PROGRAMM
FRÜHJAHR / SOMMER
2024

Allgemeinbildung	02
Kultur und Kreativität	03
Gesundheit und Bewegung	07
Essen und Trinken	18
Sprachen	21

Adobe Stock: ©alonaphoto / © Robert Kneschke

ALLGEMEINBILDUNG

Philosophiekreis: Epikur und das Glück

Epikur schuf eine Philosophie, die „das Leiden der Seele vertreiben“ sollte. Er war „Glücksforscher“ und wollte herausfinden, was bleibende Freuden verschafft. Sinnliche Genüsse klammerte er dabei keineswegs aus. Doch für ein wirklich lustvolles Leben, meinte Epikur, brauche es „Köpfchen“ und er hinterließ uns wertvolle Weisungen in Form von Lehrsätzen und Sprüchen, in denen wir stöbern wollen.

Mo, 4 x ab 26.2., 19.30 - 21.30 Uhr
Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2,
Julia Hellermann
75,- € 105A111

Hochsensibilität - Ein Erfahrungsbericht

„Sei doch nicht so empfindlich!“ Haben Sie diesen Satz auch schon oft gehört? Vielleicht gehören Sie zu den 10 - 15 % hochsensiblen Menschen unserer Gesellschaft. Reize aus der Umwelt werden intensiver und stärker wahrgenommen, es kommt schnell zu einer Reizüberflutung und damit zur Überforderung. Lernen Sie aus der Sicht einer Betroffenen, was Hochsensibilität ist und wie Menschen mit dieser „Dünnhäutigkeit“ umgehen können, um den Alltag zu meistern.

Do, 25.4.2024, 19 - 21 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Karin Lorenz
14,- € 108A203

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

Adobe stock©Jürgen Fälchle

KULTUR UND KREATIVITÄT

HANDLETTERING

Um ein Gespür für die Handhabung verschiedener Stifte zu entwickeln, lernen wir verschiedene Schriftarten sowie Schreibübungen und -techniken wie Brushlettering und Faux Calligraphie kennen. Durch praktische Übungen entstehen individuelle Schriftkunstwerke. Ergänzt wird der Kurs durch das Gestalten von Hintergründen. Im Fokus steht das Ausprobieren. Sprüche, Zitate oder Texte können gerne zur Gestaltung mitgebracht werden.
Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Do, 3 x ab 7.3., 18 - 21 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Martina Rögelein
79,- € inkl. Material 226A121

Watercolor

Spezial-Workshop Handlettering

Wir probieren verschiedene Techniken mit Brushpens, Wassertankpinseln und Aquarellfarben auf unterschiedlichen Papieren aus. Durch die Kombination aus Handlettering und Watercolor entwickeln sich interessante, leuchtende Schriften, illustriert mit schmückenden Blüten, Pflanzen und Tieren, die sich auch für Grußkarten eignen.
Sa, 20.4.2024, 10 - 14 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Martina Rögelein
45,- € inkl. Material 226A131

Acryl: Collage und Farbe

Wir stellen eigene Collagepapiere her und mit Hilfe zusätzlicher Materialien wie Struktur- oder Seidenpapieren, Servietten, Sand oder Ausdrucken gestalten wir weiter. Farbige Schichten, Linien oder Goldschimmer folgen übereinander, wir experimentieren und verbinden alles zu einem ausdrucksstarken, individuellen Bild!
Der Workshop ist geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
Fr, 15.3., 17 - 20 Uhr,
Sa, 16.3., 10 - 14.30 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Wiebke Pieroth
67,- € 232A322

Adobe stock©Chaosamran Studio

Gel Printing

Workshop

Wir bekommen Einblicke in das Drucken mit Gelplatten, lernen verschiedene Techniken kennen und arbeiten z. B. mit Schablonen und Stempeln. So entstehen auf unterschiedlichen Papieren individuelle, interessante Farbflächen und Hintergründe.

Sa, 4.5.2024, 10 - 14 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Martina Rögelein
45,- € inkl. Material 233A241

Intuitiv malen

Entdecken Sie Ihren eigenen, individuellen Mal- oder Zeichenstil - und das ganz „planlos“ ohne Erwartungen und Leistungsdruck, dafür mit viel Freude am kreativen Prozess. Sie lernen Übungen zur Förderung der Kreativität kennen, probieren verschiedene Farben, Stifte und Techniken aus und werden ermutigt, Ihren Ideen freien Lauf zu lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa, 15.6.2024, 9 - 15 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Martina Rögelein
66,- € inkl. Material 233A251

Laubsägewerkstatt: Dinosaurier

(Groß-)Eltern-Kind-Kurs
ab 6 Jahren

Unter fachkundiger Anleitung eines Schreiners erwerben wir handwerkliche Fähigkeiten. Wir sägen verschiedene Motive aus, die danach bemalt werden können. Es liegt eine Anzahl von Vorlagen bereit. Bitte immer einen Erwachsenen und ein Kind anmelden.

Sa, 9.3.2024, 10 - 15 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Rainer Grimm-Rögelein
35,- € Erw. plus 30,00 € pro Kind
inkl. Material 245A122

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

Adobe stock.com: © cat arch angel / © golubovy

MUSIK

Gitarre Grundkurs

Dieser Kurs vermittelt Erwachsenen und Jugendlichen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen die Grundlagen des Gitarrenspiels. Anhand von bekannten Liedern lernen wir schrittweise einfache Akkorde und Schlagtechniken. Lernziel ist es, Lieder selbstständig auf der Gitarre begleiten zu können. Der Kurs bietet die Möglichkeit dieses vielseitige Instrument kennenzulernen und schnell erste Erfolge zu erzielen.

Mo, 10 x ab 19.2., 18.15 - 19 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Werner Flinspach
67,- € 261A112

Gitarre Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Grundkurs besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Voraussetzung sind einfache Grundakkorde und Schlagtechniken. Ziel ist, weitere Akkorde und spezielle Rhythmen kennenzulernen sowie Schlagtechniken auszubauen. Außerdem sollen das Einzelsaiten- sowie das Melodiespiel vertieft werden. Grundlage sind Stücke aus der Folk-, Rock- und Popmusik, die sich leicht mit der Gitarre begleiten lassen.

Mo, 10 x ab 19.2., 19.05 - 19.50 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Werner Flinspach
67,- € 261A212

pexels © nuno campos

Weidenkorb © Ursula Weissert-Hartmann

WEIDEN FLECHTEN

Norwegischer Henkelkorb

Dieser asymmetrische Korb wird mit dem traditionellen runden Sternboden geflochten. Statt einem Rand werden die Staken so umgelegt, dass eine Asymmetrie entsteht. Als Henkel bringen wir einen Ast z. B. von Korkenzieherhasel oder Weide an, was den Korb sehr besonders aussehen lässt. Dieses Unikat können Sie zum Einkaufen, Aufbewahren oder im Garten zum Ernten verwenden.

Sa, 23.3.2024, 9 - 17 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Ursula Weissert-Hartmann
82,- € inkl. Material 277A125

Dänische Spirale

Aus längeren Purpur-Weiden wird ein Spiralgeflecht hergestellt. Den oberen Abschluss bildet eine Gabel, die ausgeflochten wird. Das Geflecht wird an einem Metallstab befestigt - ein dekorativer Blickfang für Ihren Garten.

Fr, 12.4.2024, 17 - 20 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Ursula Weissert-Hartmann
39,- € inkl. Material 277A132

HANDARBEITEN

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anfänger*innen werden in die Grundkenntnisse des Selbstschneiderns eingeführt. Fortgeschrittene bekommen beim Nähen anspruchsvollerer Kleidungsstücke fachmännische Unterstützung. Im Verlauf des Kurses üben Sie verschiedene Nähte, lernen, wie man Stoffe zuschneidet, einen Reißverschluss annäht, ein Knopfloch anfertigt, das fachgerechte Zuschneiden und den Umgang mit der Nähmaschine.

Mi, 5 x ab 10.4., 18 - 21 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Petra Noller
114,- € 280A132

Grundkurs Nähen I

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ihr lernt das Nähen auf der Nähmaschine. Wir üben verschiedene Nähte und nähen einfache Teile, wie z. B. Kissenbezüge, Stofftaschen oder Schals.

Sa, 24.2., 10 - 12.30 Uhr,
Sa, 2.3., 10 - 12.30 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Petra Noller
40,- € 288A112

Patchwork-Treff

Patchwork ist eine alte Volkskunst mit langer Tradition. Sie bietet viele kreative Gestaltungsmöglichkeiten, hauptsächlich mit Stoffen aus Baumwolle. Für diesen Kurs sollten Sie Freude am Nähen - von Hand oder mit der Nähmaschine - haben. Sie erlernen die Grundlagen des Patchwork, den Umgang mit Lineal, Rollschneider und Schneidematte sowie rationelles Arbeiten für bestimmte Patchwork-Techniken.
Die Teilnehmer*innen sollten Vorkenntnisse mitbringen.

Di, 19 - 21 Uhr
4 x am 12.03., 09.04., 14.05., 11.06.24
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Sonja Hagedoorn
52,- € 284A121

Adobe stock © olgakok / © MaxCab

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

Entspannung und Auszeit

Durch das Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden, Achtsamkeits- und Atemübungen bis hin zu Fantasiereisen lernen Sie dem alltäglichen Stress besser zu begegnen.

Do, 12 x ab 7.3., 16.25 - 17.25 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Madeleine Korn
77,- € 302A514

Bewegung und Entspannung

für Sie und Ihn 60+

Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs- und Dehnungsübungen Ihr Wohlbefinden verbessern.
Mit einem leichten Bewegungstraining lassen wir den Alltag hinter uns und schalten mit Entspannungsübungen bewusst einen Gang zurück. Ein gesunder Ausgleich von Körper und Geist.

Mo, 14 x ab 26.2., 9.30 - 10.30 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Andrea Körner
105,- € 303A651

Bewegung und Entspannung

für Sie und Ihn 60+

Mo, 14 x ab 26.2., 10.40 - 11.40 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Andrea Körner
105,- € 303A652

YOGA

Hatha-Yoga

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem. Hatha-Yoga für die westliche Welt gründet sich auf die enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. In gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsmethoden, sind die Asanas (Körperhaltungen) ein Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zur Gelöstheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen des Alltags.

Mo, 9 x ab 19.2., 18 - 19 Uhr
Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3,
Manuela Haudek-Stajduhar
65,- € 304A013

Hatha-Yoga

Mo, 15 x ab 19.2., 19.15 - 20.15 Uhr
Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3,
Manuela Haudek-Stajduhar
105,- € 304A017

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

Illustration: Adobe stock©svetlana

Hatha-Yoga
Di, 15 x ab 30.1., 18.30 - 19.45 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Christa Sontopski
120,- € 304A109

Hatha-Yoga
Di, 15 x ab 20.2., 20 - 21.15 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Manuela Haudek-Stajduhar
120,- € 304A115

Hatha Yoga
Mi, 14 x ab 21.2., 19 - 20 Uhr
Online-Kurs,
Stefanie Klein
105,- € 304A208D

Hatha-Yoga
Mi, 15 x ab 31.1., 19.30 - 20.45 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Christa Sontopski
120,- € 304A212

Hatha-Yoga
Do, 15 x ab 1.2., 8.30 - 9.45 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Christa Sontopski
120,- € 304A301

Hatha-Yoga
Do, 15 x ab 1.2., 10 - 11.15 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Christa Sontopski
120,- € 304A306

Hatha-Yoga
Do, 15 x ab 1.2., 16.45 - 18 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Christa Sontopski
120,- € 304A309

Hatha-Yoga
Do, 15 x ab 22.2., 20 - 21.15 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Manuela Haudek-Stajduhar
120,- € 304A317

Adobe stock © drubig photo

Yoga für den Beckenboden

Oft rückt der Beckenboden erst in den Fokus, wenn er Probleme macht - doch Beckenboden-Training kann so viel mehr. Ein lebendiger Beckenboden fördert eine stabile, aufrechte Haltung, sichert die Kontinenz langfristig und unterstützt starke Bauch- und Rückenmuskeln. Er schenkt uns eines gutes Körperbewusstsein, Erdung, Balance und innere Kraft.

Durch Yoga lernen wir die verschiedenen Schichten des Beckenbodens kennen und schulen unsere Wahrnehmung. Dabei stärken wir den Beckenboden abwechslungsreich sowohl mit gezielten als auch passiven Übungen und fördern ebenso das bewusste Entspannen.

Do, 12 x ab 22.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Christa Sontopski
90,- € 304A524

Yoga: Flow & Slow

Eine Kombination aus Flow & Slow, die Freude und Energie spüren lässt und gleichzeitig die wichtigen Momente der Entspannung und inneren Ruhe bietet. Die Asanas (körperlichen Übungen) werden in verschiedenen Bewegungssequenzen im Flow ausgeführt - auch länger und intensiver. Den Rahmen bilden klassische Elemente des Hatha Yoga wie Entspannung, Atemübungen und Meditation - die perfekte Yoga-Einheit zur Förderung von mentaler und körperlicher Gesundheit.

Mi, 8 x ab 6.3., 17.45 - 19 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Rebecca Graner
75,- € 304A544

Kundalini Yoga

Die Übungsreihen des Kundalini-Yoga bestehen aus kurzen, dynamischen und stark energetisierenden Übungen, deren vielfältige Wirkung Sie schon nach der ersten Übungsstunde spüren können. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Tiefenentspannung sowie Meditation runden die wohltuenden Wirkungen der abwechslungsreichen Übungsreihen ab.

Die fließenden Übungen können je nach Befindlichkeit des Einzelnen in ihrer Intensität variieren und angepasst werden. So wird Gesundheit und Wohlbefinden individuell gefördert.

Di, 13 x ab 5.3., 18.30 - 20 Uhr
Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3,
Irena Leonetti
146,- € 305A113

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

Adobe stock © Werner Heiber

QIGONG

Stille in der Bewegung – Bewegung in der Stille

Taiji und Qigong sind traditionelle chinesische Bewegungsformen, Haltungen und Ruheübungen. Die Abfolgen von sanften, fließenden Bewegungen helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Regelmäßiges Üben bringt die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die sanften Bewegungen haben einen wohltuenden Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren Kreislauf und Durchblutung. Fließende, harmonische Übungen verbessern den Stoffwechsel und regulieren Verdauung und innere Organe
Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden, erfordern keine körperliche Anstrengung und dienen der Gesundheitsvorsorge.
Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert Konzentration und Entspannung zugleich. Frei von Gedanken erreichen Sie einen entspannt-meditativen Zustand in Bewegung.

Qigong am Vormittag

Di, 12 x ab 20.2., 9 - 10 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Kathrin Schmauder-Rossa
90,- € 307A108

Qigong

Di, 12 x ab 20.2., 18 - 19 Uhr Online-Kurs,
Kathrin Schmauder-Rossa
90,- € 307A112D

Qigong

Mi, 13 x ab 28.2., 16.15 - 17.30 Uhr
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Esther Grund
106,- € 307A126

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

Adobe stock © May Chanikran

IDOGO- Qigong Workshop

Die Übungen mit dem IDOGO-Stab verbinden bewährte Erfahrungen aus Tai Chi Chuan und Qigong mit westlichen Trainingsmethoden.
IDOGO (ich packe es an) ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersgruppen. Es koordiniert sanft und effektiv die Motorik, löst Verspannungen und macht die Bewegungen weich und geschmeidig. Atemvolumen und Atemintensität werden spürbar gesteigert.
Regelmäßiges Üben bringt die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die sanften Bewegungen haben einen wohltuenden Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren Kreislauf und Durchblutung. Fließende, harmonische Übungen verbessern den Stoffwechsel und regulieren Verdauung und innere Organe.
Sa, 2.3.2024, 10 - 12.30 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Esther Grund
20,- € 307A245

Qigong am Fleiner See

Mi, 12.6.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Fleiner See,
Esther Grund
gebührenfrei 307A600

Qigong am Fleiner See

Mo, 17.6.2024, 9 - 10 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Fleiner See,
Esther Grund
gebührenfrei 307A601

INDIAN BALANCE®

Harmonisches Workout für Körper und Geist
Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft.
Das Indian Balance®-Training bietet den ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Haltepositionen, Muskel- und Faszienarbeit, Kräftigung, Dehnung und bewusster Atmung. Es zielt darauf ab, Körper und Geist in Harmonie zu bringen: Den Körper bewegen während die Seele ausruht.
Mo, 4 x ab 19.2., 19.30 - 20.45 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Birgit Sinn
37,- € 307A701

STRESSBEWÄLTIGUNG

Antistress-Yoga – zurück in die eigene Mitte finden

Lernen Sie in diesem Kurs effektive Anti-Stress-Strategien aus der Yoga-Therapie kennen, mit denen Sie künftig Herausforderungen leichter meistern können. Neben Körper- und Atemübungen legen meditative Entspannungsphasen die Basis für ein besseres Stressmanagement.
Mo, 7 x ab 6.5., 18 - 19 Uhr
Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3,
Manuela Haudek-Stajduhar
63,- € 308A300

Adobe stock© racamani

RÜCKENFIT

Rücken-Training: Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl.

Es umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich und dient der Vorbeugung/ Verminderung von Rückenbeschwerden und stabilisiert den Haltungs- und Bewegungsapparat.

Mo, 15 x ab 19.2., 16.50 - 17.50 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
N.N.
96,- € 310A002

Rückenfit

Mo, 15 x ab 19.2., 18 - 19 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
N.N.
96,- € 310A003

Do, 15 x ab 22.2., 19.50 - 20.50 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Maike Wichelhaus
85,- € 310A310

BECKENBODEN

fitdankbaby® - Rückbildung

Für Mütter mit Babys ab 6 Wochen

Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft stark beansprucht. Um Beschwerden vorzubeugen und fit für den Alltag mit Baby zu sein, werden Becken- und Bauchmuskulatur sanft trainiert, die Atmung und Haltung verbessert und das Beste daran: das alles mit Baby. Bei einigen Übungen werden die Babys mit einbezogen. Abgerundet wird die Stunde mit einer Babymassage oder einem Strampelspiel. Handouts, weiterführende Information und Übungen für zuhause runden das Kursprogramm ab.
Bitte klären Sie die Teilnahme vor Kursbeginn gynäkologisch ab!

Mi, 8 x ab 20.3., 10.30 - 11.45 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
Svenja Jung
100,- € 312A030

Basis Beckenboden

Workshop für Frauen

Der praxisorientierte Workshop zeigt zahlreiche Möglichkeiten, den Beckenboden besser wahrzunehmen, die Beckenbodenmuskulatur und angrenzende Strukturen zu kräftigen sowie die Entspannungsfähigkeit über Lockerungs- und Dehnübungen zu fördern. Außerdem werden Alltagssituationen besprochen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Mütter nach der Schwangerschaft.

So, 3.3.2024, 10.30 - 12 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
Svenja Jung
15,- € 312A510

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

Adobe stock © contrast werkstatt

PILATES

Pilates

Pilates Körpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden bewusst kontrolliert und gleichmäßig ausgeführt.

Di, 12 x ab 5.3., 19 - 20 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Madeleine Korn
77,- € 313A107

Pilates

Bodytraining mit Pilates

Pilates Körpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden bewusst kontrolliert und gleichmäßig ausgeführt.

Do, 14 x ab 22.2., 18.40 - 19.40 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Monika Schaber
90,- € 313A531

Pilates mit Yoga-Elementen

Diese Kurse beinhalten Übungen aus dem Pilates Training, kombiniert mit Yoga Elementen. Durch die Kombination der beiden Trainingsarten profitieren Körper und Geist. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Dynamische Bewegungsabfolgen des Yoga unterstützen und mobilisieren. So können Sie die eigene Kraft spüren, gelangen zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Zufriedenheit und können Ihre Ressourcen stärken.

Mi, 12 x ab 6.3., 18 - 19.15 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Madeleine Korn
96,- € 314A210

AdobeStock © Iryna

Antara®

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das sich der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Kraft des Beckenbodens und für die funktionelle Atmung verantwortlich. Das intensive und ruhige Workout führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer attraktiven Körperhaltung und einer Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.
Mi, 14 x ab 21.2., 10.10 - 11.10 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Birgit Nöthen
90,- € 314A503

GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

Rückenfit 60 plus

Rücken-Training: Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl.
Es umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich und dient der Vorbeugung/ Verminderung von Rückenbeschwerden und stabilisiert den Haltungs- und Bewegungsapparat.
Di, 12 x ab 20.2., 10.30 - 11.30 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Anke Morning
77,- € 315A106

FITNESS, KRAFT

Ganzkörpergymnastik

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.
Di, 12 x ab 5.3., 17.50 - 18.50 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Madeleine Korn
77,- € 320A103

Fit & bewegt in den Morgen

Mit Übungen aus den unterschiedlichsten Bewegungskonzepten für einen starken Rücken starten Sie bewegt und gut gelaunt in den Tag.
Besonders intensiv wird das Core-System mit Übungen aus dem Antara® Konzept trainiert.
Mi, 14 x ab 21.2., 9 - 10 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Birgit Nöthen
90,- € 320A200

Adobe stock © Robert Kneschke

Fitnessgymnastik

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.

Do, 14 x ab 22.2., 17.35 - 18.35 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Monika Schaber
90,- € 320A302

Hula Hoop Fitness

Trainiert wird mit gepolsterten Reifen, die die Muskulatur von Bauch, Beinen, Gesäß und Rücken straffen und formen. Der milde Massageeffekt regt die Stoffwechselabläufe und das Faszienetz an. Das Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor im niedrigen Pulsfrequenzbereich ermöglicht eine effektive Fettverbrennung und trainiert Ausdauer sowie Koordination. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Do, 5 x ab 7.3., 20.30 - 21.15 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
Felix Jung
40,- € 321A420

Hula Hoop Fitness

Do, 5 x ab 6.6., 20.30 - 21.15 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
Felix Jung
40,- € 321A421

Latino-Dancefitness für Übergewichtige

Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist ist Bewegung. Dieses abgeschwächte Tanzfitnessprogramm mit gemäßigten Rhythmen hilft dabei. Sanfte, gelenkschonende und fließende Bewegungen stärken das eigene Wohlbefinden und fördern die Ausdauer und den Muskelaufbau. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 15 x ab 19.2., 18 - 19 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Alexandra Tervo
96,- € 322A500

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

Adobe stock © rawpixel.com

Zumba® Fitness

Ein Zumba®-Kurs verbindet schnellere und langsamere lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und Muskelaufbau bietet.
Gut für alle, die tänzerisch ihre Kondition verbessern möchten. Zumba ist der ideale Ausgleich zum stressigen Alltag.
Mo, 15 x ab 19.2., 19.15 - 20.15 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Alexandra Tervo
96,- € 325A007

Zumba® Fitness

Di, 10 x ab 5.3., 18.25 - 19.25 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
Felix Jung
75,- € 325A104

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Es ist speziell für sowohl ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.
Mo, 10 x ab 4.3., 10 - 11 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
Felix Jung
75,- € 325A700

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

BEWEGUNG IM FREIEN

Breathwalk® Laufyoga

Lebenslang aktiv 70+

Breathwalk ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, das nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stimuliert. Bewusstes Atmen, Walking, Aufmerksamkeitsübungen und Yoga-Techniken werden miteinander verbunden. Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuß sein.
Mi, 3 x ab 17.4., 8.30 - 10 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Fleiner See,
Andrea Körner
28,- € 337A453

Breathwalk® Laufyoga

Synchronisiert Atem und Gehen

Mi, 4 x ab 17.4., 18 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Fleiner See,
Andrea Körner
38,- € 337A454

Breathwalk® Laufyoga

Synchronisiert Atem und Gehen

Mi, 4 x ab 19.6., 18 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Fleiner See,
Andrea Körner
38,- € 337A455

Fotolia © Hetizia

SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung

Im Umgang mit Konfliktsituationen erweitern alltagspraktische Tipps und das Verständnis von Gefahrensituationen den Handlungsspielraum und geben eine gewisse Selbstsicherheit, die im konkreten Erleben hilfreich die Selbstbehauptung stärkt.

In diesem Kurs wird Folgendes gelernt:

- Sich nicht in Gefahr begeben!
- Wie trete ich selbstbewusst auf?
- Wie verhalte ich mich bei einer Auseinandersetzung verbal?
- Wie und wohin schlage und trete ich, damit ich Zeit zum Flüchten bekomme?
- Was kann ich alles (und vor allem wie) als Waffe benutzen?
- Wie befreie ich mich, wenn mich jemand festhält?
- Was ist auf der Flucht zu beachten?
- Habe ich eine Chance, wenn ich schon auf dem Boden liege?
- Was beachte ich an der Haustüre?

Sa, 9.3.2024, 10 - 14 Uhr
Flein, Ort wird noch bekannt gegeben
Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A004

TANZ

Flamenco-Tanz - Schnupperkurs

Wenn Sie Freude an der Flamenco-Musik und am tänzerischen Ausdruck haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden das Umsetzen von Übungen der perkussiven Fußarbeit („Taconeos“), typische Grundtechniken von Hand- und Armbewegungen („Brazeos“) und rhythmisches Händeklatschen („Palmas“) vermittelt sowie Schrittfolgen der „Sevillanas“, „Rumbas“, „Alegrias“, „Fandangos“, „Tangos“, etc. gezeigt und komplette Choreografien einstudiert.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe mit halbhohem Absatz, langer weiter Rock.

Fr, 4 x ab 2.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Christiane Albaladejo-Papa
36,- € 340A005

Flamenco-Tanz

Fr, 12 x ab 8.3., 18.30 - 19.30 Uhr
Flein, Sandberghalle,
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,
Christiane Albaladejo-Papa
107,- € 340A006

Adobe stock © aerogondo

American Line Dance

Tanzen ohne Partner*in
Für Fortgeschrittene

Linedance wird von den Tanzenden in Reihen und nach festgelegten Schritten getanzt - wie in einer Formation. Dabei werden das Koordinationsvermögen und die Aufmerksamkeit auf spielerische Weise geschult.
Es wird ausschließlich American-Linedance getanzt.

Do, 8 x ab 7.3., 19.25 - 20.25 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
Dozentin der Tanzschule Tanztraum
60,- € 340A225

Fit für Feste: Grundkurs für Paare

Vergessen Sie den Alltagsstress und lernen Sie Tanzen ganz nebenbei.
Dieser Kurs ist für Anfänger oder einfach zum Auffrischen der bisherigen Kenntnisse gedacht. Die wichtigsten Tänze werden geübt. Egal ob Hochzeit oder Abschlussball, mit diesem Kurs sind Sie gut vorbereitet.
Bitte paarweise anmelden.

So, 4 x ab 7.4., 14 - 15.10 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung
57,- € pro Person 340A320

Discofox I

Grundkurs

Discofox ist ein Tanz für alle, die gerne auf schnelle, fetzige Pop-Musik tanzen möchten. In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl an Figuren, so dass Sie in jeder Disco oder jedem Tanzcafe mittanzen können.
Bitte paarweise anmelden!

So, 5 x ab 14.4., 20.45 - 21.45 Uhr
Flein, Tanzschule Tanztraum,
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,
ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung
57,- € pro Person 340A403

ESSEN UND TRINKEN

Japanische Küche: Sushi

Sushi ist in Deutschland das beliebteste japanische Gericht. Heutzutage kann man es oft im Supermarkt kaufen. Doch selbstgemachtes Sushi ist natürlich etwas ganz anderes. Sie lernen mehrere Sushi-Variationen kennen, darunter Nigiri-Sushi (Reisbällchen mit frischem Fisch) und Maki-Sushi (die sogenannte Sushirolle mit Räucherlachs und Avocado).

Do, 7.3.2024, 18 - 21.30 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Naoko Seredsus
41,- € 392A341

Lunchbox

Ob für Picknick, Mittagspause oder einfach unterwegs, am heutigen Kochabend beschäftigen wir uns mit all den Leckereien, die sich sehr gut einpacken und geduldig mitnehmen lassen: Selbstgebackenem Brot mit leckerem Aufstrich, knackiger Salat mit raffiniertem Dressing, aromatischen Bratlingen, kreativ belegtem Sandwich und vielem mehr.

Do, 18.4.2024, 18 - 21.30 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Tanja Koch
40,- € 393A001

Sommerliches Fingerfood

Für gemütliche Sommerabende und -partys liefert der heutige Kochabend originelle Ideen: Knackige Salate, raffiniertes Gemüse und Fleisch vom Spieß oder feiner Fisch aus dem Päckchen, lecker belegte Brote, kühlende Suppen sowie knuspriges Gebäck mit Dip. Frische Früchte bilden den süßen Ausklang.

Di, 23.7.2024, 18 - 21.30 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Tanja Koch
40,- € 393A003

AdobeStock © scerpica

Suppenliebe

Der heutige Kochabend ist voll und ganz den vielseitigen Suppen & Eintöpfen gewidmet. Feine Crème-Suppen, gehaltvolle Eintöpfe, klare Brühe mit verschiedenen Suppeneinlagen und selbstgemachte Suppenwürze werden wir am heutigen Abend mit den Lebensmitteln der Saison in unseren Töpfen zaubern und auslöffeln.

Mo, 4.3.2024, 18 - 21.30 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Tanja Koch
40,- € 393A052

Kräuterliebe

Heute dreht sich alles um die Küchen- und Wildkräuter des Sommers wie Basilikum, Petersilie, Estragon, Liebstöckel, Minze, Koriander, Rucola, Rosmarin, Thymian, Salbei sowie Brennnessel, Giersch, Dost, Borretsch u.v.m. Sie punkten mit verschiedensten Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen. Wir zaubern daraus ein grünes Büffet mit Gerichten für den Alltag mit raffinierten Kochideen und vielen Informationen zu den einzelnen Kräutern.

Do, 11.7.2024, 18 - 21.30 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Tanja Koch
40,- € 393A060

In den Koch- und Backkursgebühren sind die Kosten für Lebensmittel bereits enthalten!

Adobe stock © mizina / © exklusive design / © PhotoSG

Teigtaschenvariationen

Auf Sie warten allerlei Teigtaschen-Varianten wie Maultaschen, Ravioli, Piroggen, Tortellini und einige mehr. Füllungen mit buntem Gemüse, schmelzendem Käse, kräftigem Fleisch und aromatischen Kräutern und Gewürzen veredeln unsere selbstgemachten Teige. Zum Auswellen, Ausstechen, Füllen und Formen gibt es Tipps sowie Ideen für passende Begleiter.

Do, 21.3.2024, 18 - 22 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Tanja Koch
42,- € 393A055

Food-Trend: Veganizing

Vegan ist in aller Munde. Die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe können dazu beitragen Krankheiten vorzubeugen. Dieser Kochkurs ist für alle, die gerne unter Anleitung in die vegane Ernährungsweise hineinschnuppern und das eine oder andere klassische Gericht in einer veganen Variante zuhause auf den Tisch bringen möchten, wie z.B. Lasagne, Kartoffelgratin und vieles mehr.
Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei Anmeldung angeben, um Alternativen bereitstellen zu können.

Mi, 26.6.2024, 18 - 21.30 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Simone Weiß
39,- € 393A157

In den Koch- und Backkursgebühren sind die Kosten für Lebensmittel bereits enthalten!

junge vhs

Eltern-Kind-Kochkurs: Alles aufgespießt!

ab 7 Jahren

Heute beschäftigen wir uns mit Spießen aller Art von salzig, vegan und vegetarisch wie Gemüse-, Tomaten- und Wurstspießen bis süß wie Obstspieße - tolles Fingerfood für die ganze Familie.

Sa, 27.4.2024, 10 - 13 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Laura Bethe
28,- € Erw., plus 26,00 € pro Kind 393A501

junge vhs

Eltern-Kind-Kochkurs: Konnichiwa Japan

ab 7 Jahren

In diesem Kurs werden zwei interessante Traditionen Japans vorgestellt: die Faltkunst Origami und die bekannte Spezialität Sushi. Zuerst falten wir in einfacher Origami-Technik kleine Kunstwerke. Danach bereiten alle zusammen verschiedene Sushi, beispielsweise die Kalifornien-Rolle mit geräuchertem Lachs, Eiern, Gurke und einiges mehr zu.

Sa, 22.6.2024, 10.30 - 13 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Naoko Seredsus
28,- € Erw. plus 26,- € pro Kind 393A505

Adobe Stock © Arina Habich

Kunterbunte Macarons

Ein Macaron ist ein französisches Kleingebäck aus Mandelbaiser: Zwei kleine Scheiben Baiser werden mit einer Cremefüllung zusammengesetzt. Unter fachkundiger Anleitung einer Konditorin entsteht kunterbuntes Kleingebäck - mal fruchtig, mal schokoladig.
Mo, 29.4.2024, 17.45 - 21.45 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Petra Dinse
43,- € 394A202

junge vhs

Osterhasenbackstube

ab 5 Jahren

Ostern steht vor der Tür. Alle Kinder, die Lust haben süße, bunte Plätzchen für‘s Osternest zu backen, sind hier richtig.
Sa, 16.3.2024, 10 - 12.30 Uhr
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,
Laura Bethe
22,- € 394A602

Fotolia © Munich1

SPRACHEN

ENGLISCH

Englisch für Wiedereinsteiger A2.1

In Kursen der Niveaustufe A2 lernen Teilnehmende, das Wesentliche aus einfachen Alltagsgesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen und sich in kurzen Gesprächen über Alltagssituationen zu verständigen.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn bereits über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen.
Mi, 14 x ab 6.3., 14.20 - 15.50 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Álvaro Ramos Colás
168,- € 406A213

English Conversation B1/B2

This course is designed for participants with a good basic command of the English language and who would like to gain more confidence and fluency in speaking the language.
Do, 10 x ab 22.2., 14 - 15.30 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Brigitte Jung
120,- € 406A355

English Conversation B2

Do you have a basic command of the English language? Do you fear that if you don‘t use it, you might lose it? We learn to cope with some of the most common difficulties German students have with English grammar, pronunciation and expressions, but we mainly focus on conversation.
Do, 10 x ab 22.2., 14 - 15.30 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Brigitte Jung
120,- € 406A454

FRANZÖSISCH

Französisch A2.2

In Kursen der Niveaustufe A2 lernen Teilnehmende das Wesentliche aus einfachen Alltagsgesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen und sich in kurzen Gesprächen über Alltagssituationen im beruflichen oder privaten Kontext zu verständigen.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn bereits über Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen.
Di, 12 x ab 27.2., 18 - 19.30 Uhr
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,
Jean-Claude Behr
144,- € 408A222

ITALIENISCH

Italienisch A1.2

In den Kursen auf Niveaustufe A1 lernen Teilnehmende ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich über ganz einfache und vertraute Themen zu verständigen.
Dieser Kurs für Anfänger richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache.
Fr, 14 x ab 8.3., 10.35 - 12.05 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Álvaro Ramos Colás
168,- € 409A125

Italienisch Niveau A2

In diesen Kursen lernen die Teilnehmenden, das Wesentliche aus einfachen Gesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen und sich in kurzen Gesprächen über Alltagssituationen im beruflichen oder privaten Kontext zu verständigen. Die Teilnehmenden verfügen am Ende der Niveaustufe über grundlegende Sprachkenntnisse.

Italienisch A2.1

Mi, 14 x ab 6.3., 15.55 - 17.25 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Álvaro Ramos Colás
168,- € 409A213

Italienisch A2.4

Mi, 14 x ab 6.3., 17.35 - 19.05 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Álvaro Ramos Colás
168,- € 409A243

Italienisch, Conversazione A2/B1

Sie lernen gezielt, sich in Alltagssituationen richtig auszudrücken und trainieren Ihr Hörverständnis. Wir werden uns mit kurzen Dialogen, mit Liedern, italienischen Rezepten und Zeitungsartikeln beschäftigen.
Fr, 14 x ab 8.3., 9 - 10.30 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Álvaro Ramos Colás
168,- € 409A255

Anzeige

italienischer Supermarkt
jetzt mit Mittagstisch
Salzstr. 106-110
74076 Heilbronn
Mo - Fr. 9 - 19 Uhr
Sa 9 - 16 Uhr
07131 797946

- Frischetheke mit Wurst, Käse
- Antipasti, Fisch
- täglich frisches Brot
- Weine, Grappa
- Kaffee, Espresso
- Obst, Gemüse
- Pasta in großer Vielfalt
- Tomatensoßen u.v.m.

ITAL FOOD
seit 1989
Specialità Italiane

SPANISCH

Spanisch für Anfänger A1.1

Diese Kurse richten sich an Lernende ohne Vorkenntnisse. Aber keine falsche Scheu, jede*r Interessierte ist willkommen! In diesen Kursen lernen Sie, kurze Gespräche zu führen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie oder Ihren Beruf), und erwerben erste Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Neben dem Erwerb sprachlicher Kompetenzen steht vor allem das Kennenlernen der spanischen Kultur im Vordergrund. In Anschlusskursen können die Kenntnisse vertieft und mehr Wissenswertes über die spanischsprachige Welt erfahren werden.
Lehrbuch: Impresiones A1
Mo, 14 x ab 4.3., 10.40 - 12.10 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Miguel Ángel Martinez
168,- € 422A113

Spanisch für Anfänger A1.1

Mi, 14 x ab 6.3., 19.15 - 20.45 Uhr
Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2,
Álvaro Ramos Colás
168,- € 422A114

Spanisch A1.4

In den Kursen auf Niveaustufe A1 lernen Sie, ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich auf ganz einfache Art über vertraute Themen zu verständigen.
Die Kurse für Anfänger A1.1 richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ab der Niveaustufe A1.2 sind Kenntnisse der Sprache erforderlich.
In Spanischkursen A1 wird, wenn nicht anders angegeben, mit folgendem Lehrwerk gearbeitet: Impresiones A1
Mi, 14 x ab 6.3., 10.30 - 12 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Miguel Ángel Martinez
168,- € 422A148

Spanisch A2.3

In Kursen der Niveaustufe A2 lernen Teilnehmende das Wesentliche aus einfachen Alltagsgesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen und sich in diesen Situationen zu verständigen.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen.
Mo, 14 x ab 26.2., 9 - 10.30 Uhr
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,
Alejandra Maria Manini-Zeiner
168,- € 422A232

Spanisch B1.4

In Kursen der Niveaustufe B1 streben Teilnehmende mehr und mehr die Sprachverwendung an. Sie lernen, das Wesentliche aus Unterhaltungen und Nachrichten zu verstehen. Erfahrungen und Ereignisse lernen sie zu beschreiben und Meinungen wiederzugeben. Die Texte werden länger und komplexer und orientieren sich an der Alltags- und Berufswelt.
Lehrbuch: Impresiones B1
Di, 14 x ab 5.3., 19 - 20.30 Uhr,
Miguel Ángel Martinez
Online-Kurs
168,- € 422A342V

AdobeStock©nito

Volkshochschule
Flein

Leiterin der Volkshochschule Flein
Martina Keck
Theodor-Heuss-Str. 48
74223 Flein

Beratung und Information
Tel. 07131 9965867
flein@vhs-heilbronn.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die vhs Heilbronn gGmbH ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung.
Sie wird vom Land Baden-Württemberg, der Stadt und dem Landkreis Heilbronn gefördert.
Die vhs ist Mitglied im VHS-Verband Baden-Württemberg.

Registergericht Stuttgart HRB 108960, Steuer-Nr. 65209/88702
Bankverbindung: Kreissparkasse Heilbronn, Konto 22882,
BLZ 620 500 00 / IBAN: DE40 6205 0000 0000 0228 82, BIC: HEISDE66XXX