Alba Lucia Campos Guerrero

Donnerstag, ab 26.02.2026,

16:45 – 18:15 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach

**TN-Zahl: 70,40 / 92,80 / 115,20 EUR**

Diviértete practicando tu español con gente y temas interesantes. Tienes la oportunidad de practicar la lengua española y ampliar tu vocabulario. Inscríbete!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos hoy ab Lektion 3

Anmeldeschluss: 19.02.2026



126-50140K

**Workshop: ChatGPT als Assistent optimal genutzt z.B. in Office-Anwendungen und in der Kommunikation, auch für KMU**  
Dipl. Ing. Silvia Freitag  
Dienstag, 24.03.2026,  
18 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Stadtteil treff Memminger Wanne,  
Erfurter Weg 3  
Gebühr: 29,00 EUR

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Arbeitsabläufe optimieren und die Kommunikation effektiver gestalten möchten. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer\*innen, wie sie ChatGPT als Assistenten nutzen können und wie sie selbst fit im Umgang mit ChatGPT werden, um dadurch eigene Ideen zur Erleichterung des Arbeitsalltags entwickeln zu können. Außerdem lernen sie, wie man einen eigenen KI-Assistenten erstellt, um noch bessere Ergebnisse im Output zu erzielen. Fragen und Ideen sind ausdrücklich willkommen!

Vorgesehene Themen sind:  
- Optimale Prompts erstellen  
- worauf muss man achten, um die besten Ergebnisse zu erhalten  
- Texte zusammenfassen lassen, Präsentationen erstellen, übersetzen und Hilfe z.B. bei der Serienbrieferstellung  
- Automatisierung von Prozessen z. B. durch VBA in Excel  
- Erstellen von unterschiedlichen Textarten für z.B. auch für Social Media-Anwendungen  
- Bilder z.B. für Social Media-Posts generieren  
- Projekte anlegen mit einem „interdisziplinären KI-Team“  
- Einen eigenen KI-Assistenten erstellen (nur Pro-Version)

Die Teilnehmer erhalten ein kleines Handbuch mit allen Erklärungen und optimalen Prompts.

Bitte beachten: Einige der gezeigten Funktionen sind nur in der kostenpflichtigen Version möglich. WLAN ist vorhanden!

Bitte mitbringen: eigenes Laptop (ChatGPT Account)

Anmeldeschluss: 17.03.2026

NEU

**Digital dabei: Gesundheit für alle Lebensphasen**  
Der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das digitale Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die VHS zeigt es Ihnen: Die Kursreihe mit zwei Terminen bringt Ihnen – in verständlicher Sprache – die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung.

In dieser Kursreihe lernen Sie den praktischen Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten und -diensten. Sie erfahren, wie Sie Tablets, Apps und das Internet effektiv nutzen, um vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen zu finden und digitale Gesundheitslösungen in Ihren Alltag zu integrieren. Zu den Themen gehören der Umgang mit mobilen Endgeräten, die Nutzung von Suchmaschinen, das Finden und Buchen von Arztterminen online sowie die Verwendung der elektronischen Patientenakte (ePA), des E-Rezepts und der Gesundheitskarte (eGK). Weitere Kursinhalte sind digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA), Telemedizin, Videosprechstunde mit dem Arzt. Der Kurs wird an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt, sodass Sie ausreichend Zeit und Energie haben, sich intensiv mit allen Themen auseinanderzusetzen und diese in Ruhe zu erarbeiten.

126-50104

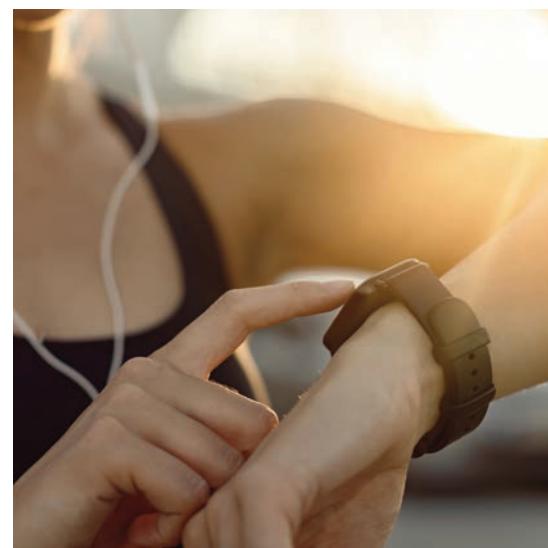
**Digital dabei: Gesundheit für alle Lebensphasen I**

Sigrid Müller  
Donnerstag, 26.03.2026, 9 – 12 Uhr  
Freitag, 27.03.2026, 9 – 12 Uhr  
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,  
Raum 040G  
Gebühr: kostenlos!  
Kostenfreie Tablets stehen zur Verfügung.  
Anmeldeschluss: 19.03.2026

126-50105

**Digital dabei: Gesundheit für alle Lebensphasen II**

Sigrid Müller  
Donnerstag, 26.03.2026, 14 – 17 Uhr  
Freitag, 27.03.2026, 14 – 17 Uhr  
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,  
Raum 040G  
Gebühr: kostenlos!  
Kostenfreie Tablets stehen zur Verfügung.  
Anmeldeschluss: 19.03.2026



126-50130K

**NEU**

## Tastaturschreib- und Mousetraining für Erwachsene

Maurizio Zappala

Montag, ab 08.06.2026,

16:30 – 19:30 Uhr, 3 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstr. 10, Computerraum,

1. Stock

Gebühr: 90,00 EUR

Wesentlicher Faktor für den einfachen Umgang mit dem Computer ist der geübte Umgang mit Tastatur und Mouse. Erst dann, wenn das Tippen von Texten flüssig und die PC-Steuerung unkompliziert abläuft, kann man seine Vorhaben am PC einfach umsetzen. Durch Anwendung des 10-Finger-Systems verbessern sich die Geschwindigkeit und Fehlerquote beim Verfassen von Texten.

Abwechslungsreiche theoretische Erklärungen und praktische Übungen gehen ineinander über. Die Teilnehmer werden an die Funktionen der Tastatur herangeführt und lernen bei den Tipp-Übungen das sichere und fehlerfreie Tippen mit 10-Finger-System. Praktische, weitere Funktionen mit der Tastatur und Mouse zur Steuerung des Computers und Bearbeitung von Texten bringen Nutzer und Computer näher. Die Nutzung der Mouse wird ebenfalls geübt.

- Texte tippen mit 10-Finger-System
- Funktionsbereiche der Tastatur
- Funktionen und Befehle mit der Tastatur ausführen
- zeitsparende Tastenkombinationen
- Bedienung mit der Mouse

Teilnehmer-Voraussetzungen: geringe PC-Kenntnisse, auf Wunsch eigener Laptop

Anmeldeschluss: 01.06.2026

126-50131K

**NEU**

## Grundkenntnisse in Microsoft Word

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie alle, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten

Maurizio Zappala

Dienstag, ab 09.06.2026,

18 – 21 Uhr, 3 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstr. 10, Computerraum,

1. Stock

Gebühr: 90,00 EUR

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Word, einem der weltweit meistgenutzten Textverarbeitungsprogramme.

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Microsoft Word
- Erstellen von Dokumenten
- Texteingabe und -bearbeitung
- Formatierung von Schrift, Absätzen und Seiten
- Arbeiten mit Aufzählungen, Nummerierungen und Tabellen
- Einfügen von Bildern und Grafiken
- Grundlagen des Seitenlayouts und der Druckvorbereitung

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut: In kleinen Übungseinheiten haben Sie regelmäßig die Möglichkeit, das Gelernte direkt am Computer auszuprobieren und zu festigen. So gewinnen Sie Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit Microsoft Word.

Teilnehmer-Voraussetzungen: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 02.06.2026

126-50132K

**NEU**

## Grundkenntnisse in Microsoft Excel

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie alle, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten.

Maurizio Zappala

Mittwoch, ab 10.06.2026,

18 – 21 Uhr, 3 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstr. 10, Computerraum,

1. Stock

Gebühr: 90,00 EUR

Dieser Kurs bietet einen strukturierten Einstieg in die Arbeit mit Microsoft Excel und richtet sich an Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge von Excel kennenzulernen, um einfache Tabellen selbstständig zu erstellen, zu bearbeiten und auszuwerten.

Einführung in die Benutzeroberfläche und grundlegende Bedienung von Excel Arbeiten mit Zellen, Zeilen, Spalten und Arbeitsblättern

Grundlegende Formeln und Funktionen Zellformatierung, Tabellenstruktur und Layout

Sortieren und Filtern von Daten Erstellen und Gestalten einfacher Diagramme

Tipps für effizientes Arbeiten

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut: In kleinen Übungseinheiten haben Sie regelmäßig die Möglichkeit, das Gelernte direkt am Computer auszuprobieren und zu festigen. Nach Abschluss des Kurses sind die

Teilnehmenden in der Lage, einfache Tabellenkalkulationen zu erstellen, Daten übersichtlich darzustellen und grundlegende Auswertungen durchzuführen.

Teilnehmer-Voraussetzungen: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 03.06.2026



126-50133K

NEU

## Internet für Senioren und Einsteiger

Internet im Alltag unter dem Aspekt potenzieller Gefahren

Maurizio Zappala

Mittwoch, ab 01.07.2026,

16:30 – 19:30 Uhr, 3 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstr. 10, Computerraum,

1. Stock

Gebühr: 90,00 EUR

Für unerfahrene Nutzer/ innen ist der Umgang mit Computer und Internet oft von Unsicherheiten geprägt. Man traut sich nicht, kann etwas nicht, der Computer macht etwas anderes oder man selbst etwas falsch. Gemeinsam in der Gruppe werden wir anschaulich die Grundlagen des Internets behandeln.

Wie funktioniert Kommunikation per E-Mail?

Gefahren bei E-Mail-Verkehr

Vorstellung der Funktionsweise gängiger Online-Dienste (Recherche, Einkaufen, Planung,

Unterhaltung, Social-Media uvm.)

Online-Dienste nutzen

Online richtig recherchieren

Für Online-Dienste registrieren und anmelden

Unterschied zwischen Künstlicher Intelligenz und konventioneller Suche

Wo verstecken sich Viren?

Prävention gängiger Betrugsmaschen im Internet

Jeder Teilnehmer kann zudem individuelle Fragen stellen – aus deren Antworten auch die anderen Teilnehmer hinzulernen können. Sie werden durch diesen Kurs Sicherheit erlangen, Können hinzugewinnen und potenzielle Gefahren und Fehler rechtzeitig erkennen, minimieren oder ganz eindämmen können.

Teilnehmer-Voraussetzungen: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 24.06.2026

126-50134K

NEU

## Smartphone/ Tablet-Treff

Alles können mit dem Gerät, das fast alles kann

Maurizio Zappala

Montag, 29.06.2026,

16:30 – 19:30 Uhr

Montag, 06.07.2026,

16:30 – 19:30 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstr. 10, Computerraum,

1. Stock

Gebühr: 55,00 EUR

- Bedienung
- Grundfunktionen
- Erweiterte Funktionen
- Kommunikation, Unterhaltung, Internet, Medien, Apps, Gerät verwalten

Ein Android-Smartphone haben heute viele Menschen. Manchen von ihnen trauen sich nicht richtig, ihren bisherigen Nutzungsumfang auszudehnen – andere wollen gerne, aber es klappt aus diversen Gründen nicht. Dazu kommt noch die beliebige Funktionserweiterung durch Apps und die Personalisierung des Gerätes. All das stellt keine Herausforderung mehr dar, wenn man die Grund-Prinzipien verstanden hat und sich das Können eines Smartphones in voneinander getrennte Bereiche vorstellt. Der „Smartphone-Treff“ bietet für Beginner und fortgeschrittene Nutzer einen Platz, um in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme anzusprechen und gemeinsam mit dem Dozenten zu behandeln. Zudem lernen Sie zusätzlich durch die Fragestellungen der anderen Teilnehmer und erhalten zusätzliche Tipps und Leitfäden.

Tipp: Notieren Sie sich all Ihre Anliegen und bringen Sie diese mit zum Smartphone-Treff.

Teilnehmer-Voraussetzungen: Android-Smartphone mit WLAN/ Internet-Zugang

Bitte mitbringen: Smartphone/ Tablet

Anmeldeschluss: 22.06.2026



Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

Alle Veranstaltungen werden live gestreamt. Der Live-Chat bietet die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Nach der Registrierung erhalten Sie den Link zum Livestream.  
Anmeldungen erfolgen über die VHS Giengen  
Alle Livestreams sind kostenlos!

Die kompletten Ausschreibungen zu den Livestreams finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de)

126-901X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Kunst im Ohr – Ein Livestream  
für alle Sinne  
Von München nach Hamburg –  
vom Museum zu Ihnen!**  
Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
In Kooperation mit der Neuen Pinakothek  
in München und der Hamburger  
Kunsthalle.  
Anmeldeschluss: 04.03.2026

126-902X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Jenseits der Banken und fern  
vom Staat.  
Über Geld und Freiheit im Zeitalter  
der Kryptowährungen.**  
**Dr. Aaron Sahr**  
Montag, 16.03.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Anmeldeschluss: 09.03.2026

126-903X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Antisemitismus – Was gibt es da  
zu erklären?**  
**Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma**  
Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Anmeldeschluss: 18.03.2026

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

Alle Veranstaltungen werden live gestreamt. Der Live-Chat bietet die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Nach der Registrierung erhalten Sie den Link zum Livestream.  
Anmeldungen erfolgen über die VHS Giengen  
Alle Livestreams sind kostenlos!

Die kompletten Ausschreibungen zu den Livestreams finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de)

126-904X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Roma Eterna.  
Kunst und Kultur im Rom der  
Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern,  
Widerstand und Erneuerung**  
**Dr. Lisa Hockemeyer**  
Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Die Veranstaltung wird live aus der Casa  
di Goethe in Rom gestreamt und findet  
in Kooperation mit L.I.S.A, dem  
Wissenschaftsportal der Gerda Henkel  
Stiftung, statt.  
Anmeldeschluss: 25.03.2026

126-905X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Die Gletscher: Von der letzten  
Eiszeit bis morgen**  
**Dr. Andrea Fischer**  
Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Anmeldeschluss: 09.04.2026

126-906X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Die Kelten**

**Prof. Dr. Bernhard Maier**  
Mittwoch, 29.04.2026, 19 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Anmeldeschluss: 22.04.2026

126-907X

**Livestream – vhs.wissen live:  
In der Nähe:  
Vom politischen Wert einer  
ostdeutschen Sehnsucht**

**Dr. Simon Strauß**  
Montag, 18.05.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Anmeldeschluss: 11.05.2026



126-908X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Cahokia:  
Eine präkolumbische indigene  
Hochkultur in Nordamerika**  
**Prof. Dr. Michael Hochgeschwender**  
Dienstag, 09.06.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Anmeldeschluss: 02.06.2026

126-909X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Bauchentscheidungen:  
Die Intelligenz des Unbewussten  
und die Macht der Intuition**  
**Prof. Dr. Gerd Gigerenzer**  
Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Anmeldeschluss: 15.04.2026

126-911X

**Livestream – vhs.wissen live:  
QZukunft der industriellen  
Produktion in Deutschland**  
**Dr. Björn Sautter**  
Dienstag, 23.06.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Im Internet von überall aus teilnehmen  
Die Veranstaltung findet in Kooperation  
mit der Deutschen Akademie der  
Technikwissenschaften (acatech) statt.  
Anmeldeschluss: 16.06.2026

126-912X

**Livestream – vhs.wissen live:  
Musik, Wissenschaft und  
Technik – eine harmonische  
Reise durch zwei Jahrhunderte**  
**Prof. Dr. Myles W. Jackson**  
Dienstag, 21.07.2026, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Die Veranstaltung findet in Kooperation  
mit der Deutschen Akademie der  
Technikwissenschaften (acatech) statt.  
Anmeldeschluss: 14.07.2026



126J-30015

NEU

## Geschichtenzauber für Kinder von 5 – 10 Jahre I

Vorlesen, Spielen, Basteln

Sonja Lux

Samstag, 28.02.2026,

10 – 12 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

In diesem Kurs hören wir lustige und fantastische Geschichten und lassen sie mit Spielen und Bastelaktionen lebendig werden. Gemeinsam entdecken wir, wie Geschichten zum Leben erwachen – mit Fantasie, Farben und Bewegung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf

Anmeldeschluss: 21.02.2026

126J-30016

NEU

## Geschichtenzauber für Kinder von 5 – 10 Jahre II

Vorlesen, Spielen, Basteln

Sonja Lux

Samstag, 21.03.2026, 10 – 12 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

In diesem Kurs hören wir lustige und fantastische Geschichten und lassen sie mit Spielen und Bastelaktionen lebendig werden. Gemeinsam entdecken wir, wie Geschichten zum Leben erwachen – mit Fantasie, Farben und Bewegung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf

Anmeldeschluss: 14.03.2026

126J-30306

## Ostercamp Für Kinder von 4 – 12 Jahre

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, 31.03.2026, 8 – 17 Uhr

Mittwoch, 01.04.2026, 8 – 17 Uhr

Donnerstag, 02.04.2026, 8 – 17 Uhr

RSV Clubhaus, Hohenmemmingen

**Gebühr: 70,00 EUR, Verpflegung inklusive**

Ostern ist eine Zeit des Neubeginns – für Kinder eine wunderbare Gelegenheit, draußen aktiv zu sein, Gemeinschaft zu erleben und zur Ruhe zu kommen. Im Ostercamp werden sie liebevoll betreut, spielen, entdecken und dürfen einfach sie selbst sein.

Tag 1 – Kennenlern- und Spieltag

Ankommen, Spielen, Freundschaften schließen und das Umfeld erkunden – ein entspannter Start in fröhlicher Runde.

Tag 2 – Wandertag

Gemeinsam geht's in die Natur – mit Bewegung, Entdeckungen und viel frischer Luft.

Tag 3 – Erlebnistag

Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben. Sicher ist: Auch dieser Tag wird abwechslungsreich und mit Freude gestaltet.

Jeder Tag wird von kleinen Entspannungsreisen begleitet, damit die Kinder ihre Erlebnisse verarbeiten und neue Energie sammeln können. Bei Anmeldung von Geschwistern gibt es 5 Euro Geschwisterrabatt.

Unterstützt durch den RSV Hohenmemmingen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Kopfbedeckung und dem Wetter angepasste Kleidung

Anmeldeschluss: 24.03.2026

126J-30308

## Sommertraumzeit – Kinder Kreativ Ferienfreizeit

Für Kinder von 4-11 Jahre

Jennifer Mpoumparis

Montag, 24.08.2026, 8 – 17 Uhr

Dienstag, 25.08.2026, 8 – 17 Uhr

Mittwoch, 26.08.2026, 8 – 17 Uhr

Donnerstag, 27.08.2026, 8 – 17 Uhr

Freitag, 28.08.2026, 8 – 17 Uhr

RSV Clubhaus, Hohenmemmingen

**Gebühr: 90,00 EUR, Verpflegung inklusive**

Die Sommertraumzeit schenkt viele gemeinsame Stunden. Die Kinder erleben die Natur zwischen Wiesen, Feldern und Wäldern. Hier wird gespielt, gelacht und aus Herzenslust getobt. Jeder Tag hat einen anderen Fokus. So erleben die Kinder unter anderem einen Spieletag, einen Basteltag, einen Wandertag, einen Sporttag und ein Abschlussfest. Die einzelnen Tage und Projekte werden von den Kindern aktiv mitgestaltet. Die Kinder dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Genügend Bewegung und Entspannung sorgen für einen guten Ausgleich und helfen den Kindern die gewonnenen Eindrücke zu verarbeiten. Die Sommertraumzeit findet zum größten Teil draußen statt. Unterstützt durch den RSV Hohenmemmingen.

Bei Anmeldung von Geschwistern gibt es für das 2. Kind 5 EUR und für das 3. Kind 10 EUR Nachlass.

Bitte ab dem 31.07.2026 direkt bei Frau Jennifer Mpoumparis anmelden.

Tel. 0157/78358608,

erziehungsinsel@web.de

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Kopfbedeckung und dem Wetter angepasste Kleidung

Anmeldeschluss: 31.07.2026



126J-20904

## Kreativwerkstatt am Mittwoch für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Kreativ mit Farbe, Papier und Kleber

Nina Nerath

Mittwoch, 04.03.2026, 16 – 18 Uhr

Mittwoch, 11.03.2026, 16 – 18 Uhr

Mittwoch, 18.03.2026, 16 – 18 Uhr

Mittwoch, 25.03.2026, 16 – 18 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: 19,00 EUR + Materialkosten, je nach Thema max. 5 EUR

Du hast Lust auf einen bunten Nach-

mittag voller Ideen, Farben und Spaß?

Dann komm zu unserer Kreativzeit!

Gemeinsam basteln und malen wir, probieren neue Techniken aus und lassen unserer Fantasie freien Lauf – ganz ohne Zwang, Wettkampf und Noten.

Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ – nur Spaß, Farben, Ideen und ganz viel Platz für deine Kreativität!

Komm vorbei und erschaffe deine eigenen kleinen Kunstwerke!

Bitte mitbringen: Schutzkittel oder noch besser Kleidung, die schmutzig werden darf (Farbe/Kleber evtl. nicht auswaschbar)

Anmeldeschluss: 25.02.2026

126J-20911

## Kreativwerkstatt am Mittwoch für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kreativ mit Farbe, Papier und Kleber

Nina Nerath

Mittwoch, 29.04.2026, 16 – 18 Uhr

Mittwoch, 06.05.2026, 16 – 18 Uhr

Mittwoch, 13.05.2026, 16 – 18 Uhr

Mittwoch, 20.05.2026, 16 – 18 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: 19,00 EUR + Materialkosten, je nach Thema max. 5 EUR

Du hast Lust auf einen bunten

Nachmittag voller Ideen, Farben und Spaß? Dann komm zu unserer Kreativzeit! Gemeinsam basteln und malen wir, probieren neue Techniken aus und lassen unserer Fantasie freien Lauf – ganz ohne Zwang, Wettkampf und Noten.

Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ – nur Spaß, Farben, Ideen und ganz viel Platz für deine Kreativität! Komm vorbei und erschaffe deine eigenen kleinen Kunstwerke!

Bitte mitbringen: Schutzkittel oder noch besser Kleidung, die schmutzig werden darf (Farbe/Kleber evtl. nicht auswaschbar)

Anmeldeschluss: 22.04.2026

126J-20201

## Töpferwerkstatt: Ostern für Kinder der Klassen 2 – 4

Doris Heinle

Dienstag, 24.02.2026,

15:30 – 18:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Ihr töpfert in diesem Kurs für euren Ostertisch, als Geschenk oder als Frühjahrsdeko bunte Eier, lustige Häschen und deine eigenen Ideen. Viel Spaß beim Töpfern!

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk und Materialkosten 10 bis 15 EUR bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.

Anmeldeschluss: 17.02.2026

NEU

126J-20220

## Bemalen von Schwirrhölzern für Kinder ab 6 Jahre

Gerd Schmid

Samstag, 25.04.2026, 14 – 16 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: 12,00 EUR

Schwirrhölzer sind ellipsenförmige dünne Hölzer, die an einem Seil im Kreis geschwungen werden und dabei im Luftstrom Brummtöne erzeugen. Ob sie vor Urzeiten auch bei uns in der Gegend von Steinzeitmenschen genutzt wurden, wissen wir nicht. Aber wir wissen, dass Schwirrhölzer noch heute von den Ureinwohnern Australiens, den Aborigines, für religiöse Zwecke genutzt werden. Alle Teilnehmenden des Workshops erhalten ein vorgefertigtes Schwirrhölz inkl.

Schnur. Die Schwirrhölzer werden mit Naturpigmenten angemalt. Es werden 4 verschiedene Farben zur Verfügung gestellt. (Ocker, Orangeocker, Rotocker und Umbra (Braunton). Die Pigmentpulver werden, wie zu Urzeiten, in Vollei gelöst, wodurch die Farbe dauerhaft aufgetragen werden kann.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Kursgebühr 12 EUR

Anmeldeschluss: 18.04.2026



126J-20202

## Mosaikwerkstatt zu Mutter- oder Vatertag für Kinder der Klassen 1 + 2

Doris Heinle

Montag, 30.03.2026, 10 – 12:30 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Ein Mosaikgeschenk für eure Eltern, von euch selbst gestaltet. Herzlich, bunt, groß oder klein. Laßt euch überraschen, wie kreativ ihr seid!

Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu bezahlen) ca. 8 – 15 EUR unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-

Shirt, Fön und eventuell Getränk

Anmeldeschluss: 23.03.2026

126J-20203 NEU

## Mosaikwerkstatt zu Mutter- oder Vatertag für Kinder der Klassen 3 + 4

Doris Heinle

Montag, 30.03.2026, 14 – 16:30 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Ein Mosaikgeschenk für eure Eltern, von euch selbst gestaltet. Herzlich, bunt, groß oder klein. Laßt euch überraschen, wie kreativ ihr seid!

Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu bezahlen) ca. 8 – 15 EUR unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-

Shirt, Fön und eventuell Getränk

Anmeldeschluss: 23.03.2026

126J-20204

NEU

## Töpferwerkstatt: Windlicht für gemütliche Draußenzeit ab Klasse 4 und Teenies

Doris Heinle

Dienstag, ab 16.06.2026,

15:30 – 18 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

**Gebühr: 29,00 EUR**

**+ Materialkosten: ca. 15,00 € für Ton, Glasur und 2 Brände**

Sommerzeit – Draußenzeit! Du töpferst dir ein Windlicht für Balkon, Terrasse oder den Gartentisch. Modellieren, Glasieren, noch ein 2. Brand und dein neues Licht für diesen Sommer ist fertig! Such dir schon mal einen gemütlichen Platz dafür aus.

Bitte mitbringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 15 EUR je nach Verbrauch, bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.

Anmeldeschluss: 09.06.2026

126J-20905

## Nähen für Grundschulkinder Klasse 3 + 4

Kreativ mit Stoff und Faden –

Wimpelkette

Nina Nerath

Freitag, 27.02.2026, 15 – 18 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Bunte Stoffe, viele Ideen und ganz viel Spaß – in diesem Kurs verwandelst du bunte Stoffstücke in eine fröhliche Wimpelkette. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Lust auf Kreativität, gute Laune und eine Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte vorher testen, ob alles funktioniert) Stoffscheren + Materialkosten (ca. 10 EUR)

Anmeldeschluss: 20.02.2026

126J-20907

## Nähen für Schulkinder ab Klasse 7

Stich für Stich zum Lieblingsstück – Reißverschlusstasche

Nina Nerath

Freitag, 17.04.2026, 15 – 18 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

**Gebühr: 26,00 EUR**

**+ Materialkosten (ca. 15 EUR)**

Bunte Stoffe, viele Ideen und ganz viel Spaß – in diesem Kurs verwandelst du bunte Stoffstücke in eine praktische Reißverschlusstasche. Für Schulkinder mit etwas Näherfahrung. Stoffe und Reißverschluss erhältst du im Kurs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte vorher testen, ob alles funktioniert), Reißverschlussfüßchen, Stoffscheren, Materialkosten

Anmeldeschluss: 10.04.2026



126J-20858

## Magische Welten aus Gips

Saskia Milosevic

Samstag, ab 18.04.2026,

10 – 12 Uhr, 2 Termine

Herbrechtingen, Wartbergschule,

Werkraum

**Gebühr: 19,90 EUR**

Ob eine geheimnisvolle Mondlandschaft oder ein zauberhafter Feengarten – hier gestalten Kinder fantastische kleine Welten aus Gips. Beim ersten Termin werden die passenden Gipsfiguren gegossen. Beim zweiten Termin werden die getrockneten Figuren bunt bemalt und liebevoll dekoriert, sodass ein einzigartiges Kunstwerk für zuhause entsteht.

Anmeldeschluss: 03.04.2026

# Anmeldung

VHS Giengen  
Spitalstraße 5  
89537 Giengen  
Telefon 07322/7758  
Telefax 07322/919043  
E-Mail: vhs@giengen.de

---

Name/Vorname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon privat/dienstlich

---

Mobil-Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

---

Kurs

---

Gebühr

---

Kurs

---

Gebühr

---

Kurs

---

Gebühr

---

Kurs

---

Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

---

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

# Anmeldung

VHS Giengen  
Spitalstraße 5  
89537 Giengen  
Telefon 07322/7758  
Telefax 07322/919043  
E-Mail: vhs@giengen.de

---

Name/Vorname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon privat/dienstlich

---

Mobil-Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

---

Kurs

---

Gebühr

---

Kurs

---

Gebühr

---

Kurs

---

Gebühr

---

Kurs

---

Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

---

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

# Geschäftsbedingungen

Träger der Volkshochschule:  
Stadt Giengen/Brenz  
Geschäftsstelle: Melanie Köpl,  
Nathalie Mesić

**Die Geschäftsstelle der  
Volkshochschule Giengen ist in den  
Schulferien geschlossen.**

## Anmeldung

Anmeldungen sind grundsätzlich vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der VHS, Spitalstraße 5 vorzunehmen.

**Bitte melden Sie sich immer an!**

**Sofern Sie von der VHS keine gegen- teilige Nachricht erhalten, sind Sie in den Kurs aufgenommen.**

**Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.**

Wir weisen darauf hin, dass während der Hauptanmeldezeit Engpässe in der telefonischen Beratung entstehen können.

## Schnuppern

Nach vorheriger Anmeldung bei der VHS Giengen können Sie gerne in unseren Sprach- und Bewegungskursen 1 x kostenlos schnuppern! Wir erwarten danach Ihre Zu- oder Absage innerhalb von 3 Tagen.

## Bezahlung

Für die Veranstaltungsgebühr erteilen Sie uns mündlich oder schriftlich eine Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Die Bankgebühren gehen zu unseren Lasten. Bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühr sowie eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen. Bitte denken Sie daran, uns Änderungen Ihrer Bankverbindung mitzuteilen, damit Falschbuchungen vermieden werden.

**Überweisungen und Barzahlungen sind nicht möglich.**

## Gebühren

Die angegebenen Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer (TN)/ 9-8 TN/ 7-6 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer nach dem 2. Kurstag. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6. In den im Programm ausgewiesenen Kursgebühren sind die Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterial nicht enthalten.

## Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Unterbelegte Veranstaltungen können nur dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einen entsprechenden Mehrbetrag zahlen oder einer Kürzung des Veranstaltungsumfangs zustimmen. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer am zweiten Veranstaltungstermin.

## Rücktritt durch den Teilnehmer

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der vhs-Geschäftsstelle spätestens sieben Werkstage (Posteingang) vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Abmeldung beim Dozenten ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt.

Bei unentschuldigtem Fehlen und nicht fristgerechter Abmeldung von einem gebuchten Kurs oder Veranstaltung wird die gesamte Kursgebühr fällig. In diesem Fall behalten wir uns vor auch Lebensmittelkosten oder Materialkosten einzuziehen.

Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen sowie mehrsemestri- gen Veranstaltungen gelten besondere Regelungen.

## Junge VHS

Jedes Kind kann zunächst bis zu 3 Kurse besuchen. Besteht Interesse an weiteren Kursen, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Werden die Plätze bis Anmeldeschluss nicht voll belegt, können die Kinder auf der Warteliste „nachrücken“. Ein Anspruch auf einen Platz in einem der Kurse der „Jungen VHS“ besteht nicht.

Wer einen Platz gebucht hat, aber ohne vorherige Entschuldigung nicht teilnimmt, kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr an einem kostenlosen Angebot teilnehmen.

Die Abmeldung muss spätestens fünf Werkstage vor Veranstaltungsbeginn erklärt werden. **Bei nicht fristgerechter Abmeldung behalten wir uns vor, eine Bearbeitungsgebühr von 10 EUR zu berechnen.**

## Ermäßigungen

Inhaber der Einhornkarte erhalten eine Entgeltmäßigung von 20 %. Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

## Haftung

Eine Haftung der Volkshochschule, insbesondere bei Verlust oder Beschädigung von Kleidungsstücken, besteht nicht.

**Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen!**

## Für Ihre Notizen

# »SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



## BACK TO THE 80s

**MEIN RADIO – MEIN SWR1**

**SWR1.DE**

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Horfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de),  
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)