vhs

Stadt Giengen an der Brenz

Volkshochschule Giengen

September 2025 bis Februar 2026

Zeit für neue Gedanken – Raum für Lichtblicke!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihr direkter Onlinezugang zum Abschluss unserer Produkte - länger geöffnet als die Sonne am Himmel steht. Nämlich von Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang ... Genießen Sie die Freiheit - zuverlässig und sicher.
www.volksbank-brenztal.de

Volksbank Brenztal eG

Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Herbst-/ Winterprogramm 2025/2026 vorstellen zu dürfen.

Online finden Sie unser Programm unter www.vhs-giengen.de

In den Ferien ist die VHS geschlossen!

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

Telefon: 07322/7758
E-Mail: vhs@giengen.de
Telefax: 07322/919043
Internet: www.vhs-giengen.de

Sie finden es in der Volkshochschule, im Rathaus, in der Tourist-Info, in den Banken in Giengen und bei Schreibwaren Süßmuth.

Inhaltsverzeichnis

Tagesfahrten	4
Vorträge	6
Gesundheit und Entspannung	11
Kultur & Tanz	14
Kreativität	17
Junge Familie	21
Bewegung und Fitness	23
Kulinarik & Gesundheit	29
Sprachen	34
Medien & Beruf	36
vhs wissen live	39
Seminar- und Dialogreihe der ARD	41
Junge VHS	43
Anmeldeformular	45
Geschäftsbedingungen	47

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist uns wichtig, die Kultur 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!

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
Homepage: vhs.gerstetten.de

Volkshochschule Sontheim
Brenzer Straße 25 · 89567 Sontheim
Tel.: 07325 1772
E-Mail: vhs@sontheim-brenz.de
Homepage: vhs-sontheim.de

Nattheim-Dischingen
Schulstraße 16 · 89564 Nattheim
Tel.: 07321 979 426
E-Mail: vhs@nattheim.de
Homepage: vhs-nattheim.de
Außenstelle: Dischingen
Marktplatz 9 I 89561 Dischingen
Tel.: 07327 8134

Volkshochschule Herbrechtingen
Eselsburger Straße 8
89542 Herbrechtingen
Tel.: 07324 955 1360
E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de
Homepage: vhs-herbrechtingen.de

Volkshochschule Niederstotzingen
Im Städle 26 · 89168 Niederstotzingen
Tel.: 07325 102-44
E-Mail: info@niederstotzingen.de
Homepage: stadt-niederstotzingen.de

Volkshochschule Königsbronn
Herwartstraße 2 · 89551 Königsbronn
Tel.: 07328 96 250
E-Mail: vhs@koenigsbronn.de
Homepage: vhs-koenigsbronn.de

Volkshochschule Oberkochen
Eurgen-Bolz-Platz 1 · 73447 Oberkochen
Tel.: 07364 27 221
E-Mail: vhs@oberkochen.de
Homepage: vhs-oberkochen.de

225-10004K

Tübinger Schokoladenfestival

Guido Kilian
Mittwoch, 03.12.2025,
9 - 19 Uhr, 1 Termin
Parkplatz Realschule Giengen
Gebühr: 63,00 EUR,
ab 25 P = 52,00 EUR, ab 30 P = 46,00 EUR, ab 35 P = 40,00 EUR

In Tübingens Altstadt findet man Deutschlands größtes Schokoladen Festival, die »chocolART«, Es findet im 18. Jahr statt und dauert sechs Tage. Kaum ein Thema ist so positiv besetzt wie Schokolade und kaum ein Festival hat so viel zu bieten wie die Tübinger »chocolART«. In der historischen Tübinger Altstadt treffen sich ca. 100 Top-Chocolatiers und Manufakturen aus Afrika, Süd- und Nordamerika und Europa. Die weißen Pagodenzelte und ihr süßer Inhalt machen Tübingen sechs Tage zum schönsten Mittelpunkt des Genusses. Schokoladenliebhaber aus nah und fern lassen sich verzaubern, folgen den sahnig-herben Düften und begeistern sich für schokoladige Besonderheiten. Die Lichtkünstler-Ateliers »Illuminist« und »Leuchtwerk« sorgen während der »chocolART« erneut für eine märchenhafte Altstadt-Beleuchtung. Das Messeangebot umfasst ferner ein Schoko-Kulinarium, Pralinenkurse, Schoko-Menüs, Schoko-Kunst, Schoko-Ausstellungen, Schoko-Tastings, Schoko-Kochkurse, Schoko-Theater, chocolateROOM und Schoko-Illumination. – Eine Stadtführung „links und rechts" vom Schokoladenfestival runden diesen Genuss ab.
Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.
Ein Mittagessen im Hotel Krone kann bei der Anmeldung zugebucht werden. Für 25 € bietet es eine kleinere Auswahlkarte und eine spezielle Speisekarte zum ChocolArt Festival an.
Abfahrten: Nattheim 9 Uhr Sparkasse, Heidenheim 9:15 Uhr ZOB (hinter Hellensteingymnasium),
Giengen 9:30 Uhr Parkplatz Realschule – Stadtführung „links und rechts" des Marktes 14 -15 Uhr, Heimfahrt 17 - 19 Uhr, Gebühr inklusive Fahrt und Stadtführung.
Anmeldeschluss: 19.11.2025

225-10005K

Münchner Transeamus – ein traditionelles Advents- und Weihnachtsmusizieren

Guido Kilian
Sonntag, 14.12.2025, 7 - 19 Uhr, 1 Termin
Hochschule für Musik und Theater München
Gebühr: 87,00 EUR, ab 25 P = 77,00 EUR, ab 30 P = 72,00 EUR

Das Münchner Transeamus ist mit seiner über 50-jährigen Geschichte eine Institution im Münchner Musikleben und für Generationen von Zuhörerinnen und Zuhörern zu einer lieb gewordenen Tradition in der Vorweihnachtszeit geworden. Mitwirkende sind der Bariton Florian Prey, die Stubenmusik Karl Edelmann, das Posaunenquartett Schrodi, die Rimstinger Sänger, ein alpenländisches Quartett, der Chor des collegium bratananium und Konstantin Esterl an der Großen Orgel in der Hochschule für Musik und Theater in München. Zum Abschluss versammeln sich Mitwirkende und Publikum zu einem Weihnachtslieder-Singen im Lichthof der Hochschule (Arcisstraße 12), um es gemeinsam Weihnachten werden zu lassen.
Am Nachmittag gibt es Gelegenheit, die vier Weihnachtsmärkte am Marienplatz, am Viktualienmarkt, beim Odeonsplatz oder am Stachus zu besuchen.
Abfahrten: Nattheim 8 Uhr Sparkasse, Heidenheim 8:15 Uhr ZOB (hinter Hellensteingymnasium), Giengen 8:30 Uhr Parkplatz Realschule.
Die Heimfahrt ist von 16 - 18 Uhr.
Gebühr inklusive Fahrt und Eintritt Transeamus (Kat. 2)
Anmeldeschluss: 17.10.2025

225-10006K

Baden-Baden – Frieder-Burda-Kunstmuseum „Impressionismus in Deutschland – Max Liebermann und seine Zeit"

Guido Kilian
Samstag, 31.01.2026, 6 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Parkplatz Realschule Giengen
Gebühr: 85,00 EUR
ab 23 P = 75,00 EUR

Zum seinem 20-jährigen Museumsjubiläum zeigt das Kunstmuseum Frieder Burda in Baden-Baden eine besondere Ausstellung zum deutschen Impressionismus. Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem Museum Barberini in Potsdam und versammelt rund 100 Meisterwerke des deutschen Impressionismus – neben Max Liebermann auch zahlreiche Arbeiten wie Lovis Corinth, Philipp Frank, Dora Hitz, Gotthardt Kuehl, Sabine Lepsius, Maria Slavona, Max Slevogt, Eva Stort oder Fritz von Uhde. Zu diesem Ereignis haben 40 Museen und Leihgeber aus Europa beigetragen: im Besonderen die Alte Nationalgalerie in Berlin, die Galerie Neue Meister in Dresden, das Folkwang Museum in Essen, das Städel Museum in Frankfurt am Main, die Hamburger Kunsthalle, die Neue Pinakothek in München, das Musée d'Orsay in Paris, das Belvedere in Wien.
Die farbstarken Bildwelten des Impressionismus faszinieren auch heute noch wie kaum eine andere Kunstrichtung. Die Malerei, die im Frankreich der 1860er Jahre aufkam, zeichnet sich durch den Einsatz kräftig leuchtender Farben sowie eine energische, skizzenhafte Pinselführung aus. Mit Max Liebermann (1847–1935) als ihrem Vorreiter wurde die revolutionär neue Strömung auch im deutschen Kaiserreich früh zur tonangebenden Avantgarde. Motivisch setzten sich die Künstlerinnen und Künstler mit einer Vielzahl von Themen auseinander – von sonnendurchfluteten Landschaftsdarstellungen und stimmungsvollen Figurenbildern bis zu sorgfältig arrangierten Stillleben.
Abfahrten: Nattheim 6 Uhr Sparkasse, Heidenheim 6:15 Uhr ZOB (hinter Hellensteingymnasium), Giengen 6:30 Uhr Parkplatz Realschule.
Die Heimfahrt ist von 16 - 19:30 Uhr.
Gebühr inklusive Fahrt, Eintritt und 2 Führungen
Anmeldeschluss: 16.01.2026

225-10035

Im weißen Rössl – Künneke

Helga und Klaus Fezer
Mittwoch, 26.11.2025, 20 - 23 Uhr, 1 Termin, Ulm

Herzschmerz, handfeste Komik, eine Fülle unvergesslicher Melodien und Heimatfilm-Exotismus bietet dieses Singspiel. Im Mittelpunkt steht die fesche Rössl-Wirtin vom Wolfgangsee, die den Gästen und ihrem Zahlkellner den Kopf verdreht. Und dann kommt auch noch der Kaiser höchstpersönlich.
Anmeldeschluss: 19.11.2025

225-10008

Fahrt zu „La Traviata" – Bregenzer Festspiele

Samstag, 15.08.2026, 13 - 23 Uhr, 1 Termin
Niederstotzingen, Rathaus

Oper von Giuseppe Verdi
La Traviata ist ein Inbegriff der italienischen romantischen Oper. Die Geschichte, die Musik und die Figuren schaffen einen fesselnden und mitreißenden Abend für Augen, Ohren und Herz. Die 1853 am Teatro La Fenice in Venedig uraufgeführte Oper wird erstmals bei den Bregenzer Festspielen zu sehen sein. Die Handlung dreht sich um Violetta Valéry, eine Kurtisane im Paris des 19. Jahrhunderts. Violetta trifft Alfred Germont auf einem Fest und sie beginnen eine leidenschaftliche Beziehung und ziehen auf ein Landgut. Doch Alfreds Familie ist gegen die Verbindung. Alfreds Vater drängt Violetta, sich von Alfred zu trennen, um die Familienehre zu wahren. Violetta gehorcht und verlässt Alfred .....

Abfahrt:
13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
13.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasth. Linde
13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
13.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasth. Hirsch
13.25 Uhr Stetten, Brauerei
Konzertbeginn: 21.15 Uhr
Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen: 16.00 Uhr, circa 50 Minuten (8,00 € / Person, fakultativ)
Einführung in das Stück: 19.30 Uhr, circa 30 Minuten (8,00 € / Person, fakultativ)
Gebühr: 194,00 €
(Fahrt und Karte Kategorie 3)
Gebühr: 162,00 €
(Fahrt und Karte Kategorie 4)
Gebühr: 139,00 €
(Fahrt und Karte Kategorie 5)
Gebühr: 119,00 € (Fahrt und Karte PK 6)
Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine Gruppenführung, eine Einführung in das Stück oder beides wünschen.
Anmeldeschluss: 15.01.2026

225-10010K

Achtsamkeit ins Leben bringen

Ulrike Ohnmeiß
Donnerstag, 25.09.2025,
19:30 - 21 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
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 06.10.2025 statt.
Anmeldeschluss: 18.09.2025

225-30038

Basische Ernährung – für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden

Denis Urban
Dienstag, 07.10.2025,
19 - 20:15 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: 4,00 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. Oktober 2025 bis 23. Oktober 2025 an. Siehe Kurs 225-30039
Basenfasten – gesund genießen!
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 30.09.2025

225-10030K

Ätherische Öle für Pferd & Mensch: Duftende Harmonie und natürliches Wohlbefinden im Einklang

Annette Knöpfle
Mittwoch, 05.11.2025,
19:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: 5,00 EUR
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle das Wohlbefinden von Pferden und ihren Menschen auf natürliche Weise unterstützen können. Entdecken Sie, welche Öle für die Pflege, Entspannung und Harmonisierung von Pferden besonders geeignet sind und wie sie die Verbindung zwischen Mensch und Tier stärken.
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 24.10.2025

225-10010

Chronische Erkrankungen in der Klassischen Homöopathie Ursachen und Behandlung

Ulrike Horak
Donnerstag, 06.11.2025,
18:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: 12,00 EUR
Stetig steigt die Zahl der chronisch Erkrankten weltweit dramatisch an. Wo sind hier die Ursachen und welche Zusammenhänge, Wechselwirkungen und Synorganopathien im Organismus, gibt es?
Ein ganzheitlicher Blick auf die Entstehung und Entwicklung chronischer Krankheiten gibt Einblicke und informiert darüber was im Körper geschieht und welche Möglichkeiten und Chancen die Klassische Homöopathische Therapie bietet. Sind Neurodermitis und Asthma beispielsweise, etwa in Wirklichkeit ein und dieselbe Erkrankung, die sich nur an verschiedenen Organsystemen zeigt?
Die „Reise" einer Krankheit wird durch Fallbeispiele besprochen. In diesem Vortrag werden Ursachen und die Behandlung chronischer Erkrankungen nach der Lehre Samuel Hahnemanns Klassische Homöopathie erläutert.
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 24.10.2025

225-10105

Lichtbildvortrag: Los Angeles und die Nationalparks

Ingrid Meiler
Donnerstag, 06.11.2025,
19:30 - 21 Uhr, 1 Termin
Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)
Gebühr: 5,00 EUR
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)
Los Angeles mit seinen chinesischen, japanischen und mexikanischen Einwohnern, dazu der Strand mit Beachvolleyball und Hollywood. Über das Tal des Todes geht es nach Las Vegas und dann in mehrere Nationalparks: Zion-Nationalpark mit den Mormonen, Bryce-Canyon-Nationalpark mit fantastischen Felsformationen, Capitol-Reef-Nationalpark mit Streifenhörnchen, Arches-Nationalpark mit Steinbögen, Canyon-Park mit dem Green River und dem Colorado, Mesa-Verde-Nationalpark mit alten Pueblo-Siedlungen, Monument-Valley als Kulisse vieler Western- und Werbeaufnahmen, Grand-Canyon-Nationalpark vom Hubschrauber aus, Route 66, Joshua-Tree-Nationalpark mit den Kakteen. Und zum Schluss San Diego mit seiner historischen Altstadt.

Engagierte Frauen unserer Zeit und was sie Großes bewegten

**In den letzten 120 Jahren werden sich zunehmend Frauen ihrer Rechte, Fähigkeiten und ihrer Verantwortung im öffentlichen Leben bewusst und übernehmen eine aktive Rolle.
Sie offenbaren auch, wie viel eine einzelne Person zu bewegen vermag.**

225-10013

Vortrag I: Ruth Pfau – Hunderttausenden Leid oder Tod erspart

Guido Kilian
Donnerstag, 13.11.2025,
10 - 11:30 Uhr, 1 Termin
Musikschule, Beethovenstr. 10,
Zimmer 4
Gebühr: 3,00 EUR
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Ruth Pfau (1929 –2017) zog 1948 mit der Familie von Leipzig nach Marburg. Dort absolviert sie ein Medizinstudium. Schon als Abiturientin habe sie die Religion abgelegt. Enttäuscht ist sie jedoch vom Reden und Denken vieler Kollegen, die ein materielles Genussleben als ihr Lebensziel sehen, wo doch der Großteil der Menschheit sich im Elend durchschlagen müsse. Begegnungen mit Studentenseelsorgern klärten ihren Lebensweg. Sie ließ sich taufen und, um in der Dritten Welt arbeiten zu können, trat sie in einen katholischen Frauenorden ein, der dort Niederlassungen pflegte. Pakistan wurde jetzt der Ort ihres restlichen Lebens. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit war der Kampf gegen die Lepra. Sie operierte in Hütten auf dem Fußboden, bildete einen Mitarbeiterstab aus, fuhr unermüdlich zu den verbannten Leprakranken im ganzen Land herum. Sie errichtete ein großes Leprazentrum in der Hauptstadt. Pakistan sollte Lepra-frei werden. Sie arbeitete mit der Regierung zusammen und wurde im muslimischen Staat zur Staatssekretärin und offiziellen Beraterin ernannt. Ruth Pfau wurde hoch geehrt und erhielt u.a. die pakistanische Staatsbürgerschaft, außerdem den höchsten Orden des Landes sowie den asiatischen Friedensnobelpreis und das deutsche Bundesverdienstkreuz.

225-10014

Vortrag II: Edith Stein – deutsche Philosophin und jüdisch-christliche Brückenbauerin

Guido Kilian
Donnerstag, 20.11.2025,
10 - 11:30 Uhr, 1 Termin
Musikschule, Beethovenstr. 10,
Zimmer 4
Gebühr: 3,00 EUR
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Edith Stein wuchs in Breslau in einer orthodox-jüdischen Familie auf und entwickelte früh ein kritisches Verhältnis zur religiösen Tradition ihres Elternhauses. Zeitweilig verstand sie sich als Atheistin. Nach dem Abitur begann sie ein umfangreiches Lehramtsstudium in Breslau mit den Fächern Psychologie, Philosophie, Geschichte und Germanistik. Später studierte sie Philosophie an der Universität Göttingen und bei Heidegger in Freiburg im Breisgau. Nach ihrem Staatsexamen und der Doktorarbeit war sie wissenschaftliche Assistentin ihres Doktorvaters, des berühmten Freiburger Philosophen Edmund Husserl. Eine Wende in ihrem Leben bewirkte die Autobiographie der Teresa von Avila. Edith Stein ließ ich katholisch taufen und war zehn Jahre Lehrerin in Speyer in einer Dominikanerinnenschule und danach Dozentin am Deutschen Institut für wissenschaftliche Pädagogik in Münster. 1933 trat sie in den Karmelitinnen-Orden ein. Es begann ihr Leidensweg als Jüdin, den sie im Holocaust 1942 in Auschwitz beendete.

225-10016K

Eltern – der sichere Hafen Für Eltern von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren

Sarah-Lisa Eckerle
Mittwoch, 28.01.2026,
19:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: 5,00 EUR
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

In diesem Vortrag erfahren Eltern: wie unsere Gedanken und Handlungen sich auf unsere Kinder und unser Familienleben auswirken. Wie wird mein Kind zu einer starken Persönlichkeit und kann das Leben mit mehr Leichtigkeit meistern? Was ist Mobbing und wie können Eltern Ihre Kinder begleiten & stärken um aus der Opfer- / Täterrolle herauszukommen. Das kann im Alltag vieles erleichtern:
· mehr Leichtigkeit im Umgang miteinander
· ein harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation
· Sie können Ihr Kind aktiv begleiten und stärken
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 21.01.2026

225-10017K

Eltern sein in der Pubertät Für Eltern von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren

Sarah-Lisa Eckerle
Donnerstag, 29.01.2026,
19:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: 5,00 EUR
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

In diesem Vortrag erfahren Eltern: Was spielt sich im Gehirn während der Pubertät ab? Wie wirkt sich dies auf die Verhaltensweise meines Kindes aus? Wie gehe ich damit besser um und wie kann ich mein Kind dabei unterstützen mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen?
Das kann im Alltag vieles erleichtern:
· mehr Leichtigkeit im Umgang miteinander
· ein harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation
· Sie können Ihr Kind aktiv begleiten und stärken
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 22.01.2026

225-10101

Gottesthemen – ein „Abend für Kopf und Sinne" "Die Dorfkirche als Keimzelle der Kultur"

in Zusammenarbeit mit der kath. und ev. Kirchengemeinde Giengen und dem keb Heidenheim
Prof. Christoph Bossert, Würzburg
Freitag, 17.10.2025, 19 - 21:15 Uhr, 1 Termin
Bürgerhaus Schranne

Über viele Jahrhunderte hinweg hat sich das Dorf mit der Kirche im Abendland entwickelt. Kirchen wurden zur kulturellen Keimzelle. In jeder Kirche steht ein Altar, steht das Kreuz Jesu, finden sich Bänke, um sich versammeln zu können. Und es finden sich Kunstgegenstände als Bildnis und ein Musikinstrument. Seit Gregor dem Großen ist die menschliche Stimme der Inbegriff sakralen Musizierens und zusätzlich ab dem Spätmittelalter die Orgel als sakrales Instrument. Wo man auch immer eine Kirche betritt, fällt der Blick auf ein Bildnis. So verweist dies auf einen Künstler und auf dessen Werkstatt und Wirkungskreis. So auch bei der Orgel. Und so wird die Dorfkirche zur Keimzelle der Kultur.

Mit Musikband „Philipp Stark and Friends" und kleinem gastronomischem Service
Öffnung: 18:30 Uhr
Eintritt: 5,00 EUR (Schüler und Studenten 2,50 EUR)

225-10033

Zehn grundlegende Erfindungen für unsere heutige Kultur

Guido Kilian
Mittwoch, 25.02.2026,
10 - 11:30 Uhr, 1 Termin
Musikschule, Beethovenstr. 10,
Zimmer 4
Gebühr: 3,00 EUR
(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Grundlegende Erfindungen, die bis heute von unverzichtbarer Bedeutung sind, wurden oft von einzelnen Persönlichkeiten gemacht oder zu uns gebracht wie unser Zahlensystem mit der Null, die Zeitrechnung von und nach Christi Geburt, der Gregorianische Kalender, das "Gottesgnadentum" als Machtbegründung, unsere westliche Musikharmonie, das Konzept der gotischen Baukultur. Nicht wenige verdanken wir aber auch einzelnen Volksgruppen wie unsere Milchkultur, die Erfindung des Rades, unsere Lautschrift mit nur 25 Buchstaben oder die Erfindung des Schiffskiels als Grundlage der Hochseeschifffahrt.
Die Erfindungen werden auch mit Bildern näher erläutert.

225-10320K

Workshop: Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Volker Riechert
Mittwoch, 04.02.2026,
14 - 18 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: 66,00 EUR

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER" innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.
Anmeldeschluss: 28.01.2026

225-10125

Mit dem Fahrrad nach Rom – Eine etwas andere Pilgerreise

Ingrid und Raimer Fock
Donnerstag, 23.10.2025,
19 - 21 Uhr, 1 Termin
Königsbronn, Georg Elser Schule,
Mensa PC Raum
Gebühr: 5,00 EUR

Spannend und unterhaltsam mit Bildern erzählt Dorothea Behn von ihrer Pilgertour in die Heilige Stadt Rom. Ihre Route mit dem E-Bike führte vom Brenner über bedeutende Städte wie Venedig, Florenz und Assisi, durch eindrucksvolle Landschaften entlang der Adria, durch das Naturschutzgebiet in den Deltamündungen von Etsch und Po und über die Berge des Apennin. Ihr Motto: Unterwegs sein und verweilen, sich inspirieren lassen von Texten der Bibel, offen sein für Begegnungen – eine Radtour der ganz anderen Art. Pilgern, das macht was mit einem! Herausfordernde Abenteuer ließen dabei nicht lange auf sich warten.
Anmeldeschluss: 16.10.2025

225-20620

Einblick in die faszinierende türkische Kultur

Zeynep Turhan
Donnerstag, 23.10.2025,
18 - 20 Uhr, 1 Termin
Sontheim, Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20
Gebühr: 5,00 EUR

Wir laden Sie herzlich zu einem spannenden Vortrag ein, der die vielfältigen Facetten der türkischen Kultur beleuchtet. Tauchen Sie ein in die reiche Geschichte, die lebendigen Traditionen, die köstliche Küche und die beeindruckende Kunst und Musik der Türkei.
Anmeldeschluss: 16.10.2025

225-10610

Digitales Hochwasser

Felicitas Vogt-Herr
Freitag, 07.11.2025, 19 - 21 Uhr,
1 Termin
Oberkochen, Kreativwerkstatt,
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 5,00 EUR

Text für das Digitale Hochwasser: Die Digitalisierung unserer Welt und unserer Gesellschaft birgt nicht nur Nutzen für Bildung und Teilhabe – immer mehr kritische Stimmen werden laut, dass die Angebote des Internets unsere Kinder und Jugendlichen mehr gefährden statt ihnen zu nutzen. Studien haben nachgewiesen, dass Kurzsichtigkeit unter Jugendlichen zugenommen hat, soziale Medien stehen im Ruf, depressiv zu machen, Online-Spiele nutzen suchtauslösende Tools, um enorme Profite zu erwirtschaften und die allgegenwärtige Sexualisierung in Form von Grooming, Sexting, Onlyfans & Co., Deepnudes und Gewalt und auch Online-Pornographie verunsichern Heranwachsende und Kinder und tragen möglicherweise dazu bei, dass diese ein äußerst problematisches Körperbild entwickeln oder den eigenen Körper sogar ablehnen. Immer mehr Kinder sind mit sich selbst unzufrieden, zweifeln ihr Geschlecht an oder wollen ihren eigenen Körper verändern (Stichwort „Selfie-Dysmorphie"). Der moderne „alles-ist-möglich-Gedanke" steht der Entwicklung der ganz eigenen Persönlichkeit, der sich nicht an Idealen und Moden orientiert, entgegen. Häufig auf Kosten der psychischen oder physischen Gesundheit.
Was können wir tun? Lösungen sind nicht in Sicht, wichtig ist aber Aufklärung und Handlungskompetenz. Dazu möchte dieser Vortrag einen Teil beitragen.
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 31.10.2025

225-10040

Online-Pornographie: Ein unbegleiteter Feldversuch – wie gehen wir damit um?

Felicitas Vogt-Herr
Freitag, 14.11.2025, 19 - 21 Uhr,
1 Termin
Königsbronn, Georg Elser Schule,
Mensa PC Raum
Gebühr: 5,00 EUR

Die Nutzungszahlen und die Gewinnspanne von pornographischen Netzinhalten sind atemraubend. Ebenso die Entwicklung der psychischen Störungsbilder, die daraus resultieren und mittlerweile Praxen füllen, teilweise aber ohne erkannt zu werden. Kinder mit elf Jahren sind Zeugen von gewaltverherrlichender Pornographie, bevor sie ihren ersten Kuss bekommen haben, geschweige denn, ihren eigenen Körper kennenlernen konnten. Was macht das mit ihnen? Können wir sie schützen? Und wollen wir das überhaupt? Was macht die massive Pornographisierung mit unserer Gesellschaft und mit uns?
Inhalte:
Zahlen, Fakten, Überblick
Sucht, Missbrauch, Potentiale
Auswirkungen und Handlungsoptionen
Bitte mitbringen: eigenes Laptop oder Tablet
Anmeldeschluss: 07.11.2025

225-10110

Pilgern mit dem Fahrrad – Auf dem Weg nach Jerusalem Vom Schwarzen Meer zum Mittelmeer. 1.500 km – eine Radreise quer durch die Türkei

Ingrid und Raimer Fock
Donnerstag, 27.11.2025,
19:30 - 21 Uhr, 1 Termin
Nattheim, Wiesbühlschule,
Zimmer 223 VHS
Gebühr: 6,00 EUR

3 1/2 Wochen Fahrt mit dem Tandem quer durch die Türkei hat den beiden Radlern alles abverlangt, aber auch viel gegeben. Die sprichwörtliche Gastfreundschaft und die überwältigende Natur werden nachhaltig in Erinnerung bleiben. Insbesondere Kappadokien mit den Tuffsteinbauten war ein Höhepunkt der Reise. Das Tandem war einmal mehr das perfekte Fortbewegungsmittel, um Menschen und Kultur näher kennenzulernen. Diese Etappe der Radpilgerfahrt von Burghagel nach Jerusalem ist sicher einer der interessantesten Abschnitte auf der langen Reise.
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 24.11.2025

225-10618

Wechseljahre – eine Zeit des Umbruchs bei Männern und Frauen

Tina Kaiser
Mittwoch, 21.01.2026,
19:30 - 21 Uhr, 1 Termin
Gerstetten, Bahnhotel, 1 OG
Gebühr: 7,00 EUR

Wechseljahre können sich verrückt anfühlen.
Müssen sie aber nicht.
Tina Kaiser, Heilpraktikerin, hnc Therapeutin und Therapeutin für Biologisches Dekodieren (Entschlüsseln) von Symptomen gibt Aufschluss über die Grundlagen
Anmeldeschluss: 14.01.2026

225-10115

Salsa und Sozialismus – Eine Reise durch Kuba

Margit Stumpp
Donnerstag, 22.01.2026,
19 - 21 Uhr, 1 Termin
Oberkochen, Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 5,00 EUR

Was ist das für ein Land, das sich seit über 60 Jahren in direkter Nachbarschaft der USA behaupten kann, obwohl es mit allen dort zur Verfügung stehenden Mitteln bekämpft wurde und wird? Wo die Menschen scheinbar arm, aber glücklich sind und die am meisten bewunderten (Che Guevara) und gehassten (Fidel Castro) Revolutionäre die Welt in Atem gehalten haben? Aufgewachsen in den heißen Zeiten des kalten Krieges, hat Ernst und Margit Stumpp diese Frage schon lange bewegt. Jetzt, da der „Máximo Líder" und seine Kameraden alt und krank werden, ist es höchste Zeit, Kuba zu besuchen. Wer weiß, wie lange es dieses Land in dieser Form noch gibt. Das war der Grund für die Reise des Paares nach Kuba. Per Rad und per Bus unabhängig unterwegs, war es einfach, die herzlichen und offenen Menschen dort kennen zu lernen. Mit einem Teil der Fotos, die die beiden Reisenden mitgebracht haben, möchte Margit Stumpp ihre unvergesslichen Eindrücke vermitteln.
Einlass: 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.01.2026

225-30120K

R.E.S.E.T.® – Basis Kiefergelenksentspannung Entspannter Kiefer – Entspannter Körper

Ulrike Wagner
Donnerstag, 02.10.2025,
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.

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnspangen, 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 Wirbelkanal 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: 25.09.2025

225-30116K

Achtsamkeit ins Leben bringen

Ulrike Ohnmeiß
Montag, 06.10.2025, 18:30 – 21 Uhr
Montag, 20.10.2025, 18:30 – 21 Uhr
Montag, 03.11.2025, 18:30 – 21 Uhr
Montag, 10.11.2025, 18:30 – 21 Uhr
Montag, 17.11.2025, 18:30 – 21 Uhr
Montag, 24.11.2025, 18:30 – 21 Uhr
Samstag, 29.11.2025, 10 – 16 Uhr
Montag, 01.12.2025, 18:30 – 21 Uhr
Montag, 08.12.2025, 18:30 – 21 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04OG
Gebühr: 290,00 EUR

Der MBSR-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs nach Jon Kabat-Zinn. Er befähigt die Teilnehmerin*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
Der Einführungs-Vortrag zum Kurs findet am 25.09.2025 um 19.30 Uhr im VHS Gebäude statt. Gebühr: 5,00 EUR. Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 29.09.2025

225-30007 NEU

Körper-Klang-Welten – Schnupperabend

Ulrike Horak
Montag, 03.11.2025, 18 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)
Gebühr: 22,00 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: 27.10.2025

225-30009

Körper-Klang-Welten

Ulrike Horak
Samstag, ab 15.11.2025, 10 – 17 Uhr, 2 Termine
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 Körperzelle 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: 08.11.2025

225-30420 NEU

Klangmassage für Schwangere

Ulrike Horak
Samstag, 22.11.2025, 13 – 17 Uhr, 1 Termin
Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)
Gebühr: 66,00 EUR

Seit der Entwicklung der Klangmassagetherapie durch Peter Hess Ende der 1980er Jahre wird diese Methode zur Geburtsvorbereitung von Körpertherapeuten und Hebammen angewendet. Der Zugang zu sich selbst ist vielen Frauen verloren gegangen in einer durch Leistung und Kopflastigkeit geprägten Zeit. Der Körper einer Frau weiß jedoch genau, wie Gebären „geht". Die Zeit der Schwangerschaft ist eine Zeit um wieder sensibler in der Eigenwahrnehmung zu werden, Innenschau zu halten, zur Ruhe zu kommen und ausreichend Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln. Die Klangmassage gibt ängstlichen und aufgeregten Frauen Sicherheit und Geborgenheit. Die Selbstwahrnehmung wird intensiviert, die Bauchatmung gelingt leichter und das Selbstvertrauen wird gestärkt.
An diesem Nachmittag laden wir Sie ein, mittels sanfter Körperübungen durch die Klänge der Klangschalen, durch Körperspürreisen und Klangarbeit die Welt der Klänge und deren Wirkung zu erfahren. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zu Grunde. Die Schwingungen der Klangschalen können bis in jede einzelne Körperzelle vordringen, Verspannungen lösen, Ängste und Verkrampfungen minimieren und helfen loszulassen.
Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk, Snack
Anmeldeschluss: 15.11.2025

225-30119K NEU

Entspannter Kiefer durch Tapen

Ulrike Wagner
Dienstag, 11.11.2025, 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.

Kleben Sie sich Ihre Symptome und den Stress einfach weg. Die bunten Klebebänder sind heute nicht mehr wegzudenken. 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.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung
Anmeldeschluss: 04.11.2025

225-10011 NEU

Workshop: Räuchern – Alte Kunst neu entdecken Heilender Duft, klare Energie, innerer Raum

Ulrike Ohnmeiß
Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 04.12.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, 2 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 02EG
Gebühr: 19,00 EUR + Materialkosten (optional)

Bei der alten Kunst des Räucherns verbinden wir uns mit Himmel und Erde. Wir reinigen uns und unsere Umgebung, vielleicht das ganze Haus. Unsere Wünsche steigen mit dem Rauch auf. Neue Energie und Wohlbefinden und Wohlgeruch kann sich gerade in der Vorweihnachtszeit um uns herum entfalten. Wir räuchern mit Pflanzenteilen/Blätter und Blüten, Hölzern und Harzen, einheimische Pflanzen und solche aus fernen Ländern. Im Workshop nähern wir uns den Räucherpflanzen mit Informationen rund ums Räuchern, den Sinnen, vor allem dem Riechen, und mit einer kleinen Meditation. Wir werden zusammen räuchern, und wer mag, kann sich eine eigene Räuchermischung zusammenstellen (Materialkosten 10,00 bis 20,00 EUR).
Einführung (Vortrag), praktische Übungen und Tipps. Das Räuchern selbst findet im Freien statt. Bei Vorabfragen wenden Sie sich gerne an die Kursleiterin: kontakt@ulrikeohnmeiss.de
Anmeldeschluss: 13.11.2025

225-10620K NEU

Workshop: Make-up-Kniffe für Bestager

Nadja Konrad
Samstag, 29.11.2025, 15 – 18 Uhr, 1 Termin
Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)
Gebühr: 36,00 EUR (inkl. 6,00 EUR Materialkosten)

„Frauen, traut euch!" - mit etwas Make-Up, Rouge und Wimperntusche hat jede Frau gleich mehr Frische im Gesicht. Aber wie genau sieht das perfekte Make-Up aus, wenn die Haut nicht mehr ganz so straff und jung ist wie einst? In diesem Workshop nehmen wir uns die Zeit für die Pflege und speziellen Bedürfnisse reiferer Haut und Sie lernen, mit welchen Kniffen Sie sich optimal schminken können. Nehmen Sie sich nach dem Workshop gerne noch etwas Schönes vor, um Ihr Make-Up so richtig zu genießen. Schreibmaterial und Schminkutensilien werden im Kurs zur Verfügung gestellt, Sie dürfen jedoch gerne Ihre eigenen Lieblingsprodukte mitbringen.
Anmeldeschluss: 22.11.2025

225-10625

Workshop: Resilienz – Stärkung der inneren Widerstandskraft

Judith Schall
Freitag, 14.11.2025, 18 - 20:15 Uhr, 1 Termin
Nattheim, Wiesbühlschule, Zimmer 223 VHS
Gebühr: 14,00 EUR Gebühr: 5-6 TN 17,00 EUR / ab 7 TN 14,00 EUR

Wir haben nicht immer Einfluss auf die Umstände in unserem Leben. Um Krisen erfolgreich meistern zu können, ist eine „seelische Widerstandskraft", auch „Resilienz" genannt, nötig. Resilienz ist erlernbar und entwickelbar. In diesem Kurs erhalten Sie Basiswissen zu Resilienz und einer resilienten Haltung zum Leben. Es werden konkrete Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz vorgestellt und durchgeführt.
Anmeldeschluss: 07.11.2025

225-10620

Workshop: Inner Peace – Wellnessabend für die Seele

Petra Moser
Donnerstag, 25.09.2025, 19 - 21:30 Uhr, 1 Termin
Sontheim, Schule Ruheraum
Gebühr: 30,00 EUR inkl. Materialien

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, und deren Alltag von Verpflichtungen und To Do Listen bestimmt wird, wird es immer wichtiger, Momente der Stille zu schaffen – Momente, die uns dabei unterstützen, zu erden, zu reflektieren und uns selbst besser kennenzulernen. Uns weiterzuentwickeln. Möchte ich es so, wie es gerade ist? Oder wünsche ich mir mehr Entschleunigung? Eine andere Art von Lebensqualität? Ein bewusster Atemzug, ein inspirierender Duft oder Journaling können dabei unterstützen, Raum für mehr innerer Ruhe und Klarheit zu finden. Entdecken Sie in diesem Workshop Methoden, die zu mehr Gelassenheit und innerer Balance beitragen können - sowie Journaling, achtsames Schreiben, das den Blick nach innen lenkt und neue Perspektiven auf den hektischen Alltag und die Zukunft öffnen kann. Alles geschieht ohne Leistungsdruck – mit Zeit zum Spüren, Entdecken und Sein.
Abgerundet wird der Abend von sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen, die die Sinne ansprechen und die Übungen begleiten.
Von kleinen Atem- und Achtsamkeitseinheiten bis hin zur Fantasiereise und Journaling.
Der Workshop versteht sich als ein Wellnessabend für die Seele – zum Ausprobieren, Innehalten und Auftanken. Ein Abend speziell für Frauen konzipiert. Ob als kurze Auszeit vom Alltag, Moment der bewussten Reflexion oder Inspiration für neue Selbstfürsorge-Rituale.
Materialien beinhaltet u.a. Schreibutensilien und Öle
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen (wenn vorhanden) ggf. Socken und Decke
Anmeldeschluss: 18.09.2025

225-20235

Literaturkreis

Waltraude Härlen-Kräft
Mittwoch, 10.09.2025, 19 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 01.10.2025, 19 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 12.11.2025, 19 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 10.12.2025, 19 - 20:30 Uhr
Königsbronn,
Georg-Elser-Gedenkstätte OG
Gebühr: kostenlos!

Ein gutes Buch zu lesen, ist immer ein Glück. Es mit anderen gemeinsam zu lesen, kann noch viel gewinnbringender sein! Wir wollen eine offene Gruppe sein, zu der wir alle, die gern lesen und sich mit anderen darüber austauschen möchten, herzlich einladen.
Wir treffen uns einmal im Monat in der Georg Elser Gedenkstätte in Königsbronn für eine bis anderthalb Stunden und sprechen über Bücher, die schon als Taschenbuch erschienen sind. Bei unserem ersten Treffen wollen wir uns gemeinsam für ein Buch entscheiden, das wir dann bis zum nächsten Treffen gelesen haben sollten – was sinnvoll wäre, aber nicht Voraussetzung ist. Dabei geht es um persönliche Eindrücke, ums Gefallen oder Nichtgefallen sowie den Austausch über inhaltliche Fragen, aber keine akademische Diskussion. Vielleicht sollten wir uns auch einfach nur „Lesekreis" nennen. Außerdem empfehlen wir uns natürlich auch andere lesenswerte Bücher.
Man kann auch zu einzelnen Terminen kommen.
Anmeldeschluss: 03.09.2025

225-20521

Lieder fürs Leben Konzert zum Zuhören und Mitsingen mit der Liedermacherin IRIA

Iria Schärer
Sonntag, 18.01.2026,
17:30 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Gemeindehalle Nattheim
Gebühr: 18,00 EUR

Die Sängerin und Liedermacherin IRIA singt und schreibt „Lieder fürs Leben", die Mut machen, trösten, nachklingen und zum Mitsingen einladen. Mit ausdrucksstarker Altstimme und herzlichem Temperament schafft sie schnell eine persönliche Atmosphäre und nimmt das Publikum mit auf eine gesungene Reise durch die verschiedensten Seelenlandschaften. Tiefsinnige, spirituelle Lieder wechseln sich ab mit ausgelassenen Songs voller Lebensfreude, die sie zum Mitsingen anleitet oder solo vorträgt. So werden die heilsame und lebensfördernde Kraft des gemeinsamen Singens und die Verbundenheit miteinander und mit dem großen Ganzen erfahrbar. Auch Menschen, die meinen, nicht singen zu können, oder sich unsicher sind, sind herzlich eingeladen. Sie sagt von sich selbst: „Mit meiner Musik möchte ich Menschen im Herzen berühren und einen Raum schaffen, in dem wir durch das gemeinsame Singen einen Zugang zu unserer ureigenen Kraft, Lebensfreude und Liebe finden können." Iria arbeitete ursprünglich als Psychologin, bevor sie sich ganz der Musik verschrieb und seither als Sängerin und Seminarleiterin bundesweit unterwegs ist.
Ein Abend mit Musik für Herz und Seele.
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 15.01.2026

225-20502

Orientalischer Tanz

Marion Besold
Freitag, 10.10.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 17.10.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 24.10.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 31.10.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 07.11.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 14.11.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 21.11.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 05.12.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 12.12.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 19.12.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 09.01.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 16.01.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 23.01.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Freitag, 30.01.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Sportwerk Giengen,
Riedstr. 20, 1. OG
Gebühr: 119,00 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 erlernen und üben wir Grundbewegungen und beginnen unsere erste Choreographie.
Unsere Dozentin, „Qamar", tanzt seit 20 Jahren klassisch orientalischen Tanz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Hüfttuch
Anmeldeschluss: 02.10.2025

Discofox ist der moderne, lockere und vielseitige Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit. Egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest, Discofox ist fast immer und überall tanzbar und leicht zu erlernen. Discofox kann auf viele ähnliche Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen je nach gewählter Kursstufe, die aktuellen Bestandteile des beliebtesten Tanzes in Deutschland in mehreren Schwierigkeitsgraden: Grundlagen, Schrittverbindungen, Wickelfiguren, Technik, Kombinationen und Variationen. Mit viel Spaß und Individualität üben wir mit Ihnen ohne Hektik und Stress.

225-20504K

Discofox Tanzkurs Stufe 1 Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Gerhard und Andrea Baamann
Mittwoch, 08.10.2025, 19 - 21 Uhr
Mittwoch, 15.10.2025, 19 - 21 Uhr
Mittwoch, 22.10.2025, 19 - 21 Uhr
Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10,
Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 40,00 EUR

Sie können in unserer Kursstufe 1 (Grundkurs) die Discofox-Grundlagen mit den entsprechenden Figuren ohne jegliche Tanz-Vorkenntnisse neu erlernen, Ihre „alten" Kenntnisse auffrischen oder einfach wieder einmal üben, wenn es Ihnen an der Gelegenheit zum Tanzen mangelt. Neben dem Grundschritt lernen Sie ca. 8 Figuren.
Bitte immer paarweise anmelden.
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.
Bitte mitbringen: Getränke
Anmeldeschluss: 01.10.2025

225-20505K

Discofox Tanzkurs Stufe 2 Fortgeschrittenenkurs

Gerhard und Andrea Baamann
Mittwoch, 12.11.2025, 19 - 21 Uhr
Mittwoch, 19.11.2025, 19 - 21 Uhr
Mittwoch, 26.11.2025, 19 - 21 Uhr
Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10,
Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 40,00 EUR

In unserer Kursstufe 2 (Fortgeschrittenenkurs) bauen wir auf den Grundlagen des vorangegangenen Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofoxkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren. Bitte immer paarweise anmelden. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.
Bitte mitbringen: Getränke
Anmeldeschluss: 05.11.2025

225-20506K

Discofox Tanzkurs Stufe 3 Fortgeschrittenenkurs Spezial

Gerhard und Andrea Baamann
Mittwoch, 14.01.2026, 19 - 21 Uhr
Mittwoch, 21.01.2026, 19 - 21 Uhr
Mittwoch, 28.01.2026, 19 - 21 Uhr
Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10,
Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 40,00 EUR

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die Ihnen in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1,2) noch nicht angeboten wurden. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und Wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungsstärkere Teilnehmer können hier auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs (z.B. unsere Stufe 2 oder ähnlich). Begrenzte Teilnehmerzahl!
Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.
Bitte mitbringen: Getränke
Anmeldeschluss: 07.01.2026

225-20518

Tango Argentino mit Vorkenntnissen - Mittelstufe

Felicitas Maca/Alexandros Vassiliadis
Donnerstag, 18.09.2025, 20 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 25.09.2025, 20 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 02.10.2025, 20 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 09.10.2025, 20 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 16.10.2025, 20 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 23.10.2025, 20 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 06.11.2025, 20 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 13.11.2025, 20 - 21:30 Uhr
Herbrechtingen, Kloster, Karl-Saal DG 01
Gebühr: 130,00 EUR

Der Tango Argentino, geboren im Schmelztiegel Buenos Aires, war ursprünglich der Tanz der heimatvertriebenen Einwanderer aus aller Welt und ihr sprachloser, körperlicher Ausdruck von Unsicherheit und Armut — bis er zum Herzstück der argentinischen Kultur wurde. Das charakteristische „Miteinandergehen" in der Umarmung erfordert und fördert die Aufmerksamkeit für den Partner. Die Improvisation mit dem Schrittmaterial ist, im Gegensatz zum Europäischen Tango, erlaubt. Besonders wichtig ist die innige Verbindung mit dem Partner und der Musik. Alex Vassiliadis und Felicitas Maca tanzen seit 2008 Tango Argentino und haben bei Juan D. Lange in Berlin ihre Tangolehrer-Ausbildung absolviert. Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich. In der Kursdauer ist jeweils eine halbe Stunde Pause inklusive.
Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle, falls vorhanden Tanzschuhe
Anmeldeschluss: 11.09.2025

225-20520

Gemeinsam tanzen zu Liedern von Iria Schärer

Evamaria Siegmund
Sonntag, 18.01.2026, 14 - 16 Uhr, 1 Termin
Gemeindehalle Nattheim
Gebühr: 18,00 EUR

Die Lieder von Iria Schärer begeistern und begleiten mich schon viele Jahre sowohl inhaltlich als auch musikalisch. Sie haben mich zu vielen mit unterschiedlichen Gruppen und zu verschiedenen Anlässen getanzten Choreografien angeregt und werden immer wieder gerne getanzt und gewünscht.
Herzliche Einladung zu einem Tanznachmittag zum Mittanzen - die Lieder von Iria tanzend erleben!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Referentin Evamaria Siegmund ist Tanz- und Rhythmikpädagogin aus Oberkochen (www.evamaria-siegmund.de)
Iria Schärer wird am Abend ein Mitsingkonzert gestalten und beim Tanznachmittag auch als Live-Musikerin mitwirken.
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 15.01.2026

225-20522

Linedance und Modern Line Dance für Einsteiger

Elisaveta Dihanova
Mittwoch, ab 24.09.2025, 19 - 20 Uhr, 10 Termine
Oberkochen, Mühlensaal
Gebühr: 50,00 EUR

Fitness für den Körper und Jogging für das Gehirn!
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 Fitness-Programm und macht riesigen Spaß!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe
Anmeldeschluss: 17.09.2025

225-20701

Freie Malgruppe – ohne Dozenten

Montag, ab 15.09.2025,
19:15 – 21:30 Uhr, 16 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG
Gebühr: 24,00 EUR

Die Freie Malgruppe eröffnet Ihnen die Möglichkeit sich selbständig 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.
Bitte mitbringen: eigenes Material
Einstieg jederzeit möglich!

225-20703K NEU

NEU

Zeichnen lernen ohne Frust

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Stefan Aumüller
Dienstag, ab 11.11.2025,
19 – 21 Uhr, 3 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG
Gebühr: 36,00 EUR + Materialkosten 10,00 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne mit dem Zeichnen anfangen würden, aber nicht genau wissen wie. Welches Material soll ich benutzen? Acryl oder lieber Bleistift? Welches Papier ist geeignet? Diese und viele andere Fragen werden hier gemeinsam beantwortet.
Zeichnen ist ein schönes, oft sogar meditatives Hobby, aber oft beendet Frust, Druck und Ungeduld die „Zeichenkarriere" bevor sie richtig angefangen hat. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps, wie Sie langsam aber stetig, und vor allem ohne Erfolgsdruck zu schönen Ergebnissen kommen, und diese kontinuierlich verbessern.
Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi und Materialkosten 10,00 EUR
Anmeldeschluss: 17.10.2025

225-20704

Onlinekurs – Kunst zu Hause – Kunstepochen selber machen Gustav Klimt, Egon Schiele und die Wiener Sezession

Paul Ganzenmiller
Donnerstag, 25.09.2025,
18:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 02.10.2025,
18:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 09.10.2025,
18:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 16.10.2025,
18:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 23.10.2025,
18:30 – 20:30 Uhr
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 80,00 EUR

Am besten lernt man die Malerei, wenn man genau schaut, wie es andere gemacht haben. Über Jahrhunderte gehörte das zur klassischen Ausbildung eines Malers.
Warum nicht davon profitieren und es auch so machen? Klimt und Schiele brachten den Jugendstil in die Malerei. Wie genau aber war ihre Herangehensweise, wie entstand ihr einzigartiger Stil? Wie haben sie ihre Umwelt betrachtet? Welche Farben haben sie benutzt, wie haben sie ihre Palette zusammengestellt und warum. Welche Idee steckt dahinter? Was waren die Tricks, was ist zu beachten. Sehen und malen Sie wie Ihre Lieblingsmaler, durch Verstehen und nicht nur durch Kopieren, nach deren oder eigenen Motiven. Im Kurs entwickeln wir Bilder der Größe (ca 40x60) – jede/r Teilnehmer/in nach Wunschmotiv und arbeiten mit Acrylfarben.
Vor Beginn des Kurses erhalten Sie eine Materialliste.
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 18.09.2025

225-20705

Onlinekurs – Urban Sketching / Menschen in der Stadt

Paul Ganzenmiller
Dienstag, 30.09.2025, 18:30 – 20 Uhr
Dienstag, 07.10.2025, 18:30 – 20 Uhr
Dienstag, 14.10.2025, 18:30 – 20 Uhr
Dienstag, 21.10.2025, 18:30 – 20 Uhr
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 48,00 EUR

Menschen machen Stadtlandschaften erst interessant, bringen Dynamik und Bewegung, sind nicht zuletzt für den Betrachter der Identifikationspunkt und ziehen ihn hinein ins Geschehen.
Menschen gestalten den Raum und geben ihm seine Wirkung. Von einfachen Beispielen bis zur Gestaltung komplexer Bewegungsabläufe erkunden Sie die Möglichkeiten. Wir arbeiten mit Bleistift, Buntstiften und Pinsel, Aquarellfarbe.
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 23.09.2025

225-20706

Onlinekurs – Urban Sketching / Komposition

Paul Ganzenmiller
Dienstag, 04.11.2025, 18:30 – 20 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 18:30 – 20 Uhr
Dienstag, 18.11.2025, 18:30 – 20 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 18:30 – 20 Uhr
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 48,00 EUR

Was empfinden wir als schön und warum? Wie hat sich dieses Empfinden in der Betrachtung entwickelt und verändert? Ihre Urban Skteching Skizzen bilden eine wunderbare Grundlage zur Auseinandersetzung mit Bildkomposition. Den Blick schulen, Motive die Aufmerksamkeit erregen, dem Betrachter in nur einem Bild ganze Geschichten erzählen, das ist der Trick.
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 28.10.2025

225-20707

Onlinekurs – back to basics Dynamik, Kraft und Tempo in der Zeichnung praktisch erfahren

Paul Ganzenmiller
Donnerstag, 13.11.2025,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 20.11.2025,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 27.11.2025,
18:30 – 20 Uhr
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 36,00 EUR

Mit Schwung die Zeichnung lebendig machen, Grundlagen der Schwerkraft und Geschwindigkeit in der Zeichnung umsetzen. Dynamik der Bewegung verstehen und zeichnerisch umsetzen. So entstehen Skizzen mit Charakter.
Ich arbeite mit zwei verschiedenen Kameras, so dass Sie nicht nur mich, sondern auch meine Arbeitsfläche genau sehen können, auf denen ich Ihnen die einzelnen Übungen zum selber machen vorstelle. Alle Theorie wird sofort praktisch umgesetzt und erfahren. Bausteine, die Ihnen später bei Ihren Zeichnungen zugute kommen werden. Denn Kraftlinien sind die Grundlage der Komposition, Dynamik bringt die Spannung und Tempo macht die Zeichnung interessant.
Alles was Sie brauchen sind Bleistifte (wenn vorhanden verschiedene Härtegrade, z.B. HB, 3B), Spitzer und weißes DIN A4 Papier.
Dieser Kurs ist der Erste in der online-Zeichenreihe <back to basics>.
In weiteren Kursen geht es um Licht und Schatten, Raum und Perspektive, Menschen und Farbe.
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 06.11.2025

225-20708

Onlinekurs – back to basics Licht und Schatten in der Zeichnung praktisch erfahren

Paul Ganzenmiller
Donnerstag, 04.12.2025,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 11.12.2025,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 18.12.2025,
18:30 – 20 Uhr
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 36,00 EUR

Im Wechsel von Hell und Dunkel, mit Schattierungen und Schraffur schaffen Sie Raum und Atmosphäre. Das Licht wird eingefangen und bestimmt in Ihrer Skizze, was erscheint und was verbogen bleibt. Licht und Schatten sind das Geheimnis der Zeichnung und Malerei.
Ich arbeite mit zwei verschiedenen Kameras, so dass Sie nicht nur mich, sondern auch meine Arbeitsfläche genau sehen können, auf denen ich Ihnen die einzelnen Übungen zum selber machen vorstelle. Alle Theorie wird sofort praktisch umgesetzt und erfahren. Bausteine, die Ihnen später bei Ihren Zeichnungen zugute kommen werden.
Alles was Sie brauchen sind Bleistifte (wenn vorhanden verschiedene Härtegrade, z.B. HB, 3B), Spitzer und weißes DIN A4 Papier.
Dieser Kurs ist der Zweite in der online-Zeichenreihe <back to basics>. In weiteren Kursen geht es um Dynamik, Kraft, Tempo; Raum und Perspektive; Farbe und Wirkung.
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 27.11.2025

225-20709

Onlinekurs – back to basics: Raum und Perspektive in der Zeichnung praktisch erfahren

Paul Ganzenmiller
Donnerstag, 15.01.2026,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 22.01.2026,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 29.01.2026,
18:30 – 20 Uhr
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 36,00 EUR

Bereits mit wenige Strichen erzeugen Sie die Illusion von Raum und Wirklichkeit. Eine Wirklichkeit, die sich variieren, abstrahieren lässt. Das Verstehen und zeichnerische Umsetzen der Perspektive geben Ihren Zeichnungen Schliff und Professionalität. Verschiedene Tipps und Tricks helfen Ihnen, Raum zu erzeugen, Dreidimensionalität in die Zeichnung zu bringen. Ich arbeite mit zwei verschiedenen Kameras, so dass Sie nicht nur mich, sondern auch meine Arbeitsfläche genau sehen können, auf denen ich Ihnen die einzelnen Übungen zum selber machen vorstelle. Alle Theorie wird sofort praktisch umgesetzt und erfahren. Bausteine, die Ihnen später bei Ihren Zeichnungen zugute kommen werden.
Alles was Sie brauchen sind Bleistifte (wenn vorhanden verschiedene Härtegrade, z.B. HB, 3B), Spitzer und weißes DIN A4 Papier.
Dieser Kurs ist der Dritte in der online-Zeichenreihe <back to basics>. In weiteren Kursen geht es um Dynamik, Kraft, Tempo; Licht und Schatten; Farbe und Wirkung.
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 08.01.2026

225-20710

Onlinekurs – back to basics: Farbe und ihre Wirkung in der Zeichnung praktisch erfahren

Paul Ganzenmiller
Donnerstag, 05.02.2026,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 12.02.2026,
18:30 – 20 Uhr
Donnerstag, 19.02.2026,
18:30 – 20 Uhr
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 36,00 EUR

Farbe spricht die Sinne an, kann beruhigen oder anregen, berühren oder verwirren. Um Farbe bewusst einzusetzen, bedarf es ein paar Grundregeln. Das Über- oder Nebeneinander erzeugt verschiedene Wirkungen. Farbmischungen, das Finden der eigenen Farbpalette, jenseits aller Zufälligkeiten helfen Ihnen bei allen weiteren Bildern, beim Finden.
Ich arbeite mit zwei verschiedenen Kameras, so dass Sie nicht nur mich, sondern auch meine Arbeitsfläche genau sehen können, auf denen ich Ihnen die einzelnen Übungen zum selber machen vorstelle. Alle Theorie wird sofort praktisch umgesetzt und erfahren. Bausteine, die Ihnen später bei Ihren Zeichnungen zugute kommen werden. Farbe ist Kraft.
Was Sie brauchen sind Blei- und Buntstifte, Aquarellfarben und Pinsel, so vorhanden auch Acrylfarben und natürlich (festeres) Papier.
Dieser Kurs ist der Vierte und Letzte in der online-Zeichenreihe <back to basics>. In weiteren Kursen geht es um Dynamik, Kraft, Tempo; Licht und Schatten; Raum und Perspektive.
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 29.01.2026

225-20901

Nähen, weil es Spaß macht I

Gudrun Niewerth
Dienstag, 23.09.2025,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 07.10.2025,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 21.10.2025,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 04.11.2025,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 18.11.2025,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 02.12.2025,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 16.12.2025,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 13.01.2026,
18:30 – 21:15 Uhr
Dienstag, 27.01.2026,
18:30 – 21:15 Uhr
Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-Straße 3-5, MuM-Raum
Gebühr: 135,00 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: 16.09.2025

225-20735

Malen mit Aquarellfarben – Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ingrid Schön-Bürger
Dienstag, ab 21.10.2025,
9:30 – 11:30 Uhr, 6 Termine
Nattheim, Wiesbühlschule, Zimmer 223 VHS
Gebühr: 60,00 EUR

Das Zusammenspiel von Pinsel, Wasser und Pigmenten macht die Aquarellmalerei immer zum Wagnis und Abenteuer. Die besten Aquarelle wirken auf den Betrachter, als wären sie ganz locker aus dem Pinsel geflossen. Um so ein spontan wirkendes Bild zu malen, und den persönlichen Ausdruck zu finden, benötigen Sie eine solide Grundlage. Sie lernen den passenden Blickpunkt und Bildausschnitt zu wählen und die Komposition festzulegen. Sie üben Licht und Schatten zu setzen, die Wirkung der Kontraste und die Farbauswahl.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (mind. A3), Aquarellfarben, Pinsel, Wassergefäß, Stofflappen bzw. Küchenpapier
Anmeldeschluss: 14.10.2025

225-20935

Klöppeln

Bärbel Fortenbacher
Samstag, ab 13.09.2025,
14 – 16 Uhr, 11 Termine
Gerstetten, Bahnhotel, 1 OG
Gebühr: Kursgebühr (pro Nachmittag) gestaffelt:
Anfänger 6,50 EUR
Fortgeschrittene mit Hilfe 3,80 EUR
Fortgeschrittene ohne Hilfe 2,60 EUR

Klöppeln!!!

- Es stimmt, dass Klöppeln ein sehr altes Kunsthandwerk ist, aber es stimmt nicht, dass nur altmodische Spitzen entstehen. Zeitgenössische Spitzen werden für moderne Raumdekorationen, Kleidung und sogar Schmuck geklöppelt.
- Es stimmt, dass manche, selbst kleine Spitzen, mit sehr vielen Klöppeln verfertigt werden, aber tatsächlich arbeitet man bei einem Schlag (beim Häkeln oder Stricken würde man sagen „einer Masche") nur mit 2 Paaren, also 4 Klöppeln.
- Es stimmt, dass man sich beim Klöppeln konzentrieren muss, aber das bedeutet auf keinen Fall, dass wir alle schweigend vor uns hinarbeiten. – Im Gegenteil: Wir sind eine sehr fröhliche und gesellige Gruppe.

Übrigens: Geduld muss man nicht haben, die lernt man beim Klöppeln automatisch! Schnuppern Sie gern mal bei uns herein. Melden Sie sich aber bitte vorher telefonisch an, damit Sie nicht nur zuschauen, sondern auch gleich einmal ausprobieren können. (Tel. 07322-6174 oder VHS 07323-919250)
Anmeldeschluss: 06.09.2025

225-20937

Winterblüten – Weihnachtsdekoration filzen

Inés Hermann
Samstag, 29.11.2025,
11:30 – 13:30 Uhr, 1 Termin
Herbrechtingen, Wartbergschule, Werkraum
Gebühr: 13,20 EUR + Materialkosten
Beim Filzen entstehen fantasievolle Blumen, Blüten und Perlen aus farbiger Wolle. Sie können Ihre individuelle Advents- und Weihnachtsdekoration filzen, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind.
Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher und einen Teller
Anmeldeschluss: 21.11.2025

225-21014

Kreatives Gestalten mit Ton

Gerhild Stölben
Donnerstag, 09.10.2025,
18:30 – 21 Uhr
Donnerstag, 16.10.2025,
18:30 – 21 Uhr
Donnerstag, 06.11.2025,
18:30 – 21 Uhr
Hermaringen, Giengener Weg 4, im Garten (bei Regen im Gewächshaus)
Gebühr: 110,00 EUR + Materialkosten (ca. 12,00 EUR/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten
Ton ist ein wunderbares Material. Mein Tonatelier „Ton(T)Räume" bietet viele Möglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene, für freies Kreativsein und für das Arbeiten mit Vorlagen. Den Alltag mal hinter sich lassen und in die Welt des Tons eintauchen. Der Kopf darf dabei zur Ruhe kommen und die Hände arbeiten lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eigene Ideen und Wünsche, sowie Lust am Experimentieren sind herzlich willkommen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf
Anmeldeschluss: 02.10.2025

225-21018

Kreiere deinen eigenen Adventskranz

Gülcan Akin
Samstag, 29.11.2025,
12 – 15:30 Uhr, 1 Termin
Königsbronn, Rathausfoyer
Gebühr: 96,00 EUR inkl. aller Materialien, Snacks und Getränke
Dein persönlicher Adventskranz: Kreativ. Individuell. Gemeinsam. Hast du genug von lieblos gestalteten Adventskränzen aus dem Baumarkt oder Supermarkt? Warum nicht etwas Einzigartiges schaffen – und dabei eine gemütliche Zeit mit anderen verbringen? Komm zu meinem Adventskranz-Workshop! In einer entspannten Atmosphäre zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du deinen Traum-Adventskranz selbst gestalten kannst. Egal ob klassisch, modern oder extravagant – deine Kreativität steht im Mittelpunkt! Warum dabei sein? Einzigartig: Dein Kranz wird so individuell wie du! Qualität statt Masse: Hochwertige Materialien und echte Handwerkskunst. Gemeinschaft: Teile die Freude und Inspiration mit anderen. Nachhaltig: Keine Massenware, sondern liebevolle Eigenkreation. hallo@flowercaravan.com
Anmeldeschluss: 22.11.2025

225-30010

„Sanfte Hände" Babymassage für Mütter und Väter mit Neugeborenen von der 5. Lebenswoche bis zum 4. Lebensmonat

Sonja Lux
Dienstag, 14.10.2025, 15 - 16 Uhr
Dienstag, 21.10.2025, 15 - 16 Uhr
Dienstag, 04.11.2025, 15 - 16 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 15 - 16 Uhr
Dienstag, 18.11.2025, 15 - 16 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 15 - 16 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04OG
Gebühr: 49,00 EUR

Liebevolle, respektvolle ganzheitliche Babymassage ist eine große Bereicherung. Sie entspannt, stärkt die Bindung, fördert das Vertrauen und regt die Sinne an. Berührung ist die erste Sprache, über die ein Baby sich und seine Welt erlebt. Mit der Berührung vermitteln wir Liebe, Akzeptanz und Respekt. Durch Achtsamkeit und Entspannung kann die Massage begünstigende Auswirkungen auf die Verdauung und den Schlafrhythmus haben.
Auch Babys mit „Handicap" sind herzlich willkommen.
In Kooperation mit dem „Haus der Familie e.V. - Familienbildungsstätte" und unseren benachbarten Volkshochschulen.
Bitte mitbringen: Babydecke oder Handtuch, natürliches Babyöl ohne Zusatzstoffe, bequeme leichte Kleidung für die Eltern.
Anmeldeschluss: 04.11.2025

Die erste Zeit mit Baby ist bezaubernd und ziemlich aufregend. Hat sich erst einmal alles eingespielt, bietet die Krabbelgruppe eine willkommene Abwechslung vom Alltag. Dort können die Kleinen in Kontakt mit anderen Kindern treten und die Großen haben die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.
Das Erleben des eigenen Körpers und der Kontakt mit anderen Babys und Erwachsenen steht dabei im Vordergrund.
In Kooperation mit dem „Haus der Familie e.V. - Familienbildungsstätte"

225-30011

Treffpunkt für Babys (6 - 12 Monate) und Eltern

Sonja Lux
Montag, 10.11.2025, 15 - 16 Uhr
Montag, 17.11.2025, 15 - 16 Uhr
Montag, 24.11.2025, 15 - 16 Uhr
Montag, 01.12.2025, 15 - 16 Uhr
Montag, 08.12.2025, 15 - 16 Uhr
Montag, 15.12.2025, 15 - 16 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04OG
Gebühr: 49,00 EUR

Bitte mitbringen: Babydecke für die Kleinen zum Ablegen, Anti-Rutschsocken für die, die schon krabbeln oder laufen
Anmeldeschluss: 06.10.2025

225-30012

Treffpunkt für Babys (12 - 24 Monate) und Eltern

Sonja Lux
Montag, 10.11.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Montag, 17.11.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Montag, 24.11.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Montag, 01.12.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Montag, 08.12.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Montag, 15.12.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04OG
Gebühr: 49,00 EUR

Bitte mitbringen: Babydecke für die Kleinen zum Ablegen, Anti-Rutschsocken für die, die schon krabbeln oder laufen
Anmeldeschluss: 06.10.2025

225-30020K NEU

Pubertät – was geht ab?! Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Sarah-Lisa Eckerle
Samstag, 17.01.2026, 14 - 18 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04OG
Gebühr: 26,00 EUR

Das Konzept des Kurses basiert auf den Inhalten von „Stark auch ohne Muckis". Die Jugendlichen lernen in den Trainings was sich in der Pubertät „Hinter den Kulissen" abspielt - also im Gehirn. Welche Auswirkungen dies auf ihr Verhalten hat und warum das oft zu Spannungen mit anderen führt. 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. Die Stärkung des Selbstbewusstseins, um Grenzen auch dann wahren zu können, wenn andere sie nicht verstehen.
Davon profitieren nicht nur die jungen Leute sondern auch deren Eltern: Harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation.
Ruhigere Nächte, da Sie den Fähigkeiten Ihres Heranwachsenden vertrauen können.
Mehr Sicherheit für das eigene Kind durch mehr Selbstbewusstsein.
Zu diesen Themen findet für Eltern am 29.01.2026 um 19:30 im VHS Gebäude in Giengen der Vortrag „Eltern sein in der Pubertät" statt.
Anmeldung erforderlich!
Bitte mitbringen: Snacks für die Pause (z.B.: Brot, Obst, Rohkost), Trinken, Stift, Block
Anmeldeschluss: 09.01.2026

225-30040

Lernkinesiologie für Eltern und Kinder

Maria Stach
Samstag, 15.11.2025, 15 - 17:15 Uhr, 1 Termin
Herbrechtingen, Kloster, Parlatorium EG 10
Gebühr: 22,80 EUR

Bei diesem Workshop geht es um das Lösen von Lern- und Denkblockaden durch Bewegung, die zur besseren Vernetzung unserer Gehirnareale führt. Lernende jeden Alters werden dabei unterstützt, spezifische Nervenbahnen im Gehirn miteinander zu verknüpfen und so eine neuronale Vernetzung zu schaffen. Die Übungen finden Anwendung in über 90 Ländern, zuhause und in der Schule ebenso wie im Beruf, in Kunst, Musik und Sport und zur Vorbeugung von Demenz. Nach einem kleinen Theorieteil werden die Übungen gemeinsam praktiziert und so die Grundlagen einer guten Vernetzung angebahnt. Maria Stach ist Pädagogin, IPE-zertifizierte Kinder- und Jugendpractitioner und arbeitet in eigener Praxis in der Konflikt- und Traumabewältigung, der Lernkinesiologie sowie als Trainerin in der Reflexintegration.
Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung
Anmeldeschluss: 07.11.2025

225-30256K NEU

Zeit für dich – Ganzkörpertraining ab der Lebensmitte

Leonie Kling
Mittwoch, ab 15.10.2025,
8:30 - 9:30 Uhr, 15 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum
Gebühr: 76,00 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 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.
Anmeldeschluss: 08.10.2025

225-30258K NEU

Sicherheit beginnt bei Dir – Krav Maga Schnupperkurs für Frauen

Krav Maga
Donnerstag, 06.11.2025,
19 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 13.11.2025,
19 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 20.11.2025,
19 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 27.11.2025,
19 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 04.12.2025,
19 - 20:30 Uhr
Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum
Gebühr: 38,50 EUR

In diesem Kurs lernen Frauen einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung, basierend auf dem bewährten Krav Maga-System. „Krav Maga" kommt aus dem hebräischen und bedeutet Kontaktkampf. Es geht nicht darum, sich in Kämpfen zu messen, sondern darum, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen, klare Grenzen zu setzen und sich im Ernstfall verteidigen zu können.
Der Kurs vermittelt:
Strategien zur Vermeidung und Deeskalation von Konflikten
Praktische Techniken zur Selbstverteidigung mit natürlichen Bewegungen
Stärkung von Selbstbewusstsein, Körpersprache und Stimme
Übungen, die auch ohne sportliche Vorerfahrung gut machbar sind
Alle Inhalte sind auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten von Frauen angepasst. Schritt für Schritt und in vertrauensvoller Atmosphäre. Hierbei werden keine speziellen Vorkenntnisse aus den Bereichen Fitness oder Kampfsport vorausgesetzt.
Anmeldeschluss: 24.10.2025

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.

225-30103K

Qigong

Birgit Holzwarth
Montag, ab 22.09.2025,
17 - 18 Uhr, 11 Termine
Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 60,00 EUR
Bitte beachten Sie: Der Kursort hat sich geändert!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe
Anmeldeschluss: 15.09.2025

225-30104

Qigong

Birgit Holzwarth
Mittwoch, ab 24.09.2025,
9 - 10 Uhr, 16 Termine
Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 87,00 EUR

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe
Anmeldeschluss: 17.09.2025

225-30102

Taiji Quan / Qigong

Rita Frech
Donnerstag, ab 09.10.2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Aula
Gebühr: 64,00 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 langsamen fließenden Übungen des Qigong sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und helfen 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: 02.10.2025

Weltreise der VHS Kooperation

„Weltreise“ – Acht Volkshochschulen, ein gemeinsames Projekt: Im Rahmen der Rezertifizierung starten acht Volkshochschulen gemeinsam die „Weltreise“ – ein Projekt voller kultureller Vielfalt, globaler Perspektiven und interkultureller Bildung.
Die Teilnehmenden erwartet eine inspirierende Reise rund um die Welt – ganz ohne Kofferpacken.

Nattheim:

- ✓ Pilgern mit dem Fahrrad – Auf dem Weg nach Jerusalem
- ✓ Kochkurs „Espana Ole“

Gerstetten:

- ✓ Kochclub 2 „russische Küche“
- ✓ Internationaler Kochtreff „albanische Küche“ Gemeinsam kochen, essen, sprechen

Giengen:

- ✓ Französisch Niveau A1
- ✓ Bon Appétit - die französische Küche

Sontheim:

- ✓ „Türkische Küche“
- ✓ "Einblick in die faszinierende türkische Kultur"

Königsbronn:

- ✓ Mit dem Fahrrad nach Rom „eine etwas andere Pilgerreise“
- ✓ Griechischer Kochkurs

Oberkochen:

- ✓ Spanisch für die Reise ohne Vorkenntnisse A1
- ✓ Salsa und Sozialismus: Eine Reise durch Kuba

Herbrechtingen:

- ✓ Tango Argentino mit Vorkenntnissen – Mittelstufe
- ✓ Cucina Italiana - Mediterrane Küche

Niederstotzingen:

- ✓ Neugierig auf interaktive Kochkurse? Interaktiver Kochkurs mit originalen Rezepten - live aus Japan
- ✓ Salón de Pablo - Curso de conversación fácil en español sobre temas de actualidad

Die Termine und Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie unter den entsprechenden Rubriken.

vhs

DEINE ZUKUNFT STARTET HIER

KOKU

SONTHEIM
Inner Peace
Wellnessabend für die Seele
Donnerstag, 25.09.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

NATTHEIM
Resilienz – **S**tärkung der
inneren Widerstandskraft
Krisen erfolgreich meistern
Freitag, 14.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

GIENGEN
Workshop: ChatGPT als Assistent optimal genutzt
z.B. in Office-Anwendungen und
in der Kommunikation, auch für KMU
Donnerstag, 27.11.2025, 18:30 - 21:00 Uhr

HERBRECHTINGEN
Lernkinesiologie für Eltern und Kinder
Lösen von Lern- und Denkblockaden
Samstag, 15.11.2025, 15 :00- 17:15 Uhr

GERSTETTEN
Fit am PC jvhs
Für Mädchen und Jungen der
Klassen 3 und 4
Samstag, 24.01.2026, 9.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 31.01.2026, 9.00 - 13.00 Uhr

KÖNIGSBRONN
Online-Pornographie:
Ein unbegleiteter Feldversuch –
wie gehen wir damit um?
Freitag, 14.11.2025, ab 19:00 Uhr

NIEDERSTOTZINGEN
(Sichere) Internetnutzung für Senioren
mit Smartphone, Tablet und PC
ab Donnerstag, 06.11.2025,
ab14:00 Uhr

OBERKOCHEN
Digitale Medien und ihre
Gefahrenpotenziale
für Kinder und Jugendliche
Freitag, 07.11.2025, ab 19.00 Uhr

225-30106

Tai Chi Schwert

Yu Mei Kuo/Torsten Siems
Samstag, ab 08.11.2025,
9 - 17 Uhr, 2 Termine
Oberkochen, Mühlensaal
Gebühr: 120,00 EUR

Das Schwert zählt zu den traditionellen Waffen des Tai Chi Chuan. Die Schwertform wird in fließenden Bewegungen ausgeübt. Hierbei wird das Schwert als eine Möglichkeit betrachtet, Bewusstsein und Energie in einem Gegenstand zu konzentrieren und weiterzuleiten. Den Weg des Schwertes zu gehen heißt, einen Weg der Entfaltung unserer geistigen Kraft zu gehen. Das Ziel ist Präsenz und die Fähigkeit, in jedem Augenblick sowohl in seiner Mitte zu sein, als auch mit seiner Umgebung zu verschmelzen. Wachsamkeit, psychische und physische Kraft, Entspannung im Körper, Sensibilität, Frieden im Geist und Gelassenheit sind nur einige der Fähigkeiten, die dabei entwickelt und gefördert werden. Wir wollen uns zwei Tage dem Einstieg in die Tai Chi Schwert Form nach Yang widmen. Die Form umfasst 32 Bewegungen und ist in vier Abschnitte gegliedert. Die ganze Form dauert, wenn sie beherrscht wird, etwa fünf Minuten und ist auch von Einsteigern leicht erlernbar. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber hilfreich. Die Form ist für alle Altersgruppen geeignet, eine gute Beweglichkeit ist von Vorteil. Die Teilnehmer handeln und üben auf eigene Verantwortung. Einfache Übungsschwerter werden gestellt
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Schuhe, ein Sitzkissen, Getränke und Verpflegung.
Anmeldeschluss: 01.11.2025

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.

225-30107

Yoga Vormittagskurs

Bärbel Zimmermann
Dienstag, ab 23.09.2025,
9 - 10:30 Uhr, 15 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum
Gebühr: 79,00 EUR
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 16.09.2025

225-30108 NEU

Yoga Abendkurs

Teresa Winter
Dienstag, ab 14.10.2025,
18 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum
Gebühr: 46,00 EUR
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 07.10.2025

225-30109

Yoga Abendkurs

Karin Burr
Mittwoch, ab 08.10.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine
Gemeindehalle Hohenmemmingen, Vereinszimmer, Staufener Str. 2
Gebühr: 77,00 EUR
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke
Anmeldeschluss: 01.10.2025

225-30110

Yoga Abendkurs

Irmgard Denninger
Mittwoch, ab 24.09.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum
Gebühr: 79,00 EUR
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 17.09.2025

225-30112

Yoga Abendkurs

Karin Burr
Donnerstag, ab 25.09.2025,
16:45 - 18:15 Uhr, 16 Termine
Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 88,00 EUR
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 18.09.2025

225-30113

Yoga Abendkurs

Ines Unger
Freitag, ab 26.09.2025,
17:15 - 18:45 Uhr, 13 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum
Gebühr: 69,00 EUR
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 19.09.2025

225-30115

XL Yoga

Constanze Apprich
Donnerstag, ab 25.09.2025,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Oberkochen, Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum
Gebühr: 75,00 EUR

Yoga ist für alle! Du bist willkommen, genauso wie du bist! Yoga XL ist eine Entdeckungsreise zu dir selbst. Lerne deinen Körper anzunehmen, ihm Gutes zu tun. Yoga hilft dabei, beweglicher zu werden, Muskeln und Gelenke zu stärken, das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, den Stress des Alltags zu vergessen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Eine Yoga-Einheit beinhaltet Entspannungs- und Aufwärmübungen, verschiedene Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder macht die Übungen in seinem eigenen Tempo. Der Kurs orientiert sich an den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer. Wir fordern uns, aber überfordern uns nicht. Viele der Übungen können alternativ auch im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Getränk
Anmeldeschluss: 18.09.2025

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. 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

225-30234

Pilates – Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried
Dienstag, ab 23.09.2025,
18:10 - 19:10 Uhr, 15 Termine
Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 79,00 EUR
Anmeldeschluss: 16.09.2025

225-30235

Pilates – Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried
Dienstag, ab 23.09.2025,
19:15 - 20:15 Uhr, 15 Termine
Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 79,00 EUR
Anmeldeschluss: 16.09.2025

225-30237

Pilates – Der sanfte Start in den Tag

Sigrid Brunner-Seifried
Donnerstag, ab 25.09.2025,
8:45 - 9:45 Uhr, 16 Termine
Walter-Schmid-Halle, Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12
Gebühr: 85,00 EUR
Anmeldeschluss: 18.09.2025

225-30238

Fitnesstraining mit Anleitung - Bodyforming

Violeta Gawriilidou-Steinacher
Montag, ab 22.09.2025,
18 - 19 Uhr, 15 Termine
Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Aula
Gebühr: 59,00 EUR
Gezielte Gymnastik für Bauch, Beine und Po. Anschließend intensives Stretching und „Cool Down".
Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band und „Heavy-Hands"
Anmeldeschluss: 15.09.2025

225-30240 NEU

Fitness für Menschen mit mehr Körper – Bewegen statt überfordern

Gisela Tolnai
Freitag, 10.10.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 17.10.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 24.10.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 14.11.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 21.11.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 05.12.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 09.01.2026, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 16.01.2026, 17:15 - 18:15 Uhr
Freitag, 30.01.2026, 17:15 - 18:15 Uhr
Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 49,00 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: 19.09.2025

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.

225-30325

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Kurs 1 Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

Corinna Gaschler
Dienstag, ab 23.09.2025,
16:45 - 17:45 Uhr, 15 Termine
Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 64,00 EUR
Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch
Anmeldeschluss: 16.09.2025

225-30326

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Kurs 2

Corinna Gaschler
Dienstag, ab 23.09.2025,
17:45 - 18:45 Uhr, 15 Termine
Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 64,00 EUR
Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch
Anmeldeschluss: 16.09.2025

225-30330

Präventive Wirbelsäulengymnastik Kurs 3

Susanne Rau/Barbara Kadrija
Donnerstag, ab 25.09.2025,
9:30 - 10:30 Uhr, 16 Termine
Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 68,00 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: 18.09.2025

225-30241

Aquagymnastik – Fitness im Wasser 1

Claudia Lohrum
Dienstag, ab 13.01.2026,
17:45 - 18:30 Uhr, 14 Termine
Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Hallenbad
Gebühr: 58,00 EUR, für TSG-Mitglieder 29,00 EUR
Bewegung im Wasser mit und ohne Geräte - gelenkschonend
(Die Durchführung des Kurses steht unter dem Vorbehalt der Wiedereröffnung des Hallenbades bis zum Kursbeginn)
Anmeldeschluss: 06.01.2026

225-30039 NEU

Basenfasten – gesund genießen und sanft entgiften! 7 – Tage Programm

Denis Urban
Donnerstag, 16.10.2025, 19 – 20 Uhr
Sonntag, 19.10.2025, 19 – 20 Uhr
Donnerstag, 23.10.2025, 19 – 20 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04OG
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 hungern. 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:
16.10. Vorbesprechung der Basenfasten-Woche
19.10. Austausch und Fragerunde
23.10. Abschlussrunde
Anmeldeschluss: 09.10.2025

225-30523 NEU

Traube trifft Gaumen – Das kleine Wein-1x1

Hannes Wenger
Samstag, 22.11.2025, 19 – 21 Uhr, 1 Termin
Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)
Gebühr: 37,00 EUR
Den perfekten Wein auszusuchen, ist eine Kunst für sich, aber keine Wissenschaft. Wie schmeckt Wein, wie riecht er und zu welchen Gerichten passt er? Wir gehen den wichtigsten Fragen auf den Grund und probieren unterschiedliche Weine. Bei unserem Weinseminar lernen Sie nicht nur wie Wein richtig verkostet wird, sondern auch das kleine Einmaleins des Weins, das Sie zum wahren Weinkenner machen wird. Bitte organisieren Sie sich für diesen Abend einen Fahrdienst.
Bitte mitbringen: Zettel und Stift, Weinglas, Wasser
Anmeldeschluss: 14.11.2025

Arabische Küche

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.

225-30500K

Arabische Küche

Ruba Youssef
Samstag, 18.10.2025, 17:30 – 21:30 Uhr, 1 Termin
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 19,00 EUR + ca. 20,00 – 25,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)
Anmeldeschluss: 11.10.2025

225-30501K

Arabische Küche

Ruba Youssef
Samstag, 31.01.2026, 17:30 – 21:30 Uhr, 1 Termin
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 19,00 EUR + ca. 20,00 – 25,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)
Anmeldeschluss: 23.01.2026

225-30506K

Griechischer Abend

Ein kulinarischer Streifzug durch Griechenland und der Insel Kreta
Violeta Gawriilidou-Steinacher
Samstag, 07.02.2026, 17:30 – 22:30 Uhr, 1 Termin
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 20,00 EUR + 20,00 – 25,00 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: 30.01.2026

225-30510K NEU

Bon Appétit – die französische Küche

Wolfgang Burr
Samstag, 08.11.2025, 17 - 21 Uhr, 1 Termin
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 19,00 EUR + 20,00 - 23,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Frankreichs, wo Essen ein Akt der Kultur und des Genusses ist. Mit Sorgfalt und Liebe bereiten wir ein raffiniertes Menü zu, das sowohl Anfänger*innen als auch ambitionierte Hobbyköch*innen begeistert. Vom ersten Bissen bis zur letzten Süße der Crème Brûlée – voilà, ein Abend wie in Paris!
Menü:
Warme Lauch-Quiche mit Blattsalat und französischem Dressing
Bretonische Fischsuppe
Coq au Vin (Hähnchen in Rotweinsauce oder Weißweinsauce) mit Rosmarin-Kartoffeln
Crème Brûlée mit knuspriger Karamellkruste
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (für alle Speisen)
Anmeldeschluss: 04.11.2025

225-30511K NEU

Deutschland kulinarisch – Klassiker neu entdeckt

Wolfgang Burr
Freitag, 24.10.2025, 18 - 22 Uhr, 1 Termin
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 19,00 EUR + 20,00 - 23,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

In Deutschland gibt es eine vielfältige Küche. Wir interpretieren Klassiker neu und zaubern ein Menü, das zeigt: Heimische Küche kann so viel mehr als nur deftig sein – sie kann auch leicht, frisch und kreativ sein!
Menü:
Kartoffelsalat mit Senfdressing, Kresse und Radieschen
Petersilienwurzelsuppe
Rinderroulade mit Apfelrotkraut und hausgemachten Klößen
Apfelküchle mit Zimt und Vanillesoße
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (für alle Speisen)
Anmeldeschluss: 17.10.2025

225-30512K

Männerkochkurs 1 für Anfänger

Wolfgang Burr
Samstag, 06.12.2025, 17 - 21 Uhr, 1 Termin
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 19,00 EUR + 15,00 - 18,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Ein für Kochanfänger oder wenig erfahrene Hobbyköche ausgerichteter Kurs. Jedes Gericht für sich lässt sich leicht ohne großen Aufwand in kurzer Zeit herstellen und natürlich nachkochen.
Gemischter Salat mit Ziegenkäse und Honig
Petersilienwurzelsuppe
Kartoffelsuppe
Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat und Preiselbeeren
Pfannkuchen mit Apfelkompott
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (für alle Speisen)
Anmeldeschluss: 29.11.2025

225-30513K

Männerkochkurs 2 für Anfänger

Wolfgang Burr
Samstag, 17.01.2026, 18 - 22 Uhr, 1 Termin
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 19,00 EUR + 15,00 - 18,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Ein für Kochanfänger oder wenig erfahrene Hobbyköche ausgerichteter Kurs. Jedes Gericht für sich lässt sich leicht ohne großen Aufwand in kurzer Zeit herstellen und natürlich nachkochen.
Gemischter Salat mit Ziegenkäse und Honig
Petersilienwurzelsuppe
Kartoffelsuppe
Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat und Preiselbeeren
Pfannkuchen mit Apfelkompott
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (für alle Speisen)
Anmeldeschluss: 09.01.2025

225-30538K

Schokoladen Tasting

Julia Holecek
Mittwoch, 19.11.2025,
19 - 20:30 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: 14,00 EUR + Materialkosten 25 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

In diesem Schokoladen Tasting nehme ich Sie mit auf eine Reise in die Welt von Theobroma Cacao – den Kakao, die Grundlage der Schokolade. Erfahren Sie mehr über den Kakaoanbau und lernen Sie die Unterschiede zwischen hochwertiger Schokolade und Konsumschokolade kennen. Wo und wie wird Kakao angebaut?
Worin liegen die Qualitätsunterschiede zwischen Konsum- und Edelkakao? Welchen Weg legt eine Kakaobohne zurück bis wir sie in Form einer Tafel oder Praline genießen können. Woran erkenne ich hochwertige Schokolade? Wie esse ich Schokolade? Was ist „gesunde Schokolade"? Für das Tasting werden exquisite Schokoladen aus verschiedenen Ländern rund um den Globus verwendet. Während der Verkostung erzähle ich kurzweilige Geschichten zu den Chocolatiers und zeige farbenfrohe Bilder von den Kakaoplantagen.
Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt von Kakao und Schokolade!
Bitte mitbringen: Materialkosten 25,00 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)
Anmeldeschluss: 12.11.2025

225-30540K

Workshop: Mach Deine eigene Schokolade

Julia Holecek
Mittwoch, 10.12.2025,
19 - 20:30 Uhr, 1 Termin
Robert-Bosch-Realschule Küche
Gebühr: 14,00 EUR Materialkosten 25 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Erfahren Sie alles über die Köstlichkeiten aus edlen Kakaobohnen – von der richtigen Verarbeitung bis zur perfekten Aufbewahrung. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie ganz einfach feinste Schokolade aus natürlichen Zutaten selbst herstellen können: rohe Kakaobohnen, Kakaopulver, Kakaobutter, Agavendicksaft. Schokolade aus Rohkakao ist laktosefrei, glutenfrei und bei Bedarf auch zuckerfrei. Dabei ist sie durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe sehr gesund und schmeckt auch noch sehr, sehr lecker. Reine Schokolade mit einem ganz neuen Geschmackserlebnis. Erfinden Sie Ihre ganz persönlichen Schokoladenkreationen und fertigen Sie unter Anleitung in diesem Workshop Ihre eigene Schokolade an. Sie können Ihre köstliche, selbstgemachte Schokolade selbstverständlich mit nach Hause nehmen.
Der verwendete Kakao, stammt aus Self Trade Plantagen – also Kakaobohnen aus fairem Handel.
Bitte mitbringen: Materialkosten 25,00 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)
Anmeldeschluss: 03.12.2025

225-30050 NEU

Kakao-Zeremonie – gemeinsam Herzöffnung und Verbundenheit erleben

Denis Urban
Donnerstag, 22.01.2026,
19 - 21 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
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 Kakaos 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: 15.01.2026

225-30565

Griechischer Kochkurs erleben

Lamprini Lampropoulou-Blumer
Freitag, 10.10.2025, 18 - 21 Uhr, 1 Termin
Königsbronn, Brenzschule, Küche
Gebühr: 17,50 EUR

Die griechische Küche besteht nicht nur aus gegrilltem Fleisch, Tzatziki und Gyros. Die griechische Küche basiert auf Saisonalität, Einfachheit, Haltbarkeit, Lokalität und ihrem gesunden Charakter. Die Dominanz unverwechselbarer griechischer Produkte, die im idealen mediterranen Klima angebaut werden, hat den Respekt vor den Aromen der traditionellen griechischen Küche und Kochkunst gestärkt, die weitgehend saisonal bleibt. Die Materialkosten liegen zwischen 15,00€ - 20,00€ und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Anmeldeschluss: 03.10.2025

225-30568

Albanischer Kochkurs

Internationaler Kochtreff - Gemeinsam kochen, essen, sprechen
Gülüzar Winter
Samstag, 08.11.2025, 16 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Gerstetten, Schulküche
Gebühr: Erwachsene 5,00 EUR
Kinder bis 12 Jahre 2,50 EUR
Kinder bis 3 Jahre kostenlos

Wir möchten miteinander ins Gespräch kommen. Angesprochen und eingeladen sind Alle. Vor allem Familien. Alle Nationen sollen die Möglichkeit erhalten, ihre „spezielle Küche" vorzustellen um sich beim anschließenden gemeinsamen Essen gut zu unterhalten.
Dieses Mal wollen wir zusammen albanisch kochen.
Kooperation von Gemeinde Gerstetten, VHS Gerstetten und C-Punkt.
Anmeldeschluss: 31.10.2025

225-30531

Kochkurs „España olé"

Anna Maria Hummel
Samstag, 15.11.2025, 18 - 22 Uhr, 1 Termin
Nattheim, Wiesbühlschule, Zimmer 223 VHS
Gebühr: 22,00 EUR + Lebensmittelkosten

Tauchen Sie in die verschiedenen Regionen Spaniens ein und genießen Sie den Abend beim gemeinsamen Kochen durch die kulinarische Küche Spaniens. Leckere Vorspeisen/Tapas, Wein, Cava, Obst sowie als Hauptgericht Paella inkl. einem typischen Nachtisch.
Bienvenido, salud y buen provecho olé!
Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose, Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 07.11.2025

225-30563

Cucina Italiana - Mediterrane Küche

Luigi Geraci
Donnerstag, 04.12.2025, 18 - 22 Uhr, 1 Termin
Herbrechtingen, Bibrisschule, Küche
Gebühr: 16,00 EUR

Die Mediterrane Küche steht für gehobene Kochkunst! Alles ist selbstgemacht und nur mit den besten Zutaten.
Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr „italienisch" in diesem Kurs drin ist!
Wir kochen ein leckeres Vier-Gänge-Menü und essen anschließend gemeinsam. Buon appetito
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Geld für Lebensmittel
Anmeldeschluss: 27.11.2025

225-30535

Türkische Küche

Sibel Bek
Freitag, 30.01.2026,
18 – 22 Uhr, 1 Termin
Sontheim, Schule Küche
Gebühr: 16,00 EUR +
Lebensmittelkosten

Lernen Sie in diesem Kochkurs die echte, authentische türkische Küche kennen, mit all ihren Einflüssen aus dem Orient, dem Mittelmeerraum und der osmani schen Kultur. Das schmeckt nach Urlaub: Würzig und schmackhaft, knackig und frisch oder himmlisch süß – die türkische Küche ist mit ihren herrlichen Dips, Salaten, Hauptgerichten und Vorspeisen, sowie ihren süßen Verführungen in unsere Küche eingezogen.
Dieser Kochkurs ist für Küchenprofis, als auch Kochneueinsteiger geeignet, die großen Spaß am Zubereiten und Kochen haben und offen für Neues sind.
Treffen Sie Gleichgesinnte und genießen Sie einen geselligen Abend voller Geschmack und Freude. Afiyet olsun - guten Appetit!
Bitte mitbringen: Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 23.01.2026

225-30575

Russischer Kochkurs

Gülüzar Winter
Samstag, 31.01.2026,
16 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Gerstetten, Schulküche
Gebühr: 16,30 EUR +
Lebensmittelkosten, direkt bei der Kurleiterin zu bezahlen

Es werden schmackhafte und gesunde Leckereien aus der russischen Küche zubereitet. Mit viel Gemüse und exotischen Gewürzen zaubern wir gemeinsam mit Ihnen Menüs. Freuen Sie sich darauf in geselliger Runde kulinarische Köstlichkeiten zu kreieren und zu genießen.
Anmeldeschluss: 24.01.2026

Neugierig auf Unbekanntes & authentische japanische Küche?
Interaktive Kochkurse mit originalen Rezepten – live aus Japan
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

225-30520

Japanische Winterküche

Martina Gunske von Kölln
Samstag, 07.02.2026,
10 – 13 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen
Gebühr: 19,00 EUR +
Lebensmittelkosten

In dieser kältesten Jahreszeit, in der sich die Familien in Japan um den warmen „Kotatsu"-Tisch versammeln, darf auch kein „Nabe"-Gericht, das zum Wohlfühlambiente beiträgt, fehlen. Deshalb werden wir auch in diesem Winter wieder ein „Nabe"-Gericht zubereiten. Nachdem wir im letzten Jahr mit Miso gearbeitet haben, verwenden wir dieses Mal eine Ponzu. Der Nabe wird normalerweise in die Mitte des Tisches gestellt und sorgt für geselliges Schlemmen im Familien- oder Freundeskreis, was ihn deshalb auch so beliebt in Japan macht. In diesen Tagen werden überall in Japan die verschiedensten Nabe serviert – sowohl in Kneipen, Restaurants als auch im Familienkreis Zuhause. Auch heute tauchen wir wieder in die japanische Kultur ein.
Anmeldeschluss: 31.01.2026

225-40609 NEU

Englisch für Wiedereinsteiger B1

Ulrike Horak
Dienstag, ab 14.10.2025,
18:30 - 20 Uhr, 12 Termine
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1
Gebühr: Gebührenstaffel nach
TN-Zahl: 52,80 / 69,60/ 86,40 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: 07.10.2025

225-40609K NEU

Vorbereitungskurs für die Kommunikationsprüfung in Englisch (Realschule)

Melanie Keck
Montag, 16.02.2026, 9 - 11:30 Uhr
Dienstag, 17.02.2026, 9 - 11:30 Uhr
Mittwoch, 18.02.2026, 9 - 11:30 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
Gebühr: 57,00 EUR , ab 5 TN 47 EUR
Der Kurs bereitet die Schüler der 10. Klasse auf die Kommunikationsprüfung in der Realschule vor. Wir üben freies Sprechen und Präsentieren anhand von verschiedenen Aufgabenstellungen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldeschluss: 09.02.2026

225-40606

Englisch für Fortgeschrittene B2

Guido Kilian
Montag, ab 22.09.2025,
9:30 - 11 Uhr, 10 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
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: 15.09.2025

225-40607

English Refresher Course B1

Sibylle Beyer
Mittwoch, ab 01.10.2025,
10 - 11:30 Uhr, 8 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
Gebühr: Gebührenstaffel nach
TN-Zahl: 35,20 / 46,40/ 57,60 EUR
We talk about everyday life topics, read and discuss a large variety of texts, enlarge our vocabulary, practise grammar and whatever comes up. Our class is not word-perfect nor word-shy. We simply help together to enjoy an enriching English lesson. Material will be provided.
Anmeldeschluss: 24.09.2025

225-40608K

Englisch-Auffrischungskurs für Erwachsene mit Grundkenntnissen A2

Melanie Keck
Montag, ab 22.09.2025,
18 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
Gebühr: Gebührenstaffel nach
TN-Zahl: 66/ 87/ 108 EUR
Englisch-Auffrischungskurs für Erwachsene mit Vorkenntnissen (in etwa Niveau A2) mit Fokus auf Konversation, Wiederholung von einfacher Grammatik und Allgemeinem. Die Materialien werden von der Kursleitung zusammengestellt. Ziel des Kurses ist es, flüssiger Englisch zu sprechen.
Anmeldeschluss: 15.09.2025

225-40803K

Französisch Niveau A1

Marion Besold
Mittwoch, ab 15.10.2025,
15:45 - 16:45 Uhr, 13 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
Gebühr: Gebührenstaffel nach
TN-Zahl: 38,50 EUR/ 50,00 EUR/ 62,50 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: 08.10.2025

225-40804K

Französisch Niveau A2

Marion Besold
Mittwoch, ab 15.10.2025,
17 – 18:30 Uhr, 13 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
Gebühr: Gebührenstaffel nach
TN-Zahl: 57,20/ 75,40/ 93,60 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: 08.10.2025

225-40825 NEU

Französisch für Wiedereinsteiger B1

Ulrike Horak
Mittwoch, ab 15.10.2025,
18:30 – 20 Uhr, 13 Termine
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1
Gebühr: Gebührenstaffel nach
TN-Zahl: 57,20 / 75,40/ 93,60 EUR
Sie hatten Französisch 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 Französisch wieder aufzufrischen und auch Konversation privat sowie beruflich zu üben.
Bitte mitbringen: Informationen über das Lernmaterial erhalten Sie nach Anmeldung
Anmeldeschluss: 08.10.2025

225-40904

Italienisch für Fortgeschrittene B1

Guido Kilian
Dienstag, ab 23.09.2025,
18:30 – 20 Uhr, 10 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
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: 16.09.2025

225-42206

Spanisch – Fortsetzungskurs A2

Alba Lucia Campos Guerrero
Donnerstag, ab 25.09.2025,
16:45 – 18:15 Uhr, 16 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 03OG
Gebühr: Gebührenstaffel nach
TN-Zahl: 57,20 / 75,40 / 93,60 EUR
Hola! Tienes ganas de aprender y pacticar español? En este grupo eres bienvenido. Inscribete!
Bitte mitbringen: Lerhrbuch Caminos neu 1 Lektion II
Anmeldeschluss: 19.09.2025

225-42210

Spanisch für die Reise ohne Vorkenntnisse A1

Alicia Reziale
Montag, ab 06.10.2025,
17 – 18:30 Uhr, 10 Termine
Oberkochen, Dreißentalschule,
Raum 0.5
Gebühr: 75,00 EUR
Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben und sich auf eine Reise in ein spanischsprachiges Land vorbereiten möchten. In zehn Kurseinheiten lernen Sie einfache, praktische Redewendungen und Wortschatz für typische Urlaubssituationen – zum Beispiel im Hotel, im Restaurant, am Flughafen oder beim Einkaufen. Mit viel Sprechpraxis, Hörverständnisübungen und einem angenehmen Lerntempo bietet der Kurs einen entspannten Einstieg in die spanische Sprache. ¡Te esperamos!
Einstufung gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen: A1
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 - Einstieg in Sprache und Kultur. ISBN 978-3-12-514265-7
Anmeldeschluss: 29.09.2025

225-42211

Salón de Pablo – Curso de conversación fácil en español sobre temas de actualidad.

Online live aus Lüneburg
Nivel A2 – B1
Pablo Martinez-Calleja
Montag, ab 06.10.2025,
9 – 10:30 Uhr, 6 Termine
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 103,00 EUR
En este curso en línea practicamos el lenguaje oral en situaciones reales. Además, intercambiaremos opiniones y comentaremos los temas que nos interesan.
Aprendemos español y mejoramos nuestras habilidades comunicativas mientras pasamos un rato agradable. Sie möchten Spanisch sprechen üben, aber das freie Sprechen fällt Ihnen noch schwer? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir steigen langsam ein, sprechen über Themen des alltäglichen Lebens, spanische und südamerikanische Kultur und diverse aktuelle Themen. Dies ist auch ab Ende der Niveaustufe A2 möglich, wenn wir einfache Satzstrukturen mit Basisvokabular benutzen oder uns das benötigte Vokabular mit einer kleinen vorbereitenden Hausaufgabe aneignen.
Im Kurs selbst trainieren wir das freie Sprechen in lockerer Atmosphäre. Dieser Kurs findet nur einmal monatlich statt, er ist also ideal für diejenigen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und das freie Sprechen und ihre Kommunikationsfertigkeit verbessern wollen, aber nicht so viel Zeit haben, um jede Woche an einem Kurs teilzunehmen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 - Einstieg in Sprache und Kultur. ISBN 978-3-12-514265-7
Anmeldeschluss: 29.09.2025

225-50140 NEU

Workshop: ChatGPT als Assistent optimal genutzt z.B. in Office-Anwendungen und in der Kommunikation, auch für KMU

Dipl. Ing. Silvia Freitag
Donnerstag, 27.11.2025,
18:30 - 21 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
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 Sie: Einige der gezeigten Funktionen sind nur in der kostenpflichtigen Version möglich. WLAN ist vorhanden!
Bitte mitbringen: eigenes Laptop (ChatGPT Account)
Anmeldeschluss: 20.11.2025

225-50104X

Erste Schritte in Excel - Onlinekurs

Sigrid Müller
Montag, 26.01.2026,
18 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 17,50 EUR

- Tabellen erstellen und formatieren
- Einfache Formeln, Funktion Summe

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 19.01.2026

225-50105X

Rechnen mit Excel - Onlinekurs

Sigrid Müller
Dienstag, 27.01.2026,
18 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 17,50 EUR

- Mit Formeln und der Funktion Summe rechnen
- Formeln kopieren
- Listen drucken und speichern

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 20.01.2026

225-50106X

Funktionen in Excel - Onlinekurs

Sigrid Müller
Mittwoch, 28.01.2026,
18 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 17,50 EUR

- SUMME, MAX, MIN, MITTELWERT, ANZAHL

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 21.01.2026

225-50107X NEU

Einstieg in Powerpoint

Sigrid Müller
Donnerstag, 29.01.2026,
18 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 17,50 EUR

- Ansichten, Speichern, Drucken
- Folien mit Text und Grafik erstellen
- Animation und Folienübergänge

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 22.01.2026

225-50108X

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief - Onlinekurs

Sigrid Müller
Montag, 02.02.2026, 18 - 19:30 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 17,50 EUR

- Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- Geschäftsbrief mit Infoblock
- Basiswissen Seriendruck
- Seriendruckfelder
- Regeln

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 26.01.2026

225-50109X

Fortgeschrittene Formatierungen – Onlinekurs

Sigrid Müller
Dienstag, 03.02.2026,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 17,50 EUR

- Tabulatoren: Standardtabstopps nutzen, Individuelle Tabstopps verwenden und bearbeiten
- Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 27.01.2026

225-50110X

Dokumente mit Grafik und Text gestalten – Onlinekurs

Sigrid Müller
Mittwoch, 04.02.2026,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)
Gebühr: 17,50 EUR

- Zeichen- und Absatzformatierungen
- Text in Tabelle umwandeln
- Mit Formen arbeiten
- Größe und Position von Grafiken
- Grafiken bearbeiten, zuschneiden
- WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 28.01.2026

225-50120

Grundkenntnisse Microsoft Word – für Einsteiger

Maurizio Zappala
Dienstag, ab 11.11.2025,
17:30 – 20:30 Uhr, 3 Termine
Sontheim, Schule, PC Raum
Gebühr: 90,00 EUR

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie alle, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten.
In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Word, einem der weltweit meistgenutzten Textverarbeitungsprogramme.
Inhalt des Kurses:

- 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 Übungs-einheiten 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.
Anmeldeschluss: 04.11.2025

225-50121

Grundkenntnisse in Microsoft Excel – Für Einsteiger

Maurizio Zappala
Mittwoch, ab 12.11.2025,
17:30 – 20:30 Uhr, 3 Termine
Sontheim, Schule, PC Raum
Gebühr: 90,00 EUR

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie alle, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten.
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.
Inhalt des Kurses:

- Einführung in die Benutzeroberfläche und grundlegende Bedienung von Exce
- 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.
Anmeldeschluss: 05.11.2025

225-50145

Gaming für Ältere und Neulinge

Montag, 13.10.2025, 10 - 13 Uhr,
1 Termin
Heidenheim, Stadtbibliothek

Wer gerne up-to-date bleiben und das tun möchte, für was die junge Generation so ausgiebig ihre Zeit einsetzt, kurz wer einmal in geschütztem Raum und in Ruhe am PC oder an der Konsole spielen, erste Erfahrungen mit einer VR-Brille machen möchte oder kleine Kugeln steuern und 3D-Druck ausprobieren will, sollte hier die Gelegenheit beim Schopf packen. Wir stellen ein vielfältiges Angebot zusammen und unterstützen mit ausreichend Personal. So kann unter Anleitung einfach mal gespielt und gecodet werden. Das macht zum einen Spaß, zum anderen erwirbt man sich den Mut und die Fähigkeiten, neue Medien zu nutzen.
Diese Veranstaltung ist Teil der Codeweek 2025
Anmeldeschluss: 06.10.2025

225-50146

(Sichere) Internetnutzung für Senioren mit Smartphone, Tablet und PC

Thomas Hämmerling
Donnerstag, 06.11.2025, 14 - 17 Uhr
Donnerstag, 13.11.2025, 14 - 17 Uhr
Donnerstag, 20.11.2025, 14 - 17 Uhr
Donnerstag, 27.11.2025, 14 - 17 Uhr
Niederstotzingen, Schule, Medienraum
Gebühr: 90,00 EUR

folgende Themen werden bearbeitet:
- Sichere Nutzung von Internet, Smartphones, Tablets & Apps
- Social Media & Internet der Dinge, FakeNews
- Onlinebanking, Onlineshopping
- Daten- und Verbraucherschutz – was muss jeder wissen?
- Kommunikationsmöglichkeiten im Internet

Wenn noch Zeit vorhanden ist, können gerne noch Ihre Fragen beantwortet werden bzw. optional auf folgende Themen eingegangen werden:
Überblick „Cybercrime"sowie „eGesundheit"
Eigene Geräte sollen mitgebracht werden.
Anmeldeschluss: 30.10.2025

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

225-901X

Livestream – vhs.wissen live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Montag, 15.09.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.
Anmeldeschluss: 08.09.2025

225-902X

Livestream – vhs.wissen live: Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Prof. Kurt Bayertz
Dienstag, 30.09.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 23.09.2025

225-903X

Livestream – vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Prof. Dr. Werner Plumpe
Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 01.10.2025

225-904X

Livestream – vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Raoul Schrott
Donnerstag, 16.10.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 09.10.2025

225-905X

Livestream – vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Prof. Dr. Jonas Grethlein
Mittwoch, 22.10.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 15.10.2025

225-906X

Livestream – vhs.wissen live: FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

N.N.
Freitag, 24.10.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 17.10.2025

225-907X

Livestream – vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Prof. Dr. Ute Schmid
Mittwoch, 29.10.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 22.10.2025

225-908X

Livestream – vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II

Dr. Andreas Müller
Montag, 03.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 27.10.2025

225-909X

Livestream – vhs.wissen live: Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Prof. Dr. Roper Lyndal
Mittwoch, 05.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 29.10.2025

225-910X

Livestream – vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Matthias Brand
Donnerstag, 06.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 30.10.2025

225-911X

Livestream – vhs.wissen live: Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel
Dienstag, 11.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.
Anmeldeschluss: 04.11.2025

225-912X

Livestream – vhs.wissen live: Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)

Prof. Dr. Barbara Fruth
Donnerstag, 13.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 06.11.2025

225-913X

Livestream – vhs.wissen live: Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Prof. Dr. Susanne Beck
Dienstag, 18.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.
Anmeldeschluss: 11.11.2025

225-914X

Livestream – vhs.wissen live: Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Jan Mohnhaupt
Montag, 24.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 17.11.2025

225-915X

Livestream – vhs.wissen live: Innovationen für die Verteidigung

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster
Dienstag, 25.11.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.
Anmeldeschluss: 18.11.2025

225-916X

Livestream – vhs.wissen live: Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann
Mittwoch, 03.12.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 26.11.2025

225-917X

Livestream – vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens

Dr. Peter Peter
Mittwoch, 10.12.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 03.12.2025

225-918X

Livestream – vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Dr. Mirjam Neumeister
Donnerstag, 11.12.2025, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.
Anmeldeschluss: 04.12.2025

225-919X

Livestream – vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik

Dr. Johann Hinrich Claussen
Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 08.01.2026

225-920X

Livestream – vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

Prof. Dr. Thomas Klie
Mittwoch, 21.01.2026, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 14.01.2026

225-921X

Livestream – vhs.wissen live: Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Prof. Dr. Holger Gzella
Montag, 26.01.2026, 19:30 - 21 Uhr,
1 Termin
Anmeldeschluss: 19.01.2026

Seminar- und Dialogreihe der ARD

FaktenSicher für Demokratie.

Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD

Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt verschiedene Blickwinkel ein, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchseucht werden von Desinformation, Populismus und Hass? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

Die kompletten Ausschreibungen zu den Online-Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-giengen.de

Sie benötigen einen internetfähigen PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Nach der Registrierung erhalten Sie die Zugangsdaten. Anmeldungen erfolgen über die VHS Giengen.
Die Teilnahme ist kostenlos!

225-957X ARD

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

Lena Clara Wernhöfer/Eva Matzel
Donnerstag, 09.10.2025,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Lena Cara Wernhöfer ist Kulturanthropologin und arbeitet als Dokumentationsredakteurin für die HA IDA. Eva Matzel durchläuft derzeit das Volontariat zur Dokumentationsredakteurin und studierte zuvor den Master Digitale Methodik der Geistes- und Kulturwissenschaften.
Beide sind Mitarbeiterinnen am IDA Desk, der Hauptannahmestelle für Anfragen, Rechercheaufträge und Services der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) des SWR und des SR – sie arbeiten also hinter den Kulissen. Durch das Mitwirken bei verschiedenen Rechercheprojekten verfügen sie über Einblicke in unterschiedliche Redaktionen des SWR. Tätigkeiten wie Faktenchecks und umfangreiche Recherchen in den Bereichen Presse, Bewegtbild, Hörfunk und Social Media gehören zu ihren täglichen Aufgaben.
Anmeldeschluss: 02.10.2025

225-958X ARD

Deepfake und Desinformation

Kenneth Warmuth (WDR)
Donnerstag, 23.10.2025,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Kenneth Warmuth studierte Medientechnik an der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig (HTWK) und erwarb später einen Master of Science in Mediatechnology an der Technischen Universität Ilmenau. In den ersten Jahren arbeitete er als Trainee im Bereich Medieningenieurswesen beim Westdeutschen Rundfunk (WDR), wo er an verschiedenen innovativen Projekten mitwirkte. Seit Oktober 2023 arbeitet er als Medieningenieur in der WDR-Programmverbreitung im Kompetenzzentrum für Audio- und Videostreaming der ARD und ist Projektleiter für die Thematik C2PA. Kenneth begeistert sich für innovative Medientechnologien und deren Potenzial, die Medien- und Produktionslandschaft zu verändern.
Anmeldeschluss: 16.10.2025

225-960X ARD

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Caroline Uhl/Katja Hackmann
Donnerstag, 20.11.2025,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Caroline Uhl arbeitet als Reporterin im Rechercheteam des Saarländischen Rundfunks. Zu den Schwerpunkten ihrer Arbeit zählen Recherchen in den Bereichen Cyber-Kriminalität, Rechtsextremismus und Arbeiter-Ausbeutung. Sie hat Journalistik und Politikwissenschaft studiert und vor ihrem Engagement beim SR für Zeitungen und Nachrichtenagenturen gearbeitet.
Katja Hackmann arbeitet im SR-Rechercheteam und recherchiert unter anderem zu Rechtsextremismus, Prostitution und Menschenhandel. Sie hat Französisch, Medienwissenschaften und BWL studiert und beim Saarländischen Rundfunk volontiert.
Anmeldeschluss: 13.11.2025

225-970X ARD

Newsroom So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Judith Schönicke (BR)
Donnerstag, 04.12.2025,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin
Judith Schönicke arbeitet seit vielen Jahren in der Nachrichtenredaktion von BR24 Radio/Audio und fängt meistens schon früh morgens an, wenn es noch dunkel ist. In ihren Workshops für Jugendliche und Erwachsene macht sie Arbeitsabläufe transparent und erklärt, welches Handwerkszeug nötig ist, um gute Nachrichten zu produzieren.
Anmeldeschluss: 27.11.2025

225-971X

Pressefreiheit Ein Grundrecht wird bedroht

Dietmar Schiller/Nadya Luer
Donnerstag, 18.12.2025,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen
Dr. Dietmar Schiller hat Politik- und Medienwissenschaft studiert und über Parlamentsberichterstattung und politische Kommunikation promoviert. Als Jugendschutzbeauftragter im rbb arbeitet er in den Bereichen Medienkompetenz und Nachhaltigkeit und verantwortet unterschiedliche journalistische Nachwuchsangebote mit dem Ziel, Informationskompetenz und demokratische Teilhabe zu stärken.

Dr. Nadya Luer hat Politikwissenschaft und Germanistik studiert und über Erich Fried "Form und Engagement – Untersuchungen zur Dichtung und Ästhetik" promoviert. Vor ihrer Tätigkeit als Qualitätsmanagerin im rbb, war sie Leiterin Programmstrategie in der rbb-Intendanz und blickt zudem auf eine langjährige journalistische Berufserfahrung im Dokumentarfilm- und Nachrichtenbereich zurück.
Anmeldeschluss: 11.12.2025

225-972X

Desinformation entlarven Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Pascal (Tagesschau) Siggelkow
Donnerstag, 08.01.2026,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Pascal Siggelkow hat den Master in Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg absolviert und nebenbei für das Hamburger Abendblatt und die Hamburger Morgenpost gearbeitet. Nach dem Studium mit Auslandsaufenthalten in Granada und Sevilla hat er ein journalistisches Volontariat beim Südwestrundfunk (SWR) absolviert. Nach dem Volontariat hat er als freier Journalist unter anderem eine Dokumentation und Hörfunkfeatures für den SWR umgesetzt und bei der tagesschau im Newsroom gearbeitet. Seit Oktober 2022 ist er verantwortlicher Redakteur beim ARD-faktenfinder.
Anmeldeschluss: 30.12.2025

225-973X

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

Jule Küpper/Stefan Domke
Donnerstag, 22.01.2026,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Stefan Domke ist Journalist und leitet das mit einem Grimme Online Award ausgezeichnete WDR-Projekt „Stolpersteine NRW". Seit 2001 für den WDR tätig, hat er zahlreiche innovative Webprojekte und Apps konzipiert (u.a. digit.wdr.de, glueckauf.wdr.de, tagebau.wdr.de). Mit dem WDR-App-Projekt „Der Kölner Dom in 360" und mit dem multimedialen Storytellingtool „WDR Pageflow" gewann er 2014 und 2017 einen Grimme Online Award.
Jule Küpper ist angehende Historikerin (M.A. Public History) mit dem Schwerpunkt digitale Geschichtsvermittlung. Sie arbeitet seit mehreren Jahren beim WDR. Seit 2020 gestaltet sie das Web & App-Projekt „Stolpersteine NRW" maßgeblich mit.
Anmeldeschluss: 15.01.2026

225J-20201

Töpferwerkstatt Halloween für Kinder Klasse 3 - 4

Doris Heinle
Donnerstag, 02.10.2025,
16 - 19 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude 01EG
Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Gruselig, lustig oder schaurig-schön werden Eure Halloweenlichter. Ihr töpfert zuerst und glasiert sie gleich bunt! Halloween kann kommen – Ihr seid gerüstet! Überlegt euch schon mal einen guten Platz für Eure neuen Tonkunstwerke. Viel Spaß in Eurer Töpferwerkstatt!
Die Abholung der fertigen Töpferwerke, rechtzeitig zu Halloween, besprechen wir gemeinsam im Kurs!
Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu bezahlen) ca. 12 EUR je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, Fön und eventuell Getränk
Anmeldeschluss: 25.09.2025

Töpferwerkstatt Lichter für Advent
Wir töpfern Lichter für die Advents- und Weihnachtszeit. Modellieren und bunt glasieren werden wir an diesem Ferienvormittag. Sterne und warmes Kerzenlicht zum Advent oder der Tannenbaum zur Weihnachtszeit! Verschiedene Muster stehen für Euch bereit. Sucht aus was Euch gefällt und töpfert los. Den Abholtermin der fertiggebrannten Kunstwerke vereinbaren wir im Kurs.

225J-20202

Töpferwerkstatt Lichter für Advent für Kinder Klasse 1-2

Doris Heinle
Donnerstag, 30.10.2025,
10 - 12:30 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG
Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malerkittel/altes T-Shirt, Getränk.
Materialgebühr in Höhe von ca. 10 - 15 EUR (Ton, Glasur und Brand) bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.
Anmeldeschluss: 23.10.2025

225J-20203

Töpferwerkstatt Lichter für Advent Kinder Klasse 3 - 4

Doris Heinle
Donnerstag, 30.10.2025,
14 - 17 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG
Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malerkittel/altes T-Shirt, Getränk.
Materialgebühr in Höhe von ca. 10 - 15 EUR (Ton, Glasur und Brand) bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.
Anmeldeschluss: 23.10.2025

225J-20204 NEU

Filzwerkstatt Tic-Tac-Toe oder ein Sitzkissen to go für Kinder

Klasse 3 - 4
Doris Heinle
Donnerstag, 29.01.2026,
16:30 - 19 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG
Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Nadelfilzen ist heute angesagt - für Anfänger oder geübte Nadelfilzkinder! Ihr filzt Euch das Spiel Tic-Tac-Toe oder lieber ein „Sitzkissen to go", und Ihr seid für die nächste Familientour bestens gerüstet! Trockenfilzen mit Schafwolle und Filznadel - kommt und filzt los!
Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 6 - 10 EUR je nach Verbrauch, bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.
Anmeldeschluss: 22.01.2026

225J-30015

Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Sonja Lux
Dienstag, 14.10.2025,
16:15 - 17:15 Uhr
Dienstag, 21.10.2025,
16:15 - 17:15 Uhr
Dienstag, 04.11.2025,
16:15 - 17:15 Uhr
Dienstag, 11.11.2025,
16:15 - 17:15 Uhr
Dienstag, 18.11.2025,
16:15 - 17:15 Uhr
Dienstag, 25.11.2025,
16:15 - 17:15 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 04OG
Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
In diesem Kurs lernt Ihr loszulassen und zu entspannen. Spielerisch macht Ihr Euch auf die Reise in fantastische Welten, entdeckt Eure Sinne und lernt in Euren Körper hineinzuhören.
In Kooperation mit dem „Haus der Familie e. V. - Familienbildungsstätte"
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kuschelkissen
Anmeldeschluss: 04.11.2025

225J-30020 NEU

„Stark wie ein Löwe" Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Sarah-Lisa Eckerle
Samstag, 17.01.2026, 9 - 13 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04OG
Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Das Konzept des Kurses basiert auf den Inhalten von „Stark auch ohne Muckis". Die Kinder lernen in den Trainings kindgerecht Selbstbehauptungskniffe sowie Kommunikationsmethoden kennen und diese im Alltag anzuwenden. Durch die Art, wie die Kurse durchgeführt werden, erfahren die Kinder zudem fast nebenbei, wie sie sich selber mehr zutrauen und wie sie Dinge meistern können, welche ihnen im ersten Moment schwerfallen. Davon profitieren nicht nur die Kinder sondern auch ihre Eltern:
Weniger Stress im Familienleben da Kinder lernen Grenzen zu setzen und zu akzeptieren.
Mehr Sicherheit für das eigene Kind durch mehr Selbstbewusstsein.
Harmonischeres Familienleben durch klare Kommunikation.
Zu diesen Themen findet für Eltern am 28.01.2026 um 19:30 im VHS Gebäude in Giengen ein Vortrag „Eltern – der sichere Hafen" statt. Anmeldung erforderlich!
Bitte mitbringen: Snacks für die Pause (z. B.: Brot, Obst, Rohkost), Trinken, Mal-/Zeichenblock A4, Stifte, Schere, Klebestift, dem Wetter angepasste Kleidung (ca. 1h im Freien)
Anmeldeschluss: 09.01.2026

225J-50160

Fit am PC für Kinder Klasse 3 + 4

Michael Thorbahn
Samstag, 24.01.2026, 9 - 13 Uhr
Samstag, 31.01.2026, 9 - 13 Uhr
Gerstetten, Grund-, Werkrealschule Computerraum
Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Du möchtest wissen, was Du alles mit einem PC anstellen kannst? Zum Beispiel: drucken, Texte gestalten, Dateien sichern und natürlich ins Internet gehen. Spielerisch, mit viel Freude und garantiert ohne Langeweile findet ihr den Zugang zum PC. Teamgeist wird gefördert, aber keiner kommt zu kurz. Darum arbeitet jedes Kind an seinem eigenen Computerarbeitsplatz.
Voraussetzung: keine
Bitte mitbringen: USB-Stick, Vesper und Getränk
Anmeldeschluss: 19.01.2026

225J-50163

Topolino-Figurentheater: „Ein Feuerwerk für den Fuchs" ... mit Findus und Pettersson

Für Kinder von 3 - 8 Jahren
Topolino-Team
Samstag, 13.12.2025, 15 - 16 Uhr, 1 Termin
Oberstotzingen, Mehrzweckhalle Villa Kaleidos
Gebühr: 7,00 EUR
Gustavsson ist mit seinem Hund Grizzly auf der Jagd nach dem Fuchs, weil dieser ihm ein Huhn geklaut hat. Auch der alte Pettersson soll aufpassen und sein Gewehr bereithalten. Allerdings ist Kater Findus der Meinung, dass man Füchse nicht erschießen, sondern lieber reinlegen soll. Ein kniffliges Problem, für das sich die beiden eine äußerst kreative, höchst erfinderische Lösung einfallen lassen. Im Tischlerschuppen basteln sie ein explosives Huhn, bauen eine Spukseilbahn und bereiten für den Hühnerdieb ein bombiges Feuerwerk vor. Na, wenn das nicht ausreicht, um dem Fuchs seinen Appetit auf Hühner ein für alle Mal zu verderben! Die Geschichten von Findus und Pettersson faszinieren und begeistern alle Kinder. Sei es die sprühende Lebensfreude, der liebevolle Umgang miteinander oder die phantasievolle Gestaltung kleiner Alltagssituationen.
Leitung u. Regie: Topolino-Team

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 gegenteilige 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 ber 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 Werktage (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 Kursen in den Bereichen Sprache sowie Gesundheit, Entspannung, Bewegung muss der Rücktritt spätestens drei Tage (Posteingang) nach dem ersten Veranstaltungstermin schriftlich erklärt werden. Bei einem späteren Rücktritt wird das gesamte Entgelt fällig. Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen sowie mehrsemestrigen 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 Werktage 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 Entgeltermäßigung 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!

»SWR1

DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

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