

PROGRAMM

FRÜHJAHR / SOMMER

2024

Allgemeinbildung	02
Kultur und Kreativität	07
Gesundheit und Bewegung	11
Essen und Trinken	20
Sprachen	22

vhs - fit durch Frühjahr und Sommer





ALLGEMEINBILDUNG

Fake News: Zwischen Manipulation und Kooperation

Bereits im ersten Jahrhundert vor Christus beschreibt der Dichter Vergil das Phänomen des Gerüchts. Die Thematik hat sich fortgesetzt und ist in wachsenden Medienlandschaften aktueller denn je. Gerüchte verbreiten sich als Fake News über verschiedene Kanäle. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Geschichte und gesellschaftliche Funktion von Fake News.

Do, 11.4.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Laura Müller

12,- €

102A131

Die Befestigungen am Heuchelberg

Spaziergang

Wir beginnen an der „Frankenschanze“ und werden in die Geschichte des Heuchelbergs eingeführt. Am Treffpunkt lassen sich noch Reste der ehemaligen Gaugrafenburg erkennen, die Mitte des 10. Jahrhunderts als Reaktion auf die Ungarneinfälle erbaut wurde. Es geht dann weiter zu der „Heuchelberger

Warte“, die im 15. Jahrhundert von den Grafen von Württemberg zur Überwachung des Neckartals erbaut wurde und Teil der Befestigungsanlage „Württembergischer Landgraben“ war. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Bergwirthshaus.

Sa, 4.5.2024, 14 - 16 Uhr

Treffpunkt: Unterer Parkplatz am

Heuchelberg, Im Baunzell,

Nicolai Knauer

12,- €

103A342

In die Neue Welt

Auf den Spuren der Entdecker von Teneriffa und Amerika

Auf ihrer letzten großen Reise waren Sybille und Thomas Schröder, Reiseradler aus Leidenschaft, vom heimischen Strohgäu ganz bis nach Teneriffa gestrampelt - auf ähnlicher Route, wie einst die Zeppeline flogen und schon die großen Entdecker im ausgehenden 15. Jahrhundert gesegelt waren.

Jetzt geht es weiter! Wir besteigen auf den Spuren Alexander von Humboldts den 3715 m hohen Vulkan Teide, gefolgt von einem kleinen Streifzug über die Kanarischen Inseln. Dann hinüber auf die Kapverden, die bei uns kaum bekannte vielfältige Inselgruppe noch

weiter draußen im Atlantik, und zum Schluss vollends nach Amerika. Mit interessanten Fakten und Anekdoten über die Entdecker Christoph Kolumbus, Amerigo Vespucci und Ferdinand Magellan und auch in Erinnerung an die spannenden Reisen der Zeppe-
line. Und für die Schröders mit etlichen Dé-
jà-Vu-Erlebnissen, bezogen auf ihre früheren
Reisen auf der anderen Seite des Atlantiks.

Fr, 12.4.2024, 19.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Thomas Schröder

8,- €

104A234



PSYCHOLOGIE

Den eigenen Traum leben!

In Beruf, Hobby oder Ehrenamt

Viele Menschen haben Träume. Manche nehmen sie ernst und beginnen, sie zu verwirklichen. Sie erkennen, welche besonderen Talente und Fähigkeiten in ihnen schlummern und setzen diese ein - in ihrer Arbeit oder in der Freizeit. Vielen Menschen gelingt dies nicht. Was braucht es, damit Träume wahr werden und Wünsche in die Realität umgesetzt werden können. Wie erkenne ich meine besonderen Talente?

Mo, 13.5.2024, 19 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Daniela Stotz

20,- €

108A142

Aufschieberitis – Die Sache mit dem inneren Schweinehund

Handeln Sie gern nach dem Motto: „Morgen ist auch noch ein Tag“? Die Folgen dieses Handelns sind nicht immer vorhersehbar und häufig unangenehm. Das muss für Sie in Zukunft nicht so bleiben.

An unserem Abend entdecken wir persönliches Musterverhalten und individuelle Bremsen.

Ergänzend finden Sie Ansätze von Lösungswegen und Strategien. Die Chance ist recht groß, Ihre Vorhaben endlich umzusetzen.

Inhalte:

- Unsere inneren Sabotageprogramme
- Der Haken mit der entschlossenen Entscheidung
- Selbstmotivation ist eine Kunst
- Strategien in 5 Schritten

Do, 21.3.2024, 19 - 21.30 Uhr

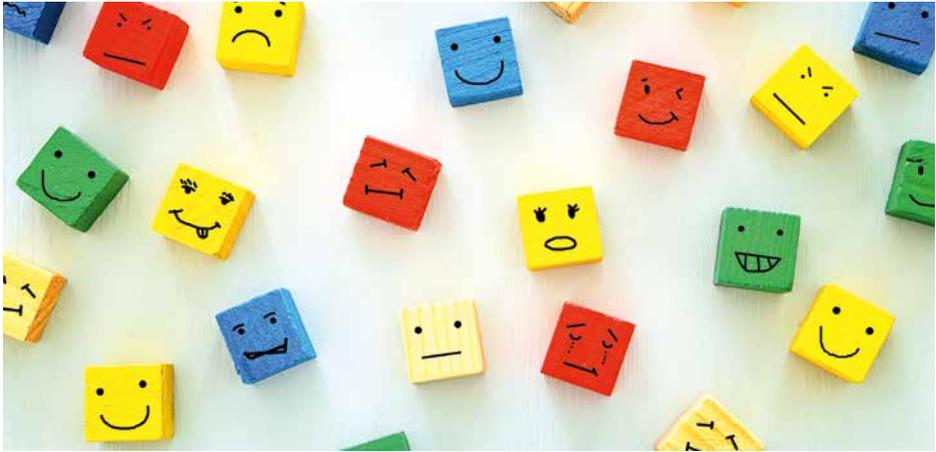
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Daniela Stotz

22,- €

108A201

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-heilbronn.de



Wenn das Leben dir Zitronen schenkt

Mentale Selbst-Führung

Sie haben Ärger am Arbeitsplatz, Sie regen sich über eine Person in Ihrem Umfeld auf, etwas, was Sie sich vorgenommen haben, gelingt nicht nach Ihren Vorstellungen, Sie sind innerlich im Zwiespalt, weil eine wichtige Entscheidung ansteht. All diese Erfahrungen lösen Gefühle und Gedanken in uns aus. Was damit tun? Steuern wir unser Leben oder hat das Leben uns fest an den Zügeln?

Mentaltraining und das Verständnis, was in unserem Gehirn geschieht, welche Möglichkeiten wir haben, um gelassener mit manchen Themen umzugehen oder um bestimmte Ziele zu erreichen, ist spannend und erkenntnisreich.

An unserem gemeinsamen Abend ergründen wir neue Denkmuster und erfahren auch, welche Methoden im Mentaltraining erfolgreich angewendet werden - hin zu mehr Gesundheit, Erfolg und Zufriedenheit.

Mi, 24.4.2024, 19 - 21 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Daniela Stotz
20,- €

108A202

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, 20.6.2024, 19 - 21 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Karin Lorenz

14,- €

108A204

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

BIOLOGIE

Das Naturschutzgebiet Frankenbacher Schotter

Bei dieser Exkursion stellt Wolf-Dieter Riexinger, Ökologe bei der unteren Naturschutzbehörde der Stadt Heilbronn, die außerordentlich vielfältige Flora und Fauna der aufgelassenen Kiesgrube zwischen Leingarten und Frankenbach vor. So sind z.B. die Lößsteilwände Lebensraum seltener Wildbienenarten. Und wegen der dortigen Vorkommen von Kammmolch und Gelbbauchunke wurde das Naturschutzgebiet sogar in das europäische Schutzgebietskonzept NATURA 2000 aufgenommen. Auch aus geologischer Sicht ist die 2008 zum Naturschutzgebiet ausgewiesene Sand- und Kiesgrube von großem Interesse. Hier sind mächtige, vom Neckar während der Eiszeit abgelagerte Sand- und Schotterebenen angeschnitten. Knochenfunde von Steppenelefant, Riesenhirsch und Löwen in diesen Sedimenten vermitteln einen Eindruck über die Zusammensetzung der Tierwelt während der Eiszeiten im Raum Heilbronn.

Fr, 3.5.2024, 17 - 18.30 Uhr

Treffp.: Schranke an Westseite des Naturschutzgebietes, Leintalstr., Wolf-Dieter Riexinger

8,- €

114A141

Semesterthema Wasser

Naturerlebnis am Eichbottsee Gewässerführung ab 7 Jahren

Gemeinsam gehen wir am Eichbottsee auf Erlebnistour. Wir wollen die Tiere und Pflanzen am und im Wasser kennen lernen und unsere Wahrnehmung schulen. Wir werden dem Bachlauf nachspüren und einiges über den Wasserkreislauf erfahren. Spiel und Spaß werden an diesem Nachmittag nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Gummistiefel, Vesper, Getränk, falls vorhanden: Becherrunde und Kescher.

Bei starkem Regen fällt die Veranstaltung aus!

Fr, 14.6.2024, 14 - 17 Uhr

Treffpunkt: Eingang Freibad

Schwaigerner Str. 31,
Ute Stegmüller-Kühner

19,- €

114A152

VERBRAUCHER- BILDUNG

Gefördert
durch



Geldanlagen mit ETFs

Praxisnahes Finanzwissen für Verbraucher*innen

Rendite und Risiko sind zwei Seiten einer Medaille. Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Wie funktionieren ETFs und worauf sollte ich achten, wenn ich Angebote vergleiche und ein eigenes Depot für ETFs anlegen möchte. Da Aktienmärkte aber auch immer Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht eigentlich für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen und eignen sie sich auch zur Altersvorsorge?

Di, 19.3.2024, 18 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Robert Sartorius

gebührenfrei

115A421



Semesterthema Wasser

Hitze und Wasserknappheit

Klimawandel im Garten

Der Klimawandel macht auch vor unseren Gärten nicht Halt: Einerseits werden die Sommer zunehmend sonniger, trockener und vor allem heißer, andererseits treten die Niederschläge, wenn überhaupt, oftmals in Form von Unwettern mit Stürmen, Hagel oder Starkregen auf. Typische Merkmale für den Klimawandel sind vertrocknete braune Rasenflächen und welke Pflanzen. In dem Vortrag erfahren Sie, durch welche Maßnahmen ein Garten mit den neuen Klimabedingungen besser zurechtkommt; angefangen von der Bodenbearbeitung über die Bewässerung bis hin zur Auswahl einer geeigneten Bepflanzung. Denn die eine Lösung gibt es nicht, vielmehr kommt es auf das Zusammenspiel von verschiedenen geeigneten Faktoren an.

Mi, 15.5.2024, 19 - 20.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Martina Rist
8,- €

116A152

RAT UND TAT

Farb- und Stilberatung

Welche Farben passen zu mir? Sind auch Sie sich unsicher und greifen deshalb auf das Altbewährte zurück: grau, schwarz, weiß und beige? Trauen Sie sich doch mal und bringen Sie Farbe in Ihre Garderobe! Anhand eines Tests erfahren Sie, ob Sie ein „warmer“ oder „kalter“ Farbtyp sind. Lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihren Farben und fühlen Sie sich einfach jünger und vitaler.

Wir sprechen auch über die verschiedenen Ausschnittformen und den Umgang mit Tüchern. Bitte kommen Sie (wenn möglich) in einem weißen T-Shirt und ungeschminkt.

Falls vorhanden, einen Tischspiegel mitbringen.

Do, 25.4.2024, 18.45 - 21.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,

Irene Künzel

22,- €

116A227

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

KULTUR UND KREATIVITÄT

THEATERFAHRTEN

Oper „Tosca“

Staatstheater Karlsruhe

Tosca ist eine Oper in drei Akten von Giacomo Puccini, die 1900 in Rom uraufgeführt wurde. Das Drama um die schöne Sängerin Tosca bietet Liebe, Eifersucht, Folter, Mord und Suizid. Damit wird Puccinis Meisterwerk zu einer leidenschaftlichen Liebesgeschichte und einem Politthriller.

Tosca verbuchte schon zu Lebzeiten Puccinis triumphale Erfolge und ist heute eine der weltweit am häufigsten gespielten Opern.

Abmeldungen sind nur bis fünf Wochen vor Beginn möglich.

Fr, 3.5.2024, 18 - 23.30 Uhr

Abfahrt: 18.00 Uhr Festhalle Leingarten,

18.05 Uhr Kirche Schluchtern

58,- € inkl. Fahrt und Eintritt 210A141

Oper „Cosi fan tutte“

Staatstheater Karlsruhe

Auch Mozarts Oper Cosi fan tutte stammt aus der Feder des Librettisten Lorenzo da Ponte, der schon den Figaro und Don Giovanni unsterblich machte. Die Oper ist ein „Dramma giocoso“ in zwei Akten und wurde 1790 in Wien uraufgeführt. Das Intrigenspiel um Treue, Liebe und Eifersucht lässt die Figuren alle Extreme der Gefühle durchleben, die sich in der Tiefe der Musik Mozarts widerspiegeln.

Abmeldungen sind nur bis fünf Wochen vor Beginn möglich.

Sa, 8.6.2024, 17.30 - 23.30 Uhr

Abfahrt: 17.30 Uhr Festhalle Leingarten,

17.35 Uhr Kirche Schluchtern

58,- € inkl. Fahrt und Eintritt 210A151

KREATIV

junge vhs

Zauberschule: Drei und vier

Für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Zaubererfahrung

Wer möchte nicht wie Harry Potter die geheimnisvolle Welt der Magie mit ihren verblüffenden Tricks und Zaubereien kennen lernen? Um das faszinierende Spiel der Wahrnehmung und Sinnestäuschung zu erlernen, müsst ihr lediglich ein wenig Neugier, Phantasie und Geschicklichkeit mitbringen. Im Nu verwandelt ihr euch in kleine Zauber*innen. Notwendige Zauberutensilien stellt ihr selber her. Dabei werden auch Tipps zur Präsentation und Gestaltung einer Aufführung gegeben.

Mi, 27.3., 10 - 13 Uhr, Do, 28.3., 10 - 13 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Else-Marie Geldec

44,- €

212A121

Handlettering

Grußkarten

Wir beschäftigen uns mit der Gestaltung von Schriftzügen und Motiven im Handlettering-Style. So entstehen unter fachkundiger Anleitung ganz individuelle Grußkarten für verschiedene Anlässe: Geburtstagswünsche, Einladungen, Dankeskarten und vieles mehr.

Fr, 21.6.2024, 17.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Martina Rögelein

42,- €

226A151



Einsteigerkurs Malerei

Erste Schritte in die Malerei wagen

Seien Sie kreativ und entdecken Sie die Freude am Umgang mit Pinsel und Farbe und lernen Sie die Vielfalt und Leuchtkraft von Acrylfarben kennen! Viel wichtiger als das perfekte Bild soll uns die Freude an Farben, das Probieren und Kennenlernen dieses tollen Materials sein. Gemeinsam wollen wir ‚eine Tür öffnen‘, um Kreativität, Spontanes und vor allem Freudiges in den Kurs einzulassen!

Der Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mo, 4 x ab 8.4., 18.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Petra Grupp

130,- €

232A131

Endlich Zeit!

Malen 55 plus

Wir entdecken die Freude am Umgang mit Pinsel und Farbe und lernen die Leuchtkraft von Acrylfarben kennen. Wichtiger als das perfekte Bild sollen Kreativität, Spontanität und die Freude am Malen sein. Farben, Pinsel, Papier und Leinwände werden von der

Dozentin gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Do, 15 - 17.30 Uhr

4 x am 22.02., 07.03., 21.03., 18.04.24

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Petra Grupp

115,- €

232A313

junge vhs

KinderHolzWerkstatt 2

Deine Spielstadt aus Holz ab 7 Jahren

Auf einem Holzbrett, das du mit Straßen, Wegen, grünen Flächen, vielleicht auch einem See bemalen kannst, bauen wir deine Spielstadt aus Holz. Beim Sägen, Schmirgeln, Verleimen und Nageln wirst du von der Dozentin unterstützt. Wir arbeiten mit weichem Holz und im Handumdrehen hast du deine individuelle Stadt gebaut. Gerne kannst du kleine Figuren oder Tiere mitbringen, die in deiner Stadt wohnen werden.

Sa, 9.3., 10 - 14 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Christine Tuschner

32,- €

245A123

junge vhs

KinderHolzWerkstatt 1**Tiere aus Holz
ab 7 Jahren**

Möchtest du dein Lieblingstier aus Holz bauen und du magst mit Werkzeugen wie einer Säge, einem Hammer oder einer Feile arbeiten? Dann komm in die KinderHolzWerkstatt. Natürlich kannst du auch kommen, wenn du noch nie mit Holz gearbeitet hast. Wir zeigen dir, wie es geht. Gerne kannst du auch verschiedene Dinge zum Verzieren mitbringen: die Farben zum Anmalen haben wir für dich dabei.

Sa, 4.5., 10 - 14 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Christine Tuschner

32,- €

245A124

junge vhs

Töpfergeschichten**Wir tonen deine Zauberwelt
ab 7 Jahren**

Gemeinsam tauchen wir ein in eine Welt der Zwerge, Kobolde, Einhörner und Fantasiewesen und tonen diese verzauberte Welt aus weichem, weißen Ton. Du entscheidest, welche Tiere und Wesen in deiner Welt zu Hause sind. Das könnte auch Bisasam, Glurak, Bisaflor oder Schillok sein. Am besten bringst du ein Bild dieser Figuren mit. Zum Schluss bemalen wir deine Zauberwelt.

Sa, 13.4.2024, 10 - 14 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Christine Tuschner

32,50 €

245A132

FOTOGRAFIEREN**Fotografieren mit der
Digitalkamera Aufbaukurs II
Blitzlicht und Bildbearbeitung**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Arbeit und dem Gestalten mit Blitzlicht und der Bildbearbeitung anhand der aktuellen Versionen von Adobe Lightroom und Luminar. Des Weiteren werden z. B. die Bedeutung von Linien und Strukturen für Bildaufbau/ Bildgestaltung behandelt und Grundzüge der Portraitfotografie mit Hilfe von nachvollziehbarem Licht (Taschenlampen, Stehlampe,...) vermittelt.

Di, 5 x ab 4.6., 18.30 - 20.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Detlef Köthner

59,- €

251A251

Meditatives Fotografieren

Wenn jemand gerne fotografiert, ist Meditative Fotografie eine der schönsten und effektivsten Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen, sich zu zentrieren und aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein.

Meditatives Fotografieren hat viel mit innerer Haltung zu tun: Es geht um das „Aufnehmen“ (nicht nur mit der Kamera, sondern ganzheitlich) und um das bewusste Wahrnehmen der Natur - mit allen Sinnen und dann erst mit der Kamera.

Fr, 3 x ab 5.7., 18 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Detlef Köthner

67,- €

252A461

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-heilbronn.de



KREATIV

Exklusiver Designerschmuck

Haben Sie Freude an individuellen Ketten und einzigartigem Ohrschmuck? Hier können Sie Ihre Vorstellungen für attraktive Schmuckstücke umsetzen. Wählen Sie aus einer riesigen Auswahl von Materialien: Außergewöhnliche Designerperlen aus Glas, Kunstharz oder Metall in verschiedenen Farben und Formen sowie Bänder aus Stahl und Kautschuk umfasst die bereitgestellte Musterkollektion. Unter professioneller Anleitung lernen Sie alle modernen Verarbeitungstechniken kennen.

Sa, 4.5.2024, 14 - 18.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Gabriele Rum-Meisel

34,- € zzgl. 15,00 - 75,00 € Materialkosten

270A142



Weiden flechten

Ninsenkorb

Rechtzeitig zu Ostern flechten Sie mühelos ein Körbchen aus geschmeidigen, dünnen Purpur-Weiden.

Für Flechtanfänger geeignet.

Do, 21.3.2024, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Ursula Weissert-Hartmann

42,- €

277A124

Grundkurs Nähen I

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, 3 x ab 13.4., 14 - 16.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78, Petra Noller

59,- €

288A132

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anfänger*innen werden in die Grundkenntnisse des Selbstschneiderns eingeführt.

Fortgeschrittene bekommen beim Nähen anspruchsvollerer Kleidungsstücke fachmän-



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

NATURHEILKUNDE

Kräuterspaziergang im Frühling

Wir laufen durch die frühlingshafte Natur und lernen typische Frühjahrskräuter wie das Scharbockskraut oder das behaarte Schaumkraut kennen. Woran erkenne ich es? Auf welche Art und Weise kann ich es verwenden? Wie wirken ihre Inhaltsstoffe auf den menschlichen Organismus? Besteht Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen?

Sa, 13.4.2024, 10 - 13 Uhr

Treffpunkt: Leingarten, Parkplatz am Freibad, Schwaigerner Str. 31, Cornelia Wirsich

15,- €

300A041

nische 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.

Mo, 5 x ab 15.4., 18 - 21 Uhr

Leingarten, Eichbottschule, Schwaigerner Str. 78, Petra Noller
114,- €

280A134

Taschen: Basics-Upcycling

Wir nähen eine Tasche aus Lieblingsstücken: Jeans, Rock, Bluse, Tischdecke, Vorhänge. Der Stoff sollte fest sein, z. B. Cord, Wollstoff, Brokat, Kunstleder etc. Gerne können auch zwei verschiedene Stoffe verwendet werden.

Sa, 18.5.2024, 14 - 17.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule, Schwaigerner Str. 78, Petra Noller
32,- €

282A142

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-heilbronn.de

GESUNDHEIT INFORMATIV

Ganzheitliches Sehtraining

Der Kurs richtet sich an Menschen, die z. B. beruflich viel Zeit am PC verbringen, deren Sehvermögen langsam abnimmt, die seit längerem kurz- oder weitsichtig sind und auch an Gutsehende, die ihre Sehkraft erhalten möchten. Neben theoretischen Informationen gibt es Übungen zum Lockern der Augenmuskulatur und zur Entspannung, die man leicht in den (Berufs-)Alltag einbauen kann. Dadurch können Spannungskopfschmerzen, brennenden Augen und Fehlsichtigkeiten vorgebeugt werden.

Mi, 10.7.2024, 18 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude, Schwaigerner Str. 76,

Daniela Ferreira dos Santos
20,- € zzgl. Material

300A076



ENTSPANNUNG

Atem und Entspannung

Fühlen Sie sich auch oft gestresst, müde und energielos? Zeit, wieder Kraft zu tanken, um den Alltag mit neuem Schwung begegnen zu können! Je freier wir den Atem fließen lassen können, umso besser kommen wir auch mit dem Leben zurecht und können negative Muster verändern.

Atem und Geist bilden einen engen inneren Zusammenhang. Lernen Sie mit Techniken und gezielten Übungen sich der Kraft des Atmens bewusst zu werden und in Ihrem Alltag anzuwenden.

Mo, 6 x ab 6.5., 18.30 - 19.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Kornelia Stiller
45,- €

302A511

Geschmeidige Hüften - durch Feldenkrais

Unsere Hüftgelenke verankern Becken und Beine miteinander. Sie spielen eine tragende Rolle bei der Fortbewegung und sind Ausgangspunkt für alle Rotationsbewegungen des Rumpfes. Durch ständiges Sitzen verlieren unsere vorderen Hüftbeugemuskeln an

Kontraktionsfähigkeit und Mobilität. Wir sind nach vorn gebeugt, fühlen uns unbeweglich und steif. Eine aufrechte Haltung ist schwer möglich oder sogar schmerzhaft. In diesem Workshop erfahren Sie durch sanfte Übungen eine zunehmend neue Beweglichkeit. Ihre Hüftgelenke funktionieren anschließend „wie frisch geölt“.

Sa, 20.4.2024, 9.30 - 12 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Anne Leiss
19,- €

303A511

Aufrechte Haltung

Ein runder Rücken, hängende Schultern sowie ein vorgestreckter Kopf kennzeichnen oftmals unsere Haltung. Erwischt? Das Hantieren mit Handy und Laptop, andere „Sitz-Arbeit“ und vieles mehr sind die Übeltäter unseres Alltags.

Werden Sie sich Ihrer Bewegungen und Muster bewusst und lernen Sie sich angenehmer zu bewegen.

Sa, 27.4.2024, 9.30 - 12 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Anne Leiss
19,- €

303A512

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. Yogaübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht und unterstützen bei den täglichen Herausforderungen. In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Abstand und können loslassen.

Yoga ist ein Weg, der sanft, fordernd und meditativ sein kann. Jeder Yogalehrende setzt dabei mit seinem Unterrichtsstil eigene Schwerpunkte.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Hatha-Yoga

Mo, 15 x ab 19.2., 9 - 10 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Anna Zardai
85,- €

304A002

Hatha-Yoga

Mo, 12 x ab 19.2., 18.45 - 19.45 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Brigitte Voegeli
68,- €

304A016

Hatha-Yoga

Mo, 15 x ab 19.2., 19.55 - 20.55 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Anna Zardai
85,- €

304A019





Dynamisches Yoga

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yoga Form, in der Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen, wodurch ein kraftvoller Fluss entsteht, der den Körper fordert und den Geist beruhigt. Diese Abläufe schulen Beweglichkeit, Ausdauer, Stabilität und sind ein gutes Gleichgewicht zu einem stressigen Alltag. Die Stunden werden von Musik untermalt und schließen mit einer Tiefenentspannung ab.

Mo, 8 x ab 19.2., 18 - 19 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Ramona Bleiziffer

45,- €

304A513

Yoga für die Schultern - Workshop

Mit Yoga lassen sich die Beweglichkeit und die Kraft der Schultern trainieren. So kann man nicht nur präventiv Schulterproblemen entgegenwirken, sondern auch Beschwerden lindern. Im Workshop wechseln wir zwischen Theorie und praktischen Übungen.

Sa, 2.3.2024, 9 - 12 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Christine Volkert-Altrieth

27,- €

304A702

Functional Yoga

Ein intensives Ganzkörper-Training, das den Körper strafft und in Form bringt.

Im Yoga fließen wir mit dem eigenen Atemrhythmus und verbessern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bauen Stress ab. Durch funktionelles Training verbinden sich die Traditionen des Yoga mit den neuesten Erkenntnissen aus der Sportmedizin. Wir möchten uns fordern, aber nicht überfordern. Eine tiefe Schlussspannung wird die gewünschten Effekte auf Körper und Geist wirken lassen.

Sa, 9.3.2024, 9 - 11 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Christine Volkert-Altrieth

20,- €

304A703

RÜCKENFIT, PILATES

Rückenfit mit Problemzonengymnastik

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, 18 x ab 20.2., 19.30 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher

102,- €

310A114

Rückenfit

Mi, 14 x ab 28.2., 9.35 - 10.35 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Ute Stegmüller-Kühner

80,- €

310A201



**Rückenfit mit
Beckenbodengymnastik
Für Frauen**

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers. Eine gezielte Stärkung der Körpermitte dient der Vorbeugung von Beschwerden und der Druckentlastung der Wirbelsäule. Erlernt werden leichte, abwechslungsreiche Übungen. Alltagsnahe Tipps und theoretische Anteile zum besseren Verständnis verbessern die Körperwahrnehmung.

Mo, 14 x ab 19.2., 17.40 - 18.40 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Gudrun Steinacker
80,- €

312A010

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

**Pilates
Grundkurs**

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, 18 x ab 20.2., 18.20 - 19.20 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
102,- €

313A106

Pilates Office

Das Office-Pilates-Programm sorgt mit einfachen und wirkungsvollen Übungen für Abhilfe bei Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in den Bereichen Schulter, Nacken und Rücken. Eine effektive Hilfe zur Selbsthilfe für alle, die viel Zeit vor dem PC verbringen!

Mi, 17 x ab 21.2., 17.20 - 18.20 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
96,- €

313A522

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.

Do, 15 x ab 22.2., 18 - 19 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
N.N.

85,- €

314A310

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.

Di, 18 x ab 20.2., 17.15 - 18.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher

102,- €

314A501

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.

Mi, 14 x ab 28.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Ute Stegmüller-Kühner

80,- €

315A200

Bewegung und Entspannung am Vormittag

Ein leichtes Bewegungstraining zur Mobilisation sowie Entspannungsübungen zum Ausklang.

Mi, 15 x ab 21.2., 10.45 - 11.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
N.N.

96,- €

315A204





Fünf Esslinger

Mit diesen fünf Übungsgruppen kann man bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben. Als tägliches Bewegungsprogramm dient es zum Erhalt der Fitness, es stärkt und trainiert Muskeln und Knochen. Die Übungen lassen sich leicht erlernen und auch einfach zu Hause umsetzen und in den täglichen Ablauf integrieren. So stellt sich schnell ein Gefühl von mehr Beweglichkeit und Fitness ein.

Mi, 12 x ab 6.3., 19.30 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Pia Hänsel

68,- €

315A210

FITNESS, KRAFT

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.

Mi, 15 x ab 21.2., 17.50 - 18.50 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Christina Taube

85,- €

325A202

Zumba® Fitness

Mi, 15 x ab 21.2., 19 - 20 Uhr

Leingarten, Festhalle
Jahnstr. 11,
Christina Taube

85,- €

325A204

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



Bodyfit

Bodyfit ist ein intensives Kraft-/Ausdauertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor. Die Stunde beinhaltet eine ca. 10-minütige aerobe Aufwärmphase, Übungen zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, der „Problemzonen“ (Bauch-Beine-Po) sowie des Oberkörpers und der Arme. Ein Stretchingprogramm mit gezielten Übungen für die beanspruchte Muskulatur beendet jede Stunde.

Das Training ist sowohl für Einsteigende als auch für Trainierte jeden Alters geeignet.

Mi, 17 x ab 21.2., 18.25 - 19.25 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher

96,- €

331A202

BEWEGUNG IM FREIEN

Outdoortraining zur Gewichtsreduzierung

Dieses Training bietet eine abwechslungsreiche Kombination aus Ausdauertraining und Ganzkörpertraining. Das individuelle Training soll Abwechslung und Spaß vermitteln. Ein Muss für einen in kurzer Zeit sichtbaren Erfolg. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Mi, 10 x ab 13.3., 9.30 - 10.30 Uhr

Treffpunkt: Leingarten, Parkplatz am Freibad, Schwaigerner Str. 31,

N.N.

89,- €

337A230

Nordic Walking - Schnupperkurs

Die Wirksamkeit des Nordic Walking beruht auf dem richtigen Einsatz der Stöcke. Während die aerobe Ausdauer trainiert wird, findet gleichzeitig eine Kräftigung der Oberkörper- und Rückenmuskulatur statt. Durch dieses effektive Ganzkörpertraining wird der Bewegungsapparat entlastet.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, evtl. Stöcke.

Di, 23.4.2024, 17 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: Leingarten,
Parkplatz am Paradies,
Simone Schimmel

12,- €

337A465



Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-heilbronn.de



Inline Skating

Grundkurs ab 5 Jahren

Im Kurs werden u. a. die Grundtechniken Vorwärts-Laufen, Stopp-Techniken, Fallen, Aufstehen vermittelt und geübt.

Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

So, 7.4.2024, 9 - 10.30 Uhr
Leingarten, Fa. Holz Hauff,
Daimlerstr. 36,
Simone Schimmel
13,- €

337A752

Inline Skating

Aufbaukurs ab 5 Jahren

Aufbauend auf den Grundkurs werden weiterführende Techniken wie Kurven fahren, rückwärtsfahren und verstärktes Bremsen geübt.

Auch Erwachsene sind willkommen!

Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

So, 7.4.2024, 10.30 - 12 Uhr
Leingarten, Fa. Holz Hauff,
Daimlerstr. 36,
Simone Schimmel
13,- €

337A753

SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstverteidigung 50+

In diesem Kurs werden Sie fit gegen Übergriffe von Fremden gemacht. Unter dem Motto „Selbstbehauptung ist der Beginn der Selbstverteidigung“ soll Mut gemacht werden, sich selbstsicherer in der Öffentlichkeit zu bewegen. Selbstverteidigung ist eine Frage der Einstellung. Selbstbewusste Menschen können in der Lage sein, die Opferrolle bewusst zu verlassen und verbal klare Grenzen zu setzen. Sollte das nicht reichen, werden einfache, aber effektive Techniken benötigt, um sich körperlich zur Wehr zu setzen und die Situation „schlagartig“ zu bereinigen. Die Teilnehmenden lernen Alltagsgegenstände wie Stöcke, Schlüsselbund, Tasche für den Selbstschutz zu benutzen.

Mo, 29.4.2024, 18 - 20 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Patricc Fuchs
17,- €

338A008



TANZ

Discofox

Schnupperworkshop

Sie lernen den Tanz Discofox kennen und üben einige Grundfiguren ein.

Sa, 16.3.2024, 10.30 - 14.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

José-Fco. Esquinas-Gómez

35,- € pro Person

340A405

Salsa Cubana für Paare

Salsa Cubana ist Lebensfreude pur! Sie haben die Möglichkeit, die feurigen Rhythmen der afro-kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vorausgesetzt und neue Figuren erlernt: Vamos a bailar!

Bitte zu zweit anmelden.

Sa, 27.4.2024, 13 - 17 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Zuzana und Simona Patti

23,- € pro Person

340A521

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-heilbronn.de

ESSEN UND TRINKEN

Nordische Gerichte

Wir kochen die besten Rezepte aus der nordischen Sehnsuchtsküche Skandinaviens: Eine sehr schöne und ausgewogene Küche, in der es als Nachtisch Zimtcreme mit Blaubeeren gibt.

Do, 21.3.2024, 18 - 22 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Horst Werner

44,- €

392A021

Rund ums Mittelmeer

Wir entdecken landestypische Leckereien aus südlichen Gefilden und kochen ein leckeres, mediterranes Menü. Lassen Sie sich überraschen!

Do, 18.4.2024, 18 - 22 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Horst Werner

44,- €

392A022



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



Orientalische Spezialitäten

Sie interessieren sich für orientalisches Essen und würden gerne die arabische Kochkunst erlernen? Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig. Sie lernen die Vielfalt arabischer Vorspeisen kennen (Mezze), bereiten u. a. Hühnchen auf orientalische Art zu und genießen gemeinsam den Grießkuchen Basbusa.

Do, 6.6.2024, 18 - 21.30 Uhr
 Leingarten, Eichbottschule,
 Schwaigerner Str. 78,
 Assia Rehm
 40,- €

392A208

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).

Fr, 26.4.2024, 18 - 21.30 Uhr
 Leingarten, Eichbottschule,
 Schwaigerner Str. 78,
 Naoko Seredsus
 41,- €

392A344

Vegetarisch und vegan: Aramäisch

Die aramäische Küche ist reich an veganen und vegetarischen Gerichten: Okraschoten-eintopf, Käsebörek, Linsenbolognese, Erbsen mit Bulgur und Bohnensalat. Bulgurtaler mit Dip und zum Abschluss gibt es Mahlapgebäck mit schwarzem Tee.

Do, 7.3.2024, 18 - 22 Uhr
 Leingarten, Eichbottschule,
 Schwaigerner Str. 78,
 Sandra Maroge
 46,- €

393A154

Vegane Küche: Indisch

Immer mehr Menschen probieren die vegane Küche aus. Vielen fehlt es jedoch an Ideen und Know-how, um variantenreiche Gerichte ohne Fleisch und Milchprodukte zu kreieren. Dieser Kurs ändert das! Wir werden ein veganes Menü aus verschiedenen veganen Gerichten zusammen mit indischem Brot und Gemüse-Pilaw kochen. Zum Abschluss gibt es einen leckeren, warmen Nachtisch.

Mi, 15.5.2024, 18 - 21.30 Uhr
 Leingarten, Eichbottschule,
 Schwaigerner Str. 78,
 Vikram Singh
 40,- €

393A158

Weinerlebnistour Heuchelberg

Entdecken Sie bei einer geführten Weinwanderung in Leingarten Natur, Kultur und Wein mit der zertifizierten Weinerlebnisleitenden Birgit Herzog.

Genießen Sie sonnenverwöhnte Weinlagen am Heuchelberg mit Blick ins Heilbronner Land, ins Zabergäu und ins Kraichgau. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, lassen Sie uns gemeinsam genussvolle Momente erleben, mit dem passenden Tropfen im Glas. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (bitte an entsprechende Kleidung und Schuhe denken). Streckenlänge: ca. 4 km.

Sa, 18.5.2024, 15 - 18 Uhr

Treffpunkt: Oberer Parkplatz am Heuchelberg, Im Baunzell, Birgit Herzog

32,- € inkl. Weinproben und Snack 395A011

Sekt

In der Privatkellerei Hirsch erwartet uns eine Verkostung fünf verschiedener heimischer Sekte. Dazu gibt es viele Informationen zur Sektherstellung.

Fr, 14.6.2024, 19.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Privatkellerei Hirsch, Kastanienstr. 1,

Artur Hirsch

27,- € inkl. Sektprobe

395A051



SPRACHEN

ENGLISCH

English B1.4

Lehrbuch: Easy English B1, Band 2

Di, 14 x ab 20.2., 10 - 11.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

168,- €

406A342

English Conversation B1/B2

You want to improve your English in a relaxed atmosphere? So come and join our conversation class. We will read short articles and every week there is a new topic to talk about. No stress, but lots of fun while speaking English - that's what you'll experience in this course.

Di, 14 x ab 20.2., 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

131,- €

406A354



FRANZÖSICH

Französisch, Conversation B1

Avez-vous envie de rejoindre un groupe sympathique de francophiles pour rafraîchir et approfondir votre français? Nous parlons de tout sur la France et échangeons nos idées, en améliorant nos connaissances. Nous vous attendons!

Donnerstags, 18:30 - 20.00 Uhr
8 x ab 22.02.2024 vierzehntäglich
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Brigitte Hasselbach
74,- € 408A357

ITALIENISCH

Italienisch A2.1

Lehrbuch: Buongiorno, Arbeitsbuch und Grammatische Zusatzübungen
Sa, 10 x ab 24.2., 9.30 - 11 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Filomena Troiano
120,- € 409A216

SPANISCH

Spanisch A2.4

Mo, 14 x ab 19.2., 18 - 19.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Sandra Velasquez de Luksch
168,- € 422A243

Spanisch, Conversación B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die in diesem Kurs anhand von Situationen und Beispielen aus dem privaten oder beruflichen Alltag ihr Wissen und ihren Wortschatz erweitern möchten.
Do, 14 x ab 22.2., 10.30 - 12 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Sandra Velasquez de Luksch
131,- € 422A353



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

Anzeige

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



seit 1989

Specialità Italiane

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

Volkshochschule Leingarten

Beratung und Information

Tel. 07131 9965868

leingarten@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