



Japan • 日本

September 2026 –
Februar 2027

 vhs Gerlingen



Volkshochschule Gerlingen

Haus der Volkshochschule
Schulstraße 19, 70839 Gerlingen
Telefon: 07156 205-401/-402
Fax: 07156 205-405
E-Mail: info@vhs-gerlingen.de
Internet: www.vhs-gerlingen.de

Bankverbindung

GLS Bank (BIC: GENODEM1GLS)
IBAN: DE51 4306 0967 1030 5570 00
Gläubiger-ID DE77VHS00000 476211

Anmeldung

Ihre Anmeldemöglichkeiten mit Einzugsermächtigung

über Internet

anmelden auf der Homepage
www.vhs-gerlingen.de

per E-Mail

persönliche Daten, Bankverbindung und Kurs-Nr. mailen an
info@vhs-gerlingen.de

per Post

Anmeldeformular (siehe hinten) ausfüllen und an vhs schicken

persönlich (auch mit Barzahlung)

zu den Öffnungszeiten des Sekretariats

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe letzte Seite) an. Sie erhalten nur dann eine Anmeldebestätigung, wenn Ihre E-Mail-Adresse bei uns vorliegt. Wir benachrichtigen Sie bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.

Semesterübersicht

September			Oktober				November					Dezember				Januar				Februar		
Montag	21	28	05	12	19	30	02	09	16	27	30	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15
Dienstag	22	29	06	13	20	31	03	10	17	28	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16
Mittwoch	23	30	07	14	21	01	04	11	18	29	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17
Donnerstag	24	01	08	15	22	02	05	12	19	30	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18
Freitag	25	02	09	16	21	03	06	13	20	28	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19
Samstag	26	03	10	17	24	31	07	14	21	27	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20
Sonntag	27	04	11	18	25	01	08	15	22	28	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21
Woche	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13		15	15	16	17			18

Das Team der vhs



Claudia Käfer
Information und Anmeldung



Katrin Kösters
Information und Anmeldung



Dr. Anna-Victoria Bognár
Leiterin und Geschäftsführerin, Wissen/Orientierung, Länder/Kulturen, Beruf/IT/Medien



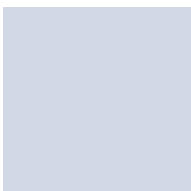
Carolin Renn
Stellvertretende Leiterin
Fachbereichsleiterin für Kultur/Gestalten und Sprachen/Integration



Holger Weiß
Fachbereichsleiter für Exkursionen, Junge vhs mit Elternforum, Gesundheit mit Psychologie



Anya Fohmann
Buchhaltung und Finanzen



N.N.
Presse und Öffentlichkeitsarbeit



Carlotta Torchalla
Bundesfreiwilligendienstleistende

Vorstand des Trägervereins

Vorsitzender: Georg Brenner
Stellvertreterin: Dr. Gabriele Badenhausen
Für die Stadtverwaltung: Stefan Altenberger
Weitere Vorstandsmitglieder: Rainer Gutekunst, Barbara Günther, Klaus Herrmann, Uwe Käser, Dr. Angela Neuburger-Schäfer, Claudia Straßburg, David Rometsch

Folgen Sie uns schon auf Instagram?
vhs_gerlingen



Öffnungszeiten

Montag 9–12 Uhr
Dienstag 9–12 Uhr und 15–18 Uhr
Donnerstag 9–12 Uhr und 15–17 Uhr
Freitag 9–12 Uhr
In den Ferien: siehe Homepage

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg



■ Unterrichtsfreie Tage □ Feiertage

Neues aus der vhs

Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie, dass „deutscher“ Baumkuchen in Japan ähnlich beliebt ist, wie bei uns „Iced Matcha Latte“? Da wir uns nicht nur kulinarisch gegenseitig inspirieren, sondern auch in vielerlei anderer Hinsicht voneinander lernen können – z.B. wie man dem Strukturwandel begegnen kann (S. 14), widmen wir das Programm im Herbst-/Wintersemester 2026/2027 dem Thema „Japan“ mit über 30 Schwerpunkt-Kursen.

Den Auftakt bildet schon am Freitag, den 25. September der große Kulturabend „Japan mit allen Sinnen“ (S. 8), an dem Sie eine traditionelle Teezeremonie und den Jutamai-Tanz erleben und alles zu den kulturellen Hintergründen erfahren können. Im Programm finden Sie auch dieses Semester wieder Japanischkurse – diesmal können sie sogar anhand von Mangas live aus Japan gestreamt lernen!

Wie jeden Januar gibt es mit und in der Bücherei wieder eine Krimi-Lesung, diesmal „Cosy & Thrill“ (S. 46). Wer selbst autobiographisch schreiben lernen möchte, kann dies mit dem Autor und Schauspieler Mathias Kopetzki angehen (S. 45). Wer digital kreativ und auf Social Media aktiv werden möchte, kann erstmals unsere Kurse zu Canva und Instagram besuchen (S. 91).

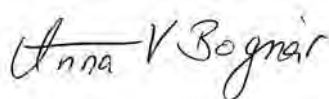
Im Gesundheitsbereich gibt es neue Kurse am Freitagabend und Samstagvormittag in den Bereichen Yoga, Fit-Mix und „Bodyshape“ (S. 60 und 69). Für die Kleinen ist neu Zumbini (S. 34) und für 7–13-Jährige gibt es eine Tanzwerkstatt in den Herbstferien, bei der eine eigene Choreo entsteht (S. 37).

Sehr zu empfehlen sind auch die Vorträge der Hundetrainerin Regina Levenhagen zu den Themen Tierschutzhunde, Silvester (S. 17) und Körpersprache der Hunde für Kinder (S. 37).

Noch eine Bitte in eigener Sache: Wir haben kürzlich die Evaluation unserer Kurse digital neu aufgestellt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie nach Abschluss Ihres Kurses dem Link in der Mail zum digitalen Feedback folgen und uns eine kurze Rückmeldung geben würden. Und auch so: Schauen Sie doch einfach mal rein!

Das Team der Volkshochschule freut sich auf Sie!

Ihre



Anna-Victoria Bognár
Leiterin der vhs Gerlingen

Forum Wissen

Schwerpunkt: Japan	2
Vorträge und Veranstaltungen	8
Geschichte, Politik und Zeitgeschehen	15
Recht und Finanzen	16
Verbraucherfragen und Umwelt	17
Persönlichkeit, Psychologie und Philosophie	18

Exkursionen

Studienreisen	32
---------------	----

Familie · Junge vhs

Elternforum	33
Eltern und ihre Kinder	33
Junge vhs	35
Kinder-Uni	37

Kultur · Gestalten

Literatur und Theater	45
Kunst – Kulturgeschichte	46
Zeichnen und Malen	47
Kunsthandwerk – Plastisches Gestalten	49
Musik	52
Textiles – Mode	53
Kosmetik	55

Gesundheit

Gesund leben	56
Yoga, Meditation und Entspannung	59
Körpererfahrung	63
Bewegung und Gymnastik	64
Tanz	69
Essen und Trinken	71

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache	77
Englisch	78
Französisch	79
Italienisch	81
Spanisch	83
Weitere Sprachen	84

Beruf · IT · Medien

Künstliche Intelligenz	86
Betriebssysteme, MS-Office und Bürokommunikation	87
Buchhaltung SAP, DATEV und Lexoffice	89
Soft- und Future Skills	90
Organisation und Management	91
Mediengestaltung, Webdesign	91
Mobile Endgeräte	92

Impressum

Herausgeber: vhs Gerlingen | Auflage: 4000 Expl.
Satz: tebitron gmbh, Gerlingen | Druck: DRUCKtuell GmbH, Gerlingen

Japan • 日本



Spannende Fakten über Japan von A bis Z



A nime:

Japanische Animationsfilme und -serien, die weltweit eine riesige Fangemeinde haben. Sie zeichnen sich durch vielfältige Genres und oft sehr detaillierte Zeichnungen aus. Im Zeichentrickstudio Ghibli wurden „Chihiros Reise ins Zauberland“ und „Mein Nachbar Totoro“ produziert. Totoro anschauen: **262-05712**, S. 42 oder im Vortrag zu „Anime & Manga“ Japans verborgene Denkweisen entdecken: **262-01209C**, S. 11 oder Mangas selbst zeichnen: **262-23113**, S. 47 und für Kids: **262-05319**, S. 39.

Bushido:

Der traditionelle Ehrenkodex der japanischen Samurai, der übersetzt „Weg des Kriegers“ bedeutet. Er fordert strenge Disziplin, Loyalität, Ehre und absolute Selbstbeherrschung.



Cosplay:

Ein weltweit populärer Trend, bei dem sich Menschen als Figuren aus Anime, Manga oder Videospielen verkleiden. Das Wort setzt sich aus „Costume“ und „Play“ zusammen.



Dorfentwicklung:

Überalterung und Strukturwandel treffen auch japanische Landstriche. Welche Strategien und Gegenmaßnahmen wir uns abschauen können: **262-01303**, S. 14.



Edo:

Der historische Name der Stadt Tokio bis zur Meiji-Restauration im Jahr 1868. Nach dieser Ära wurde auch die friedliche und kulturell blühende Edo-Zeit benannt. Japans Weg in die Moderne: **262-01207**, S. 11.



Fuji:

Der höchste und heiligste Berg Japans, der für seine perfekt symmetrische Vulkanform weltberühmt ist. Er ist ein aktiver Stratovulkan und ein zentrales Symbol der japanischen Kunst. Fast so schön wie der Fuji: den „Kashima-Yarigatake“-Berg in Softpastell malen: **262-23122**, S. 49.



Dieses Symbol kennzeichnet Veranstaltungen zum **Schwerpunktthema**



Gyoza:

Halbmondförmige Teigtaschen, die meist mit Hackfleisch, Kohl und Knoblauch gefüllt sind. Sie werden erst in der Pfanne angebraten und dann mit Wasser gedämpft. Gyoza selbst machen: **262-37001**, S. 71.

**Kimono:**

Das traditionelle japanische Gewand, das mit einem breiten Gürtel (Obi) gebunden wird. Heute wird es hauptsächlich zu feierlichen Anlässen wie Hochzeiten oder Neujahrsfesten getragen. Einmal selbst anprobieren: **262-18102G**, S. 20.

**Pachinko:**

Ein extrem populäres japanisches Glücksspiel, das eine Mischung aus vertikalem Flipper und Spielautomat ist. Da Geldgewinne offiziell verboten sind, tauscht man gewonnene Metallkugeln gegen Sachpreise, die man um die Ecke in Bargeld wechseln kann.

俳句 Haiku:

Eine traditionelle japanische Gedichtform, die als die kürzeste der Welt gilt. Sie besteht aus genau drei Wortgruppen im Rhythmus von 5-7-5 Silben und fängt oft Naturmomente ein. Haikus in japanischer Kalligraphie gestalten: **262-23115G**, S. 48.

**Leibarzt des Kaisers:**

Erwin Bälz wirkte rund 30 Jahre in Japan, wo er bis heute sehr verehrt wird. Er war einer der Begründer der modernen Medizin und interessierte sich sehr für die japanische Kultur, sammelte Kunstwerke und Kunsthandwerkliche Objekte. Sein Geburtshaus in Bietigheim besuchen: **262-02251**, S. 28, seine Sammlung im Lindenmuseum anschauen: **262-02352**, S. 30.

Matcha:

Ein zu feinstem Pulver gemahlener grüner Tee, der eine intensiv grüne Farbe und einen herben Geschmack hat. Er bildet das Zentrum der Teezeremonie und wird heute weltweit für Süßspeisen genutzt. Bei uns entwickelte sich Matcha zu einem modernen In-Getränk, besonders bei jungen Menschen. Beliebte ist vor allem "Iced Matcha Latte" als Alternative zu Kaffee und als Teil eines gesundheitsbewussten Lebensstils. Verschiedene Japanische Tees kosten: **262-37403**, S. 75 und an einer Teezeremonie teilnehmen: **262-18103**, S. 20.

**Ikebana:**

Die traditionelle japanische Kunst des Blumenarrangements, die weit über das reine Dekorieren hinausgeht. Sie folgt strengen ästhetischen Regeln und soll die Harmonie zwischen Mensch und Natur ausdrücken. Harmonie gestalten: **262-24108**, S. 51.

**Nō:**

Eine klassische Form des japanischen Theaters, die seit dem 14. Jahrhundert fast unverändert aufgeführt wird. Die Schauspieler tragen kunstvolle Masken und bewegen sich in stark stilisierten, langsamen Schritten.

**Jiutamai:**

Eine elegante, klassische Form des japanischen Tanzes, die im 19. Jahrhundert in intimen → Tatami-Räumen entstand. Er zeichnet sich durch extrem ruhige, minimalistische Bewegungen aus, die von den Klängen einer Shamisen-Laute begleitet werden. Die Choreografien drücken auf kunstvolle Weise tiefe Gefühle und die Perspektive von Frauen aus. Mit allen Sinnen erlebbar beim Japan-Abend: **262-10000**, S. 8.

Okonomiyaki:

Ein herzhafter japanischer Fladen aus Kohl, Mehl und Ei, der direkt auf einer heißen Eisenplatte gebacken wird. Je nach Region kommen Zutaten wie Fleisch, Meeresfrüchte und eine süßliche Sauce hinzu. Selbst zubereiten: **262-37002**, S. 72.

**vhs Schmankerl**

Kostenfreie Veranstaltungen zum Genießen. Um Anmeldung wird gebeten.

Japan – Paläste, Tempel, Gärten und Vulkane

Jürgen Wöhler

Fr, 09.10.2026, 19:00 Uhr

Kurs-Nr. 262-01154 auf Seite 9

Antworten auf eine Welt in Unordnung

Eileen Panteleit, Milutin Stanisavjevic

Di, 10.11.2026, 19:00 Uhr

Kurs-Nr. 262-18200 auf Seite 20

Vegane Ernährung – nachhaltig, regional und gesund?

Sonja Brandner

Di, 24.11.2026, 18:00 Uhr

Kurs-Nr. 262-35211 auf Seite 57

Digitale Gesundheitskompetenz steigern

Sicher Gesundheitsinformationen im Internet finden

Johann Szeitz

Fr, 04.12.2026, 15:00 Uhr

Kurs-Nr. 262-35209 auf Seite 57

Survival-Japanisch für die Reise

Akemi Imoto-Fischer

Sa, 23.01.2027, 09:30 Uhr

Kurs-Nr. 262-47107 auf Seite 84

Lebensraum Garten: Mit naturnaher Gestaltung die Artenvielfalt fördern

Aniela Arnold

Mi, 17.02.2027, 19:00 Uhr

Kurs-Nr. 262-01354 auf Seite 15



Q: Die Laute „Q“, „V“ und „X“ kennt die japanische Sprache nicht. Sie kommen nur bei Lehnwörtern, besonders aus dem Englischen, vor. Das japanische Schriftsystem selbst kombiniert bis zu drei verschiedene Zeichenarten in einem einzigen Wort. Während die komplexen Kanji (chinesischen Ursprungs) für Wortstämme und Bedeutungen stehen, übernehmen die rundlichen Hiragana grammatikalische Funktionen. Die eckigen Katakana werden für Lehnwörter und Namen eingesetzt. Japanisch lernen: **262-47105** bis **-7G**, S. 84 und 85.



Ramen: Eine weltweit beliebte japanische Nudelsuppe, die ursprünglich aus China stammt. Sie besteht aus speziellen Weizennudeln, einer tiefen, oft stundenlang gekochten Brühe und verschiedenen Einlagen wie Schweinefleisch. Ramen selbstgemacht: **262-37003**, S. 71.



Shinto: „Weg der Götter“ ist die weitverbreitete Urreligion Japans. Im Zentrum des Glaubens stehen die sogenannten Kami – göttliche Geister oder Kräfte, die in der gesamten Natur, in Tieren, Bergen, Flüssen sowie in besonderen Orten und Phänomenen wohnen. Etwas über die „Dienerin der Götter“ – Frauen im heutigen Shinto erfahren: **262-01352G**, S. 17.



Temari: Ein altes japanisches Kunsthandwerk, bei dem eine mit Garn umwickelte Kugel geometrisch aufgeteilt und anschließend mit buntem Garn bestickt wird. Stich für Stich verwandelt sich die Kugel in ein farbenfrohes Kunstwerk. Selbst kreativ werden: **262-28114G**, S. 53.



Umami: Die fünfte grundlegende Geschmacksrichtung neben süß, sauer, salzig und bitter, die Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan wissenschaftlich isoliert wurde. Das Wort bedeutet übersetzt „herzhaft“ oder „wohlschmeckend“.



Vulkanismus: Japan liegt auf dem pazifischen Feuerring und ist deshalb von starkem Vulkanismus geprägt, der durch die Bewegung mehrerer tektonischer Platten entsteht. Wie die japanische Bevölkerung mit ständigen Erdbeben, der Gefahr von Tsunamis und anderen Bedrohungen im Alltag souverän umgehen erfahren Sie in einem Vortrag: **262-01152**, S. 9.



Washi: Traditionelles, handgeschöpftes japanisches Papier, das aus den Fasern japanischer Sträucher hergestellt wird. Es ist viel reißfester als westliches Papier und wird für Kalligrafie, Schiebetüren und Kunsthandwerk genutzt.



Xylographie: Die technische Bezeichnung für den traditionellen japanischen Holzschnitt (Ukiyo-e). Bei diesem aufwendigen Druckverfahren wird jede Farbe mit einem separat geschnitzten Holzblock von Hand aufgetragen. Auch in Softpastell gestaltet ein Genuss für die Augen: „Die Große Welle von Kanagawa“ von Katsushika Hokusai: **262-23123G**, S. 49.



Yen: Die offizielle Landeswährung Japans, die international das Symbol ¥ trägt. Sie gehört zu den meistgehandelten Währungen der Welt und gilt an den Finanzmärkten oft als sicherer Hafen.



Zen: Eine Strömung des Buddhismus, die in Japan eine enorme kulturelle Bedeutung erlangte und den Fokus auf Meditation und Achtsamkeit legt. Sie beeinflusste die Teezeremonie, die Kampfkunst und die Gestaltung von Steingärten. Das Zenwort „日々新“ (hibiarata) – „Jeden Tag neu“ in kalligraphisch meditieren: **262-23117G**, S. 48.



Nicht vergessen: Weitere Kurse zum Schwerpunkt Japan ...

- 262-23124** Softpastell „Japan Beach Forest Wasserfall“, S. 49.
- 262-28112** Weihnachtsdeko kreativ häkeln, S. 54.
- 262-28111G** Sashiko: Traditionelle japanische Sticktechnik, S. 54.
- 262-37004** Das vhs Sushi-Bankett, S. 72.
- 262-37401** Whiskey aus Japan, S. 74.

Rechtzeitig anmelden und Platz sichern

Tipp: Nie mehr einen Termin vergessen

1. Gehen Sie auf unsere Homepage in Ihren Kurs (am besten gleich im Anschluss an die Buchung).
2. Gehen Sie auf „Termine“.
3. Klicken Sie auf „Download der Kurstermine“.
4. Importieren Sie die heruntergeladene **.ics-Datei** in Ihren digitalen Kalender.

Kursinfo		Kursort(e)	Termin(e)
Datum	Uhrzeit	Ort	
23.01.2026	17:30 - 19:45 Uhr	Schulstr. 19, vhs; 1,3	
30.01.2026	17:30 - 19:45 Uhr	Schulstr. 19, vhs; 1,3	

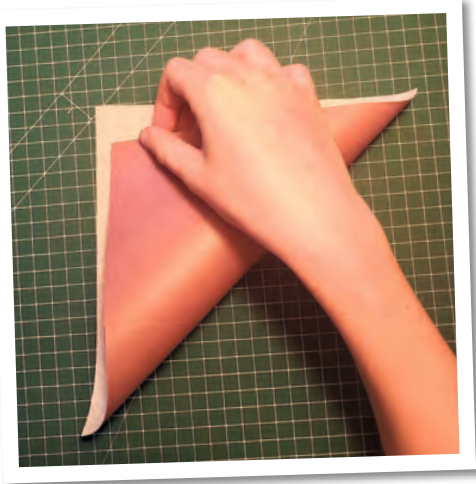
[Download der Kurstermine](#)

Falte deinen eigenen Kitsune!

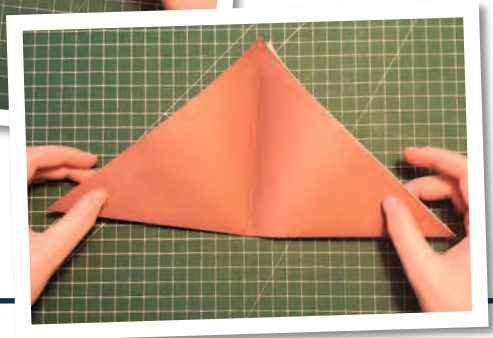
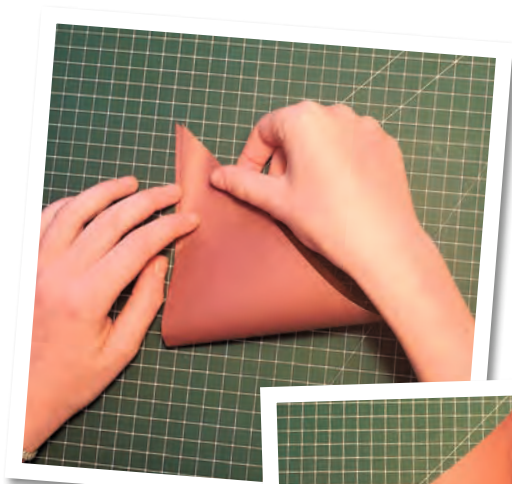
In Japan hat der Fuchs – auf Japanisch Kitsune – eine Doppelbedeutung. Er ist weder rein gut noch rein böse, sondern pendelt in der Mythologie und im Shintoismus (der traditionellen Religion Japans) zwischen einer heiligen Götterbotin und einem hinterlistigen, magischen Gestaltwandler.

In sieben Schritten kann man ganz einfach einen Origami-Fuchs falten! Alles, was man dafür braucht, ist ein quadratisches Papier.

Schritt 1: Falte das Papier im ersten Schritt diagonal in die Hälfte.



Schritt 2: Falte das Papier ein zweites Mal in die Hälfte und klappe das Papier danach wieder auf.



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Kultur am Sonntag

Japanisches Alltagsleben und die Sicherheit der Unsicherheit

Dr. Julia Swoboda
So, 04.10.2026, 16:30 Uhr
Kurs-Nr. 262-01152 auf Seite 9

Zwischen Stolz und Sinnlichkeit – Leben und Werk von Jane Austen

Nina Piorr
So, 18.10.2026, 16:30 Uhr
Kurs-Nr. 262-01160G auf Seite 10



Mongolei – Von Mensch zu Mensch

Frank Riedinger
So, 15.11.2026, 16:30 Uhr
Kurs-Nr. 262-01203G auf Seite 11

Sankt Peter in Rom

Prof. Dr. Sabine Poeschel
So, 29.11.2026, 16:30 Uhr
Kurs-Nr. 262-01211 auf Seite 11

Madeira – Grüne Perle im Atlantischen Ozean

Christiane Kummler
So, 17.01.2027, 16:30 Uhr
Kurs-Nr. 262-01301 auf Seite 14

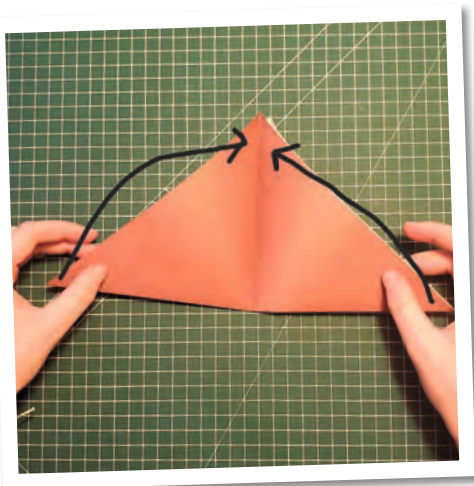
Usbekistan: Moscheen, Gräber und Basare

Eberhard Köhler
So, 31.01.2027, 16:30 Uhr
Kurs-Nr. 262-01307 auf Seite 14

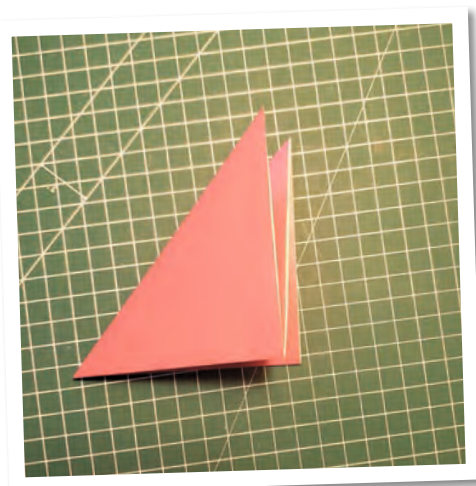
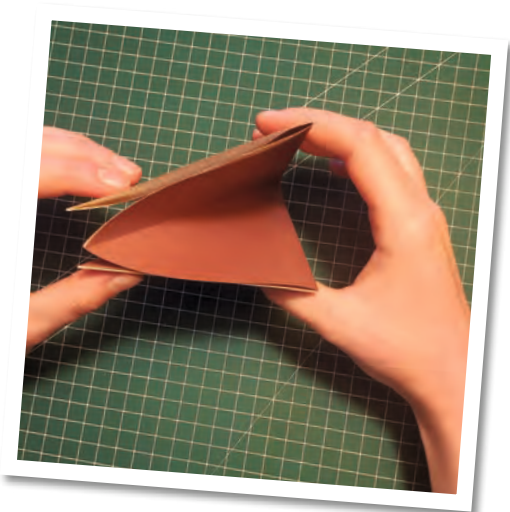
Schätze im Süden Norwegens

Gudrun Pahl
So, 21.02.2027, 16:30 Uhr
Kurs-Nr. 262-01356 auf Seite 15

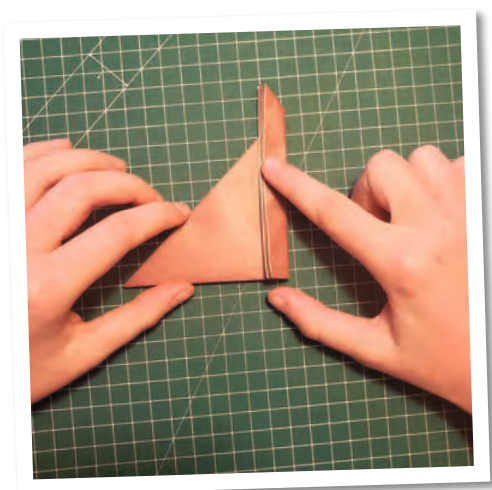
Schritt 3: Falte die linke und rechte Ecke hin zur oberen Spitze.



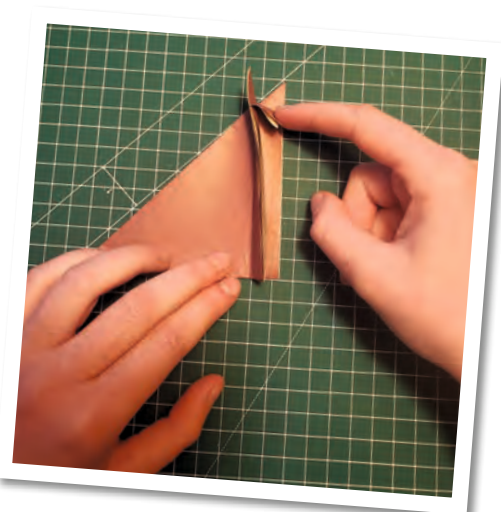
Schritt 4: Falte das Papier nun in der Hälfte nach hinten um.



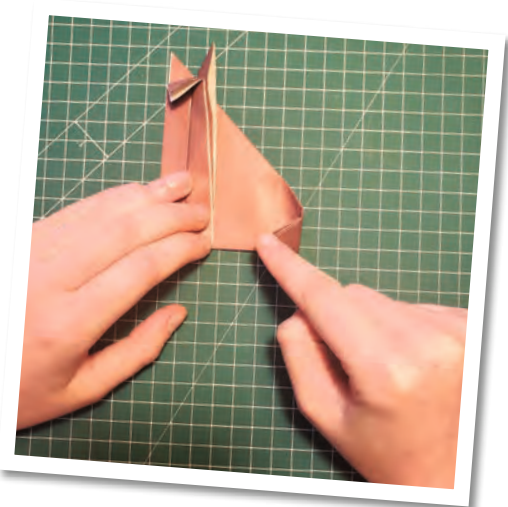
Schritt 5: Knicke einen Teil der linken Kante ab. Achte beim Umknicken darauf, dass die Seite, an der alle Papierlagen zusammenlaufen, unten liegt.



Schritt 6: Klappe die umgefaltete Kante in der Mitte auf und falte die nun abstehende Spitze nach unten. Das ist der Kopf des Fuchses.

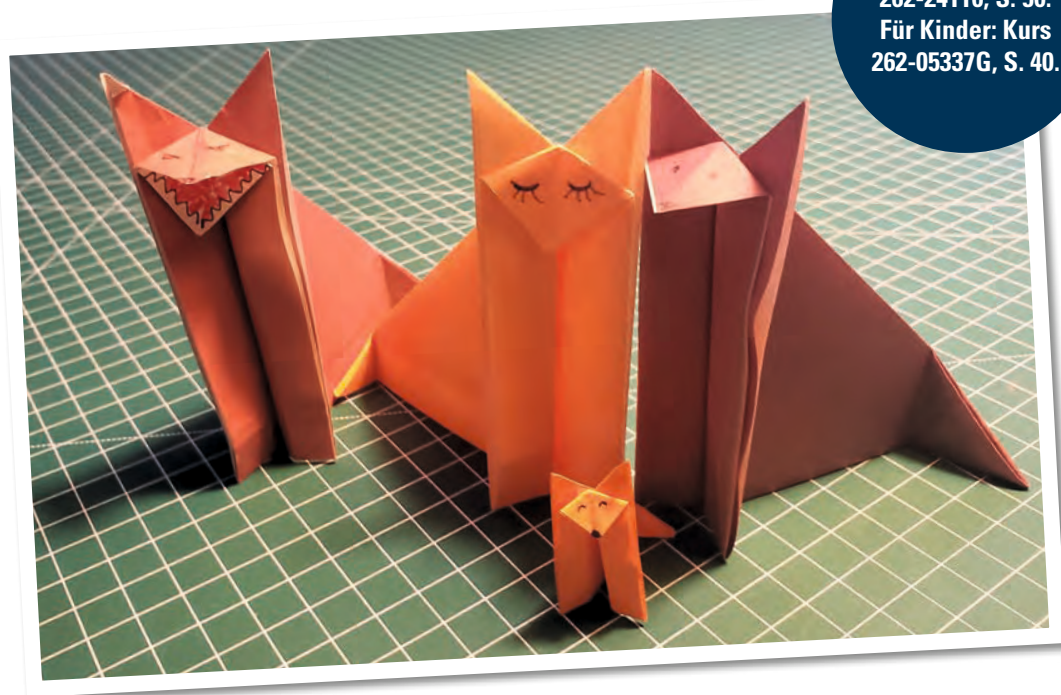


Schritt 7: Knicke einen Teil der hinteren Spitze nach vorne. Das ist der Schwanz des Fuchses und gibt Stabilität.



Im Anschluss kann der Fuchs noch individuell gestaltet werden, z.B. kann man mit einem Fineliner noch ein Gesicht malen, je nachdem, ob es ein guter oder böser Fuchs sein soll.

Origami-Kurs
262-24110, S. 50.
Für Kinder: Kurs
262-05337G, S. 40.



Gerlinger Kultur- und Einkaufsnacht am 23. Oktober 2026

Wir sind wieder dabei!

- Origami falten
- Mangas zeichnen
- Quick Shots mit japanischen Geschichten spielen
- Zauberer
- Linedance u.v.a.m.



FORUM WISSEN



Im Bereich Forum Wissen können Sie sich zu vielfältigen Themen aus erster Hand in unterschiedlichen Formaten informieren. Von klassischen Vorträgen über längere Seminare bis hin zu Workshops ist für jedes Thema das passende Format gewählt. Sie können sich zu Themen aus den Bereichen Gesellschaft, Politik, Geschichte, Umwelt, Nachhaltigkeit, Globales Lernen, Philosophie, Religion, Ethik, Persönlichkeit, Psychologie, Ökonomie, Recht, Finanzen u.v.a.m. weiterbilden.

Vorträge

Japan mit allen Sinnen Omotesenke Teezeremonie & Tanzaufführung „Jiutamai“

*Yaeko Sokei Heinisch (Teezeremonie)
Sayuri Unou (Jiutamai-Tanz)*

Erleben Sie einen besonderen Abend voller Ruhe, Ästhetik und traditioneller japanischer Kultur. Den Auftakt bildet eine traditionelle japanische „Chanoyu“-Teezeremonie als Aufführung. Yaeko Sokei Heinisch, eine führende Lehrerin der Omotesenke-Teeschule Stuttgart, nimmt Sie mit auf den Sado, „den Weg des Tees“. In dieser Darbietung wird Ihnen die 400 Jahre alte Kunst der japanischen Teezeremonie mit ihren präzisen Bewegungen vorgestellt. Sie steht für Achtsamkeit, Bescheidenheit, Anspruchslosigkeit, Harmonie und Gastfreundschaft – Werte, die bis heute tief in der japanischen Kultur verwurzelt sind. In der Pause können Sie selbst verschiedene japanische Teesorten



probieren. Der zweite Teil des Abends widmet sich der Tanzkunst „Jiutamai“. Erleben Sie die in Stuttgart lebende Künstlerin Sayuri Unou, die für ihre weltweiten Darbietungen des traditionellen Tanzes bereits international ausgezeichnet wurde. Diese elegante und ausdrucksstarke Tanzform verbindet Musik, Bewegung und Erzählkunst zu einem besonderen kulturellen Erlebnis und eröffnet durch die langsamen, fein abgestimmten Bewegungen einen poetischen Einblick in die klassische japanische Bühnenkunst. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend, der Japan mit allen Sinnen erfahrbar macht und Ihnen den Kern der japanischen Kultur näher bringt!

262-10000

Freitag, 25.09.26, 18:30–21:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1

Vorverkauf 22,00 €, Abendkasse 25,00 €



Im September

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Aus der Reihe: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Gesprächsgast 1: Nadja Klier

Gesprächsgast 2: Ingo Hasselbach

Moderation: Knut Elstermann

Weitere Informationen s. Homepage

262-01101C – Online-Vortrag

NEU

Mittwoch, 16.09.26, 18:00–19:30 Uhr
Konferenztool: vhs.cloud
ohne Gebühr

Im Oktober



Unbekanntes Spanien

Auf den Spuren von Don Quichote durch Kastilien La Mancha

Thomas Friedrich

Als Miguel de Cervantes im Jahre 1605 den Edelmann Don Quichotte auf seinem klapprigen Pferd Rosinante mit seinem Knappen Sancho Panza auf den Weg durch die unbekannteste Region Kastilien La Mancha im Südosten von Madrid schickte, war nicht zu erahnen, dass im Jahre 2002 das Osloer Nobelinstitut dieses Buch zum „Besten Buch der Welt“ ernannte. Noch heute ist Cervantes die unumstrittene Nummer Eins unter Spaniens Dichtern. Und Kastilien La Mancha ist touristisch kaum erschlossen. Dabei ist es

eine einzigartige Landschaft. Die Windmühlen, gegen die Don Quichotte kämpfte, sind noch heute zu sehen. An steilen Felswänden „hängende“ Orte oder die schwarzen Dörfer im Nordosten der Region werden selten von Touristen besucht. Dieser Umstand hat der spanischen Region aber auch das urtümliche Aussehen bewahrt. Selbst die ehemalige Hauptstadt Spaniens, Toledo, mit seiner wunderschönen Altstadt, kann nicht über zu viel Tourismus klagen. Kaum bekannt ist auch, dass La Mancha weltweit das größte zusammenhängende Weinanbaugebiet ist. Erleben Sie in diesem Vortrag das unbekannteste Spanien und besuchen Sie am 2. Oktober auch das Weinseminar „Unbekanntes Spanien“ (Kurs 262-37402).

262-01150

Freitag, 02.10.26, 17:00–18:00 Uhr

vhs; Raum 1.2

10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Japanisches Alltagsleben und die Sicherheit der Unsicherheit

Kultur am Sonntag

Dr. Julia Swoboda

Betrachtet man die japanische Gesellschaft an sich, so darf sie als äußerst sicher gelten, doch unvermeidbar wiederkehrende Naturereignisse wie Taifune, Erdbeben und Flutwellen, Vulkanismus oder Hitzewellen sind stets im Bewusstsein. Welche Strategien hat die japanische Gesellschaft über die Jahrhunderte gefunden, um dieser Unsicherheit zu begegnen, wie äußert sie sich in der Alltagskultur und was hat Pierre Bourdieu damit zu tun? Die Dozentin ist promovierte Japanologin und hat im Rahmen ihrer Feldforschung an Shinto-Schreinen einige Jahre in Japan gelebt und gearbeitet.



262-01152

Sonntag, 04.10.26, 16:30–18:00 Uhr

vhs; Raum 1.1

10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

aus der Reihe: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

Gesprächsgast 1: Paulino José Miguel

Gesprächsgast 2: Cahit Başar

Moderation: Nhi Le

Weitere Informationen s. Homepage

262-01153C – Online-Vortrag

NEU

Donnerstag, 08.10.26, 18:00–19:30 Uhr

Konferenztool: vhs.cloud

ohne Gebühr



Japan

Paläste, Tempel, Gärten und Vulkane auf 2.300 km zwischen Kagoshima und Sapporo

Jürgen Wöhler

Die Liebe zu Japan, seiner Kultur, Naturschönheit, den Menschen und dem Essen begann für Jürgen Wöhler im Jahr 1985. Seine sechswöchige Rucksack-Reise führte von Tokyo nach Kagoshima im Süden und bis Sapporo im Norden, einschließlich einer Gipfeltour auf den 3.776 m hohen Fuji-san. 50 Shinto-Schreine und buddhistische Tempel sind mit handgemalten Einträgen in seinem Tempelbuch verewigt. Später war er beruflich oft in Tokyo und mit Familie in den bekannten, von der UNESCO ausgezeichneten Welterbestätten wie Himeji, Hiroshima, Kamakura, Koya-san, Kyoto, Matsumoto, Nara, Nikko und natürlich Tokyo. Neben beeindruckenden antiken wie modernen Bauwerken zeigt er gelebte Religiosität und japanische Besonderheiten wie Geishas oder Sumoringer, aber auch typische Alltagsszenen und natürlich wunderschöne Landschaften.



262-01154

Freitag, 09.10.26, 19:00–20:30 Uhr

vhs; Raum 1.1

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten.

Taiwan – Republik China

Eine chinesische Demokratie

Dr. Harald Berger, Geograph, Geopuls

Bei diesem Länderkundevortrag begeben Sie sich auf eine abwechslungsreiche natur- und kulturgeographische Reise durch ein chinesisches Land, welches aus eigener Kraft zur Demokratie und dank enormer wirtschaftlicher Entwicklung zu den Ländern mit dem höchsten Lebensstandard zählt. Nach einer Jahrtausende währenden Geschichte in Unabhängigkeit von China, steht es heute oft im Focus der Weltpolitik. Einzigartige Naturlandschaften, darunter die atemberaubende Tarokoschlucht, das bis fast 4000 m hohe Alishan-Gebirge und der Yangmingshan Nationalpark mit seinen Vulkanformen bieten zudem auf kleinstem Raum einmalige Naturräume. Der Vortrag ist gleichzeitig Einführung zu einer Studienreise (s. Bei Studienreisen), wobei der Vortrag unabhängig davon für alle an dieser spannenden Region interessierten Menschen gedacht und gemacht ist.

262-01156

Dienstag, 13.10.26, 19:00–20:30 Uhr

Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG

10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Swimming with men Fremdsprachen-Kino in der vhs

Neil Clayton

In der warmherzigen Tragikomödie „Swimming with Men“ gerät der zurückhaltende Eric in eine persönliche Krise und findet unerwartet Anschluss an eine ungewöhnliche Gruppe: Männer, die gemeinsam synchronschwimmen. Was zunächst skurril wirkt, wird zu einer Geschichte über Freundschaft, Mut und neue Lebensfreude – erzählt mit feinem britischem Humor und berührenden Momenten. Die Vorführung findet im Originalton (Englisch) mit deutschem Untertitel statt. Im Anschluss sind Sie zu einem Gespräch über verschiedene Aspekte des Films mit unserem muttersprachlichen Englischdozenten eingeladen.

262-01158G

Freitag, 16.10.26, Beginn: 19:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
6,00 €



Zwischen Stolz und Sinnlichkeit Leben und Werk von Jane Austen Kultur am Sonntag

M.A. Nina Pierr

Für die damalige Zeit erhielt die Pfarrerstochter Jane Austen (1775–1817) eine ungewöhnlich gute Bildung als Mädchen. Mit zwölf Jahren begann sie zu schreiben, veröffentlichte jedoch zeitlebens anonym unter der Verfasserangabe „by a lady.“ Dank ihrer scharfsinnigen

Beobachtungsgabe und ihres feinsinnigen Humors ist sie bis heute eine der meistgelesenen Autorinnen der englischen Literatur. Dieser Literaturvortrag widmet sich Leben und Werk der mit 41 Jahren viel zu früh verstorbenen Schriftstellerin.

262-01160

Sonntag, 18.10.26, 16:30–18:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
10,00 €, Abendkasse 12,00 €

NEU

IBA '27

Perspektiven der Internationalen Bauausstellung 2027. Vortrag

Peter Künkele

Im April 2027 wird das große Ausstellungsjahr der Internationalen Bauausstellung 2027 eröffnet. Welche innovativen Projekte aus dem Bereich Architektur und Quartiersplanung gehören dazu? Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen spannenden Überblick über die Organisation und die Themenbereiche der IBA '27. Anhand von Projektbeispielen erfahren Sie mehr über die Herausforderungen des Klimawandels und innovative Lösungen im Bausektor. Es geht um gemischt genutzte Quartiersentwicklungen und um neue Modelle für gemeinschaftliche Wohnformen in der Region Stuttgart. Gezeigt werden aber auch Bauvorhaben, die mit neuen Materialien und zukunftsweisenden Bautechnologien die CO₂-Emissionen im Bausektor reduzieren. Der Vortrag gibt einen Ausblick auf das Ausstellungsjahr im Zeitraum von 24. April bis 30. Oktober 2027, die Sie sich 100 Jahre nach der Weissenhofsiedlung 1927 nicht entgehen lassen sollten. Der Referent Hans Peter Künkele ist Architekt und Stadtplaner und einer der Projektleiter der IBA '27. Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-01162K

Mittwoch, 21.10.26, 19:30–21:00 Uhr
Korntal, Joh.-Daur-Str. 6; Alte Lateinschule (vhs), R. 201, 2. OG
15,00 €

Mein Nachbar Totoro vhs-Kinder- und Familienkino in den Herbstferien

Ein zeitloses Meisterwerk von Regisseur Hayao Miyazaki (u.a. Heidi, Chihiros Reise), das Generationen verbindet und einen liebevollen Einblick in die japanische Erzählkunst bietet. Die Filmvorführung findet auf einer Großleinwand mit 5.1 Heimkinosystem für echten Kinosound statt!

262-05712

Freitag, 30.10.26, 14:30–16:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
5,00 €

Im November



Día de muertos, una fiesta llena de vida Tag der Toten, eine Party voller Leben En español básico

Alma Luisa Vargas Rodríguez

Der „Día de Muertos“ (Tag der Toten) ist einer der wichtigsten mexikanischen Feiertage, an dem vom Vorabend von Allerheiligen bis zum 2.11. gefeiert und den Verstorbenen gedacht wird. 2003 wurde das Brauchtum von UNSECO zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit ernannt. Dieser Feiertag ist ein multisensorisches Erlebnis: Friedhöfe und Häuser sind voller Gerüche und Geschmäcker, es gibt traditionelle mexikanische Gerichte und alles ist in den Farben der Cempasuchil-Blume, um die Angehörigen zu empfangen – denn Orange ist in Mexiko die Farbe der Trauer. Auf einfachem Spanisch können Sie den „Día de Muertos“ an diesem Abend mit unserer mexikanischen Kursleiterin erleben.

262-01201

Freitag, 06.11.26, 18:00–20:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
14,00 €

Dozentenportrait von Nina Pierr

Kursleiterin für Literatur- und Kulturkurse

Als Autorin und Konzartharfenistin liebt

Nina Pierr Kultur in all ihren bunten Formen und Facetten – in ihren Vorträgen und Seminaren zu literarischen und kulturellen Themen gibt sie diese Leidenschaft an ihre Teilnehmenden weiter.

„Kultur sehe ich als wichtigen Baustein für eine lebendige, empathiefähige und demokratische Gesellschaft an. Meinen Studienhintergrund bilden die Kultur- und Literaturwissenschaften, heute bin ich freiberuflich tätig als Autorin, Konzartharfenistin, Journalistin, PR-Freelan-



derin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Zusätzlich leite ich die vhs-Außenstelle in Neuenstein, die zur vhs Öhringen gehört.

Über die Kooperation mit der vhs Gerlingen freue ich mich sehr und bin schon gespannt auf die Begegnungen mit den Menschen hier vor Ort. In meinen Portraits über Autor*innen wie beispielsweise Jane Austen zeige ich, wie Menschen ihren Weg zum Schreiben finden und diese Leidenschaft leben – trotz mancher Widrigkeiten.

Meine Zielsetzung ist es, spannendes Hintergrundwissen zu Leben und Schreiben bekannter und unbekannter literarischer Persönlichkeiten zu geben. Für mich ist dies eine Quelle tiefer Inspiration und macht Mut, seinen eigenen Leidenschaften zu folgen.“

Anmelden
im Internet

www://

Jungsein in Demokratie & Diktatur

aus der Reihe: **Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch**

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Gesprächsgast 1: Lisa Trebs

Gesprächsgast 2: Tim Eisenlohr

Moderation: Miriam Menzel

Weitere Informationen s. Homepage

262-01202C – Online-Vortrag

NEU

Dienstag, 10.11.26, 18:00–19:30 Uhr
Konferenztool: vhs.cloud
ohne Gebühr

Mongolei Von Mensch zu Mensch

Kultur am Sonntag

Frank Riedinger, Fotograf

Diese Multimediashow von dem ausgewiesenen Mongoleiexperten und National Geographic Autor Frank Riedinger basiert auf Erlebnissen und Begegnungen während seiner unzähligen Reisen in das zentralasiatische Land. Neben der einzigartigen Landschaft sind es die Menschen, die dieses Land so einzigartig machen. In seinen zahllosen Reisen durch die Mongolei lebt der Referent bis zu 3 Monaten im Jahr hautnah bei der Bevölkerung. Frank Riedinger bringt seinen Zuhörern die Mongolei in ihrer ganzen kulturellen Vielfalt näher und trägt wesentlich zum Verständnis dieser traditionsreichen Kultur bei. Der Vortrag führt sie durch die gesamte Mongolei, die in ihrer Fläche 4,5 mal größer ist als Deutschland. Kommen Sie mit in die Wüste Gobi, hoch an die sibirische Grenze, bis hin in den äußersten Westen. Er berichtet von den heroischen Adlerjägern, einer Murmeltierjagd, von Rentierzüchtern und von den Schamanen des Landes. Atemberaubende Fotoimpressionen der weiten Landschaft, auch im jahreszeitlichen Wechsel und die Begegnungen mit den Bewohnern eines Landes zwischen Tradition und Fortschritt machen diesen Mongolei-Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

262-01203G

Sonntag, 15.11.26, 16:30–18:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Hörverlust im Alter

Medizinischer Vortrag der KVBW

Referentin: Dr. med. Natascha Friese,

HNO-Ärztin aus Weil der Stadt

Moderation: Dr. med. Timo Hurst, Vorsit-

zender der Ärzteschaft Leonberg

Hörverlust im Alter, auch Presbyakusis genannt, ist eine langsam fortschreitende, beidseitige Schwerhörigkeit, die typischerweise ab dem 50. Lebensjahr beginnt und mit dem Alter zunimmt. In diesem Vortrag werden die jeweiligen Ursachen sowie die aktuellen Diagnosemöglichkeiten vorgestellt. Hiernach wird auf die modernen Therapiemöglichkeiten eingegangen, insbesondere die Unterstützung durch Hörhilfen, die heute einem hohen technischen Standard entsprechen und zumeist ein „normales“ Hören und Verstehen weitestgehend wieder gewährleisten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen. In Kooperation mit der KVBW

262-01205

KVBW

Dienstag, 17.11.26, 19:00–20:30 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG
5,00 €, Abendkasse 8,00 €

Japans Weg in die Moderne

Umbauphase in der Meiji-Zeit

(1867–1912)

Dr. Susanne Germann

Nachdem die USA unter Commodore Perry 1854 die Öffnung Japans für den Austausch mit den westlichen Staaten und 1858 einen Handelsvertrag erzwungen hatten, bei dem Japan u.a. auf seine Zollautonomie und Exterritorialität verzichten musste, wurden infolge auch mit europäischen Mächten solch ungleiche Verträge erzielt. Dadurch wurde Japan in einen halbkolonialen Status gedrängt und den westlichen Mächten untergeordnet. Wie es Japan gelang, in der Umbauphase der Meiji-Zeit (1867–1912) sich radikal zu modernisieren und die Verträge zu revidieren, darüber gibt der Vortrag einen Einblick. Die Referentin Dr. Susanne Germann ist Japanologin und Präsidentin der Deutsch-Japanischen Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

262-01207

Freitag, 27.11.26, 19:00–20:30 Uhr
vhs; Raum 1.1



10,00 €, Abendkasse 12,00 €



Anime & Manga

Japans verborgene Denkweisen entdecken

Kumiko Kanai

Anime und Manga begeistern Menschen auf der ganzen Welt – aber warum eigentlich? Die Charaktere, Erzählweisen und Bildwelten spiegeln eine ganz eigene japanische Sicht auf die Welt wider. Für viele außerhalb Japans wirkt diese Perspektive ungewohnt, poetisch und tiefgründig – und genau das macht sie so faszinierend. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die japanische Weltanschauung: Welche Werte, Denkweisen und Gefühle prägen die japanische Erzählkultur? Wie zeigt sich das in Anime und Manga – insbesondere in den Werken von Studio Ghibli wie Prinzessin Mononoke, Chihiros Reise ins Zauberland oder Nausicaä aus dem Tal der Winde? Mit vielen Beispielen und spannenden Einblicken entdecken wir, wie kulturelle Vorstellungen in visuelle Geschichten verwandelt werden – und warum sie weltweit so viele Menschen berühren. Keine Japanischkenntnisse erforderlich. Ideal für Anime- und Manga-Fans, Kulturinteressierte und alle, die Japan auf einer tieferen Ebene verstehen möchten.



262-01209C – Online-Vortrag

Samstag, 28.11.26, 14:00–17:00 Uhr
Konferenztool: vhs.cloud
25,00 €



Sankt Peter in Rom

Kultur am Sonntag

Prof. Dr. Sabine Poeschel, Kunsthistorikerin

Im vergangenen Heiligen Jahr stand die Peterskirche häufig im Zentrum der Aufmerksamkeit als Ziel von Pilgern aus aller Welt. Das Gotteshaus auf dem Vatikan ist ein Grab und eine Wallfahrtskirche über der Begräbnisstätte des Apostels Petrus, kein Dom. Wegen der Nähe zum Grab Petri aber wurde der Vatikan zum dauerhaften Sitz der Päpste und Mitte des 15. Jh. zur wichtigsten Kirche der Christenheit erklärt und funktioniert daher wie ein Dom, also die Hauskirche des Bischofs. Der Bischof von Rom ist der Papst. Die alte Petersbasilika aus der Zeit Konstantins d. Gr. aus dem 4. Jahrhundert, ihr unstrittiger Abriss und der langwierige Neubau, der erst zur Demütigung und schließlich zum Triumph Michelangelos wurde, sind Inhalt des Vortrags.

262-01211

Sonntag, 29.11.26, 16:30–18:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Rechtzeitig anmelden
und Platz sichern



Veranstaltungskalender

Im September

Mi, 16.09.26, 18:00 Uhr	Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang (online)	Dozent*innenteam	S. 9
Fr, 25.09.26, 18:30 Uhr	Japan mit allen Sinnen: Omotesenke Teezeremonie & Tanzaufführung „Jiutamai“	Dozent*innenteam	S. 8

Im Oktober

Fr, 02.10.26, 17:00 Uhr	Unbekanntes Spanien	Thomas Friedrich	S. 9
So, 04.10.26, 16:30 Uhr	Japanisches Alltagsleben und die Sicherheit der Unsicherheit (Kultur am Sonntag)	Dr. Julia Swoboda	S. 9
Di, 06.10.26, 19:00 Uhr	Depression verstehen und begleiten	Miriam Binder	S. 18
Do, 08.10.26, 18:00 Uhr	Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir? (online)	Dozent*innenteam	S. 9
Fr, 09.10.26, 19:00 Uhr	Japan – Paläste, Tempel, Gärten und Vulkane zwischen Kagoshima und Sapporo	Jürgen Wöhler	S. 9
Di, 13.10.26, 19:00 Uhr	TAIWAN – Republik China: eine chinesische Demokratie	Dr. Harald Borger	S. 9
Do, 15.10.26, 15:00 Uhr	Vorsorge und digitale Nachlassvorsorge	Nora Jordan-Weinberg	S. 16
Fr, 16.10.26, 19:00 Uhr	Fremdsprachen-Kino: Swimming with men	Neil Clayton	S. 10
So, 18.10.26, 16:30 Uhr	Leben und Werk von Jane Austen (Kultur am Sonntag)	Nina Piorr	S. 10
Mo, 19.10.26, 18:30 Uhr	Vitamine und Omega-3-Fettsäuren	Corinna Magiera	S. 56
Mo, 19.10.26, 19:30 Uhr	Marco Polo – Weltreisender oder Scharlatan?	Matthias Hofmann	S. 16
Fr, 30.10.26, 14:30 Uhr	Kinder- und Familienkino: Mein Nachbar Totoro		S. 42
Sa, 31.10.26, 09:30 Uhr	Fahrsicherheitstraining mit dem Fahrrad E-Bike und Pedelec	ADFC BW	S. 17

Im November

Di, 03.11.26, 19:30 Uhr	Das europäische Dilemma zwischen den Großmächten USA, VR China und Russland	Matthias Hofmann	S. 16
Fr, 06.11.26, 18:00 Uhr	Día de muertos, una fiesta llena de vida – Tag der Toten	Alma Luisa Vargas Rodríguez	S. 10
Sa, 07.11.26, 14:30 Uhr	Strick-Kino: Ein kleines Stück vom Kuchen	Jolanta Rimkuvieniė	S. 55
So, 08.11.26, 15:50 Uhr	Wahrnehmungs-Workshop mit allen Sinnen	Claudia Bruder	S. 18
So, 08.11.26, 13:30 Uhr	Japanische Tees – Alles Sencha oder was?	Manuela Senn	S. 75
Di, 10.11.26, 18:00 Uhr	Jungsein in Demokratie & Diktatur (online)	Dozent*innenteam	S. 11
Di, 10.11.26, 19:00 Uhr	Antworten auf eine Welt in Unordnung	Eileen Panteleit	S. 20
Di, 10.11.26, 19:00 Uhr	Tierschutzhunde verstehen und gut begleiten (hybrid)	Regina Levenhagen	S. 17
So, 15.11.26, 16:30 Uhr	Mongolei – Von Mensch zu Mensch (Kultur am Sonntag)	Frank Riedinger	S. 11
Mo, 16.11.26, 18:30 Uhr	Schüßler-Salze – Immunsystem stärken	Corinna Magiera	S. 57
Di, 17.11.26, 19:00 Uhr	Hörverlust im Alter (medizinischer Vortrag mit der KVBW)	Dr. med. Natascha Friese	S. 11
Mi, 25.11.26, 19:00 Uhr	Silvester mit Hund entspannt vorbereiten (hybrid)	Regina Levenhagen	S. 17
Mi, 25.11.26, 18:30 Uhr	Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht	Lucia Motte	S. 16
Fr, 27.11.26, 19:00 Uhr	Japans Weg in die Moderne – Umbauphase in der Meiji-Zeit (1867–1912)	Dr. Susanne Germann	S. 11
Sa, 28.11.26, 14:00 Uhr	Anime & Manga: Japans verborgene Denkweisen entdecken (online)	Kumiko Kanai	S. 11
So, 29.11.2026, 16:30 Uhr	Sankt Peter in Rom (Kultur am Sonntag)	Prof. Dr. Sabine Poeschel	S. 11

Im Dezember

Di, 01.12.26, 18:30 Uhr	Gesichtsmassagetechniken	Irina Kröger	S. 57
Fr, 04.12.26, 15:00 Uhr	Digitale Gesundheitskompetenz steigern	Johann Szeitz	S. 57
Di, 08.12.26, 18:30 Uhr	Rauhnachts-Special	Karin Fiedler	S. 58
Di, 15.12.26, 19:30 Uhr	Geheimdienste – Ein Blick auf ihre Geschichte seit dem 19. Jh.	Matthias Hofmann	S. 16

Im Januar

So, 17.01.27, 16:30 Uhr	Madeira – Grüne Perle im Atlantischen Ozean (Kultur am Sonntag)	Christiane Kummeler	S. 14
Di, 19.01.27, 19:00 Uhr	Cosy & Thrill	Regine Bott Dorothea Böhme	S. 46
Fr, 22.01.27, 18:30 Uhr	Vom Dorfsterben bedroht? Der demographische Wandel im ländlichen Japan	Christian Zink	S. 14
Mo, 25.01.27, 10:00 Uhr	Leonardo da Vinci: Gemälde und Zeichnungen	Prof. Dr. Sabine Poeschel	S. 46
Mi, 27.01.27, 18:30 Uhr	Dein Weg zu gesunden Augen	Irina Kröger	S. 58
Fr, 29.01.27, 19:00 Uhr	Fremdsprachen-Kino: Une belle course	Karin Conrad	S. 14
Fr, 29.01.27, 19:00 Uhr	Whisky aus Japan	Eike Thalmann	S. 74
Sa, 30.01.27, 14:30 Uhr	Strick-Kino: Es sind die kleinen Dinge	Jolanta Rimkuviene	S. 55
So, 31.01.27, 16:30 Uhr	Usbekistan: Moscheen, Gräber und Basare (Kultur am Sonntag)	Eberhard Köhler	S. 14

Im Februar

Di, 02.02.27, 19:00 Uhr	Arthrose – Wie lässt sich Gelenkverschleiß behandeln? (medizinischer Vortrag mit der KVBW)	Dr. med. Tobias Heger	S. 14
Mi, 03.02.27, 18:30 Uhr	Erbrecht – Erstellung eines Testaments	Lucia Motte	S. 16
Mi, 03.02.27, 19:30 Uhr	Aktuelle Politik Matinee	Matthias Hofmann	S. 16
Fr, 05.02.27, 18:30 Uhr	Dienerin der Götter: Frauen im heutigen Shinto	Dr. Julia Swoboda	S. 15
Fr, 12.02.27, 14:30 Uhr	Kinder- und Familienkino: Pumuckl und das große Missverständnis		S. 42
So, 14.02.27, 15:00 Uhr	Chanoyu – Omotesenke: Original japanische Tee-Zeremonie am Valentinstag	Yaeko Sokei Heinisch	S. 20
Mi, 17.02.27, 19:00 Uhr	Lebensraum Garten: Mit naturnaher Gestaltung die Artenvielfalt fördern	Aniela Arnold	S. 15
Fr, 19.02.27, 19:30 Uhr	Seelenklänge – Entspannungskonzert mit live gespielter Handpan und Stimme	Babette Dieterich	S. 62
So, 21.02.27, 16:30 Uhr	Schätze im Süden Norwegens (Kultur am Sonntag)	Gudrun Pahl Robert Moser	S. 15

Autohaus Maier

Für alle Marken & Modelle
Unser 360° Service

Jetzt Termin vereinbaren!

Autohaus Maier in Gerlingen | Beim Brückentor 5 70839 Gerlingen | Telefon 07156 / 2 24 55 info@autohaus-maier.com | www.autohaus-maier.com

BOSCH Service
Car Service

Im Januar



Madeira

Grüne Perle im Atlantischen Ozean

Kultur am Sonntag

Christiane Kummeler

Ein Leben auf dem Vulkan, Hochgebirge vulkanischen Ursprungs, schroffe Gesteinsformationen und Lavagrotten bestimmen das Erscheinungsbild Madeiras. Faszinierende Laurazeenwälder, exotische Blumen, blühende Bäume und fantasievolle Parklandschaften zieren die Insel im Atlantik. Unglaublich verlaufende Levadas versorgen seit alters her die Felder in den terrassierten Steilhängen mit Wasser. Das ozeanische Klima Madeiras lässt die Insel ganzjährig zum Urlaubsparadies werden.

262-01301 – Multimedia-Vortrag

Sonntag, 17.01.27, 16:30–18:00 Uhr

vhs; Raum 1.1

10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Vom Dorfsterben bedroht?

Der demographische Wandel im ländlichen Japan

Christian Zink

Viele der internationalen Besucher Japans beschränken sich in ihren Reiseplänen auf die bekannten Haupttouristenziele. Der ländliche Raum, in dem wunderschöne Landschaften und faszinierende Traditionen zu bewundern sind, bleibt den meisten Besuchern verborgen. Doch gerade die ländlichen Regionen Japans mit ihren kleinen Dörfern stehen aufgrund der rasanten Alterung und des Bevölkerungsrückgangs enorm unter Druck. Das kulturelle Erbe vieler dieser Orte droht für immer verloren zu gehen. Auch wenn der demographische Wandel in Japan ein bekanntes Phänomen ist, ist es meist nur schwer vorstellbar, wie die Menschen in diesen Dörfern tatsächlich leben und welche Maßnahmen sie ergreifen, um das Überleben ihrer Gemeinden zu sichern? In seinem Vortrag wird Christian Zink auf die örtlichen Gegebenheiten bestimmter Regionen eingehen und die ersten Folgen des dramatisch fortschreitenden demografischen Wandels darstellen. Er wird konkrete Beispiele erläutern, wie die Dorfgemeinschaften vor Ort mit diesen großen Herausforderungen umge-

hen und welche Lösungen sie entwickeln. Können Innovationsgeist und Kreativität die schrumpfenden Dörfer retten? Christian Zink ist Gymnasiallehrer für die Fächer Geographie, Sport und Englisch. Er lebte während seiner Tätigkeit als Lehrer für die Deutsche Schule Tokyo Yokohama sechs Jahre in Japan. Der langjährige Aufenthalt zusammen mit seiner japanischen Frau ermöglichte es, die kulturelle Vielfalt Japans kennen zu lernen und das Land intensiv zu bereisen. Dadurch war es auch möglich, sich mit verschiedensten geographischen Aspekten des Landes vor Ort auseinanderzusetzen.

262-01303

Freitag, 22.01.27, 18:30–20:00 Uhr

vhs; Raum 1.1

10,00 €, Abendkasse 12,00 €



Une belle course

Fremdsprachen-Kino in der vhs

Karin Conrad

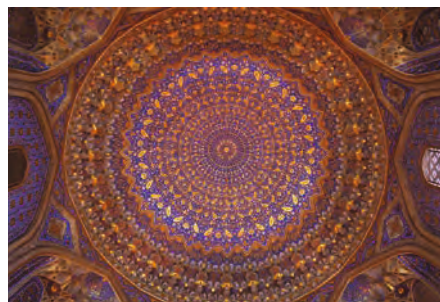
In der berührenden Tragikomödie „Une belle course“ steht eine außergewöhnliche Taxifahrt durch Paris im Mittelpunkt. Die 92-jährige Madeleine lässt sich auf dem Weg ins Pflegeheim von dem Taxifahrer Charles ein letztes Mal zu den wichtigsten Orten ihres Lebens bringen. Während der Fahrt erzählt sie ihm von ihrer bewegenden, teils tragischen Vergangenheit, und zwischen den beiden entwickelt sich eine besondere Verbindung. Der Film vereint emotionale Lebensgeschichte, feinen Humor und nachdenkliche Momente zu einem warmherzigen Kinoerlebnis. Die Vorführung findet im Originalton (Französisch) mit deutschem Untertitel statt. Im Anschluss sind Sie zu einem Gespräch über verschiedene Aspekte des Films mit unserer Französischdozentin eingeladen.

262-01305

Freitag, 29.01.27, Beginn 19:00 Uhr

vhs; Raum 1.1

6,00 €



Usbekistan

Moscheen, Gräber und Basare Kultur am Sonntag

Eberhard Köhler

Im Samarkand des 14. Jahrhunderts zog der Emir Timur Leng einst Architekten, Handwerker und Künstler aus allen Teilen seines großen Reiches zusammen, wodurch eine Verschmelzung der verschiedensten Bausti-

le zu einem einheitlichen zentralasiatischen Stil stattfand, der für den persisch-indischen Raum richtungsweisend werden sollte. Während in Taschkent seit dem Erdbeben von 1966 das historische Stadtbild weitgehend verschwunden ist, zeigt Buchara mit seinen Basaren, Medresen, Moscheen und Minaretten das typische Bild einer alten innerasiatischen Stadt. In keiner anderen mittelasiatischen Stadt sind ganze Stadtbezirke so unverfälscht erhalten geblieben wie in Chiwa, das ein herausragendes Beispiel einer feudalen, mittelalterlichen, islamisch geprägten Stadt ist. Neben den kulturellen Sehenswürdigkeiten führt uns die Reise auch zu landschaftlichen Höhepunkten. Bilder von zwei Reisen (1986 und 2023) lassen auch interessante Vergleiche vom Zustand zur Sowjet-Zeit und heute als unabhängiger Staat zu.

262-01307

Sonntag, 31.01.27, 16:30–18:00 Uhr

vhs; Raum 1.1

10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Im Februar

Arthrose

Wie lässt sich Gelenkverschleiß behandeln?

Medizinischer Vortrag der KVBW

Referent: Dr. med. Tobias Heger, Orthopäde aus Leonberg

Moderation: Dr. med. Timo Hurst, Vorsitzender der Ärzteschaft Leonberg

Bei der Arthrose handelt es sich um einen Verschleiß des Gelenknorpels mit zunehmender Funktionsstörung des betroffenen Gelenkes. Die Ursache kann an einer genetisch begründeten Neigung zu einer Arthrose liegen. Weitere Faktoren wie Entzündungen, Überlastungen, auch Beinfehlstellungen sowie Unfallfolgen und Entwicklungsstörungen im Wachstumsalter können zu einem ähnlichen Beschwerdebild führen. Ein Großteil der Menschen über 50 Jahre zeigen bereits Arthrosezeichen im Röntgenbild, Beschwerden haben jedoch lediglich ca. 15 Prozent der Betroffenen. Die Schmerzen allein sind oft Anlass den Hausarzt aufzusuchen oder Rat bei einem Facharzt einzuholen. Der Referent zeigt die Möglichkeiten der konservativen und operativen Therapie bei Arthrosen auf und erläutert die Erfolge beim Gelenkersatz. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. In Kooperation mit der KVBW

262-01350



Dienstag, 02.02.27, 19:00–20:30 Uhr

Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG

5,00 €, Abendkasse 8,00 €

www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen!
Besuchen Sie unsere Internetseite.



Dienerin der Götter

Frauen im heutigen Shinto

Dr. Julia Swoboda

Unter den vielen Rollen, die Frauen im zeitgenössischen Schrein- und Kaiserhaus-Shinto einnehmen, ist die Priester-Assistentin (Miko) wohl die bekannteste. Aber auch weibliche Priester und die „Schrein-Ehefrauen“ ansässiger Oberpriester haben in den letzten Jahren verstärkt mediale Aufmerksamkeit erhalten. Im Gegensatz dazu ist die Existenz einer kleinen Gruppe von Ritualspezialistinnen am Kaiserhaus selbst in Japan nicht vielen bekannt. Alle eint ihr Dienst an den Gottheiten dieser „einheimischen Religion“ Japans, doch wie füllen, gestalten und erleben diese Frauen ihre religiöse Position? Ein aktueller Feldforschungsbericht. Die Dozentin ist promovierte Japanologin und hat im Rahmen ihrer Feldforschung an Shinto-Schreinen einige Jahre in Japan gelebt und gearbeitet.



262-01352G

Freitag, 05.02.27, 18:30–20:00 Uhr
vhs; Raum 1.1

10,00 €, Abendkasse 12,00 €



„Pumuckl und das große Missverständnis“

vhs-Kinder- und Familienkino in den Faschingsferien

Unser Ferienkino bringt den beliebtesten Rotschopf Deutschlands mit einem brandneuen, turbulenten Abenteuer auf die große Leinwand. Ein wunderschöner, nostalgischer Film für Groß und Klein voller Witz, Herz und Wortspielen. Die Filmvorführung findet auf einer Großleinwand mit 5.1 Heimkinosystem für echten Kinosound statt!

262-05713

Freitag, 12.02.27, 14:30–16:15 Uhr
vhs; Raum 1.1

5,00 €

Lebensraum Garten

Mit naturnaher Gestaltung die Artenvielfalt fördern

Aniela Arnold

Kräuterspirale, Wildstaudenbeet, Naturteich: mit der passenden Gestaltung können Gärten für uns Menschen attraktiv sein und gleichzeitig zum Lebensraum für Tiere und Pflanzen werden. Denn die Natur wird durch intensive Landwirtschaft oder Infrastruktur immer weiter zurückgedrängt. Gartenbegeisterte können mit einfachen Mitteln viel für die Artenvielfalt tun und dazu beitragen, dass sich Vögel, Schmetterlinge und Wildbienen wohlfühlen. Der Vortrag dauert eine Stunde. Danach können noch Fragen gestellt werden. Aniela Arnold, Gartenexpertin beim NABU Baden-Württemberg, stellt die Grundlagen des naturnahen Gärtnerns vor und gibt Tipps, worauf man bei Pflanzen und Material achten sollte. Der Vortrag ist Teil des Projekts Mensch.Natur – natürlich.zusammen.leben des NABU Baden-Württemberg. Mensch.Natur wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit sowie durch das Umweltministerium Baden-Württemberg.

262-01354

Mittwoch, 17.02.27, 19:00–20:30 Uhr
vhs; Raum 1.1

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten

NEU



Schätze im Süden Norwegens

Kultur am Sonntag

Gudrun Pahl, Robert Moser

Steilwandige Fjorde, blau schimmernde Gletscherzungen und kosmopolitische Städte: Das und noch vieles mehr hat der Süden von Norwegen zu bieten. Den Auftakt unserer Reise bildet Oslo, die dynamische Hauptstadt. Durch das karge, felsige, mit Bächen und Seen durchzogene Hochland führt uns der Weg zum gewaltigen Hardanger-Gletscher. Das malerische Flamtal verlassen wir per Schiff und fahren durch die größten Fjorde Europas, zu bezaubernden Orten wie Balestrand, Bergen und Stavanger. Auf zahlreichen Wanderungen erleben wir die atemberaubende Natur, die mit dem schwindelerregenden Ausblick von der Felskanzel Preikestolen ihren Höhepunkt erreicht. Die Multivisionsshow wird in HDAV Qualität gezeigt und live kommentiert.

262-01356

Sonntag, 21.02.27, 16:30–18:00 Uhr
vhs; Raum 1.1

10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Geschichte, Politik und Zeitgeschehen

Geschichte

Oma war 'ne ganz patente Frau

Fortsetzung Einführung in die Ahnenforschung

Dr. Heinrich Buchenau

Vielleicht hatten auch Sie eine Oma mit einem interessanten Leben, oder solch einen Ururgroßvater? Jetzt möchten Sie wissen, wie Sie in Ihre Familiengeschichte einsteigen können? Nach einem kurzen Einführungsvortrag werden wir uns an 3 Samstagen praktisch anhand Ihrer Fragen in die Genealogie einarbeiten. Sie sprechen mit älteren Familienangehörigen und sammeln Aussagen, Fotos, Dokumente. Wir zeigen im Internet Datenbanken und Archive und geben Hinweise zur Vorgehensweise in der Computer-Genealogie, immer anhand Ihrer eigenen Fragestellungen. Alte Handschriften sind gar nicht so schwer zu lesen: Wir zeigen Lesehilfen, Beispiele und unterstützen. Sie lernen Ahnentafeln und Stammbäume zu erstellen. Sie setzen Ihre persönlichen Ziele, lernen bei Quellen systematisch vorzugehen, sorgfältig und kritisch zu bleiben. Der Kurs eignet sich für Neueinsteiger und Teilnehmende aus dem Vorgängerkurs sowie Teilnehmende mit Vorerfahrung. Es wird empfohlen, das eigene Notebook sowie einen USB-Stick mitzubringen. Wenn Sie einen PC der vhs benutzen wollen, melden Sie sich vorab bitte im vhs-Sekretariat.

262-11000

Sa, 10.10., 10:00–12:15 Uhr, Sa, 14.11., 09:45–12:00 Uhr und Sa, 12.12.2026, 10:00–12:15 Uhr

vhs; Raum 1.3

56,00 €

Qualifizierte Kursleitende gesucht

Die Volkshochschule Gerlingen sucht Kursleitende für alle Fachbereiche. Wer die fachliche Qualifikation besitzt, didaktisches Geschick hat, kontaktfähig und grundsätzlich bereit ist, sich auch in der Methodik der erwachsenengerechten Lehrtätigkeit fortzubilden, erfüllt die Voraussetzungen, die von einem nebenberuflichen Kursleitenden erwartet werden.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit uns in Verbindung: 07156 205-401 oder info@vhs-gerlingen.de.



Marco Polo

Weltreisender oder Scharlatan?

Matthias Hofmann, Historiker, M. A.

Ende des 13. Jhs. will sich der Venezianer Marco Polo nach eigenen Angaben auf eine Reise in das Kaiserreich China begeben haben. Seine Reisebeschreibung, die er herausgegeben hatte, erfreute sich schon in seiner Zeit einer großen Nachfrage, aber sie wurden als Roman und nicht als Tatsachenbericht gelesen. Erst im 15. Jh. beginnen die ersten Wissenschaftler seine Texte als wissenschaftliches Werk zu verstehen und nutzen sie als Quelle für die eigenen Theorien.

262-11101

Montag, 19.10.26, 19:30–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
13,00 €

Politik und Zeitgeschehen

Das europäische Dilemma zwischen den Großmächten USA, VR China und Russland

Matthias Hofmann, Historiker, M. A.

In den letzten Jahren hat sich die weltpolitische Situation weg von dem eurozentrischen Einfluss hin zum Trumpismus einerseits und dem von China dominierten „BRICS +“ andererseits entwickelt. Die derzeitige Rolle der EU ist kaum noch in der internationalen Macht- oder Wirtschaftspolitik wahrnehmbar. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Aber vor allem das Fehlen einer außenpolitischen Agenda seitens der EU darf man wohl als einer der Hauptursachen ansehen.

262-11102

Dienstag, 03.11.26, 19:30–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
13,00 €



Das Hauptquartier des BND.

Geheimdienste

Ein Blick auf ihre Geschichte seit dem 19. Jh.

Matthias Hofmann, Historiker, M. A.

1870 begründeten die Briten den ersten modernen Geheimdienst vor dem Hintergrund der irischen Unabhängigkeitsbewegung. Doch schon zuvor gab es Spionage, wie dies z. B. im Alten Testament geschildert wird. Im 20. Jh. wurde Spionage zu einer tragenden Informationssäule für Staaten. Vor allem im Kontext der beiden Weltkriege wurden Geheimdienste immer weiterentwickelt, ebenso im Kalten Krieg. Und heute? Nahezu kein Staat ohne Geheimdienst ...

262-11103

Dienstag, 15.12.26, 19:30–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
13,00 €

Aktuelle Politik Matinee

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

Matthias Hofmann, Historiker, M. A.

Geht es Ihnen auch so? Da passiert etwas Unvorhergesehenes in der Politik, die Medien überschlagen sich mit Meldungen, aber wirkliche Informationen, Hintergründe etc. erfahren Sie nicht oder nur nach reiflicher Recherche. Auch die vhs Gerlingen kann zumeist erst im folgenden Semesterprogramm darauf reagieren. Deshalb bieten wir genau dafür eine aktuelle Politik Matinee zu den aktuellen politischen Ereignissen an.

262-11104

Mittwoch, 03.02.27, 19:30–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
13,00 €

Ihre Meinung interessiert uns

Um unsere Qualität ständig zu verbessern, sind wir auf Ihre Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Wünsche angewiesen. Wir würden uns freuen, wenn Sie nach Abschluss Ihres Kurses dem Link in der Mail zum digitalen Feedback folgen und uns Rückmeldung geben würden.

Recht und Finanzen

Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht

Wie regle ich das für mich?

Lucia Motte, Rechtsanwältin

Der Gesetzgeber hat 2009 die Patientenverfügung in das BGB aufgenommen, der Bundesgerichtshof hat 2010 und 2016 wichtige Entscheidungen zur Patientenverfügung getroffen. Seit 2023 gilt nun auch das zeitlich beschränkte Ehegattenvertretungsrecht in Notsituationen. Braucht man wirklich eine Patientenverfügung und eine General- und Vorsorgevollmacht? Worauf muss bei Formulierung und Inhalt geachtet werden? Eine spezialisierte Anwältin vermittelt Ihnen einen Leitfaden, um zu entscheiden, was Sie wie regeln möchten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

262-13101

Mittwoch, 25.11.26, 18:30–20:45 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 204, 1.OG
17,00 €

Erbrecht

Erstellung eines Testaments

Lucia Motte, Rechtsanwältin

Mit einem Testament kann nach eigenen Wünschen der Nachlass geregelt werden, ansonsten greift die gesetzliche Erbfolge. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge vermittelt, die formalen Möglichkeiten, seinen Nachlass zu regeln dargestellt sowie die verschiedenen Regelungsmöglichkeiten zur Erstellung eines eigenhändigen Testaments aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

262-13102

Mittwoch, 03.02.27, 18:30–20:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
17,00 €

Vorsorge und digitale Nachlassvorsorge

Nora Jordan-Weinberg

Sie digital unterwegs, aber Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht? Hier erfahren Sie alle organisatorischen Notwendigkeiten, auch die digitalen, die gebündelt aufbewahrt werden sollten. Damit können Sie im Krankheits- oder Todesfall Ihrer Familie oder Ihren Hinterbliebenen die Erledigung erleichtern, ihnen viel Geld und viele Probleme ersparen. Die Dozentin ist Vorsitzende des Kreis-seniorenrates Ludwigsburg e.V.

262-13103

Donnerstag, 15.10.26, 15:00–16:30 Uhr
vhs; Raum 1.2
10,00 € zzgl. 4,00 € Vorsorgeheft, kann im Kurs erworben werden

vhs-gerlingen.de 
Online-Buchung möglich

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert, Volker Riechert ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Nach dem Kurs wird Ihnen die Anfertigung Ihrer ESt-Erklärung Vergnügen bereiten; versprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Individuelle Schulungen sind auf Anfrage möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.
Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-13105K

Samstag, 07.11.26, 9:00–14:00 Uhr
Korntal-Münchingen, Alte Lateinschule, R. 202, 2. OG
78,00 €

Das 1x1 der Geldanlage

Volker Reif

An diesem Kursabend erhalten Sie einen Überblick über folgende Themen: Aktien, Anleihen, ETFs & Fonds – wie sehen Anlagestrategien aus, mit denen Sie auch in turbulenten Zeiten ruhig schlafen können? Welche wichtige Rolle spielen die Notenbanken? nachhaltige Geldanlage vs Greenwashing; Die typischen Anlegerfehler und wie Sie diese vermeiden; Edelmetalle, Immobilien, Kryptowährungen? Was schützt vor Inflation? Nach Abschluss des Seminars sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, sich eigenständig über die verschiedenen Anlagemöglichkeiten informieren und Anlagevorschläge von Bankberaterinnen und Bankberatern kritisch beurteilen zu können. Der Referent ist Diplom-Ökonom und Zertifizierter Ruhestandsplaner (HLA)

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-13106K – Onlinekurs

Montag, 30.11.26, 18:00–20:15 Uhr
Konferenztool: Zoom
16,80 €

Verbraucherfragen und Umwelt



Selbst gemacht – Geld gespart Reparaturen im Haushalt kein Problem

Elisabeth Vandea, Schreinerin

Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen.

- der Wasserhahn tropft, der Siphon ist verstopft
- Fenster/Türen sind undicht, Türen schließen nicht exakt
- Lampen aufhängen und anschließen
- Bilder/Spiegel aufhängen
- Kratzer in Möbeln/Auto beseitigen
- Silikonfugen erneuern

Alle Reparaturen werden ausführlich und verständlich erklärt sowie die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung im Kurs ausprobiert werden.

262-14101G

Samstag, 06.02.27, 10:00–17:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
85,00 € zzgl. Materialkosten von 10,00 € im Kurs zu zahlen



Silvester mit Hund entspannt vorbereiten

10 einfache Tipps, die Ihrem Hund an Silvester helfen

Regina Levenhagen, Hundetrainerin

Silvester bedeutet für viele Hunde Stress durch laute Geräusche, ungewohnte Situationen und eine veränderte Umgebung. In

diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Hund frühzeitig und sinnvoll auf Silvester vorbereiten können. Sie erhalten 10 einfache, alltagstaugliche Tipps, mit denen Sie Stress reduzieren und Ihrem Hund mehr Sicherheit geben können. Der Fokus liegt auf positiver, gewaltfreier Begleitung und einem besseren Verständnis für die Bedürfnisse Ihres Hundes. Das Angebot richtet sich an alle Hundehalter:innen, die Silvester entspannt erleben möchten, unabhängig vom Alter oder Trainingsstand des Hundes. Im Anschluss gibt es Raum für individuelle Fragen und Austausch.

262-14111H – Hybridkurs

Mittwoch, 25.11.26, 19:00–20:30 Uhr
vhs; Raum 1.3
12,00 €

NEU

Tierschutzhunde verstehen und gut begleiten

Regina Levenhagen, Hundetrainerin

Ein Hund aus dem Tierschutz bringt oft besondere Erfahrungen und Bedürfnisse mit. Viele Menschen möchten helfen und einem Hund ein neues Zuhause geben sind aber unsicher, wie eine Adoption abläuft und worauf sie achten sollten. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie seriöse Tierschutzorganisationen arbeiten, woran Sie eine gute Vermittlung erkennen und welche Schritte auf dem Weg zur Adoption üblich sind. Außerdem geht es darum, was Hunde aus dem Tierschutz in den ersten Wochen nach dem Einzug brauchen, damit sie gut ankommen können und Sicherheit entwickeln. Sie bekommen konkrete Hinweise zur Vorbereitung auf den Einzug zum Umgang mit der ersten Zeit im neuen Zuhause und zu häufigen Fragen die in dieser Phase entstehen. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Menschen die sich mit dem Thema Adoption eines Hundes aus dem Tierschutz beschäftigen oder bereits einen Tierschutzhund aufgenommen haben. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

262-14112H – Hybridkurs

Dienstag, 10.11.26, 19:00–20:30 Uhr
vhs; Raum 1.4
12,00 €

NEU

Fahrsicherheitstraining mit dem Fahrrad, E-Bike und Pedelec

Herbst-Winter-Spezial Kurs zum Saisonausklang und Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit (ab 18 Jahren)

Reiner Schmidt ADFC Baden-Württemberg

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich Fahrsicherheit unter winterlichen Bedingungen aneignen möchten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und ab 18 Jahren bis ins Seniorenalter ist jeder willkommen, jedoch sollten Sie Ihr Fahrrad, E-Bike oder Pedelec grundsätzlich im Straßenverkehr beherrschen können. Im 3-stündigen Training erhalten Sie umfangreiches Hintergrundwissen und lernen damit Ihr „Bike“ noch besser kennen und in der kalten Jahreszeit zu beherrschen. Dabei

wird speziell auf die Bedürfnisse und das Können der Teilnehmenden geachtet. In Theorie (Tipps zur Ausrüstung, zur Sichtbarkeit im Dunkeln und zum richtigen Verhalten bei widrigen Witterungsverhältnissen) und Praxis (sicheres Fahren und Bremsen auf glatten Untergründen, Kurvenfahren bei Nässe, Ausweichen von Hindernissen) werden zielorientierte Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Am Ende sollen alle Teilnehmenden vor allen Dingen Spaß am Training und künftig mehr Sicherheit im Straßenverkehr haben. Angeleitet werden Sie von professionellen, qualifizierten und erfahrenen Trainer*innen. In Kooperation mit dem ADFC Baden-Württemberg

262-14113

Samstag, 31.10.26, 9:30–13:00 Uhr
Breitwiesenschule; Musikpavillon
38,00 €

Tourensuche und -planung mit Komoot

Andreas Heilig

Komoot ist einer der besten Routenplaner für Wanderer und Radfahrer. Mit dem kostenfreien Routenplaner für GPS und Smartphone können Sie sich inspirieren lassen, aus einer Vielzahl von Tourenvorschlägen auswählen oder aber Ihre komplette Tourenplanung am Computer konzipieren. Sie erhalten durch den Referenten eine ausführliche und praxisgerechte Einführung in dieses Programm.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-14114L

Donnerstag, 01.10.26, 17:00–20:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 113 (Eingang D)
28,00 €

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie und Philosophie

Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

Depression verstehen und begleiten

Ein Vortrag für Angehörige und Interessierte

Miriam Binder

Depression betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern auch das Umfeld. Angehörige fühlen sich oft hilflos, unsicher oder

überfordert. In diesem Kurs erhalten Sie verständliche Informationen darüber, was eine Depression ist, wie sie sich für Betroffene anfühlt und welche unterstützenden Möglichkeiten es gibt. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis zu entwickeln, Sicherheit im Umgang zu gewinnen und hilfreiche Wege der Begleitung kennenzulernen.

262-17101

Dienstag, 06.10.26, 19:00–21:30 Uhr
vhs; Raum 1.3
14,00 €

Du kannst deine Sterne jederzeit neu ordnen!

Ulrich Widmaier

Ihre Startposition ins Leben oder ein Schicksalsschlag spielen für ein erfülltes Leben keine Rolle. Auch wenn Sie aufgrund Ihrer Herkunft, Gesundheit oder anderen Voraussetzungen statistisch gesehen keine Chance haben, können Sie mit Tricks und Disziplin mehr erreichen, als Sie und Ihr Umfeld glauben. Mit Selbstliebe verändern Sie die Welt, gestalten Ihr Leben so, wie Sie es sich wünschen, übernehmen Verantwortung und entlasten sich und Ihr Umfeld. Der Referent ist Glückscoach und von Geburt an körperbehindert. Sie werden erfahren, wie er es geschafft hat, was eigentlich unmöglich war. Der Kursort ist barrierearm zugänglich. Bei Fragen gibt das vhs-Team gerne Auskunft.

262-17102

Donnerstag, 05.11.26, 18:30–20:45 Uhr
Bürgertreff e.V., Gerlingen
14,00 €

Wahrnehmung Workshop mit allen Sinnen

Claudia Bruder, Naturpädagogin

„Die beste und sicherste Tarnung ist immer noch die blanke und nackte Wahrheit. Komischerweise die glaubt niemand.“ (Max Frisch) Lassen Sie sich mitnehmen auf die abenteuerliche Reise ins Reich der eigenen Wahrnehmung! Das gleiche Bild, der gleiche Text, das gleiche Geschehen: wie kommt es, dass wir dasselbe völlig unterschiedlich wahrnehmen? Überraschend wie sehr unsere Erwartung, die Gesellschaft Bezeichnungen und sogar Namen die eigene Wahrnehmung beeinflussen. Es ist spannend das zu entschlüsseln: in einer Gruppe und doch anonym. Täuschungen, Wahrnehmungsstörungen bis hin zu Krankheitsgefährdungen lassen sich erkennen. Sinneserfahrungen stehen im Mittelpunkt des abwechslungsreichen Workshops, Erlebnisorientiert werden Rollenspiele eingeflochten. Was unterscheidet Wissen von Intelligenz? Welche Macht hat die Intuition? Die Kursleiterin hat selbst aussagekräftige Tests und Methoden entwickelt und verfügt über langjährige pädagogische und psychologische Berufserfahrung mit unterschiedlichen Gruppen und Bereichen. **Bitte mitbringen:** Augenbinde, Bleistift, dicken dunklen

Jumbostift und einen Gegenstand aus der Natur mitbringen.

262-17103

Sonntag, 08.11.26, 15:50–18:50 Uhr
vhs; Raum 2.1
18,00 €

NEU



Kommunikation

Wir müssen miteinander reden!

Doch richtig!

Dr. Rolf Blank

Warum verlaufen so viele Gespräche unbefriedigend? Warum scheitern Beziehungen? Was läuft schief in Gesprächen mit dem Chef, den Mitarbeitenden, Freunden oder unseren Kindern? Oft liegt es nicht am Inhalt, sondern an der Art, wie wir miteinander reden. Missverständnisse, unbewusste Muster und Emotionen beeinflussen unsere Kommunikation stärker, als uns bewusst ist. Doch es gibt Wege, Gespräche wertschätzender und erfolgreicher zu gestalten. Sie werden überrascht sein, wie viele einfache Impulse Ihre Kommunikation verbessern können.

262-17107

Fr, 17:30–19:45 Uhr; ab 22.01.27, 2-mal
vhs; Raum 1.3
39,00 € inkl. Lernmittel

Ein Nachmittag zum Wohlfühlen und Entspannen

Regina Ilzhöfer, Entspannungspädagogin

Einfach mal einen Schritt zurücktreten, alles mit etwas Abstand betrachten und sich selbst etwas Gutes tun. Unter diesem Motto möchten wir uns zweimal im Monat an einem festen Nachmittag treffen. Gemeinsam widmen wir uns an jedem Nachmittag einem der Themen, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken wie: Selbstmitgefühl, Farben und Düfte, die Kraft der Worte, u.a. Entspannungs- und Atem-, sowie Bewegungsübungen und Kurzmeditationen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Socken und Schultertuch oder Schal

262-17109

Mo 12.10., 19.10., 09.11., 23.11., 07.12. und 11.01.
Haus der vhs; Seminar 1.3
63,00 €

Autosuggestion – die Kunst des positiven Denkens

So meistern Sie Ihren Alltag

Roland Draht, Heilpraktiker,
Dorothea Jäger

Im Grunde zieht es uns alle auf die Sonnenseite des Lebens: zu Erfolg, Anerkennung, guten menschlichen Kontakten, zu Zufriedenheit und Glück. Dabei stehen uns häufig negative Glaubenssätze und Überzeugungen im Weg. Diese können wir erkennen, lernen loszulassen und durch fördernde Überzeugungen ersetzen. Die Autosuggestion lehrt uns eine klare und leicht zu handhabende Methode, mit der wir unsere Gedanken, Gefühls- und Vorstellungswelt von der negativen in die positive Richtung umpolen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

262-17110

NEU

Samstag 23.01. und Sonntag 24.01.27;
10:00–12:00 Uhr
vhs; Raum 1.4
29,00 €

Liebevolle Selbstannahme, Selbstliebe

Ulrich Widmaier

„Selbstsucht und Selbstliebe sind weit davon entfernt identisch zu sein; in Wirklichkeit sind sie Gegensätze.“ (Erich Fromm)
Auf dem Weg zum persönlichen Glück ist die Selbstliebe eine wesentliche Voraussetzung. Wie so vieles, lässt sich auch die liebevolle Selbstannahme lernen. Durch eine Reihe von Übungen kommen Sie Ihrem Ziel näher. Der Referent ist Glückscoach und von Geburt an körperbehindert. Sie werden viel Persönliches aus seinem Leben erfahren und wie er gelernt hat, auch seine Unzulänglichkeiten zu lieben. Der Kursort ist barrierearm zugänglich. Bei Fragen gibt das vhs-Team gerne Auskunft.

262-17111G

Donnerstag, 14.01.27, 18:30–20:45 Uhr
Bürgertreff e.V., Gerlingen
14,00 €

Vortrags- und Gesprächskreis

Wie Leben gelingen kann

Dr. Rolf Blank

Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist, sagt der Philosoph Wilhelm Schmid. Doch wie kann das gelingen? Dr. phil. Rolf Blank spricht in seiner neuen Vortragsreihe Themen an, mit denen wir alle täglich konfrontiert sind – die uns bewegen, belasten und unser Leben gelingen lassen. Angriff, Verteidigung, Flucht, sich Totstellen. Wann passen wir uns an? Welche Urinstinkte hat uns die Evolution mit auf den Weg gegeben, um zu überleben? Hineingeworfen in das Leben, so der Philosoph Martin Heidegger, sind wir zwar von der Evolution gut gerüstet, und doch bleibt uns Leiden, Trauer und Kummer nicht erspart. Diese Themen werden wir im Gruppencoaching ansprechen. Wir schöpfen aus den Quellen

der Philosophie, der Sozial- und Geisteswissenschaften, der Bibel, aber auch aus den Weisheiten der griechischen und römischen Antike und auch buddhistisches Gedanken- gut kann zur Anregung dienen – auch der Zitatenschatz, den die Menschheit angesammelt und uns hinterlassen hat, kann hilfreiche Impulse liefern. Es geht um die Vermittlung von Wissen und Erfahrung aber auch um konkrete Hinweise, wie mit all den Gegebenheiten umzugehen – damit Leben gelingen kann. Ein Blick auf unsere Genetik, unsere Sozialisation und Selbstgestaltung, die Allgegenwärtigkeit unserer Gefühle und der Vergangenheit. Nach einem Impulsreferat zu den Themen und selbstreflexiven Übungen, tauschen wir uns in der Gruppe aus. Medizinische, psychiatrische und politische Fragen bleiben ausgeklammert.

262-17113

NEU

Fr, 16.10., Fr, 13.11., Fr, 11.12.2026, Fr, 15.01. und Fr, 19.02.2027, 17:30–19:00 Uhr
vhs; Raum 2.1
54,00 € inkl. Lernmittel

Resilienz-Training: Krisen meistern, Stärke entfalten auch im Alter

„Wer immer macht, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon war!“

Carolin Franke, zert. Resilienztrainerin

Resilienz ist die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig, gelas-

sen und stark zu bleiben – und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. In diesem Kurs lernst du zum einen dich besser kennen, aber auch zum anderen die Knöpfe zum Aktivieren deiner inneren Stärke. In kleinen Gruppen von 4 bis maximal 7 Personen gibt es Raum für Wissen, Austausch und Entspannung:

1. Termin: 7 Säulen der Resilienz
2. Termin: Werte und deren Einfluss auf Verhalten und Entscheidungen
3. Termin: mehr Zeit für Entspannung & diverses nachjustieren
4. Termin: deine Rollen und der Bedarf an Grenzen setzen und achten
5. Termin: innere Treiber & achtsamer Tag

262-17114

NEU

Fr, 10:00–11:30 Uhr; ab 15.01.27, 5-mal vhs; Raum 2.1
95,00 €

Bitte beachten Sie

Für Veranstaltungen der vhs gilt:

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung nur dann, wenn Ihre E-Mail-Adresse vorliegt.
- Sie werden immer benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht zustande kommt.
- Unterbelegte Kurse werden 3–5 Tage vor Kursbeginn abgesagt. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.



Chancengleichheit

Für einen guten Start ins Schulleben unterstützen wir Kinder aus sozial benachteiligten Familien. Damit alle im Landkreis Ludwigsburg die gleichen Chancen auf Bildung haben.

Weitere Infos zu unseren sozialen und ökologischen Engagements finden Sie online auf ksklb.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Ludwigsburg

Nein-Sagen lernen

Ein Abend mit Impulsen

Christine Winzer, Dipl. Sozialpädagogin

Nein sagen lässt sich lernen. Sorgen Sie für Klarheit, um stressfreier zu leben. Irgendwann kommt für fast jede/n der Punkt, an dem es nötig ist, eine Bitte abzulehnen. Sie bekommen an diesem Abend konkrete Tipps, damit es Ihnen immer leichter fällt, mutig und selbstbewusst Grenzen zu setzen. Erhöhen Sie dadurch spürbar Ihre Lebensqualität, indem Sie häufiger zu sich und Ihren Bedürfnissen stehen, sich abgrenzen und sich ohne Angst und Schuldgefühle ein Ja zum Nein erlauben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-17115K

Donnerstag, 28.01.27, 19:00–21:30 Uhr
Korntal, Joh.-Daur-Str. 6; Alte Lateinschule, Raum 202, 2. OG
18,60 €

Philosophie und Religion

Philosophie-Seminar

Milutin Stanisavljevic Miles

In diesem philosophischen Seminar lernt man zu philosophieren – im sokratischen Sinne, im offenen Dialog miteinander. Wir entscheiden gemeinsam, welche kleine und große Themen und Fragen des Lebens und Seins wir in Gesprächen im geschützten Raum behandeln wollen, in dem jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eingeladen ist, eigene Gedanken auszusprechen, zu prüfen und weiterzuentwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – entscheidend ist die Bereitschaft, sich auf das gemeinsame Denken einzulassen. In der Philosophie geht es schließlich nicht darum Recht zu bekommen oder zu behalten, sondern darum, gemeinsam nach Weisheit und Wahrheit zu suchen und auch zu erörtern, was Wahrheit und Weisheit für eine Bedeutung haben. Der Kursleiter ist studierter Philosoph und bringt seine eigenen philosophischen Perspektiven sowie Perspektiven von anderen Philosophinnen und Philosophen aus der Geschichte und aus der Gegenwart in den Dialog ein.

262-18101

Di, 19:30–21:00 Uhr; ab 29.09.26, 9-mal
vhs; Raum 1.4
15,00 €

Wege zum Koran

„Ihr habt eure Religion und ich habe meine Religion“

Aysel Özdemir, Dieter Kümmel

Religiöse Schriften lassen sich verschieden lesen. An den Abenden führen Aysel Özdemir und Dieter Kümmel in zwei Lesarten des Koran ein, einer religiösen und einer wissenschaftlichen. Methodisch beinhalten die Abende neben komprimierten, immer wieder auch kontroversen Vortrag

der beiden Referenten immer wieder auch gemeinsame Textarbeit. Im Anschluss daran soll Zeit und Raum für Diskussion und Gespräch sein. Für jedes Thema gibt es am Ende eine Zusammenfassung in Form eines Handouts.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen
Weitere Informationen s. Homepage

262-18201K

Mi, 14.10., 21.10., 04.11. und 18.11.2026,
19:30–21:00 Uhr
Korntal, Joh.-Daur-Str. 6; Alte Lateinschule, Raum 202, 2. OG
38,00 €

Antworten auf eine Welt in Unordnung

Eileen Panteleit

Kriege, Krisen und Konflikte nehmen weltweit zu. Unter dem Titel „Welt in Unordnung – Gerechter Friede im Blick“ hat die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) im November 2025 eine neue Friedensdenkschrift veröffentlicht. Die EKD ringt darin um Antworten auf neue Herausforderungen durch die Zunahme an kriegerischen Konflikten und den Druck, dem liberale Demokratien weltweit ausgesetzt sind. Dazu gehören auch Themenfelder, deren Bearbeitung eine lange Tradition im Raum der evangelischen Kirche haben. Dazu gehören die nukleare Abschreckung, Rüstungsexporte sowie Wehrpflicht und Kriegsdienstverweigerung. Dabei wird deutlich: Die evangelische Friedensethik befindet sich in einem Prozess der Neuorientierung. Nach einem Vortrag von Vikarin Eileen Panteleit, der einen Einblick in die Grundlagen und Einsichten der Friedensschrift ermöglicht, soll Raum für Fragen und Diskussion sein. Die Referentin ist seit September 2025 Vikarin in der Evangelischen Kirchengemeinde Petrus & Lukas in Gerlingen. Bereits in ihrem Theologiestudium in Tübingen und Mainz beschäftigte sie sich mit friedensethischen Themen. Der Moderator, Milutin Stanisavljevic Miles, ist studierter Philosoph und ehemaliger Diplomat.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Petrus & Lukas.

262-18200

Di, 10.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Petruhof, Gr. Saal
ohne Gebühr; Anmeldung erforderlich

Anmeldung über das Internet

Wenn Sie sich über das Internet für einen Kurs anmelden, bedeutet das nicht, dass Sie automatisch im Kurs eingebucht sind. Von der vhs erhalten Sie nach Prüfung der Kursbelegung per E-Mail eine Anmeldebestätigung oder einen Platz auf der Warteliste, falls der von Ihnen gewünschte Kurs schon ausgebucht ist.

Länderkunde



Japanischer Kimono: Anziehen und mit Eleganz tragen lernen

Sayuri Unou

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie man einen Kimono korrekt anlegt und ihn mit stilvollen, eleganten Bewegungen trägt. Die Dozentin – eine professionelle Jutamai-Tänzerin aus Japan – vermittelt Ihnen nicht nur die Technik des Ankleidens, sondern gibt auch spannende Einblicke in die Geschichte und Bedeutung der japanischen Kleidung. Außerdem erfahren Sie, worin sich Sommer- und Winterkimono unterscheiden. Die Unterrichtssprache ist Englisch und teilweise Deutsch.



262-18102G

Sa, 21.11. und So, 22.11.26, 15:00–17:15 Uhr
vhs; Raum 1.1
65,00 €



Kursleiterin Sokei Heinisch zelebriert die japanische Teezeremonie

Chanoyu – Omotesenke: Der Weg des Tees

Original japanische Tee-Zeremonie am Valentinstag

Yaeko Sokei Heinisch, Omotesenke Teezeremonie-Lehrerin

Chanoyu, die japanische Teezeremonie, geht auf den Zen-Mönch Eisai zurück, der im 12. Jahrhundert Matcha aus China nach Japan brachte. Nachdem die Teekultur im 14. Jahrhundert vom Adel als Gesellschaftsspiel gepflegt wurde, führten Shuko Murata, Jyoo Takeno und später Sen no Rikyū sie zu ihren spirituellen Wurzeln zurück. Im Mittelpunkt stehen die Wabicha-Ideale Harmonie, Ehrfurcht, Reinheit und Stille. Die Schule Omotesenke bewahrt diese Tradition bis heute. Chanoyu verbindet Menschen und Natur und vermittelt Achtsamkeit, Selbstbeherrschung, Rücksichtnahme und Wertschätzung.



262-18103

Sonntag, 14.02.27, 15:00–16:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
25,00 €

EXKURSIONEN



Exkursionen sind eine wichtige Möglichkeit, um Wissen über vielfältige Kanäle fast nebenbei zu erlernen und doch zu einem oftmals tieferen Verständnis zu gelangen, als es mit Theorie allein möglich wäre. Durch eigene Erlebnisse und Erfahrungen bleibt das Neue auch nachhaltiger im Gedächtnis verankert. Die vhs öffnet dabei Türen, die sonst nicht so einfach aufgehen, ermöglicht Blicke hinter die Kulissen und Expertengespräche vor Ort. Sie regen zum Perspektivwechsel an und bieten die Chance, sich sein eigenes Bild zu machen und den Horizont zu erweitern.

Fahrten – Exkursionen

Im September

Altes Pumpwerk in Bad Überkingen Mit Ortsbesichtigung

Jürgen Groß, Dipl. Kartograf, Wanderführer
Das Alte Pumpwerk in Bad Überkingen gehört zu den seltenen Industriedenkmälern der Schwäbischen Alb. 1881 als Pumpstation der „unteren Filsgruppe“ in Betrieb genommen, steht das Gebäude bis heute weitgehend im Originalzustand – ein authentisches Zeugnis der frühen zentralen Wasserversorgung. Im Erdgeschoss arbeiten Technikgeschichte und Handwerk Hand in Hand: zu sehen sind die originalen Kolbenpumpen (aus dem Jahr 1880) mit Holzzahnrädern sowie eine Werkstatt mit historischen Werkzeugen. Im Obergeschoss erzählen Pläne, Fotos, Kleingeräte, Lei-

tungsmaterial und Modelle die Entwicklung der Albwasserversorgung über mehr als ein Jahrhundert – von den ersten Quelfassungen bis zu modernen Netzen.

262-02101G

Dienstag, 22.09.26, 12:20–17:50 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 15 (Prellbock)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt. 13,00 € zzgl. Anteil ÖNPV-Ticket



KSK-Bundeswehrsoldat im Flecktarn (Ghillie-Suit)

Besuch beim Kommando Spezialkräfte der Bundeswehr (KSK) in Calw

Jürgen Groß, Dipl. Kartograf, Wanderführer
Was leisten die Soldatinnen und Soldaten des Kommandos Spezialkräfte hinter dem Kasernenzaun? Im Besucherzentrum erwarten Sie wertvolle Hintergrundinformationen, mehr über die Geschichte des Verbandes und persönliche Erinnerungen der Soldat*innen aus ihren besonderen Einsätzen. Die offizielle Gründung dieser Einheit war im September 1996 in Calw als Reaktion auf den Bedarf an spezialisierten Kräften für Auslandseinsätze. Das Besucherzentrum befindet sich außerhalb der Kaserne. Es ist öffentlich und barrierefrei zugänglich.

262-02103G

Freitag, 25.09.26, 12:10–17:40 Uhr

Treffpunkt: Feuerbacher Bahnhof (vor Haupteingang)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt. 16,00 € inkl. Führung

NEU

Sternwarte Höfingen

Die schönsten Objekte am Sommerhimmel

Dr. Ekkehart Kaufmann, Mathematiker

Wenn der Hochsommer vorbei ist und es wieder früher dunkel wird, ist die beste Zeit, um die Sternbilder Schwan, Leier und Adler kennenzulernen und interessante Objekte in dieser Himmelsgegend zu studieren. Reizvolle Doppelsterne, Sternhaufen und Gasnebel führen uns in die Tiefe des Weltalls. Mit Astrofotos erläutern wir ihre Bedeutung und Geschichte. Wer ein eigenes Fernglas mitbringt, kann diese Objekte unter Anleitung am Himmel aufsuchen. Bei klarem Wetter beobachten wir alles im Freien und durchs Teleskop, ansonsten wechseln wir gemeinsam zum Vortragsraum im Alten Rathaus. Treffpunkt ist die Sternwarte Höfingen auf dem Gelände des Wasserbehälters, Umlandstr. 50, Leonberg-Höfingen). Es gibt keine Parkmöglichkeit direkt bei der Sternwarte, bitte kommen Sie rechtzeitig und suchen Sie im Wohngebiet unterhalb der Sternwarte einen Parkplatz. Die Nächte sind kühl, die Sternwarte ist nicht geheizt, warme Kleidung ist daher unverzichtbar!

262-02105G

Mittwoch, 30.09.26, 20:00–22:00 Uhr

Treffpunkt: Höfingen, Sternwarte (auf dem Gelände des Wasserbehälters am oberen Ende der Umlandstr.)

10,00 €

Im Oktober

Der Hafen Stuttgart

Von hier in die ganze Welt

Ulrich Burkhardt, Stadtführer

Der Stuttgarter Hafen ist eine Welt für sich. Schiffe, Eisenbahnen, Lastwagen, Containerbrücken zeigen eine eigene „Choreographie“. Die Entstehung des Hafens war begleitet von heftigen Widerständen. Doch heute ist der Hafen die Drehscheibe unserer heimischen Wirtschaft. Lernen Sie auf dieser Tour das Herzstück der regionalen Infrastruktur aus der Nähe kennen. Lassen Sie sich von den gewaltigen Anlagen faszinieren, schauen Sie dem geschäftigen Treiben zu und vielleicht verspüren Sie beim Kreischen der Möwen auch ein wenig Fernweh ... Ein Tipp: Vergessen Sie die Kamera nicht! Das Hafenumfeld mit meterhohen Schrotbergen, bunten Containertürmen, schweren Kränen bietet wunderbare Fotomotive. Gesamtstrecke: ca. 3,5 km (Firmengelände wird betreten, teilweise unebenes Gelände, nicht barrierefrei). Nicht geeignet für Kinder unter 12 Jahren.

Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung, geeignetes Schuhwerk

262-02150G

Freitag, 02.10.26, 14:00–16:00 Uhr

Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle „Stadtwerke Stuttgart“, U9/U13

15,00 €



Schönbuch

BRAUMANUKTUR

Im Reich der Genüsse Nr. 7 Schönbuch Bräu

Blick hinter die Kulissen einer Braumanufaktur (mit Erlebnistour)

Jürgen Groß, Dipl. Kartograf, Wanderführer
Sie interessiert, wie regionale Braukunst vollzogen wird? Wir nehmen Sie mit auf eine Tour durch über 200 Jahre Erfahrung und modernste Braukunst. Erleben Sie die Braumanufaktur Schönbuch Bräu in Böblingen hautnah und genießen Sie einen frischen Schluck Regionalität in ihrer süffigsten Form. Seit 1823 steht die Brauerei für leidenschaftliches Handwerk. Mit modernster Technik und traditioneller Expertise entstehen hier 15 Biersorten, die seit Jahrzehnten mit nationalen und internationalen Auszeichnungen prämiert werden. Sie sollten gut zu Fuß sein, da während der ca. 2-stündigen Tour etliche Treppenstufen zu überwinden sind und es keine Sitzmöglichkeiten gibt.

Anmeldeschluss: 21.09.2026

262-02152G

Freitag, 02.10.26, 9:00–16:00 Uhr

Treffpunkt: Gerlingen, Schulstr. 19, Bushaltestelle am Haus der vhs

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt 30,00 € inkl. Erlebnistour zzgl. Anteil Gruppenfahrkarte bei Bedarf

Die Ruine Nippenburg

Ingeborg Plachetta

Die Ruine Nippenburg liegt südwestlich von Schwieberdingen, strategisch günstig auf einem Bergsporn oberhalb des Glemstals. Sie wurde 1160 erstmals urkundlich erwähnt und gilt als die älteste in der Region Stuttgart. Im 17. Jh. wurde die Burg verlassen und in unmittelbarer Nähe das Herrenhaus Schloss Nippenburg erbaut. Die Reste der Burgruine mit Keller, hohen Schildmauer und Vorburgteilen sowie einer massiven Scheuer aus dem Jahr 1483 wurden Anfang der 1980er Jahre konsolidiert. Genießen Sie einen Spaziergang zur Ruine und erfahren Sie die bewegte Geschichte der Nippenburg. Hinweis: Gesamtstrecke ca. 2,5 km, festes Schuhwerk und Trittsicherheit zur Besichtigung des unebenen Burggeländes empfohlen. Anreise mit ÖPNV nicht möglich!
Veranstalter: vhs Leonberg

262-02155L

Sonntag, 04.10.26, 10:30–12:00 Uhr

Treffpunkt: Schwieberdingen: Parkplatz unterhalb der Golfanlage Nippenburg, direkt an der Landstraße zwischen Münchingen

und Hemmingen. Bitte unten rechts in der ersten Reihe parken. Treffpunkt an der Info-tafel der Gemeinde Schwieberdingen.
5,00 €

Schienenkreuzfahrt Nr. 9 Mittlere Alb

„Bahn frei für den Albtrauf: Panorama-blick inklusive“

Jürgen Groß, Dipl. Kartograf, Wanderführer
Die Schönheit des Lauchert-Tales wissen die Menschen seit Urzeiten zu schätzen. Neandertaler, Römer, Alamannen, Salier, Veringer – sie alle haben diese Landschaft geprägt. Auch auf „Kaisers“ Spuren lässt sich im Laufe der Fahrt mit der Zollernbahn aus der preußisch-hohenzollerischen Zeit viel entdecken. Die Ruinen und Burgen sind die auffallendsten Zeugen der bewegten Vergangenheit. Andere Orte wie Veringerstadt wollen entdeckt werden. Zudem ist dort Einkehr geplant. Die Schienenkreuzfahrt führt von Stuttgart über Tübingen und Gammertingen nach Veringerstadt. Weiter über Sigmaringen zurück nach Tübingen und Stuttgart Hbf.

262-02156

Mittwoch, 07.10.26, 8:10–17:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 14 (Prellbock)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt. 13,00 € zzgl. Anteil BW-Ticket bei Bedarf

Besuch der Frankfurter Buchmesse

Werner Dengel

Warum zur Frankfurter Buchmesse? Weil kein Buchladen und kein Onlineshop das besondere Gefühl ersetzen kann, neue Lieblingsbücher zu entdecken. Wenn du gerne liest und neugierig auf neue Geschichten bist, solltest du die Frankfurter Buchmesse 2026 nicht verpassen. Begleite uns auf dieser Busfahrt und erlebe die einzigartige Atmosphäre der größten Buchmesse der Welt, entdecke Neuerscheinungen und sammle viele neue Ideen für zukünftige Lesestunden. Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Ihren Zustiegsort mit.

Anmeldeschluss: 6. Oktober 2026

Gerlingen: Bushaltestelle Schulstraße 19

Leonberg: Bushaltestelle Neuköllner Str. 3, bei der Unterführung Leo-Center

Rutesheim: gegenüber der Buchhandlung one.welt

Veranstalter: vhs Leonberg, in Kooperation mit der Buchhandlung one.welt e.k., Rutesheim

262-02157L

Samstag, 10.10.26, 6:00–19:30 Uhr

Treffpunkt: Haus der vhs, Schulstr. 19
89,00 € inkl. Eintritt

Anmelden
im Internet

www://





Unsere Solitude an einem herrlichen Wintertag

Wanderung vom „Wäscherdorf“ Botnang zum Schloss Solitude Durch den Rot und Schwarzwildpark

Bernd Möbs

Botnang war jahrhundertlang ein Dorf der Wäscher und Bleicher. Wir lernen die spannende Ortsgeschichte dieses abgelegenen, aber schönen Stadtteils kennen und erfahren auch einiges von der linken Arbeiterbewegung der 1920er Jahre, dem Dichter Eduard Mörike, der Most in einer Botnanger Wirtschaft genießt. Im zweiten Teil spazieren wir durch den Wald zum Schloss Solitude, wohin der württembergische Herzog Carl Eugen sich in eine luxuriöse Einsamkeit begab und Jahre später dann der Dichter Ludwig Börne zu einer unterhaltsamen Landpartie aufbrach, wobei er den braven Stuttgarter Bürgerstöchtern den Kopf verdrehte. Gute Kondition und gutes Schuhwerk erforderlich, gerne Vesper mitnehmen. Die Wanderung ist etwa 6 km lang und dauert etwa 3,5 Stunden.

262-02158

Samstag, 10.10.26, 11:00–14:30 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle „Beethovenstraße“ (Linie U2)

21,00 € zzgl. ÖPNV Fahrkarte



Unsere Gastgeberin Frau Hofmann vom Eselhof mit einem der flauschigen Vierbeiner

Märchenhafter Eselerlebnistag mit Schneewittchensäften von der Streuobstwiese

Auch für Familien mit wanderfreudigen Kindern geeignet

Claudia Bruder, Naturpädagogin

Nach einem Spaziergang von ca. 5 km auf ruhigen Wegen bei Ötisheim heißen uns fünf kuschelige Langohren auf dem Hof der Naturparkwartin willkommen. Die Tiere freuen sich, gestreichelt und gestriegelt zu werden und wir lernen dabei sogar die Eselsprache zu verstehen. Wir erfahren, warum diese Tiere so gute Landschaftspfleger sind. Dazu genießen wir eine leckere Schneewittchen-

bowle zu „Eselbrot“. Damit schützen wir die artenreichen Streuobstwiesen mit vielen Tieren, Blumen und alten Bäumen. Wie schön ist es, einem Märchen zu lauschen: Wer weiß, am Ende ist sogar ein Goldesel unter den Langohren?! Und zum Höhepunkt geht es mit den Eseln auf die Wanderschaft.

262-02159

Samstag, 10.10.26, 10:40–19:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 10 (Zahlenschild)

29,00 € Kursgebühr pro Person inkl.

Eselprogramm zzgl. Anteil BW-Ticket (bei Bedarf)

Genusswandern und Slowfood

Sonntagstour mit allen Sinnen

Claudia Bruder, Naturpädagogin

Der Oberwald in Karlsruhe bezaubert mit verschwiegene romantischen Lichtungen und weichen Waldpfaden, wie sie leider nur noch selten zu finden sind. Moose, Pilze, Kräuter, heimische Gehölze, Vögel, Insekten lassen uns die Natur intensiv erleben. An diesem Sonntag entschleunigen wir und genießen die wohltuende Atmosphäre mit allen Sinnen. Die Aromen des Waldes wirken stimmungsaufhellend, beruhigend und stärken so das Immun- und Nervensystem. Sehr viel bewusster und intensiver werden Sie die Natur erleben und sich „verwöhnen“ lassen. Sogar Kostproben aus der Natur gibt es zu genießen: zwischendurch und zum krönenden Abschluss als Slowfoodbuffet angereichert mit kleinen Delikatessen aus dem Garten der Kursleiterin in einem gemütlichen Lokal. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Schwerpunkt in der Erwachsenenbildung und Kräuterkunde. Bei der Wissensvermittlung liegt ihr Fokus im Bereich Sinnespflege. Letzte Stornomöglichkeit: 04.10.26

Veranstalter: vhs Bruchsal

262-02160

Sonntag, 11.10.26, 10:20–18:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf., Gleis 5 (Prellbock) 19,00 €

Rechtzeitig anmelden und Platz sichern



Stornoregelung für Exkursionen

Bei einigen Exkursionen ist ein Anmeldeschluss angegeben. Da bei diesen Veranstaltungen besondere Stornofristen für Bus oder Führungen eingehalten werden müssen, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Anmeldung. Leider können wir nach diesem Termin keine Abmeldungen mit Gebührenerstattung mehr annehmen. Sie können jedoch eine Ersatzperson benennen.



Die historische Straßenbahn GT4

Das SSB Museum mit Führung und Rundfahrt

Jürgen Gruß, Dipl. Kartograf, Wanderführer

Das Straßenbahnmuseum Bad Cannstatt birgt eine der größten Sammlungen zur regionalen Geschichte des öffentlichen Nahverkehrs. Gezeigt werden im Depot von 1929 Originalfahrzeuge, Kleinexponate, Bild- und Schriftdokumente aus Stuttgart, Esslingen, Feuerbach und den Fildern in einer facettenreichen Ausstellung auf rund 2500 qm stauen Sie über den ersten Pferdebahnwagen aus dem Jahr 1868. Erleben Sie die Entwicklung der Fahrzeuge bis hin zum „Stuttgarter Klassiker“, dem GT4, der ab 1986 durch die heutige Stadtbahn DT 8 abgelöst wurde.

262-02162G

Sonntag, 18.10.26, 10:25–17:10 Uhr

Treffpunkt: Feuerbacher Bahnhof (vor Haupteingang)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt. 28,50 € inkl. Eintritt, Führung und Fahrt mit der historischen Straßenbahn

Vom Bioabfall zu Energie

Führung in der Bioabfall-Vergärungsanlage

Sandra Walthier, AWB Böblingen

Bei der Führung durch die Bioabfallverwertung GmbH Leonberg (BVL) erleben Sie, wie aus Küchen- und Gartenabfällen wertvolle regenerative Energie in Form von Biogas und Kompost gewonnen wird. Während der Besichtigung erfahren Sie, wie der Bioabfall in der Vergärungsanlage in Leonberg angeliefert, zerkleinert und von Störstoffen wie Plastik oder Metall befreit wird. Anschließend begleiten Sie den Prozess bis in die Fermenter, in denen aus organischem Material regenerative Energie in Form von Biogas entsteht.

Hinweise: Bitte bringen Sie Ihr Mobiltelefon und passende Ohrhörer mit. Die Wege in der Vergärungsanlage sind nicht komplett barrierefrei. Festes Schuhwerk ist unverzichtbar und dem Wetter angepasste Kleidung ist erforderlich.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-02164L

Dienstag, 20.10.26, 16:00–18:00 Uhr

Treffpunkt: Leonberg, Verwaltungsgelände der Vergärungsanlage. Dort sind Parkplätze vorhanden.

5,00 €

Exkursionen

Im September

Di, 22.09.26	Altes Pumpwerk Überkingen	S. 21
Fr, 25.09.26	Besuch beim Kommando Spezialkräfte der Bundeswehr Calw	S. 21
Mi, 30.09.26	Die schönsten Objekte am Sommerhimmel – Sternwarte Höfingen	S. 22

Im Oktober

Fr, 02.10.26	Der Hafen Stuttgart: von hier in die ganze Welt	S. 22
Fr, 02.10.26	Im Reich der Genüsse Nr. 7: Schönbuch Bräu	S. 22
So, 04.10.26	Die Ruine Nippenburg	S. 22
Mi, 07.10.26	Schienenkreuzfahrt Nr. 9: Mittlere Alb	S. 22
Sa, 10.10.26	Besuch der Frankfurter Buchmesse	S. 22
Sa, 10.10.26	Wanderung vom „Wäscherdorf“ Botnang zum Schloss Solitude	S. 23
Sa, 10.10.26	Märchenhafter Eselerlebnistag mit Schneewittchensäften von der Streuobstwiese	S. 23
So, 11.10.26	Genusswandern und Slowfood – Sonntagstour mit allen Sinnen	S. 23
So, 18.10.26	Das SSB Museum mit Führung und Rundfahrt	S. 23
Di, 20.10.26	Vom Bioabfall zu Energie – Führung in der Bioabfall-Vergärungsanlage	S. 23
Mi, 28.10.26	Im Reich der Genüsse Nr. 8: Besuch bei Seeberger in Ulm	S. 25
Mi, 29.04.26	Naturerlebnis Wandern (Ziel: Feuchtgebiet am Daimlerplatz)	S. 26

Im November

Mi, 04.11.26	ArchitekTour – Gotik	S. 25
Sa, 07.11.26	Nürnberg: Von den Prozessen bis zu Billy Joel	S. 25
So, 08.11.26	Die Gedenkstätte Leonberg – das KZ am Engelbergtunnel	S. 26
Mo, 09.11.26	Faszination Computer – Führung durch das Computermuseum Stuttgart	S. 26
Do, 12.11.26	Die Staatlichen Münzen Baden-Württemberg	S. 26
Fr, 13.11.26	„Holocaust – Hiroshima“ – Hundertwassers „Leben zwischen den Welten“	S. 26
Fr, 13.11.26	Staatstheater Stuttgart	S. 26
Sa, 14.11.26	Das Kolb-Lollipop-Museum	S. 27
So, 15.11.26	Drehscheibe zur Welt – der Stuttgarter Flughafen	S. 27
Fr, 20.11.26	Gigantische Rechenleistung entdecken – Besuch am Höchstleistungsrechenzentrum (H)	S. 27
Sa, 21.11.26	Geschichte und königlichen Winterzauber auf der Burg Hohenzollern	S. 27
Do, 26.11.26	Besuch im Krematorium Bonholz in Rutesheim	S. 27
Fr, 27.11.26	Blick hinter die Kulissen des Traumpalasts Leonberg	S. 28
Sa, 28.11.26	Stuttgarts berühmte Weißenhofsiedlung	S. 28

Im Dezember

Mi, 09.12.26	Historische Altstadt Gengenbach: Adventslaternenführung	S. 28
Fr, 11.12.26	Erwin Bälz, der deutsche Leibarzt des japanischen Kaisers – Exkursion Bietigheim	S. 28
Fr, 11.12.26	Saufen und Dichten zwischen Bohnen und Rotlicht	S. 28
Fr, 11.12.26	Demokratie als Lebensform – Führung im Theodor-Heuss-Haus	S. 29
Fr, 18.12.26	Von der Villa Bosch zur Villa Reitzenstein	S. 29

Im Januar

Sa, 09.01.27	Raunacht beim Bärensee – Naturerlebnis mit Räucherfeuer	S. 29
Fr, 15.01.27	Kunst im Landtag – Kunstwerke statt Wortkunst	S. 29
Fr, 22.01.27	Stoffe auf nackter Haut	S. 29
Sa, 23.01.27	Esslingen-Sekt in the City	S. 30
Fr, 29.01.27	Tiefbunkerausstellung – Technik die fasziniert	S. 30
Fr, 29.01.27	Kirchenführung bei Kerzenschein – Die Gerlinger Petruskirche	S. 30
So, 31.01.27	Schienenkreuzfahrt de luxe Wintertour: Die Schwarzwaldbahn	S. 30

Im Februar

Mi, 03.02.27	Auf Besuch im Backhaus – Betriebsbesichtigung bei der Bäckerei Trölsch	S. 30
Fr, 05.02.27	Ein Tag im Zeichen Japans	S. 30
Sa, 06.02.27	Stuttgart wie im Hochgebirge – Unterwegs mit Seil- und Zahnradbahn	S. 31
Fr, 12.02.27	Gaumenfreuden genießen und Kulturgeschichte hören am Valentinswochenende	S. 31
So, 14.02.27	Krokusblüte in der Lichtentaler Allee am Valentinstag	S. 31
Fr, 19.02.27	Stiftskirche Stuttgart – Fürstengräber, Skulpturen, Geschichte u. Panoramablick	S. 31
So, 21.02.27	Hohenasperg – „Black stories“ – Aspergs dunkle Seite	S. 32



Im Reich der Genüsse Nr. 8 Besuch bei Seeberger in Ulm „Ein nussiges Vergnügen“

Jürgen Gruß, Dipl. Kartograf, Wanderführer
Wer Seeberger kennt, denkt an köstliche Nussmischungen, fruchtige Snacks und aromatischen Kaffee – aber hinter der Marke steckt noch viel mehr. Seit über 175 Jahren steht das Ulmer Unternehmen für höchste Qualität, nachhaltiges Handeln und puren Genuss, den man testen muss! Seit 1844 entwickelt sich Seeberger ständig weiter. Was einst als kleiner Kolonialwarenladen begann, ist heute eine international erfolgreiche Marke mit einem breiten Sortiment und modernen Produktionsstätten. Die „Seeberger Genusswelt“ in Ulm lädt Sie dazu ein, hinter die Kulissen zu blicken und die Vielfalt der Produkte zu entdecken. Die Produktionshallen sind nicht begehbar. Schmuck muss am Empfang abgelegt werden. Nach der zweistündigen Führung stärken wir uns im Firmen-Restaurant.

262-02166G

Mittwoch, 28.10.26, 8:20–16:15 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 15 (Zahlenschild)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt. 25,00 € inkl. 10,00 € Führung zzgl. Anteil Gruppenfahrkarte bei Bedarf

Im November

ArchitekTour – Gotik

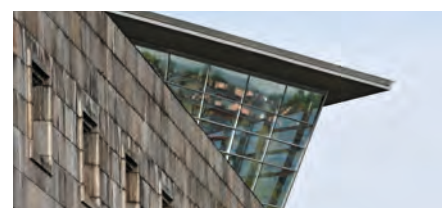
Jürgen Gruß, Dipl. Kartograf, Wanderführer
Die gotische Architektur (ca. 12. bis 16. Jhd.) ist der Mittelalterliche Baustil, der sich durch enorme Höhe, filigrane Skelettbauweise, große Glasflächen und Lichtdurchflutung auszeichnet. Sie entstand in Frankreich als Ablösung der Romanik und nutzt typischerweise Spitzbögen, Kreuzrippengewölbe, Strebwerke und Fialen, um den Blick gen Himmel zu richten. Am Vormittag besuchen Sie die Margaretenkirche in Aldingen. Sie ist eine spätgotische Kirche, die gegen Ende des 15. Jahrhunderts erbaut wurde. Im Inneren findet sich eine reiche Ausstattung an Bildern, Schnitzwerken und Grabmälern. Nach einer gemeinsamen Mittagspause in Ludwigsburg führt Sie der Weg zur Laurentiuskirche in Hemmingen. Die Baugeschichte beginnt mit dem Turm, der aus dem 12. Jhd. stammt. Daran wird ein kleines Kirchlein östlich angeschlossen haben. Dem Kirchlein des 14. Jhds. wurde um 1350 ein stattlicher Chor angefügt.

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie im Besitz eines Deutschland-Tickets sind. **Anmeldeschluss: 26.10.26**
Veranstalter: vhs Leonberg

262-02201L

Mittwoch, 04.11.26, 9:40–16:20 Uhr
Treffpunkt: Leonberg, S-Bahnhof, Gleis 1 vor Kiosk

13,00 € zzgl. Fahrtkosten und Verpflegung



Nürnberg: Von den Reichsparteitagen bis zu Billy Joel Bus-Exkursion nach Nürnberg

Andreas Steidel

In kaum einer anderen Stadt kommt so viel deutsche Geschichte zusammen wie in Nürnberg. Aus der Stadt der Reichstage wurde die Stadt der Reichsparteitage. Von alledem lässt sich heute viel erleben – zum Beispiel im Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände. Bei einem kurzen Stadtrundgang erfährt man, warum der amerikanische Popstar Billy Joel Nürnberger Wurzeln hat. Begleitet wird die Tagesfahrt von dem Historiker und Nürnberg-Kenner Andreas Steidel. Er weiß auch, wo man die besten original Nürnberger Lebkuchen bekommt. Programm: Führung im Dokumentationszentrum; anschließend gemeinsames Mittagessen im Burgwächter (Selbstzahler; geplant) und thematische Stadtführung. Änderungen vorbehalten. Gebühr einschließl. Fahrt, Führung und Eintritt. **Änderungen im Programm sind vorbehalten. Abfahrt:** Treff: 7:45 Uhr; Abfahrt 8:00 Uhr am S-Bahnhof Korntal; Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-02203K

Samstag, 07.11.26, 7:30–20:30 Uhr
Treffpunkt: Korntal, Bahnhofsvorplatz
89,00 €



Eingang zum KZ am Engelbergertunnel

Die Gedenkstätte Leonberg – Das KZ am Engelbergertunnel

Führung auf dem Weg der Erinnerung
Ehrenamtl Mitarbeiter*innen der Gedenkstätte

Vom Frühjahr 1944 bis April 1945 gab es in Leonberg ein von der SS geführtes Außenlager des KZ Natzweiler-Struthof. Im Laufe eines Jahres arbeiteten insgesamt 5000 Männer aus 24 Ländern in den beiden bombensicheren Röhren des Engelbergertunnels, dem ersten Autobahntunnel Deutschlands. An sieben Tagen pro Woche und in jeweils 12-Stunden-Schichten mussten sie die Tragflächen des Messerschmitt-Düsenjägers 262, der sogenannten „Wunderwaffe“ der Nationalsozialisten herstellen. Der Willkür der SS ausgesetzt, starben Hunderte im KZ und auf den Todesmärschen, als das Lager im April 1945 wegen der näher rückenden alliierten Truppen geräumt wurde. Zurück blieb ein Massengrab für die an den katastrophalen Haft- und Arbeitsbedingungen zu Tode gekommenen Gefangenen. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gedenkstätte führen durch die Dokumentationsstätte im alten Engelbergertunnel und auf dem Weg der Erinnerung, der etwa 900 Meter entlang der Seestraße zum Alten Friedhof Leonberg führt.

262-02205

Sonntag, 08.11.26, 10:00–13:30 Uhr

Treffpunkt: Leonberg, Seestraße 123 am Eingang zur Gedenkstätte
5,00 € zzgl. Spende vor Ort an Gedenkstätte Leonberg e.V.

Faszination Computer

Führung durch das Computermuseum Stuttgart

Klemens Krause

Seit 1997 bietet das Computermuseum Stuttgart mit vielen funktionsfähigen Exponaten eine faszinierende Zeitreise zurück zu den Anfängen der Computertechnik. Wer waren die Urväter unserer heute so selbstverständlich genutzten und aus dem Alltag nicht mehr wegzudenkenden digitalen Technologien? Nach einem kleinen bebilderten Vortrag über die Vorläufer der elektronischen Computer (Rechenmaschinen, Jacquard, Hollerith, Zuse) werden vom Museumsleiter, Herrn Krause, mehrere Rechenmaschinen vorgeführt. Als eigentliche Computer sind dies u. a. der LGP-30, die IBM 1130, verschiedene PDP-8-Rechner und PDP-11. Parallel dazu zeigt Ihnen Herr Krause auch die Arbeit mit heute

ausgestorbenen Peripheriegeräten, automatischen Schreibmaschinen, Lochstreifen, Lochkarten, Speicherbildröhren, Lichtgriffel u.a.
Veranstalter: vhs Leonberg

262-02207L

Montag, 09.11.26, 18:00–19:30 Uhr

Treffpunkt: Das Museum befindet sich im Raum U1.465 des Informatikgebäudes, Universitätsstr. 38, 70569 Stuttgart-Vaihingen, direkt gegenüber der S-Bahn-Haltestelle Universität. Bitte um 17:45 Uhr vor Ort sein.
5,00 €

Die Staatlichen Münzen Baden-Württemberg

Führung durch die Münzstätte Stuttgart

Wie entsteht eigentlich unser Münz-Geld? Bei dieser Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Münzstätte Stuttgart und erleben hautnah, wie Münzen und Medaillen produziert werden. Die Staatlichen Münzen Baden-Württemberg sind Deutschlands größtes Münzprägeunternehmen. Jährlich entstehen hier rund 1,2 Milliarden Münzen – das sind etwa 15.000 Stück pro Minute. Rund 38 % der deutschen Umlaufmünzen werden in Stuttgart und Karlsruhe geprägt, zusätzlich entstehen jedes Jahr etwa 150.000 Medaillen. Auf dem Rundgang verfolgen Sie die einzelnen Schritte der Münzherstellung von der Rohlingproduktion bis zur fertigen Prägung. Sie erfahren, mit welcher Präzision und Technik in einer hochmodernen Produktionsstätte gearbeitet wird und wie Münzen entstehen, die täglich durch viele Hände gehen. Bei der Anmeldung geben Sie bitte die Ausweisnummer an und halten Sie den Personalausweis bei der Führung bereit. **Anmeldeschluss/Stornofrist: 10.10.2026**

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-02209K

Donnerstag, 12.11.26, 13:15–15:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Reichenhaller Str. 58, Staatliche Münzen Baden-Württemberg, Eingang
22,00 €



„Holocaust – Hiroshima“ – Hundertwassers „Leben zwischen den Welten“ in Plochingen

Claudia Bruder, Naturpädagogin

In kaum einem anderen Werk Hundertwassers spiegelt sich sein Leben so stark wie in Plochingen. Als „heimlicher“ Jude prägte ihn eine tiefe Verbundenheit mit Japan:

„Holocaust – Hiroshima“ wurde zu seinem zentralen Thema und prägt die Anlage in Plochingen wie keine andere. Sein Leben war gezeichnet von einem hohen Anspruch an die Welt und an sich selbst. Kunst und Natur. Architektur und Ökologie suchte er ebenso zu verbinden wie die unterschiedlichsten Kulturen. Seine deutsch-japanische Ehe aber scheiterte. Die Kursleiterin offenbart Ihnen die Realität die sich in der Symbolik hinter Hundertwassers Lebenswerk verbirgt: den Blutregen und Aschenregen, das Geheimnis der Turmkugeln mit echtem Gold, die Zahlenmagie der 13 in seinem Leben. Bei dieser Erlebnisführung erwartet Sie ein Einblick in die Seele des Künstlers, der alle Grenzen sprengte, die Sie in Erstaunen versetzen wird. Eine schöne Einkehr in einem historischen Fachwerkhaus rundet die eindruckliche Exkursion ab.

262-02211

Freitag, 13.11.26, 13:30–18:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 4 (am Zahlenschild)
20,00 € zzgl. Anteil am BW-Ticket bei Bedarf

Staatstheater Stuttgart

Blick hinter die Kulissen mit anschließender Ballettaufführung: „Romeo und Julia“

Zunächst erkunden Sie bei einer Führung die Spielstätten, Werkstätten, die Garderobe und den Fundus des Stuttgarter Balletts. Nach einer Pause besuchen Sie die Ballettvorstellung: „Romeo und Julia“

Es ist Liebe auf den ersten Blick – und sie darf nicht sein. Nur eine Nacht ist den Liebenden vergönnt, danach trennt der Hass ihrer Familien William Shakespeares berühmtes Paar für immer. Shakespeares Tragödie um die verfeindeten Familien Montague und Capulet, deren Kinder zueinander finden und den tief verankerten Hass überwinden, hat unzählige Künstler*innen inspiriert. Auch John Cranko nahm sich 1962 des zeitlosen Stoffes an – es sollte sein erster großer Erfolg und eines seiner beliebtesten Ballette werden. **Anmeldeschluss: 01.09.2026.** Eine Abmeldung danach ist wegen der Kartenreservierung nicht mehr möglich! Der Treffpunkt in Stuttgart wird auf der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Veranstalter: vhs Leonberg

262-02212L

Freitag, 13.11.26, 16:15–22:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Staatsoper große Treppe vor dem Eckensee
29,00 €, keine Ermäßigung; inkl. Karten PG 9

Auf Exkursionen mit der Bahn und dem ÖPNV:

Bitte bei der Anmeldung für Zugausfahrten mit zuzüglichen Fahrtkosten angeben, ob Sie eine Fahrkarte benötigen oder ein gültiges Deutschlandticket o.ä. besitzen.

Das Kolb-Lollipop-Museum Zeitgeschichte der 50er- bis 70er-Jahre in einem Privatmuseum

Hans-Jörg Schnitzer

Im Kolb-Lollipop-Museum können Sie so richtig in alten Zeiten schwelgen – neben längst vergessenen Alltagsgegenständen aus Alltag und Beruf erwarten Sie optische Leckerbissen wie z. B. Emailleschilder, Radios, original amerikanische Autos und echte Tanksäulen. Natürlich dürfen auch deutsche Fahrzeuge wie VW Käfer und Kreidler Motorräder aus Zuffenhausen nicht fehlen. Kleine Gäste freuen sich über Spielzeug aus Omas und Opas Kinderzeit: Puppen, liebevoll in mühevoller Handarbeit ausgestattete Puppenstuben und Plüschtiere. Hans Jörg Schnitzer hat diese Exponate bei seinen zahlreichen Reisen rund um den Globus für sein Privatmuseum gesammelt. Außergewöhnliche Ausstellungstücke aus den 50er- bis 70er-Jahren spiegeln eine Zeit des Aufbruchs und Erfolgs wider. Viele Objekte haben mittlerweile Kultstatus oder waren formschöne Wegbereiter für das Design der Gegenwart. Zu den neuen Exponaten zählen handgearbeitete Künstlerpuppen von Annette Himstedt sowie ein Herrenfrisörsalon aus den 50ern.

262-02213

Samstag, 14.11.26, 11:00–12:30 Uhr

Treffpunkt: Korntal, Lilienthalstr. 11, Lollipop-Museum, Eingang des Gebäudes
15,00 €

Drehscheibe zur Welt – der Stuttgarter Flughafen

Zwischen Startbahn und Gepäckband –
ein Blick hinter die Kulissen

Wie funktioniert eigentlich ein Flughafen hinter den Kulissen? Bei dieser exklusiven Tour erleben Sie hautnah, was normalerweise verborgen bleibt. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Fliegens und erfahren Sie, wie Passagiere und Flugzeuge tagtäglich sicher und effizient abgefertigt werden. Nach einem kurzen Informationsfilm über den Flughafen Stuttgart geht es direkt aufs Vorfeld: Hier erleben Sie aus nächster Nähe, wie Flugzeuge betankt, beladen und für den nächsten Flug vorbereitet werden. Spannende Einblicke in Starts und Landungen sowie ein Besuch bei der Flughafenfeuerwehr zeigen, wie vielfältig und komplex der Flughafenbetrieb ist. Zum Abschluss erhalten Sie eine seltene Einsicht in die Abläufe der Gepäckabfertigung – vom Check-in bis zur Verladung ins Flugzeug. Erleben Sie den Flughafen Stuttgart aus einer völlig neuen Perspektive!

Anmeldeschluss: 03.11.26, danach ist eine Stornierung nicht mehr möglich.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-02214L

Sonntag, 15.11.26, 10:45–13:00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang des Stuttgarter Airport Office; vom Terminal 1 den gelben Punkten „Treffpunkt Führungen“ folgen
15,00 € zzgl. Fahrtkosten



Luftaufnahme des königlichen Winterzaubers auf der Burg Hohenzollern

Geschichte und königlicher Winterzauber auf der Burg Hohenzollern

Am Eröffnungswochenende

Cornelia Sauerländer

Tauchen Sie ein in den einzigartigen königlichen Winterzauber der Hohenzollern – einer zauberhaften Sonderausstellung mit weihnachtlicher Magie und historischem Charme. Erleben Sie im Grafensaal eine zwölf Meter lange Tafel mit original klassizistischem Service und Silber aus kaiserlichen Beständen nach Karl Friedrich Schinkel, flankiert von einem sieben Meter hohen Christbaum. Entdecken Sie prachtvoll geschmückte Gemächer der Adeligen und Majestäten und eine Ausstellung über die Geschichte des Weihnachtsschmucks in der katholischen Kapelle. Lassen Sie sich verzaubern von der stimmungsvollen Atmosphäre, wenn die Fassaden im Burghof in der Dämmerung mit beeindruckenden Beleuchtungen zum Leben erweckt werden und Hofnarr Klaus Klücklich bunte Seifenblasen in den Nachthimmel steigen lässt. Auch Gaukler, der Nikolaus und Cinderellas Marionettenbühne sorgen für unvergessliche Momente. Genießen Sie den Geruch von Glühwein und frischen Waffeln. Kulinarisch verwöhnen lassen können Sie sich im Burg-Restaurant mit exklusiven Winterzauber-Menüs, im Burgarten in gemütlichen, beheizten Themenhütten und im heimeligen Café Kira, wo Kaffee und Kuchen serviert werden. Die Exkursion beinhaltet ebenfalls eine kleine Wanderung vom Bahnhof zum Shuttlebus-Parkplatz Hohenzollern (von dort findet ein Transfer zur Burg statt; Dauer ca. 1 Stunde).

262-02215

Samstag, 21.11.26, 11:50–20:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 5 (Prellbock)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt.
45,00 € inkl. 29,00 € Eintritt und Busshuttle
zzgl. Anteil am BW-Ticket bei Bedarf

NEU

Gigantische Rechenleistung entdecken

Besuch am Höchstleistungsrechenzentrum (HLRS)

Das Höchstleistungsrechenzentrum Stuttgart (HLRS) wurde 1996 als erstes deutsches Bundeshöchstleistungsrechenzentrum gegründet. Es bietet Wissenschaft, Industrie und dem öffentlichen Sektor Zugang zu Supercomputern und unterstützt bei der Durchführung rechenintensiver Simulationsprojekte. Als zentrale Einrichtung der Universität Stuttgart und Gründungsmitglied des Gauss Centre for Supercomputing unterstützt das HLRS die Großrechnerforschung nicht nur in der Region Stuttgart, sondern auch für Forscher*innen in ganz Deutschland und Europa. Simulation, Visualisierung und künstliche Intelligenz sind zu unverzichtbaren Werkzeugen dafür geworden, viele der komplexesten gesellschaftlichen Probleme zu verstehen und zu bewältigen. Im Zentrum unseres Handelns am Höchstleistungsrechenzentrum Stuttgart (HLRS) steht die Bewältigung dieser Herausforderungen mithilfe aller denkbaren Lösungen, die das Supercomputing und andere fortschrittliche digitale Technologien bieten. Sie erhalten bei dieser Führung einen Einblick in die Forschung und die Anwendungsbereiche des Supercomputers. Mit ÖPNV: Verlassen Sie den S-Bahnhof Universität und folgen Sie der Beschilderung zum Wohngebiet Schranne. Der Fußweg zum HLRS dauert etwa 10 Minuten. Veranstalter: vhs Leonberg

262-02215L

Freitag, 20.11.26, 14:00–15:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Höchstleistungsrechenzentrum, Nobelstraße 19, 70569 Stuttgart
5,00 €

Besuch im Krematorium Bonholz in Rutesheim

Führung an einem besonderen Ort
des „Loslassens“

Mitarbeiter Crema Bonholz

Das Krematorium Bonholz in Rutesheim ist ein besonderer Ort des „Loslassens“ und das erste privat betriebene Krematorium in Württemberg. Es schafft Vertrauen, ermöglicht einen würdevollen Umgang mit dem Verstorbenen und steht für Zuverlässigkeit und Transparenz. Bei diesem familiengeführten Betrieb wird großer Wert auf Ethik und Pietät gelegt, dies zeigt sich bereits in der bewusst schlicht gehaltenen Architektur des Gebäudes. Mit der fachkundig angeleiteten Führung lernen Sie, die ganz natürlichen Hemmungen und Unklarheiten zum Thema „Kremation“ in Offenheit und Klarheit umzuwandeln und den Abschied zu bewältigen.

262-02216

Donnerstag, 26.11.26, 17:30–19:00 Uhr

Treffpunkt: Rutesheim, Crema Bonholz, Im Bonholz 11, 71277 Rutesheim.
12,00 €



Stuttgarts berühmte Weißenhofsiedlung

Auf nach „schwäbisch Marokko“ auf dem Killesberg

Bernd Möbs

Zusammen mit dem Bauhaus in Dessau ist die Stuttgarter Weißenhofsiedlung das bekannteste Bauensemble der Moderne weltweit. 17 der berühmtesten Avantgarde-Architekten kamen nach Stuttgart, um ihre neuesten Ideen zu zeigen. Wir schauen uns ausgewählte Gebäude an und erfahren etwas über die Konzepte und die bahnbrechenden Ideen der Architekten. Auch die internationale Bauausstellung 2027 (IBA) in der Region Stuttgart, die Lösungen für zeitgemäßes Bauen heute sucht, nimmt natürlich darauf Bezug, dazu ist ein neuer Besucherpavillon gebaut worden. Anschließend besteht die Möglichkeit, das Weißenhof-Museum zu besuchen (nicht im Preis inbegriffen).

262-02217

Samstag, 28.11.26, 14:00–16:00 Uhr
Treffpunkt Stuttgart Haltestelle Kunstakademie
21,00 €

Blick hinter die Kulissen des Traumpalasts Leonberg

Für Kinder ab 8 Jahren mit anschließendem Kinofilm

Victoria Hepting

Der Traumpalast in Leonberg ist eines der modernsten Kinos im deutschsprachigen Raum. Mit dem im Jahr 2021 eröffneten Anbau und dem IMAX mit der größten Kinoleinwand der Welt gehört der Traumpalast Leonberg zu den bedeutendsten Kinos der internationalen Filmbranche. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und erfahren Sie mehr zur Philosophie dieses Filmtheaters, seiner Architektur mit unterschiedlich gestalteten Kinosälen und auffälligen Lichtinstallationen. Im Anschluss folgt eine Filmvorführung im Rahmen des Kinderkinos. Lassen Sie sich überraschen!

Hinweis: „Die Führung ist für Kinder (mit Begleitperson) und Erwachsene geeignet.“ Der Treffpunkt in Leonberg wird auf der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-02218L

Freitag, 27.11.26, 14:15–17:00 Uhr
Treffpunkt: Leonberg, Neue Ramtelstr. 2, Traumpalast Eingangshalle
18,00 € inkl. Führung und Kinofilm, pro Person

Im Dezember

Historische Altstadt Gengenbach: Adventslaternenführung zum bundesweiten Tag des Christstollens

Claudia Bruder, Naturpädagogin

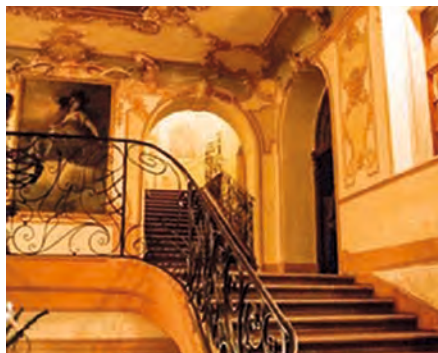
Einer der schönsten Orte im Südwesten ist Gengenbachs Altstadt voller mittelalterlicher Monumente, malerischen Gässchen mit geschichtsträchtigen Fachwerkhäusern, Türmen und hohen Mauern. Die Laternenführung durch die weihnachtlichen Gassen zum prachtvollen weltgrößten Adventskalenderhaus verbindet jahrhundertealte Stadtgeschichte mit den Ursprüngen der Adventsbräuche. So besuchen wir die Klosterbäckerei, die ehemalige Benediktinerabtei mit dem Klostergarten mit winterharten Kräutern, um die sich alte Mythen ranken. Vom mittelalterlichen Wehrturm, in dem sich das traditionsreiche Maskenmuseum befindet, beeindruckt die weihnachtliche Altstadt mit Blick zum festlich beleuchteten „Adventskalenderhaus“. Am Nachmittag ist eine Einkehr (auf eigene Kosten) mit vorweihnachtlichen Adventsmenue mit traditionellen Spezialitäten in einem historischen Lokal geplant. Am „Vorabend des Christstollens“ genießen wir zum Höhepunkt einen köstlichen Riesenstollen: nach Originalrezept mit Handwerkskunst gebacken. Doch werden Sie überrascht sein über die unerwartet schaurigen Hintergründe und Ursprünge dazu! Die Kursleiterin ist in Gengenbach in den Kindergarten und zur Schule gegangen und so werden sogar Ortskundige viel Neues erfahren.

Bitte mitbringen: warme und wetterangepasste Winterstiefel und Kleidung

Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Vor Gleis 7 am Geländer!!

262-02250

Mittwoch, 09.12.26, 9:20–21:00 Uhr
29,00 € inkl. 3,00 € Turmeintritt, zzgl. Anteil am BW-Ticket bei Bedarf



Benediktinerkloster in Gengenbach

Auf Exkursionen:

- Neues entdecken und begreifen
- mehr sehen, Hintergründe verstehen
- Menschen kennenlernen
- vielfältige Impressionen mitnehmen

Anmeldung erforderlich!



Erwin Bälz mit seiner Familie (Bildmitte) und seinen japanischen Bediensteten

Erwin Bälz in Bietigheim

Besuch im Museum und Geburtshaus des Leibarztes des japanischen Kaisers

Jürgen Groß, Dipl. Kartograf, Wanderführer

Der Schwabe Erwin Bälz wirkte rund 30 Jahre in Japan, wo er bis heute sehr verehrt wird. In Deutschland sind die Erinnerungen an ihn verblasst. Auf dessen Spuren begehen wir uns über die Sammlung des Stadtmuseums Hornmoldhaus, dem Geburtshaus des Arztes zum Japangarten an der Metter mit Steinlaternen, Gedenk- und Gedichtsteine und einer geschwungene Brücke. Er ist einer der Begründer der modernen Medizin in einem sich verändernden Japan und Leibarzt des japanischen Kaiserhauses sowie Professor an der Kaiserlichen Universität Tokio. Bälz interessierte sich außerdem für die japanische Kultur, sammelte Kunstwerke und Objekte von japanischen Kunsthandwerkern. Zur Sammlung im Stadtmuseum gehören u. a. Objekte, die Bälz bei seinem Abschied im Jahr 1905 vom japanischen Kaiserhaus geschenkt bekommen hat.

262-02251

Freitag, 11.12.26, 9:00–17:30 Uhr

Treffpunkt: Feuerbach Bahnhof (vor dem Haupteingang)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt.

13,00 € zzgl. Anteil ÖPNV-Ticket bei Bedarf



Saufen und Dichten zwischen Bohnen und Rotlicht

Stadtführung im kultigsten Viertel Stuttgarts mit Einkehr

Bernd Möbs

Das Bohnenviertel, Jahrhunderte lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat trotz Kriegszerstörung und Abriss seinen ganz eigenen Charakter bewahrt. Es gibt dort verwinkelte Gassen, ruhige Innenhöfe unweit der Bundesstraßen, kleine Geschäfte und Gaststätten und Weinstuben. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen. In der Leonhardskirche, liegt der berühmte Humanist Johannes Reuchlin begraben, in der Nähe sitzt auch die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, Privatdetektiv Georg Dengler, am liebsten in seinem Stammlokal und trinkt Grauburgun-

der. Nicht weit entfernt im „Club Voltaire“ in der Leonhardstraße planten die 68er die Revolution, und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge. Durch das Leonhardsviertel, das Stuttgarter Rotlichtviertel führt die Führung ebenfalls, dass sich in den nächsten Jahren vom Schmuddelviertel zu schicken Ausgehviertel entwickeln wird, ob mit oder ohne Rotlichtmilieu. Evtl. ist ein Besuch in einem Anlaufzentrum für die Straßenmädchen, wo man von Mitarbeitern aufschlussreiche Informationen zum Thema Armutsprostitution bekommt. Danach ist eine Einkehr in der urigen schwäbischen Gaststätte „Tauberquelle“ (Torstraße 19) geplant, bitte bei Anmeldung angeben, ob Reservierung erwünscht. (auf eigene Kosten)

262-02252

Freitag, 11.12.26, 15:30–19:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Weinstube „Zur Kiste“ (Kanalstr. 2), Ecke Kanalstr./Esslinger Str. am Charlottenplatz
21,00 € zzgl. ÖPNV Fahrtkosten, Einkehr (Selbstzahler)

Demokratie als Lebensform

Führung im Theodor-Heuss-Haus

Christina Kässer

Das Theodor-Heuss-Haus ist ein authentischer Ort der deutschen Demokratiegeschichte. Theodor Heuss, der erste Bundespräsident von 1949 bis 1959, zog sich nach seiner zweiten Amtszeit in das schlichte Einfamilienhaus zurück. Heute ist das Theodor-Heuss-Haus ein Ort der Bildung, Debatte und des Austausches. Die Führung durch die biografische Dauerausstellung „Demokratie als Lebensform“ mit Originalobjekten beleuchtet das Leben und Wirken des demokratischen Paares Theodor Heuss und Elly Heuss-Knapp durch fünf Epochen deutscher Geschichte.

262-02253L

Freitag, 11.12.26, 15:30–17:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Feuerbacher Weg, 46, Theodor-Heuss-Haus
13,00 €



Von der Villa Bosch zur Villa Reitzenstein

Besuch in der Villa Reitzenstein mit Führung auf der Gänsheide

Bernd Möbs

Die Stuttgarter Gänsheide ist keine Heide-landschaft mehr, sondern ein Wohnviertel mit verwunschenen Villen, verträumten

Wegen und Aussichtspunkten. Um die Jahrhundertwende wurde es mit Gartenhäusern und Künstlerateliers besiedelt. Hier fanden bekannte Künstler wie Albert Kappis oder Sally Wiest Motive für ihre Landschaftsbilder, der Künstler Willi Baumeister hatte hier sein Atelier und die Galerie Valentien zeigte Bilder in einer Villa von Paul Bonatz. Auch Robert Bosch ließ sich hier in außergewöhnlicher Lage seine Villa bauen. Nach der Führung über die Gänsheide bietet ein eineinhalbstündiger Rundgang durch die Villa Reitzenstein Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen. Bitte melden Sie sich und mögliche Begleitung namentlich an.

Bitte mitbringen: Personalausweis

262-02254

Freitag, 18.12.26, 12:00–16:30 Uhr

Treffpunkt: Kaufhaus „Galeria“, Königstraße 6
21,00 € zzgl. ÖPNV Fahrtkosten

Im Januar



Raunacht beim Bärensee

Natureerlebnis mit Räucherfeuer

Claudia Bruder, Naturpädagogin

Bei den uralten Baumriesen beim Bärensee erwartet Sie ein ganz besonderes Erlebnis inmitten der Natur. Unzählige Rituale aber auch Gruselgeschichten ranken sich um die Zeit der sagenumwobenen Raunächte. In der besonderen mittwinterlichen Waldatmosphäre erleben Sie die außergewöhnliche Stimmung unter naturpädagogischer Leitung auf verschwiegenen Wegen. Mit duftenden Zweigen und Kräutern entzünden wir an einer Feuerstelle ein faszinierendes Räucherfeuer. Durch die Beigabe von Harzen und Kräutern wirkt es stark desinifizierend. So erschließt sich der tiefere Sinn der Raunachttradition von einst, deren zauberhafte Wirkung bis heute wohltuend und gesundheitsfördernd ist.

Zum Höhepunkt genießen wir ein besonderes Getränk nach alten Rezepturen aus allen Früchten des Jahres zu Traditionsgebäck (kleiner Beitrag an Kursleiterin).

262-02301G

Samstag, 09.01.27, 16:00–20:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Wildparkstraße“/Forsthaus II
15,00 €

Kunst im Landtag – Kunstwerke statt Wortkunst

Exklusive Kunstführung

Dr. Rita Täuber, Kunsthistorikerin

Der Landtag von Baden-Württemberg ist nicht nur das Herz der Landespolitik, sondern auch ein Ort bedeutender zeitgenössischer Kunst. Nach Umbau und Sanierung erstrahlt der markante Bau seit längerem wieder in neuem Glanz. Die vom Geist Mies van der Rohe geprägte puristische Architektur war 1961 der erste deutsche Parlamentsneubau nach dem Krieg. Entsprechend fand auch die Kunst einen Platz: der bronzene Reiter von Marino Marini oder die großformatige Tapiserie von Jean Lurcat haben sich u.a. aus dieser Zeit noch erhalten. Mit dem Neubau des Abgeordnetenhaus kam der bescheiden monumentale Ziegelsteinturm Per Kirkebys hinzu und nicht zuletzt die 300 Meter lange „Zeichnung in Stahl“ von Robert Schäd, die Landtag und Abgeordnetenhaus unterirdisch verbindet. Begleiten Sie die renommierte Kunsthistorikerin Dr. Rita E. Täuber auf einem Rundgang durch das Haus des Landtags und das Haus der Abgeordneten.

Bitte mitbringen: Personalausweis (für den Sicherheitscheck)

262-02303G

Freitag, 15.01.27, 15:00–17:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Landtagsgebäude, vor dem Eingang
15,00 €

NEU

Stoffe auf nackter Haut

Rauchende Schlotte, Textilfabriken und ein Sensationsbad in Stuttgart Heselach

Bernd Möbs

In Heselach rauchten früher die Schornsteine und donnerte der Verkehr. Durch den heutigen hippen Vorort dröhnte der Verkehr der B14 und es siedelten sich im 19. Jahrhundert Papierfabriken und Textilfirmen an und Kameras wurden produziert, Arbeiter wohnten in einfachen Unterkünften. Die größte Textilmanufaktur war Benger & Söhne. Wir machen einen Rundgang durch Heselach zu Fabriken, Arbeitern und Ordensschwwestern im Stuttgarter Marienhospital und einem sensationellen Bau der 1920er Jahre: die „modernste und größte Schwimmbadanlage Deutschlands“ damals, das Heselacher Stadtbad.

262-02305

Freitag, 22.01.27, 14:30–16:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Marienplatz (Zahnradbahn)
21,00 €



Historisches Emailschild der Firma Kessler-Sekt

Esslingen – Kessler Sekt Sekt in the City Mit Kellerführung

Bernd Möbs

Eine unterhaltsame Führung durch die Innenstadt Esslingens und danach eine Kellerführung in der Sektkellerei Kessler! Esslingen – eine ehemalige freie Reichsstadt und Konkurrent der Residenzstadt Stuttgart mit alten Fachwerkhäusern, freiherrlichen Palästen und klösterlichen Pfleghöfen. „Wenn der Pilger zu den Knochen tingelt, der Groschen in der Kasse klingelt!“ – das war der Beginn des Wohlstandes in Esslingen, denn Abt Fulrad brachte die Reliquien des heiligen St. Vitalis nach Esslingen. Im 13. Jahrhundert kam der Weinbau dazu. Esslingen lag zudem an einer wichtigen Handelsstraße und entwickelte sich so zu einer „Boomtown“, in der sich zahlreiche Orden ansiedelten und auswärtige Klöster die heute noch erhaltenen Pfleghöfe anlegten. Wir erfahren viel Wissenswertes, auch von Schriftsteller/-innen und Dichter/-innen und anschließend geht es zur Kellerführung in die Sektkellerei Kessler (1 Glas Sekt inklusive). Auf Wunsch Einkehr in die Gaststätte „Einhorn“. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Einkehr erwünscht (auf eigene Kosten)! **Abmeldeschluss: 22.12.26**

262-02307

Samstag, 23.01.27, 14:30–17:30 Uhr

Treffpunkt: Esslingen, Schelztorturm, Schelztorturm, Ecke Schelztortstraße/Bahnhofstraße (10 min vom Bahnhof Esslingen), vor der Eisdielen
37,00 € inkl. Führung bei Kessler und Sekt

Tiefbunkerausstellung Technik die fasziniert

Spezialführung zur Bunkertechnik

*Mitarbeiter*in Schutzbauten Stuttgart e.V.*
Stollen waren in Stuttgart ab 1943 in Stuttgart ein wichtiges Schutzelement. Bei dieser Führung kann man einen Einblick in die Stollenwelt erlangen. Ein weiteres Element dieser Ausstellung ist die Flak. Nicht nur die Deutschen hatten viele Verluste, auch die alliierten Soldaten mussten einen hohen Blutzoll erbringen. Die deutsche Flak um Stuttgart war bei den Alliierten sehr gefürchtet. Die Menschen versuchten sich mit verschiedenen Tricks zu tarnen und die Angreifer zu täuschen. Dazu werden die verschiedenen Gegenstände dazu gezeigt. Zu den

Täuschungsmaßnahmen gehörte auch die Brandanlage von Weilimdorf. In dieser Ausstellung zeigen wir eine Scheinsignalarakete mit Abschussrampe dieser Stellung als Replikat. Belüftung in den Schutzräumen war eine wichtige Maßnahme, um in diesen Räumen zu überleben. In der Ausstellung werden verschiedenartige Belüftungssysteme gezeigt. Wie wurden die Stollen gebaut, welche Stollenarten gab es. Dies alles zeigt die Ausstellung im „Stollen“ in unmittelbarer Umgebung von „Spitzbunker“ und Tiefbunker.

262-02309G

Freitag, 29.01.27, 15:00–16:30 Uhr

Treffpunkt: Stgt.-Feuerbach, Wiener Platz 3
20,00 €

NEU

Kirchenführung bei Kerzenschein Die Gerlinger Petruskirche

Karina Beck

Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch die Gerlinger Petruskirche. Lauschen Sie bei einem Getränk und ein paar Häppchen dem Klang der Orgel. Tauchen Sie ein in die Atmosphäre der im 15. Jh. erbauten Petruskirche, die seit über 500 Jahren von Musik und Gebeten erfüllt wird. Entdecken Sie besondere Orte in der Kirche und finden Sie Ihren Lieblingsplatz.

Nach einer kurzen Einführung von Pfarrerin Karina Beck in die Geschichte der Petruskirche erkunden Sie den Kirchenraum bei stimmungsvoller Musik und Kerzenschein.

262-02311

Freitag, 29.01.27, 17:30–19:00 Uhr

Treffpunkt: Gerlingen, Petruskirche
8,00 €

Schienenkreuzfahrt de luxe Wintertour Die Schwarzwaldbahn

Jürgen Gruß, Dipl. Kartograf, Wanderführer

Eine Schienenkreuzfahrt ist der Schlüssel zu Welten, die durch die Glasscheibe über raschen. Der alte Rauch verzog sich, neue Wege tun sich auf. Die Bäume sind grün, der Wald ist schwarz: Die Schwarzwaldbahn ist eine 154 Jahre alte Gebirgsbahn, die stündlich von Donaueschingen über Triberg nach Haslach ins Kinzigtal führt. Auf dieser 62 Kilometer langen Strecke werden 39, ab 1873 in den Fels gehauene Tunnel durchquert und 560 Höhenmeter überwunden – wobei der Abschnitt zwischen Sankt Georgen und Hornberg als besonders spektakulär gilt. Mittagseinkehr werden wir in Haslach einplanen. Rückfahrt mit dem Summen der Schienen über Wolfach, Freudenstadt Hbf. und Herrenberg.

262-02313

Sonntag, 31.01.27, 8:15–17:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 3 (Prellbock)

Gruppenfahrkarte: Bei Interesse wenden Sie sich an die vhs Gerlingen. Gruppenfahrkarten gelten ab dem Treffpunkt. 15,00 € zzgl. Anteil am BW-Ticket

Im Februar

Auf Besuch im Backhaus

Betriebsbesichtigung bei der Bäckerei Trölsch (Mindestalter: 14 Jahre)

Wer genau wissen will, wo und wie die Backwaren dieser in Leonberg bekannten Bäckerei entstehen, ist bei dieser Betriebsbesichtigung richtig. Die Bäckerei Trölsch lädt ein zur Führung durch ihren Produktionsbetrieb. Dabei kann man den Bäckern und Konditoren bei der Arbeit zusehen. Außerdem dürfen Sie nach allem fragen, was Sie schon immer über das schöne Bäckerhandwerk wissen wollten. Der genaue Treffpunkt in Korntal-Münchingen wird auf der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-02350L

Mittwoch, 03.02.27, 9:00–11:00 Uhr

Treffpunkt: Korntal-Münchingen, Kornwestheimer Straße 73
5,00 €



Ein Tag im Zeichen Japans

Exklusive Führung im Lindenmuseum

*Mitarbeiter*innen des Lindenmuseums Stuttgart*

Kommen Sie mit uns auf eine Zeitreise ins alte Japan! Bei unserer Sonderführung im Linden-Museum öffnen wir für Sie das Tor zu einer Welt voller Ästhetik und Handwerkskunst. Sie sehen winzige Skulpturen und Behältnisse sowie monumentale Zeichnungen aus der Edo-Zeit. Ein zentraler Fokus liegt auf der Sammlung Trumpf mit über 1.000 Netsuke und Inros sowie auf der Sammlung Bälz, die größte Sammlung japanischer Malerei in Deutschland.

Das Beste für Sie: Ihre Eintrittskarte ist im Preis enthalten und gilt den ganzen Tag. Sie können Ihr Ticket ab 10:00 Uhr im Foyer abholen und die Zeit vor oder nach unserer Führung nutzen, um auch die weiteren Schätze des Museums in Ruhe zu erkunden.

262-02352

Freitag, 05.02.27, 14:15–15:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Hegelplatz 1, Foyer Linden-Museum
15,00 € inkl. Sonderführung und vergünstigter Eintritt



Anmelden im Internet

vhs-gerlingen.de



Stuttgart wie im Hochgebirge Unterwegs mit Seil- und Zahnradbahn

Bernd Möbs

Stuttgart ist mehr als die Königstraße: Hin- auf auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn und über den Haigst und wir erfreuen uns an der spektakulären Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz. Über das ruhige Wohngebiet „Haigst“ geht es zum Naturdenkmal „Scharrenberg“, einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen. Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den „Prominentengräbern“ von Theodor Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Arnulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek. Zurück geht es mit der original Standseilbahn von 1929 wieder hinunter ins Nesentachtal.

262-02354

Samstag, 06.02.27, 10:30–14:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Marienplatz (Zahnradbahn)

21,00 € zzgl. ÖPNV-Ticket (auf eigene Kosten)

Gaumenfreuden genießen und Kulturgeschichte hören am Valentinswochenende

Das bewegte Liebesleben des
Friedrich Schiller

Gerlinde Gebhart

„Entzünden kann mich keine, aber beunruhigen genug“ – so beschrieb Friedrich Schiller einst sein turbulentes Innenleben. Doch wer war der schwäbische Dichterstern wirklich, wenn es um das Herz ging? An diesem besonderen Wochenende rund um den Valentinstag laden wir Sie ein, die ernste Maske des Freiheitsdichters zu lüften. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Schwärmerie, tiefer Freundschaften und pikanter Dreiecksgeschichten an der Schwelle zum 19. Jahrhundert. In stilvollem Ambiente des Restaurants „Plenum“ – direkt im Herzen Stuttgarts und unweit von Schillers prägender Jugendstätte, der Hohen Karlsschule – begeben wir uns auf eine unterhaltsame Zeitreise. Die erfahrene Burgen- und Schlossführerin Gerlinde Gebhart serviert Ihnen zwischen den Gängen pikante Einblicke in Schillers amouröses Leben: von kleinen Affären und Amusements bis hin zu den großen, lebensverändernden Leidenschaften. Wählen Sie selbst aus der kulinarischen Vielfalt oder der Mittags-Menü-Karte und genießen Sie den Blick auf das Neue Schloss, die Oper und den Schlossgarten. Dazu werden Ihnen als unterhaltsames Rahmenprogramm pikante Einblicke in Schillers amouröse Lebensgeschichte „serviert“.

262-02356G

Freitag, 12.02.27, 12:00–15:00 Uhr

Treffpunkt: Stgt., Restaurant PLENUM, Konrad-Adenauer-Straße 3, 70173 Stuttgart
20,00 € zzgl. Mittagstisch (Sie wählen vor Ort was Sie essen und trinken möchten)



Krokusblüte in der Lichtentaler Allee am Valentinstag

Claudia Bruder, Naturpädagogin

Eine außergewöhnliche Bildungsreise erleben Sie am Valentinstag: Die berühmte Lichtentaler Allee in Baden-Baden verwandelt sich in eine Blütenmeer aus Krokusen und Schneeglöckchen – sogar exotische Sträucher werden mit zartem Duft und ersten Blüten bezaubern. Nach der Besichtigung der Kirche von 1248 des Kloster Lichtentals genießen wir einen Brunch im Café in historischer Atmosphäre. Am blühenden Oosufer hält der Frühling bereits Einzug: nostalgische Brücken, elegante Villen und prachtvolle Hotels sind auch mit spannenden Geschichten verbunden. Aussagekräftige Fresken in der historischen Trinkhalle in deren Mitte die heiße Quelle sprudelt, schaffen ein eindrückliches Erlebnis – auch von der Natur dieser sagenumwobenen Orte. Die Wegstrecke umfasst circa 6 km ohne Aufstiege.

Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

262-02358

Sonntag, 14.02.27, 10:20–19:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart Hbf., Bahnsteig Gleis 4 (am Zahlenschild)

19,00 € zzgl. Bahnticketanteil bei Bedarf in bar an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr.



Blick vom Turm der Stiftskirche auf das
Stuttgarter Rathaus

Die Stiftskirche Stuttgart Fürstengräber, Skulpturen, Kirchengeschichte und ein herrlicher Panoramablick

Georg Amann, Vorsitzender der Stiftung
für Kirche und Kunst (Ev. Landeskirche
Württemberg)

Die Stiftskirche ist das Wahrzeichen der Stuttgarter Innenstadt und blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Dieser historische Rundgang führt Sie tief in die Vergangenheit

Württembergs und zeigt das Gotteshaus aus ganz neuen Blickwinkeln. Wir erkunden das Kirchengebäude und betrachten die beeindruckenden Skulpturen, darunter die berühmte Grafenreihe an der Südwand des Chores – eines der bedeutendsten Renaissance-Denkmalen Süddeutschlands. Ein besonderer Fokus liegt auf der Krypta. Hier ruhen die ehemaligen Fürsten, Herzöge und Könige des Hauses Württemberg. Zum Abschluss steigen wir gemeinsam die Stufen des Kirchturms hinauf. Oben angekommen belohnt uns ein spektakulärer Panoramablick über die gesamte Stadt und das Stuttgarter Becken. Ein Teil der Gebühr spenden wir an die Stiftskirchengemeinde Stuttgart. Der Rundgang im Kirchenraum und in der Krypta ist weitgehend barrierefrei. Der Turmaufstieg erfordert Trittsicherheit und ist nicht barrierefrei (engere Stufen).

262-02360G

Freitag, 19.02.27, 14:30–16:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Stiftskirche (Haupteingang), Stiftstraße 12, 70173 Stuttgart
10,00 €

Auf Exkursionen mit der vhs

- Exkursionen sind Wissenstouren für Menschen mit Bildungsanspruch, die Interesse und Freude haben, Neues zu erfahren.
- Bitte auf die zusätzlichen Hinweise innerhalb der Ausschreibungen achten, eine entsprechende körperliche Fitness kann Voraussetzung für Ihre Teilnahme sein, beispielsweise bei längeren Wanderungen.
- Bitte denken Sie bei Ganztagesexkursionen an ein Vesper und ein Getränk für den Weg
- Falls nicht anders ausgeschrieben, sind alle sonstigen Kosten für Einkehr, Fahrtkosten und in Einzelfällen auch Eintritte nicht in der Kursgebühr enthalten.
- Bitte haben Sie für Exkursionen und Wanderungen immer wetterangepasste Kleidung und passendes Schuhwerk dabei!
- Bei Exkursionen mit externen Partnern gelten zusätzlich zu den AGB der vhs Gerlingen immer auch die Bedingungen und Vorgaben unserer Kooperations- und Veranstaltungspartner für die Teilnahme.
- Bitte machen Sie sich im Vorfeld mit der Anreise zum Treffpunkt vertraut und melden Sie sich spätestens 3 Tage vor der Exkursion bei der vhs, falls Sie noch Fragen haben
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es Aufgabe der Kursleitung ist, die Erwartungen der Gruppe gemäß der Ausschreibung zu erfüllen.

Hohenasperg – „Black stories“ – Aspergs dunkle Seite

Markus Deutsch

Eine abendliche „True-Crime-Führung“ auf den Hohenasperg mit zahlreichen düsteren und tragischen Geschichten, die sich in und um Asperg zugetragen haben: Erzählungen vom 16. Jahrhundert bis in die heutige Zeit, über Verbrechen und Tod, über ungeklärte und geklärte Mordfälle, über Serien- und Massenmörder, über Staatsfeinde, Justizopfer und Amokläufer und über Krankheiten, Fluchtversuche und Hinrichtungen. Die Führung findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Hinweis: Der Weg ist nicht barrierefrei, gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung sind erforderlich. Der Treffpunkt in Asperg wird auf der Anmeldbestätigung mitgeteilt.

Treffpunkt: Bahnhof Asperg (vor dem Bahnhofsgebäude), Alleenstraße 1, 71679 Asperg
Endpunkt: Aussichtsplattform auf dem Hohenasperg

Veranstalter: vhs Leonberg

262-02362L

Sonntag, 21.02.27, 16:00–18:00 Uhr

Treffpunkt: Wird rechtzeitig von der vhs Leonberg mitgeteilt.
12,00 €

vollzogen, die sich vor allem im Straßenbild der Städte widerspiegelt. Weitere Informationen s. Homepage
Veranstalter: Geopuls

262-03001

Mo, 24.05.–Mo, 07.06.2027

Geopuls-Reise

2980,00 € pro Person im DZ (EZ-Zuschlag 580,00 €) (inkl. Flugreise ab Stuttgart, 13 Ü/HP) kompl. Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, 3 Binnenschiffahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten lt. Programm), (vorbehaltlich Flugpreiserhöhungen).



TAIWAN

Eine chinesische Demokratie

Dr. Harald Borger, Geograph, Geopuls

Im Gegensatz zur VR China hat das demokratische Taiwan bereits früh eine enorme wirtschaftliche Entwicklung durchgemacht und gehört heute zu den Ländern mit dem höchsten Lebensstandard weltweit. Von den portugiesischen Kolonialherren zu recht Ilha Formosa (schöne Insel) genannt, lockt Taiwan mit einer einzigartigen subtropischen Natur. Bereits vor 10.000 Jahren besiedelten malaio-polynesische Ureinwohner, die zu einem großen Teil in traditionellen Dörfern leben, die Insel. Im Mittelalter folgten Stadtgründungen der Hakka- und Fujian-Chinesen. Erst am Ende des chinesischen Bürgerkriegs entstand die heutige Mehrheit aus chinesischen Einwanderern des 20. Jahrhunderts. Mit dem Beitritt der VR China trat Taiwan 1971 aus der UNO aus. Deswegen hat Taiwan bis heute keine Einträge in der UNESCO-Welterbeliste, obwohl das Land Unglaubliches zu bieten hat. Auch die Naturlandschaften, darunter die atemberaubende Tarokoschlucht, das Alishan-Gebirge und der Yangmingshan Nationalpark mit seinen Vulkanformen bieten einmalige Naturschauspiele. Die bedeutendste kunsthistorische Sammlung der gesamten chinesischen Welt, einst in der verbotenen Stadt in Peking beheimatet, befindet sich heute in Taiwan. Weitere Informationen s. Homepage
Veranstalter: Geopuls

262-03002

So, 8:00–22:00 Uhr; ab 14.02.27, 14 Tage

Geopuls-Reise

3880,00 € pro Person im DZ (EZ-Zuschlag 860,00 €) (inkl. Flugreise ab Frankfurt, 11 Ü/HP) kompl. Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten lt. Programm), (vorbehaltlich Flugpreiserhöhungen).



PORTUGALS unbekannter grüner Norden

Anabela Ferreira, Geografin, Geopuls

Der Norden Portugals bietet wunderbare kulturelle Sehenswürdigkeiten und dazu eine hinreißende Natur; im Gegensatz zum restlichen Portugal zu jeder Jahreszeit grün und wassereich. Mit Ausnahme großer Städte, wie Porto und Braga bewegen wir uns bei dieser Reise in einer ursprünglichen, ländlichen Region, reich an Geschichte, voller Schönheit, mit besonderen regionalen Delikatessen und vor allem weit weg jeglichen Massentourismus. Die Exkursion führt von den Flachlandschaften und Hügelländern im Nordwesten über die Gebirgszüge des äußersten Nordens mit dem Nationalpark Peneda-Geres zu den Hochplateaus des Nordostens, die von zahlreichen reizvollen Flusstälern zerschnitten werden. Weitere Informationen s. Homepage

Veranstalter: Geopuls

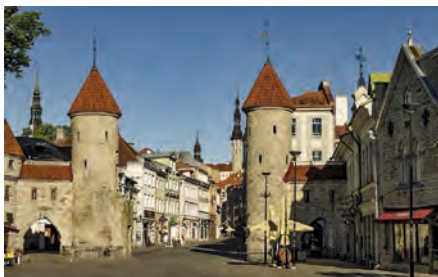
262-03003

Di, 08.06.–Fr, 18.06.2027

Geopuls-Reise

2560,00 € pro Person im DZ (EZ-Zuschlag 500,00 € auf Anfrage) (inkl. Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP) kompl. Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten lt. Programm), (vorbehaltlich Flugpreiserhöhungen).

Studienreisen



BALTIKUM

Kulturgüter und Landschaften in Litauen, Lettland & Estland

Dr. Harald Borger, Geograph, Geopuls

Die waldreichen und von Moränen der letzten Eiszeit geprägten, äußerst reizvollen, seenreichen Landschaften sind recht dünn besiedelt. Hier trifft der Reisende auf trutzige Burgen, prächtige Schlösser und idyllische Dörfer. Die glanzvollen Städte hingegen, die auf Jahrhunderte abwechslungsreicher Geschichte zurück blicken, waren bedeutende Handelsstädte der einst mächtigen Hanse. Mit sehr unterschiedlichen Sprachen haben die baltischen Länder bis heute ihre eigenen Wurzeln und Identität bewahrt. Während Lettland, einst Teil des Deutschen Ordens, der Reformation zusprach, blieb Litauen katholisch während Estland enge kulturelle Verbindungen zu Finnland pflegt. Seit ihrer erneuten Unabhängigkeit 1990/91 und dem EU-Beitritt 2004 haben die baltischen Staaten eine beachtenswerte Entwicklung

vhs



mit Geographen unterwegs

GEOPULS als Reiseveranstalter für alle Menschen, die gerne Reisen und etwas mehr von einem fremden Land mitbekommen möchten, wurde 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen gegründet. Seitdem arbeitet Geopuls exklusiv mit der vhs zusammen. Begeisterte Geographen und Landeskundler, die Kultur und Natur eines Ziellandes bestens vermitteln können, führen Sie bei diesen Studienreisen. Ausflüge, Spaziergänge und kleine Wanderungen hinaus in die Natur gehören deshalb immer mit dazu. In jedem Fall gilt es, auch die oft übersehenen kleinen Dinge abseits der touristischen Haupt-routen nicht zu übersehen. Am besten funktioniert das in einer überschaubaren Gruppengröße, weshalb die Teilnehmerzahl für alle Reisen auf 16 oder weniger Personen begrenzt ist.

FAMILIE

Junge vhs



„Werde aktiv und kreativ mit der Jungen vhs“ – In unserem Elternforum finden Sie Kursangebote, die gezielt für Eltern und Erziehende konzipiert sind und Sie in Erziehungs-, Entwicklungs- und Gesundheitsfragen unterstützen.

Die Kurse innerhalb der „Jungen vhs“ bieten speziell für Kinder und Jugendliche ein umfangreiches sowie abwechslungsreiches Programm als Nachmittags-, Wochenend- oder Ferienangebot. Schauen Sie vorbei und sichern Sie Ihrem Kind einen Platz!

Elternforum

► Yoga und Entspannung für Schwangere

262-31135 und 31136 auf Seite 58

► Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kurs-Nr. 262-36101K auf Seite 59

Anmeldebestätigung

nur an Personen mit hinterlegter E-Mail-Adresse



vhs inklusiv

Nicht alle unserer Kursorte sind barrierefrei, aber wir bemühen uns immer eine Möglichkeit zu finden, damit Sie teilnehmen können. Sprechen Sie uns an!

Eltern und ihre Kinder

VEIKi®, Zumbini® und Kurse für das erste Lebensjahr



„Babyspielwiese“ zum Mitmachen VEIKi®-Kurse

Martina Ehmann

Der Ablauf des VEIKi-Kurses ist folgendermaßen konzipiert: Nach einer Ankommen- und Spielphase mit Kniereitern, Schoßspielen und Körperspielliedern wird eine Schatzkiste geöffnet. In dieser befindet sich das Thema des Tages. Das können verschiedenste Materialien zum Fühlen und Entdecken sein. Mit

diesen Materialien können sich dann Mutter/Vater und Kind ausgiebig beschäftigen. Anschließend kommen die Eltern zu Wort. Aktuelle Befindlichkeiten, theoretisches Hintergrundwissen und Austausch untereinander haben hier ihren Platz. Die Stunde wird durch Entspannungslieder, Kitzelreime und Schmuselieder beendet. Rituale, neue und bekannte Lieder mit jahreszeitlichem Bezug und praktische Anregungen für zu Hause bilden den Schwerpunkt dieses Kurses, so dass er zu einer wertvollen Zeit für Eltern und Kind wird.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch

262-05106 – Für Babys ab 3 Monaten

Mo, 9:00–9:55 Uhr; ab 05.10.26, 9-mal (nicht am 16.11.)

Familienzentrum im Gehenbühl; Mehrzweckraum 2
61,00 €

262-05107 – Für Babys ab 8 Monaten

Mo, 10:05–11:00 Uhr; ab 05.10.26, 9-mal (nicht am 16.11.)

Familienzentrum im Gehenbühl; Mehrzweckraum 2
61,00 €

BabyShiatsu

Damit Ihr Baby sich wohl fühlt und gut entwickelt

Für Babys (ab der 8. Lebenswoche)

Manuela Waida, Heilpraktikerin

Sie möchten erfahren, wie Ihr Baby mit einfachen Griffen und wertvollen Tipps zur Ruhe findet, gut schlafen und besser verdauen kann? Sie möchten gleichzeitig die Entwicklung Ihres Babys positiv unterstützen, um sein Potential optimal zu entfalten? Shiatsu hat seinen Ursprung in Japan und heißt Finger und Druck. Lernen Sie, wie Sie mit liebevollen Berührungen und sanftem Druck die Gesundheit Ihres Babys stärken und die Entwicklung unterstützen können. Die kleinen Behandlungssequenzen sind leicht zu erlernen und können zuhause spielerisch im Alltag integriert werden. Das Kursangebot ist für Eltern mit ihrem Baby ab der 8. Lebenswoche bis zum Beginn des Krabbelalters.

Bitte mitbringen: großes Handtuch oder Decke

262-16107

Fr, 9:30–10:30 Uhr; ab 16.10.26, 4-mal vhs; Raum 1.1

27,00 € zzgl. 2,00 € für Skript, im Kurs zu zahlen

262-16102

Do, 9:30–10:30 Uhr; ab 14.01.27, 4-mal vhs; Raum 1.1

27,00 € zzgl. 2,00 € für Skript, im Kurs zu zahlen



Zumbini® für Kids mit Eltern- / Großeltern teil

Karen Kubik, Zumba® Instructor

Wochenende ist Familienzeit – wir haben Spaß am spielerischen Hören, am Fühlen der Bewegung zur Musik und am gemeinsamen Spielen. Das stärkt die Bindung zu Ihrem Kind und fördert außerdem die emotionale und motorische Entwicklung sowie die sozialen Fähigkeiten.

Das Wichtigste: Ganz viel Spaß und Gute Laune zu spezieller Zumbini Musik. Zumbini ist ein Markenzeichen von Zumba Fitness, LCC und wird unter Lizenz verwendet.

262-05140 – Für Kleinkinder (16 Monate–3 Jahre)

Sa, 17.10, 24.10., 7.11. und 14.11.26;

09:00–09:45 Uhr

(nicht am 31.10.)

Markusgemeindehaus, Saal
20,00 € Gebühr pro Paar

262-05141 – Für Kleinkinder (16 Monate–3 Jahre)

Sa, 21.11., 28.11., 5.12. und 12.12.26;

09:00–09:45 Uhr

Markusgemeindehaus, Saal

20,00 € Gebühr pro Paar

262-05142 – Für Kleinkinder (16 Monate–3 Jahre)

Sa, 16.1. 23.1., 30.1. und 6.2.27;

09:00–09:45 Uhr

Markusgemeindehaus, Saal

20,00 € Gebühr pro Paar

Bewegung und Entspannung für Kleinkinder

Bewegung macht Spaß

Für Kleinkinder (15 Monaten–3 Jahre)

Catharina Maier

Wenn ihr Spaß und Freude an der Bewegung habt, gerne in der Gruppe sportliche Spiele kennen lernt und neue Bewegungserfahrungen sammeln möchtet, dann kommt mit Mama oder Papa, Oma oder Opa doch in die Turnhalle. Dort könnt ihr euch dann richtig austoben, klettern, balancieren und so manches Turn- und Kleingerät kennen lernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe für Sie und Ihr Kind.

262-05118

Mo, 9:15–10:15 Uhr; ab 28.09.26, 14-mal Jahnhalle

86,00 €

262-05119

Mo, 10:15–11:15 Uhr; ab 28.09.26, 14-mal Jahnhalle

86,00 €

Spiel, Spaß und Bewegung

Für Kleinkinder (15 Monaten–3 Jahre)

Martina Ehmann

Hurra, endlich darf ich turnen!

Gemeinsam mit Mami oder Papi möchten wir turnen, toben, singen, spielen und Spaß haben. Wir entdecken die ersten kleinen Turngeräte, bei denen uns Mami oder Papi sicher zur Hand gehen werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Turnkleidung für Sie und Ihr Kind.

262-05121

Di, 9:00–10:00 Uhr; ab 22.09.26, 14-mal Jahnhalle

86,00 €

262-05120

Di, 10:00–11:00 Uhr; ab 22.09.26, 14-mal Jahnhalle

86,00 €



Im Eltern-Kind-Kurs in der vhs-Halle gibt es für unsere Kleinen viel zu entdecken.

Von Klein auf!

Bewegungsspiele für Kleinkinder

Daniela Schulz

Die heutige Lebenssituation von Kindern ist von Bewegungsmangel geprägt. Umso wichtiger sind Bewegungsangebote, die Kleinkindern helfen, ihre motorischen Fähigkeiten auszuprobieren, Grundlagen zu schaffen und weiterzuentwickeln. Überall, wo Erwachsene und Kinder sich miteinander bewegen, wird nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale und seelische Beziehung zwischen Eltern und Kind gestärkt. Wir tanzen, laufen und spielen, probieren verschiedene Kleingeräte und Materialien aus, entdecken die bunte Welt von verschiedenen Bewegungsübungen mit und ohne Geräten, an denen geklettert, gerutscht und balanciert werden kann. Die Begleitperson ist Übungspartner, Spielgefährte und Aufsicht zugleich und hilft beim Abbau der Geräte. Die Aufsichtspflicht liegt bei der Begleitperson!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Turnschuhe für Sie und Ihr Kind.

262-05124 – Für Kleinkinder (12–24 Monate)

Mi, 15:00–15:45 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal vhs; vhs-Halle 0.1

69,00 €

262-05125 – Für Kinder (2–3 Jahren)

Mi, 16:00–17:00 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal vhs; vhs-Halle 0.1

92,00 €

Informationen für Eltern zur Aufsichtspflicht

Die vhs Gerlingen übt eine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche, wie sie z.B. bei Kindergärten und Schulen Pflicht ist, nicht aus. Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht findet während der Kurszeiten statt. Die Erziehungsberechtigten sind für Bringen und Holen selbst zuständig. Für alle Teilnehmenden unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

vhs-gerlingen.de

Online-Buchung möglich



Gesunde Entwicklung durch Bewegung

Stefanie Denitz

Gemeinsam mit Mama/Papa oder Großeltern turnen, singen, hüpfen und lachen wir – sowie vieles mehr. Wir erobern uns eine Turnhalle mitsamt ihren Groß- und Kleingeräten, um zu erfahren, dass Sport und Bewegung Spaß machen und gleichzeitig die körperliche Entwicklung des Kindes gefördert wird. Neben Aktivitäten an den unterschiedlichen Sportgeräten sowie Sing- und Fingerspielen haben wir genügend Zeit, im Freispiel Kontakte zu knüpfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Turnschuhe für Sie und Ihr Kind.

262-05122 – Für Kleinkinder (12–24 Monate)

Do, 15:15–15:55 Uhr; ab 01.10.26, 12-mal Waldschule; Gymnastikraum
50,00 €

262-05123 – Für Kinder (2–3 Jahre)

Do, 16:00–17:00 Uhr; ab 01.10.26, 12-mal Waldschule; Gymnastikraum
74,00 €

Wir machen lauter tolle Sachen

Monika Wieland

Wir wollen mit den Kindern basteln, spielen, singen und vorlesen, einfach all die Dinge tun, die den Kindern Spaß machen. Im Freispiel wird Ihr Kind die Möglichkeit haben, den Kontakt zu Gleichaltrigen aufzunehmen, während Sie sich mit anderen Müttern/Vätern austauschen können.

262-05116 – Für Kinder (2 1/4–3 Jahre)

Fr, 9:15–10:15 Uhr; ab 25.09.26, 14-mal (nicht am 23.10.)
Familienzentrum im Gehenbühl; Mehrzweckraum 1
74,00 €

261-05117 – Für Kleinkinder (15–27 Monate)

Fr, 10:30–11:30 Uhr; ab 25.09.26, 14-mal (nicht am 23.10.)
Familienzentrum im Gehenbühl; Mehrzweckraum 1
74,00 €



Zumba® for Kids Junior Für Kinder (4–5 Jahre) mit Eltern-/Großeltern teil

Karen Kubik, Zumba® Instructor

Kinder haben Spaß an der Bewegung zur Musik, das Rhythmusgefühl und die Koor-

dinationsfähigkeit werden spielend gefördert. Noch schöner ist es gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa. Die Zumba-Kids-Junior Choreographien sind darauf abgestimmt. Stile wie Merengue, Cumbia, Reggaeton und anderen werden kombiniert mit kindgerechten Spielen und Auflockerungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zumba® und die Zumba Fitness-Logos sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LCC und werden unter Lizenz verwendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch und Getränk.

262-05134

Sa, 17.10., 24.10., 07.11. und 14.11.26,
10:00–10:45 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
20,00 € pro Paar

262-05135

Sa, 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.26,
10:00–10:45 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
20,00 € pro Paar

262-05136

Sa, 16.01., 23.01., 30.01. und 20.02.27,
10:00–10:45 Uhr; (nicht am 06.02.)
Markusgemeindehaus, Saal
20,00 € pro Paar

Junge vhs

Ausflüge und Exkursionen für Familien

Die schönsten Objekte am Sommerhimmel

Besichtigung der Sternwarte Höfingen Auch für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung

Dr. Ekkehart Kaufmann, Mathematiker

262-02105G – Auf Seite 22

Mittwoch, 30.09.26, 20:00–22:00 Uhr
Treffpunkt: Höfingen, Sternwarte (auf dem Gelände des Wasserbehälters am oberen Ende der Umlandstr.)
10,00 €

Märchenhafter Eselerlebnistag mit Schneewittchensäften von der Streuobstwiese

Erlebnis-Wanderung für Familien mit Kindern ab 4 Jahren geeignet

Claudia Bruder, Naturpädagogin

262-02159 – Auf Seite 23

Samstag, 10.10.26, 10:40–19:00 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart Hbf, Bahnsteig Gleis 10 (Zahlenschild)
29,00 € Kursgebühr pro Person inkl. Eselprogramm zzgl. Anteil BW-Ticket (bei Bedarf)

Selbstbehauptungstraining: Starke Kinder, glückliche Zukunft



Starke Kinder, glückliche Zukunft Selbstbehauptungstraining

Jessica Bisetto, Kinder- u. Jugendcoach; Trainerin für Selbstbehauptung u. Resilienz

- Widerstandsfähigkeit gegenüber Hänseleien
- Sicherer Umgang mit Konfliktsituationen
- Selbstsicherheit
- Zielstrebigkeit und Ausdauer: auch Dinge mit Freude tun, die anstrengend sind.
- respektvoll miteinander umgehen und Bedürfnisse wahrnehmen und respektieren.
- Gefühle und Grenzen wahrnehmen. Einschätzen was gut und gesund ist

Um 13:30 Uhr findet eine 30-minütige Elterninformation zu den Kursinhalten statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, Schreibzeug

262-05251G – „Stark wie ein Löwe“ Für Kinder (6–9 Jahre)

Samstag, 07.11.26, 10:00–14:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
40,00 €

262-05252G – „Stark – ich kann das“ Für Teenager (10–12 Jahre)

Sonntag, 08.11.26, 10:00–14:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
40,00 €

Qualifizierte Kursleitende gesucht

Die Volkshochschule Gerlingen sucht Kursleitende für alle Fachbereiche. Wer die fachliche Qualifikation besitzt, didaktisches Geschick hat, kontaktfähig und grundsätzlich bereit ist, sich auch in der Methodik der erwachsenengerechten Lehrtätigkeit fortzubilden, erfüllt die Voraussetzungen, die von einem nebenberuflichen Kursleitenden erwartet werden.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit uns in Verbindung: 07156 205-401 oder info@vhs-gerlingen.de.

Ferienkurse für Kinder

Herbstferien

Mo, 26.10.26, 13:00 Uhr	Häkelspaß für Kinder	Jolanta Rimkuvieniė	S. 39
Di, 27.10.26, 10:00 Uhr	KinderUni: Die Sprache der Hunde verstehen	Regina Levenhagen	S. 37
Di, 27.10.26, 10:00 Uhr	Bildhauen mit Sandstein (8–12 Jahre)	Annette Mann	S. 39
Di, 27.10.26, 14:30 Uhr	Tanzwerkstatt für Kinder 7–10 Jahre	Maria Quendolo	S. 37
Di, 27.10.26, 16:30 Uhr	Tanzwerkstatt für Kinder 10–13 Jahre	Maria Quendolo	S. 37
Mi, 28.10.26, 9:00 Uhr	Kinder Uni: Wunderwelt Chemie – Chemielabor für Kids	Dr. Ing. Eva Fenrich	S. 37
Mi, 28.10.26, 14:30 Uhr	Nähworkshop in den Herbstferien: Kissenhülle (8–12 Jahre)	Julia Wagner	S. 39
Do, 29.10.26, 09:30 Uhr	Essay writing English für Klasse 10 Realschule	Beate Sommer	S. 43
Do, 29.10.26, 09:00 Uhr	Kinder Uni: Die Welt der Magie entdecken	Jo De Ville	S. 37
Fr, 30.10.26, 14:30 Uhr	Kinder- und Familienkino: Mein Nachbar Totoro		S. 42
Sa, 31.10.26, 10:00 Uhr	Cartoon- und Mängezeichnungen für Kinder ab 7 Jahren	Vladimir Novikov	S. 39

Weihnachtsferien

Do, 07.01.27, 09:30 Uhr	Englisch – Vorbereitung für die Realschulabschlussprüfung	Beate Sommer	S. 43
-------------------------	--	--------------	-------

Faschingsferien

Sa, 06.02.27, 10:30 Uhr	Street Art im Stil von Banksy	Alice Rabe	S. 40
Mi, 10.02.27, 09:30 Uhr	Fit für die Kommunikationsprüfung Englisch an der Realschule	Beate Sommer	S. 43
Mi, 10.02.27, 09:30 Uhr	10-Finger-Schreiben am PC	Elke Odrich-Liebthal	S. 42
Mi, 10.02.27, 10:00 Uhr	Koreanisch A1: K-Pop, K-Dramen & Korea-Abenteuer ab 12 Jahren	Youngsin Sim	S. 43
Mi, 10.02.27, 09:00 Uhr	Manege frei! Zirkusworkshop in den Faschingsferien	Katrin Döringer	S. 41
Fr, 12.02.27, 14:30 Uhr	Kinder- und Familienkino: Pumuckl und das große Missverständnis		S. 42

Kreativkurse für Kinder und Jugendliche



Kunstwerk aus dem Kurs „Farbexplosion“ von Miriam Binder

Farbexplosion Für Kinder (6–10 Jahre)

Miriam Binder

Euch erwarten viele spannende Experimente und kreative Ideen rund um das Thema Farben. Mit Pinsel, Pipette und vielen an-

deren Werkzeugen wird gemalt, getropft und experimentiert. Spielerisch und mit viel Neugier entstehen kleine Kunstwerke und überraschende Effekte.

Bitte mitbringen: Malerkittel

262-05302

Freitag, 15.01.27, 15:00–17:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
21,00 € inkl. Materialkosten

NEU

Weihnachtswerkstatt für Kids Kreative Geschenke selbst gemacht Für Kinder (7–12 Jahre)

Miriam Binder

In diesem Kurs kannst du tolle Weihnachtsgeschenke für deine Familie und Freunde basteln! Mit viel Spaß und Kreativität gestalten wir kleine Geschenke, die von Herzen kommen. Ob bunte Deko, hübsche Karten oder süße Überraschungen – hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Komm vorbei und werde zum Weihnachtswichtel!

262-05303

Freitag, 18.12.26, 14:30–16:00 Uhr
vhs; Raum 1.4
19,00 € inkl. Materialkosten

NEU



Aus der Weihnachtswerkstatt von Miriam Binder

Kinder-Uni:

Von Hunden, Zauberkünsten und Dancestars! (Für Kinder von 8–12 Jahren)

Bist du neugierig und willst die Welt entdecken?



In der Kinder-Uni der vhs Gerlingen erklären dir Wissenschaftler*innen und andere Fachleute spannende Themen aus der Wissenschaft und beantworten deine Fragen.

Wie richtige Studentinnen und Studenten bekommst du einen Studierendenausweis (beim ersten besuchten

Vortrag), den du bei jedem Besuch abstempeln lassen kannst. Bring den Ausweis deshalb zu jeder Veranstaltung mit. Wenn du alle Veranstaltungen besucht hast, bekommst du zudem ein eigenes Kinder-Uni-Diplom. Für eine Teilnahme bei einer Vorlesung müssen dich deine Eltern anmelden.

Der Kurs stärkt Selbstvertrauen, Kreativität und Präsentationsfreude.

Bitte mitbringen: Kleines Vesper und ein Kartenspiel

262-05301

Donnerstag 29.10. und Freitag 30.10.26,
9:00–12:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
35,00 € inkl. Materialkosten

Die Sprache der Hunde Verstehen

Regina Levenhagen,
Hundetrainerin



Hunde sprechen nicht mit Worten und haben trotzdem ganz viel zu sagen. Mit ihren Ohren, ihrer Rute, ihrer Körperhaltung und vielen, kleinen Signalen zeigen sie, ob sie sich freuen, unsicher sind oder lieber ihre Ruhe möchten. In dieser Veranstaltung der Kinderuni entdecken wir gemeinsam die Sprache der Hunde. Ihr lernt, woran man erkennen kann, wie sich ein Hund fühlt und was er uns sagen möchte. Wir schauen uns typische Situationen aus dem Alltag an und probieren kleine Mitmachideen aus. So wird es leicht verständlich und macht Spaß.

Ihr werdet merken, wie spannend es ist, Hunde besser zu verstehen und wie hilfreich dieses Wissen im Alltag sein kann, zum Beispiel bei Begegnungen mit fremden Hunden oder mit dem eigenen Familienhund. Die Veranstaltung richtet sich an neugierige Kinder, die Hunde besser verstehen möchten, egal, ob sie selbst einen Hund haben oder nicht. Im Anschluss gibt es Raum für Fragen und Austausch.

262-05201

Dienstag, 27.10.26, 10:00–12:00 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG
15,00 €

NEU

Wunderwelt Chemie – Chemielabor für Kids

Dr. Ing. Eva Fenrich

„Chemie ist, wenn es kracht und stinkt?“ – Nicht nur! Chemie kann viel mehr: Chemie ist, wenn es bunt wird. Chemie ist, wenn Du herausfindest, woraus eine unbekannte Flüssigkeit besteht. Chemie ist, wenn aus zwei Substanzen was Neues entsteht. In diesem Kurs kannst Du mehr über Chemie erfahren. Wie arbeitet man sicher in einem Labor? Wie gehen Forscher vor, wenn sie etwas untersuchen wollen? Mit Haushalts-Chemikalien und Stoffen aus dem Alltag gehen wir auf Spurensuche.

Bitte mitbringen: Getränk und kleines Vesper für die Pause

262-05202

Mittwoch, 28.10.26, 9:00–12:30 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG
29,00 € inkl. Materialkosten



Die Welt der Magie entdecken

Jo De Ville

Wer möchte nicht einmal selbst in die Geheimnisse der Magie eintauchen? In diesem zweitägigen Kurs entdecken Kinder die faszinierende Welt der Magie. Wir starten mit einer kindgerechten Zaubergeschichte und lernen anschließend erste Zaubertricks kennen, die leicht zu erlernen und sofort vorzeigbar sind. Am zweiten Tag beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Zauberei, sammeln eigene Zaubersprüche und sprechen darüber, wo man kindgerechte Informationen zur Magie im Internet findet. Zum Abschluss präsentieren die Kinder – wenn sie möchten – eine kleine Zaubershow für Eltern und Geschwister.



Tanzwerkstatt für Kids Werde zum Dancestar



Maria Quendolo; Tanztrainerin für Kids

In der Tanzwerkstatt der Volkshochschule laden wir Kinder ein, sich in den Herbstferien auf eine besondere Reise zu begeben: durch Bewegung, Musik und Kreativität. Gemeinsam entwickeln wir eine eigene Choreographie – Schritt für Schritt, Idee für Idee. Dabei stehen nicht Leistung oder Perfektion im Vordergrund, sondern Freude, Ausdruck und gemeinsames Gestalten.

Das erwartet euch im Kurs:

- spielerisches Tanzen und Ausprobieren
- Entwicklung einer eigenen Gruppen-Choreographie
- Förderung der Körperwahrnehmung und Ausdruck
- Bewegung zu abwechslungsreicher Musik (ihr dürft selbst die Songs auswählen)
- Kreatives Arbeiten in der Gruppe und jede Menge Spaß und Energie

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch und Getränk.

262-05145 –

Für Kinder 7 – 10 Jahre

Di 27.10., Mi 28.10. und Do 29.10.26, 14:30–16:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
25,00 €

NEU

262-05146 –

Für Kinder 10 – 13 Jahre

Di 27.10., Mi 28.10. und Do 29.10.26, 16:30–18:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
25,00 €

NEU



Winterliches Handlettering

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Miriam Häfele

Handlettering ist die Kunst der gezeichneten Buchstaben. Im Workshop werden wir uns zunächst mit den Grundlagen des Handletterings vertraut machen. Im zweiten Schritt geht es dann an die Gestaltung eigener Werke wie zum Beispiel Postkarten mit winterlichen / weihnachtlichen Texten oder individuell gestaltete Geschenkanhänger. Wer möchte, kann sein Handlettering noch durch winterliche Bildmotive ergänzen. Der Kurs ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

262-05305

Samstag, 14.11.26, 10:00–13:00 Uhr
vhs; Raum 1.4

29,00 € Erwachsene,

23,00 € Kinder,

inkl. 4,00 € Materialkosten

Ein Weihnachtsengel oder Weihnachtsmann aus Ton

Töpferworkshop für Kinder (6–12 Jahre)

Sabine Gleser

Weihnachten steht vor der Tür - eine Zeit der Magie, der Lichter und natürlich der Weihnachtsengel und Weihnachtsmänner. In diesem Workshop töpfeln wir in der Aufbautechnik einen Weihnachtsengel oder Weihnachtsmann, der als Dekoration, auch mit Kerze, aufgestellt oder verschenkt werden kann. Die Weihnachtsengel oder Weihnachtsmänner werden mit Engoben angemalt und anschließend noch mit einer glänzenden Glasur überzogen. Nach dem Brand können die Werke rechtzeitig vor Weihnachten abgeholt werden.

Abholung der fertigen Werke am Mo, 14.12.26, 18:00 Uhr

262-05306

Samstag, 28.11.26, 10:00–14:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
32,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen

Töpferwerkstatt

Für Kinder (6–12 Jahre)

Sabine Gleser

Wolltest du schon immer mal gerne etwas aus Ton bauen und so richtig mit den Händen schaffen? Hier bekommst du Schritt für Schritt gezeigt, wie das geht. Du wirst staunen, was für tolle Kunstwerke durch deine Hände entstehen können. Alle Arbeiten werden von dir selbst bemalt und glasiert. Der vierte Termin ist der Glasurtermin.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Getränk

262-05307

Mo, 28.09., 11.05., 05.10. und 12.10.26
(Glasurtermin), 16:00–18:00 Uhr
Abholung der fertigen Werke am Mi, 05.11.26, 18:00 Uhr

Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
46,00 € zzgl. 18,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen

262-05308

Do, 05.11., 12.11., 19.11. und 03.12.26 (Glasurtermin), 16:00–18:00 Uhr
Abholung der fertigen Werke am Do, 10.12.26, 18:00 Uhr

Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
46,00 € zzgl. 18,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen

Holzige Typen

Für Kinder (6–10 Jahre)

Gabriele Clausecker

Aus Holzstämmchen und Holzplatten kann man sowohl einen lustigen Schneemann mit Mütze und Schal basteln als auch einen originellen Nikolaus zaubern. Eine tolle Dekorationsidee für drinnen und draußen.

262-05309

Mittwoch, 30.09.26, 16:15–18:15 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
21,00 € inkl. Materialkosten

Kreativ mit ... Beton!

Für Kinder (8–12 Jahre)

Gabriele Clausecker

Beim ersten Treffen geht es ans Anmischen von Beton und Ausgießen verschiedener Formen und Behälter. Am zweiten Termin gestalten und bemalen wir unsere faszinierenden Kunstwerke. So entstehen schöne Lichtobjekte und weihnachtliche Dekorationen aus diesem ungewöhnlichen Bastelmaterial.

262-05310G

Fr, 16:30–18:00 Uhr; ab 09.10.26, 2-mal
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
26,00 € inkl. Materialkosten

Steinmandala

Für Kinder ab 6 Jahren mit Eltern-/Großeltern

Sonja Ohren

In diesem Workshop können Sie mit Ihrem Kind einen kreativen Nachmittag verbringen, indem Sie mit verschiedenen Maltechniken einen Stein gestalten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema „Malen auf Stein“, kann unter fachkundiger Anleitung der Dozentin der eigenen Kreativität freien Lauf gelassen werden. Ob jede*r seinen eigenen Stein bemalt oder einen gemeinsamen „Familienstein“, beides ist möglich. Ziel des Workshops ist es seinen bemalten Stein fertig zu stellen. Das Material wird nach individuellem Verbrauch berechnet und direkt im Kurs bar bezahlt (pro Person ca. 5,00–9,00 €). Gerne können eigene Vorlagen und Steine mitgebracht werden.

262-05311

Samstag, 07.11.26, 9:00–11:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
20,00 € zzgl. Materialkosten

Dekorative Leuchtkugel

Für Kinder (4–8 Jahren)

Gabriele Clausecker

An diesem Nachmittag könnt ihr euch eine Acrylkugel (ca. 16 cm Durchmesser) nach eigenen Ideen und Wünschen gestalten. Mit einer Lichterkette im Inneren erhellt sie dann als Boden- oder Tischlampe.

262-05312

Mittwoch, 18.11.26, 16:15–18:15 Uhr
vhs; Raum 1.3
20,00 € inkl. Materialkosten

Festliche Perlendrahsterner

Für Kinder (6–10 Jahre)

Gabriele Clausecker

Drahsterner werden mit Perlen aus einer großen Auswahl kreativ bestückt und zu einem adventlichen „Hingucker“. Ein Sternenspiel, eine Sternengeschichte und eine Sternenerüberraschung dürfen natürlich nicht fehlen!

262-05313

Mittwoch, 02.12.26, 16:15–18:15 Uhr
vhs; Raum 2.1
20,00 € inkl. Materialkosten



Eiskristalle von Asli Erol

Eiskristalle mit Aquarellfarben

Für Kinder (8–12 Jahre)

Asli Erol

Aquarellbilder können ganz zart sein, aber auch einen sehr lebhaften Ausdruck haben. Die Maltechnik und der Umgang mit Pinsel, Farbe und Wasser ist auch für junge zukünftige Künstler leicht zu lernen. In den Aquarell-Workshops lernen die Kinder Grundlagen des Aquarellierens, Aquarellfarben und Maltechniken kennen, mit denen sie experimentieren und dann mit Anleitung und den Expertentipps der Kursleiterin ihr eigenes Kunstwerk kreieren können. Ihre ersten Aquarell-Kunstwerke nehmen die Kinder nach dem Workshop selbstverständlich mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Malkittel.

262-05314

Freitag, 11.12.26, 16:15–18:15 Uhr
vhs; Raum 1.4
21,00 € inkl. Materialkosten

Rechtzeitig
anmelden





Blumenstrauß von Asli Erol

Blumenzauber in der Vase Für Kinder (8–12 Jahre)

Asli Erol

In diesem kreativen Workshop lernt ihr Maltechniken mit verschiedenen Materialien und könnt euer eigenes Kunstwerk erschaffen. Wir werden viele bunte Blumen malen und zusammen viel Spaß haben!

Bitte mitbringen: Malkittel.

262-05315

Freitag, 29.01.27, 16:15–18:15 Uhr
vhs; Raum 2.1

21,00 € inkl. Materialkosten

Bildhauen mit Sandstein Mit Hammer und Meißel Ferienkurs für Kinder (8–12 Jahre)

Annette Mann

Wie ein Steinmetz lernt ihr den Umgang mit Hammer, Spitz Eisen, Meißel, Knüpfel usw. Im ersten Teil gestalten wir eine Vogeltränke und im zweiten Teil fertigen wir ein Relief an; beides könnt ihr anschließend mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Vesper; Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

262-05316

Dienstag, 27.10.26, 10:00–15:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
32,00 € zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen

Häkelspaß für Kinder Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

Jolanta Rimkuvieni

Möchtest du gerne häkeln lernen? Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie man feste Maschen oder Luftmaschen macht. Gemeinsam häkeln wir dann schon erste kleine Projekte, wie z.B. Schlüssel- oder Taschenanhänger.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 3–3,5, Schere.

262-05317

Mo, 26.10.–Mi, 28.10.26, 13:00–15:00 Uhr
vhs; Raum 1.4

50,00 € inkl. Materialkosten

Cartoon- und Mangazeichnen Für Kinder ab 7 Jahren

Vladimir Novikov

Cartoon-Figuren zu zeichnen – das klingt schwierig. Aber mit einer guten Anleitung klappt es schnell und es entstehen richtig schöne Zeichnungen.

Also, keine Angst, jede/r kann Cartoon-Figuren zeichnen lernen. Der Kursleiter hilft dir, damit du am Ende eine tolle Zeichnung mit nach Hause nehmen kannst.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 (oder DIN A3), Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und einen Fineliner.

262-05319

Samstag, 31.10.26, 10:00–13:00 Uhr
vhs; Raum 1.2

19,50 €



NEU

Nähworkshop in den Herbstferien: Kissenhülle Für Kinder (8–12 Jahre)

Julia Wagner

Du hast Lust, nähen zu lernen und möchtest schon bald dein erstes Projekt in den eigenen Händen halten? In diesem Kurs wirst du deine ersten Nähversuche starten und lernst Schritt für Schritt die wichtigsten Knöpfe und Rädchen an der Nähmaschine kennen. Dein erstes eigenes Stück wird eine individuelle Kissenhülle (Kissengröße 40x40 cm) für dein Lieblingskissen sein.

Bitte mitbringen: Baumwollstoff (Stoffstreifen mit den Massen 140 x 50cm); farblich passendes Garn; einige Stecknadeln, wenn vorhanden Stoffschere; Getränk.

262-05334

Mi, 28.10. und Do, 29.10.26, 14.30–17:30 Uhr
vhs; Raum 2.1

45,00 €



Weihnachtliche Holzschilder aus dem Kurs von Alice Rabe

Holzschild mit weihnachtlichen Motiven Für Kinder ab 7 Jahren

Alice Rabe

Es weihnachtet sehr! Die Adventszeit liegt vor uns – höchste Zeit die letzten Lichterketten aufzuhängen und die Weihnachtsdeko ins rechte Kerzenlicht zu rücken. Am

besten mit selbstgemalten Holzschildern oder einem Kerzenständer. Wir malen mit ökologischer Kreidefarbe auf Holz, schablonieren, stempeln, verzieren. Du brauchst keine Vorkenntnisse – einfach nur Spaß am Experimentieren.

262-05335

Samstag, 21.11.26, 10:30–12:30 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
29,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten

NEU

vhs & Weltladen



Schokoladenwerkstatt

Eine Reise mit allen Sinnen in die Welt der Schokolade

Vater-Kind-Kurs (ab 6 Jahren)

Marion Doberitzsch

Weihnachten ist Hochsaison für Schokolade. Und davor intensive Vorbereitungszeit für viele Eltern. Dieser Kurs bietet eine kleine Auszeit für den einen Elternteil, während sich der andere mit dem Nachwuchs auf eine Reise in die Welt der Schokolade begibt. Denn wer isst nicht gern Schokolade? Doch wie wird sie eigentlich hergestellt? Und wo kommt der Kakao her? Wie wird er produziert? Und fairer Handel – was ist das? In der Schoko-Werkstatt erfahren sie auf kindgerechte Weise, wie viel Arbeit hinter einer Tafel Schokolade steckt, bis sie nach einer langen Reise endlich in unseren Geschäften ankommt. Sie verstehen, was das für die KakaobäuerInnen und ihre Familien bedeutet und was der Faire Handel dabei bewirkt. Dabei schauen wir uns die Zutaten von Schokolade und deren Herkunft einmal genau an, riechen und schmecken die einzelnen Zutaten und versuchen uns schließlich selbst an einer Schokoladenherstellung. Naschen ausdrücklich erlaubt. Die Ergebnisse können schließlich mit nach Hause genommen werden. Nach dieser Reise mit allen Sinnen in die Welt der Schokolade wissen sie, wie wertvoll Schokolade ist und was das Besondere an einer fair hergestellten und gehandelten Schokolade ist. Ein Infoheft zum Thema Faire Schokolade kann gegen 3,00 € im Kurs erworben werden. Als erwachsene Begleitpersonen sind auch alle anderen wie Mütter oder Großeltern herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Koch-/Backschürze, kleine Pralinenförmchen (nur wenn vorhanden, auch von Kursleitung erhältlich), Buntstifte, Getränk.

Bei Anmeldung bitte Lebensmittelallergien (z. B. Nussallergie) angeben!

262-05318G

Samstag, 21.11.26, 10:00–13:00 Uhr
vhs; Raum 1.1

45,00 € inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten pro Erw.-Kind-Paar



Street Art aus dem Kurs von Alice Rabe

Street Art im Stil von Banksy

Für Kinder ab 8 Jahren

Alice Rabe

Entdecke die Welt der Street Art – inspiriert von Banksy, der Ikone der modernen Street Art. Seine Werke schmücken Häuser und Wände. Jetzt kannst du dein eigener Street Art-Künstler werden. In dem Kreativkurs lernst du, wie du mit Stencil-Technik deine eigene Kunst direkt in dein Zimmer holst. Was dich erwartet:

- Schablonen-Kunst im Stil von Banksy
- Arbeit mit schadstofffreier Farbe – lösungsmittelfrei
- Materialien auf Holz (DIN A3 oder 2 x DIN A4)
- Kreativ, spannend und unkompliziert – jede/r kann mitmachen

262-05336G

Samstag, 06.02.27, 10:30–12:30 Uhr
vhs; Raum 2.1

29,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten

NEU

Faszination Origami

Papierkunst für Groß und Klein

Akemi Imoto-Fischer

Lerne die japanische Kunst des Papierfaltens kennen! Gemeinsam falten wir aus einfachen Blättern wunderschöne Figuren – von Tieren und Blumen bis zu kleinen Alltagsobjekten. Origami eröffnet eine Welt voller Überraschungen und bereitet nicht nur Spaß, sondern fördert Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene gleichermaßen geeignet – ideal zum gemeinsamen Ausprobieren, Entspannen und Staunen. Nach diesem Crashkurs kannst du dir zuhause ein Kranich-Mobile falten, das in Japan für Glück, Liebe, Frieden und ein langes erfülltes Leben steht.



262-05337G

Sonntag, 08.11.26, 13:00–15:15 Uhr
vhs; Raum 2.1

23,00 € inkl. Material für Erwachsene

18,00 € inkl. Material für Kinder

Bau ein Garten-oder Spielhaus für dein Puppenhaus

Für Kinder ab 8 Jahren

Birgit Pohl-Johann, Erlebnispädagogin

Manchmal haben Häuser ein kleines Nebengebäude, das als Stall oder Werkstatt für Gartengeräte oder als Spielhaus genutzt wird. Nach euren eigenen Wünschen könnt ihr zu eurem Puppenhaus ein solches Häuschen bauen – oder es als eigenständigen Raum zum Spielen verwenden.

Aus Holz und Pappe werden wir das Haus aufbauen. Als Grundlage dient uns eine kleine Holzplatte. Ein wenig Platz gibt es noch daneben, auf diesem könnt ihr einen kleinen Garten gestalten.

Die Höhe des Nebengebäudes soll zu gängiger Puppengröße (ca. 10 cm) passen.

Bitte mitbringen: eine Puppe von deinem Puppenhaus – und bitte in werkstatttauglicher Kleidung kommen.

In Zusammenarbeit mit dem Heimatmuseum Münchingen.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-05338K

Freitag, 27.11.26, 16:00–19:00 Uhr
Korntal, Klecks Kreativwerkstatt, Kernerstraße 10

12,00 € inkl. Materialkosten

Möbel für dein Puppenhaus

Kreativkurs für Kinder ab 8 Jahren

Birgit Pohl-Johann, Erlebnispädagogin

An diesem Nachmittag werden wir aus Holz Möbel herstellen, die du für dein eigenes vorhandenes Puppenhaus oder für das selbst gebaute Häuschen vom letzten Kurs verwenden kannst. Das kann ein Bett, ein Tisch, ein Stuhl oder ein Sofa sein.

Je nachdem für welche Nutzung von deinem kleinen Häuschen du dich entschieden hast, fertigen wir die Inneneinrichtung für ein Spielhäuschen, Regale und Gartengeräte für ein Gartenhäuschen, Tröge und Absperrungen für einen Stall oder eine Werkbank und Regale für eine Werkstatt an. Du kannst gerne deine eigenen Vorstellungen einbringen.

In Zusammenarbeit mit dem Heimatmuseum Münchingen.

Bitte mitbringen: Kreativität und eine kleine Puppe von deinem Puppenhaus als Maßstab. Und bitte in werkstatttauglicher Kleidung kommen.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-05339K

Samstag, 28.11.26, 14:30–17:30 Uhr
Korntal, Klecks Kreativwerkstatt, Kernerstraße 10

17,00 € inkl. Materialkosten

Experimente und Naturwissenschaften für Kinder

Küchenexperimente

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Gabriele Clausecker

Mit Materialien die du in der Küche findest kann man tolle Experimente ausprobieren... Lass uns eine kleine Rakete durch Essig und Backpulver starten, zusammen bauen wir u.a. einen Tischvulkan und eine „Lavalampe“.

262-05203

Freitag, 06.11.26, 16:00–18:00 Uhr
vhs; Raum 1.4

20,00 € inkl. 5,00 € Materialkosten

Stromkreise aus Zauberknete

Für Kinder ab 6 Jahren

Dr. Ing. Eva Fenrich

In diesem Kurs erforschen wir die Welt der Stromkreise. Was leitet Strom? Wie muss eine Schaltung aussehen, damit Lampen leuchten? Als Schaltkreis-Designer experimentieren wir mit magischer Knetmasse, die wir selbst herstellen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung.

262-05403G

Freitag, 20.11.26, 14:00–16:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula

26,00 € inkl. 6,00 € Materialkosten

Rainbow-Leuchtkugel

Für Kinder ab 8 Jahren

Dr. Ing. Eva Fenrich

Wir bauen eine bunte Lichtkugel, die Du nach Belieben an- und ausschalten kannst. Dazu musst Du sägen, feilen und schleifen. Mit der Lichtkugel kannst Du alle Farben des Regenbogens in dein Zimmer zaubern.

262-05404

Freitag, 20.11.26, 16:15–19:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula

26,00 € inkl. 6,00 € Materialkosten

Die Explosions-Forscher

„Krach – Bumm – Peng“

Für Kinder (7 – 11 Jahre)

Dr. Ralf Latenser, Geologe

Kinder stellen sich oft vor, dass ihre Schule explodiert. Doch wenn man genau überlegt, wäre das total blöd und würde vielen schaden. Aber Explosionen sind schon ganz arg spannend und gehören deshalb auch sehr gründlich und vorsichtig erforscht, um die Gefahr zu kennen. Genau die richtige Aufgabe für junge Forscher*innen mit Mut und Verstand.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk.

262-05410

Freitag, 19.02.27, 14:00–16:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula

25,00 € inkl. Materialkosten

Aktuelle Zusatzkurse + +

Besuchen Sie

unsere Internetseite



www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen!

Besuchen Sie unsere Internetseite.

Die CO₂-Forscher

Für Kinder (6–11 Jahre)

Dr. Ralf Laternser, Geologe

Was ist eigentlich CO₂ und warum sprudelt es in der Limonade? Wie bringt ein unsichtbares Gas Luftballons zum Explodieren oder bringt geheime Flüssigkeiten zum Leuchten? In diesem spannenden Forscherkurs gehen Kinder ohne Eltern auf Entdeckungsreise in die Welt der Naturwissenschaften! Zusammen mit dem Geologen Dr. Ralf Laternser verwandeln sich die Teilnehmenden in echte Wissenschaftler*innen. Im mobilen „Klassenzimmer-Labor“ wird nicht nur zugehört, sondern selbst experimentiert. Wir machen das unsichtbare Gas Kohlendioxid sichtbar, erforschen seine erstaunlichen Eigenschaften und finden heraus, wo es überall in unserer Natur und im Alltag steckt. Ein interaktiver Workshop voller Aha-Momente und spannender Labor-Versuche!

262-05411

NEU

Freitag, 19.02.27, 16:15–18:15 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
25,00 € inkl. Materialkosten

Elektrotechnikkurs: Kreative Weihnachtsleuchte selbst gestalten

Für Kinder 7–12 Jahre

Werner Nakelski

In diesem Kurs baust Du mit einfachen Mitteln Deine eigene dekorative Weihnachtsleuchte. Als Stromquelle dient eine kleine Batterie, das Licht erzeugt eine energiesparende LED. Den kreativen Teil gestaltest Du ganz nach Deinen eigenen Ideen und verandelst Deine Leuchte in ein individuelles Weihnachtslicht. Neben dem Basteln lernst Du den sicheren Umgang mit verschiedenen Werkzeugen kennen und erhältst einen ersten Einblick in einfache elektrische Schaltungen.

Bitte mitbringen: Lineal, Bunt- oder Filzstifte, Schere sowie einen stabilen Karton (z. B. einen Schuhkarton). Am Ende des Kurses kannst Du Deine selbst gestaltete Weihnachtsleuchte mit nach Hause nehmen.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-05716L

Donnerstag, 10.12.26, 14:00–16:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 110 (Eingang D)
17,00 € inkl. 3,00 € Materialkosten

Bewegung und Entspannung für Kinder und Jugendliche

Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen (ab 13 Jahren)
Workshop

Rainer Schönwald

Frauen sind in Gefahrensituationen oft kör-

perlich unterlegen und werden leicht in die Opferrolle gedrängt. Der Kursleiter zeigt Ihnen in diesem Seminar Techniken gegen die häufigsten Angriffe. In diesem kurzen Workshop lernen Sie Grundlagen und machen Übungen dazu, wie Sie sich verteidigen und Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

Es handelt sich um einen Kurs speziell für Frauen und Mädchen. Teilnehmen können Mädchen ab 13 und Frauen. Auch ältere Frauen können mitmachen (Voraussetzung: man sollte einigermaßen gut beweglich sein.)

Bitte mitbringen: lockere (Sport-)Kleidung, evtl. etwas zu trinken und gute Laune
Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-05705K

Fr, 09.10., 19:00–21:00 Uhr und Sa,
10.10.2026, 13:30–15:30 Uhr
Korntal-Münchingen, Alte Lateinschule, R.
201, 2. OG
35,20 €

Manege frei!

Zirkusworkshop in den Faschingsferien

Für Kinder von 7–10 Jahre

Katrin Döringer, Theaterpädagogin BuT

Ihr wollt euch im Jonglieren, Balancieren, Akrobatik treiben und Clown spielen versuchen? Hier können alle mitmachen, die Spaß an der Bewegung haben. Ihr lernt Tricks und Spiele mit Bällen, Tüchern, Tellern, Flower Sticks und dem Diabolo. Beim Einrad fahren, Surfen auf einem Rola Bola und dem Balancieren auf einer Laufkugel wird euer Gleichgewichtssinn geschult. Am letzten Tag präsentiert ihr euer Können bei einer Zirkusvorstellung, zu der alle Eltern herzlich eingeladen sind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und am besten Turnschlappchen.

262-05321

Mi 10.02., –Sa 13.02.27,
jeweils von 08:00–12:00 Uhr
Jahnhalle
80,00 €

Babysitter-Kurs für Teenager

Für Mädchen und Jungen ab 12 Jahren

Ute Günther

In diesem Kurs wird euch die Möglichkeit geboten, die Grundlagen der Säuglingspflege und Kleinkinderbetreuung kennenzulernen und durch praktische Übungen Sicherheit zu erlangen, z. B. Wickeln, Baden, Essen geben, Beschäftigung, Unfallverhütung usw. Am Ende des Kurses gibt es eine Teilnahmebescheinigung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier, Schere, Klebestift.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-05704K

Samstag, 23.01.27, 14:00–18:00 Uhr
Korntal-Münchingen, Alte Lateinschule, R.
202, 2. OG
19,00 € Kursgebühr inkl. Skript

Neue Medien, Kinderkino in der vhs und IT-Kurse für Kinder



YouTube Filmproduktion für Einsteiger*innen

Für Kinder (9–15 Jahre)

Daniela Baum, Trainerin für Medienprojekte
Ihr lernt alles, um coole YouTube Videos zu produzieren – von der Idee zum passenden Equipment, Filmdreh und Schnitt. Von eurem eigenen Vorstellungsvideo, der ersten Challenge bis zu euren ersten Clips dreht und schneidet ihr alles selber! Dann lernt ihr alles zu den verschiedenen Techniken: shot/reverse shot, hard cuts... Einsteigerkurs, wir schneiden mit einer App am iPad. Es stehen genügend iPads, Requisiten und Lichtequipment zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk für die betreute Mittagspause, wenn ihr wollt, bringt Material für eure Challenges mit.

262-05702G

Sonntag, 11.10.26, 10:00–17:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
35,00 € zzgl. 19,00 € Materialkosten inklusive einem USB Stick, im Kurs zu zahlen

Kids in der Greenbox „Harry Potter Edition“ Filmwerkstatt

Für Kinder (8–15 Jahre)

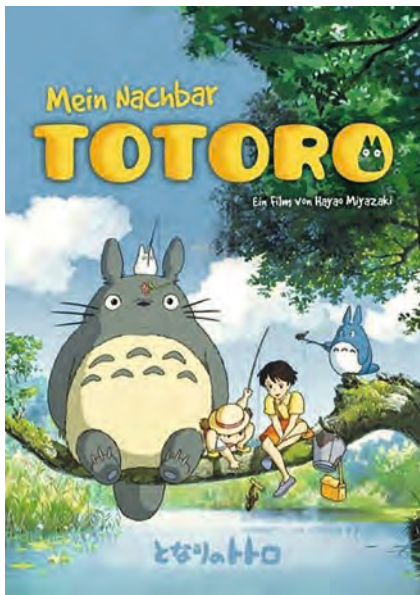
Daniela Baum, Trainerin für Medienprojekte
Möchtest Du einmal Deine magischen Kräfte ausprobieren? Ihr lernt alle Kniffe, um eure Rolle ausdrucksstark zu spielen, wie man mit einer Kamera umgeht und die anderen Jobs am Filmset. Dann schneiden wir den Film, fügen den Soundtrack ein und erfinden einen coolen Titel. Heraus kommt euer eigener, professioneller Harry Potter Film in HD Qualität, den ihr als DVD mit nach Hause nehmen dürft. Es ist außer dem Profi-Greenscreen und Filmstudio ein riesiger Verkleidungs- und Requiitenfundus vorhanden. Wer möchte, kann sein eigenes Harry Potter Kostüm mitbringen.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk für die betreute Mittagspause.

262-05701G

Sonntag, 08.11.26, 10:00–17:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
35,00 € zzgl. 25,00 € Materialkosten inklusive einem USB Stick, im Kurs zu zahlen

Kinder- und Familienkino in der vhs



„Mein Nachbar Totoro“ (FSK 0) In den Herbstferien

Tauchen Sie mit Ihrer Familie ein in die faszinierende Kultur Japans! Passend zu unserem Semesterwerpunkt bringen wir einen der schönsten Filmklassiker des weltberühmten Studio Ghibli auf die große Leinwand. Die Schwestern Satsuki und Mei ziehen mit ihrem Vater aufs Land. Im nahegelegenen Wald entdecken die Kinder bald, dass dort wunderbare Naturgeister wohnen. Der größte von ihnen ist Totoro – ein riesiges, flauschiges Wesen, das schnell ihr bester Freund wird. Gemeinsam erleben sie magische Abenteuer voller Herz und Fantasie. Ein zeitloses Meisterwerk von Regisseur Hayao Miyazaki (u.a. Heidi, Chihiros Reise), das Generationen verbindet und einen liebevollen Einblick in die japanische Erzählkunst bietet. Perfekt für einen gemütlichen und inspirierenden Kinonachmittag mit der ganzen Familie!

Die Filmvorführung findet auf einer Großleinwand mit 5.1 Soundanlage für echten Kinosound statt!



262-05712

Freitag, 30.10.26, 14:30–16:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
5,00 €



„Pumuckl und das große Missverständnis“ (FSK 0) In den Faschingsferien

Machen Sie die Faschingsferien zu einem magischen Kinoerlebnis für die ganze Familie! Ferienkino bringt den beliebtesten Rotschopf Deutschlands mit einem brandneuen, turbulenten Abenteuer auf die große Leinwand. Bei Pumuckl und Florian Eder ist in diesem Sommer richtig viel los: Eine unerwartete Reise aufs Land, ein Maifest und dann taucht auch noch eine neugierige Schildkröte auf! Vor lauter Trubel schaffen es die beiden Freunde kaum noch, in Ruhe miteinander zu sprechen. Prompt kommt es zu einem riesigen Missverständnis, das ihre große Freundschaft auf eine harte Probe stellt. Die herzerwärmende Geschichte begeistert Kinder wie Erwachsene gleichermaßen und zeigt auf liebevolle Weise, wie wichtig es ist, miteinander zu reden. Die Filmvorführung findet auf einer Großleinwand mit 5.1 Soundanlage für echten Kinosound statt!

262-05713

Freitag, 12.02.27, 14:30–16:15 Uhr
vhs; Raum 1.1
5,00 €

Bitte beachten Sie

Für Veranstaltungen der vhs gilt:

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung nur dann, wenn Ihre E-Mail-Adresse vorliegt.
- Sie werden immer benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht zustande kommt.
- Unterbelegte Kurse werden 3–5 Tage vor Kursbeginn abgesagt. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.

Trickfilmwerkstatt mit Special Effects für Handy und Tablet Für Kinder (8–12 Jahre)

Daniela Baum, Trainerin für Medienprojekte
Heute könnt ihr eure Spiel- und Actionfiguren zum Leben erwecken. Sie erleben gemeinsam spannende Abenteuer, Lustiges oder machen unglaubliche Zaubereien. Wie das geht? Morgens nehmt ihr mit dem iPad und einem „Stopmotion“-App nehmt ihr eure Figuren vor eurem selbst gestalteten Hintergrund auf, und die Software rechnet daraus euren ersten coolen Trickfilm! Schneidet am iPad eure Trickfilme selbst, fügt Titel und Sounds ein oder nehmt selber die Stimmen für eure Figuren auf! Mittags machen wir Special Effects: fügt in der Greenbox coole Hintergründe ein – eure Figuren spielen am Strand, auf einem Planeten oder Unterwasser...ihre Abenteuer! Eure Figuren spielen vor einer grünen Leinwand, und die App ersetzt das Grün mit eurem ausgewählten Hintergrund! Dann animiert ihr Rauch, Feuer, Nebel oder was euch einfällt...in euren Film hinein. Bringt Spielzeug, Spielfiguren (Playmobil, Lego...) mit, es ist eine riesige Auswahl an Trickmaterialien und Material für eure Hintergründe, die ihr selber baut vorhanden! **Bitte mitbringen:** Vesper, Getränk für die betreute Mittagspause.

262-05703G

Sonntag, 17.01.27, 10:00–17:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
35,00 € zzgl. 19,00 € Materialkosten für Tablet und Requisitennutzung im Kurs zu zahlen

10-Finger-Schreiben am PC 6./7. Klasse

Elke Odrich-Liebthal

Täglich bedient fast jeder von uns eine Computertastatur – doch wer kann schon mit 10 Fingern blind schreiben? Wir unterrichten nach einer ganzheitlichen Methode, die die Ergebnisse der Hirnforschung durch Visualisierungs- und Assoziationstechniken nutzbar macht und mit Mentaltechniken beide Gehirnhälften multisensorisch anspricht. So kann man das 10-Finger-System rasch erlernen. In Kooperation mit dem Robert-Bosch-Gymnasium Gerlingen

262-05661

Mi, 10.02.–Fr, 12.02.27, 09:30–12:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
62,00 € inkl. 7,00 € Kursbegleitbuch
2,00 € Ermäßigung für Gerlinger Schüler

Digital Camp in den Ferien Bauen und Programmieren für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Petra Groeger

In diesem Kurs baut Ihr in Zweiertteams verschiedene Figuren aus dem Programm Lego Mindstorms. Anschließend geht es ans Programmieren: Die Bausteine, das „Gehirn des Roboters“, werden über einen

Rechner angesteuert und verschiedene Sensoren aktiviert und die Lego-Figuren setzen sich in Bewegung.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-05663K

Mo, 28.12., Di, 29.12. und Mi, 30.12.26, 09:00–12:00 Uhr
Korntal, Joh.-Daur-Str. 6; Alte Lateinschule, Raum 202, 2. OG
42,00 €

Fit fürs Internet

Der Medienführerschein für Kinder und Jugendliche (9 bis 14 Jahre)

Online-Seminar

Robin Weniger

Smartphone, Tablet und Computer gehören heute selbstverständlich zum Alltag von Kindern. Doch wie nutzt man das Internet sicher, bewusst und clever? In diesem Workshop entdecken Kinder von 9 bis 14 Jahren gemeinsam, wie sie sich sicher in der digitalen Welt bewegen können. Sie lernen spielerisch, was beim Surfen, Chatten und Teilen wichtig ist – mit verständlichen Erklärungen, einfachen Regeln und vielen Mitmachaktionen. Am Ende erhalten alle Teilnehmenden stolz ihren Medienführerschein als Urkunde! Eltern sind herzlich eingeladen, dabei zu sein und zuzuhören – doch die Kinder stehen im Mittelpunkt: Sie dürfen Fragen stellen, Erfahrungen austauschen und mit Spaß lernen, worauf es im Netz wirklich ankommt.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-05715L

Dienstag, 01.12.26, 17:00–18:30 Uhr
Konferenztool: Zoom
18,00 €

Lego Mindstorms

Programmieren für Kids

Kinder ab 8 Jahren

Petra Groeger

In diesem Kurs baut Ihr in Zweiertteams verschiedene Figuren aus dem Programm Lego Mindstorms. Anschließend geht es ans Programmieren: Die Bausteine, das „Gehirn des Roboters“, werden über einen Rechner angesteuert und verschiedene Sensoren aktiviert und die Lego-Figuren setzen sich in Bewegung.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-05662K

Fr, 14:15–16:30 Uhr; ab 06.11.26, 3-mal
Korntal, Goerdelerstr. 15; Realschule, Raum 1.21, 1 OG
31,50 €

Mit Spaß zu Finanzwissen

Die Geld-AG für Kinder von

7 bis 13 Jahre

Nina Leder

In der Geld AG lernen Kinder spielerisch den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Geld. Durch spannende Experimente, interaktive Spiele und kreative Aufgaben er-

fahren sie, was Geld eigentlich ist, wie man spart, was ein fairer Tausch bedeutet und wie Wünsche, Werte und Nachhaltigkeit zusammenhängen. Ein besonderes Highlight ist der selbstorganisierte Kuchenverkauf: Die Kinder planen, kalkulieren Preise, gestalten Werbung und erleben, wie aus einer Idee echtes Geld wird – Teamarbeit und Unternehmergeist inklusive! Das Programm richtet sich an Kinder, die neugierig auf Wirtschaft, Konsum und ihre eigene finanzielle Selbstständigkeit sind. Die Geld AG fördert spielerisch Finanzkompetenz, Teamgeist und kritisches Denken – eine wertvolle Basis fürs Leben.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-05714L

Mo, 9:00–12:00 Uhr; ab 26.10.26, 5-mal
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 106 (Eingang D)
100,00 €

Fremdsprachen und Prüfungsvorbereitung

Englisch – Vorbereitung für die Realschulabschlussprüfung

In den Weihnachtsferien

Beate Sommer

Rechtzeitig und intensiv üben wir hier verschiedene 'skills' für die schriftliche und mündliche Abschlussprüfung. Durch motivierende Gesprächsimpulse wird dein Selbstbewusstsein für die 'English conversation' gestärkt.

262-05655

Do, 07.01.–Sa, 09.01.27, 9:30–12:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
67,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Essay writing English für Klasse 10 Realschule

In den Herbstferien

Beate Sommer

Hilfe, die RSAP rückt näher! Du hast Lücken bei Vokabeln und Grammatik und dir fehlen die Worte beim 'essay writing'? Gar nicht schlimm! In diesem Kurs üben wir das Schreiben verschiedener Textsorten (comment, story, formal letter, etc.). Durch klare Aufbau- und Formulierungshilfen und individuelle Korrekturen wirst du bald sicherer im Schreiben.

262-05656

Do, 29.10.–Sa, 31.10.26, 9:30–12:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
67,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Fit für die Kommunikationsprüfung Englisch an der Realschule In den Faschingsferien

Beate Sommer

Du bist etwas 'sprachlos' in Englisch und hast keinen Plan für diese mündliche Prüfung? Hier bekommst du:

- Tipps für deine Präsentation
- jede Menge 'dialogue conversation'
- Training für 'Interpreting'

262-05657

Mi, 10.02.–Fr, 12.02.27, 9:30–12:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
67,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen



Koreanisch A1: K-Pop, K-Dramen & Korea-Abenteuer

In den Faschingsferien (12 bis 17 Jahre)

Youngsin Sim

Du liebst K-Pop, koreanische Serien oder planst eine Reise nach Korea? Dann hol dir hier das Fundament für dein Vorhaben! In diesem Ferienkurs lernst du das Hangeul-Alphabet, damit du Texte und Schilder endlich selbst lesen kannst. Wir arbeiten nicht nur mit Büchern, sondern nutzen Musikvideos, Lyrics und interaktive Übungen, um die Sprache direkt anzuwenden.

Dein Ziel: Songs und Serien besser verstehen und perfekt vorbereitet sein für deinen Urlaub oder deinen Schüleraustausch in Korea!

262-05662

Mi, 10.02.–Fr, 12.02.27, 10:00–11:30 Uhr
vhs; Raum 2.1
34,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

NEU

vhs inklusiv

Nicht alle unserer Kursorte sind barrierefrei, aber wir bemühen uns immer eine Möglichkeit zu finden, damit Sie teilnehmen können. Sprechen Sie uns an!

Anmelden im Internet

www://



Bilderbuchkino mit Kreativworkshop zum Buch

Bilderbuchkino: Dr. Brumm geht wandern



Dr. Brumm macht das, was er jeden Mittwoch macht – wandern gehen! Mit seinen Freunden Pottwal und Dachs marschiert er los. „Die Rucksäcke wiegen so viel, als hättest du Steine eingepackt“, jammert Dachs. „Eine vernünftige Ausrüstung ist das A und Oho“, sagt Dr. Brumm. Als erfahrener Wanderführer hat er nämlich an alles gedacht. Oder etwa nicht?

262-05707G

Dienstag, 06.10.26, 16:30–17:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
ohne Gebühr

262-05707 – Kreativworkshop

Dienstag, 06.10.26, 17:00–17:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
7,00 € inkl. Material

Bilderbuchkino: Mahlzeit!



Der Wolf freut sich aufs Heulen bei Vollmond, doch das Schluchzen eines Häschens bringt ihn aus dem Konzept. Laut Wolfsregel müsste er es fressen – doch ein geheimnisvoller Zettel verspricht eine Belohnung, wenn er es stattdessen nach Hause bringt.

262-05708G

Dienstag, 10.11.26, 16:30–17:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
ohne Gebühr

262-05708 – Kreativworkshop

Dienstag, 10.11.26, 17:00–17:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
7,00 € inkl. Material

Bilderbuchkino: Drachenstärke Weihnachtsnacht



Was ein Drache wohl so macht, mitten in der Weihnachtsnacht? Ein einsamer Drache wünscht sich nichts mehr, als Weihnachten mit den anderen Waldbewohnern zu feiern. Doch alle haben Angst vor ihm. Traurig, aber nicht beleidigt, schmückt er heimlich den Wald und verteilt Geschenke. Als der Waschbär ihn dabei sieht, nimmt das Fest eine wundersame Wendung. Ein gereimtes Bilderbuch zum Weihnachtsfest.

262-05709G

Dienstag, 01.12.26, 16:30–17:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
ohne Gebühr

262-05709 – Kreativworkshop

Dienstag, 01.12.26, 17:00–17:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
7,00 € inkl. Material

Bilderbuchkino: Pauli und der große Schnee



Pauli und Mia sind unterwegs im Winterwald, sie wollen die Großeltern besuchen. Auf dem Rückweg finden sie den Weg nicht mehr, aber Pauli und Mia wissen sich zu helfen.

262-05710G

Dienstag, 19.01.27, 16:30–17:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
ohne Gebühr

262-05710 – Kreativworkshop

Dienstag, 19.01.27, 17:00–17:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
7,00 € inkl. Material

Bilderbuchkino

Annette Maucher, Dipl. Bibl.
Leiterin Stadtbücherei

In einem gemütlichen, abgedunkelten Raum könnt ihr die Bilder der Geschichte an der großen Leinwand verfolgen und einer abenteuerlichen Geschichte lauschen. Anmeldung in der vhs (persönlich oder über die Homepage) oder in der Stadtbücherei (persönlich) möglich. Eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschule und der Stadtbücherei.

Kreativworkshop zum

Bilderbuchkino

Anna-Marie Käfer

Im Anschluss zu jedem Bilderbuchkino gibt es in einem Kreativworkshop die Möglichkeit, die Eindrücke auf kreative Weise beim Basteln oder Malen umzusetzen.

Bilderbuchkino: Konrad Kröterich und die Suche nach der aller- schönsten Umarmung



Konrad Kröterich von Keks ist auf der Suche nach der vollkommenen Umarmung. Einen ganzen Tag lang ist er unterwegs und umarmt die unterschiedlichsten Tiere. Doch die Umarmungen sind nicht so, wie er es sich vorgestellt hat. Ziemlich erschöpft und entmutigt gibt Konrad eine Anzeige auf ...

262-05711G

Dienstag, 16.02.27, 16:30–17:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
ohne Gebühr

262-05711 – Kreativworkshop

Dienstag, 16.02.27, 17:00–17:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
7,00 € inkl. Material



Kreatives aus dem Workshop zum Bilderbuchkino



Kleine Bilderbuchfans beim Lauschen

KULTUR · GESTALTEN



In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Literatur und Theater



Autor und Schauspieler Mathias Kopetzki

Autobiografisches Schreiben

**Finde deine Geschichte,
finde deine Stimme**

Mathias Kopetzki

In jedem Leben steckt ein Stoff, der erzählt werden will. Erinnerungen, Brüche, Glücksmomente, Verluste, Widersprüche,

Sehnsüchte: Oft ist alles da – nur der Anfang fehlt. Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigene Geschichte neu zu betrachten und schreibend herauszufinden, was in ihr steckt. Wie finde ich einen Plot in meinem eigenen Leben? Wie erkenne ich, was für meinen Text wirklich wichtig ist – und was nur Beiwerk bleibt? Wie komme ich meiner eigenen, einzigartigen Erzählerstimme näher? Und wie finde ich heraus, was ich im Tiefsten eigentlich sagen will? Gemeinsam mit dem renommierten Autor und Schauspieler Mathias Kopetzki begeben sich die Teilnehmenden auf die Suche nach dem literarischen Kern ihrer Erfahrungen. In Übungen, Gesprächen und Schreibanlässen geht es darum, Erinnerungen zu verdichten, Szenen zu entwickeln, Entscheidungen zu treffen und aus persönlichem Erleben Literatur werden zu lassen. Mathias Kopetzki hat mit autobiografisch gefärbten Büchern wie „Teheran im Bauch“, „Im Sarg nach Prag“ und „Bossanova Bar Christmas“ eindrucksvoll gezeigt, wie persönlich und zugleich literarisch stark autobiografisches Schreiben sein kann. Seine Erfahrung als Autor und Schauspieler macht ihn zu einem ebenso sensiblen wie inspirierenden Begleiter in diesem Prozess. Ein Wochenendseminar für alle, die schreiben, sich erinnern, gestalten und

ihrer eigenen Geschichte eine Form geben möchten.

262-21002

Sa, 23.01. und So, 24.01.27,

10:00–17:30 Uhr

vhs; Raum 1.3

120,00 €

NEU

Vom glücklichen Leben und unausweichlichen Sterben



Alte Geschichten erzählen vom Glück des Lebens und vom Mut, dem Ende zu begegnen. Betrachten Sie mit den Erzählerinnen, Anja Binder und Petra Weller vom Märchenkreis e.V., lustvoll das Leben und liebevoll den Tod – ein Abend zum Lauschen, Staunen und Nachdenken.

Veranstalter: Stadtbücherei Gerlingen

262-21003

Montag, 12.10.26, 19:00–20:30 Uhr

Stadtbücherei; Schulstr. 13

ohne Gebühr, Spenden sind willkommen

Kreativ sein
Der vhs-Kurs
gibt Anregungen



Anmeldung immer erforderlich!



Von Wildgans und Phönix

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt fernöstlicher Erzählkunst mit berührenden Liebesgeschichten und lehrreichen Märchen. Lassen Sie sich von der Weisheit alter Traditionen und der Magie zeitloser Erzählungen verzaubern, mal poetisch, mal humorvoll, stets voller Herz und Bedeutung. An diesem Abend erzählt Petra Horter vom Märchenkreis e.V.

Veranstalter: Stadtbücherei Gerlingen

262-21004

Montag, 30.11.26, 19:00–20:30 Uhr
Stadtbücherei; Schulstr. 13

ohne Gebühr, Spenden sind willkommen



Cosy & Thrill

Zwei Autorinnen, die einen Abend voller Spannung versprechen

Regine Bott, Dorothea Böhme

Zwei Autorinnen, zwei Welten, ein Abend voller Spannung: Hinter Anna Merati und Fiona Thomas stehen Dorothea Böhme und Regine Bott, die gemeinsam bereits als Charlotte Blum und Anna Täuber schreiben. Bei „Cosy & Thrill“ präsentieren sie ihre aktuellen Solo-Projekte – Dolce Vita mit Cosy Crime im Piemont trifft auf Hochspannung mit einem Locked-in-Thriller, der in Wales spielt. Während Dorothea Böhme ihre Leser*innen in die genussvolle Kulisse des Lago Maggiore und in die piemontesischen Regionen entführt, sorgt Regine Bott mit Hochspannung, düsteren Settings und britischem Krimi-Flair für Gänsehaut. Cosy trifft Thrill. Sonne trifft Regen. Genießen Sie den Austausch zwischen und mit den beiden Autorinnen, die aus ihren Krimis, von ihrer Arbeit als Krimiautorinnen und so manche Anekdoten erzählen. Untermalt wird die Lesung von einer Fotoshow der Romanschauplätze und Spezialitäten der beiden Regionen. Die Café-Bar Maraz sorgt vor der Lesung und in der Pause mit Getränken für Erfrischung. Im Anschluss bieten die Autor*innen ihre Bücher zum Signieren an. Eine gemeinsame Veranstaltung der Stadtbücherei und der vhs Gerlingen.

Kartenvorverkauf ab 01.12.2026

262-21006G

Dienstag, 19.01.27, Einlass: 19:00 Uhr
Beginn: 19:30 Uhr

Stadtbücherei; Schulstr. 13

13,00 €, Abendkasse 15,00 €, zzgl. Getränk

Literarische Gesprächsrunde

Elena Konson

Wenn Sie gerne zeitgenössische Autor*innen lesen oder neue Seiten an den altbewährten Klassikern entdecken und darüber diskutieren möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Wir lesen und besprechen, was uns interessiert, und fangen mit dem

Roman von Ian McEwan „Was wir wissen können“ an.

262-21005

Di, 29.09., 10.11. und 01.12.26,

19:30–21:00 Uhr

vhs; Raum 1.3

38,00 €

Heinrich Heine

Hommage zu seinem 229. Geburtstag

Ein Leseabend mit Ernst Konarek

„Ich sah Heine oft zu seiner besten Zeit, er war ein Kerl wie ein Gott, boshaft wie ein Teufel, und dabei gutmütig, was man auch dagegen sagen mag ...“ schrieb der französische Schriftsteller Theophile Gautier. Ernst Konarek hat sich intensiv mit Heine befasst und möchte an diesem Abend die Vielfalt eines der größten deutschen Dichter zeigen. So werden Gedichte aus dem „Buch der Lieder“, aus dem „Schwabenspiegel“ oder aus dem „Romanzero“ vorgetragen. Natürlich darf dabei „Deutschland ein Wintermärchen“ nicht fehlen. Zusätzliche biographische Informationen ordnen die Texte ein. Die Jugendmusikschule Gerlingen übernimmt die musikalische Begleitung, auf die man ebenso gespannt sein darf.

Veranstalter: Stadtbücherei Gerlingen

262-21007

Dienstag, 20.10.26, 19:30–21:00 Uhr

Stadtbücherei; Schulstr. 13

12,00 € (Vorverkauf), 14,00 € (Abendkasse)

Friedrich Hölderlin Dichtung und Freiheit

Leben, Werk und Wirkung eines Dichters im Umbruch der Zeit

Dr. Kurt Oesterle

Das 18. Jahrhundert ist eine Epoche tiefgreifender politischer und gesellschaftlicher Umwälzungen – ein Aufbruch, der auch Kunst und Literatur nachhaltig geprägt hat. In dieser spannungsreichen Zeit lebte und arbeitete Friedrich Hölderlin (1770-1843). Der in Lauffen geborene und in Tübingen verstorbene Dichter entwarf in seiner Lyrik Visionen einer neuen Lebensform und eines von Freiheit und Demokratie getragenen menschlichen Zusammenlebens. Der Vortragsabend mit Kurt Oesterle widmet sich Hölderlins poetischem Denken, seiner Persönlichkeit sowie der nachhaltigen Wirkung seines Werkes bis in die Gegenwart.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-21008K

Freitag, 29.01.27, 19:30–21:00 Uhr

Korntal, M.-Luther-Str. 32, Stadtbücherei, Saal

12,00 €

Teilnehmendenberatung

Bei der Auswahl der für Sie geeigneten Kurse beraten wir Sie gern. Bitte rufen Sie uns an unter 07156 205-401 oder kommen Sie ins Sekretariat der Volkshochschule.

Kino in der vhs

Strick-Kino

- „Ein kleines Stück vom Kuchen“ S. 55
Sa, 07.11.26 Beginn: 14:30 Uhr
- „Es sind die kleinen Dinge“ S. 55
Sa, 30.01.27 Beginn: 14:30 Uhr

Fremdsprachenkino

- „Swimming with men“ (OmU in Englisch) S. 10
Fr, 16.10.26 Beginn: 19:00 Uhr
- „Une belle course“ (OmU in Französisch) S. 14
Fr, 29.01.27 Beginn: 19:00 Uhr

Kinder- und Familienkino

- „Mein Nachbar Totoro“ (Herbstferien) S. 42
Fr, 30.10.26 Beginn: 14:30 Uhr
- „Pumuckl und das große Missverständnis“ (Faschingsferien) S. 42
Fr, 12.02.27 Beginn: 14:30 Uhr

Bilderbuchkino

Für Kinder (5–7 Jahre) S. 45

- „Dr. Brumm geht wandern“
Di, 06.10.26 Beginn: 16:30 Uhr
- „Mahlzeit!“
Di, 10.11.26 Beginn: 16:30 Uhr
- „Drachenstarke Weihnachtsnacht“
Di, 01.12.26 Beginn: 16:30 Uhr
- „Pauli und der große Schnee“
Di, 19.01.27 Beginn: 16:30 Uhr
- „Konrad Kräterich und die Suche nach der allerschönsten Umarmung“
Di, 16.02.27 Beginn: 16:30 Uhr

Kunst – Kultur- geschichte

Leonardo da Vinci

Gemälde und Zeichnungen

Prof. Dr. Sabine Poeschel, Kunsthistorikerin
Leonardo da Vinci ist berühmt als Maler, obwohl er nur wenige Gemälde und Fresken hinterließ, da er auch als Naturwissenschaftler und Ingenieur tätig war. In der Malerei nutzte er seine naturwissenschaftlichen Studien zur Schöpfung des Abbildes der Natur mit verblüffender Lebendigkeit, er zeigt den Menschen in seinem Kosmos und verleiht ihm einen beseelten Ausdruck.

262-22103

Montag, 25.01.27, 10:00–11:30 Uhr

vhs; Raum 1.3

15,00 €

www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen!
Besuchen Sie unsere Internetseite.

Frauen in Bellinis Opern**Julia Capuleti, Die Nachtwandlerin, Norma, Elvira**

Bernhard Mussel, Musikpädagoge, Pianist
Vielleicht wäre Vincenzo Bellini der bedeutendste italienische Opernkomponist geworden, wäre es ihm vergönnt gewesen, älter als 34 Jahre alt zu werden! Denn seine Musik gehört zu den Gipfelwerken des Belcanto. Bellinis Opernheldinnen leiden und kämpfen, sie opfern sich und diejenigen, die sie lieben, als Objekte männlicher Macht. Was lässt sich wohl heute noch von ihnen lernen? Wir wollen einen Blick hinter die Kulissen der Opernbühne werfen und die bekanntesten Arien anhören und besprechen. Gänsehautmomente sind garantiert.
Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-22102K

Do, 19:00–21:15 Uhr; ab 05.11.26, 4-mal
Korntal, Joh.-Daur-Str. 6; Alte Lateinschule (VHS), Raum 001, EG
56,40 €

Slow Art –**Achtsam Kunst betrachten****Kunst des 20. Jahrhunderts***Michael Siegle, Maler, Kunstpädagogin*

Vier bis fünf Sekunden verbringen Museumsbesucher*innen durchschnittlich vor einem Kunstwerk, bevor sie sich etwas Anderem zuwenden. In einer kleinen Gruppe wollen wir diesem Aufmerksamkeitsdefizit entgegenwirken und uns ausgiebigen Bildbetrachtungen widmen. Denn erst durchs Verweilen und Innehalten, dem gemeinsamen Sehen, eröffnet sich der Mehrwert des Sehens und erweitert sich der Blick. An den 7 Terminen gibt der Kursleiter eine umfassende Einführung in Werk und Biographie folgender Künstler: Gabriele Münter, Giorgio Morandi, Jakob Bräckle. Danach wenden wir uns ausgewählten Kunstwerken aufmerksam zu. Wie wirken diese auf uns? Was bewegen sie bei uns? Durch welche Mittel sprechen sie zu uns? Wir lernen die Schritte der genauen Bildbetrachtung kennen und erproben sie. Dabei sprechen wir auch über Bildinhalte, Ikonografie, Farbgestaltung, Komposition und Inspirationsquellen. Das gründliche und langsame Erforschen von Kunstwerken trainiert unsere Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit und setzt der Hektik des Alltags Kunstgenuss pur entgegen.

262-22105

Mi, 17:00–18:30 Uhr; ab 07.10.26, 7-mal
vhs; Raum 1.3
87,00 €

► **Japan mit allen Sinnen**
Omotesenke Teezeremonie & Tanzaufführung "Jiutamai"
Kurs-Nr. 262-10000 auf Seite 8

► **Anime & Manga**
Japans verborgene Denkweisen entdecken (online)
Kurs-Nr. 262-01209C auf Seite 11

► **Sankt Peter in Rom**

Kurs-Nr. 262-01211 auf Seite 11

► **Dienerin der Götter****Frauen im heutigen Shinto**

Kurs-Nr. 262-01352G auf Seite 15

► **Japanischer Kimono****Anziehen und tragen lernen**

Kurs-Nr. 262-18102G auf Seite 20

► **Chanoyu – Omotesenke****Original japanische Tee-Zeremonie**

Kurs-Nr. 262-18103 auf Seite 20

► **Ein Tag im Zeichen Japans****Führung im Lindenmuseum**

Kurs-Nr. 262-02352 auf Seite 30

► **Kunst im Landtag****Exklusive Kunstführung**

Kurs-Nr. 262-02303G auf Seite 29

► **Die Stiftskirche Stuttgart**

Kurs-Nr. 262-02360G auf Seite 31

Zeichnen und Malen**Workshop Acrylmalen Farbe, Flow & Fantasie****Für Neugierige und Einsteiger*innen***Sabine Nestler*

Im Workshop versuchen wir uns an einem abstrakten Motiv. Material, Struktur, Lasur und Mut kombinieren wir zu einem interessanten Kunstwerk. Verschiedene Schichten führen zu einem überraschenden, individuellen Ergebnis. Der Malprozess gelingt mit Freiheit und Mut und offenbart überraschende Eindrücke. Für die experimentelle Umsetzung benötigen wir ein (oder zwei) mittleres Format (ab 40 cm Seitenlänge, am liebsten rechteckig) an Leinwand.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (plus Schwarz und Weiß), 2-3 flache Pinsel, Schwämmchen, Wasserglas, Pappteller oder Palette, Baumwoll-Lappen, Küchenrolle, Wassersprüher, Fön, Arbeitskleidung. Wer Papier (Buchseiten, Seidenpapier, Packpapier, o.ä.) zu Hause hat, gerne mitbringen. Acrylfarben aus einer (Lieblings-)farbfamilie sind ebenso willkommen.

262-23111

Fr, 04.12., 18:30–21:30 Uhr und Sa,
05.12.26, 10:00–15:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
56,00 €

262-23110

Fr, 05.02., 18:30–21:30 Uhr und Sa,
06.02.27, 10:00–15:00 Uhr
vhs; vhs-Halle 0.1
56,00 €

**Mangamania, japanische Comic-Kunst****Manga-Zeichnen für Erwachsene und/oder Kids ab 10 Jahren***Vladimir Novikov, Grafikdesigner*

„Manga“ ist die Bezeichnung für die aus Japan stammenden Comics. Für Manga-Liebhaber bieten wir den Kurs „Mangamania“ an. In diesem Kurs lernen die angehenden Mangaka Gesetze des Manga-Zeichnens, Stilistik, typische Körpersprache und Mimik. Die Charaktere werden im japanischen Zeichenstil unter Anwendung spezifischer Zeichentechniken entwickelt. Dieser Kurs ist für alle Interessierten geeignet. Vorkenntnisse oder spezielle Kenntnisse im Malen und Zeichnen sind nicht notwendig. Der Kursleiter führt auch „Nicht-Begabte“ an diese Zeichentechnik heran. Bitte bei jungen Leuten unter 14 Jahren das genaue Alter angeben. Schüler*innen bitte gleich bei Anmeldung Kopie des Schülerscheines beifügen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte (2-3B), Buntstifte, Radiergummis und Finesliner.

262-23113

Samstag, 23.01.27, 10:00–13:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
19,00 €

**Zeichnen macht Spaß****Für Anfänger*innen***Michael Siegle, Maler, Kunstpädagogin*

Jeder Mensch kann Zeichnen lernen und dieser Kurs ist für diejenigen, die damit beginnen wollen. Wir beschäftigen uns Schritt für Schritt mit Themen wie Hell-Dunkel, Volumen, Linie und Komposition. Dazu machen wir jeweils grundlegende Übungen. Werden Sie selbst Zeuge, was Sie auf einem Papier alles erschaffen können!

Bitte mitbringen: Bleistifte 2H–6B, Spitzer, Knetgummi, Zeichenblock DIN A3, schwarze Tusche.

262-23116

Mi, 19:00–21:00 Uhr; ab 07.10.26, 10-mal
vhs; Raum 2.1
138,00 €

Kreativ sein
Der vhs-Kurs
gibt Anregungen



Kreative Entspannung: Malen auf Stein

Sonja Ohren

In diesem Steinmandala-Workshop können Sie mit unterschiedlichen Maltechniken einen oder mehrere Steine gestalten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema „Malen auf Stein“, kann unter fachkundiger Anleitung der Dozentin der eigenen Kreativität freien Lauf gelassen werden. Ob Punkte, Landschaften, Figuren oder ein Schriftzug ist jedem frei überlassen. Ziel des Workshops ist es den eigenen bemalten Stein fertig zu stellen.

Das Material wird zur Verfügung gestellt. Gerne können eigene Vorlagen und Steine mitgebracht werden.

262-23114

Freitag, 20.11.26, 18:30–20:30 Uhr

vhs; Raum 1.3

26,00 € inkl. 9,00 € Materialkosten

Japanische Kalligraphie: Kana – Haiku im Herbst

Ichizu Hashimoto

Die Kana-Kalligraphie, bei der Gedichte mit der japanischen Kana-Lautschrift geschrieben werden, wird in Japan seit über 1000 Jahren gepflegt.

In diesem Kurs lernen Sie die Kana-Kalligraphie kennen, die leicht und geschwungen wirkt, und wir zeigen Ihnen Beispiele, wie Schriftbilder zu einer Landschaft, einem Ornament oder einem Rhythmus werden können. Die Japaner haben durch die Kana-Kalligraphie ihre Sensibilität geschult und verfeinert – eine Erfahrung, die Sie in diesem Workshop selbst erleben können. Wir schreiben gemeinsam ein Haiku, ein kurzes japanisches Gedicht mit 5 + 7 + 5 Silben, und entdecken, wie sich Rhythmus und Schönheit im Schriftbild ausdrücken. Als Anfängerin oder Anfänger lernen Sie die Grundtechniken, als Erfahrene*r vertiefen Sie Ihre Fertigkeiten mit weiterführenden Übungen. Außerdem erleben Sie eine Zeit der Stille und Konzentration. Die Ausstattung (Pinsel, Tuschestab, Reibestein und Papier) wird im Kurs gegen eine Gebühr bereitgestellt.

262-23115G

Sonntag, 18.10.26, 10:00–16:30 Uhr

vhs; Raum 2.1

54,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten im Kurs zu zahlen.



NEU

Kreativ sein
Der vhs-Kurs
gibt Anregungen



vhs inklusiv

Nicht alle unserer Kursorte sind barrierefrei, aber wir bemühen uns immer eine Möglichkeit zu finden, damit Sie teilnehmen können. Sprechen Sie uns an!



Japanische Kalligraphie

Wort des Zen – „日々新“ (hibiarata)

Ichizu Hashimoto

In Ostasien gilt die Kalligraphie der Kanji-Schriftzeichen als ein wesentliches Fundament von Kunst und Kultur. Erfahren Sie, dass es bei den Kanji nicht nur um die richtige Anordnung der Linien zu Ideogrammen geht, sondern ebenso um die Persönlichkeit der Schreibenden. Im Workshop schreiben wir ein Zen-Wort, das von Lebensweisheit handelt und zum Neujahr einen neuen Beginn symbolisiert. Als Anfängerin lernen Sie die Grundtechniken, als Fortgeschrittener vertiefende und weiterführende Übungen. Außerdem erleben Sie eine Zeit der Stille und Konzentration. Die Ausstattung (Pinsel, Tuschestab, Reibestein und Papier) wird im Kurs gegen eine Gebühr zur Verfügung gestellt.

262-23117G

Samstag, 30.01.27, 10:00–16:30 Uhr

vhs; Raum 1.4

54,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten im Kurs zu zahlen.



NEU

Starke Farben

Acryl am Sonntagnachmittag

Jinjoo Lee

Gemeinsam tauchen wir an diesen zwei Nachmittagen in die Welt der Farben ein: von leuchtend, kräftig bis hin zu pastellig, zart. Sehr vieles ist mit Acrylfarben möglich. Unterschiedliche Acryltechniken werden vorgestellt und anschließend werden eigene Ideen mit der Betreuung der Kursleiterin gerne umgesetzt. Die Teilnehmenden werden auch individuell je nach Kenntnisstand gefördert. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Acrylpinsel, Malgründe, Spachteln und Küchenrolle.

262-23118

So, 10:00–14:00 Uhr; ab 18.10.26, 2-mal

vhs; vhs-Halle 0.1

67,00 €



Erste Schritte in Aquarell mit Susanne Haase

Aquarell von Anfang an

Für Einsteiger*innen

Susanne Haase

Tauche ein in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei und entdecke, wie Farben ganz spielerisch ineinanderfließen und zu zauberhaften Ergebnissen führen. In diesem Anfängerkurs für Anfänger*innen werden die Grundlagen der Aquarellmalerei Schritt für Schritt vermittelt. Gemeinsam erkunden wir den Umgang mit Wasser, Farbe und Pinsel, üben verschiedene Techniken und setzen erste Motive um. Dabei entstehen eigene kleinen Kunstwerke, die die Leichtigkeit und Transparenz der Aquarellmalerei widerspiegeln. Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren, Experimentieren und zur kreativen Entfaltung in entspannter Atmosphäre. Er enthält Erklärungen zu Materialien, Techniken und Bildaufbau, sodass nach dem Kurs selbstständig weitergearbeitet werden kann.

Bitte mitbringen: Wenn möglich eigene Aquarellfarben, Pinsel, Lappen oder Küchenrolle, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi und Aquarellpapier (>300g) mit. Falls (noch) keine Ausstattung vorliegt, können Materialien gegen einen kleinen Unkostenbeitrag auch vor Ort ausgeliehen bzw. erworben werden.

262-23112 – am Vormittag

Mi, 10:00–13:00 Uhr; ab 09.12.26, 2-mal

vhs; Raum 1.2

55,00 €

NEU

262-23119 – am Abend

Mo, 17:00–20:00 Uhr; ab 07.12.26, 3-mal

vhs; Raum 1.3

80,00 €

NEU

Faszination Aquarell

Susanne Haase

Die Aquarellmalerei begeistert durch ihre Leichtigkeit, Transparenz und die besondere Wirkung von Farbe und Wasser. In diesem Kurs entstehen individuelle Werke zu Motiven aus den Bereichen Landschaft, Blumen, Tierwelt oder Wasser. Entsprechende Vorlagen werden bereitgestellt, ebenso ist die Umsetzung eigener Motive möglich. Im Mittelpunkt stehen der kreative Umgang mit Farbe, Wasser und Bildkomposition sowie die schrittweise Umsetzung eines ausdrucksstarken eigenen Aquarellmotivs. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Durch individuelle Be-

treuung können Einsteiger einen begleiteten Zugang zur Aquarellmalerei finden, während Fortgeschrittene ihre Kenntnisse gezielt vertiefen und weiterentwickeln können.

Bitte mitbringen: vgl. 262-23120

262-23125

Freitag, 15.01.27, 13:30–17:30 Uhr
vhs; Raum 1.4
39,00 €



Aquarell von Susanne Haase

Negativ-Aquarellmalerei

Faszinierende Naturmotive gestalten

Susanne Haase

In diesem Aquarellkurs geht es um die besondere Technik der Negativmalerei. Statt Motive direkt zu malen, entstehen Formen durch das bewusste Umspielen von Flächen. Diese Negativmalerei ist eine spannende Herangehensweise mit überraschenden Effekten. Besonders natürliche Strukturen wie Blätter, Pflanzen und Blumen lassen sich so eindrucksvoll darstellen, aber auch Tiere können auf diese Weise lebendig werden. Der Kurs richtet sich an Aquarell-Interessierte mit Grundkenntnissen und an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten erweitern und neue kreative Wege erkunden möchten.

Bitte mitbringen: eigene Aquarellfarben gute Qualität, einige Flach- und Rundpinsel, Lappen oder Küchenrolle, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi und Aquarellpapier (> 300g). Aquarell-Leinwände können im Kurs erworben werden.

262-23120

NEU

Freitag, 06.11.26, 13:00–18:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
47,00 €

Handlettering

Deine Worte als Kunstwerk!

Miriam Häfele

Hier dreht sich alles um die Kunst der kreativen, handgezeichneten Buchstaben. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen, um schöne Buchstaben und kreative Schriften zu zeichnen: von der schlichten Druckschrift bis hin zur modernen Schreibschrift im Faux-Calligraphy-Look. Am Ende werden die neu erlernten Fähigkeiten eingesetzt, um eine Karte mit einem individuell gestalteten Spruch zu kreieren.

262-23121

Samstag, 16.01.27, 10:00–13:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
29,00 € inkl. Materialkosten

► Winterliches Handlettering

Für Erwachsene und Kinder

Kurs-Nr. 262-05305 auf Seite 38



Softpastellmalerei von Beatrice Mitry

Softpastellmalerei

„Die Große Welle von Kanagawa“

Grundkurs

Beatrice Mitry

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken der Softpastellmalerei, um großformatig die berühmte „Große Welle von Kanagawa“ von Katsushika Hokusai zu malen. Dieser ikonische Farbholzschnitt, Meisterwerk des Ukiyo-e, wurde am 1. Dezember 1884 in der Monatszeitschrift Paris illustré veröffentlicht und zählt heute zu den weltweit bekanntesten Kunstwerken. Das Motiv zeigt eine gewaltige, bedrohliche Welle, die Boote nahe Kanagawa zu überrollen scheint, während im Hintergrund der ruhige Berg Fuji erscheint. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit der Softpastellmalerei gesammelt haben.

Empfohlene Pastellkreiden: Rembrandt Softpastell, Set mit 30, 60 oder 90 halben Stiften. Die Kosten für das Pastellpapier sind in der Kursgebühr enthalten (10,00 €). Die Kursleiterin kann gegen eine Gebühr von 4 € pro Abend Pastellkreiden zur Verfügung stellen.

Bitte mitbringen: Vorhandene Soft Pastellkreiden (keine Ölkreiden, keine Panpastel), Aufbewahrungsmappe (52 x 72 cm oder kleiner), Schürze, 3 Klammern, Malerkreppband, ca. 80 cm Küchenpapier, altes Handtuch (oder Feuchttücher), Pinsel mit harten Borsten für die Korrekturen, evtl. Einweghandschuhe.

262-23123G

Mo, 17:30–20:30 Uhr; ab 28.09.26, 4-mal
vhs; Raum 1.3
110,00 €



Softpastellmalerei

„Japan Beech Forest Wasserfall“

Beatrice Mitry

In diesem Entdeckungskurs erlernen die Sie die Softpastellmalerei Schnelltechnik, um den geheimnisvollen „Japan Beech Forest Wasserfall“ (in der Nähe von Tokamachi) zu malen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Teilnehmende, die bereits erste Erfah-

rungen mit der Softpastellmalerei gesammelt haben.

Empfohlene Pastellkreiden: vgl. Kurs-Nr. 262-23123G

Bitte mitbringen: vgl. Kurs-Nr. 262-23123G

262-23124

Montag, 02.11.26, 17:30–20:30 Uhr
vhs; Raum 1.2
28,00 €



Softpastellmalerei von Beatrice Mitry

Softpastellmalerei

„Kashima-Yarigatake“ Berg“

Beatrice Mitry

Erweitern Sie Ihre Techniken der Softpastellmalerei und malen Sie den großartigen japanischen schneebedeckten Berg Kashima-Yarigatake.

Empfohlene Pastellkreiden: vgl. Kurs-Nr. 262-23123G

Bitte mitbringen: vgl. Kurs-Nr. 262-23123G

262-23122 – Aufbaukurs

Mo, 17:30–20:30 Uhr; ab 11.01.27, 3-mal
vhs; Raum 1.3
85,00 €



**Kunsth Handwerk –
Plastisches
Gestalten**

Kerzen gießen

Miriam Binder

In diesem Kurs gießen wir gemeinsam einzigartige Kerzen aus bunten Farben, betörenden Düften und verschiedenen Formen. Durch kreative Kombinationen und überraschende Materialien entstehen individuelle Kerzen für die Advents- und Weihnachtszeit. Freu dich auf eine wohltuende Auszeit voller Inspiration und Geselligkeit.

262-24102

Fr, 13.11., 18:30–20:30 Uhr und
Sa, 14.11.26, 18:30–20:00 Uhr
vhs; Raum 1.4
42,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

NEU

Steinzeit für die Seele

Schnupperkurs Steinbildhauerei

Annette Mann

In diesem Workshop brauchen Sie keine Vorkenntnisse, sondern Lust, sich auf das Abenteuer Stein einzulassen und seine eigenwilligen, charaktervollen Eigenschaften zu entdecken. Sie lernen zunächst die Werkzeuge und deren Handhabung kennen sowie das Material Sandstein. Die erfahrene Dozentin und professionelle Steinmetzin begleitet Sie dabei, Ihre Idee im Gestaltungsprozess mit dem Stein umzusetzen. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, kreativ zu sein, mit den Händen zu arbeiten und erleben Sie, welche meditative Wirkung das Klopfen, Feilen und Schleifen des Steins haben kann! Unser Ziel ist es, dass alle Teilnehmenden am Ende des Tages ein eigenes Stück Kunst mit nach Hause nehmen. Fachgerechtes Bildhauerwerkzeug kann im Kurs ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: bequeme, strapazierfähige Kleidung.

262-24103G

Samstag, 07.11.26, 10:00–18:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
56,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten und
Werkzeug-Leihgebühr, im Kurs zu zahlen



Adventskreationen von Alice Rabe

Adventskalender oder Adventskranz auf Holz

Alice Rabe

Du liebst es, in der Vorweihnachtszeit kreativ zu sein und hast Lust, deine ganz persönliche Weihnachtsdeko auf Holz zu gestalten? Wir fertigen mit Baumscheiben einen Adventskranz oder mit historischen Holzplatten den Adventskalender mit Farben und Motiven. Es wird geschliffen, gestrichen, schabloniert, gestempelt, gewachst. Es entsteht eine ganz individuelle Deko für innen und außen. Dabei benutzen wir aus-

schließlich Farben ohne Lösungsmittel.

Die Kreativzeit beinhaltet:

- Kurze Einführung in die Gestaltung mit Kreidefarben
- Baumscheiben für den Adventskranz und/oder antike Holzplatten für den Adventskalender
- Kreidefarbe und Versiegelung
- Schablonen
- Werkzeuge und Materialien

262-24104G

Samstag, 21.11.26, 13:15–15:30 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
38,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

NEU

Keramik am Donnerstagabend

Töpfern für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene

Sabine Gleser

In diesem Kurs können verschiedene Techniken und die Handhabung des Material Ton erprobt und erlernt werden. Er bietet auch die Möglichkeit, frei nach eigenen Ideen, Skizzen, Fotos oder Bildern zu arbeiten. AnfängerInnen werden Schritt für Schritt ans Thema herangeführt, Fortgeschrittene können eigene Ideen verwirklichen und werden dabei unterstützt. Wir gestalten plastisch, arbeiten in Platten- und Aufbautechnik, modellieren und glasieren zum Schluss. So entstehen einmalige Tassen, Vasen und Kerzenständer oder dekorative Objekte für Ihr Zuhause. Ihrer Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Modellierwerkzeug (falls vorhanden), Plastiktüten für angefangene Arbeiten, Getränk.

262-24105

Do, 05.11., 12.11., 19.11. und 03.12.26 (Glasertermin), 19:00–21:30 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
87,00 € zzgl. 18,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen

Töpferwerkstatt

„Kunst braucht Zeit und Raum“

Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Sabine Gleser

Sie bringen Ihre eigene Idee mit, die Sie gerne in Ton umsetzen möchten. Das können Gebrauchsgegenstände, Skulpturen, Reliefs oder Gartenkeramiken sein. Für die gestalterische Umsetzung bekommen Sie individuelle Beratung und können verschiedene Aufbautechniken kennenlernen. Es stehen verschiedene Tonarten, Glasuren und Oxide zur Auswahl.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Modellierwerkzeug (falls vorhanden), Plastiktüten für angefangene Arbeiten, Getränk und Vesper.

262-24107

Fr, 13.11., 19:00–21:30 Uhr, Sa, 14.11., 10:00–16:00 Uhr und Fr, 04.12.26, 19:00–21:30 Uhr (Glasertermin)
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
91,00 € zzgl. 18,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen

262-24106

Fr, 15.01., 19:00–21:30 Uhr, Sa, 16.01., 10:00–16:00 Uhr und Fr, 29.01.27, 19:00–21:30 Uhr (Glasertermin)
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
91,00 € zzgl. 18,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen

Schreinerkurs für Frauen

Vom Holz zum Beistelltischen

Elisabeth Vandea, Schreinerin

Hier werkelt Frau selbst! Und zwar ein Kleinmöbel mit Potenzial: Vom selbstgebauten und zusammenklappbaren Beistelltisch kann in Zukunft das Lieblingsgetränk genossen werden. Als handlicher Begleiter (29 cm x 27 cm Höhe 38 cm) aus heimischen Massivholz für Outdoor-Aktivitäten wie Campen und Grillen oder für Zuhause ist es blitzschnell aufgestellt und leistet praktische Dienste. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Stichsäge, typischen Arbeitsgängen wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung. Es sind keine Grundkenntnisse nötig! Werkzeug und Maschinen werden zur Verfügung gestellt. Sie lernen, die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück fertig montiert mit nach Hause.

262-24109

Sonntag, 07.02.27, 10:00–17:00 Uhr
Pestalozzi-Schule; Tonraum bei der Aula
85,00 € zzgl. 29,00 € Materialkosten, im Kurs zu zahlen



Origami – Faltkunst aus Japan

Für Anfänger*innen

Akemi Imoto-Fischer

Origami ist eine traditionelle Papierfaltkunst aus Japan. Aus einem quadratischen Blatt Papier werden verschiedenste Figuren gestaltet. Nicht nur der bekannte Kranich, sondern auch Blumen, Tiere und Schachteln! Wir fangen mit einfachen Mustern an. Das Origami-Papier bekommen Sie direkt von der Kursleitung.

262-24110

Donnerstag, 05.11.26, 17:15–18:45 Uhr
vhs; Raum 2.1
17,00 € inkl. Materialkosten für Papier

NEU

► Faszination Origami

Papierkunst für Groß und Klein

Kurs-Nr. 262-05337G auf Seite 40



Blumenkunst von Carola Kötter-Kuge

IKEBANA

Die Blumenkunst aus Japan

Carola Kötter-Kuge

Ikebana, die japanische Kunst, Blumen lebendig zu arrangieren, passt auch in unseren europäischen Lebensraum. Unter sparsamer Verwendung von Blumen, Zweigen, Gräsern, Wurzeln, etc. wollen wir die Schönheit der Natur im Herbst zur Geltung bringen. Dazu bietet die Natur eine reiche Auswahl an Blumen und pflanzlichen Materialien. Wir gestalten pro Termin zwei Grundformen nach den Regeln der Stuttgarter Ikebana-Schule (shin eigetsu shofu ryu).

Bitte mitbringen: Zwei flache Schalen (Durchmesser 25-30 cm, Randhöhe 4-6 cm), Blumenschere, Tuch. Wer hat, einen Kenzan (Steckigel). Kenzane können auch bei der Workshop-Leiterin im Vorfeld bestellt und erworben werden. Ein „Sonne-Mond-Kenzan“ für ca. 30,00 Euro ist empfehlenswert. Am ersten Termin bringt die Leiterin das Blumen- und Pflanzenmaterial mit. Es wird anteilig verrechnet.



NEU

262-24108

Mi, 7.10., 4.11. und 2.12.26, 17:00–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
83,00 €

► Festliche Perlendrahsterne Für Kinder (6–10 Jahre)

Kurs-Nr. 262-05313 auf Seite 38

Individuelle Schmuckstücke aus Epoxidharz

Christine Kammerer

In diesem kreativen Workshop gestaltest du funkelnde Unikate ganz nach deinem Geschmack! Du lernst die Grundlagen der Schmuckherstellung mit Epoxidharz kennen – einem transparenten, vielseitigen Mate-

rial. Ob personalisierte Schlüsselanhänger mit deinen Wunschbuchstaben oder einzigartige Anhänger, Ringe oder Perlen: Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Wir arbeiten mit Farbmitteln, Glitzer, getrockneten Blüten, kleinen Charms und bunten Gimmicks, die jedes Stück zu einem echten Hingucker machen. Der Workshop ist ideal für alle – egal ob du zum ersten Mal mit Harz arbeitest oder schon DIY-Erfahrung damit hast. Hauptsache, du hast Lust auf Farben, Glanz und kreative Momente! In den Materialkosten sind bereits verschiedenste Gimmicks, Glitzer, 2 Schlüsselanhänger, 1 Kettenanhänger sowie ein paar Ohrhinge einkalkuliert. Bitte eine Emailadresse angeben. Vor dem Kurs werden Farbwünsche abgefragt.

Bitte mitbringen: Eine Schürze/altes Hemd o. ä. zum Schutz der Kleidung. Gerne kannst du auch eigene Kleinteile wie Blüten o. ä. mitbringen.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-24111L

Samstag, 21.11.26, 10:00–12:30 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, VHS Leonberg, R. E 2 (Eingang C)
45,00 € inkl. 16,00 € Material

Zauberhafte Papierwelten

Susanne Blei

Teilen Sie wie ich die Liebe zu schönen Papieren? In diesem Kurs verwandeln wir verschiedenste Papiere und feine Kartonagen in kleine Kunstwerke und Grußkarten, wer möchte auch in dekorative Mobiles. Wir col-

lagieren, falten, schneiden, stanzen und kleben – und entdecken dabei ganz nebenbei die Unterschiede in der Verarbeitung verschiedener Papierqualitäten und Strukturen. Ob Natur- oder Seidenpapier, Glanz- oder Effektpapiere, einfarbig, gemustert oder mit Motiven – alles ist willkommen. Impulse aus der Farbenlehre begleiten uns im kreativen Prozess und unterstützen dabei, stimmige Kombinationen zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Scheren (groß und Nagelschere), Klebestift, Flüssigkleber, Geodreieck, Bleistift, Flachpinsel ca. Nr. 10-12, schöne Papiere aller Art (Einzelbögen, Papierbücher oder auch aus Zeitschriften).

Falls vorhanden bitte mitbringen: Holzleim transparent trocknend, Motivstanzen, Feinliner/Gelbstifte. Der Fundus der Kursleitung kann auch genutzt werden.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-24112L

Do, 18:30–21:30 Uhr; ab 12.11.26, 3-mal
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5,
VHS Leonberg, R. E 2 (Eingang C)
45,00 € inkl. 16,00 € Materialkosten

Änderungen von Kursterminen

Aufgrund von Raumproblemen, Erkrankungen von Kursleitenden oder anderer organisatorischer Gründe kann es zu Änderungen der im Programm angegebenen Kurstermine kommen.

Dozentenportrait von Carola Kötter-Kuge

Kursleiterin für Ikebana

Carola Kötter-Kuge hat die japanische Blumensteckkunst „Ikebana“ in der Ikebana-Schule-Stuttgart erlernt und freut sich, ihr kreatives Gestalten passend zum Semesterschwerpunkt Japan an der vhs Gerlingen einzubringen.



„Ikebana, die japanische Blumensteckkunst, begegnete mir im März 2009 in einem Workshop in unserem kleinen Dorf Kayh nahe Herrenberg. Dort begann mein persönlicher Blumenweg „Kado“: Ich lernte Blüten, Zweige, Wurzeln, Steine ... auf eine neue Weise zu betrachten und in neuer Form zu gestalten. Von da an befasste ich mich eingehend mit dieser Kunst und fand es spannend, die Grundformen und Regeln der Ikebana-Schule-Stuttgart kennenzulernen. Dort belegte ich über mehrere Jahre Ikebana-Kurse und erlernte die japanische Blumenkunst von Grund auf. Im Jahr 2014 erhielt ich den Gesellenbrief, ich hospitierte bei Meisterinnen und wurde schließlich 2019 selbst zur Meisterin ernannt. Seither wirke ich an Ikebana-

Ausstellungen mit, nehme an Meistertreffen teil, gebe seit 2022 eigene Ikebana-Kurse und halte Vorführungen. Besonderser Wert lege ich dabei

darauf, den Regeln der Stuttgarter-Schule zu folgen. Diese greifen grundsätzlich auf die alte japanische Blumensteckkunst aus dem 15. Jahrhundert zurück und entwickeln die heute streng anmutenden Traditionen gleichzeitig in die Moderne, „um aus Überliefertem Neues zu schaffen“ (Zitat Stuttgarter-Ikebana-Schule). Auf Basis weniger Grundformen und Regeln wird der Kreativität bei dieser Art der Gestaltung viel Raum gegeben.

Als pensionierte Grundschullehrerin unterrichte ich an der vhs mit Freude die schöpferischen Ikebana-Gestaltungsformen. Mit wenigen Blüten ein ausdrucksstarkes Gesteck zu arrangieren ist faszinierend und beglückend zugleich: Ikebana, in freier Übersetzung „die Kunst der lebendigen Blüte“, lehrt uns, Dinge auf eine neue Weise zu betrachten und deren Schönheit in uns aufzunehmen. Ich freue mich sehr auf den dreiteiligen Workshop der japanischen Ikebana-Blumenkunst an der vhs Gerlingen.“

Trockenblumenzauber

Dein stilvoller Kranz aus Naturmaterial

Jeanine Hechler

Blüten, Gräser, Zweige – dein ganz persönlicher Naturmoment am Ring! In diesem kreativen Kurs gestaltest du deinen eigenen, modernen Türkranz aus Trockenblumen. Mit einer harmonischen Auswahl aus zarten Gräsern, dekorativen Zweigen, Blüten und kleinen Früchten zauberst du ein florales Kunstwerk – elegant, zeitlos und natürlich schön. Als Basis dient ein edler Metallring, den du mit viel Liebe dekorierst. Welche Technik du brauchst? Die zeigen wir dir direkt im Kurs – Schritt für Schritt, einfach erklärt und mit viel Raum für deine Kreativität. Alles, was du brauchst, ist schon da: qualitativ hochwertige Materialien, kreative Impulse und fachliche Unterstützung. Ideal als stilvolle Deko oder besonderes Geschenk – und vor allem: eine kreative Auszeit für dich. Lust loszulegen? Dann melde dich an! Bitte bei Anmeldung eine Mailadresse angeben. Vor Kursbeginn erhältst du noch eine Information, um deine Farbwünsche zu klären. Veranstalter: vhs Leonberg

262-24113L

Samstag, 10.10.26, 14:00–17:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5,
VHS Leonberg, R. E 2 (Eingang C)
27,00 € zzgl. Materialkosten ca. 30,00 €, im Kurs zu zahlen

Experimentelle Gefäße aus Tetra-Pack

Vom Alltagsmaterial zum ausdrucksstarken Gefäß

Regina Netzel-Biesdorf

Alltägliche Verpackungen werden in diesem Kurs zum Ausgangspunkt für persönliche und einzigartige Objekte. Ausgediente Saft- oder Milch-Tetra-Packungen verwandeln sich in edle Vasen und Gefäße. Sie entwickeln experimentelle Farbcollagen mit Acryl – durch differenzierte Farbaufträge, fließende Übergänge und vielseitige Techniken. Ergänzt wird dies durch die Kombination ausgewählter Papiere und Strukturen. Im Zentrum stehen das Zusammenspiel von Farbe, Material und Form sowie die Entwicklung prägnanter Bildausschnitte. Sie erhalten Anregungen für einen sicheren Umgang mit Farbe, stimmige Materialkombinationen und ausgewogene Farbharmonien. Arbeiten Sie mit Farbe und Strukturen und entwickeln Sie daraus Kunstobjekte mit funktionalem Charakter und eigener Ausdruckskraft. Für Ihr Zuhause oder als persönliches Geschenk ein besonderer Hingucker.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, falls vorhanden: saubere Saft- oder Milch-Tetra-Packungen.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-24115L

Di, 18:15–20:15 Uhr; ab 10.11.26, 2-mal
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5,
VHS Leonberg, R. E 2 (Eingang C)
42,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten

Encaustic – Malen mit heißem Wachs

Für Erwachsene und/ oder Kinder ab 10 Jahren

Birgit Pohl-Johann, Erlebnispädagogin

Der Begriff „Encaustic“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet: „Dem Feuer ausgesetzt“. Früher über glühenden Kohlen erhitzt und eingebrannt, heute auf dem elektrisch beheizten Maleisen geschmolzen, wird das Wachs auf Holz oder Leinwand aufgebracht. An diesem Nachmittag werden wir erst ein spezielles Wachs auf die Leinwand auftragen, um dann mit der Spachtel verschiedene Folien einzuarbeiten. Dadurch entstehen metallisch glänzende und glitzernde Bilder mit interessanten Strukturen. Verschiedene Techniken der Encaustic-Malerei können vorher auf Malkarten ausprobiert werden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, alte Seidenstrümpfe, 2-3 Leinwände 30 x 30 cm oder ähnliches Format und bitte in werkstattdauglicher Kleidung kommen.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-24116K

Samstag, 07.11.26, 14:30–17:30 Uhr
Korntal, Klecks Kreativwerkstatt,
Kernerstraße 10
29,80 € inkl. Materialkosten

LED-Lichterketten als Hingucker gestaltet

Für Erwachsene und/oder Kinder ab 10 Jahren

Elke Hahn

In diesem Kurs wollen wir schöne kleine Lichterketten kreieren – als Hingucker auf Terrassen, Einschlafhilfe im Kinderzimmer oder für romantische Gemütlichkeit im Schlafzimmer. Die LEDs bekommen kleine Schirmchen in verschiedenen Designs.

Dieser Kurs ist geeignet für Erwachsene sowie für Kinder ab 10 Jahren, die gerne genau schneiden und arbeiten.

Bitte mitbringen: eine gute Schere, Bleistift, Radiergummi, doppelseitiges Klebeband oder einen schnell klebenden Klebstoff. Die LED-Lichterkette und die Folie werden von der Kursleiterin gestellt.

Bitte bei Teilnehmenden unter 14 Jahren das genaue Alter angeben.

Schüler*innen bitte gleich bei Anmeldung Kopie des Schülerausweises beifügen.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-24117K

Samstag, 24.10.26, 15:00–17:00 Uhr
Korntal, Joh.-Daur-Str. 6; Alte Lateinschule,
Raum 202, 2. OG
14,50 € zzgl. (ca. 4,00–8,00 €) Materialkosten

Musik

Lust auf Singen – wie beginnen?

Ingeborg Krebs-Kluge

Singen – kann man das lernen? Kann es jeder lernen? Ist meine Stimme dafür geeignet? Sie singen gerne und möchten mehr darüber erfahren? An diesem Vormittag erhalten Sie ausführliche Antworten. Es steht Ihnen für 45 Minuten eine ausgebildete Opern- und Konzertsängerin/Fachbereichsleiterin Gesang mit Übungen, praktischen Tipps und Anregungen zur Seite. Bitte halten Sie sich diesen Vormittag frei und geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der wir Sie tagsüber erreichen können, um die genaue Uhrzeit Ihres persönlichen Termins zu vereinbaren. In diesem individuellen Kurs erhalten Sie Impulse für Ihr weiteres sängerisches Fortkommen. **Anmeldeschluss: 07.10.2026**
Veranstalter: vhs Leonberg

262-25101L

Samstag, 10.10.26, 9:00–13:45 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5,
VHS Leonberg, R. 105 (Eingang D)
28,00 € inkl. Kursunterlagen

Der Stimme Leben geben Stimm- und Sprechtraining

Marcus Feuß

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, Ihre Stimme optimal auf sprechintensive Tage vorzubereiten. Anhand vieler praktischer Übungen wird effektiv an körperlicher Präsenz, funktionaler Atmung und einem resonanzreichen, kräftigen Stimmklang gearbeitet. Ein abschließendes Sprechtraining hilft Ihnen, Ihre Stimme in Zukunft nicht nur kräftig, sondern auch stimmschonend, abwechslungsreich und lebendig einzusetzen.

262-25102G

Samstag, 16.01.27, 10:00–13:45 Uhr
vhs; Raum 1.4
31,00 € inkl. Kursunterlagen

Mache dein Sprechen zum Erlebnis!

Körper-Atem-Stimm- und Vortragstraining

Marcus Feuß

In diesem Workshop lernen Sie die Kriterien kennen, die für ein wirkungsvolles Sprechen und Vortragen vor einem Publikum wichtig sind. Wir arbeiten praxisbezogen am individuellen Vortragsstil gearbeitet, damit Ansprachen und Reden authentisch und selbstbewusst gelingen. Ein Körper-Atem-Stimmtraining runden den Workshop ab.

262-25103

Samstag, 20.02.27, 10:00–13:45 Uhr
vhs; Raum 1.2
31,00 € inkl. Kursunterlagen

Kreativ sein
Der vhs-Kurs
gibt Anregungen



Ukulele

Für Einsteiger*innen

Peter Nimtsch

Die Ukulele ist kleiner und leichter als ihre große Schwester – die Gitarre. Sie ist außerdem preisgünstiger und, da sie nur vier Saiten hat, viel leichter zu erlernen. Der Workshop ist für alle, die mit wenig Aufwand einfache Lieder begleiten wollen (Schlagtechnik, Zupfen). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Fragen und Wünsche gibt es jede Menge Raum. Leih-Ukulelen stehen für 5,00 € in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Bitte reservieren Sie sich rechtzeitig eine Leih-Ukulele beim Kursleiter unter P_Nimtsch@web.de.

Bitte mitbringen: Ukulele (wenn vorhanden), Schreibmaterial.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-25104L

Sonntag, 27.09.26, 11:00–17:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5,
VHS Leonberg, R. 105 (Eingang D)
47,00 € inkl. 5,00 € Skriptkosten

► Flamenco: Sevillanas

Kurs-Nr. 262-34611 auf Seite 70

► Line Dance

Kurs-Nr. 262-34113 und 34612
auf Seite 70

► Tanzreise um die Welt

Kurs-Nr. 262-34115, 34116, 34117, 34118
und 34119R auf Seite 70

► Freies Tanzen – einfach Tanzen

Kurs-Nr. 262-34120 auf Seite 70

► Seelenklänge

Entspannungskonzert mit live
 gespielter Handpan und Stimme
Kurs-Nr. 262-31302 auf Seite 62

► Chakrentönen mit Vokalen

Kurs-Nr. 262-32111 auf Seite 62

► Stimme-Atem-Stille

Kurs-Nr. 262-32112 auf Seite 63

Textiles – Mode

1x1 des Nähens

Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Ellen Friebel

Keine Angst vor Nadel und Faden!

Sie möchten gerne nähen lernen oder einfach sicherer werden im Umgang mit Nähmaschine, Nadel und Faden? Sie möchten kleine Änderungen und Reparaturen an Ihrer Kleidung vornehmen können oder Altgeliebtes aufpeppen? Spielerisch erlernen Sie in diesem Kurs das 1x1 des Nähens.

Die Dozentin hält Anregungen und Schnitte für einfache Einsteiger-Nähprojekte bereit, aber Sie dürfen gerne auch Ihre eigenen Ideen umsetzen – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Nähadeln, Stecknadeln, Stoffschere, Maßband, Garn und Stoff zum Üben.

262-28102

Mo, 19:00–21:30 Uhr; ab 21.09.26, 5-mal
vhs; Raum 2.1
104,00 €

262-28103

Mo, 19:00–21:30 Uhr; ab 02.11.26, 5-mal
vhs; Raum 2.1
104,00 €

262-28104

Mo, 19:00–21:30 Uhr; ab 14.12.26, 5-mal
vhs; Raum 2.1
104,00 €

Näh-Spezialservice

Sie verfügen über Nähgrundkenntnisse und haben ein spezielles Nähproblem, das Sie gerne mit einer Fachfrau klären möchten? **Wir bieten Ihnen dazu folgenden Spezialservice an:**

In den Kursen 262-28105 – 07 können Sie (sofern Plätze frei sind) an einem einzelnen Abend teilnehmen.

Was haben Sie dafür zu tun?

Sie fragen im vhs-Sekretariat (Tel. 205-401), ob in dem gewünschten Kurs Plätze frei sind, Sie gehen am Abend Ihrer Wahl in den Kurs und bezahlen bei der Kursleiterin 18,00 € für diesen Abend.

Nähen für Fortgeschrittene

Gerlinde Rahm, Schneidermeisterin

Wollen Sie mehr Pfiff in Ihre Garderobe bringen? Wie wäre es, wenn Sie Teile der aktuellen Mode (Kleid, Bluse, Hose oder Jacke) in diesen Kursen selbst schneiden? Fachkundige Beratung und Hilfe beim Zuschneiden erhalten Sie durch die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitte, Kopierpapier und Nähzeug.

262-28105

Do, 19:00–21:30 Uhr; ab 24.09.26, 5-mal
vhs; Raum 2.1
104,00 €

262-28106

Do, 19:00–21:30 Uhr; ab 05.11.26, 5-mal
vhs; Raum 2.1
104,00 €

262-28107

Do, 19:00–21:30 Uhr; ab 14.01.27, 5-mal
vhs; Raum 2.1
104,00 €

Patchwork-Werkstatt

Gudrun Kellner

Patchwork ist ein vielseitiges Feld der textilen Gestaltung. Deshalb wollen wir uns einmal im Monat treffen, um

- Erfahrungen und Kenntnisse auszutauschen,
- angefangene Stücke fachlich zu begleiten und fertigzustellen,
- Fragen zu Techniken, Materialien und Gestaltung zu klären,
- individuelle Fertigkeiten im Patchwork weiterzuentwickeln.

262-28109

Mi, 21.10., 18.11., 16.12.2026, und
27.01.2027; 15:00–17:15 Uhr
vhs; Raum 2.1

6,00 € pro Nachmittag, im Kurs zu zahlen



Temari-Kugeln von Ichizu Hashimoto

Temari nach alter japanischer Technik Advents- und Weihnachtsgelgen gestalten

Ichizu Hashimoto

„TEMARI“ ist ein altes japanisches Kunsthandwerk, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Der Name „TEMARI“ setzt sich aus den japanischen Wörtern für Hand (te) und Ball (mari) zusammen. Eine mit Garn umwickelte Kugel wird geometrisch aufgeteilt und anschließend mit buntem Garn bestickt. Stich für Stich verwandelt sich die Kugel in ein farbenfrohes Kunstwerk. TEMARI sind jedoch nicht nur reine Dekorationsgegenstände. Lange Zeit dienten sie sowohl als Spielball als auch als Geschenk mit tiefer Symbolik. Denn die runde Form ist für Japaner ein Sinnbild für ein harmonisches, „rund laufendes“ Leben. Aus diesem Grund schenkten Mütter ihren Kindern oft selbst gemachte TEMARI, in deren Mitte kleine Zettel mit Wünschen für die Zukunft versteckt waren. Im Kurs lernen Sie die Grundtechniken. Passend zur Advents- und Weihnachtszeit sticken wir zwei Temari.

Bitte mitbringen: Schere, Stopfnadel (ca. 7 cm lang), Stecknadeln, Maßband.

262-28114G

Samstag, 28.11.26, 10:00–16:30 Uhr
vhs; Raum 2.1
54,00 €, zzgl. 11,00 € Materialkosten im Kurs zu zahlen.



Maschenliebe

Stricken von Anfang an

Jolanta Rimkuvienė

Stricken ist mehr als nur ein Handwerk – es ist Entspannung, Kreativität und Selbstwirksamkeit in einem. In diesem Grundkurs lernst du die wichtigsten Techniken Schritt für Schritt: von der richtigen Garn- und Nadelwahl über das Maschenanschlagen bis hin zu rechten und linken Maschen, einfachen Mustern und dem Abketten. Gemeinsam stricken wir erste kleine Projekte wie ein Schal oder ein Stirnband – ganz in deinem Tempo. Du bekommst außerdem Tipps zum Lesen von Anleitungen, zur Fehlerkorrektur und zur Pflege deiner Werke. Der Kurs ist praxisnah, persönlich begleitet und bietet jede Menge Raum für Fragen, Austausch und Spaß an der Sache.

Bitte mitbringen: Wolle und passende Stricknadeln (wenn schon vorhanden). Für erste Strickübungen ist Material vorhanden; über Neuanschaffungen berät die Dozentin.

262-28110

Di, 18:00–20:30 Uhr; ab 06.10.26, 5-mal
vhs; Raum 2.1
104,00 €



Sashiko-Stickereien von Nanna

Sashiko

Traditionelle japanische Sticktechnik

Nanna Aspholm-Flik

Nanna vermittelt in diesem Kurs die Sticktechnik „Sashiko“, die eng mit der Ästhetik der japanischen Volkskunst verbunden ist. Charakteristisch für Sashiko-Stickereien sind traditionelle Muster, die auf schlichte, meist aus Baumwolle gefertigte Stoffe gestickt werden, um deren Schönheit, Wertigkeit und Haltbarkeit zu erhöhen. Zu Beginn erhalten die Teilnehmenden anhand von Schaubildern Einblicke in die historischen Hintergründe und die kulturelle Bedeutung dieser besonderen Technik, bevor sie selbst in die kreative Umsetzung übergehen. Im Mittelpunkt steht die Technikaneignung und Ausprobieren der Sashiko-Stickerei. Kleinere textile Arbeiten wie ein Tischset, ein Brotkorbuch oder individuelle dekorative Elemente können im Kurs begonnen werden, die später zuhause fertiggestellt werden. Gerne können auch eigene Kleidungsstücke mitgebracht werden, die dekorativ geflickt oder verschönert werden sollen. Nanna bringt Naturfaserstoffe in Blau- und Weißtönen mit; außerdem stehen Garne

und Fäden zur Verfügung. Eigene (alte) Baumwollgarne, Bänder oder Stoffreste können ebenfalls gerne mitgebracht werden. Weitere Einblicke in das Schaffen der Textilkünstlerin Nanna gibt es unter www.nannatextiles.de.

262-28111G

Freitag, 20.11.26, 16:00–20:00 Uhr
(nach Bedarf ca. 30 Min. Pause)
vhs; Raum 2.1
45,00 € inkl. Material



Weihnachtsdeko kreativ häkeln

Nach japanischen Mustern

Jolanta Rimkuvienė

Die schönste Zeit des Jahres naht – und was könnte persönlicher und liebevoller sein als handgemachte Geschenke und Dekorationen? In diesem stimmungsvollen Kurs entstehen kleine Kostbarkeiten aus Wolle. Dabei entdecken wir eine neue kreative Sprache und häkeln nach Mustern, inspiriert von japanischen Vorlagen. Du entscheidest, woran du arbeiten möchtest – die Kursleitung stellt dir dafür eine Auswahl an einfachen Anleitungen zur Verfügung, mit Spielraum für eigene Ideen. Gemeinsam lernen wir neue Muster und Techniken kennen, tauschen kreative Impulse aus und genießen das gemütliche Werkeln in vorweihnachtlicher Atmosphäre. Grundkenntnisse im Stricken oder Häkeln sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Auch Anfänger*innen

sind willkommen – wir starten mit einfachen Projekten.

Bitte mitbringen: Wenn schon vorhanden: Wolle (in weihnachtlichen Farben) und passende Strick- oder Häkelnadeln. Am ersten Termin besprechen wir gemeinsam, welche Materialien für die einzelnen Projekte geeignet sind. Eine kleine Auswahl an Übungswolle ist vorhanden.

262-28112

Mo, 17:30–20:00 Uhr; ab 02.11.26, 5-mal
vhs; Raum 1.3
104,00 €



Granny Squares häkeln – Klassiker neu entdecken

Jolanta Rimkuvienė

Granny Squares – die kleinen, bunten Häkelquadrate – sind wahre Alleskönner! In diesem Kurs entdecken Sie die Welt der traditionellen und modernen Granny-Muster. Sie lernen Schritt für Schritt, wie man sie häkelt, gestaltet und zu größeren Projekten zusammenfügt – ob als Decke, Kissenhülle, Tasche oder Pullover. Sie erfahren alles über Farbwahl, Musterkombinationen und unterschiedliche Verbindungstechniken. Nebenbei gibt es Tipps zu Materialien, Pflege und zur kreativen Weiterverarbeitung Ihrer „Grannys“. Gemeinsam tauchen wir ein in die entspannende Welt des Häkelns – ideal, um abzuschalten, Neues zu lernen und etwas Schönes mit den eigenen Händen zu erschaffen. Grundkenntnisse im Häkeln

Dozentenportrait von Nanna Aspholm-Flik

Kursleiterin für Kreatives & Sticken

Stoffe und Farben ziehen sich durch das Leben der Textilkünstlerin und Kulturschaffenden Nanna Aspholm-Flik: Sie führt Kurse durch, recherchiert zu Textilien und beteiligt sich an Kunstprojekten wie beispielsweise an „Kriesten Nature & Textile Week“ im verzauberten Kriesten Garten in Leonberg.

„Mich interessiert das Unbekannte. Ich mag den weiten Horizont. Fremde Sprachen und interkulturelle Zusammenhänge wecken meine Neugier. Aufgewachsen bin ich zweisprachig finnisch-schwedisch in Tampere, Finnland. Nach dem Sinologie-Studium in Berkeley, Kalifornien, lebte ich drei spannende Jahre im südwestlichen China. Bis heute bin ich besonders von den textilen Erzeugnissen der Miao, der Yi, der Tibetaner und Bhutaner fasziniert. Diese Länder haben genau wie das für mich sehr beeindruckende Textilland Indien kulturelle Verbindungen zu China. In Indien findet man Handwerker*innen, die das Können „vergessener“ textiler Techniken noch beherrschen und ausüben.“



Zudem gefällt mir die Ästhetik Japans außerordentlich, genau wie die Haltung der Japaner*innen zum Material. Ihre Textilmethoden wurden früher

kaum von Inspirationen aus dem Ausland beeinflusst und blieben daher sehr lange volkstümlich. In der textilen Volkskunst Sashiko werden traditionelle Muster und Motive mit einfachen Stichen kreiert. Das Textile spielt bei mir die erste Geige. Als Textildesignerin brauche ich meine Webrahmen und Webstühle. Sticken, sowohl privat als auch in Kursen, beschäftigt und beglückt mich seit einigen Jahren. Sticken stärkt die mentale Gesundheit: Im eigenen Tempo werden Spuren mit Nadel und Garn auf einen Stoffträger, ein Tischset, gestickt. Neugierde und Lust zum Ausprobieren sind die beste Ausrüstung und plötzlich klappt es wie von selbst – probieren Sie es in meinen Kursen aus, ich freue mich auf Sie!“

nanna
textiles

(Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen) sind hilfreich, aber auch ambitionierte Anfänger*innen können mit einsteigen – wir starten mit einfachen Quadraten und steigern uns langsam.

Bitte mitbringen: Häkelnadel (z.B. Stärke 3,5-5), verschiedene Wollreste oder farblich abgestimmte Garne, Schere, Maßband, Stopfnadel. Eine Materialempfehlung und einfache Muster erhalten die Teilnehmerinnen zum Kursstart.

262-28113G

Mi, 18:00–20:30 Uhr; ab 13.01.27, 4-mal vhs; Raum 2.1
83,00 €

KLEIDER TAUSCH PARTY

SAVE THE DATE !!!

6. März 27

Kosmetik

DIY Naturkosmetik für Frauen

Karin Fiedler

Genug von Chemie auf der Haut und Plastik im Bad? Nimm es selbst in die Hand – Deine Haut wird es Dir danken!

In diesem Workshop stellst Du Deine eigene natürliche Körperpflege her: von Lippenbalsam, Peeling und Deo bis zu Körperöl und Duschcreme. Du erhältst bewährte Rezepturen zum Mitnehmen und Wiederverwenden. Tu Dir selbst was Gutes und rühre in Zukunft deine eigenen Rezepte!

Mit hochwertigen Ölen, Kräutern und reinen ätherischen Ölen kreierst Du Deine persönliche Pflegeserie. In lockerer Atmosphäre zeige ich Dir, welche Pflanzenauszüge sich besonders eignen – natürlich, wirksam und alles andere als langweilig.

Komm mit und entdecke neue Wege für Deine Haut!

262-28201

Dienstag, 06.10.26, 18:30–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.4
80,00 €



Karin Fiedler,
Kräuterexpertin
und Gesundheitsberaterin

Farb- und Stilberatung

Entdecken Sie sich neu!

Marina Gauss

Welche Farben lassen Sie strahlender wirken? Welche Accessoires passen zu Ihnen und werten Ihr Outfit auf? Wir laden Sie auf die gemeinsame Entdeckungsreise zu Ihren starken Seiten ein; zu Ihrem persönlichen Kleidungsstil und in die Welt Ihrer Farben. In einer Kleingruppe haben Sie die Möglichkeit, die Farbanalyse praktisch umzusetzen und werden individuell beraten. Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt oder bringen Sie Abschminktücher mit.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, nach Bedarf das eigene Make-up, Abschminktücher, Getränk.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-28203L

Samstag, 21.11.26, 14:00–18:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5,
VHS Leonberg, R. 105 (Eingang D)
92,00 € inkl. 5,00 € Skriptkosten

vhs inklusiv

Nicht alle unserer Kursorte sind barrierefrei, aber wir bemühen uns immer eine Möglichkeit zu finden, damit Sie teilnehmen können. Sprechen Sie uns an!

Strick-Kino in der vhs

Stricknadeln statt Popcorn – das ist das Motto dieses ganz besonderen Events! Erlebe einen Kinofilm in entspannter Atmosphäre und bring dabei deine Strick- oder Häkelprojekte mit. Ob Mütze, Schal oder Granny Square – während auf der Leinwand die Geschichten laufen, klappern die Nadeln im Takt. Der Raum bleibt angenehm gedimmt, damit du deine Maschen noch gut sehen kannst. Wer mag, bringt ein kleines Leselicht oder eine Stirnlampe mit – und natürlich viel gute Laune. Das Strick-Kino vereint zwei Dinge, die einfach perfekt zusammenpassen: kreative Handarbeit und gemeinsames Filmenerlebnis. Dabei spielt es keine Rolle, ob du Anfänger*in bist oder schon lange häkelst oder strickst – alle sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: eigene Handarbeitsutensilien (Wolle, Nadeln, etc.).



Film: „Ein kleines Stück vom Kuchen“

262-28115

Samstag, 07.11.26, Beginn: 14:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
6,00 €



Film: „Es sind die kleinen Dinge“

262-28116

Samstag, 30.01.27, Beginn: 14:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
6,00 €

GESUNDHEIT



Gesundheitsbildung – „vhs macht gesünder!“

Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „ein Zustand von vollständigem physischen, geistigen und sozialen Wohlbefinden, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“ definiert (WHO 1986, Ottawa-Charta). Somit ist Gesundheit die Fähigkeit körperlich, seelisch, sozial, kulturell und individuell befriedigend am Leben teilhaben zu können. Gemäß dieses Gesundheitsbegriffes bietet die vhs Gerlingen eine umfassende Gesundheitsbildung an, mit der Möglichkeit, individuell aus einem breiten Spektrum an Angeboten auswählen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Gesund leben

Vitamine und Omega-3-Fettsäuren Welche Bedeutung haben sie für unsere Gesundheit?

Corinna Magiera, Heilpraktikerin

Unsere Bevölkerung kann sich heutzutage so gut ernähren wie nie zuvor. Können wir trotz unserer vielfältigen Auswahl an Nahrungsmitteln einen Mangel an Vitaminen haben? Zu diesem Thema gibt es in den Medien teils widersprüchliche Aussagen. Verschiedene Lebenssituationen machen es jedoch manchmal notwendig, ganz gezielt Mikronährstoffe zuzuführen – selbstverständlich muss man sich damit individuell auseinandersetzen. Bei richtiger Anwendung hat die Erfahrung gezeigt, dass damit Infektanfälligkeit, Erschöpfung, Osteopo-

rose, akute und chronische Entzündungen und viele andere körperliche Probleme gut begleitet und so unsere Lebensqualität und Lebensfreude positiv beeinflusst werden können. Dieser Kursabend gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Vitamine und Omega-3-Fettsäuren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

262-35201

Montag, 19.10.26, 18:30–21:00 Uhr

vhs; Raum 1.2

20,00 €

Reflexzonenmassage „von Kopf bis Fuß“

Einführung mit ersten praktischen Anwendungen

Irina Kröger

Die Reflexzonen an Füßen, Händen und auch Ohren sind spezielle Bereiche oder auch Punkte, über die wir das Innere des

Körpers erreichen können. Eine Massage der Reflexzonen fördert die Durchblutung in den Organen und wirkt ausgleichend auf Körper und Geist. Schritt für Schritt lernen wir Zonen und Techniken zur Massage kennen und werden so in die Lage versetzt – bei uns selbst als auch bei anderen – entspannend und gesundheitsfördernd auf den Körper einzuwirken. Massiert wird an Händen und Füßen.

262-35204

Dienstag, 17.11.26, 18:30–21:30 Uhr

vhs; Raum 1.3

15,00 € zzgl. 2,00 € für Skript, im Kurs zu zahlen

**Rechtzeitig
anmelden**



Basische Ernährung und Entschlackung mit der Kartoffelkur

Aufatmen für Körper und Seele

Roland Draht, Heilpraktiker,
Dorothea Jäger

Die Kartoffelkur kann beim Abnehmen unterstützen und auch dabei, dass Sie sich fit, leicht und unbeschwert fühlen. Sie putzt alle Schlacken, die müde und schlecht gelaunt machen, aus dem Körper. Nach eigenem Ermessen gibt es eine Woche lang sechs bis acht Kartoffeln täglich. Gemüse und Kartoffeln sorgen für ein basisches Körpermilieu, einer überhöhten Säurebelastung des Körpers wird entgegengewirkt. Hält man sich auch hinterher an bestimmte Regeln, kann sich über längere Zeit ein neues Lebensgefühl einstellen.

262-35207

12.11. Raum 1.3, 16.11. Raum 1.2 und
19.11. 26 Raum 1.3, 19:15–20:45 Uhr
vhs; Raum 1.3
29,00 €

Schüßler-Salze Immunsystem stärken

Einführung in die 12 Salze des Lebens

Corinna Magiera, Heilpraktikerin

Ein Mangel oder eine gestörte Verteilung lebensnotwendiger Mineralstoffe kann zu Unwohlsein oder gar Krankheit führen. Durch den Einsatz von Salzen, die auf natürliche Weise im Körper vorkommen, kann der Mineralstoffhaushalt der Zelle reguliert und ein Gleichgewicht hergestellt werden. Schüßler-Salze können vorbeugend oder begleitend zu anderen Therapien zur Gesundheit beitragen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Schüßler-Salze und ihre mögliche Wirkungsweise kennen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

262-35202

Montag, 16.11.26, 18:30–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
20,00 € inkl. Kursunterlagen



Vegane Ernährung Nachhaltig, regional und gesund?

Vortrag
Sonja Brandner

In diesem kurzweiligen Vortrag erfahren Sie, wie eine pflanzliche Ernährung nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch einen wichtigen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten kann. Es werden die Umweltauswirkungen einer rein pflanzlichen Ernährung mit einer mischköstlichen Ernährung gegenübergestellt sowie die Vorteile von regionalen und saisonalen Lebensmitteln aufgezeigt.

Erfahren Sie, wie sich eine ausgewogene vegane Ernährung alltagstauglich und genussvoll umsetzen lässt. Auf wissenschaftlicher Basis werden verbreitete Vorurteile rund um die vegane Ernährung beleuchtet und mögliche Vorteile den potenziellen Risiken gegenübergestellt. Darüber hinaus werden häufig gestellte Fragen beantwortet, beispielsweise: Woher bekomme ich mein Protein – auch regional? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Ist eine vegane Ernährung nachhaltig und sinnvoll? Neben fundiertem Hintergrundwissen erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps für den Alltag sowie Anregungen für nachhaltige Alternativen zu tierischen Produkten beim Kochen und Backen. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (www.bawue-zu-tisch.de)

262-35211

Dienstag, 24.11.26, 18:00–19:30 Uhr

vhs; Raum 1.4

ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten

gefördert durch
Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

NEU



Gesunde Füße – schnelle Füße

Irina Kröger, Dipl. Biologin, Su Jok Global
Dozentin, Dipl. Fach-Kosmetikerin

Leiden Ihre Füße unter wiederkehrenden Schwielen, Schwellungen, Warzen oder haben Sie einfach ständig kalte Füße? Jeder kann selbst etwas für die eigenen Füße tun! Im Workshop befassen wir uns mit Problemen rund um Ihre Füße und deren Bedeutung für den gesamten Körper. Sie lernen den Zusammenhang von Fußschmerzen mit der Wirbelsäule zu verstehen und erfahren wie man hierauf Einfluss nehmen kann. Auch die richtige Pflege für das Fußnagelbett oder Prophylaxe gegen Krampfadern werden im Workshop thematisiert. Mit Übungen aus der Spinalgymnastik möchten wir Füße, Beine und den gesamten Körper beeinflussen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Schreibzeug

262-35205

Samstag, 28.11.26, 10:00–13:00 Uhr

vhs; vhs-Halle 0.1

19,00 € zzgl. 2,00 € für Skript, im Kurs zu zahlen

Gesichtsmassagetechniken

Feminine Anti-Aging-Praktiken: Gesunde Hautpflege ohne Botox und Filler

Irina Kröger, Dipl. Biologin, Su Jok Global
Dozentin, Dipl. Fach-Kosmetikerin

Legen Sie Ihre Stirn oft in Falten? Oder wollen Sie am liebsten gleich alle Konturen Ihres Gesichts verjüngen? Erfahren Sie im Kurs Methoden die befolgt werden können, um die Hautalterung zu verlangsamen und um eine gesunde Gesichtshaut zu erhalten. In praktischen Anwendungen unter Anlei-

tung unserer erfahrenen Fach-Kosmetikerin erlernen Sie was zu beachten ist, damit Ihre Haut länger gut aussieht. Die vorgestellten Massagetechniken für Augenlider, Lippen, Augenbrauen und für Mund und Wangen Zone, helfen Ihnen bei der Hautpflege für Gesicht, Hals und Dekolleté. Anti-Age Beauty Geheimtipps zu den Themenfeldern Ernährung, Schüßler Salze und wie mit der Übersäuerung der Haut umzugehen ist, werden ebenfalls im Kurs besprochen.

Bitte mitbringen: Schminkspiegel, Massageöl oder Massagecreme, feuchte Abschminktücher und Schreibzeug

262-35206

Dienstag, 01.12.26, 18:30–21:30 Uhr

vhs; Raum 2.1

15,00 € zzgl. 2,00 € für Skript, im Kurs zu zahlen

Digitale Gesundheitskompetenz steigern

Sicher Gesundheitsinformationen im Internet finden

Johann Szeitz

Digitale Gesundheitskompetenz wird immer wichtiger, denn viele Menschen suchen heute online nach medizinischen Informationen – doch nicht alles, was im Internet steht, ist verlässlich. In diesem Mitmachkurs erfahren Sie, wie Sie seriöse Gesundheitsquellen erkennen, Werbung von echten Empfehlungen unterscheiden und Suchergebnisse oder KI Antworten richtig einordnen. Sie lernen, gezielt und sicher nach Gesundheitsinformationen zu suchen und digitale Angebote sinnvoll zu nutzen. Besonders im höheren Alter ist Gesundheitskompetenz ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einem gesünderen Leben, denn wer Informationen besser versteht, kann Entscheidungen bewusster treffen und die eigene Gesundheit aktiver gestalten. Kurs wird gefördert durch das Projekt „Gesund und digital vor Ort“

262-35209

Freitag, 04.12.26, 15:00–17:00 Uhr

vhs; Raum 1.2

ohne Gebühr, Anmeldung erbeten

Gesundheitsprävention

Die Kurse im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und ersetzen keinen Arztbesuch.

Bonussystem aktuell

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems als Präventionsmaßnahme anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wann Sie einen Stempel für Ihr Bonusheft bekommen!

Rauhnahts-Special

Karin Fiedler

Beschäftigst du dich mit den Rauhnahten und möchtest mehr über diese besondere Zeit erfahren? In gemütlicher Runde tauchen wir in die Tradition des Räucherns ein, sprechen über die Rauhnahten und darüber, wie du dich gut auf diese magischen Tage vorbereiten kannst. Du lernst heimische Schutzkräuter kennen und erfährst, welche „Hardware“ du dafür brauchst. Gemeinsam stellen wir eigene Räucherpralinen her, die du ganz intuitiv mit verschiedenen Kräutern gestalten kannst. Nebenbei zeige ich dir, wie du die Zeit zwischen den Jahren bewusst für dich nutzen kannst. Nach diesem Abend bist du bestens gerüstet für die geheimnisvollen 12 Rauhnahten.

Bitte mitbringen: eine kleine Dose und eine Tasche, damit du alles sicher nach Hause transportieren kannst.

262-35123

Dienstag, 08.12.26, 18:30–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.4
60,00 €

NEU

Su-Jok-Reflexzonentherapie – Gesundheit an deiner Hand Ihre Hände und Füße als Schlüssel zur Gesundheit!

Irina Kröger, Dipl. Biologin, Su Jok Global
Dozentin, Dipl. Fach-Kosmetikerin

Deine Gesundheit liegt buchstäblich in deinen Händen! Lerne, wie du mit der Su-Jok dein Wohlbefinden verbessern und Beschwerden lindern kannst – ganz natürlich, einfach und effektiv.

Was dich im Seminar erwartet:

- Grundlagen der Su-Jok-Therapie – leicht, verständlich, ohne medizinisches Vorwissen
- Die wichtigsten Projektionszonen von Organen auf Händen und Füßen
- Aktivierung heilender Punkte zur Selbsthilfe bei Schmerzen, Stress und Erschöpfung
- Anwendung im Alltag zur Gesundheitsförderung und Prävention

Die Methode kann einfach erlernt werden und eignet sich auch zur Eigenanwendung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

262-35203

Di, 26.01. 18:30–20:30 Uhr; und 30.01.27,
09:30–12:30 Uhr
vhs; Raum 1.3
32,00 € zzgl. 2,00 € für Skript, im Kurs zu zahlen

Dein Weg zu gesunden Augen Natürlich besser sehen-Workshop

Irina Kröger, Dipl. Biologin, Su Jok Global
Dozentin, Dipl. Fach-Kosmetikerin

Entdecke, wie viel Kraft in deinen Augen steckt! Im Seminar lernst du, wie du dein Sehvermögen auf natürliche Weise stärken und unterstützen kannst. Mit einfachen Übungen, praktischen Tipps für den Alltag und neuem Wissen über die Funktionsweise deiner Augen erhältst du hilfreiche Werkzeuge, um deine Sehkraft zu verbessern,

deine Augen zu entspannen und ihnen mehr Strahlkraft zu verleihen. Dieses Seminar ist für alle, die besser sehen möchten und vielleicht sogar unabhängiger von der Brille werden wollen geeignet.

262-35208

Mittwoch, 27.01.27, 18:30–21:30 Uhr
vhs; Raum 1.3
15,00 €

NEU

Deine grüne Winterapotheke – wild.wirksam.stark!

Karin Fiedler

Tauche ein in die Welt der Wildkräuter und entdecke, wie du mit altem Heilpflanzenwissen gesund und gestärkt durch die Erkältungszeit kommst, ganz ohne Chemie, dafür mit viel Wissen, Wirkung und Wildnis. Schluss mit Husten & Schnupfen – die Natur hat längst das Beste dagegen! In diesem Workshop lernst du, wie du mit heimischen Kräutern dein Immunsystem stärkst und einfache Hausmittel selbst herstellst. Natürlich. Wirksam. Wild. Gönn' dir eine Auszeit und buche dir diesen Kurs. Du bekommst Rezepturen an die Hand und zusammen rühren, schnippeln wir die Kräuter und stellen uns verschiedenste kleine Helfer her.

Bitte mitbringen: eine Tasche um alles sicher nach Hause transportieren zu können.

262-35124G

Donnerstag, 04.02.27, 18:30–20:30 Uhr
vhs; Raum 1.4
60,00 €

NEU

► Ein Nachmittag zum Wohlfühlen und Entspannen

Kurs-Nr. 262-17109 auf Seite 62

► Vorträge zu Gesundheitsthemen:

- Arthrose – Wie lässt sich Gelenkverschleiß behandeln? (medizinischer Vortrag)
- Hörverlust im Alter (medizinischer Vortrag)
- Digitale Gesundheitskompetenz steigern

Kurs-Nr. 262-01205, -01350 und 35209
auf den Seiten 11, 14 und 57

Erste Hilfe und Gesundheitskurse rund um Geburt und Babys

Erste Hilfe am Kind

Patricia Macholz

Das erwartet Sie:

- Woran erkenne ich, dass es meinem Kind nicht gut geht?
- Was kann ich tun, wenn mein Kind sich verletzt hat?
- Wie kann ich meinem Kind helfen, wenn es erkrankt ist?

- Was muss ich bei Bewusstlosigkeit machen?
- Wie funktioniert die Wiederbelebung?

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung zum Üben an! In Kooperation mit dem DRK Ortsverein Korntal.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-36101K

Samstag, 14.11.26, 8:30–16:30 Uhr
Korntal, DRK Ortsverein,
Siebenbürgenstr. 17, Korntal-Münchingen
50,00 € inkl. Kursmaterial

Yoga und Entspannung für Schwangere- mit Becken- bodenkompetenz

Katrin Küssler

Die Teilnahme an diesem Kurs ist im Vorfeld mit dem behandelnden Gynäkologen abzuklären. Teilnahme erst ab der 14. SSW–bis zur Geburt ist die Teilnahme dann möglich!

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen, evtl. Stillkissen, bequeme, nicht einschneidende Bekleidung und großes Handtuch als Mattenaufgabe.

262-31135

Fr, 17:30–19:00 Uhr; ab 02.10.26, 6-mal
(nicht am 23.10.)
vhs; vhs-Halle 0.1
66,00 €

262-31136

Fr, 17:30–19:00 Uhr; ab 04.12.26, 7-mal
vhs; vhs-Halle 0.1
77,00 €

Beckenboden- und Core-Training nach der Geburt mit Baby Postnatale Gymnastik

Sandra Loepthien

Im Rückbildungskurs wird gezielt der beanspruchte Beckenboden gestärkt, die gedehnten Bauchmuskeln wieder aufgebaut und die Körpermitte stabilisiert. Außerdem werden Verspannungen gelöst und die Muskulatur gedehnt. Übungen zur Körperwahrnehmung und für das Gleichgewicht gehören zu den Inhalten, unterstützt durch verschiedene Atemtechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach Rücksprache mit dem Frauenarzt oder der Frauenärztin oder der Hebamme, kann nach circa 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung, mit dem Kurs begonnen werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und warme Socken.

262-33370

Mi, 9:00–10:00 Uhr; ab 30.09.26, 8-mal
vhs; Raum 1.1
59,00 €

262-33372

Mi, 9:00–10:00 Uhr; ab 09.12.26, 6-mal
vhs; Raum 1.1
44,00 €

MamaWorkout mit Baby

Mit Fitness, Spaß & guter Laune zum After-Baby-Body

Sandra Loeptien

Im Mama-Fitness-Kurs werden die bereits aus der Rückbildung kennen gelernten Themen weiter geübt und intensiviert, wie die Stärkung vom Beckenboden, die Kräftigung der Bauchmuskeln und die Stabilisierung der Körpermitte. Außerdem gehören weiterhin Dehnübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, für das Gleichgewicht und Atemtechniken dazu. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Anschluss an einen Rückbildungskurs kann der Kurs besucht werden. Alternativ nach Rücksprache mit dem Frauenarzt oder der Frauenärztin oder der Hebamme, kann nach circa 12 bis 15 Wochen nach der Entbindung, mit dem Kurs begonnen werden.

Bitte mitbringen: Benötigt wird bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und warme Socken.

262-33373

Mi, 10:15–11:15 Uhr; ab 30.09.26, 8-mal vhs; Raum 1.1
59,00 €

262-33374

Mi, 10:15–11:15 Uhr; ab 09.12.26, 6-mal vhs; Raum 1.1
44,00 €

► Zumbini® für Kids mit Eltern- / Großeltern teil

Kurs-Nr. 262-05140, 05141 und 05142 auf Seite 34

► BabyShiatsu

Damit Ihr Baby sich wohl fühlt und gut entwickelt

Kurs-Nr. 262-16102 und 16107 auf Seite 34

Yoga, Meditation und Entspannung

Yoga

Hatha Yoga

Beweglichkeit – Kraft – Entspannung

Silke Buchholz, Yogalehrerin (BYV)

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Mattenaufgabe (evtl. großes Handtuch), bequeme Kleidung, warme Socken und Decke.

262-31101

Mo, 9:15–10:30 Uhr; ab 21.09.26, 11-mal (nicht von 02.11. bis 30.11.)
Markusgemeindehaus, Saal
86,00 €

262-31102

Mo, 10:45–12:00 Uhr; ab 21.09.26, 11-mal (nicht von 02.11. bis 30.11.)
Markusgemeindehaus, Saal
86,00 €

Hatha-Yoga am Nachmittag

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beate Paulus, Yoga Lehrerin

Bitte mitbringen: Sportmatte oder großes Handtuch als Mattenaufgabe, bequeme Kleidung, festes kleines Kissen und eine Decke.

262-31168

Mo, 15:30–16:15 Uhr; ab 21.09.26, 12-mal
Markusgemeindehaus, Saal
100,00 €

Yoga Spaß

Power Yoga Stil

Heike Stein, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke und eigene Matte.

262-31117

Mo, 17:30–19:00 Uhr; ab 21.09.26, 15-mal (nicht am 02.11.)
Breitwiesenschule; Musikpavillon
141,00 €

Hatha Yoga – Frauen only

Innere Stärke durch Yoga am Abend

Silke Buchholz, Yogalehrerin (BYV)

Bitte bereitlegen: Yogamatte oder Mattenaufgabe (evtl. großes Handtuch), Decke, Kissen und warme Socken.

262-31104C – Onlinekurs

Mo, 18:30–19:45 Uhr; ab 21.09.26, 5-mal
Konferenztool: vhs.cloud (Zoom)
40,00 €

262-31107C – Onlinekurs

Mo, 18:30–19:45 Uhr; ab 07.12.26, 5-mal
Konferenztool: vhs.cloud (Zoom)
40,00 €

Sanftes Yoga

Für Anfänger*innen und

Wiedereinsteiger*innen

Katharina Leistert, Yogalehrerin (BYV und Yoga Alliance)

Bitte mitbringen: (Yoga-) Matte, (Yoga-) Gurt bzw. Theraband, ggf. Decke.

262-31112

Di, 18:30–19:45 Uhr; ab 22.09.26, 14-mal
Kinderhaus Bruhweg, Kupferwiesenstr. 15
110,00 €

www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen!
Besuchen Sie unsere Internetseite.

Hatha-Yoga

Mit Yoga gestärkt ins neue Jahr

Stefanie Alexief-Damianof

Dieser Yoga-Kurs steht unter dem Motto Stabilität – Balance – Kräftigung und ist für Anfänger*innen ebenso wie für Fortgeschrittene geeignet. In den Asanas erwarten Sie Haltungen, die Ihre körperliche Balance schulen, die Muskulatur achtsam fordern und dadurch Stabilität und Haltung fördern. Dabei steht nicht die Leistung, sondern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers im Vordergrund. Atemübungen (Pranayama) sowie kurze Meditationen oder eine Yoga-Nidra-Sequenz unterstützen diese Praxis und fördern Entspannung.

Bitte bringen: dicke Socken, eine Decke und ein Handtuch.

262-31172

Di, 18:30–19:45 Uhr; ab 12.01.27, 4-mal vhs; Raum 1.1
32,00 €

NEU

Yoga und Gelassenheit

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Silke Buchholz, Yogalehrerin (BYV)

Bitte mitbringen: großes Handtuch als Mattenaufgabe, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke.

262-31105

Di, 18:45–20:00 Uhr; ab 22.09.26, 11-mal (nicht von 03.11. bis 01.12.)
Breitwiesenschule; Musikpavillon
86,00 €

Klassisches Hatha-Yoga

Für schon länger Übende

Katharina Leistert, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, (Yoga-) Gurt, warme Socken, Kissen und Decke.

262-31113

Di, 19:45–21:00 Uhr; ab 22.09.26, 14-mal
Kinderhaus Bruhweg, Kupferwiesenstr. 15
110,00 €

Auf dem Yogaweg zur Freude

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Geübte

Uta Schneider, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Decke.

262-31120

Di, 20:00–21:30 Uhr; ab 06.10.26, 12-mal (nicht am 8.12. und 15.12.)
Familienzentrum im Gehenbühl 1
113,00 €

Hinweis zu Gesundheitskursen

Kommen Sie bitte **in Sportkleidung** und bringen Sie möglichst eine **eigene Sportmatte** mit.

Durch Yoga gesund und fit Kleingruppe für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Anja Cruse, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Socken, Liegetuch und Decke.

262-31116

Mi, 9:00–10:30 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal
Markusgemeindehaus, Saal
165,00 €

Yoga Relax

Durchgängig – auch in den Ferien

Heike Stein, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Decke.

262-31118

Mi, 19:00–20:25 Uhr; ab 23.09.26, 16-mal
(nicht am 28.10., 04.11. und 06.01.)
vhs; vhs-Halle 0.1
142,00 €

Yoga für mehr Vitalität und Gelassenheit

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beate Paulus

Stefanie Alexief-Damianof, (ab November)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Decke.

262-31109

Mi, 19:45–21:15 Uhr; ab 23.09.26, 12-mal
(nicht am 21.10.)
Familienzentrum im Gehenbühl; Mehrzweckraum 1
113,00 €

Hatha-Yoga – ein Erfahrungsweg

Für Anfänger*innen und Geübte

Beate Dank, Yogalehrerin (BDY/EYU)

Bitte mitbringen: großes Handtuch als Mattenaufgabe, Decke und Kissen

262-31111

Mi, 19:45–21:00 Uhr; ab 07.10.26, 12-mal
(nicht am 16.12.)
vhs; Raum 1.1
94,00 €

Yoga meets Meditation

Yoga kann jeder und in jedem Alter

Sabine Rummel, Yogalehrerin mit
Ayurveda-Fortbildung

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, eventuell Kissen, Handtuch (Mattenaufgabe), Socken

262-31155

Do, 19:15–20:30 Uhr; ab 24.09.26, 9-mal
(nicht am 22.10. und 05.11.)
vhs; Raum 1.1
71,00 €

Hatha-Yoga für Frühaufsteher Über die Körperwahrnehmung und Atmung zu Entspannung und mehr Gelassenheit

Stefanie Alexief-Damianof

Dieser Yoga-Kurs steht unter dem Motto Stabilität – Balance – Kräftigung und ist für Anfänger*innen ebenso wie für Fortgeschrittene geeignet. In den Asanas erwarten dich Haltungen, die die körperliche Balance schulen, die Muskulatur achtsam fordern und dadurch Stabilität und Haltung fördern. Dabei steht nicht Leistung, sondern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers im Vordergrund. Atemübungen (Pranayama) und eine kurze Meditation wirken belebend und zugleich ausgleichend, schaffen Klarheit und unterstützen dich in deiner Ausrichtung.
Bitte bringen: dicke Socken, eine Decke und ein Handtuch

262-31171

Sa, 8:30–9:45 Uhr; ab 14.11.26, 5-mal
vhs; vhs-Halle 0.1
40,00 €

NEU

Yoga – für Körper, Geist & Seele

Daniela Mensenkamp, Yogalehrerin (BYV)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und großes Handtuch als Mattenaufgabe.

262-31123

Do, 18:30–20:00 Uhr; ab 01.10.26, 10-mal
Markusgemeindehaus, Saal
94,00 €

262-31124

Do, 20:05–21:20 Uhr; ab 01.10.26, 10-mal
Markusgemeindehaus, Saal
79,00 €

Yoga Spezial

Facial Flow Yoga

Bewusst entspannen. Natürlich strahlen.

Sophia Jasmin Gutiérrez Beltrán

Das menschliche Gesicht ist mehr als nur Erscheinung: es ist der Spiegel unserer Gefühle, die Sprache unserer Präsenz und oft der Ort, an dem sich Spannungen still und leise festsetzen. Facial Flow Yoga ist mehr als Gesichtsentspannung. Es ist eine Einladung, dich deinem Gesicht und all diesen Muskeln neu zuzuwenden: sanft, bewusst und mit Fürsorge. Durch angeleitete Selbstpraxis, sanfte Massage- und Achtsamkeitstechniken aus dem Yoga schaffen wir:

- Tiefe Entspannung in Gesicht, Kiefer und Nacken
- Verbesserte Durchblutung und Sauerstoffversorgung für einen frischen, strahlenden Teint
- Lösung von Mikrospannungen in Stirn, Schläfen, Kiefer und Augen
- Eine Wiederverbindung mit deinem authentischen Ausdruck: klar, ruhig und selbstbewusst

262-31188 – Zum Semesterauftakt

Sonntag, 27.09.26, 10:00–12:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
25,00 €

262-31189 – In der Adventszeit

Samstag, 28.11.26, 14:00–16:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
25,00 €

262-31190

Samstag, 06.02.27, 10:00–12:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
25,00 €

Dozentenportrait von Stefanie Alexief-Damianof



Kursleiterin für Yoga

Für die Kursleiterin Stefanie

Alexief-Damianof ist Yoga schon seit ihrer Jugend ein wichtiger Lebensbegleiter. Die bereichernden Erfahrungen, die sie damit verbindet, vermittelt sie in ihren Kursen achtsam und empathisch.

„Zum Yoga kam ich komplett per Zufall: Von unseren Müttern ausgetrickst, fanden sich meine Freundin und ich als 15-jährige in unserem ersten Yoga-Kurs wieder. Es war für uns die pure Freude, uns die Asanas (körperliche Haltungen) zu erschließen. Seither begleitet mich Yoga in unterschiedlicher Häufigkeit und Intensität durch mein Leben: Später lernte ich Yoga dahingehend zu schätzen, mir darüber eine entspannende Auszeit aus

dem Alltagstrubel zu gönnen und mich ausgeglichener zu fühlen.

Im Jahr 2012 wollte ich mehr über Yoga erfahren, daher begann ich die Ausbildung bei Alexander Breunlich von YogaSeva. Dadurch hat sich für mich ein neuer, kostbarer Raum eröffnet, der mich nachhaltig geprägt hat. So ist es mir in meinen Yogastunden ein Anliegen, Möglichkeiten für eigene Erfahrungen und für stille Momente zu geben. Pranayama (Atemübungen) und Meditationen gehören als feste Bestandteile dazu.

Später absolvierte ich eine weitere Ausbildung in Yoga-Therapie an der vidya sa'gar Akademie in Asperg. Je intensiver ich mich mit Yoga beschäftigte, desto mehr wurde es für mich zu einer wertvollen Lebensbereicherung. Heute freue ich mich besonders, etwas davon an meine Kursteilnehmenden bei der vhs Gerlingen weiterzugeben. Denn ich bin ein echter vhs-Fan: Ob Koch-, Kunst- oder Sprachkurse – die vhs begleitet mich schon fast genauso lange wie Yoga.

Sich wohlfühlen
vhs-Entspannungskurse besuchen



Yoga auf dem Stuhl Stuhlgymnastik

Heike Schwabenthan, Yoga- und Pilateslehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an alle, die eine sanfte, gelenkschonende Form von Yoga kennenlernen möchten – auch ohne Vorkenntnisse. In 12 Terminen üben wir einfache Yoga-Positionen (Asanas) auf dem Stuhl, die die Beweglichkeit fördern, Muskeln sanft kräftigen und Verspannungen lösen. Ergänzend dazu werden Atemübungen (Pranayama) praktiziert, die Ruhe und innere Balance unterstützen. Eine kurze Entspannungsphase rundet jede Stunde ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können.

Hinweis: Wenn Sie unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

262-31173

NEU

Fr, 10:45–11:45 Uhr; ab 16.10.26, 12-mal (nicht am 20.11.)

vhs; Raum 1.1

88,00 €

Yoga

Stärkung deines Rückens am Morgen

Silke Buchholz, Yogalehrerin (BYV)

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Mattenauflage (evtl. großes Handtuch), Decke, Kissen und warme Socken.

262-31103

Di, 9:00–10:15 Uhr; ab 22.09.26, 11-mal (nicht von 03.11. bis 01.12.)

Markusgemeindehaus, Saal

86,00 €

Yoga für einen gesunden Rücken

Für Fortgeschrittene und Einsteiger*innen

Silke Buchholz, Yogalehrerin (BYV)

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, eine Decke und großes Handtuch als Mattenauflage.

262-31106

Di, 20:15–21:30 Uhr; ab 22.09.26, 11-mal (nicht von 03.11. bis 01.12.)

Breitwiesenschule; Musikpavillon

86,00 €

Beweglich und fit bleiben

Gymnastikkurse besuchen



Eine Übersicht mit unseren wöchentlichen Yoga-, Entspannungs- und Körpererfahrungskursen finden Sie auf unserer Homepage.



Yoga für alle Männer

Anfänger und Fortgeschrittene

Beate Paulus, Yoga Lehrerin

Bitte mitbringen: Sportmatte oder großes Handtuch als Mattenauflage, bequeme Kleidung, festes kleines Kissen und eine Decke.

262-31108

Mi, 18:00–19:30 Uhr; ab 23.09.26, 12-mal (nicht am 21.10.)

Familienzentrum im Gehenbühl; Mehrzweckraum 1

113,00 €

Yoga für Menschen mit Krebserfahrung

Beate Dank, Yogalehrerin (BDY/EYU)

Bitte mitbringen: großes Handtuch als Mattenauflage, Decke und Kissen.

262-31110

Mi, 18:15–19:30 Uhr; ab 07.10.26, 12-mal (nicht am 16.12.)

vhs; Raum 1.1

94,00 €

Yin Yoga

Verbinde das Yang im Yin Yoga

Tiefe Entspannung erleben und den Abend regeneriert ausklingen lassen

Katharina Leistert, Yogalehrerin (BYV und Yoga Alliance)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, (Yoga-) Matte, Kissen, Decke

262-31114

Mo, 19:45–21:00 Uhr; ab 21.09.26, 14-mal vhs; Raum 1.1

110,00 €

Yoga Power

Durchgängig – auch in den Ferien

Heike Stein, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Decke.

262-31119

Mi, 20:30–22:00 Uhr; ab 23.09.26, 16-mal (nicht 28.10, 04.11. und 6.1.)

vhs; vhs-Halle 0.1

151,00 €

Yoga im Sitzen auf dem Stuhl

Uta Schneider, Yogalehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Decke.

262-31134

Di, 13:45–14:45 Uhr; ab 06.10.26, 12-mal (nicht am 8.12. und 15.12.)

Markusgemeindehaus, Saal

88,00 €

Gesundheitsprävention

Die Kurse im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und ersetzen keinen Arztbesuch.

Tibetisches Heil Yoga – Lu Jong

Für alle Altersgruppen

Julia Rau, Lu Jong Lehrerin

Bitte mitbringen: Yogamatte, bzw. großes Handtuch, Meditationskissen und Getränk.

262-31141 – Kleingruppe

Di, 17:00–18:15 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal (nicht am 10.11.)

Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum 138,00 €

262-31142

Di, 18:30–19:45 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal (nicht am 10.11.)

Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum 138,00 €

Entspannung „to go“

Jederzeit relaxen

Sabine Rummel, Yogalehrerin mit

Ayurveda-Fortbildung

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, eventuell Kissen, Handtuch (Mattenauflage), Socken

262-31154

Do, 18:00–19:00 Uhr; ab 24.09.26, 9-mal (nicht am 22.10. und 05.11.)

vhs; Raum 1.1

57,00 €

Entspannung

Achtsamkeitsmeditation und Stressbewältigung

MBSR 8-Wochen-Kurs nach Kabat Zinn

Sabina Braner, MBSR Trainerin

Das MBSR ist ein bewährtes Übungsprogramm zur Reduktion von Stress. Sie lernen, ruhig und konzentriert den Alltag zu meistern, in stressigen Situationen gelassen(er) und handlungsfähig zu bleiben und Ihr (nächtliches) Gedankenkarussell zu stoppen. Durch das intensive Üben der Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen, Gehen und in der sanften Körperarbeit kehren Gelassenheit und Lebensfreude in Ihren Alltag ein. Zum Kurs gehört auch der Erfahrungsaustausch mit stressigen Situationen und wie Achtsamkeit helfen kann, sie zu entschärfen. Die Teilnehmenden üben täglich zwischen den Kurs-Terminen (30 Min). Sie erwerben ein Arbeitsbuch und mp3-Dateien für 30,00 €. Die Kursleiterin schickt den Teilnehmenden per Mail einen Fragebogen zu, der in einem kurzen, persönlichen Einzelgespräch besprochen wird. Fester Bestandteil des Kurses ist der Achtsamkeitstag.

261-31301

Dienstags am 29.09., 06.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11. und 01.12.26, 18:00–20:30 Uhr; Achtsamkeitstag So 29.11., 10:00–16:00 Uhr (nicht am 13.10.)

vhs; Raum 1.1

199,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Regina Ilzhöfer, Entspannungspädagogin

Die Progressive Muskelentspannung beruht auf dem Prinzip der gezielten An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Dadurch kann eine Tiefenentspannung erreicht werden. Durch regelmäßiges Integrieren der Übungen in den Alltag verändert sich die Körperwahrnehmung und Verspannungen können frühzeitig erkannt und gelöst werden. Lockerungsübungen und Körper- bzw. Phantasiereisen umrahmen die Stunde.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Handtuch als Mattenauflage und Socken.

262-31308

NEU

Mo, 17:00–18:00 Uhr; ab 12.10.26, 10-mal (nicht am 02.11.)

vhs; Raum 1.1

75,00 €

Ein Nachmittag zum Wohlfühlen und Entspannen

Regina Ilzhöfer, Entspannungspädagogin

Einfach mal einen Schritt zurücktreten, alles mit etwas Abstand betrachten und sich selbst etwas Gutes tun. Unter diesem Motto möchten wir uns 2x im Monat an einem festen Nachmittag treffen. Gemeinsam widmen wir uns an jedem Nachmittag einem der Themen die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken wie: Selbstmitgefühl, Farben und Düfte, die Kraft der Worte, u.a. Entspannungs- und Atem-, sowie Bewegungsübungen und Kurzmeditationen Rahmen die Stunde ab.

262-17109

Mo 12.10., 19.10., 09.11., 23.11., 07.12. und 11.01.27

Haus der vhs; Seminar 1.3

63,00 €

R.E.S.E.T. Basis

Entspannter Kiefer = entspannter Körper

Angelika Rau, Heilpraktikerin

Der Australier Philip Rafferty hat Möglichkeiten geschaffen, wie Sie über die Entspannung Ihres Kiefergelenks Muskelverspannungen am gesamten Körper loslassen können. Dies schafft die Möglichkeit, regelmäßig angewendet, über den Kiefer Migräne zu reduzieren, Schmerzen in verschiedenen Körperbereichen zu verringern oder gar zum Verschwinden zu bringen. Auch Knacken, Knirschen und eine Blockade des Kiefers müssen nicht mehr sein. Selbst Zahnspangenkorrekturen gehen schneller und leichter vonstatten und auch nach Kieferoperationen oder bei Tinnitus gibt es positive Erfahrungsberichte. Sie können das Gelernte sofort umsetzen und erfahren Hintergründe zum Thema Schmerzen im Körper und deren Auflösung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

262-31311

Mi, 19:00–21:30 Uhr; ab 13.01.27, 2-mal vhs; Raum 1.3

44,00 € inkl. ausführlichem, bebildertem Skript

Entspannt ins Wochenende

Mit dem richtigen Bauchgefühl

Manuela Senn, Staatl. anerkannte Therapeutin der Physiotherapie

Mit sanften Bewegungen, Körperwahrnehmungsmeditation und Atemtechniken starten wir entspannt ins Wochenende. Dabei fördern wir, im wahrsten Sinne des Wortes, unser Bauchgefühl indem wir in diesen Körperbereich hineinspüren und gezielt unsere Muskeln aktivieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke Bei Bedarf: warme Decke und Socken.

262-32221

NEU

Fr, 19:10–20:10 Uhr; ab 15.01.27, 4-mal Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum 30,00 €

Gemeinsam meditieren am frühen Morgen

Manuela Senn, Staatl. anerkannte Therapeutin der Physiotherapie

Nach einleitenden Worten und einstimmen- den leichten Bewegungen finden wir uns mithilfe von Atemtechniken in die Meditation ein. Anschließend sitzen wir in Stille. Diese Meditation unter Anleitung ist geeignet für alle, die die Perfektion des reinen Seins, ohne zu denken, noch nicht erreicht haben. Wir orientieren uns am Japanisch-Bhudistischen-Zazen. Sitzen streng in Stille, jedoch mit einfühlsamer Einleitung und Begleitung. Gemeinsam Meditieren ist leichter als allein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke

Bitte beachten: Die Übungen werden barfuß ausgeführt!

262-32105

NEU

Mo, 7:00–7:45 Uhr; ab 05.10.26, 6-mal vhs; Raum 1.1

33,00 €

262-32106

NEU

Mo, 7:00–7:45 Uhr; ab 11.01.27, 4-mal vhs; Raum 1.1

22,00 €

Entspannen?

Ja klar! – Nur wie gelingt das?

Beate Dank, Yogalehrerin (BDY/EYU)

In unserer schnelllebigen Zeit mit vielen täglichen Herausforderungen ist es für das eigene Wohlbefinden wichtig, immer wieder Oasen der Entspannung zu finden. Dieser Samstagnachmittag mag so eine Oase sein und gleichzeitig einen Weg aufzeigen, mit welcher Methode es Ihnen gut gelingt, körperlich und mental zu entspannen. Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga, Yoga-Nidra und Meditation sind die Methoden, die Sie in diesem Kurs kennenlernen werden. Lassen Sie sich überraschen, was sich dahinter verbirgt. Und vielleicht geht an diesem Nachmittag eine Tür auf für einen „Entspannungspfad“, den Sie intensi-

vieren und vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch als Mattenaufgabe, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

262-31163 – Workshop

Samstag, 21.11.26, 13:30–17:30 Uhr Markusgemeindehaus, Saal 25,00 €

262-31162 – Workshop

Samstag, 30.01.27, 13:30–17:30 Uhr Markusgemeindehaus, Saal 25,00 €

Seelenklänge Entspannungskonzert mit live gespielter Handpan und Stimme Meditatives Konzert

Babette Dieterich

Lausche den heilsamen Klängen der Handpan. Lass dich berühren von der warmen Stimme der Kursleiterin und entführen auf eine Klangreise, die zu tiefer Ruhe und Entspannung führt. Dein Atem beruhigt sich, dein Nervensystem wird ausbalanciert, dein Körper kann sich entspannen. Die Kursleiterin Babette Dieterich ist studierte klassische Sängerin und hat für sich das Instrument Handpan entdeckt. Der intuitive Zugang zu diesem obertonreichen Instrument aus Stahl erschloss ihr neue musikalische Ausdrucksmöglichkeiten. Sie hat viele Lieder geschrieben, die durch den Klang der Handpan inspiriert wurden. Von diesen Liedern bringt sie einige bei dem Entspannungskonzert „Seelenklänge“ zu Gehör. Während des Konzertes kannst du sitzen, liegen oder die Position wechseln. Finde für dich die beste Haltung, in der du die wohltuenden Klänge und Lieder am besten genießen kannst.

Bitte mitbringen: warme Decke und Kissen, Yogamatten, Yogakissen und Stühle sind vorhanden.

262-31302

NEU

Freitag, 19.02.27, 19:30–21:00 Uhr vhs; Raum 1.1

20,00 €

Chakrentönen mit Vokalen

Babette Dieterich

Das Singen aus den Chakren heraus ist einfach: Wir gehen mit dem Bewusstsein in die dem Chakra entsprechende Körperregion und tönen von dort den zugeordneten Vokal (z.B. U, O, A). Dabei unterstützen uns die Hände: Sie berühren die entsprechende Körperregion. Diese Form des Chakrentönens hat eine tiefgehende, meditative Wirkung. Wir verbinden uns mit unseren Energiezentren und nutzen dabei die heilende Kraft unserer Stimme. Dabei können Blockaden gelöst werden und Energie wieder in Fluss kommen. Vor dem Chakrentönen gibt es ein kleines Warming-Up für Stimme und Körper. Nachdem wir das jeweilige Chakra betönt haben, folgt eine kurze Meditation in der Stille, die ein Nachspüren er-

möglichst. Am Ende des Chakrentönens gibt es eine Austauschrunde, um das Erfahrene mitzuteilen und zu integrieren. Du musst nicht musikalisch sein oder singen können, um diese wundervolle Meditation mit Stimme durchführen zu können.

262-32111

Sonntag, 24.01.27, 17:00–18:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
12,00 €

NEU

Stimme-Atem-Stille

Babette Dieterich

Entspannungsübungen, Atemübungen und meditatives Singen öffnen uns den Raum zur Stille. Wir tönen miteinander, lassen unseren Stimmen freien Lauf und bewegen uns zur unwiederholbaren „Jetzt-Musik“, die wir in diesem Moment kreieren. Unsere Gesänge sind frei improvisiert, also weder Mantras noch andere religiöse Gesänge. Dabei unterstützt uns der obertonreiche Klang meiner Handpan. Phasen des Singens wechseln sich ab mit Phasen der Stille und Meditation. Ich mache immer wieder selbst die Erfahrung, dass ich nach dem freien Tönen rasch in eine tiefe Meditation komme. Als sei durch das Singen bereits vieles gesagt worden, das den Geist beim Meditieren dann nicht mehr beschäftigt. Das gemeinsame intuitive Singen hat für mich eine zutiefst klärende Wirkung. Entscheidende Impulse zu dieser Art des meditativen Singens erhielt ich von Markus Stockhausen. Sing- und Meditationserfahrung sind von Vorteil aber keine Voraussetzung. Lasse Dich einfach ein auf eine wunderschöne, transformierende Erfahrung.

262-32112

Freitag, 06.11.26, 19:00–20:30 Uhr
vhs; Raum 2.1
12,00 €

NEU

Kleine Auszeit für Dich

**Spaziergang zum See ... und das alleine durch Vorstellungskraft
Traumreise / Autogenes Training**

Caroline Treiber

Einfach mal abschalten vom Alltag und frische Energie tanken. Wir fangen mit Atemübungen an um schon etwas in die Ruhe zu kommen. Danach werden wir gedanklich zu einem See spazieren. Hier lassen wir den Stress der letzten Tage los um neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und eine Decke

262-32220

Samstag, 05.12.26, 14:00–15:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
15,00 €

NEU

Körpererfahrung

Feldenkrais-Methode®

Feldenkrais®

**Bewusstheit durch Bewegung
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

*Annette Jennewein, Physiotherapeutin,
Feldenkrais-Lehrerin*

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken.

262-32101

Mo, 18:15–19:30 Uhr; ab 21.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.1
138,00 €

Feldenkrais® Spezial

Beweglich sein – ein Leben lang

Martha Elsässer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

262-32103

Do, 16:30–17:30 Uhr; ab 08.10.26, 9-mal
(nicht am 15.10.)
vhs; Raum 1.1
66,00 €

Dozentenportrait von Babette Dieterich



Kursleiterin für Stimme – Atem – Stille, Chakrentönen und Seelenklänge (Entspannungskonzert mit Handpan und Stimme)

Die diplomierte Gesangspädagogin, Sängerin und Musikerin Babette Dieterich verflucht ihre beiden Leidenschaften „Musik“ und „Text“ schon lange Jahre auf vielfältige Art und Weise: Beispielsweise in ihren Konzerten, in ihren Kursen zu Stimmbildung und sogar in eigenen Kindermusicals.

„Gesang ist der rote Faden, der sich mit den anderen bunten Fäden meiner vielen Interessen kreuzt und verwebt – zusammen bilden sie einen wunderschönen fliegenden Teppich, der mich seit vielen Jahrzehnten trägt und immer wieder neu inspiriert.

Schon zu meiner Schulzeit in Gerlingen sang ich auf verschiedenen Schul- und Kirchenkonzerten, es folgte ein Studium

Qigong, Taijiquan, Tao Balance & ZENbo®

Qigong

Wohlthuende Pflege der Lebensenergie.

*Uli Mall, Qigong Lehrer, Gestalttherapeut,
HP Psychotherapie*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

262-32210 – Am frühen Nachmittag

Mo, 14:00–15:00 Uhr; ab 21.09.26, 16-mal
(nicht am 21.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
101,00 €

262-32209 – Am Nachmittag

Mo, 15:30–16:30 Uhr; ab 21.09.26, 16-mal
(nicht am 21.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
101,00 €

262-32208 – Am frühen Abend

Mo, 17:00–18:00 Uhr; ab 21.09.26, 16-mal
(nicht 21.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
101,00 €

261-32221 – Am Abend

Mo, 18:15–19:15 Uhr; ab 21.09.26, 16-mal
(nicht am 21.12.)
Markusgemeindehaus, Saal
101,00 €

des klassischen Gesangs in Karlsruhe. Parallel dazu entdeckte ich das Schreiben für mich: Es entstanden Gedichte, Liedtexte, Kurzgeschichten und mein erstes eigenes Chansonprogramm „Femme totale“. Als Verflechtung meiner Leidenschaften „Musik“ und „Text“ schrieb ich zusammen mit den namhaften Komponisten Peter Schindler und Uli Führe die ersten Kindermusicals – mittlerweile arbeite ich an meinem 13. Werk.

Auch weiterhin webte ich meinen fliegenden Teppich immer farbenfroher und vielfältiger: Im Jahr 2021 absolvierte ich die Ausbildung zur Fachberaterin für essbare Wildpflanzen, 2025 bildete ich mich zum Naturcoach weiter. Ich liebe es, auch die Natur mit der Musik zu verknüpfen.

Da mir im Bereich des Gesangs der Selbstaussdruck, die Heilkraft der Stimme und die Freiheit in der Improvisation immer wichtiger wurden, habe ich mich fokussiert in diese Richtung weitergebildet. Diese Impulse gebe ich in meinen Kursen gerne an die Teilnehmenden weiter. Dabei kommt auch teilweise mein Lieblingsinstrument, die Handpan, zum Einsatz.

IDOGO®-Qi Gong

Julia Woywod-Dorn, Zertifizierte IDOGO-Qi Gong Übungsleiterin

IDOGO® bedeutet „Ich schaffe mehr“ und ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersstufen. Mit nur wenig Übungszeit kann man effektiv und anhaltend das körperliche und Psychische Wohlbefinden steigern. Schon nach kurzer Zeit erhöht sich spürbar die individuelle Leitungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer. IDOGO® optimiert die Körperhaltung, koordiniert sanft die Motorik, löst Verspannungen, macht Bewegungen weich und geschmeidig. Dabei werden Atemvolumen und die Atemintensität gesteigert. Wir kommen zu einer selbsttragenden, entspannten Körperhaltung. Das hat positive Auswirkungen auf Körper und Psyche. Der Organismus erhält mehr Energie, dies ermöglicht mehr Sauerstoffzufuhr und kann den Stoffwechselhaushalt sanft regulieren.

Im Kurs erlernen und üben wir zunächst die 6 Übungen für den Alltag. Je nach Geschwindigkeit der Teilnehmenden kommen nach und nach weitere Übungen hinzu. Stäbe stehen zur Verfügung oder können mitgebracht werden.

262-32215 – Einsteiger*innenkurs NEU
Mo, 19:35–20:35 Uhr; ab 28.09.26, 4-mal
Markusgemeindehaus, Saal
25,00 €

262-32216 NEU
Mo, 19:35–20:35 Uhr; ab 02.11.26, 10-mal
(nicht am 21.12.)
Markusgemeindehaus, Saal
74,00 €

Tao Balance Mit Tao-Akupressur die Selbstheilungskräfte wecken

Grundkurs für Einsteiger*innen
Aimin Wagner-Zhao

Mit Tao-Akupressur die Selbstheilungskräfte wecken, Verspannungen und Schmerzen lösen: In diesem Kurs lernen Sie alte, bis heute praktizierte Methoden der chinesischen Heilkunst kennen, und Sie erfahren, wie nach dieser Lehre Schmerzen bzw. Krankheiten entstehen, weil unsere Balance in die schiefe Lage geraten ist und Stau und Stagnation im Energie- und Blutkreislauf entstanden sind.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schreibzeug und Notizbuch
Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-32223K
Fr, 18:30–20:15 Uhr; ab 06.11.26, 5-mal
Korntal-Münchingen, Alte Lateinschule, R. 202, 2. OG
61,60 €

Sich wohlfühlen
vhs-Entspannungskurse besuchen



Taijiquan – traditionell

Yang-Stil und Freier Stil
Mit Taijiquan und Qigong gesund und entspannt durchs Leben

Claudia Burghart, Übungsleiterin B-Prävention, Tai Chi Chuan und Qigong Lehrerin,

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe oder Socken und Handtuch.

262-32214
Do, 19:00–20:15 Uhr; ab 01.10.26, 4-mal
vhs; vhs-Halle 0.1
37,00 €

262-32211
Do, 19:00–20:15 Uhr; ab 05.11.26, 6-mal
vhs; vhs-Halle 0.1
55,00 €

262-32212
Do, 19:00–20:15 Uhr; ab 14.01.27, 4-mal
vhs; vhs-Halle 0.1
37,00 €

ZENbo® Balance erleben

Ruhe finden, Kraft tanken

Birgit Krämer

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die wohltuende Wirkung von ZENbo® Balance kennen – einem ganzheitlichen Bewegungskonzept, das Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken z.B. Tai Chi, Qigong, Yoga, Meditation vereint. ZENbo® Balance fördert Körperbewusstsein, innere Ruhe und geistige Klarheit. Im Mittelpunkt stehen sanfte Bewegungen, Atemübungen sowie Achtsamkeit und meditative Entspannung. Ziel ist es, körperliche und seelische Anspannung zu lösen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die sich eine Auszeit vom Alltag gönnen, Stress abbauen und neue Energie tanken möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke.
Veranstalter: vhs Leonberg

262-32217L
Samstag, 16.01.27, 10:00–13:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, VHS Leonberg, R. 114 (Eingang D)
24,00 €

► Fahrsicherheitstraining mit dem Fahrrad, E-Bike und Pedelec

Herbst-Winter-Spezial Kurs zum Saisonausklang
Kurs-Nr. 262-14113 auf Seite 17

Hinweis zu Gesundheitskursen

Kommen Sie bitte **in Sportkleidung** und bringen Sie möglichst eine **eigene Sportmatte** mit.

Bewegung und Gymnastik

Nordic Walking, und Outdoor-Training

Nordic-Walking mit Gymnastik an der Fitnessstation in den Breitwiesen

Sibylle Jankovsky, Trainerlizenz C, B und P, Nordic Walking Instructor,

Bitte mitbringen: Jogging- oder Walking-schuhe, Nordic Walking Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk

262-33104
Mo, 10:00–11:00 Uhr; ab 21.09.26, 13-mal
Treffpunkt: Fitnessstation (Breitwiesenschule)
82,00 €

Nordic Walking

Ein effektives Ganzkörpertraining für Anfänger*innen und WiedereinsteigerInnen

Sibylle Jankovsky, Trainerlizenz C, B und P, Nordic Walking Instructor, Pilates-Trainer-Lizenz

Bitte mitbringen: Jogging- oder Walking-schuhe, Nordic Walking Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk

262-33108 – Lauftreff am Montag
Mo, 18:00–19:00 Uhr; ab 21.09.26, 5-mal
Treffpunkt: Gerlingen, Im Stöckach, Parkplatz ehemalige Minigolfanlage (über Herdweg)
32,00 €

261-33105 – Lauftreff am Donnerstag
Do, 18:00–19:00 Uhr; ab 24.09.26, 5-mal
Treffpunkt: Gerlingen, Im Stöckach, Parkplatz ehemalige Minigolfanlage (über Herdweg)
32,00 €

Gymnastik und Wandern das perfekte Dream-Team

Cornelia Sauerländer

Gesundheitswandern ist mehr als nur Wandern durch zusätzliche Gymnastik, vielfältige Bewegungen und einer Gesprächsrunde zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil. Steigern Sie Ihre individuelle Fitness! Profitieren Sie von diesem Präventionssport unter fachlicher Anleitung für ein vitales Leben! Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus körperlicher und geistiger Bewegung. Genießen Sie Bewegung, Gemeinschaft und frische Luft.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Getränk

262-33102 – Spätsommer-Kurs

Do, 10:00–12:00 Uhr; ab 08.10.26, 4-mal

Treffpunkt: Fitnessstation (Breitwiesenschule)

33,00 € (angegebener Treffpunkt nur am 1. Termin, danach individuelle Vereinbarung)

262-33103 – Herbst-Kurs

Do, 10:00–12:00 Uhr; ab 26.11.26, 4-mal

Treffpunkt: Fitnessstation (Breitwiesenschule)

32,00 € (angegebener Treffpunkt nur am 1. Termin, danach individuelle Vereinbarung)

262-33101 – Winter-Kurs

Do, 10:00–12:00 Uhr; ab 21.01.27, 4-mal

Treffpunkt: Fitnessstation (Breitwiesenschule)

32,00 € (angegebener Treffpunkt nur am 1. Termin, danach individuelle Vereinbarung)

Bewusst die Verbindung zur Natur erleben**Achtsam und vom Stress befreit durch die Natur***Manuela Senn*

Beim achtsamen Wandern sehen Sie die Natur detailreicher, Sie erfahren am eigenen Körper, wie Entspannung zur Stärkung führt. Achtsam wandern heißt: Bewusst atmen, sehen, riechen, hören, fühlen und bewegen. Ganzheitliche Körperwahrnehmung und eine einzigartige Naturerfahrung. Spüren Sie, wie befreiend achtsames Bewegen, Fühlen und Erleben wirkt.

Bitte mitbringen: waldtaugliches Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung**262-33106**

Sonntag, 20.09.26, 14:00–16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Biergarten im Stöckach, Herdweg

13,00 €

Physiologisches Präventionstraining im Wald für Best Ager's**Sicher, flexibel und elastisch werden***Manuela Senn*

Wünschen Sie sich verlorengegangene Leichtigkeit des Gehens zurück? Wollen Sie körperlich und geistig flexibel bleiben? Möchten Sie Trittsicher werden? Die gute Nachricht: das ist alles in einem Kurs möglich. Denn Flexibilität, Elastizität und Sicherheit erhalten Sie indem Sie dies gezielt trainieren. Wir erarbeiten uns eine große Bewegungsvariation vom Trippel bis zum Meilenschritt und das in so belebender wie beruhigender Waldumgebung. Diese Stunde im Wald ist sicher ein Erlebnis an das Sie sich gerne erinnern! Bitte beachten: Es geht teilweise über Stock und Stein. (Im Wahrsin Sinne des Wortes.)

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk in dem sie sich gut und flexibel bewegen können, z.B. Turnschuhe, Barfußschuhe oder Ähnliches.**262-33107**

Mittwoch, 21.10.26, 18:00–19:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Gerlinger Waldfriedhof

8,00 €

NEU

262-33110

Sonntag, 29.11.26, 14:00–15:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Gerlinger Waldfriedhof

8,00 €

NEU

Aqua-Kurse**Hinweis zu den Aqua-Kursen**

Die detaillierten Kursinhalte und -aus-schreibungen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer auf unserer Homepage (www.vhs-gerlingen.de).

Aqua-Power-Mix*Cersten Horn***262-33201**

Do, 9:00–9:45 Uhr; ab 17.09.26, 15-mal (nicht am 01.10. und 14.01.)

Schwimmhalle Gerlingen

83,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aqua-Power-Mix*Cersten Horn***262-33202**

Do, 9:50–10:35 Uhr; ab 17.09.26, 15-mal (nicht am 01.10. und 14.01.)

Schwimmhalle Gerlingen

83,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aqua Fitness (60 plus)*Cersten Horn***262-33203**

Do, 10:50–11:35 Uhr; ab 17.09.26, 15-mal (nicht am 01.10. und 14.01.)

Schwimmhalle Gerlingen

83,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aqua Fitness*Cersten Horn*

Der Kurs findet im Mehrzweckbecken statt (Einstieg über Leiter).

262-33204

Do, 13:15–14:00 Uhr; ab 17.09.26, 15-mal (nicht am 1.10. und 14.1.)

Schwimmhalle Gerlingen

83,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Rücken stärken
vhs-Gymnastik-
Kurse besuchen

**Aquajogging / AquaGym***Cersten Horn***Nur für gute Schwimmer!****262-33205**

Fr, 8:30–9:15 Uhr; ab 18.09.26, 16-mal (nicht am 2.10.)

Schwimmhalle Gerlingen

88,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aquajogging / AquaGym*Cersten Horn***Nur für gute Schwimmer!****Bitte mitbringen:** Schwimmgürtel/Beinschwimmer, kann beim ersten Mal zum Ausprobieren gestellt werden.**262-33206**

Fr, 9:15–10:00 Uhr; ab 18.09.26, 16-mal (nicht am 02.10.)

Schwimmhalle Gerlingen

88,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aqua Fitness (60 plus) / Flachwasser*Cersten Horn***262-33207**

Fr, 10:00–10:45 Uhr; ab 18.09.26, 16-mal (nicht am 02.10.)

Schwimmhalle Gerlingen

88,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aqua Fitness – Wassergymnastik für Frauen*Christine Sybrichs***262-33208**

Fr, 10:50–11:35 Uhr; ab 25.09.26, 15-mal Schwimmhalle Gerlingen

83,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aqua Fitness Power / Tiefwasser*Christine Sybrichs*

Der Kurs findet im Mehrzweckbecken statt (Einstieg über Leiter).

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel/Beinschwimmer.**262-33209**

Fr, 10:05–10:50 Uhr; ab 25.09.26, 15-mal Schwimmhalle Gerlingen

83,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

Aquajogging*Christine Sybrichs***Bitte mitbringen:** Schwimmgürtel/Beinschwimmer.**262-33210**

Fr, 11:35–12:20 Uhr; ab 25.09.26, 15-mal Schwimmhalle Gerlingen

83,00 €, zzgl. Schwimmhalleneintritt

www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen!
Besuchen Sie unsere Internetseite.

Ganzkörpertraining und Funktionelle Gymnastik

Funktionelle Ganzkörpergymnastik mit Herz-Kreislauf-Training am Montagmorgen

Mit Freude zu mehr Beweglichkeit

Dorothee Eberspächer, Übungsleiterin C, Bewegungsspaß f. alle Altersgruppen (WLSB)

Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, Handtuch als Mattenauflage und Getränk

262-33402

Mo, 9:00–10:00 Uhr; ab 05.10.26, 14-mal vhs; vhs-Halle 0.1
88,00 €

Physiologisches Präventionstraining für die Füße

Gesunde Füße als Basis für den Körper

Manuela Senn, Staatl. anerkannte

Therapeutin der Physiotherapie

Bitte beachten: Die Übungen werden barfuß ausgeführt!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch als Mattenauflage

262-33302

Fr, 18:05–18:50 Uhr; ab 02.10.26, 4-mal (nicht am 23.10.)
Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
22,00 €

Fit ins Alter – Fit im Alter

Fit und mobil sein und bleiben

Manuela Senn, Staatl. anerkannte Therapeutin der Physiotherapie

Therapeutin der Physiotherapie

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch als Mattenauflage

262-33411

Mo, 10:10–11:10 Uhr; ab 28.09.26, 12-mal (nicht am 30.11. und 14.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
88,00 €

Von Kopf bis Fuß – Fit im Alltag

Physiologisches Präventionstraining für den ganzen Körper

Manuela Senn, Staatl. anerkannte

Therapeutin der Physiotherapie

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk.

262-33552

Mo, 18:05–19:05 Uhr; ab 28.09.26, 12-mal (nicht am 30.11. und 14.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
76,00 €

262-33553

Mo, 19:10–20:10 Uhr; ab 28.09.26, 12-mal (nicht am 30.11. und 14.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
76,00 €

Aktive Bewegung vergessener Muskeln

Sonja Ohren

In diesem Workshop führen wir ganz bewusst Bewegungsabläufe durch, die wir im Alltag öfter, meist unbewusst, vernachlässigen. Unsere tägliche Bewegung ist automatisiert und meist sehr einseitig. Zusammen verlassen wir die Wohlfühlzone und führen verschiedene Übungen von Kopf bis Fuß durch. Dabei wird es den ein oder anderen Aha-Moment geben. Ziel ist es die vernachlässigten Muskeln zu aktivieren. Zum Abschluss findet noch eine kurze Entspannungseinheit statt.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken, Trinken

262-33301

Freitag, 20.11.26, 16:30–17:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
12,00 €

NEU

Gesund und Fit für Frauen Kraft & Tiefenmuskulatur mit Brasils®

Bewegen statt schonen

Biggi Müller, Kursleiterin für Fitness, Gymnastik und Tae Bo

Ein spezieller Gymnastikkurs für Frauen, der durch gezielte Übungen den Knochen und Muskelaufbau sowie die Gelenkfunktionen fördern möchte, um bestehende Beschwerden zu verbessern oder ihnen vorzubeugen. Wir wecken die Freude an Bewegung und steigern die Fitness und die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch Elemente aus dem Tae Bo. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für einen harmonischen Ausklang. Die präventiven Übungen unterstützen Ihre Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag, damit möglichst lange eine hohe körperliche Lebensqualität erhalten bleibt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

262-33562

Di, 17:15–18:15 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal (nicht am 22.12.)
Pestalozzi-Schule; Aula
94,00 €

Faszientraining – Das geht unter die Haut

Für Fortgeschrittene

Brigitte Müller, Gesundheitstrainerin

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

262-33405

Do, 10:00–11:00 Uhr; ab 05.11.26, 11-mal
Markusgemeindehaus, Saal
69,00 €

Gesund und Vital Mit Ganzkörpertraining und Achtsamkeit

Claudia Burghart, Übungsleiterin B-Prävention, Tai Chi Chuan und Qigong Lehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe oder Socken und Handtuch.

262-33367

Do, 17:45–18:45 Uhr; ab 01.10.26, 10-mal vhs; vhs-Halle 0.1
63,00 €

262-33368

Do, 17:45–18:45 Uhr; ab 14.01.27, 4-mal vhs; vhs-Halle 0.1
26,00 €

Physiologisches Präventionstraining zur Gelenkstabilisation Gymnastik in der Kleingruppe

Manuela Senn, Staatl. anerkannte

Therapeutin der Physiotherapie

Beweglichkeit und Elastizität sind nicht alles. Denn um den eigenen Körper zu schützen und durch Über- und Fehlbelastungen bedingte Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen zu verhindern, bedarf es hauptsächlich der Stabilität. Wie Sie diese, für gesundes Bewegen im Alltag und bei der Arbeit, physiologische Haltung anwenden, erfahren und erlernen Sie in diesem Kurs. Fehlende Stabilität und muskuläre Dysbalancen führen zu Gelenkfehlstellungen die nach jahrelanger Fehlbelastung schaden nehmen. Gelenkverschleiß wie Arthrose, Band-, Meniskus- und Knorpelschäden sind die Folge. Um den eigenen Körper zu schützen und durch Über- und Fehlbelastungen bedingte Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen zu verhindern, bedarf es hauptsächlich der Stabilität. Wie Sie diese physiologische Haltung anwenden, erfahren und erlernen Sie in diesem Kurs. Für gesundes Bewegen im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke

Bitte beachten: Die Übungen werden barfuß ausgeführt!

262-33303

Fr, 18:00–19:00 Uhr; ab 15.01.27, 4-mal
Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
36,00 €

NEU

► Yoga auf dem Stuhl – Stuhlgymnastik

Kurs-Nr. 262-31173 auf Seite 61

vhs inklusiv

Nicht alle unserer Kursorte sind barrierefrei, aber wir bemühen uns immer eine Möglichkeit zu finden, damit Sie teilnehmen können. Sprechen Sie uns an!

Beweglich und fit bleiben

Gymnastikkurse besuchen



Physiologisches Präventions- training zur Muskelentspannung Gymnastik in der Kleingruppe

Manuela Senn, Staatl. anerkannte Therapeutin der Physiotherapie

„Mach dich locker“ könnte das Motto dieses neuen Kursformates sein. Sind Ihnen Muskelverspannungen, Krämpfe und Kopfschmerzen wohl bekannt? Wissen Sie um Ihren überdurchschnittlich hohen Muskeltonus? Wünschen Sie sich endlich (wieder) beweglicher, flexibler und elastischer zu sein? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie erhalten darin wichtige Tipps und Know How, üben Ihre individuellen Barrieren abzubauen und wie sie den anschließenden angenehmen Zustand anschließend auch selbst wieder herstellen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke

Bitte beachten: Die Übungen werden barfuß ausgeführt!

262-33304

NEU

Fr, 19:00–20:00 Uhr; ab 02.10.26, 4-mal
Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
36,00 €

Pilates

Pilates am Vormittag

Sandra Loepthien

Pilates ist eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Trainingsmethode. Pilatesübungen sind geprägt von fließenden Übergängen und einer bewussten Konzentration auf die Bewegungskörperausführung. So kräftigt Pilates gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, die Körpermitte und fördert zudem die Flexibilität, Koordination, Zentrierung sowie die Körperwahrnehmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und warme Socken.

262-33365

Mi, 11:30–12:30 Uhr; ab 30.09.26, 14-mal
vhs; Raum 1.1
88,00 €

Hinweis zu Gesundheitskursen

Kommen Sie bitte **in Sportkleidung** und bringen Sie möglichst eine **eigene Sportmatte** mit.

Eine Übersicht mit unseren wöchentlichen Gymnastik-, Fitness- und Tanzkursen finden Sie auf unserer Homepage.



Pilates

Der sanfte Weg zu Körperbalance und Stabilität

Erica Fattorusso, Pilates-Trainerin

Bitte mitbringen: warme Socken und ein Handtuch.

262-33363 – Fortgeschrittene

Mi, 18:00–18:50 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal
(nicht am 23.12.)

Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
79,00 €

262-33361 – Für Wiedereinsteiger*innen

Mi, 18:55–19:45 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal
(nicht am 23.12.)

Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
79,00 €

261-33362 – Mittelstufe

Mi, 19:45–20:35 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal
(nicht am 23.12.)

Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
79,00 €

Pilates mit Yogaelementen

Für Erfahrene

Eva Kremser, Dipl. Gymnastiklehrerin

Bitte mitbringen: evtl. Matte, Auflage/Handtuch und leichte Gymnastikschuhe/Noppensocken.

262-33356

Fr, 10:00–11:30 Uhr; ab 25.09.26, 15-mal
(auch am 08.01.)

vhs; vhs-Halle 0.1
150,00 €

Pilates Workshop

Lerne Sie die Basics kompakt!

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Heike Schwabenthan, Yoga- und Pilateslehrerin

Sie haben schon oft von den positiven Auswirkungen des Pilates-Trainings auf Körper und Geist gehört? In diesem Workshop für Einsteiger*innen erarbeiten wir die Grundlagen für ein effektives Training und das Verständnis für die Arbeit mit dem „Powerhouse“. Vorbereitende Übungen und klassische Pilates-Übungen gehören zum Programm dieses Vormittags, den wir mit einer Pilates-Stunde „im Flow“ beenden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, keine Schuhe, aber warme Socken und Handtuch als Mattenauflage

262-33371

Samstag, 24.10.26, 9:30–12:30 Uhr
vhs; Raum 1.1

22,00 €

NEU

Gesundheitsprävention

Die Kurse im Bereich Gesundheit dienen der Prävention und ersetzen keinen Arztbesuch.



Pilates Workshop mit Rolle und Ball

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Heike Schwabenthan, Yoga- und Pilateslehrerin

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende mit Pilates-Erfahrung, die ihr Training durch den Einsatz von Kleingeräten erweitern möchten. Mit der Pilates-Rolle lernen Sie neue Variationen klassischer Übungen kennen und intensivieren gezielt die Arbeit der Tiefenmuskulatur. Auch der Pilates-Ball kommt zum Einsatz: Er fördert die Balance, aktiviert zusätzliche Muskelgruppen und macht die Übungen noch effektiver. Im ersten Teil werden die Übungen gemeinsam erarbeitet, im zweiten Teil zu einer fließenden Pilates-Stunde verbunden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, keine Schuhe, aber warme Socken und Handtuch als Mattenauflage

262-33375

Freitag, 06.11.26, 16:30–19:30 Uhr
vhs; Raum 1.1

22,00 €

NEU

Gymnastik Spezial, Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Gleichgewicht bis ins hohe Alter!

Übungen für Körper und Gehirn

Eva Kremser, Dipl. Gymnastiklehrerin

Es wird nicht auf der Matte gearbeitet.

Dieser Kurs ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Bitte mitbringen: kl. Handtuch für Stuhlaufage, Sportkleidung/-schuhe.

262-33406 – gute Fitness,
Standfestigkeit

Do, 15:45–16:45 Uhr; ab 24.09.26, 7-mal
vhs; vhs-Halle 0.1

57,00 €

262-33407 – gute Fitness,
Standfestigkeit

Do, 15:45–16:45 Uhr; ab 19.11.26, 8-mal
(auch am 07.01.)

vhs; vhs-Halle 0.1

65,00 €

Kraft und Gleichgewicht bis ins hohe Alter!

Übungen für Körper und Gehirn

Eva Kremser, Dipl. Gymnastiklehrerin

Es wird nicht auf der Matte gearbeitet. Geeignet für Menschen mit leichter eingeschränkter Mobilität, jedoch ohne Rollator.

Bitte mitbringen: kl. Handtuch für Stuhlaufage, Sportkleidung und -schuhe.

262-33408 – langsames, softes Training

Do, 14:30–15:30 Uhr; ab 24.09.26, 7-mal
vhs; vhs-Halle 0.1
57,00 €

261-33408N – langsames, softes Training

Do, 14:30–15:30 Uhr; ab 19.11.26, 8-mal
(auch am 07.01.)
vhs; vhs-Halle 0.1
65,00 €

Rücken-Fit

Für Frauen und Männer

Cornelia Ketterer, Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, Rückenschulleiterin

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

262-33456

Mo, 19:00–20:00 Uhr; ab 21.09.26, 16-mal
Waldschule; Gymnastikraum
101,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Brigitte Müller, Gesundheitstrainerin

Bitte mitbringen: Handtuch als Unterlage.

262-33451

Di, 8:45–9:45 Uhr; ab 03.11.26, 11-mal
(nicht am 22.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
69,00 €

262-33453

Di, 10:00–11:00 Uhr; ab 03.11.26, 11-mal
(nicht am 22.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
69,00 €

Rückenfitness und Ganzkörpertraining für mehr Stabilität und Beweglichkeit

Biggi Müller, Kursleiterin für Fitness, Gymnastik und Tae Bo

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Training aus statischen und dynamischen Gymnastikübungen die zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit von Muskulatur und Beweglichkeit beiträgt. Unser Ziel ist, die Körperstabilität zu verbessern um somit eine gute Basis für alltagsrelevante, aber auch für sportliche Belastungen zu schaffen. Der Kurs richtet sich besonders an Personen, die durch Gymnastik Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Entspannungsübungen runden dieses Programm ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Handtuch als Mattenaufgabe, Hallenschuhe, Getränk.

262-33551

Di, 18:20–19:20 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal
(nicht am 22.12.)
Pestalozzi-Schule; Aula
94,00 €

AKTIV und BEWEGLICH

Sanfte Rückengymnastik

Sibylle Jankovsky, Trainerlizenz C, B und P, Nordic Walking Instructor, Pilates-Trainer-Lizenz

Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und mobiles Leben zu führen. Ohne Bewegung werden die Muskeln schwächer, die Gelenke unbeweglicher und der Gleichgewichtssinn schwindet. Dagegen wollen wir etwas tun! Im Kurs trainieren und kräftigen wir mit und ohne Kleingeräte die gesamte Körpermuskulatur, mobilisieren die Gelenke, dehnen Faszien und Muskeln, verbessern die Koordination und sorgen somit aktiv für ein besseres körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Hallensportschuhe und Getränk.

262-33458

Di, 17:40–18:40 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal
(nicht am 12.01.)
vhs; vhs-Halle 0.1
94,00 €

Rückenpower-Bodyfit

Aufwärmen-Mobilisieren-Kräftigen-Dehnen: Funktionelles, rückengerechtes Ganzkörpertraining

Sibylle Jankovsky, Trainerlizenz C, B und P, Nordic Walking Instructor

262-33461

Di, 18:50–19:50 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal
(nicht am 12.01.)
vhs; vhs-Halle 0.1
94,00 €

RÜCKEN-FIT

Rückenfreundliches und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für den ganzen Körper

Sibylle Jankovsky, Trainerlizenz C, B und P, Nordic Walking Instructor

Bitte mitbringen: Turnschuhe, großes Handtuch und Getränk.

262-33462

Di, 20:00–21:00 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal
(nicht am 12.01.)
vhs; vhs-Halle 0.1
94,00 €

Vitaler Rücken

Rückenpräventionskurs

Sibylle Jankovsky, Trainerlizenz C, B und P, Nordic Walking Instructor,

262-33459

Mi, 10:30–11:30 Uhr; ab 23.09.26, 14-mal
(nicht am 13.01.)
vhs; vhs-Halle 0.1
88,00 €

Back, Body & Mind

Ganzheitliches Ganzkörpertraining und Mindwork

Sophia Jasmín Gutiérrez Beltrán

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe, Handtuch für die Matte, ausreichend Trinken und gute Stimmung

262-33455

Do, 18:30–19:45 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal
Familienzentrum im Gehenbühl; Mehrzweckraum 1
118,00 €

Fitness-Gymnastik



Step & Burn mit Raquel

Powerbeats für deinen Körper

Raquel Rodriguez-Abad

Step & Burn ist ein dynamischer Fitnesskurs, der Ausdauer, Kraft und Koordination kombiniert. Mit Hilfe des Steps und motivierender Musik werden abwechslungsreiche Schrittfolgen erlernt, die den Kreislauf anregen und den ganzen Körper trainieren. Besonders Beine, Gesäß und Rumpf werden effektiv gekräftigt. Durch verschiedene Intensitätsstufen ist der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Stepaerobic verbessert die Kondition, fördert die Koordination und sorgt für Spaß an Bewegung in der Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch und Getränk.

262-34610

Mo, 18:00–19:00 Uhr; ab 28.09.26, 16-mal
Brückentorhalle; Spiegelsaal, UG
118,00 €

NEU

www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen!
Besuchen Sie unsere Internetseite.

Treffpunkt vhs
Kontakte knüpfen



Freitags-Shape

Power-Fit-Mix-Kurs mit viel Musik, Spaß und guter Laune

Fit und gestärkt ins Wochenende

Claudia Löser

Starten Sie aktiv und gestärkt ins Wochenende! In diesem abwechslungsreichen Kurs trainieren Sie Ihren gesamten Körper mit gezielten Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Mithilfe verschiedener Kleingeräte passen wir das Training individuell an Ihr Leistungsniveau an – so ist der Kurs für Einsteiger*innen ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene. Zum Abschluss nehmen wir uns einen kurzen Moment der Entspannung und Körperwahrnehmung, damit Sie bewusst und ausgeglichen ins Wochenende starten können.

Bitte mitbringen: bequemen Kleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

262-33379 – Schnupperkurs

NEU

Freitag, 02.10.26, 19:15–20:15 Uhr

vhs; vhs-Halle 0.1

5,00 €

262-33380

NEU

Fr, 19:15–20:15 Uhr; ab 09.10.26, 12-mal

(nicht am 23.10.)

vhs; vhs-Halle 0.1

88,00 €

Samstags-Shape

Power-Fit-Mix-Kurs am Wochenende „Dein Energie-Kick für's Wochenende“

Claudia Löser

In diesem vielseitigen Kurs trainieren und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer. So stärken Sie Ihren gesamten Körper und fördern Ihre Gesundheit nachhaltig – ideal, um fit und vital durch den Herbst und die Vorweihnachtszeit zu kommen. Zum Abschluss jeder Einheit runden entspannende Übungen das Training ab und sorgen für Wohlbefinden und Ausgleich.

Bitte mitbringen: bequemen Kleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

262-33464 – 4 Wochen Power-Fit-Mix

NEU

Sa, 9:30–10:30 Uhr; ab 26.09.26, 4-mal

vhs; vhs-Halle 0.1

26,00 €

262-33465

NEU

Sa, 10:00–11:00 Uhr; ab 07.11.26, 7-mal

vhs; vhs-Halle 0.1

52,00 €



Bauch – Beine – Po

Cornelia Ketterer, Übungsleiterin B

„Sport in der Prävention“

Rückenschulleiterin

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

262-33554

Mo, 20:05–21:05 Uhr; ab 21.09.26, 16-mal

Waldschule; Gymnastikraum

101,00 €

Bauch-Beine-Po Workout

Rachel Rodriguez-Abad

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Getränk

262-33556

Do, 18:00–19:00 Uhr; ab 24.09.26, 16-mal

Pestalozzi-Schule; Aula

101,00 €

Fit Mix

Rückengerechtes Fitnessstraining

Diana Birkert, Übungsleiterin C und B

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallenturnschuhe/Gymnastikschläppchen, Getränk.

262-33463

Mi, 17:45–18:45 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal

vhs; vhs-Halle 0.1

94,00 €

Body-Toning

Kräftigung – Kondition – Entspannung

Eva Kremser, Dipl. Gymnastiklehrerin

Bitte mitbringen: evtl. Matte, Auflage/Handtuch und leichte Gymnastikschuhe/Noppensocken

262-33561

Mi, 18:30–20:00 Uhr; ab 23.09.26, 14-mal

Waldschule; Gymnastikraum

145,00 €

Functional Fight Fit Fitness-Workout

Daniel Denitz, Functional Fight Fit Trainer

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Turnschuhe

262-33565

Mi, 19:30–20:30 Uhr; ab 23.09.26, 12-mal

Markusgemeindehaus, Saal

76,00 €

262-33566

Mi, 19:30–20:30 Uhr; ab 13.01.27, 5-mal

Markusgemeindehaus, Saal

32,00 €

Tanz

Zumba® Fitness

► Zumba® for Kids Junior

Für Kinder (4–6 Jahre) mit Eltern-/Großeltern teil

Kurs-Nr. 262-05134, 05135 und 05136 auf Seite 35

► Zumbini® for Kids

Für Kinder (16 Monate–3 Jahre) mit Eltern-/Großeltern teil

Kurs-Nr. 262-05140, 05141 und 05142 auf Seite 34

Bonussystem aktuell

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems als Präventionsmaßnahme anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wann Sie einen Stempel für Ihr Bonusheft bekommen!

Dozentenportrait von Claudia Löser

Kursleiterin für Gesundheitskurse

Mit viel Herz und Engagement motiviert Claudia Löser ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer, fit zu bleiben und sich immer wieder neu herauszufordern.



„Ich bin schon immer gerne in Bewegung und nehme dabei Andere schwungvoll mit. So ist es meine Leidenschaft, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und mehr Wohlbefinden zu begleiten – sei es durch abwechslungsreiche Bewegungseinheiten, gezieltes Ausdauer-

und Krafttraining oder durch achtsame Entspannungsübungen. Dabei lege ich großen Wert darauf, individuelle Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Wenn ich merke, sie können mehr, ermuntere ich meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch immer wieder dazu, diese Grenzen Stück für Stück zu erweitern. Ich bin seit 2018 Übungsleiterin C im Breitensport sowie seit 2026 DTB-Kursleiterin für Walking, Nordic Walking und Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ich freue mich darauf, meine Erfahrung nun mit viel Freude und Einfühlungsvermögen in meine Kurse bei der vhs Gerlingen einzubringen. Seien Sie dabei und halten Sie sich zusammen mit Anderen fit!“



Zumba® für Erwachsene und Jugendliche mit Karen

Für Einsteiger*innen

Karen Kubik, Zumba® Instructorin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch und Getränk.

262-34606

Di, 18:45–19:45 Uhr; ab 22.09.26, 5-mal
CVJM-Vereinshaus, Schillerstr. 13
32,00 €

262-34607

Di, 18:45–19:45 Uhr; ab 10.11.26, 6-mal
CVJM-Vereinshaus, Schillerstr. 13
38,00 €

262-34608

Di, 18:45–19:45 Uhr; ab 12.01.27, 4-mal
CVJM-Vereinshaus, Schillerstr. 13
26,00 €

Zumba® mit Raquel

Tanz und Fitness

Für Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Raquel Rodriguez-Abad

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch und Getränk.

262-34602

Mo, 19:15–20:15 Uhr; ab 21.09.26, 17-mal
Brückentorhalle; Spiegelsaal, UG
107,00 €

262-34605

Do, 19:15–20:15 Uhr; ab 24.09.26, 16-mal
Pestalozzi-Schule; Aula
101,00 €

Tanzreise um die Welt

Tanzen kann auch alleine Spaß machen!

Kerstin Landwehr, Tanztrainerin

In diesem Workshop tanzen wir Tänze der Welt. In jedem Kurs werden Schrittfolgen aus verschiedenen Tanzstilen thematisiert. Es macht Spaß und man braucht keine Vorkenntnisse, jeder kann mitmachen. **Auch in jedem Alter und bei Einschränkungen.** Die Grundschritte sind modern und interessant, wie ein Urlaub. Wir lockern uns zu Beginn, tanzen kleine leichte Choreographien. Und am Schluß ist man entspannt. Auch ein eigener Style ist möglich. **Das Beste daran, sie können auch ohne Tanzpartner in die Welt der Tänze eintauchen, jeder tanzt für sich alleine**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, barfuß oder leichte Schuhe, Handtuch, Getränk

262-34119R – Kompaktkurs

NEU

Sa, 24.10, 28.11., 23.01. und 20.2.2026,
14:00–15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
50,00 €

262-34115 – Workshop 1

Tanzstile: Rumba, Salsa, Sirtaki

NEU

Samstag, 24.10.26, 14:00–15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
15,00 €

262-34116 – Workshop 2

Tanzstile: Cha Cha, Flamenco, Linedance

NEU

Samstag, 28.11.26, 14:00–15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
15,00 €

262-34117 – Workshop 3

Tanzstile: Bachata, Walzer, Bollywood Dance

NEU

Samstag, 23.01.27, 14:00–15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
15,00 €

262-34118 – Workshop 4

Tanzstile: Tango, Swing, Kalinka

NEU

Samstag, 20.02.27, 14:00–15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
15,00 €

Freies Tanzen – Einfach Tanzen

Kerstin Landwehr, Tanztrainerin

Beim Freien Tanzen kann man ganz frei tanzen, im eigenen Stil. Natürlich kann man sich auch inspirieren lassen von toller Musik. Die Übungsstunde ist in Form einer Tanzwelle gestaltet, bei der sich die Dynamik steigert und es wieder ruhiger wird. Man kann die Intensität selbst dosieren und braucht keine Vorkenntnisse. Es eignet sich für alle Altersklassen. Die Muskulatur wird gelockert und die Entspannung gefördert. Natürlich wird man auch fit und frisch. Es tut einfach gut, es gibt Raum für Neues. Los geht's!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, barfuß bzw. rutschfeste Socken oder leichte Schuhe, Handtuch, Getränk

262-34120

NEU

Do, 20:30–21:30 Uhr; ab 08.10.26, 12-mal
Pestalozzi-Schule; Aula
76,00 €

Dozentenportrait von Kerstin Landwehr



Kursleiterin für Freies Tanzen, Tanzreise um die Welt

Diplom-Sozialpädagogin und Tanztrainerin Kerstin Landwehr hat langjährige Erfahrung mit verschiedenen Tanzstilen. Dieses Wissen und ihr Gespür für Bewegung bringt sie in ihre Kurse ein – so kann sich jeder beim Tanzen frei entfalten.

„Schon als Kind tanzte ich für mein Leben gern und war sogar das erste Gerlinger Tanzmariechen. Später war ich Tanztrainerin für den Contacter Gerlingen e. V. und

Flamenco: Sevillanas

Flamenco Kurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen und WiedereinsteigerInnen
Laura Alberto Escribano, Tanzlehrerin Sevillanas

In diesem Kurs lernen Sie die „Sevillanas“, einen andalusischen Flamenco-Tanz, der in Spanien von Groß und Klein mit viel Freude und Leidenschaft auf Ferias, Romerías und Fiestas getanzt wird. Die Sevillanas bestehen aus 4 Teilen (Coplas). Sie lernen während dem Kurs alle kennen, Die Kursleiterin stammt aus Andalusien und ist mit den Sevillanas groß geworden. Ob mit oder ohne Kastagnetten im Kurs erwarten Sie viel Freude an diesem spanischen Volkstanz.

Bitte mitbringen: Flamenco Schuhe (wenn vorhanden) und bequeme Kleidung

262-34611

Di, 19:30–20:30 Uhr; ab 22.09.26, 12-mal
Brückentorhalle; Gymnastikraum
88,00 €

Line Dance

Brigitte Müller, Gesundheitstrainerin

Wer noch nie Linedance getanzt hat oder nach längerer Zeit wieder damit beginnen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Einfache Choreografien können nach kurzer Zeit mitgetanzt werden und Sie werden erstaunt sein, wieviel Freude Sie an dieser Art Bewegung haben können. Von Country, Rock, Pop, Weltmusik bis hin zum Walzer gibt es unterschiedlichste Tanzanleitungen – und für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei. Frauen und Männer jeden Alters tanzen in einer Reihe neben- und hintereinander.

262-34612

Do, 8:45–9:45 Uhr; ab 05.11.26, 7-mal
Markusgemeindehaus, Saal
52,00 €

262-34113

Do, 8:45–9:45 Uhr; ab 14.01.27, 4-mal
Markusgemeindehaus, Saal
30,00 €

begleitete mein Tanzpaar bis zu ihrem Titel des Europameisters. Das war auch für mich als Trainerin ein phantastischer Erfolg, der bis heute nachwirkt und mich stolz und glücklich macht.

Ich freue mich sehr, nun hier in meinem Heimatort Gerlingen meine Tanzstunden anzubieten. Für mich ist es immer eine Freude zu sehen, wenn Menschen jeden Alters sich frei entfalten und Leichtigkeit spüren. In meinen Stunden gebe ich jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer viel Raum für den eigenen Stil – jeder findet seine eigene tänzerische Sprache und Ausdrucksweise. Meine neuen Kurse sind für Körper, Geist und Stimmung kreativ gestaltet. Tanzen hält fit und munter – los geht's, ich freue mich sehr auf die nächste Stunde!“

Bachata-Grundkurs
Für Anfängerpaare mit und ohne Vorkenntnisse

Ali Zalpour

In Lateinamerika verquirlen sich afrikanische und europäische Musiktraditionen zu einer wilden Mischung, zu einer „scharfen Soße“, der „Salsa“. Der Tanzstil, der sich aus dieser rhythmischen, feurigen Musik entwickelte, ist temperamentvoll und verspielt. Dieser kubanische Paartanz ist ein Tanz voller Lebensfreude und Spaß. Mit Grundsritten und ersten, einfachen Tanzfiguren ist schon der Grundstein für ein phantastisches Tanzvergnügen gelegt. Lassen Sie sich vom Salsa-Fieber infizieren! Bitte melden Sie nur eine Person pro Paar (gerne auch Damenpaare) an und bringen Sie bequeme Schuhe mit glatter Sohle oder Tanzschuhe sowie ein Getränk mit.

262-34125L

So, 11:45–12:45 Uhr; ab 08.11.26, 4-mal Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, VHS Leonberg, Konferenzraum
51,00 € pro Paar

Salsa – Grundkurs

Für Anfängerpaare mit und ohne Vorkenntnisse

Ali Zalpour

In Lateinamerika verquirlen sich afrikanische und europäische Musiktraditionen zu einer wilden Mischung, zu einer „scharfen Soße“, der „Salsa“. Der Tanzstil, der sich aus dieser rhythmischen, feurigen Musik entwickelte, ist temperamentvoll und verspielt. Dieser kubanische Paartanz ist ein Tanz voller Lebensfreude und Spaß. Mit Grundsritten und ersten, einfachen Tanzfiguren ist schon der Grundstein für ein phantastisches Tanzvergnügen gelegt. Lassen Sie sich vom Salsa-Fieber infizieren! Bitte melden Sie nur eine Person pro Paar (gerne auch Damenpaare) an und bringen Sie bequeme Schuhe mit glatter Sohle oder Tanzschuhe sowie ein Getränk mit.

262-34126L

So, 10:30–11:30 Uhr; ab 08.11.26, 4-mal Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, VHS Leonberg, Konferenzraum
51,00 € pro Paar

Essen und Trinken

Kochen wie in Japan



Gyoza
Japanische Teigtaschen selbst gemacht

Yuko Claar, Dozentin für Kulinarik

Möchten Sie den beliebten japanischen Klassiker von Grund auf selbst zubereiten? In diesem Kurs stellen wir den Teig aus Mehl, Salz und Wasser traditionell selbst her, rollen ihn dünn aus und füllen ihn mit

einer saftigen Mischung aus Hackfleisch und Gemüse. Schritt für Schritt bringen wir die Teigtaschen gemeinsam in ihre typische Halbmondform. Auch wenn die Form anfangs nicht perfekt ist – der Spaß am Falten steht im Vordergrund!

Anschließend braten wir die Gyoza in der Pfanne goldbraun an. Eine besondere Variante mit „crispy bottom“ (Knusperkruste) sorgt dabei für ein beeindruckendes Ergebnis beim Servieren. Eine süß-säuerliche Sauce rundet den Geschmack perfekt ab. Eine kleine Vorspeise und ein Dessert sind inklusive.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Handtuch, Behälter für Reste, beschichtete Pfanne.



262-37001

Donnerstag, 05.11.26, 18:00–22:00 Uhr Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
45,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten



Original japanische Gyoza

Dozentenportrait von Yuko Claar

Kursleiterin für Kochkurse

Mit einem feinen Sinn für Ästhetik und fürs Detail lädt Yuko Claar die Teilnehmenden bei ihren Kochkursen zum Kennenlernen der japanischen Kultur ein.



„Für mich als Japanerin sind die Bereiche Kunst, Design und Kochen alle auf natürliche Weise miteinander verbunden. So sind für mich Ikebana, die japanische Kunst des Blumenarrangierens, und Wagashi, die traditionellen japanischen Süßigkeiten, beide ein liebenswerter Ausdruck japanischer Alltagskultur und Ästhetik.

Nach meinem Designstudium an einer Kunsthochschule in meiner Geburtsstadt Tokio arbeitete ich zunächst als Grafikdesignerin und später als zeitgenössische Künstlerin mit Ausstellungen in Japan, in den USA und in Deutschland. Gleichzeitig beschäftigte ich mich viele Jahre intensiv mit Kulinarik, Esskultur und Süßspeisen. So leitete ich in Japan unter anderem Back- und Süßigkeitenkurse bei mir Zuhause, an denen zahlreiche Teilnehmende mit Freude teilnahmen.

Als ich Ende 2018 nach Deutschland zog,

Ramen

Japanische Nudelsuppe selbst gemacht

Yuko Claar, Dozentin für Kulinarik

Ramen ist eines der beliebtesten japanischen Gerichte und besteht aus einer aromatischen Brühe, Nudeln und vielfältigen Toppings. In den letzten Jahren erfreut sich Ramen auch in Stuttgart wachsender Beliebtheit. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam Shoyu-Ramen zu – eine klassische Variante mit einer klaren Brühe, verfeinert mit Sojasauce. Typische Toppings wie Chashu (geschmortes Schweinefleisch), Frühlingszwiebeln und Ei machen die Suppe besonders aromatisch und rund. Wir kochen die Brühe, bereiten die Zutaten vor und stellen gemeinsam eine vollwertige Schüssel Ramen zusammen. Auch ohne Vorkenntnisse gelingt dieses Gericht und sorgt für ein intensives Geschmackserlebnis.

Kleine Vorspeise und Dessert sind inklusive.

Bitte mitbringen: Große Schüssel (ca. 20 cm Durchmesser / 1,5 L, geeignet für Ramen), Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Handtuch, Behälter für Reste



262-37003

Dienstag, 13.10.26, 18:00–22:00 Uhr Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
45,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten

www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen!
Besuchen Sie unsere Internetseite.

lernte ich an der vhs Unteres Remstal Deutsch. So entstand die Möglichkeit, Kurse zur japanischen Küche anzubieten. Heute unterrichte ich verschiedene Themen rund um die Kultur Japans: japanische Hausmannskost, Süßspeisen, saisonale Gerichte, Kinderkurse zu Japan sowie japanische Kalligraphie.

In meinen Kochkursen verwende ich Zutaten, die auch in Stuttgart erhältlich sind. Dabei ist mir wichtig, die japanische Küche so zu vermitteln, wie sie heute im Alltag tatsächlich gelebt wird. Dies reicht in vielerlei Hinsicht weit über das Kochen hinaus: Beim Kochen entstehen ganz selbstverständlich Gespräche über Tischsitten, über Bento-Kultur (Verpackung von Essen in Boxen mit kleinen Trennwänden), über Jahreszeiten und Feste, über die Sprache, Reisen oder Szenen aus Manga und Film. So wird die Küche zu einem köstlichen Zugang zur japanischen Kultur und Lebensweise.

Egal, wieviel Kocherfahrung jemand mitbringt, was ich mir wünsche, ist vor allem, dass die Teilnehmenden entspannt in meine Kultur eintauchen und am Ende eines Kurses denken: Japan ist wirklich interessant – und es hat Spaß gemacht.“



Herzhaftes Okonomiyaki zubereitet von Frau Claar

Okonomiyaki

Herzhaftes japanisches Pfannengericht

Yuko Claar, Dozentin für Kulinarik

Okonomiyaki ist ein beliebtes japanisches Gericht, das direkt auf der Platte gebraten wird und an einen herzhaften Pfannkuchen erinnert. Der Name bedeutet „nach Wunsch zubereitet“, da die Zutaten individuell kombiniert werden können.

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam die Osaka-Variante zu. Ein Teig aus Kohl, Mehl und Eiern wird frisch gemischt und goldbraun gebraten. Anschließend wird das Okonomiyaki mit einer süß-würzigen Sauce und typischen Toppings verfeinert – aromatisch, herzhaft und frisch aus der Pfanne. Als Ergänzung bereiten wir außerdem einfaches Yakisoba (gebratene Nudeln) zu. Auch ohne Kocherfahrung gelingt das Gericht problemlos und macht großen Spaß beim Zubereiten. Vegetarische Varianten sind auf Anfrage und bei vorheriger Anmeldung möglich. Kleine Vorspeise und Dessert sind inklusive.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Behälter für Reste, Geschirrtuch, Handtuch, Getränk, ggf. beschichtete Pfanne mit Deckel



262-37002

Mittwoch, 03.02.27, 18:00–22:00 Uhr
Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
45,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Das vhs Sushi-Bankett

Geschmackserlebnis Japan

Buh-Yu Grossmann-Wang

An diesem Abend erlernen Sie die Kunst, japanische Sushi herzustellen – mit rohem und geräuchertem Fisch, Garnelen, Surimi, Schinken, Gemüse, Obst oder ganz vegetarisch mit frischem oder geräuchertem Tofu oder auch süßen Sushi mit Mandeln oder Walnuss. Sie lernen die Varianten Temaki-Sushi, Nigiri-Sushi, Hosomaki-Sushi, Inside-Out-Rolle und vieles mehr kennen...lassen Sie sich überraschen! Zur Abrundung gibt es eine japanische Suppe und ein gefülltes Matcha-Dumpling Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, bei Bedarf Küchenschürze, Getränk und Behälter für Kostproben



262-37004

Mittwoch, 25.11.26, 18:00–22:00 Uhr
Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
51,00 € inkl. 26,00 € Lebensmittelkosten

Kochen & Backen

Vegetarische Vollwert-Küche Regional unkompliziert, gesund und lecker

Inés Hermann

Vitalstoffreiche Vollwert-Ernährung stärkt unsere Abwehrkräfte und schützt vor ernährungsbedingten Krankheiten. In diesem Kurs werden wir gemeinsam ein Menü ohne Tüte und Packung kochen. Verarbeitet werden vollwertige, vegetarische Köstlichkeiten in Bio-Qualität, die ebenso gesund wie nachhaltig sind. Der Schwerpunkt liegt auf regionaler und saisonaler Küche. Das schont Ressourcen und den Geldbeutel.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (www.bawue-zu-tisch.de)

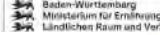
Bitte mitbringen: Vesperdose, Schürze und Geschirrtuch

262-37106

Donnerstag, 22.10.26, 18:00–21:00 Uhr

Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)

8,00 € (Lebensmittelkosten)

Geleitet durch 



► Vegane Ernährung – nachhaltig, regional und gesund?

Vortrag

Kurs-Nr. 262-35211 auf Seite 57

Der Zauber Indiens – aufregende Aromen von Biryani bis Vindaloo

Karina Schmidt

Tauchen Sie ein in die bunte und duftende Welt der indischen Gewürze. Wir starten mit einem Klassiker: knusprigen Samosas, deren würzige Kartoffel-Erbsen-Füllung perfekt mit fruchtigen Chutneys harmoniert. Dazu werden wir noch Murgh Makhani (Butter Chicken), Chana-Masala (würziges Kichererbsen-Curry) und Vindaloo (scharfes Curry) zubereiten. Dazu backen wir Naan-Brot – außen knusprig, innen luftig –, das direkt aus der Pfanne am besten schmeckt. Neben den Rezepten lernen Sie Vielfalt der indische Gewürze kennen: Von Kardamom, Kurkuma über Bockshornklee bis hin zu Garam Masala und vielfältigen Aromen. Ein Kurs für alle, die indisches Essen lieben. Namasté und guten Appetit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Handtuch, Gefäß für Kostproben, evt. Schürze

262-37103

Montag, 09.11.26, 18:00–22:00 Uhr
Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
45,00 € inkl. 20,00 € Lebensmittelkosten

**Anmelden
im Internet**

www://



Bistroküche – unkompliziert, raffiniert und richtig gut

Jürgen Nädele

Mögen Sie die entspannte Atmosphäre eines kleinen Bistros – dieses besondere Gefühl von einfachen, aber unglaublich guten Gerichten? Genau das möchte ich in diesem Kurs mit Ihnen teilen. Gemeinsam kochen wir typische Bistrotklassiker, die mit wenigen Zutaten auskommen und trotzdem voller Geschmack stecken. Ob herzhafte Kleinigkeiten, raffinierte Salate oder warme Gerichte für jeden Tag – im Mittelpunkt steht eine Küche, die unkompliziert ist und trotzdem Eindruck macht.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen einen genussvollen, entspannten Abend zu verbringen – ganz wie im Bistro um die Ecke.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Handtuch, Gefäß für Kostproben, evt. Schürze

262-37102

Donnerstag, 03.12.26, 18:00–22:00 Uhr
Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
43,00 € (inkl. 18,00 € Lebensmittelkosten)

Tacos, Tortillas & Ceviche: Gute Laune pur

Karina Schmidt

Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: bunt, scharf und lebenslustig! Dabei besteht die Küche dieser lateinamerikanischen Nation aus viel mehr als der bei uns so bekannten Tex-Mex-Küche. Zur original mexikanischen Küche gehören frische Schokolade, Chilischoten, getrockneter Mais und Bohnen – uralte aztekische Traditionen und die Essgewohnheiten der spanischen Eroberer vermischen sich zu einem Potpourri kulinarischer Köstlichkeiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Handtuch, Gefäß für Kostproben, evt. Schürze

262-37104

Montag, 14.12.26, 18:00–22:00 Uhr
Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
47,00 € inkl. 22,00 € Lebensmittelkosten

Indische Snacks & Fingerfood

Jaswinder Kaur Mann

Snacks & Fingerfood aus Indien überzeugen durch exotische Gewürze und frisches Gemüse und sind in der indischen Küche sehr beliebt. Köstlichkeiten wie Zwiebel Bhajia, Samosas, Hühner-Kababs, Paneer Pakora sowie süße Besan Barfi und Mandelschnitten gehören zu den Knabberereien, die wir unter Anleitung der aus Indien stammenden Dozentin zubereiten werden. Anschließend genießen wir die Leckereien in geselliger Runde und tauschen uns über das Erlernte aus.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Handtuch, Gefäß für Kostproben und Schürze

262-37101

Mittwoch, 27.01.27, 18:00–22:00 Uhr
Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
40,00 €



Wir Lebensmittel.



Matković

Asperg

Ruhrstr. 6
Tel.: 07141 648730
Montag bis Samstag
8.00–22.00 Uhr

Ditzingen

Leonberger Str. 46–48
Tel.: 07156 170640
Montag bis Samstag
8.00–22.00 Uhr

Korntal-Münchingen

Schwieberdinger Str. 100
Tel.: 0711 8147720
Montag bis Samstag
8.00–21.30 Uhr

Möglingen

Parkweg 2,
Tel.: 07141 6433970
Montag bis Samstag
8.00–21.00 Uhr

Ludwigsburg (Breuningerland)

Heinkelstraße 1,
Tel.: 07141 138970
Montag bis Samstag
9.00–20.00 Uhr

Leonberg-Höfingen

Ditzinger Str. 77,
Tel.: 07152 3353930
Montag bis Samstag
7.00–22.00 Uhr

Tamm

Bissinger Str. 10, Tel.: 07141 2986970
Montag bis Samstag 7.00–22.00 Uhr

Gerlingen

Hauptstr. 6, Tel.: 07156 4362160
Montag bis Samstag 8.00–21.00 Uhr

www.ecenter-matkovic.de



Poulet DG mit leckerer Kochbanane

Kamerunische Spezialitäten: Poulet DG und Plantains DG

Arétouyap Fadimatou

Im Rahmen dieses Kochworkshops werden wir gemeinsam eine kamerunische Vorspeise und als Hauptspeise die Spezialität Kameruns, das Poulet DG (Hühnchengericht) sowie die vegane Variante Plantains DG (Kochbananen) zubereiten und im Anschluss verzehren. Dabei werden kleine Anekdoten passend zu diesem berühmten Gericht das Kochen bereichern. Stimmungsvoll werden wir uns auf eine Reise nach Westafrika begeben und dadurch den Blick für die Länder und Menschen weiten.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Kochschürze und Geschirrtuch – gute Laune und großen Appetit! Weitere Informationen über die Kursleitung finden Sie auf ihrem Blog: <https://chez-fadi.com/>

262-37105

Donnerstag, 18.02.27, 18:00–22:00 Uhr
Realschule; Küche (Raum 315 / 3. Stock)
42,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittelkosten

NEU

Brasilianische Leckereien

Leandro Cerqueira Karst

Die brasilianische Küche ist fröhlich, vielseitig und einfach. In diesem Kochkurs lernen Sie traditionelle Speisen dieses farbenfrohen Landes näher kennen. Selbstverständlich darf ein Ipanema – eine alkoholfreie Alternative zum beliebten Klassiker Caipirinha – nicht fehlen. Als Vorspeise bereiten wir zwei beliebte brasilianische Snacks zu: Pão de Queijo – Brasilianische Käsebällchen – und Kibe – brasilianische Bulgurweizen-Hackfleischröllchen mit einer (feurigen) Vinaigrette Salsa. Als Hauptspeise gibt es Bobó de Camarão – ein brasilianisches Garnelengericht in einem Püree aus Süßkartoffel und Kokosmilch mit Reis und einem fruchtigen Salat. Zum perfekten Abschluss bereiten wir als Dessert Puddim de Leite – einen brasilianischen Karamell Pudding – zu.

Bitte mitbringen: Spültuch, Geschirrtuch, bei Bedarf eine Küchenschürze, Behälter für Kostproben, Getränk.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-37107L

Mittwoch, 11.11.26, 17:45–21:45 Uhr
Leonberg, G.-Hauptmann-Str. 7, G.-Hauptmann-Realschule, Küche
45,00 € inkl. 19,00 € Lebensmittelkosten

Marokkanische Küche – mit einem Ausflug nach Mauretanien

Rudolf Nawroth

Araber, Berber, Franzosen, Juden – sie alle lebten oder leben in Marokko. Und jede Volksgruppe hat der marokkanischen Küche ihren eigenen Stempel aufgedrückt. Das Ergebnis ist eine der besten Küchen der Welt, in der sich afrikanische, arabische und europäische Einflüsse vereinbaren.

Wir lernen in diesem Kurs mehrere Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch kennen, machen einen Streifzug durch die verschiedenen Vorspeisen und werfen auch einen Blick in den Süden nach Mauretanien und die dortige Küche.

Es werden ausschließlich Lebensmittel aus ökologischem Anbau verwendet.

Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, bei Bedarf eine Küchenschürze, Behälter für Kostproben, Getränk.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-37108L

Donnerstag, 12.11.26, 18:00–21:45 Uhr
Leonberg, G.-Hauptmann-Str. 7, G.-Hauptmann-Realschule, Küche
41,00 € inkl. 16,00 € Lebensmittelkosten

Dinkelbrötchen und -brot

Einfach, schnell und gesund

Daniel Lorentschk

Dinkelbrötchen und -brot – Einfach, schnell und gesund – Möchten Sie genau wissen, was in Ihrem Essen steckt? Dann sind Sie in diesem Backkurs genau richtig! Hier lernen Sie, wie man mit simplen, kostengünstigen und natürlichen Bio-Zutaten (u. a. Dinkelmehl) ohne unbekanntes Zusatzstoffe im Handumdrehen köstliche Brötchen zaubert, die es so kaum bei der Bäckerei zu kaufen gibt. Vergessen Sie komplizierte Rezepte! Dieser Kurs ist für alle geeignet und legt den Fokus auf handwerkliches, schnelles und einfaches Backen für den Alltag. Sie lernen, wie Sie verschiedene Sorten von Grund auf herstellen: Ob saftiges Brot oder knusprige Dinkel-Brötchen – mit oder ohne Körner, als Laugenweckchen oder raffiniert mit Käse. Am Ende des Kurses halten Sie nicht nur Ihre selbstgebackenen Ergebnisse in den Händen, sondern auch das Wissen und die Sicherheit, jederzeit zu Hause gesunde und leckere Backwaren zu kreieren.

Bitte mitbringen: Spültuch, Geschirrtuch, bei Bedarf eine Küchenschürze, Behälter für Kostproben, Getränk.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-37109L

Donnerstag, 19.11.26, 18:00–21:00 Uhr
Leonberg, G.-Hauptmann-Str. 7, G.-Hauptmann-Realschule, Küche
33,00 € inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten

► Besuch bei Seeberger in Ulm

Kurs-Nr. 262-02166G auf Seite 25

Getränke aus Japan



Whisky aus Japan

Eike Thalmann

Obwohl in Japan seit über 100 Jahren Whisky hergestellt wurde, war er lange Zeit in Europa kaum bekannt. Dies änderte sich vor gut 10 Jahren, als japanischer Whisky zum besten Whisky der Welt gekürt wurde, dabei den Whisky aus den klassischen Produktionsländern Schottland und Irland hinter sich ließ, und seinen hervorragenden Ruf seitdem verteidigen konnte. Japanischer Whisky gilt daher als sehr edel und teuer.

In diesem Kurs betrachten wir die Geschichte des japanischen Whiskys und verkosten 6 Proben, teils aus sehr renommierten japanischen Brennereien. Wir lernen die Brennereien samt ihrer Geschichte und ihren Produktionsmethoden kennen und beurteilen, ob der Ruf des japanischen Whiskys berechtigt ist.

Hinweis: Alkoholkonsum und Autofahren vertragen sich nicht – bitte lassen Sie sich von diesem Kurs abholen oder reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab.

262-37401

Freitag, 29.01.27, 19:00–21:15 Uhr
vhs; Raum 1.4

44,00 € inkl. 27,00 € für Whiskyverkostung



Die Volkshochschulen bieten Ihnen Gesundheitsbildung, ...

- weil sich Erwachsene sehr für Gesundheit interessieren und uns Ihr Anliegen wichtig ist,
- weil man an Gesundheit nicht sparen darf,
- weil Lernen mit dem Körper und Lernen mit dem Kopf in der Gesundheitsförderung zusammen gehören,
- weil Gesundheit nicht nur Abwesenheit von Krankheit ist, sondern körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden,
- weil es sinnvoll ist, gemeinsam nach Lösungen zu suchen,
- damit Sie über Ihre Gesundheit selbst bestimmen und Ihren eigenen Weg finden können.



Japanische Tees – Alles Sencha oder was?

Verkostung ausgewählter Tees
aus Japan

Manuela Senn

Bei diesem Tee-Tasting erleben Sie die Vielfalt japanischer Tees mit allen Sinnen. Erfahren Sie, was die Blattfarbe und -form über den Tee aussagt und erhalten Sie viele weitere Informationen zur Geschichte, Verarbeitungsformen, Anbaumethoden und Straucharten. Erschnuppern Sie was das Blattgut erwarten lässt. Testen Sie auserlesene Tees und finden Sie heraus welcher Ihr Favorit ist. Fühlen Sie die Wirkung einer Tasse guten japanischen Tees. Japan Tees stehen für Teegutherstellung in Perfektion und das schmeckt man. Nutzen Sie die Gelegenheit, überzeugen Sie sich selbst davon!

262-37403

Sonntag, 08.11.26, 13:30–15:30 Uhr
Treffpunkt „offen“
25,00 €



Chanoyu – Omotesenke: Der Weg des Tees Original japanische Tee-Zeremonie am Valentinstag

Yaeko Sokei Heinisch, Omotesenke
Teezeremonie-Lehrerin

Chanoyu, die Teezeremonie geht auf den Zen-Mönch Eisai zurück. Im 12. Jahrhundert, wurde der grüne pulverisierte Tee (Matcha) und dessen Genuss durch Eisai aus China mitgebracht, allerdings anfangs mehr als wohltuendes Arzneimittel. Im 14. Jahrhundert, wurde sie vom Adel übernommen und zu einem Gesellschaftsspiel verfremdet. Später durch Shuko Murata (1422–1502) und Jyoo. Takeno (1502–1555) besann sich wieder auf die geistigen Grundlagen der Teezeremonie: insbesondere Wabi (eine Haltung der Aufrichtigkeit, strenger

Selbstbeherrschung und Anspruchslosigkeit) wurde vertieft und der Tee-Meister Sen no Rikyu (1522 – 1591) hat dies weiter zur Perfektion gebracht. Wabicha bedeutet Harmonie, Ehrfurcht, Reinheit und Stille, sie sind bis heute das Ziel des gemeinsamen Teetrinkens. Omotesenke ist eine der führenden Schulen für die japanische Teezeremonie. Sie trägt mit Wabicha eine Form der Zeremonie weiter, bei der Bescheidenheit und Anspruchslosigkeit im Vordergrund stehen, die vor mehr als 400 Jahren zur Perfektion gebracht wurde. Der Weg des Tees – Chanoyu – legt Wert auf Harmonie zwischen Menschen und Natur in allen vier Jahreszeiten. Heute, ist die Teezeremonie ein besonderer Aspekt der japanischen Kultur; eine ästhetische und besondere Form des gesellschaftlichen Beisammenseins. Sie beinhaltet nicht nur elegante Bewegungen zu lernen, sondern auch Selbstbeherrschung, Rücksicht auf andere Menschen und die Wertschätzung und Pflege der Teegerätschaften.

262-18103

Sonntag, 14.02.27, 15:00–16:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
25,00 €



Getränke zum Genießen



Unbekanntes Spanien

Weinseminar

Auf den Spuren von Don Quichote durch
Kastilien La Mancha

Thomas Friedrich

Als Miguel de Cervantes im Jahre 1605 den Edelmann Don Quichotte auf seinem klapprigen Pferd Rosinante mit seinem Knappen Sancho Panza auf den Weg durch die unbekannte Region Kastilien La Mancha im Südosten von Madrid schickte, war nicht zu erahnen, dass im Jahre 2002 das Osloer Nobelinstitut dieses Buch zum „Besten Buch der Welt“ ernannte. Kaum bekannt

ist, dass La Mancha weltweit das größte zusammenhängende Weinanbaugebiet ist. Hier wird etwa so viel Wein produziert wie in Deutschland, Österreich und der Schweiz zusammen. Erkunden Sie mit allen Sinnen die unbekannteren Weine Spaniens. Wir immer gibt es Neues zu erfahren und auch einen kleinen Imbiss. Bitte kommen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln und besuchen Sie auch am 2. Oktober den Vortrag „Unbekanntes Spanien“ (Kurs 262-01150).

262-37402

Freitag, 02.10.26, 18:00–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
37,00 €, inkl. 20,00 € für Wein und Imbiss.

► Esslingen – Sekt in the City Mit Besuch und Kellerführung bei Kessler Sekt

Kurs-Nr. 262-02307 auf Seite 30

Blind Date V – Whisky Blindverkostung

Eike Thalmann

Bei einer Verkostung lässt man sich gerne von früheren Erfahrungen und Vorurteilen leiten. Gerne bewertet man aufgrund alter Erfahrungen Whiskys besser oder schlechter – „blind“ kommt man evtl. zu einem völlig anderen Urteil. Daher verkosten wir in diesem Kurs sechs Whiskys „blind“, zum größeren Teil aus bekannten Brennereien. Wir analysieren den Geschmack und versuchen dadurch die Brennerei / Abfüllung herauszubekommen. Im Anschluss wird die Brennerei vorgestellt ohne sie gleich bekanntzugeben, so dass durch diese Hinweise eine weitere Chance besteht, sie zu erraten bevor aufgelöst wird, um welchen Whisky es sich handelt. Einschließlich Whisky. Für Teilnehmende ab 18 Jahren. Bitte reisen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder lassen Sie sich abholen.

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-37402K

Freitag, 23.10.26, 19:00–21:15 Uhr
Korntal-Münchingen, Alte Lateinschule, R. 202, 2. OG
36,30 € inkl. für Whisky

Qualifizierte Kursleitende gesucht

Die Volkshochschule Gerlingen sucht Kursleitende für alle Fachbereiche. Wer die fachliche Qualifikation besitzt, didaktisches Geschick hat, kontaktfähig und grundsätzlich bereit ist, sich auch in der Methodik der erwachsenengerechten Lehrtätigkeit fortzubilden, erfüllt die Voraussetzungen, die von einem nebenberuflichen Kursleitenden erwartet werden. Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit uns in Verbindung: 07156 205-401 oder info@vhs-gerlingen.de.

Wichtige Hinweise für alle Koch- und Backkurse:

- Mitzubringen sind: Geschirrtuch, Topflappen, Handtuch, evtl. Schürze, Behälter für Kostproben und Getränk.
- Die Lebensmittelkosten sind pauschal in die Kursgebühr eingerechnet. Eventuelle Mehrkosten sind im Kurs zu zahlen.
- Die Volkshochschule ist Gast in der Küche. **Helfen Sie deshalb bitte mit, dass Ihre Gruppe den Raum wieder ordentlich verlässt.**



SPRACHEN

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

Außerdem sind Fremdsprachen zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende des jeweiligen Sprachniveaus Folgendes können:

A1

Elementare Sprachverwendung

Sie sind in der Lage, sich vorzustellen, einzelne Wörter und kurze Sätze zu verstehen sowie einfache Fragen zu stellen.

A2

Sie können über Ihren Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

B1

Selbständige Sprachverwendung

Sie sind in der Lage, sich in den meisten Alltagssituationen gut zu verständigen und persönliche Briefe zu schreiben.

B2

Sie können sich aktiv an längeren Gesprächen oder Diskussionen beteiligen und verstehen Nachrichten.

C1

Kompetente Sprachverwendung

Sie sind in der Lage sich mühelos in Gespräche aller Art einzubringen und können Zeitungsartikel problemlos verstehen.

C2

Sie können sich in allen Situationen klar, flüssig und stilistisch sicher ausdrücken und verstehen anspruchsvoller Texte.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

Diese Kurse unterstützen Sie Schritt für Schritt dabei, die deutsche Sprache zu lernen. Ein lebendiger Unterricht mit abwechslungsreichen, modernen Medien sorgt dafür, dass das Lernen Spaß macht. Wenn Sie noch gar kein Deutsch sprechen, sind unsere Kurse „ohne Vorkenntnisse“ der ideale Startpunkt. Sie sind unsicher, welches Level das richtige für Sie ist? Melden Sie sich einfach bei uns – wir vereinbaren gerne einen kostenfreien, individuellen Beratungstermin mit Ihnen.

German courses for foreigners

These courses support you step-by-step in learning the German language. Lively lessons using a variety of modern media ensure that learning is both engaging and fun. If you don't have any previous knowledge in German, you should enroll in the course „ohne Vorkenntnisse“. Not sure which level is right for you? Simply get in touch with us – we will be happy to arrange a free, individual advising session for you.

Einstufungsberatung

Benötigen Sie eine Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse oder eine Beratung zur richtigen Kurswahl? Auf unserer Website finden Sie Einstufungstests. Gerne helfen wir Ihnen auch in einem persönlichen Gespräch weiter – vereinbaren Sie einfach einen Termin mit der Fachbereichsleitung für Sprachen (Tel. 205-404)



Deutsch Stufe A1

Deutsch A1.1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Talal Aswid

Lehrbuch: „Miteinander A1.1“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 001891-8), Lektion 1–4.

262-41101

Mo und Mi, 18:30–20:45 Uhr; ab 21.09.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 301, 2.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch A1.1

Anfänger*innen geringe Vorkenntnisse

Talal Aswid

Lehrbuch: „Miteinander A1.1“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 001891-8), Lektion 5–8.

262-41102

Mo und Mi, 18:30–20:45 Uhr; ab 25.11.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 301, 2.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch A1.2

Anfänger*innen geringe Vorkenntnisse

Alla Postrygan

Lehrbuch: „Miteinander A1.2“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 501891-3), Lektion 9–12.

262-41171

Di und Do, 18:30–20:45 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 204, 1.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch A1.2

Anfänger*innen geringe Vorkenntnisse

Alla Postrygan

Lehrbuch: „Miteinander A1.2“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 501891-3), Lektion 13–16.

262-41172

Di und Do, 18:30–20:45 Uhr; ab 26.11.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 204, 1.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch Stufe A2

Deutsch A2.1

Talal Aswid

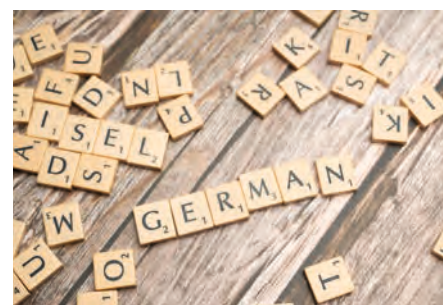
Lehrbuch: „Miteinander A2.1“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 001893-2), Lektion 1–4.

262-41201

Di und Do, 18:30–20:45 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 302, 2.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.



Deutsch A2.1

Talal Aswid

Lehrbuch: „Miteinander A2.1“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 001893-2), Lektion 5–8.

262-41202

Di und Do, 18:30–20:45 Uhr; ab 26.11.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 302, 2.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch Stufe B1 und B2

Deutsch B1.1

Lehrbuch: „Miteinander B1.1“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 001895-6), Lektion 1–4.

262-41301

Mo und Mi, 18:30–20:45 Uhr; ab 21.9.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 210, 1.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch B1.1

Lehrbuch: „Miteinander B1.1“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 001895-6), Lektion 5–8.

262-41302

Mo und Mi, 18:30–20:45 Uhr; ab 25.11.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 210, 1.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch B2.1

Alla Postrygan

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen.

262-41401

Mo und Mi, 18:30–20:45 Uhr; ab 21.9.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 306, 2.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Lehrbuchkosten

Die bei den einzelnen Kursen angegebenen Lehrbücher sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Deutsch B2.1

Alla Postrygan

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen.

262-41402

Mo und Mi, 18:30–20:45 Uhr; ab 25.11.26, 15-mal

Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 306, 2.OG
207,00 € ab 7 Pers.

160,00 € ab 9 Pers.

Deutsch Konversation B1/B2: Reden macht den Meister!

Sie verstehen schon fast alles, aber beim Sprechen fehlen Ihnen manchmal die Worte? Sie möchten sich sicherer fühlen, wenn Sie im Alltag oder im Beruf Ihre Meinung äußern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In einer entspannten Atmosphäre konzentrieren uns auf das Sprechen. Wir diskutieren über Nachrichten, Kultur, Gesellschaft und den Alltag in Deutschland und lernen dabei passenden Wortschatz und nützliche Redemittel.

262-414031

NEU

Mo, 18:30–20:00 Uhr; ab 28.09.26, 12-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 305, 2.OG
130,00 € ab 6 Pers.

97,00 € ab 8 Pers.

zzgl. 4,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Englisch

Einstufungsberatung

Benötigen Sie eine Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse oder eine Beratung zur richtigen Kurswahl? Wir helfen Ihnen gerne weiter – vereinbaren Sie einfach einen Termin mit der Fachbereichsleitung für Sprachen (Tel. 205-404)

Englischkurse

Wenn Sie die englische Sprache von Beginn an systematisch erlernen und Informationen über Land und Leute bekommen möchten, sind Sie in den folgenden Kursen genau richtig.

See you soon! – bis bald in einer angenehmen Lerngruppe!



Englisch Stufe A2

Basic English – A2

Volker Wendland

Sie haben schon Vorkenntnisse in der englischen Sprache und möchten diese erweitern und auf den neuesten Stand bringen? In diesem Kurs gehen wir in einem angenehmen Lerntempo Schritt für Schritt vor, frischen verschüttgegangene Kenntnisse auf und lernen Neues dazu.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

262-42201

Di, 18:00–19:30 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 303, 2.OG
162,00 € ab 6 Pers.

121,00 € ab 8 Pers.

zzgl. 5,00 € Kopien, im Kurs zu zahlen

Activate your English (A2/B1)

Neil Clayton

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, wenn Sie aber spontan etwas sagen möchten, fühlen Sie sich unsicher? Kommen Sie in unsere Gruppe, um Ihren Wortschatz zu erweitern, die Grammatik zu wiederholen und vor allem viel zu sprechen. Activate your English!

Lehrbuch: „At your leisure B1“; Hueber Verlag (Bestell-Nr. 309599-2), Lektion 6/7.

262-42251

Mi, 8:40–10:10 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.4

193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

Englisch Stufe B1

Englisch mit Muße – B1

Dr. Yulia Zuban

In diesem Kurs lernen wir Englisch – ohne Eile und mit viel Spaß! Schritt für Schritt und mit abwechslungsreichen Übungen lernen wir gemeinsam Wortschatz und Redewendungen, die wir in alltäglichen Situationen benötigen. Dazu beschäftigen wir uns auch mit Grammatik und der englischen Aussprache.

Lehrbuch: „Go for it! B1“; Hueber Verlag (Bestellnr.: 002940-2), ab Lektion 1.

262-42301

Mo, 18:40–20:10 Uhr; ab 21.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.4

193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

Basic English – B1

Volker Wendland

Sie haben schon einige Englischkenntnisse, sind aber etwas aus der Übung? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch wieder auf

und lernen viele nützliche Redewendungen, Wortschatz und Grammatik dazu.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

262-42303

Do, 18:00–19:30 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 303, 2.OG
162,00 € ab 6 Pers.

121,00 € ab 8 Pers.

zzgl. 5,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen



Talking, Learning, Laughing Konversationstraining B1

Neil Clayton

Learning by doing, that is the focus of this group, so that we can feel more relaxed and comfortable when speaking English. We talk about everyday things and other topics. The mistakes we make help us to learn more words and improve our grammar.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

262-42350

Do, 8:30–10:00 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.4

138,00 € ab 7 Pers.

107,00 € ab 9 Pers.

zzgl. 2,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Englisch B1.2

Gerlind Schlagenhafer

You want to improve language skills in a friendly atmosphere? So come and join us! Lehrbuch: „In conversation B1/B2“; Klett Verlag (Bestellnr.: 501555-5), ab Lektion 14/15.

262-42302

Fr, 10:15–11:45 Uhr; ab 02.10.26, 15-mal
vhs; Raum 1.4

162,00 € ab 6 Pers.

121,00 € ab 8 Pers.

Englisch B1.2

Gerlind Schlagenhafer

You wish to improve your language skills in a friendly atmosphere? Come and join us on Friday morning!

Lehrbuch: „In conversation“; Klett Verlag, (Bestellnr.: 501555), ab Lektion 16/17.

262-42351

Fr, 8:30–10:00 Uhr; ab 02.10.26, 15-mal
vhs; Raum 1.4

193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

Englisch Stufe B2 und C1

Move forward with English B2 Mastery

Dr. Yulia Zuban

Ready to take your English to the next level? Our B2 English course is perfect for you if you can already handle everyday conversations and write simple letters or emails, but want to refine your skills and gain more confidence. In this course, you'll build on your existing knowledge, improve your speaking, writing, listening, and reading abilities, and tackle more complex topics with ease. Join us today and continue your journey to mastering English!

Lehrbuch: „Go for it! B2“, Hueber Verlag (Bestellnr.: 202940-0), ab Lektion 7.

262-42401

Mo, 17:00–18:30 Uhr; ab 21.09.26, 15-mal vhs; Raum 1.4
138,00 € ab 7 Pers.
107,00 € ab 9 Pers.

Conversation B2/C1

Neil Clayton

You want to practice speaking English, improve your vocabulary, check out your grammar. Come and join us! Teacher generated materials.

262-42402

Mi, 10:15–11:45 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal vhs; Raum 1.4
138,00 € ab 7 Pers.
107,00 € ab 9 Pers.
zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Use it, don't lose it!

Conversation Course C1

Neil Clayton

News and views: come join us to discuss a wide range of topics and revisit some grammar along the way. Teacher generated materials.

262-42501

Do, 10:15–11:45 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal vhs; Raum 1.4
138,00 € ab 7 Pers.
107,00 € ab 9 Pers.
zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

► Englisch Vorbereitung für die Realschulabschlussprüfung

Kurs-Nr. 262-05655 auf Seite 43

► Essay writing English für Klasse 10 Realschule

Kurs-Nr. 262-05656 auf Seite 43

Englisch für den Urlaub

Englisch für Urlaub und Reise A1/A2

Volker Wendland

Sie haben sich schon längere Zeit nicht mehr mit Englisch beschäftigt, wollen sich aber im Urlaub endlich besser in der Fremdsprache verständigen können? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Hier werden verschüttete Englischkenntnisse von Anfang an in typischen Urlaubssituationen im Ausland aufgefrischt und mit dem wichtigsten Wortschatz aus dem Bereich Reise und Urlaub erweitert.

262-42601

Mi, 18:00–19:30 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal (nicht am 07.10.26)
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 303, 2.OG
193,00 € ab 5 Pers.
138,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 10,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

► Fit für die Kommunikationsprüfung Englisch an der Realschule

Kurs-Nr. 262-05657 auf Seite 43

► Leben und Werk von Jane Austen

Kurs-Nr. 262-01160 auf Seite 10

Kinofilm auf Englisch

Swimming with men

Fremdsprachen-Kino in der vhs

Kurs-Nr. 262-01158G auf Seite 10
Freitag, 16.10.26, Beginn: 19:00 Uhr
6,00 €



Französisch

Einstufungsberatung

Benötigen Sie eine Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse oder eine Beratung zur richtigen Kurswahl? Wir helfen Ihnen gerne weiter – vereinbaren Sie einfach einen Termin mit der Fachbereichsleitung für Sprachen (Tel. 205-404)

Französischkurse

Wenn Sie die französische Sprache von Beginn an systematisch erlernen und Informationen über Land und Leute bekommen möchten, sind Sie in den folgenden Kursen genau richtig. À bientôt! – bis bald in einer angenehmen Lerngruppe!



Französisch Stufe A1 und A2

Französisch A1.1

Ohne Vorkenntnisse

Julia Woywod-Dorn

Sie interessieren sich für unser Nachbarland Frankreich und möchten Französisch von Anfang an lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die französische Sprache. In einer kleinen Gruppe üben Sie gezielt Hören und Sprechen, sodass Sie sich schon bald in Alltagssituationen auf Französisch verständigen können.

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag (Bestellnr.: 529412-7), ab Lektion 1.

262-431011

Di, 17:30–19:00 Uhr; ab 06.10.26, 13-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 213, 1.OG
156,00 € ab 5 Pers.
120,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 2,00 € Kopien, im Kurs zu zahlen

NEU

www.vhs-gerlingen.de

Sie können Ihre Kurse online buchen! Besuchen Sie unsere Internetseite.

Sprachkenntnisse
auffrischen



Französisch A2

Für fortgeschrittene Anfänger*innen

Sibylle Kruck

Salut et bienvenue dans notre cours de français! Wir sind ein eifriger, kleiner Sprachlernkurs der belle langue unseres Nachbarlandes. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Voyages neu A2“ und beginnen im Oktober mit Lektion 1. Wir werden aber die bisher gelernten Sprachstrukturen stets wiederholen und festigen. Alors courage: Mit großer Lust und etwas Einsatz kann man gut bei uns einsteigen und mitmachen! Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag (Bestellnr.: 529422-6), ab Lektion 1.

262-43202

Do, 18:30–20:00 Uhr; ab 08.10.26, 10-mal (nicht an 10.12. und 17.12.26)
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 213, 1.OG
129,00 € ab 5 Pers.
92,00 € ab 7 Pers.

Französisch A2.2

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger*innen

Beatrix Großmann

Sie haben bei der Vvhs oder anderweitig angefangen Französisch zu lernen, konnten Ihren Kurs aber aus unterschiedlichen Gründen nicht weiter wahrnehmen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Chance, wieder einzusteigen und Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre mit neuem Elan aufzufrischen und auszubauen. In einem angenehmen Lern-tempo beschäftigen wir uns mit Aussprache, Grammatik und Wortschatz der französischen Sprache. Wir nehmen uns Zeit, das Gelernte gut zu üben und anzuwenden. Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“, Cornelsen Verlag (Bestellnr.: 520184-1), ab Lektion 8.

262-43203

Mi, 17:30–19:00 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 213, 1.OG
162,00 € ab 6 Pers.
121,00 € ab 8 Pers.
zzgl. 2,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Französisch Stufe B1, B2 und C1

Französisch B1

Beatrix Großmann

Konzentriert, aber mit viel Spaß vertiefen wir unsere Französischkenntnisse auf Niveau B1 und motivieren uns gegenseitig. Textarbeit und Kommunikation stehen in einem ausgewogenen Verhältnis und es bleibt noch viel Raum für individuelle Fragen und Konversation. Wir nehmen uns Zeit, wichtige Inhalte zu wiederholen sowie mit Zusatzmaterial zu arbeiten (wird von Kursleiterin gestellt).

Lehrbuch: „Rencontres en français B1“, Klett Verlag (Bestell-Nr. 530079-8) ab Lektion 7.

262-43301

Mi, 19:15–20:45 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 213, 1.OG
138,00 € ab 7 Pers.
107,00 € ab 9 Pers.
zzgl. 2,00 € Kopien, im Kurs zu zahlen

Französisch B1

Isabelle Bunge

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen können Sie bereits vorhandene Sprachkenntnisse mit System erweitern. Mit kommunikativen Grammatikwiederholungen, zahlreichen Sprechübungen und kurzen Hausaufgaben gewinnen Sie Grundkenntnisse für die Kommunikation auf Französisch auf Reisen, am Arbeitsplatz und im Alltag.

Lehrbuch: „Voyages neu B1“, Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag (Bestellnr.: 978-3-12-529097-6), ab Lektion 7.

262-43302

Do, 18:00–19:30 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.4
138,00 € ab 7 Pers.
107,00 € ab 9 Pers.

Endlich Zeit für Französisch B1

Isabelle Bunge

Haben Sie endlich Zeit, sich ganz den eigenen Interessen zu widmen und Sprachenlernen steht ganz oben auf der Liste? Dann ist dieser Französischkurs genau richtig für Sie. Hier erhalten Sie die Möglichkeit, in kleinschrittigen Lektionen und mit ausreichend Zeit zu lernen. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können und dass Sie mit abwechslungsreichen Übungen gemeinsam Spaß und Unterhaltung im Unterricht haben.

Lehrbuch: „Voyages neu B1“ Ausgabe Allango, Klett Verlag (Bestellnr.: 529097-6), ab Lektion 1.

262-43303

Do, 16:00–17:30 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.4
162,00 € ab 6 Pers.
121,00 € ab 8 Pers.



vhs inklusiv

Nicht alle unserer Kursorte sind barrierefrei, aber wir bemühen uns immer eine Möglichkeit zu finden, damit Sie teilnehmen können. Sprechen Sie uns an!

Sprachniveaus A1 bis C2

Inhalt und Lernziele der verschiedenen Stufen ersehen Sie aus dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen auf Seite 76.

Conversation niveau moyen B2

Karin Conrad

Dans ce cours vous vous exprimerez en français. Les sujets de conversation seront les suivants: articles de journaux, chansons, textes littéraires.

Connaissance: 4–5 ans de français.

262-43450

Mo, 18:30–20:00 Uhr; ab 28.09.26, 14-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 204, 1.OG
129,00 € ab 7 Pers.
100,00 € ab 9 Pers.
zzgl. 5,00 € Kopien, im Kurs zu zahlen

Conversation avancée B2/C1

Isabelle Bunge

Ce cours vous permet d'approfondir vos connaissances de la langue française en discutant de thèmes actuels et variés à partir d'articles de journaux. Nous travaillons avec le journal „la revue de la presse“ et regardons de temps en temps des petits reportages télévisés.

262-43452C – Onlinekurs

Di, 14:30–16:00 Uhr; ab 22.09.26, 10-mal
Konferenztool: Zoom DOZ
129,00 € inkl. Material ab 5 Pers.
92,00 € inkl. Material ab 7 Pers.

► Kamerunische Spezialitäten: Poulet DG und Plantains DG Kochen wie in Westafrika (auch vegetarisch)

Kurs-Nr. 262-37105 auf Seite 74

Kinofilm auf Französisch

Une belle course

Fremdsprachen-Kino in der vhs

Kurs-Nr. 262-01305 auf Seite 14
Freitag, 29.01.27, Beginn: 19:00 Uhr
6,00 €



Italienisch

Einstufungsberatung

Benötigen Sie eine Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse oder eine Beratung zur richtigen Kurswahl? Wir helfen Ihnen gerne weiter – vereinbaren Sie einfach einen Termin mit der Fachbereichsleitung für Sprachen (Tel. 205-404)

Italienischkurse

Wenn Sie die italienische Sprache von Beginn an systematisch erlernen und Informationen über Land und Leute bekommen möchten, sind Sie in den folgenden Kursen genau richtig.

Italienisch Stufe A1

Italienisch A1.1

Ohne Vorkenntnisse

Claudia Zucchini

Entdecken Sie die Schönheit der italienischen Sprache und tauchen Sie in die faszinierende Kultur Italiens ein! In unserem Italienischkurs werden Sie die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen. Neben Grammatik und Vokabeln werden Sie sich auch mit Aussprache und abwechslungsreichen Übungen beschäftigen.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag (Bestellnr.: 502202-7), ab Lektion 1.

262-441011

NEU

Mo, 18:00–19:30 Uhr; ab 12.10.26, 14-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 212, 1.OG
180,00 € ab 5 Pers.
129,00 € ab 7 Pers.

Italienisch A1.1

Geringe Vorkenntnisse

Claudia Straßburg

Benvenuti al corso d'italiano! Wir lernen gemeinsam, wie man erste Kontakte knüpft und „bella figura“ in einem Restaurant macht. Diese und andere Themen werden wir mit Bildern, Dialogen und konkreten Beispielen behandeln und das Hörverstehen sowie die Sprechfähigkeit üben. Interessantes und Spannendes über Land, Leute und Kultur kommen dabei nicht zu kurz.

Lehrbuch: „Dieci A1“, Hueber Verlag (Bestellnr.: 005647-7), ab Lektion 3.

262-44102

Di, 19:00–20:30 Uhr; ab 06.10.26, 12-mal
vhs; Raum 1.2
154,00 € ab 5 Pers.
110,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 3,00 € Kopien, im Kurs zu zahlen



Italienischdozent Timo Frank

Italienisch A1.2

Geringe Vorkenntnisse

Timo Frank

Benvenuti di nuovo! Sie haben die allerersten Schritte bereits erfolgreich gemeistert und bringen solide Grundkenntnisse mit? Dann ist dieser Kurs die perfekte Fortsetzung für Sie. Neben der Erweiterung der Grammatik und des Alltagswortschatzes verfeinern wir Ihre Aussprache und trainieren in abwechslungsreichen Sprechübungen die spontane Kommunikation. So gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit für Ihren nächsten Italienurlaub oder das Gespräch mit Einheimischen.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag (Bestellnr.: 502202-7), ab Lektion 6.

262-44103

Do, 18:40–20:10 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.2
138,00 € ab 7 Pers.
107,00 € ab 9 Pers.
zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Italienisch A1.2

Mit geringen Vorkenntnissen

Claudia Straßburg

Mit ganz viel Spaß geht es weiter auf unserer sprachlichen Italienreise. Das bereits Erlernete wollen wir in Form von Dialogen und Übungen vertiefen und den aktiven Wortschatz erweitern. Wir sprechen unter anderem über Traditionen und Feste und lernen wie man auf dem Markt oder in einem Geschäft einkauft. Und außerdem gibt es über Land und Leute jede Menge Infos. Allora ci vediamo!

Lehrbuch: „Dieci A1“, Hueber Verlag (Bestellnr.: 005647-7), ab Lektion 8.

262-44104

Di, 17:30–19:00 Uhr; ab 06.10.26, 12-mal
vhs; Raum 1.2
110,00 € ab 7 Pers.
86,00 € ab 9 Pers.
zzgl. 3,00 Kopien, im Kurs zu zahlen



Italienisch Intensivkurs für Faschingsmuffel A1

Ohne Vorkenntnisse

Claudia Straßburg

In diesem Kompaktkurs können Sie an drei Abenden erste Grundkenntnisse in der Italienischen Sprache z.B. für den nächsten Urlaub erwerben. Im Frühjahrssemester gibt es dann die Möglichkeit in einen Fortsetzungskurs einzusteigen.

262-44105

Mo, 08.02., Mi, 10.02. und Fr. 12.02.27, 17:00–19:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
48,00 € ab 5 Pers.
37,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 3,00 € Kopien, im Kurs zu zahlen

Vitamina G come Grammatica A1

Claudia Straßburg

Dies ist der richtige Kurs, wenn Sie Ihrem Italienisch neue Energie geben möchten, indem Sie die wichtigsten Grammatikregeln von Niveau A1 wieder auffrischen. Themen wie die italienischen Artikel, Verben im Präsens und Perfekt sowie die Pronomen werden wir an drei Abenden vertiefen und in Dialogen und Übungen anwenden.

262-44151

Mo, 28.09., Mi, 30.09. und Fr, 02.10.26, 17:00–19:00 Uhr
vhs; Raum 1.4
48,00 € ab 5 Pers.
37,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

262-44152

Mo, 08.02., Mi, 10.02. und Fr. 12.02.27, 19:00–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
48,00 € ab 5 Pers.
37,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Italienisch Stufe A2

Italienisch A2.1

Lorenzo Santaniello

Benvenuti in diesem Italienischkurs! Wir lernen diese schöne Sprache Schritt für Schritt weiter. In einem angenehmen Lerntempo beschäftigen wir uns mit allen Aspekten der Sprache: Wortschatz, Grammatik, Aussprache und Landeskunde. Das Lehrbuch bietet uns dazu lebensnahe Texte und Fotos, viele Sprechanlässe und zahlreiche Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A2“, Klett Verlag (Bestellnr.: 525209-7), ab Lektion 4.

262-44201

Di, 19:40–21:10 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 306, 2.OG
193,00 € ab 5 Pers.
138,00 € ab 7 Pers.

► Sankt Peter in Rom

Kultur am Sonntag

Kurs-Nr. 262-01211 auf Seite 11

► Leonardo da Vinci

Gemälde und Zeichnungen

Kurs-Nr. 262-22103K auf Seite 46

Italienischkurs A2.1

Timo Frank

Dieser Italienischkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherige Sprachkompetenz zu festigen. Durch gezielte Übungen, lebendige Sprechaktivitäten und die Anwendung der Vergangenheitsform (passato prossimo) in vielfältigen und praxisnahen Situationen, werden Sie Ihre Sprachkompetenz ausbauen und Ihren Wortschatz erheblich erweitern. Darüber hinaus tauchen Sie tief in die faszinierende italienische Kultur ein, was Ihr Verständnis und Ihre Anwendung der

Sprache im kulturellen Kontext bereichert. Freuen Sie sich auf eine inspirierende und motivierende Lernreise, die Ihre Italienischkenntnisse auf das nächste Level hebt!

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A2“, Klett Verlag (Bestellnr.: 525209-7), ab Lektion 1.

262-44202

Do, 17:00–18:30 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal
vhs; Raum 1.2
193,00 € ab 5 Pers.
138,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Italienisch A2

Für Wiedereinsteiger*innen

Alle, die schon Grundkenntnisse in Italienisch besitzen und nach einer Pause wieder einsteigen wollen, sind herzlich in diesem Kurs willkommen. Wir frisken unsere Sprachkenntnisse auf und wiederholen den Grundwortschatz. Das Ziel ist, das bereits Gelernte zu festigen und Neues in Grammatik und Wortschatz durch abwechslungsreiche Methoden zu lernen. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie mit dem muttersprachlichen Dozenten schon bald mehr Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache gewinnen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

262-44203

Di, 19:00–20:30 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 308, 2.OG
138,00 € ab 7 Pers.
107,00 € ab 9 Pers.

L'italiano per cucinare e mangiare bene

Conversazione facile A2/B1

Claudia Zucchini

Ami anche tu la cucina italiana? Nessun altro tema è più adatto per entrare in contatto con gli italiani! In questo corso parliamo in modo semplice e piacevole di ricette, ingredienti, fare la spesa e cucinare, ampliando il vocabolario e praticando la conversazione. Scopriamo anche piccole curiosità sulla cultura gastronomica italiana. E nella nostra ultima lezione mettiamo davvero le mani in pasta: cuciniamo insieme un piatto semplice ma buonissimo... così nessuno torna a casa solo con la teoria.

In diesem Kurs dreht sich alles um die italienische Küche und das Kochen – dabei verbessern wir unsere Konversationsfähigkeit und erweitern unser „kulinarisches“ Vokabular. Es gibt kein besseres Thema, um mit Italienern in Kontakt zu kommen! In der letzten Stunde kochen wir zusammen ein einfaches, aber sehr klassisches Gericht.

262-44204

Di, 10:00–11:30 Uhr; ab 03.11.26, 5-mal
vhs; Raum 1.4
65,00 € ab 5 Pers.
46,00 € ab 7 Pers.
zzgl. 2,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen, Kosten für Essen und Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.

NEU

Italienisch Stufe B1 und B2

Italienisch B1.1

Lorenzo Santaniello

Ciao cari amici italiani! Vuoi migliorare le tue competenze linguistiche in un'atmosfera amichevole? Quindi vieni e unisciti a noi!

Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1“; Klett Verlag (Bestellnr.: 525212-7), ab Lektion 6.

262-44301

Di, 18:00–19:30 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 306, 2.OG 193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

Italienisch B1.2

Eleni Boos

Besitzen Sie bereits gute Vorkenntnisse in Italienisch und wollen diese nun ausbauen? Dann kommen Sie in unseren Online-Kurs. In einem angenehmen Lerntempo beschäftigen wir uns mit allen Aspekten der Sprache: Wortschatz, Grammatik, Aussprache und Landeskunde. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen.

262-44351C – Onlinekurs

Di, 18:00–19:30 Uhr; ab 22.09.26, 13-mal Konferenztool: vhs.cloud

167,00 € ab 5 Pers.

120,00 € ab 7 Pers.

Italienisch B1/B2

Conversazione

Faremo conversazione sui nostri temi preferiti. Gli eventuali materiali supplementari verranno distribuiti nel corso.

262-44401

Di, 17:30–19:00 Uhr; ab 22.09.26, 15-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 308, 2.OG 138,00 € ab 7 Pers.

107,00 € ab 9 Pers.

zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Spanisch

Spanisch Stufe A1 und A2

Spanisch A1.1

Ohne Vorkenntnisse

Raquel Rodriguez-Abad

Hola amigos. Willkommen im Spanisch-Anfängerkurs! Wir lernen gemeinsam Schritt für Schritt mit ausreichend Zeit und vielen Wiederholungen. So können wir uns das Gelernte gut einprägen und haben mit abwechslungsreichen Übungen gemeinsam Spaß und Unterhaltung im Unterricht.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“; Klett-Verlag (Bestellnr.: 514671), ab Lektion 1.

262-46101

Mi, 17:30–19:00 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 205, 1.OG 193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

NEU

Einstufungsberatung

Benötigen Sie eine Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse oder eine Beratung zur richtigen Kurswahl? Wir helfen Ihnen gerne weiter – vereinbaren Sie einfach einen Termin mit der Fachbereichsleitung für Sprachen (Tel. 205-404)

Spanischkurse

Wenn Sie die spanische Sprache von Beginn an systematisch erlernen und Informationen über Land und Leute bekommen möchten, sind Sie in den folgenden Kursen genau richtig. Hasta pronto! – bis bald in einer angenehmen Lerngruppe!

Spanisch A1.1

Geringe Vorkenntnisse

Raquel Rodriguez-Abad

¡Hola amigos! Willkommen zurück im Spanischkurs! Perfekt für alle, die bereits erste Grundlagen besitzen: Wir lassen das Gelernte aus dem letzten Semester noch einmal Revue passieren und bauen darauf systematisch auf. Euch erwartet ein spannendes Lerntempo, eine abwechslungsreiche Gestaltung und jede Menge Raum für deine Fragen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“; Klett-Verlag (Bestellnr.: 514671), ab Lektion 3.

262-46102

Mi, 19:00–20:30 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 205, 1.OG 193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

Spanisch A1

Geringe Vorkenntnisse

Ingrid Salefsky-Alvarez

Hola amigos! Willkommen im Spanisch-Anfängerkurs! Wir wiederholen das Gelernte vom letzten Semester und lernen dann gemeinsam Schritt für Schritt weiter – mit ausreichend Zeit und abwechslungsreichen Übungen und viel Spaß im Unterricht.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“; Klett-Verlag (Bestellnr.: 514671), ab Lektion 6.

262-46103

Do, 17:15–18:45 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal vhs; Raum 1.3

193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

Endlich Zeit für Spanisch A2

Alma Luisa Vargas Rodríguez

Sie erweitern mit viel Muße und in entspannter Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“; Klett Verlag (Bestellnr.: 514677-8), ab Lektion 5.

262-46204

Mi, 10:45–12:15 Uhr; ab 07.10.26, 12-mal vhs; Raum 1.3

154,00 € ab 5 Pers.

110,00 € ab 7 Pers.

► Día de muertos, una fiesta llena de vida

Tag der Toten, eine Party voller Leben en español básico

Kurs-Nr. 262-01201 auf Seite 10



Spanisch A2.2

Ingrid Salefsky-Alvarez

Bienvenidos! Gemeinsam wollen wir diese schöne Sprache weiterlernen. In einem angenehmen Lerntempo beschäftigen wir uns mit allen Aspekten der Sprache: Wortschatz, Grammatik, Aussprache und Landeskunde. Das moderne Lehrbuch bietet uns dazu lebensnahe Texte und Fotos, viele Sprechanlässe und zahlreiche Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“; Klett Verlag (Bestellnr.: 514677-8), ab Lektion 8.

262-46251

Mo, 18:00–19:30 Uhr; ab 21.09.26, 15-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 303, 2.OG

138,00 € ab 7 Pers.

107,00 € ab 9 Pers.

Spanisch Stufe B1, B2 und C1

Spanisch B1

Ingrid Salefsky-Alvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“; Klett Verlag (Bestellnr.: 514684-6), ab Lektion 9.

262-46301H

Mi, 19:40–21:10 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal vhs; Raum 1.4

193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

La reunión del sábado B1/B2

Alma Luisa Vargas Rodríguez

Si quieres perfeccionar y ampliar tus conocimientos de español, este es un curso ideal para tí: usamos todo tipo de textos y material multimedia para comentar temas actuales e interesantes, practicar la gramática y pasar un buen rato charlando. Si te gusta la idea... ¡te damos la bienvenida a un grupo muy simpático!

Voraussetzungen: fortgeschrittene Kenntnisse

262-46351

NEU

Sa, 10.10., 07.11., 28.11.26, 23.01. und 20.02.27, 10:45–13:00 Uhr

vhs; Raum 1.4

97,00 € ab 5 Pers.

69,00 € ab 7 Pers.

Conversación fácil y más B2

Ingrid Salefsky-Alvarez

En este curso aprenderemos recursos que nos ayudaran a expresarnos fácilmente. Además repasaremos aspectos importantes de la gramática.

Lehrbuch: Wird am ersten Abend besprochen.

262-46401

Mi, 18:00–19:30 Uhr; ab 23.09.26, 15-mal vhs; Raum 1.4

193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

► Tacos, Tortillas & Ceviche

Gute Laune pur (Kochkurs)

Kurs-Nr. 262-37104 auf Seite 72

► Unbekanntes Spanien

Weinseminar

Kurs-Nr. 262-37402 auf Seite 75

Spanisch B2/C1

Onlinekurs

Luz Adriana Heilmann

Antes de comenzar la unidad dos del nuevo libro: Guía C1

Afianzaremos nuestros conocimientos con cortos ejercicios de repaso.

Durante el semestre aprenderemos:

- Hablar de musica, recuerdos y experiencias transformadoras
- Expresar ironía acuerdo y desacuerdo
- el uso de „que + Subjuntivo“, el condicional de conjetura y cuantificadores
- Y ejercitaremos nuestra tradicional práctica de lecturas amenas

Lerbuch: „Aula C1“ Edición Híbrida, Klett Verlag (Bestellnr. 515837-5)

262-46402C

Do, 20:00–21:30 Uhr; ab 24.09.26, 15-mal Konferenztool: Zoom

193,00 € ab 5 Pers.

138,00 € ab 7 Pers.

Conversación fácil y repaso de gramática B2/C1

Alma Luisa Vargas Rodríguez

En este grupo pequeño conversaremos sobre diversos e interesantes temas, en un ambiente ameno y divertido mejorando nuestra fluidez al hablar y capacidad para expresarnos – tanto en una conversación trivial como en una discusión formal. Además de utilizar nuestros recursos lingüísticos de manera más eficiente al mejorar nuestra gramática. A través de la lectura de textos diversos.

262-46403

Di, 19:00–20:30 Uhr; ab 06.10.26, 13-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 304, 2.OG 167,00 € ab 5 Pers.

120,00 € ab 7 Pers.

zzgl. 4,00 € im Kurs zu zahlen

Weitere Sprachen

Japanisch A1

Ohne Vorkenntnisse

Akemi Imoto-Fischer

Konnichiwa! Sie sind von Japan, der japanischen Kultur und Landschaft oder von Mangas fasziniert und wollen erste Schritte in der japanischen Sprache und Schrift machen? In diesem Kurs gehen wir es gemeinsam an! Wir beginnen mit einfachen Strukturen und Basisvokabular, das wir in ersten Gesprächen anwenden. Unsere Themen werden zum Beispiel Begrüßung und Verabschiedung, sich vorstellen, Datum und Uhrzeit sein. Von der muttersprachlichen Dozentin erfahren Sie außerdem auch einiges über die japanische Kultur.

Lehrbuch: „Suki, Nihongo A1

Einstieg“; Klett Verlag

(ISBN: 978-3-12-607279-3).

262-47105

Mi, 18:00–19:30 Uhr; ab 14.10.26, 9-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 307, 2.OG

116,00 € ab 5 Pers.

83,00 € ab 7 Pers.



NEU

► Vorträge über Japan

- **Japans Weg in die Moderne**

Kurs-Nr. 262-01207 (S. 11)

- **Japanisches Alltagsleben und die Sicherheit der Unsicherheit**

Kurs-Nr. 262-01152 (S. 9)

- **Frauen im heutigen Shinto**

Kurs-Nr. 262-01352G (S. 15)

- **Vom Dorfsterben bedroht?**

Kurs-Nr. 262-01303 (S. 14)

Sprachen lebendig halten



Japanisch A1

Geringe Vorkenntnisse

Akemi Imoto-Fischer

Konnichiwa! Sie sind von Japan, der japanischen Kultur und Landschaft oder von Mangas fasziniert und können bereits ein wenig Japanisch? Dann kommen Sie in unsere kleine und sympathische Gruppe – gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt weiter. Von der muttersprachlichen Dozentin erfahren Sie außerdem auch einiges über die japanische Kultur.

Lehrbuch: „Suki, Nihongo A1 Einstieg“; Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-607279-3).



262-47106

Di, 18:00–19:30 Uhr; ab 13.10.26, 14-mal Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 307, 2.OG

129,00 € ab 7 Pers.

100,00 € ab 9 Pers.



Japanischdozentin Akemi Imoto-Fischer

Survival-Japanisch für die Reise

Akemi Imoto-Fischer

Sie möchten sich für Ihre Reise nach Japan richtig vorbereiten? In diesem Kurs lernen Sie, mit den wichtigsten Reisesituationen klarzukommen, und erhalten interessante Einblicke in lokale Gegebenheiten. Wie verhalten Sie sich im Tempel richtig und was für Arten von Unterkünften gibt es? Wie bestellt man im Restaurant? Sie erfahren außerdem, wie Sie sich im öffentlichen Nahverkehr und mit dem Zug zurechtfinden. Dazu erhalten Sie erste Einblicke in die Sprache und Schriften und lernen sich vorzustellen und Begrüßungen.

262-47107

Sa, 9:30–12:45 Uhr; ab 23.01.27, 2-mal vhs; Raum 1.2

keine Gebühr – Schmäckerl



NEU

► Japanische Kochkurse

- **Gyoza – japanische Teigtaschen**

Kurs-Nr. 262-37001 (S. 71)

- **Okonomiyaki – herzhaftes japanisches Pfannengericht**

Kurs-Nr. 262-37002 (S. 72)

- **Ramen – japanische Nudelsuppe**

Kurs-Nr. 262-37003 (S. 71)

- **Das vhs Sushi-Bankett**

Kurs-Nr. 262-37004 (S. 72)

Japanisch lernen mit Mangas

Ohne/geringe Vorkenntnisse

Fukimo Inada

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die Interesse an japanischer Popkultur und der japanischen Sprache haben. Gemeinsam entdecken wir die japanischen Schriftzeichen und tauchen in Mangas sowohl im Lernmaterial als auch im Original ein.

Die muttersprachliche Kursleiterin Fumiko Inada ist live aus Japan zugeschaltet.

262-47107G – Onlinekurs



NEU

Mo, 17:30–18:30 Uhr; ab 02.11.26, 5-mal
Konferenztool: vhs.cloud

43,00 € ab 5 Pers.

33,00 € ab 7 Pers.

► Japanische Kreativkurse

• **Japanische Kalligraphie**

Kurs-Nr. 262-23115G (S. 48)

• **IKEBANA**

Kurs-Nr. 262-24108 (S. 51)

• **Origami – Faltkunst aus Japan**

Kurs-Nr. 262-24110 (S. 50)

• **Sashiko: japanische Sticcktechnik**

Kurs-Nr. 262-28111G (S. 54)

► Getränke aus Japan

• **Whisky aus Japan**

Kurs-Nr. 262-37401 (S. 74)

• **Chanoyu – Omotesenke:**

Original japanische Tee-Zeremonie

Kurs-Nr. 262-37404 (S. 20)

Kroatisch für Alltag und Reisen A1

Ohne Vorkenntnisse

Gordana Becirovic

Sicherlich kennen Sie schon Cevapcici und Sliwowitz – aber wie spricht man das richtig aus und bestellt es auf Kroatisch? Wenn Sie mehr über Sprache und Land lernen möchten, dann können Sie mit diesem Kurs einen Anfang machen. In einer kleinen Gruppe für absolute Anfänger*innen lernen wir mit Spaß und in angenehmer Atmosphäre. Das Lehrbuch erhalten Sie direkt im Kurs von der Kursleiterin.

262-47108G

NEU

Di, 18:00–19:30 Uhr; ab 29.09.26, 14-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 211, 1.OG
180,00 € ab 5 Pers.

129,00 € ab 7 Pers.

zzgl. Kosten für das Kursmaterial (ca. 40 €),
im Kurs zu zahlen

Kroatisch für Alltag und Reisen A1/A2

Mit grundlegenden Vorkenntnissen

Gordana Becirovic

Wenn Sie bereits ein wenig Kroatisch sprechen können, zum Beispiel in einfachen

Sätzen von Ihrer Familie und Ihrem Leben erzählen, im Hotel einchecken und im Restaurant bestellen und zahlen können, dann können Sie in diesem Kurs sicherer werden, besser sprechen lernen und Ihren Wortschatz erweitern. Wir sind eine kleine Gruppe, die mit Spaß und in angenehmer Atmosphäre zusammen lernt.

262-47109

Di, 19:40–21:10 Uhr; ab 29.09.26, 14-mal
Robert-Bosch-Gymnasium, Raum 211, 1.OG
180,00 € ab 5 Pers.

129,00 € ab 7 Pers.

zzgl. Kosten für das Lehrbuch (ca. 40 €), im
Kurs zu zahlen

zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen



Koreanischdozentin Youngsin Sim

Koreanisch A1

Einstieg in Sprache und Kultur

Ohne Vorkenntnisse

Youngsin Sim

Annyeonghaseyo! – Entdecken Sie die faszinierende Welt der koreanischen Sprache und Kultur. Hinter den glitzernden Fassaden Seouls und dem weltweiten Erfolg von K-Pop und K-Drama verbirgt sich ein Land mit faszinierender Geschichte und einer überraschend logischen Sprache. In diesem Einführungskurs legen wir gemeinsam den Grundstein: Sie lernen die koreanische Schrift Hangeul lesen und schreiben und meistern die ersten Schritte der Verständigung. Ganz gleich, ob Sie Ihre nächste Reise planen, die Kultur besser verstehen möchten oder einfach neugierig auf etwas Neues sind – dieser Kurs ist Ihr Tor nach Korea. Und das Beste: Nach diesem ersten Kennenlernen können Sie direkt in unserem Fortsetzungskurs (262-47111) nahtlos weiterlernen!

262-47110G

NEU

Di, 18:45–20:15 Uhr; ab 29.09.26, 4-mal
Realschule; Raum 208, 1. OG

52,00 € ab 5 Pers.

37,00 € ab 7 Pers.

zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Koreanisch A1

Einstieg in Sprache und Kultur

Geringe Vorkenntnisse

Youngsin Sim

Sie haben die ersten Hürden genommen und können die koreanische Schrift Hangeul bereits lesen und schreiben? Dann ist die-

ser Kurs der perfekte nächste Schritt! Wir tauchen tiefer in die faszinierende Welt Koreas ein und erweitern Ihre Basis: Von praktischen Redewendungen für den Alltag bis hin zu den wichtigsten Grammatik-Grundlagen. Abgerundet wird das Ganze mit einem spannenden „Schuss Kultur“, damit Sie nicht nur die Sprache, sondern auch Land und Leute besser verstehen lernen.

Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“ (ISBN 978-89-277-3279-2, 2. Auflage), ab Lektion 1.

262-47111

Di, 18:45–20:15 Uhr; ab 03.11.26, 11-mal
Realschule; Raum 208, 1. OG

142,00 € ab 5 Pers.

101,00 € ab 7 Pers.

zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Koreanisch A1

Dranbleiben und Auffrischen!

Mit Grundkenntnissen

Youngsin Sim

Sie haben bereits erste Schritte in der koreanischen Sprache gewagt und möchten nun darauf aufbauen? In diesem Kurs lassen wir Ihre Grundkenntnisse wieder aufleben! Wir knüpfen an einfache Satzstrukturen an, erweitern gezielt Ihren Wortschatz und bringen Sie Schritt für Schritt ins Sprechen. Ob zur Auffrischung oder als Wiedereinstieg – freuen Sie sich auf eine motivierende Lernrunde in entspannter Atmosphäre.

Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“ (ISBN 978-89-277-3279-2, 2. Auflage), ab Lektion 6.

262-47112

Mo, 18:45–20:15 Uhr; ab 28.09.26, 12-mal
Realschule; Raum 208, 1. OG

154,00 € ab 5 Pers.

110,00 € ab 7 Pers.

zzgl. 3,00 € für Kopien, im Kurs zu zahlen

Schwedisch A1

ohne Vorkenntnisse

Ines Schäfer

Lehrbuch: „Tala svenska A1 Plus“, Lehrbuch
ISBN 978-3-93-311904-9 ab Lektion 1.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-47113L

Mo, 19:35–21:05 Uhr; ab 21.09.26, 10-mal
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5,

VHS Leonberg, R. 108 (Eingang D)

99,00 €

Russisch A1

ohne Vorkenntnisse

Viktoriya Lahres

Lehrbuch: „MOCT neu A1-A2 Russisch für Anfänger“ (ISBN: 978-3-12-527648-2) und
Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-527649-9).

Veranstalter: vhs Leonberg

262-47114L

Di, 20:00–21:30 Uhr; ab 06.10.26, 10-mal
Leonberg, Gerhard-Hauptmann-Str. 15,

A.-Schweitzer-Gymn., R.144

99,00 €

BERUF · IT · MEDIEN



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Künstliche Intelligenz

Einführung in die Künstliche Intelligenz

ChatGPT, CoPilot und andere KI Tools

Bernd Wecker

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene KI-Tools kennen, die das Leben erleichtern und Zeit sowie Geld sparen können. Er ermöglicht Ihnen einen schnellen, übersichtlichen und praxisorientierten Einstieg in die Möglichkeiten der KI.

Der Workshop beinhaltet:

Texte strukturieren und ausformulieren, übersetzen; Einladungen und Social Media Beiträge effizient erstellen; Projektmanagement, To-Do Listen; ChatGPT als interaktiver Tutor oder Bewerbungsgoach und viele Beispiele für weitere KI-Anwendungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick. Gerne können Sie auch Ihr eigenes Notebook mitbringen.

262-50000

Fr, 18:45–21:45 Uhr; ab 09.10.26, 2-mal vhs; Raum 1.2
68,00 €

Künstliche Intelligenz

Kreativ und effizient mit Google Gemini

Michael Schnurr

In diesem Kurs lernen Sie den immer beliebteren KI-Assistenten Google Gemini kennen, der Ihnen plattformübergreifend am PC, Tablet oder Smartphone zur Seite steht. Erfahren Sie, wie Sie Gemini als kreativen Partner und effizienten Helfer für Ihre täglichen Aufgaben einsetzen – ganz unkompliziert und in der Gratisversion.

KI-Grundlagen:

Eine kompakte Einführung in die Funktionsweise moderner Künstlicher Intelligenz

Gemini im Fokus:

Kennenlernen der Benutzeroberfläche und der vielfältigen Funktionen von Google Gemini

Praktische Übungen:

Erzeugung von gezielten Vorgaben (Prompts) für hochwertige Ergebnisse; gezielte In-

formationsbeschaffung; Erstellung und Optimierung von Texten; Generierung von Bildern und Grafiken nach persönlichen Wünschen; Unterstützung bei der Erstellung von Präsentationsfolien und Tabellenkalkulations-Funktionen

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

Bitte mitbringen: USB-Stick

262-50020G

Mittwoch, 09.12.26, 18:00–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
34,00 €

NEU



KI – kann ich!**Für Beruf und Alltag***Silke Wieking-Tremel*

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, das „Fachchinesisch“ der KI einfach zu verstehen und sicher anzuwenden. Die Dozentin navigiert Sie durch den stetig wachsenden Dschungel an KI-Tools und Large Language Models (LLMs). Sie erhalten einen strukturierten Überblick und finden heraus, welche Werkzeuge wirklich zu Ihren Anforderungen passen. Ein Blick hinter die Kulissen zeigt Ihnen, wie KI-Systeme tatsächlich funktionieren. Dieses Verständnis hilft Ihnen, die Möglichkeiten realistisch einzuschätzen und gezielt einzusetzen. Ein besonderer Fokus liegt auf effektivem Prompting: Sie lernen, wie Sie präzise Eingaben formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen – ein entscheidender Schlüssel für den erfolgreichen Einsatz von KI. Darüber hinaus entwickeln Sie Ihren eigenen KI-Agenten – einen persönlichen Planungsassistenten, der Sie bei täglichen Aufgaben unterstützt und Ihre Produktivität steigert.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-50030L

Montag, 11.01.27, 9:00–16:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 113 (Eingang D)
64,00 €

Richtig prompten mit ChatGPT**„So bekommen Sie die besten Antworten“***Michael Kramer*

Ein Prompt ist die Eingabe oder Frage, mit der Sie eine KI wie ChatGPT steuern. In diesem Kurs erfahren Sie, warum die Qualität der Antworten direkt von der Qualität Ihrer Fragen abhängt – und wie Sie gezielt Einfluss auf Umfang, Inhalt und Stil nehmen können. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie mit klaren, präzisen Prompts aus ChatGPT das Maximum herausholen.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-50031L

Mittwoch, 13.01.27, 18:30–20:45 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 113 (Eingang D)
26,00 €

Voraussetzung für IT-Kurse

Wenn Sie noch keine Erfahrung im Umgang mit einem Computer (PC) haben, dann kommt für Sie nur ein Einsteigerkurs in Frage. Voraussetzung für alle weiteren IT-Anwendungs-Kurse: Sie können sicher mit der Maus umgehen, sind mit der Tastatur vertraut, kennen die Benutzeroberfläche Windows und haben schon mit dem einen oder anderen Programm gearbeitet.

Kursberatung

- Habe ich den richtigen Wissensstand für einen Aufbaukurs?
 - Werde ich mich in einem Kurs langweilen?
 - Erfüllt der Kurs meine Erwartungen?
- Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei der Kursberatung.

Stimmen Sie einen persönlichen Beratungstermin mit unserem Sekretariat ab: Tel. 07156 205-401.

Nutzen Sie die Beratung, damit Ihr Kurs zum optimalen Erfolg führt.

Einsatz von KI im Berufsalltag**Für Bürofachkräfte***Daria Fai*

Routineaufgaben wie E-Mails schreiben, Termine planen oder Daten analysieren rauben uns oft unnötig viel Zeit. In diesem Workshop lernen Sie, wie KI diese Aufgaben mit den richtigen Prompting-Strategien schneller und effizienter übernimmt – und so mehr Freiraum für kreative und strategische Tätigkeiten schafft. Praxisnah zeigt die Referentin, welche Tools im Büroalltag echte Zeitgewinner sind, wie generative KI-Arbeitsprozesse optimiert und wie man sie gezielt anleitet. Der Workshop richtet sich an Einsteiger/-innen, die lernen möchten, wie KI ihre Arbeit effizienter, kreativer und produktiver macht.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-50032L

Donnerstag, 14.01.27, 9:00–12:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 113 (Eingang D)
32,00 €

Virtual Reality (VR) und Mixed Reality (MR) erleben*Bernd Wecker*

Tauchen Sie ein in virtuelle Welten und erweitern Sie Ihre Realität mit den neuesten VR- und MR-Brillen. Egal, ob Sie Technik-Enthusiast sind oder einfach nur neugierig, wie diese Technologien für Freizeit und Produktivität eingesetzt werden können – Sie werden spannende neue Welten entdecken!

262-50040

Freitag, 13.11.26, 15:00–16:30 Uhr
vhs; Raum 1.2
17,00 €

**Betriebssysteme, MS-Office und Bürokommunikation****Betriebssysteme****Windows 11 kompakt***Bernd Wecker*

Der Kurs richtet sich an Anwender/-innen, die das Betriebssystem besser verstehen und ihren PC effektiver nutzen wollen. Auch für Umsteiger/-innen geeignet.

Kursinhalt: Schnelleinstieg und Bedienkonzept; Windows-Desktop und Windows-Explorer; Elemente verwalten und suchen; Windows 11 individuell anpassen und Nützliche Programme, Apps und Funktionen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Veranstalter: vhs Leonberg

262-51000L

Freitag, 20.11.26, 9:00–16:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 113 (Eingang D)
13,00 € inkl. Kursbegleitbuch

Fotos, Videos und Dokumente**Dateiflut sinnvoll verwalten***Eberhard Köhler*

Sie haben eine Unmenge von Foto- und Video-Dateien und möchten gerne wissen, wie Sie dieses Chaos (auch auf Reisen!) organisieren und sichern? Weitere Informationen s. Homepage

262-51050

Donnerstag, 04.02.27, 19:00–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
18,00 €

MS-Office**Tipps für MS-Office***Michael Schnurr*

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Unterstützung für Ihre Arbeit mit MS-Office. Anhand von vielen praktischen Beispielen lernen Sie Tricks kennen, die den Umgang mit den Programmen von MS-Office spürbar erleichtern und beschleunigen.

Tipps für Office allgemein:

AutoKorrektur und Schnellzugriffsleiste anpassen; Mehrfach-Zwischenablage verwenden; Menüband automatisch ausblenden; Dateien mit Schnellzugriff versehen und eigene Registerkarte anlegen

Tipps für Word:

Wasserzeichen verwenden; Schnelltabelle erstellen; Text in Spalten setzen; Abschnitte im Dokument festlegen; Groß-/Kleinschrei-

bung schnell ändern und pdf-Dokumente bearbeiten

Tips für Excel:

benutzerdefinierte Formate erstellen – Sparklines einbinden – Duplikate entfernen – Gültigkeitskriterien und Drop-Down-Listen festlegen – Spalten und Register ausblenden

Tips für PowerPoint:

Folien zwischen Präsentationen austauschen – Transparente Bilder erstellen – Aufzählung in Grafik umwandeln – Grafiken als Datei speichern – Handzettel als Word-Dokument ausgeben – Laserpointer- und Lupenfunktion bei Präsentation verwenden

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Word und Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

262-52000G

Mittwoch, 13.01.27, 18:00–21:00 Uhr

vhs; Raum 1.2

34,00 €

Word für Einsteiger*innen

Michael Schnurr

Es ist leicht, in Word ein paar Zeilen zu tippen. Aber wie formatiert man den Text sinnvoll und wie verbessert man ein Dokument mit Tabellen und Bildern? In diesem Kurs lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, wie Sie aus einfachen Texten anspruchsvolle Dokumente machen: Texte schreiben, korrigieren und formatieren; Rechtschreibprüfung und Autokorrektur anwenden; Tabellen einsetzen; Bilder und grafische Elemente einbinden und Serienbriefe erstellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Bitte mitbringen: USB-Stick

262-52110

Mi, 18:00–21:00 Uhr; ab 11.11.26, 2-mal

vhs; Raum 1.2

68,00 €

Word für Fortgeschrittene

Michael Schnurr

Vertiefen Sie Ihre vorhandenen Grundkenntnisse in Word, um das Gestaltungspotential dieser Textverarbeitungssoftware noch effizienter zu nutzen. In diesem Kurs werden Sie anhand praktischer Beispiele lernen, wie Sie weitere nützliche Werkzeuge von Word für Ihre individuellen Anforderungen optimal einsetzen können: Dokument- und Formatvorlagen anwenden; Gliederungen und Verzeichnisse erstellen; Querverweise und Fußnoten einfügen und in großen Dokumenten schnell navigieren

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Bitte mitbringen: USB-Stick

262-52120

Samstag, 30.01.27, 8:30–16:15 Uhr

vhs; Raum 2.1

68,00 €

Fit am PC

vhs-Computerkurse
machen es möglich



Excel kompakt

Michael Schnurr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schnell einen Überblick über Excel erhalten möchten. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie das Programm sowohl für Ihre tägliche Arbeit als auch für private Zwecke nutzen können: Tabellen erstellen und formatieren; Formeln und Funktionen anwenden; Listen erstellen, sortieren und filtern und Auswertungen mit Diagrammen

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows
Bitte mitbringen: USB-Stick

262-52210

Mi, 18:00–21:00 Uhr; ab 14.10.26, 2-mal

vhs; Raum 1.2

68,00 €

Excel für Fortgeschrittene

Michael Schnurr

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse in Excel verbessern, um effektiver mit der Tabellenkalkulation zu arbeiten? In diesem Kurs lernen Sie durch praktische Beispiele, wie Sie Formeln und Funktionen clever einsetzen und weitere nützliche Werkzeuge von Excel anwenden können: Formeln mit Namen verständlich machen; verschiedene Funktionstypen; Zellbereiche als dynamische Tabelle; bedingte Formatierung; Pivot-Tabellen und Textdateien importieren

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

262-52220

Samstag, 16.01.27, 8:30–16:15 Uhr

vhs; Raum 1.2

68,00 €

Excel-Workshop

Benutzerfreundliche Formulare erstellen

Michael Schnurr

Lernen Sie, wie Sie in Excel benutzerfreundliche Formulare erstellen. Sie werden Werkzeuge wie Kombinationsfelder, Drehfelder und Kontrollkästchen verwenden, um Daten einfacher zu erfassen. Außerdem lernen Sie, wie Sie die Funktionen INDEX und WENN anwenden und intelligente Tabellen erstellen. Sie erfahren, wie Sie Formeln und Funktionen verständlich benennen und Spalten ausblenden können. Am Ende des Kurses wissen Sie, wie Sie Ihr Formular schützen und als Vorlage speichern: Nutzung von Steuerelementen (Kombinationsfeld, Drehfeld, Kontrollkästchen); Anwendung der INDEX- und WENN-Funktion; Erstellung intelligenter Tabellen; Verwendung verständlicher Namen für Formeln und Funktionen; Spalten ausblenden und Formular schützen und Formular als Vorlage speichern

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

262-52230

Mittwoch, 03.02.27, 18:00–21:00 Uhr

vhs; Raum 1.2

34,00 € inkl. Kursunterlagen

PowerPoint – kompakt

Michael Schnurr

Dieser Kurs ist für alle, die einen schnellen Überblick über das Präsentationsprogramm PowerPoint erhalten möchten. Sie erstellen eine komplette Präsentation mit Texten, Tabellen, Bildern und Animationen. Diese Präsentation können Sie nach dem Kurs für berufliche oder private Zwecke nutzen: Folien mit Text, Grafiken und Bildern erstellen; Designs und Layouts anwenden und Folienübergänge und Animationseffekte gestalten

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Bitte mitbringen: USB-Stick

262-52310

Samstag, 12.12.26, 8:30–16:15 Uhr

vhs; Raum 1.2

68,00 €

Outlook

E-Mails, Kalender und Aufgaben effizient organisieren

Bernd Wecker

Microsoft Outlook ist eines der wichtigsten Programme für die berufliche Kommunikation und Büroorganisation. In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden, Outlook sicher und strukturiert einzusetzen. Behandelt werden das Verfassen, Senden, Empfangen und Organisieren von E-Mails, der Umgang mit Ordnern und Suchfunktionen sowie das Verwalten von Kontakten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit dem Outlook-Kalender. Die Teilnehmenden lernen, Termine zu erstellen, Besprechungen zu planen, Terminserien anzulegen und Erinnerungen sinnvoll zu nutzen. Zusätzlich werden Aufgaben, Kategorien und grundlegende Einstellungen vorgestellt, mit denen sich der Arbeitsalltag übersichtlicher gestalten lässt.

Bitte vor Kursbeginn besorgen: Outlook 2024 – Grundlagen, Herdt Verlag 2024, ISBN: 978-3-98569-224-8; 18,08 €

262-52400

Mo, 18:30–21:30 Uhr; ab 18.01.27, 2-mal

vhs; Raum 1.2

68,00 € inkl. 10,00 € Kursbegleitbuch

NEU

Bürokommunikation

Fit für's Büro – Windows 11/MS Office

Für Umstieg bzw. Wiedereinstieg

Bernd Wecker

Sie erwerben Anwendungskennnisse im Umgang mit Windows und den gängigen Office-Programmen.

Kursinhalt:

Umgang mit der Benutzeroberfläche, Ordner und Dateien sicher verwalten
Word: Texte eingeben, gestalten und formatieren, Tabellen, Textbausteine und Briefvorlagen erstellen
Excel: Berechnungstabellen erstellen, gestalten, Formeln und Funktionen eingeben,

Daten mit Diagrammen veranschaulichen
Outlook/Internet: E-Mails empfangen und versenden, Termine und Kontakte verwalten, Informationen im Internet finden
PowerPoint: Präsentationen erstellen und vorführen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

262-52100G

So, 10:00–17:00 Uhr; ab 17.01.27, 5-mal vhs; Raum 1.2

300,00 € inkl. 10,00 € Kursbegleitbuch



BWL-Grundlagen Für Nichtkaufleute (mit praktischen Fallstudien)

Willi Wagner

Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs durch Bearbeitung praxisnaher Fallstudien betriebswirtschaftliche Begriffe, Zusammenhänge und ihre Bedeutung in der Arbeitswelt kennen. Behandelt werden wichtige Aspekte aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Rechnungswesen mit Buchhaltung, Kostenrechnung sowie Controlling, Finanzierung und Personalwesen. Auch der Einsatz und Probleme der Digitalisierung und Künstlichen Intelligenz gehören zu den Themen der Veranstaltung. Die Teilnehmenden bearbeiten in Kleingruppen unter Anleitung praxisnahe Fallstudien aus den genannten Bereichen. Gegenstand dieser Fallstudien sind fiktive mittelgroße und kleinere Unternehmen. Eine konkrete Betriebsberatung kann im Kurs nicht durchgeführt werden. Weitere Informationen s. Homepage

262-56010C – Onlinekurs

NEU

Mo, 30.11.–Fr, 04.12.26, 09:00–16:00 Uhr (inkl. 1. Std Pause)

Konferenztool: Zoom

350,00 €

Kurse für Vereine

Auf Wunsch bietet die vhs Gerlingen IT-Schulungen an, die die Arbeit in Vereinen erleichtern, und zwar für den Einsatz von Word, Excel und PowerPoint. Wenden Sie sich hierfür bitte an Dr. Anna-Victoria Bognár, Tel. 07156 205-400.

Buchhaltung SAP, DATEV und Lexoffice

Alle Kurse dieser Kategorie finden bei Willi Wagner statt, weitere Informationen s. jeweils Homepage.

Buchhaltung und E-Rechnung

Kurz und bündig Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

262-56110C – Onlinekurs

Mi, 16.09. u. Do, 17.09.26, 18:00–21:15 Uhr

Konferenztool: Zoom

72,00 €

Die E-Rechnung

262-56130C – Onlinekurs

Montag, 28.09.26, 18:00–21:15 Uhr

Konferenztool: Zoom

34,00 €

SAP und DATEV

DATEV, Lexoffice und SAP R/3

262-56000C – Schnupperkurs

Samstag, 19.09.26, 9:00–16:30 Uhr

Konferenztool: Zoom

ohne Gebühr, mit Anmeldung!

Kurz und bündig Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

262-56310C – Onlinekurs

Mo, 14.09. u. Di, 15.09.26, 18:00–21:15 Uhr

Konferenztool: Zoom

72,00 €

Eröffnungsbilanz bis Jahresabschluss mit DATEV Rechnungswesen

262-56300C – Online-Praxiskurs

Mo, 21.09.–Fr, 25.09.26, 09:00–16:00 Uhr,

(inkl. 1 Std. Pause)

Konferenztool: Zoom

350,00 €

Kurz und bündig Vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV

262-56330C – Onlinekurs

Mi, 14.10. und Do, 15.10.26, 18:00–21:15 Uhr

Konferenztool: Zoom

72,00 €

Kurz und bündig DATEV BWA: Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

262-56320C – Onlinekurs

Mi, 07.10. und Do, 08.10.26,

18:00–21:15 Uhr

Konferenztool: Zoom

72,00 €

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

262-56340C – Onlinekurs

Mo, 18.01.–Fr, 22.01.27, 09:00–16:00 Uhr

Konferenztool: Zoom

350,00 € zzgl. 4 Kursbücher, von den

Teilnehmenden selbst zu beschaffen (ca.

70,00 €)

Lexoffice

Einführung in die Warenwirtschaft mit LEXWARE

262-56520H – Hybridkurs

Mo, 11.01.–15.01.27, 09:00–16:00 Uhr

Konferenztool: Zoom

350,00 €

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohn- abrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

262-56540C – Onlinekurs

Mo, 09.11.–Fr, 13.11.26, 09:00–16:00 Uhr

Konferenztool: Zoom

350,00 €

**Rechtzeitig
anmelden**



vhs inklusiv

Nicht alle unserer Kursorte sind barrierefrei, aber wir bemühen uns immer eine Möglichkeit zu finden, damit Sie teilnehmen können. Sprechen Sie uns an!

Soft- und Future Skills

Interkulturelle Kommunikation im Berufsalltag

Simon Tschunko

Das Großraumbüro, die Schule und das Altenheim: an fast jedem Arbeitsplatz in Deutschland treffen Menschen aus unterschiedlichen Nationalitäten, Kulturen und Religionen aufeinander. Aber was braucht es, damit interkulturelle Zusammenarbeit in Ihrer Organisation besser gelingt? Das Seminar vermittelt praxisnahes Wissen und hilfreiche Werkzeuge, um kulturelle Unterschiede zu erkennen, zu verstehen und produktiv damit umzugehen. Ziel ist es, interkulturelle Sensibilität zu fördern und die eigene Kommunikationskompetenz zu stärken, um so effektiver, respektvoller und erfolgreicher im internationalen Kontext zu agieren. Weitere Informationen s. Homepage

Veranstalter: vhs Korntal-Münchingen

262-57010K

Samstag, 17.10.26, 9:00–16:30 Uhr
Korntal-Münchingen, Alte Lateinschule,
R. 202, 2. OG
67,20 €



Wege zum besseren Präsentieren

Dirk Haun

Im Kurs lernen Sie einen modernen und visuell orientierten Präsentationsstil kennen. Sie lernen, wie man einen Vortrag inhaltlich unter Einsatz von Methoden wie Storytelling vorbereitet, auf das Zielpublikum ausrichtet und eine Verbindung zu seinem Publikum herstellt. Sie erfahren, wie man ansprechende Folien gestaltet und warum unser Gehirn diese besser verarbeitet als textlastige Folien. Der Kurs ist nicht an eine bestimmte Präsentations-Software (PowerPoint, Keynote, o.ä.) gebunden, sondern vermittelt die Grundlagen für beeindruckende Präsentationen und Vorträge, online wie offline. Es gibt einen Praxisteil. Bringen Sie gerne eine Idee oder einen Ansatz für eine Präsentation mit, die Sie halten wollen (oder müssen).

262-58101

Samstag, 14.11.26, 9:15–13:45 Uhr
vhs; Raum 2.1
54,00 €

Wirksame Präsentationen mit Storytelling

Präsentieren Sie noch oder erzählen Sie schon?

Dirk Haun

Storytelling ist in aller Munde. Keine Werbekampagne kommt mehr ohne Rahmehandlung aus. Zahlen, Daten, Fakten stehen hinter der Story zurück. Ist das alles nur eine Mode und geht vorüber oder steckt mehr dahinter? In diesem Kurs lernen Sie, warum und wie Storytelling funktioniert und wie Sie es in Ihren Präsentationen sinnvoll und effektiv einsetzen.

262-58102

Mittwoch, 07.10.26, 18:30–21:30 Uhr
vhs; Raum 1.2
34,00 €

Mit Profil zum Erfolg: Professionell bewerben und überzeugen

Simon Tschunko

Eine überzeugende Bewerbung ist heute weit mehr als ein gut formulierter Lebenslauf. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre beruflichen Erfahrungen, Kompetenzen und persönlichen Stärken klar und professionell präsentieren – schriftlich wie im persönlichen Gespräch. Sie erstellen moderne und aussagekräftige Bewerbungsunterlagen, die zu Ihrem Profil und den aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes passen. Dabei geht es sowohl um die inhaltliche Gestaltung von Lebenslauf und Anschreiben als auch um die gezielte Darstellung Ihrer Erfahrungen und Kompetenzen. Zusätzlich erhalten Sie einen Überblick über aktuelle Entwicklungen und Erwartungen im Bewerbungsprozess. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem souveränen Auftreten in Bewerbungsgesprächen. Sie lernen, Ihre Motivation, Ihre Fähigkeiten und Ihren beruflichen Werdegang authentisch und überzeugend darzustellen. Zur Unterstützung der persönlichen Standortbestimmung kann optional der Gallup StrengthsFinder einge-

setzt werden. Das Online-Assessment hilft dabei, eigene Stärken bewusster wahrzunehmen und gezielt in Bewerbungen und Gesprächen einzusetzen. Die Durchführung des Assessments kostet ca. 25 €. Die Teilnahme am Kurs ist selbstverständlich auch ohne das Assessment möglich.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-58201L

Samstag, 16.01.27, 9:00–16:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 106 (Eingang D)
60,00 €



Von Worten zu Bildern: Sketchnoting leicht gemacht

Jens Pawlak

Sketchnoting ist eine Methode, um Informationen visuell zu erfassen und zu strukturieren. Dabei wird ein persönliches visuelles Vokabular entwickelt, das Symbole und Icons umfasst, um komplexe Inhalte schnell und verständlich darzustellen. Durch die Kombination von Text und Bild wird das Verständnis und die Merkfähigkeit verbessert. Sketchnoting findet Anwendung in verschiedenen privaten und beruflichen Kontexten, von Meetings bis zu Lernprozessen. Durch regelmäßige Übung lässt sich die Methode immer weiter vertiefen.

262-54010

Fr, 18:30–21:30 Uhr; ab 22.01.27, 2-mal
vhs; Raum 1.4
68,00 € inkl. Kursunterlagen

Bildung auf Bestellung

Maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote für Unternehmen, Vereine, gemeinnützige Einrichtungen und kleine Gruppen.

Von der Teamentwicklung bis zum Excel-Kurs:

Durch die große Bandbreite unserer Kompetenzen organisieren wir auch für Sie die richtige Weiterbildung. Gerne auch bei Ihnen oder online.

- Individuelle Angebote: speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Konzepte
- Flexible Planung: Anzahl der Teilnehmenden (auch Kleingruppen- oder Einzeltraining), Uhrzeit, Dauer, Ort

Unsere Expertise

- Sprachenkompetenz
- Gesundheitstraining
- IT-Kompetenz
- Kommunikation und soziale Kompetenzen

Unsere Leistungen

- Weiterbildungsberatung
- Qualifizierte und erfahrene Dozierende
- Hochwertige Schulungsunterlagen

Weitere Informationen: Dr. Anna-Victoria Bognár

Telefon: 07156 205-401 • a.bognar@vhs-gerlingen.de



Organisation und Management

Mit Sympathie überzeugen: Erfolgreich kommunizieren im Berufsalltag

Sibylle Horger-Thies

Fachliche Kompetenz allein reicht im beruflichen Alltag oft nicht aus. Viele Situationen eskalieren, weil unterschiedliche Erwartungen, Emotionen oder Missverständnisse aufeinandertreffen. Gerade dann braucht es Ruhe, Menschenkenntnis und die Fähigkeit, Beziehungen positiv zu gestalten. Sympathie spielt dabei eine entscheidende Rolle: Wer als sympathisch wahrgenommen wird, schafft leichter Vertrauen, wirkt deeskalierend und legt die Grundlage für konstruktive Zusammenarbeit. In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit dem Faktor Sympathie als Schlüssel erfolgreicher Kommunikation auseinander. Sie reflektieren ihre eigene Haltung, lernen, Gesprächssituationen bewusster vorzubereiten und erfahren, wie sie durch einfühlsames und zugleich sachbezogenes Verhalten Missverständnisse reduzieren und Beziehungen stärken können.

Veranstalter: vhs Leonberg

262-58202L

Dienstag, 17.11.26, 9:00–16:00 Uhr
Leonberg, Neuköllner Str. 3-5, vhs Leonberg, R. 110 (Eingang D)
60,00 €

Mediengestaltung, Webdesign und Mobile Endgeräte

Mediengestaltung & Webdesign

Kopter und Drohnen als Hobby – Technik, Rechte, Praxis

Eberhard Köhler

Sie überlegen, sich einen Kopter oder eine Drohne anzuschaffen oder wollen sich einfach über dieses spannende Thema informieren? An diesem Kurstag erfahren Sie rechtliche und technische Hintergründe zum Kopterflug (u.a. Marktübersicht, Flugrecht, Versicherung, Flugschein). Nach der Theorie steht selbstverständlich eine Flug-

vorführung. Falls schon vorhanden, bringen Sie gerne Ihren Kopter mit.

262-54020

Montag, 01.02.27, 19:00–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
18,00 €

Digitalisierung und Restaurierung von Dias und Fotos

Eberhard Köhler

Sie wollen Ihre Fotos und Dias in digitale Dateien verwandeln, vielleicht weil sich die Farben der Dias verändert haben und deshalb digital gerettet werden müssen? Es werden die verschiedenen Varianten der Digitalisierung (Scannen und Abfotografieren) unter den Aspekten Qualität, Preis und Zeitaufwand detailliert vorgestellt und miteinander verglichen und bewertet. An einigen Beispielen wird aufgezeigt, welche unglaubliche Restaurierungserfolge einfach und schnell möglich sind.

262-54023

Dienstag, 02.02.27, 19:00–21:00 Uhr
vhs; Raum 1.3
18,00 €

Adobe Express (Freeware) Für Einsteiger*innen

Kreative Designs schnell umsetzen

Cloudee Berndt

Sie möchten ansprechende Grafiken für Social Media, Einladungen oder Präsentationen gestalten? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Adobe Express. Adobe Express ist ein einfach zu bedienendes Online-Tool von Adobe zur schnellen Erstellung von Grafiken, Social-Media-Posts und kurzen Videos. Eine kostenlose Basisversion ist für jeden verfügbar, erweiterte Funktionen gibt es im Abo. Im Vergleich zu Canva ist Adobe Express klarer strukturiert und besonders einsteigerfreundlich. Ohne Vorkenntnisse erstellen Sie eigene Designs, passen Vorlagen individuell an und entwickeln ein Gespür für gute Gestaltung. Ideal für alle, die schnell und unkompliziert visuelle Inhalte erstellen möchten – privat oder beruflich.

Nach dem Kurs können die Teilnehmenden:

- sich sicher in Adobe Express orientieren
- Vorlagen gezielt auswählen und anpassen
- Texte, Bilder und Farben wirkungsvoll einsetzen
- Social-Media-Posts eigenständig erstellen
- einfache Designprojekte umsetzen
- Gestaltung bewusster beurteilen

Bitte mitbringen: Mobiles Endgerät (Tablet, iPad, Notebook oder Macbook) und Ihr Ladekabel. Wenn Sie ein Gerät der vhs nutzen möchten, bitte bei der Anmeldung angeben und USB-Stick mitbringen.

262-54030

Sa, 9:00–12:15 Uhr; ab 28.11.26, 2-mal
vhs; Raum 1.2
64,00 € inkl. Kursunterlagen

NEU

Canva für Einsteiger*innen Kreative Designs einfach erstellen

Cloudee Berndt

Sie möchten ansprechende Grafiken für Social Media, Einladungen oder Präsentationen gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Canva, einem benutzerfreundlichen Online-Design-Tool. Sie lernen, mit Canva eigenständig ansprechende Grafiken für Social Media, Präsentationen und einfache Druckprodukte zu erstellen. Sie verstehen grundlegende Gestaltungsprinzipien und können Vorlagen sinnvoll anpassen. Ideal für alle, die schnell und unkompliziert visuelle Inhalte erstellen möchten – privat oder beruflich. Für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Nach dem Kurs können die Teilnehmenden:

- Vorlagen auswählen und individuell anpassen
- Texte, Farben und Bilder gezielt einsetzen
- einfache Designs für Social Media (z. B. Instagram-Posts) erstellen
- eigene kleine Projekte umsetzen
- Gestaltung bewusster beurteilen

Bitte mitbringen: Mobiles Endgerät (Tablet, iPad, Notebook oder Macbook) und Ihr Ladekabel. Wenn Sie ein Gerät der vhs nutzen möchten, bitte bei der Anmeldung angeben und USB-Stick mitbringen.

262-54035

Sa, 9:00–12:15 Uhr; ab 07.11.26, 2-mal
vhs; Raum 1.2
64,00 € inkl. Kursunterlagen

NEU

Instagram verstehen und anwenden

Sicher posten für Privatleben, Hobbys und Vereine

Cloudee Berndt

Sie möchten wissen, was es mit Instagram auf sich hat? Bilder teilen, mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben oder eigene Interessen sichtbar machen – in diesem Kurs lernen Sie in ruhiger Atmosphäre und ohne Vorwissen den sicheren Umgang mit Instagram. Schritt für Schritt richten wir gemeinsam ein Profil ein, erstellen erste Beiträge und klären wichtige Fragen zu Datenschutz und Privatsphäre. Der Kurs richtet sich besonders an Teilnehmer*innen 50+, die neugierig sind und soziale Medien besser verstehen möchten – verständlich erklärt, mit viel Zeit zum Ausprobieren und persönlicher Unterstützung.

Die Teilnehmenden

- Was ist Instagram und funktioniert es?
- Profil einrichten oder optimieren
- posten eigenständig Bilder und Texte
- Was sind Stories und wie nutzt man sie?
- verstehen Datenschutz & Sicherheit

Bitte mitbringen: Mobiles Endgerät (Smartphone, IPhone, Tablet, iPad, Notebook oder Macbook) und Ihr Ladekabel. Wenn Sie ein Gerät der vhs nutzen möchten, bitte bei der Anmeldung angeben und USB-Stick mitbringen.

262-54040G

Sa, 9:00–12:15 Uhr; ab 10.10.26, 2-mal
vhs; Raum 1.2
64,00 € inkl. Kursunterlagen

NEU

Mobile Endgeräte

Mein eigenes Smartphone/ Tablet kennenlernen

Bernd Wecker

Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen mit einem eigenen Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android (Google).

Kursinhalt:

Erste Schritte ins Internet über WLAN oder mobile Daten. Der Schwerpunkt liegt auf den bereits vorinstallierten Apps wie: Kontakte, Telefon, Nachrichten (SMS), Fotografieren, Kamera, E-Mail, Bilder in der Galerie betrachten und per E-Mail versenden. Sie erfahren, was ein Google-Konto ist und wofür Sie es brauchen.

Voraussetzung: Sie bringen Ihr eigenes Smartphone oder Tablet und das Ladekabel mit.

262-55010 – Basiskurs – (Modul 1)

Mittwoch, 04.11.26, 18:30–21:30 Uhr
vhs; Raum 1.2

34,00 €, zzgl. 6,00 € Lernmittelgebühr, sind im Kurs zu zahlen

Mein Smartphone/Tablet optimal nutzen

Bernd Wecker

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone- oder TabletbesitzerInnen mit dem Betriebssystem Android (Google), die ihr Gerät effektiver nutzen wollen.

Kursinhalt:

Apps laden (z.B. für Reisen, Hobby, Beruf, Freizeit und Datenverwaltung). Google-Maps, VVS-Mobil, Navigations- bzw. Wander-App, Musik und Filme. Welches nützliche Zubehör gibt es?

Voraussetzung: Sie bringen Ihr eigenes Smartphone oder Tablet und das Ladekabel mit. Sie haben einen Google Account und kennen das dazugehörige Passwort. Idealerweise haben Sie vorher den Basiskurs (Modul 1) besucht oder Sie besitzen bereits die nötigen Kenntnisse.

262-55020 – Praxiskurs (Modul 2)

Mittwoch, 25.11.26, 18:30–21:30 Uhr
vhs; Raum 1.2

34,00 €, zzgl. 6,00 € Lernmittelgebühr, sind im Kurs zu zahlen

iPhone und iPad ohne Eile Betriebssystem iOS

Bernd Wecker

Ein Kurs mit genügend Zeit für praxisbezogene Übungen, dem Lerntempo der Teilnehmenden angepasst.

Kursinhalt:

Am Anfang lernen Sie Ihr neues iPhone

oder iPad in Ruhe kennen und machen erste Schritte damit. Wir werden die für Sie wichtigen Apps besprechen und üben. Ebenso werden von den vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten die wichtigsten besprochen und eingeübt. Das Lernziel dieses effektiven Kurses ist der stressfreie und gekonnte Umgang mit Ihrem iPhone bzw. iPad.

Voraussetzung: Eigenes iPhone / iPad und, falls schon vorhanden, alle Zugangsdaten wie PIN und Kennwörter.

262-55030

Fr, 18:30–21:30 Uhr; ab 19.02.27, 2-mal
vhs; Raum 1.2

68,00 € inkl. Kursunterlagen

Dozentenportrait von Claudia „Cloudee“ Berndt

Kursleiterin für Design und digitale Gestaltung

Als echter Medienprofi begleitet Cloudee Berndt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit viel Kompetenz und Freude bei eigenen gestalterischen Projekten.

„Schon seit meiner Kindheit begeistert mich kreatives Arbeiten – Zeichnen, Malen und Gestalten. Mein gestalterisches und berufliches Fundament habe ich mit meinem Studium im Bereich Mode-design gelegt – geprägt vom kreativen Zeitgeist der 80er- und 90er- Jahre und von den inspirierenden Eindrücken lebendiger Städte wie Berlin und Amsterdam, in denen ich längere Zeit gelebt habe.

Schon früh war für mich klar, dass die digitale Welt die Gestaltung nachhaltig verändert. Aus diesem Interesse heraus habe ich mich intensiv mit digitaler Gestaltung beschäftigt und erlernt. Nach einer Weiterbildung zur Desktop-Publishing-Spezialistin habe ich mein eigenes Büro für Gestaltung aufgebaut – so ist im Laufe der mittlerweile über 20

Jahre mein künstlerischer Vorname (gesprochen Claudi) „Cloudee“ entstanden. Cloudee lehnt sich mit „Cloud“ an die digitale Welt an und ist auf verschiedenen Kreativ-Plattformen meine digitale Persona. Als Medienprofi und Mode-Designerin gestalte ich Marketingmaterialien, Website, Broschüren, Poster und Bewegtbild-Inhalte.

Heute kann jeder mit frei zugänglichen Apps wie Instagram, Canva oder Adobe Express sein eigener Creative Director sein – diese Tools ermöglichen es jedem, kreativ zu arbeiten und eigene Ideen umzusetzen. Bei der konkreten Umsetzung unterstütze ich gerne mit meinem Fachwissen: In meinen Kursen lege ich großen Wert auf eine persönliche und verständliche Vermittlung der technischen Möglichkeiten. Mein Ziel ist es, den Teilnehmenden Sicherheit im Umgang mit digitalen Gestaltungstools zu geben, damit sie ihre eigenen Projekte erfolgreich und mit Freude umsetzen können.

Die Atmosphäre an der vhs Gerlingen bietet uns den Raum für Austausch, gemeinsames Lernen und kreative Entwicklung – jede und jede gestaltet im eigenen Tempo. Ich freue mich auf inspirierende Kurse mit meinen Teilnehmenden.“

Bildnachweis

Titelbild: ©iStock; Teambilder: ©JánosA.Bognár; S.2 ©iStock, ©ChristianZink; S.2–4 ©ChatGPT; S.3 ©CarolaKötter-Kuge, ©Pexels; S.4 ©YukoClaar; S.5–7 ©CarolinRenn; S.5 ©FrankRiedinger; **FB 1:** S.8 ©AdobeStock, ©SayuriUnou; S.9 ©ThomasFriedrich, ©JürgenWöhler; S.10 ©Wikipedia, ©TobiasBlaser, ©Pexels; S.11 ©Wikipedia; S.14 ©ChristianeKummmler, ©EberhardKöhler; S.15 ©Bgab/Wikivoyage,

©dorkkinomachen.de, ©RobertMoser; S.16 ©Wikipedia, ©euroluftbild.de-Grahn; S.17 ©ElisabethVandea, ©Unsplash; S.18 ©Magnific; S.20 ©SayuriUnou, ©YaekoSokeiHeinisch; **FB Exkursionen:** S.21 ©AdobeStock, ©StaffSgt.GinaVaile-Nelson/Wikipedia; S.22 ©SchönbuchBräu; S.23 ©jaki0815/pixabay, ©KerstinHofmann, ©StefanKunzmann/Wikipedia; S.25 ©Seeberger, ©ralfr22/Wikipedia; S.26 ©Sauter-Ehmann, ©AylaOnaran; S.27 ©AchimMende/Burghohenzollern; S.28 ©PaulaPaulsen/pixabay, ©JoachimFricke, ©Wikipedia; S.29 ©regierungspräsidium-stuttgart, ©AylaOnaran; S.30 ©JosefBenediktEngl/Wikipedia, ©DeltaWorks/pixabay; S.31 ©Lia/pexels, ©RenateHinzel; S.32 ©geopuls; **FB Junge vhs:** S.33 ©AdobeStock, ©vhsWinnenden; S.34 ©ZumbaFitnessLLC, ©Weiß; S.35 ©ZumbaFitnessLLC, ©Fotolia; S.36 ©MiriamBinder; S.37 ©CreativeCanvaShop/pixabay, ©createimg.com, ©tsaloka/pixabay; S.38–39 ©AsliErol; S.39–40 ©AliceRabe; S.41 ©Magnific; S.42 ©dorkkinomachen.de; S.43 ©kOREA/pexels; S.44 DrBrummgehtwandern/Bilderbuchkino, ©Mahlzeit/Bilderbuchkino, ©DrachenstarkeWeihnachtsNacht/Bilderbuchkino, ©PauliunddergroßeSchnee/Bilderbuchkino, ©Anna-MarieKäfer, ©KonradKröterichunddieSuchenachderallerschönstenUmarmung/Bilderbuchkino, ©vhsGerlingen; **FB 2:** S.45 ©AdobeStock, ©MathiasKopetzki; S.46 ©Cosy&Thrill; S.47 ©InstagramFOTOGRAFIN/pixabay; S.48 ©IchizuHashimoto, ©SusanneHaase; S.49 ©SusanneHaase, ©BeatriceMitry; S.50 ©AliceRabe, ©suedadilli/pexels; S.51 ©CarolaKötter-Kuge; S.53 ©IchizuHashimoto; S.54 ©NannaAspolm-Flik; S.55 ©pexels, ©KarinFiedler, ©dorkkinomachen.de; **FB 3:** S.56 ©AdobeStock; S.57 ©createimg.com; S.60 ©StefanieAlexief-Damianof; S.63 ©BabetteDieterich; S.67 ©erkanyavas/pixabay; S.68 ©gustavo-fring/pexels; S.69 ©shevetsa/pexels, ©ClaudiaLöser; S.70 ©ZumbaFitnessLLC, ©KerstinLandwehr; S.71–72 ©YukoClaar, ©AlinaClaar; S.74 ©Leticia-Alvares/pixabay, ©pexels; S.75 ©whitebrand/pexels, ©ThomasFriedrich; **FB 4:** S.76 ©AdobeStock; S.77 ©pixabay, ©MarkusWinkler/pixabay; S.78 ©pixabay, ©pho-thomass/pexels; S.79 ©dorkkinomachen.de, ©pixabay; S.80 ©pexels; S.81 ©dorkkinomachen.de, ©TimoFrank; S.82 ©GionaMason/pexels; S.83 ©pixabay; S.84 ©Akemimoto-Fischer; S.85 ©Youngsin Sim; **FB 5:** S.86 ©AdobeStock, ©pixabay; S.87 ©pixabay; S.89 ©Magnific; S.90 ©Magnific, ©freepik, ©ChatGPT.

Identität, Auftrag und allgemeine Ziele

Die vhs Gerlingen ist das selbstständige Zentrum der Weiterbildung in und für Gerlingen. Wir sind eine öffentlich geförderte, am Gemeinwohl ausgerichtete, nicht gewinnorientierte Einrichtung und bieten ein vollumfängliches, aktuelles Angebot allgemeiner, kultureller, beruflicher und politischer Bildung. Dies entspricht unserem gesellschaftlichen und gesetzlichen Weiterbildungsauftrag. Darüber hinaus bieten wir Kurse für Eltern, Kleinkinder und Babys an. Als unverzichtbarer Bestandteil der kommunalen Daseinsvorsorge ist uns die kommunale Einbindung besonders wichtig.

Mit unseren Bildungsveranstaltungen erweitern wir die Möglichkeiten und Chancen an gesellschaftlicher Teilhabe, steigern die individuelle Lebensqualität und erweitern die beruflichen Möglichkeiten. Wir sind ein Lernort, an dem Menschen mit verschiedener Herkunft und unterschiedlichen Weltanschauungen friedlich diskursiv in Kontakt treten können. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Erhalt und zur Entwicklung von politisch-demokratischen Kompetenzen.

Werte

Wir sind weltanschaulich neutral und daher aufgeschlossen für alle Menschen, die anderen mit Respekt und Offenheit begegnen. Wir sind von parteipolitischen Gruppen unabhängig und den Menschenrechten verpflichtet. Wir legen Wert auf Chancengerechtigkeit, Pluralität und den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen.

Unser Bildungsverständnis steht in der Tradition des humanistischen Bildungsgedankens. Bildung in diesem Sinne ist die Aneignung von Wissen, Können und einer kritischen Urteilskraft, um sich positiv handelnd in der Welt einzubringen.

Teilnehmende und Auftraggeber/innen

Jedem Menschen stehen die gleichen Rechte und Möglichkeiten zur Teilhabe an der Gesellschaft zu. Die Angebote der vhs sind demgemäß allen zugänglich – unabhängig von sozialem Status, ethnischer Herkunft, Geschlecht, Alter, Handicap oder sexueller Orientierung. Für benachteiligte Gruppen und Personen werden Ermäßigungen und besondere Veranstaltungen angeboten.

Damit sich unsere Teilnehmenden wohl fühlen und bestmöglich ihr Wissen und Können erweitern, bieten wir fachkundige, teilnehmerorientierte Bildungsberatung und vielfältige Lernformate für verschiedene Lerntypen. Wir stehen in kontinuierlichem Dialog mit unseren Teilnehmenden und sind offen für Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge. Auch für Neubürger/innen schaffen wir Begegnungsmöglichkeiten.

Qualität und Professionalität

Als lernende Organisation reflektieren und verbessern wir die Qualität unserer Angebote kontinuierlich dadurch, dass wir unsere Programminhalte und Zielsetzungen, die Methodik und Didaktik regelmäßig überprüfen, ebenso wie die Eignung und die Zugänglichkeit der Unterrichtsräume. Wir richten uns dabei nach anerkannten und überprüfbaren Qualitätsstandards.

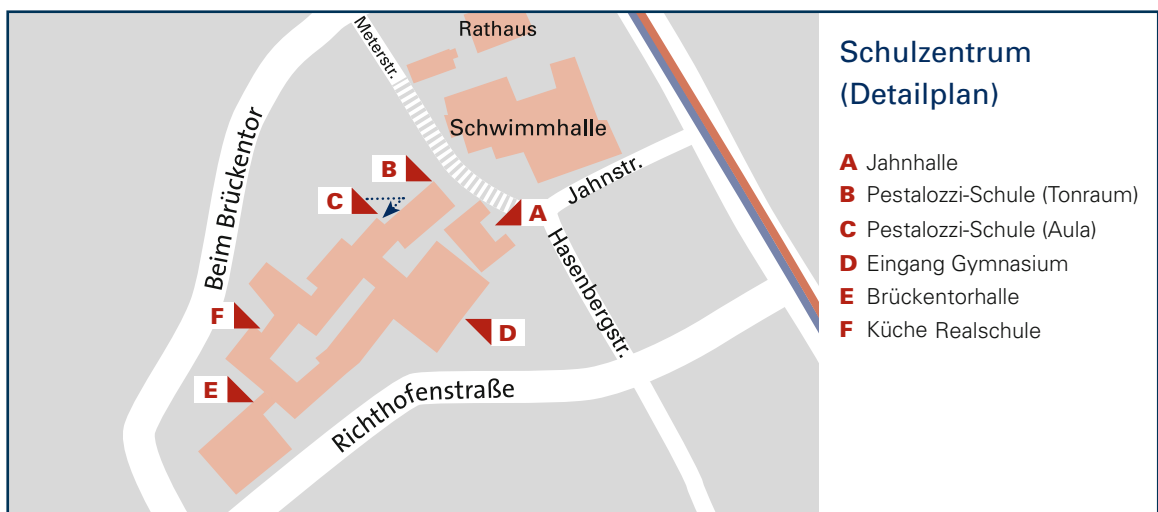
Unsere Mitarbeitenden sind kompetent, erfahren und engagiert. Sie bilden sich regelmäßig fort und fühlen sich dem Lebensbegleitenden Lernen verpflichtet. Kundenservice, Freundlichkeit und Offenheit bestimmen ihr Handeln. Qualifizierte und engagierte Lehrkräfte bringen Können, Wissen und Erfahrung aus allen gesellschaftlichen Bereichen in die Bildungsangebote ein. Die vhs unterstützt auch deren Weiterbildung.

Ressourcen

Unsere wichtigste Ressource sind unsere engagierten Mitglieder, Mitarbeitenden und Lehrkräfte, die sich mit der Einrichtung identifizieren und ohne die das vielfältige Angebot nicht möglich wäre.

Wir achten auf geeignete und gut erreichbare Unterrichtsräume, die modern ausgestattet und so gestaltet sind, dass das Lernen Erwachsener optimal gefördert wird.

Wir arbeiten im Netzwerk zusammen, insbesondere mit dem Baden-Württembergischen Volkshochschulverband und den Volkshochschulen in der Region. Außerdem beteiligen wir uns aktiv an bildungspolitisch relevanten Kooperationen und überregionalen Netzwerken. Ein besonders enges Verhältnis pflegen wir mit der Stadt Gerlingen, die uns einerseits unterstützt und der wir andererseits ein kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen der Weiterbildung sind.



Anmeldung

Für alle Kurse – außer Vorträge – ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats im Lastschriftverfahren oder mit Barzahlung möglich und verbindlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, wenn Sie sich persönlich oder über die Weitermelde-liste anmelden oder Ihre E-Mail-Adresse nicht vorliegt. Allerdings werden Sie in jedem Fall benachrichtigt, wenn Sie in einen Kurs nicht aufgenommen wurden. Wenn Sie keine anders lautenden Informationen von der vhs erhalten, gehen Sie zum angegebenen Termin an den betreffenden Veranstaltungsort! Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen sind unverbindlich, da sich die Belegung ändern kann.

Kursgebühren Bezahlung

Die Kursgebühr wird bei der Anmeldung in voller Höhe zur Zahlung fällig. Kosten für Lehrbücher sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die fälligen Kursgebühren können durch Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats oder bar im vhs-Sekretariat bezahlt werden. Für Studienreisen gelten besondere Regelungen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen Sie uns, indem Sie sich über die Anmeldekarte anmelden, die im Programmheft oder im Sekretariat zu finden ist. Bei einer Anmeldung über die vhs-Webseite erteilen Sie gleichzeitig mit dem Absenden der Anmeldung und dem Akzeptieren der Allgemeinen Geschäftsbestimmungen ein SEPA-Lastschriftmandat. Bereits erteilte Einzugsermächtigungen werden als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Die Lastschrift wird durch die Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs gekennzeichnet. Bei Änderungen der Bankdaten ist ein neues Mandat zu erteilen.

Vorab-Ankündigung der Abbuchung von SEPA-Lastschriften (Pre-Notification): Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist der jeweilige Kursbeginn. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt deshalb an dem jeweiligen Kursbeginn-Termin. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende oder einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist oder die Bankdaten fehlerhaft angegeben wurden, haften Sie bei Rücklastschriften für entstehende Bankgebühren.

Ermäßigungen

Schüler, Studierende, Auszubildende, Au-Pairs, Bundesfreiwilligendienstleistende, Menschen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 und Beziehende von Grundsicherung nach SGB XII, ALG 1 und ALG 2 erhalten bei der Anmeldung 25 % Ermäßigung (Original-Vorlage oder Kopie eines Berechtigungsnachweises erforderlich).

Ausgenommen davon sind Studienreisen, Kinderkurse und einige Spezialangebote, die Sie im Sekretariat der Volkshochschule erfragen können.

Widerrufsrecht

Ein Fernabsatzvertrag liegt vor, wenn die Anmeldung per E-Mail oder über das Internet erfolgt. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen über uns Formular auf der Homepage (<https://www.vhs-gerlingen.de/widerrufsformular>) oder in Textform widerrufen: Der Widerruf ist zu richten an die Volkshochschule Gerlingen e.V., Schulstraße 19, 70839 Gerlingen oder an E-Mail-Adresse info@vhs-gerlingen.de oder per Telefax an 07156 205-405. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Teilnehmerzahl

Für die Durchführung eines Kurses ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird diese bis zum ersten Kurstermin nicht erreicht, kann der Kurs trotzdem durchgeführt werden, wenn sich die Teilnehmenden durch ihre Unterschrift bereit erklären, einen kostendeckenden Gebührenaufschlag bzw. eine Reduzierung der Unterrichtsstunden zu akzeptieren. Kommen nach Festsetzung des Aufpreises weitere Teilnehmende hinzu, bleibt die Erhöhung davon unberührt. Auf den Gebührenaufschlag wird keine Ermäßigung gewährt.

Ausfall von Kursen

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall einer Kursleitung oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe eine Veranstaltung ausfallen lassen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Änderungen von Kursterminen

Bei unvorhersehbarer Verhinderung von Kursleitenden oder Raumproblemen kann es vorkommen, dass einzelne Kurstermine abgesagt werden müssen. Die vhs organisiert dann in der Regel Ersatztermine, über die Sie umgehend informiert werden. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht bei solchen unvermeidbaren Terminänderungen nicht.

Rücktritt

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur im Sekretariat der vhs möglich. Sie kann persönlich, per Telefon, Fax oder E-Mail erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und befreit nicht von der Zahlungspflicht. Abmeldungen bis 21 Tage vor Kursbeginn sind kostenfrei. Bei Abmeldungen vom 20. Tag bis zum 8. Tag vor Kursbeginn ist eine Stornogebühr von 8,00 Euro fällig. Bei Abmeldungen ab dem 7. Tag vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zur Zahlung fällig. Bei kurzfristigem Rücktritt wird ein Ersatzteilnehmender akzeptiert. Für Exkursionen, insofern angegeben, und Studienreisen gelten besondere Regelungen.

Haftung

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Weitergehende Haftungen sowie Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB sind ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zum und vom Veranstaltungsort sowie für Diebstahl und Verlust oder Beschädigung von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Kooperationen

Bei Kooperationsveranstaltungen mit anderen Volkshochschulen gelten die jeweiligen Geschäftsbedingungen der veranstaltenden Volkshochschule.

Datenschutz

Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilliger Basis. Ihre persönlichen Daten dienen ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen der vhs, einschließlich Ihrer werblichen Ansprache. Die Daten werden nicht weitergegeben. Dem Datenschutz gemäß Europäischer Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) wird Rechnung getragen.



Freude an Bildung schenken

Ihnen fehlt noch ein tolles Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie. Mit einem Geschenkgutschein der vhs Gerlingen verschenken Sie Freude an der eigenen Kreativität, eine Wohltat für den Rücken, die Entdeckung kulinarischer Köstlichkeiten, interessante Eindrücke über Land und Leute...

Sie haben die Wahl zwischen einem Kursgutschein für einen bestimmten Kurs oder einem Wertgutschein über einen bestimmten Betrag.

Weitere Infos unter 07156 205401 oder direkt bei der Volkshochschule.

 vhs Gerlingen