

Eine Außenstelle der vhs Heilbronn

Programm Herbst/ Winter 2022/23

Semesterthema: China

Adult Education Center
Université Populaire
Università Popolare
Universidad Popular
Halk Eğitim Merkezi

مدرسة الشعب العليا



Geschichte

Politik

Land und Leute

Kunst und Kultur



www.vhs-heilbronn.de
Info-Tel. 07131 99650

Ihre vhs vor Ort

Die Volkshochschule Untergruppenbach bietet Gymnastik-, Entspannungs- und Gesundheitskurse sowie Kurse im Bereich Allgemeinbildung, Sprachen und Kreativität an.

Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten garantieren die Leistungsfähigkeit und Innovationskraft unserer vhs. Sie setzen moderne Lernarrangements und erwachsenengerechte Methoden zur Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten ein.

Informationen u.a. zur Anmeldung, Ermäßigungen, Förderungen (Fachkursförderung, Bildungsprämie) und zur Inanspruchnahme von Bildungszeit finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-heilbronn.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leiterin der Volkshochschule Untergruppenbach

Dr. Elke Ehram
Eschenrain 29
74199 Untergruppenbach

Beratung und Information

Tel. 07131 9965869
untergruppenbach@vhs-heilbronn.de

Die **Volkshochschule Untergruppenbach** ist eine Außenstelle der Volkshochschule Heilbronn.



Herausgeber Volkshochschule Heilbronn gGmbH, Kirchbrunnenstr. 12, 74072 Heilbronn, www.vhs-heilbronn.de / info@vhs-heilbronn.de, Telefon: 07131 9965-0 / Geschäftsführer: Peter Hawighorst **Redaktion** Peter Hawighorst, Telefon: 07131 9965-31, hawighorst@vhs-heilbronn.de / Martina Keck, Telefon: 07131 575469, flein@vhs-heilbronn.de **Grafik** www.beeg-graphics.com
Druck Illig Druck & Medienwerkstatt GmbH, 74223 Flein **Anzeigen** Recon-marketing GmbH, Alexanderstr. 54, 74074 Heilbronn, Telefon 07131 264197-7, info@recon-marketing.de **Titelillustration** stock.adobe.com © agrus **Fotonachweise** stock.adobe.com
© Mikhaylovskiy, Dmitrijs Gerciks, Robert Kneschke, determined, Antonio Gravante, contrastwerkstatt, alotofpeople, Hanna, Sergey Nivens, alonaphoto, Thomas Bethge, **Illustrationen S. 2** fotolia.com © atthameeni **Erscheinungsweise** 2x jährlich (Januar und September)

junge vhs Allgemeinbildung Kultur und Kreativität





288A131

Nähkurs

ab 10 Jahren

In diesem Kurs lernen wir wie eine Nähmaschine funktioniert, wie man ein Schnittmuster verwendet und wie man ein eigenes Projekt plant. Gemeinsam nähen wir einen praktischen und angesagten Turnbeutel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: funktionierende Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Verlängerungskabel. Materialkosten (ca. 8,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

**Freitag, 2. Dezember 2022,
17.00 – 19.15 Uhr**

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

15,00 €, zzgl. ca. 8,00 € Materialkosten
Susanne Waasen

Zauberschule

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 Zauberkünstler*innen. Notwendige Zaubерutensilien stellt ihr selber her. Dabei werden auch Tipps zur Präsentation und Gestaltung einer Aufführung gegeben. Bitte mitbringen: Schuhkarton.

212A133

Zauberschule: Drei

Samstag, 19. November 2022,

10.00 – 13.00 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

22,00 €

inkl. 5,00 € Materialkosten

Else-Marie Geldec

212A152

Zauberschule: Vier

Freitag, 20. Januar 2023,

15.00 – 18.00 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

22,00 €

inkl. 5,00 € Materialkosten

Else-Marie Geldec



Länder und Kulturen

104A233

Madeira

Grüne Perle im Atlantischen Ozean

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 terrasierten Steilhängen mit Wasser. Das ozeanische Klima Madeiras lässt die Insel ganzjährig zum Urlaubsparadies werden.

Freitag, 25. November 2022,

19.30 – 21.00 Uhr

Untergruppenbach, Ortsbücherei,

Humboldtstr. 9

10,00 €

Philosophie

105A121

Erasmus von Rotterdam

Als Humanist und Literat gehörte Erasmus zu den fortschrittlichsten Denkern seiner Zeit. Bekannt für seine drastische satirische Schilderung von Missständen bei Klerus und Obrigkeit, galt sein Streben doch immer der Verständigung und dem Ausgleich von Gegensätzen. Im Streit um die Reformation ließ sich Erasmus weder von Luther noch von der katholischen Kirche vereinnahmen, sondern forderte religiöse Toleranz und eine Erneuerung der Kirche durch den Gedanken antiker Humanität. Auch seine pazifistische Haltung und sein Eintreten für ein friedliches und geeintes Europa beeindruckten bis heute.

Donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr

4 x ab 6. Oktober 2022

Untergruppenbach, Stettenfelschule,

Humboldtstr. 9

57,00 €

Julia Hellermann

Naturwissenschaft

114A122

vhs unterwegs

Abenteuer Erdgeschichte

Der Geo- und Naturpfad Heilbronn

Der Heilbronner Schilfsandstein entstand vor rund 230 Millionen Jahren und war im 19. und frühen 20. Jahrhundert der Exportschlager der Stadt. Aus ihm entstanden neben der Heilbronner Kilianskirche auch Bildsäulen am Heidelberger Schloss und Ornamente am Kölner Dom. Seit 1972 ist das ehemalige Steinbruchgelände Naturschutzgebiet, auf dem sich eine besondere Vegetation angesiedelt hat. Auf dem ca. 3 km langen Rundgang lernen wir ein einmaliges Geotop Nordwürttembergs kennen. Das Vorkommen seltener Pflanzengemeinschaften, die reiche Kulturgeschichte und vier Millionen Jahre Klima- und Landschaftsgeschichte machen den Ort einzigartig. Größtenteils unbefestigter Wald- und Wanderpfad, bitte auf geeignetes Schuhwerk achten.

Freitag, 7. Oktober 2022,

14.45 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz, Jägerhaus Heilbronn

9,00 €

Holger Nass

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen und Veranstaltungen an!

Das Projekt in Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz gefördert und von der Ev. Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

Gefördert
durch



115A404

Gesundheits-Apps

Möglichkeiten und Risiken

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler. Ob mit eigenen Fitness-Apps trainieren oder aber aufgrund ärztlich verordneter Vorsorge Sport treiben – Sport- und Gesundheits-Apps nehmen immer mehr Einzug in das tägliche Leben. Apps finden sich in der Prävention, Diagnose/Früherkennung, Behandlung/Therapie, Unterstützung (Diabetes, Fruchtbarkeit, Gestaltung der Pflegesituation) oder als Gesundheitslotse.

Oliver Buttler von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. setzt sich mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich auseinander und gibt einen umfassenden Überblick über die Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer und von Gesundheits-Apps.

Mittwoch, 1. Februar 2023,

19.00 – 20.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

gebührenfrei

Oliver Buttler

116A221

Schnelles Tages-Make-up

Sie möchten für Ihren Job und privat frisch und gepflegt, aber nicht „angemalt“ aussehen, haben aber keine Zeit und keine Idee, wie dies gehen soll? Hier bekommen Sie ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-up gezeigt, das in kurzer Zeit Ihr Gesicht zum Strahlen bringt. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, falls vorhanden
Schminkpinsel (für Make-up, Augen und Lippen).
Bei Bedarf sind die Pinsel auch im Kurs käuflich zu erwerben.

Samstag, 22. Oktober 2022,

10.00 – 13.00 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

30,00 €

inkl. 8,00 € Materialkosten

Arzu Uzun

116A521

Ein Testament – wirklich nötig?

Ein hilfreicher Überblick

„Unsere Kinder sollen es einmal besser haben!“ Dieses viel zitierte Bekenntnis lässt es als sehr sinnvoll erscheinen, sich auch mit dem Thema Testament frühzeitig auseinander zu setzen. Wann und warum ist ein Testament hilfreich und sinnvoll? Welche Arten von Testamenten gibt es? Was gilt es beim Erben und Vererben zu beachten? Die Referentin ist Rechtsanwältin. Dieser Kurs stellt keine individuelle Rechtsberatung dar.

Donnerstag, 27. Oktober 2022,

19.00 – 20.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

12,00 €

Tanja Kondert

Literatur

203A231

Lesestoff für Wintertage

„Literarische Auslese“

Die „Literarische Auslese“ ist ein fester Bestandteil des Herbstprogramms von Ortsbücherei Unterheinriet und Volkshochschule. Die Büchervorstellung von Jonas Potthoff wird durch vorgelesene Passagen erweitert und musikalisch umrahmt. Bei einem Glas Wein erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend – sicherlich mit vielen weihnachtlichen Geschenkinpirationen.

Freitag, 18. November 2022,


19.30 – 21.30 Uhr

Unterheinriet, Bücherei,

Alte Kelter, Oberheinrieter Str. 12

5,00 €

Jonas Potthoff




**Zuhause
bestens
umorgt**

**Mit Hausnotruf und
Pflegedienst!**

**Mit Unterstützung der
Johanniter leben Sie auch im
Alter sicher und umorgt in
Ihren eigenen vier Wänden.**
Wir pflegen mit Sachverstand,
Erfahrung und viel Herz und
helfen im Haushalt. Unser
Hausnotruf bietet zusätzliche
Sicherheit. Im Notfall genügt
ein Knopfdruck und wir sorgen
umgehend für die notwendige
Hilfe – rund um die Uhr, an
365 Tagen im Jahr.

**Wir beraten Sie gerne:
07131 5960-0**
www.johanniter.de/heilbronn



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen und Veranstaltungen an!

Malen

232A332

Magische Verbindungen: Serienbilder mit Rost und Wachs

Mit Rost und Acrylfarben werden eigene Collagepapiere hergestellt. Auf den Leinwänden erarbeiten wir einen tonigen Farbauftrag. Collagepapiere sowie Spuren und Farbflächen werden hinzugefügt, und nach Lust und Laune experimentieren wir weiter mit Linien, Flächen und Schichten, bevor wir einen Wachsüberzug auftragen und mit weiteren Linien unsere Leinwände zu einem „Großen Ganzen“ zusammenbinden.

Der Workshop ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die Materialliste wird vor Kursbeginn per Mail zugesandt. Zusätzlich anfallende Materialkosten werden im Kurs mit der Dozentin verrechnet.

Freitag, 27. Januar 2023, 17.00 – 20.00 Uhr

Samstag, 28. Januar 2023, 10.00 – 14.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

56,00 €

Wiebke Pieroth

232A336

Rost ist „IN“

Kompositionen mit Rost und Farbe

Zu Beginn rosten wir direkt auf der Leinwand oder auf Papier. Am nächsten Tag montieren wir unser Material, fügen nach Lust und Laune weiteres Collagematerial oder Strukturen hinzu und verbinden alles mit Acrylfarbe, Tuschen oder Kreiden zu einem ganz besonderen Bild, gegenständlich oder abstrakt, wie es uns gefällt! Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Die Materialliste wird per Mail zugesandt. Zusätzliches Material kann bei der Dozentin erworben werden.

Freitag, 25. November 2022, 17.00 – 20.00 Uhr

Samstag, 26. November 2022, 10.00 – 14.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

56,00 €

Wiebke Pieroth

Kreativ

275A121

Naturseifen sieden

Neue Rezepte

Selbstgesiedete Naturseifen sind gut für Haut und Haar und obendrein ein prima Geschenk! Außerdem spart die Verwendung von einem Seifenstück viel Verpackungsmüll, weil Duschgel oder Shampoo in Plastikflaschen überflüssig werden. In kleinen Gruppen stellen wir drei verschiedene Seifen her. Diese Rohseifen müssen dann noch sechs bis acht Wochen reifen, bevor sie benutzt werden können.

Bitte mitbringen: Silikonformen oder kleine Plastikgefäße mit Deckel (Verpackungen von Frischkäse oder Margarine, kein Tupper), Geschirrtuch, ein Handtuch zum Einpacken, Korb oder Schachtel zum sicheren Heimtransport, Gummihandschuhe, Sicherheitsbrille (falls vorhanden), Schürze.

Skript und Material werden von der Dozentin mitgebracht und im Kurs abgerechnet (ca. 10,00 €).

Donnerstag, 13. Oktober 2022,

18.00 – 21.00 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

17,00 €, zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten/Skript

Claudia Berlet

275A332

Naturkosmetik

Neue Rezepte

In kleinen Gruppen stellen Sie Kosmetikprodukte der täglichen Grundpflege her: Shampoo flüssig und fest, Tages-, Nacht- und Handcreme, Deo und Lippenbalsam, Bodybutter, Peeling und Badesalz (Änderungen vorbehalten). Die Produkte eignen sich auch gut als persönliches Weihnachtsgeschenk.

Bitte mitbringen: kleine Gläschen/Tiegel mit Deckel, gerne gebraucht und gut ausgespült. Korb bzw. Schachtel für den Heimtransport, Etiketten, Stift.

Skript und Material werden von der Dozentin mitgebracht und im Kurs abgerechnet (ca. 12,00 €).

Mittwoch, 23. November 2022,

18.00 – 21.00 Uhr

Oberheinriet, Alte Schule, Unterheinrieter Str. 19

17,00 €, zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten/Skript

Claudia Berlet

Advents- und Türkranz

Ein Türkranz als Willkommensgruß oder ein Adventskranz auf dem Tisch sind beliebte vorweihnachtliche Dekorationen. Die Kränze werden aus verschiedenen Koniferen gebunden.

278A132

**Dienstag, 22. November 2022,
17.30 – 19.00 Uhr**

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

18,00 €

inkl. 10,00 € Materialkosten

Sabine Püschel

278A133

**Dienstag, 22. November 2022,
19.30 – 21.00 Uhr**

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

18,00 €

inkl. 10,00 € Materialkosten

Sabine Püschel

282A113

Schmusepuppen nähen

Wir stellen aus Wolle und Bio-Nickistoff ca. 25 cm große Schmusepuppen her, die auch für Babys geeignet sind. Die wichtigste und zeitintensivste Arbeit dabei ist das Formen des Kopfes. Danach werden die vorgearbeiteten Teile des Körpers von Hand zusammengenäht und das Gesicht aufgestickt. Erste Eindrücke unter www.susus-puppenglueck.de. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Freitag, 11. November 2022,
17.00 – 20.00 Uhr**

**Samstag, 12. November 2022,
9.15 – 13.00 Uhr**

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

65,00 €

inkl. 15,00 € Materialkosten

Susanne Rösner

282A122

Nähen für Babys und Kleinkinder

Dieser Nähkurs ist speziell für junge Mütter, Väter oder Großeltern, die für ihre Babys und Kleinkinder schnell und unkompliziert Shirts, Hosen, Mützen oder Bodys nähen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Größe der Kleidung bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: funktionierende Nähmaschine (gerne Overlock-Maschine), Nähgarn, Stoffschere, Stoffklammern, Verlängerungskabel.

Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

3 x ab 11. Oktober 2022

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

35,00 €, zzgl. Materialkosten

Susanne Waasen

282A142

Engelpüppchen nähen

Wir stellen aus Wolle und einem Sockenschaft eine ca. 15 cm große Engelspuppe her. Das Engelchen ist zur Dekoration oder für Kinder ab 3 Jahren zum Spielen geeignet. Die zeitintensivste Arbeit dabei ist das Formen und Gestalten des Kopfes. Die vorgearbeiteten Teile werden mit der Hand zusammengenäht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erste Eindrücke unter www.susus-puppenglueck.de.

Samstag, 10. Dezember 2022,

9.00 – 13.00 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

35,00 €

inkl. 5,00 € Materialkosten

Susanne Rösner

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen und Veranstaltungen an!

„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen des Lebens erfolgreich meistern zu können. Unsere **Kurse zur Achtsamkeit, Entspannung und Körpererfahrung** fördern ein gutes Körpergefühl und helfen Ihnen dabei, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu stärken.

Im **Gesundheitsforum** erläutern Ärztinnen und Ärzte Wissen aus der medizinischen Forschung, zeigen Behandlungsansätze bei Erkrankungen auf und stehen für Fragen zur Verfügung. Heilpraktikerinnen und Drogisten vermitteln naturheilkundliche Erkenntnisse in sachkundigen Vorträgen.

Gesundheitsbildung im digitalen Format



In diesen wandelbaren Zeiten ist es uns ein Anliegen, auch **Kursangebote in digitaler Form** zur Verfügung zu stellen. Sie finden diese im jeweiligen Themenbereich gekennzeichnet. **Unsere Dozent*innen betreuen die Kurse live.**

Sie bekommen nach der Anmeldung per E-Mail einen Link, um dem Online-Angebot beizutreten, eine Zugangsberechtigung (Passwort) sowie eine kurze Installationsanleitung zugesandt.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme benötigen Sie ein Handy, ein Tablet oder einen Laptop (möglichst mit Kamera, zwingend mit integriertem oder angeschlossenem Lautsprecher und Mikrofon). Damit technisch auch alles funktioniert, beachten Sie bitte folgenden Hinweis: Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (mind. 18 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload).

Krankenkassenzuschuss

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer, die Krankenkassen erstatten ganz oder teilweise Kursgebühren für Kurse der Gesundheitsprävention. Voraussetzung ist die regelmäßige **Kursteilnahme (mind. 80 %), eine Kursdauer von max. 12 Terminen, die Anerkennung der Methode und der/des Kursleitenden nach § 20 des Sozialgesetzbuchs V sowie eine Zertifizierung durch die ZPP – Zentrale Prüfstelle Prävention.** Die Volkshochschule stellt für die in Frage kommenden Kurse Teilnahmebescheinigungen am Ende des Kurses aus.

Unser Veranstaltungsangebot geht teilweise thematisch und zeitlich weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Bezuschussung von Präventivkursen nach § 20 SGB V zulässt bzw. die ZPP zertifiziert. Es gibt daher Kurse, die sehr wohl den Grundsätzen der Gesundheitsprävention entsprechen, aber nicht unter die Förderfähigkeit fallen. **Wichtig finden wir jedoch, dass der Kurs dazu beiträgt, dass es Ihnen gut geht!**

Förderfähige Kurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-heilbronn.de unter „Gesundheit und Bewegung“.

Schwierigkeitsgrade der Bewegungsangebote

leichte Anforderung
mittlere Anforderung
hohe Anforderung



Bitte melden Sie sich zu allen Kursen und Veranstaltungen an!

Gesundheit und Bewegung Essen und Trinken Sprachen



Beratung und Information:
Dr. Elke Ehram, Tel. 07131 9965869
untergruppenbach@vhs-heilbronn.de

300A032

Lebensraum Darm

Einflüsse von Pro- und Prebiotika auf unser Mikrobiom

Aktuelle Studien zur Abwehrsteigerung, zu anhaltender Fitness auch im höheren Alter und Wahrung des Wohlbefindens durch Probiotika und Co. zeigen, wie wichtig eine intakte Darmflora für uns ist. Sind unsere nützlichen Darmkeime geschädigt, z. B. durch Behandlungen mit Antibiotika, ist es enorm wichtig, unser Mikrobiom wieder aufzubauen. Verdauungsstörungen, Reizdarmsyndrom, Allergien und auch Hautprobleme können durch eine gestörte Darmflora entstehen. Lernen Sie, was sich auf unsere „Mikro-Mitbewohner“ und damit auf uns positiv auswirkt, was Sie Unterstützendes tun können und was die Zukunft an weiteren Möglichkeiten bringen wird.

**Donnerstag, 20. Oktober 2022,
19.30 – 21.00 Uhr**

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
9,00 €
Dr. Ulrich Enzel
Kinder- und Jugendarzt/Allergologe

300A043

Herbstschätze

Kräuterspaziergang

Gemeinsam wollen wir auf diesem Kräuterspaziergang die letzten Geschenke der Natur – wilde Früchte, einige späte Blüten und schmackhafte Samen, vielleicht auch schon erste energiereiche Wurzeln – kennen- und schätzen lernen. Es ist erstaunlich, was Mutter Natur im Herbst noch an Köstlichem und Nützlichem bereithält.

Ein kleiner wilder Imbiss und interessante Rezepte komplettieren dieses Naturerlebnis

**Samstag, 8. Oktober 2022,
14.00 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Waldparkplatz beim
Koppenbrünnele, Obergruppenbach
20,00 €

Ingrid Sommer-Gurr

Anzeige

Unterstützungsangebote im Alltag

• Betreuung • Haushalt • Fahrdienste

Hätten Sie zwei Stunden Zeit und würden sich sozial engagieren?

Ehrenamtliche Mitarbeiter
zur stundenweisen Unterstützung
(gegen Aufwandsentschädigung)
gesucht!

Autana 
Stiftung gGmbH Jahre

Telefon: 07131 1299804
www.autana-stiftung.de

Die Feldenkrais-Methode

„Bewusstheit durch Bewegung“

Die Feldenkrais-Methode ist eine auf Körperarbeit beruhende Lernmethode. Die Teilnehmenden führen meist leichte Bewegungsfolgen aus und beobachten sich dabei. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, entdecken Bewegungsmuster und Alternativen. So erhalten Sie Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit zu erfahren.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Frotteehandtücher, kleines Kissen, bequeme, warme Kleidung, warme Socken, evtl. Stulpen für die Hände (bei Neigung zu kalten Händen).

303A211

Mittwochs, 17.45 – 19.00 Uhr

10 x ab 28. September 2022

Kein Kurs am 19., 26. Oktober und 14. Dezember 2022

Unterheinriet, E.-Schweizer-Grundschule,
Kelterstr. 12

70,00 €

Béatrice Kachel

303A213

Mittwochs, 19.15 – 20.30 Uhr

10 x ab 28. September 2022

Kein Kurs am 19., 26. Oktober und 14. Dezember 2022

Unterheinriet, E.-Schweizer-Grundschule,
Kelterstr. 12

70,00 €

Béatrice Kachel

Hatha-Yoga

für die westliche Welt

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: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, warme Socken.

304A202

Mittwochs, 10.00 – 11.15 Uhr

15 x ab 28. September 2022

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25

91,00 €

Stefanie Klein

Entspannung, Körpererfahrung

Yoga spezial

304A500

Sanftes Yoga

Dienstags, 9.00 – 10.15 Uhr

15 x ab 27. September 2022

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25

91,00 €

Stefanie Klein

Kraftzentrale Beckenboden

Beckenbodentraining ist ein Muss zur Vorbeugung und Linderung von Blasen- und Rückenbeschwerden. Übungen aus dem Yoga führen gezielt zur inneren Aufrichtung. Ein gestärkter Beckenboden sorgt für mehr Kraft, Gesundheit und Wohlbefinden!

304A505

Dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr

8 x ab 27. September 2022

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25

58,00 €

Stefanie Klein

304A506

Dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr

8 x ab 6. Dezember 2022

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25

58,00 €

Stefanie Klein

304A508

Hatha-Yoga für ein starkes Herz

Nach einer Trainingseinheit, die den Kreislauf in Schwung bringt, kräftigen wir den gesamten Körper durch sanftes Dehnen und Halten der Asanas. Diese vielfältigen Haltungen lösen Verspannungen, fördern eine gesunde Beweglichkeit und bringen ins Gleichgewicht.

Mittwochs, 17.15 – 18.30 Uhr

12 x ab 5. Oktober 2022

Kein Kurs am 11. Januar 2023.

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25

93,00 €

Doris Walz

305A012

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.

Die einzelnen Übungen sind durch verschiedene Variationsmöglichkeiten gut durchführbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser.

Montags, 19.30 – 21.15 Uhr

10 x ab 19. September 2022

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

108,00 €

Claudia Müller

Qigong

Stille in der Bewegung – Bewegung in der Stille

Qigong und Taiji bezeichnen traditionelle chinesische Bewegungsformen, Haltungen und Ruheübungen. Die sanften, fließenden Bewegungen helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren. Qigong ist der sanfte Bruder des kämpferischeren Taiji (Tai-Chi).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe.

307A101

Qigong

Montags, 9.30 – 11.00 Uhr
10 x ab 10. Oktober 2022

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
84,00 €
Iris Schepke

307A242

IDOGO-Qigong

Übungen mit dem IDOGO-Stab

Freitags, 17.00 – 18.15 Uhr
12 x ab 16. September 2022

Kein Kurs am 30. September, 7. und
14. Oktober 2022
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
84,00 €
Brigitte Szopa

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk.

307A703

Mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr
8 x ab 26. Oktober 2022

Kurs auch am 21. Dezember 2021
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
56,00 €
Birgit Sinn

307A704

Mittwochs, 19.30 – 20.45 Uhr
5 x ab 18. Januar 2023

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
36,00 €
Birgit Sinn

Unsere Muskulatur wird häufig nicht ausgeglichen beansprucht. Durch gesundheitsbewusstes Handeln können Sie Fehlbelastungen ausgleichen und Ihren Alltag mit mehr Kraft und Ausdauer bewältigen. Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität. Dabei wird auf funktionelles, rückengerechtes Üben und alltagspraktisches Handeln geachtet.

320A402



Ganzkörpertraining für jedes Alter

Für das Training benötigen wir nur unseren Körper und Zeit – wir trainieren nur das, was wir für unser Wohlfühl und einen gesunden Rücken brauchen. Zur ausgeglichenen Gestaltung gehören ein Aufwärmprogramm sowie Dehnung und Entspannung zum Ausklang.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme (Sport)Kleidung, Hallenturnschuhe, dicke Socken.

Freitags, 10.15 – 11.30 Uhr

15 x ab 30. September 2022

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25

103,00 €

Jutta Fritz

325A403



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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

Freitags, 19.00 – 20.00 Uhr

14 x ab 30. September 2022

Kein Kurs am 13. Januar 2023

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

78,00 €

Andreea Tiron

325A855



Strong Nation – STRONG by Zumba®

Intensives Intervalltraining

In kleinen, stark fordernden Intervallen erfolgt ein kraftvolles Cardiotraining mit stärkenden Konditionsübungen in einer intensiven Kombination – mit genau auf das Workout abgestimmter Musik. Das Training fordert den gesamten Körper und baut in kurzer Zeit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer auf.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

Mittwochs, 20.30 – 21.30 Uhr

14 x ab 28. September 2022

Kein Kurs am 11. Januar 2023

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25

68,00 €

Andreea Tiron

Selbstverteidigung /

Selbstbehauptung

Für Frauen ab 16 Jahren

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? Wie befreie ich mich, wenn mich der Täter 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? Was kann ich alles (und vor allem wie) als Waffe benutzen?

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung (keine Röcke oder Kleider), Sportschuhe und eine Handtasche mit normalem Inhalt.

338A002

Samstag, 12. November 2022,

10.00 – 14.00 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

30,00 €

Patrice Fuchs

Polizeihauptkommissar

338A004

Samstag, 14. Januar 2023,

10.00 – 14.00 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

30,00 €

Patrice Fuchs

Polizeihauptkommissar

394A120

Backen im Backhaus

Ob Brot, Zwiebel- und Petersilienkuchen, Pizza oder süße Backwaren - all das stellen wir gemeinsam im Holzofen des Backhauses her. Zuvor werden Vorbereitungen getroffen, z. B. die Vorteige zubereitet. Später kann manches dann direkt aus dem Ofen probiert werden!

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Getränk, Behälter für Reste, Schürze, Geschirrtuch, Gärkörbchen oder rundes Brotkörbchen.

Samstag, 24. September 2022,

10.00 – 14.00 Uhr

Unterheinriet,

Bürgerraum Neue Mitte

32,00 €

inkl. 10,00 € für Lebensmittel

Hermann Steiner

395A107

Neues aus Irland und Schottland

Bernhard Weber, Malt-Ambassador und Whiskyexperte präsentiert Ihnen fünf neue Whiskys aus Irland und Schottland. Es handelt sich hierbei um Whiskys neuer, kleiner Destillieren und erlesene Whiskys von unabhängigen Abfüllern, die nur kleine Mengen produzieren.

Freitag, 9. Dezember 2022,

19.00 – 21.30 Uhr

Unterheinriet, Ev. Gemeindehaus,

"Alte Kelter", Oberheinrieter Str. 12

51,00 €

inkl. 39,00 € für Lebensmittel

Bernhard Weber

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

Sprachen

408A216

Französisch

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 französischen Sprache verfügen.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520184-1, ab L 1

Mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr

12 x ab 28. September 2022

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

131,00 €

Teilnehmende: 5 – 7

Jean-Claude Behr

408A346

Französisch

B1.4

In Kursen der Niveaustufe B1 streben Teilnehmende mehr und mehr die selbständige Sprachverwendung an. Sie lernen, das Wesentliche aus Unterhaltungen und Nachrichten zu verstehen.

Teilnehmende üben, Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben und Meinungen wiederzugeben.

Die zu verstehenden Texte werden länger und kom-

plexer und orientieren sich an der Alltags- und Berufswelt.

Lehrbuch: On y va ! B1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-003354-6, ab L 7

Mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

12 x ab 28. September 2022

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

131,00 €

Teilnehmende: 5 – 7

Jean-Claude Behr

409A231

Italienisch

A2.3

In dem Kurs auf Niveaustufe A2 lernen die Teilnehmenden das Wesentliche aus einfachen Alltagsgesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen und sich in kurzen Gesprächen über Alltagssituationen zu verständigen. Die Teilnehmenden verfügen am Ende der Niveaustufe über grundlegende Sprachkenntnisse.

Lehrbuch: Insieme A2, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-020161-7, ab L 7

Montags, 9.30 – 11.00 Uhr

14 x ab 10. Oktober 2022

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

153,00 €

Teilnehmende: 5 – 7

Anna Kleinert

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.



seit 1989

Specialità Italiane

September

Zeitgenössische Künstler*innen in China

Vortrag mit Dr. Martina Kitzing-Bretz
27. September und 4. Oktober 2022 ▶ 205A311

Oktober

Bewegung und Entspannung aus dem Reich der Mitte

Qigong-Seminar mit Sandra Eckstein
8. Oktober 2022 ▶ 307A500

Die Fotoinszenierung der Kaiserin Cixi

Vortrag mit Salome Foltin
13. Oktober 2022 ▶ 205A321

Peking und die Peripherie: Chinas Umgang mit Hongkong, Taiwan, Tibet und Xinjiang

Online-Vortrag mit Prof. Dr. Björn Alpermann
17. Oktober 2022 ▶ 100A002

Die neue Seidenstraße – Chance oder Gefahr für Deutschland

Vortrag mit Dalila Nadi
19. Oktober 2022 ▶ 102A123

Shenzhen – Zukunft Made in China

Online-Vortrag mit Frank Sieren
24. Oktober 2022 ▶ 100A023

Chinesische Schriftzeichen – geheimnisvolle Symbole

Workshop mit Haihong Fei
29. Oktober 2022 ▶ 225A121

November

Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Online-Vortrag mit
Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik
3. November 2022 ▶ 101A231

Die Lehren der TCM

Seminar mit Dr. med. Hedwig Gupta
24. November 2022 ▶ 300A031

Echte Tees aus China

Seminar mit Barbora Ondejcikova
26. November 2022 ▶ 395A401

Dezember

Zeichen, Spuren, Buchstaben Kalligraphie – von China nach Europa

Workshop mit Diethelm Wonne
3. Dezember 2022 ▶ 225A141

Qin, der unsterbliche Kaiser und seine Terrakottaarmee

Vortrag mit Dr. Martina Kitzing-Bretz
6. Dezember 2022 ▶ 205A341

Januar

China und Russland:

Zwei Autokraten gegen den Rest der Welt

Vortrag mit Matthias Hofmann
10. Januar 2023 ▶ 102A152

Deutsches Bier aus Tsingtao Deutschlands chinesische Kolonie

Vortrag mit Salome Foltin
12. Januar 2023 ▶ 103A253

Einführung in den Buddhismus

Vortrag mit Pit und Maike Weigelt
20. Januar 2023 ▶ 105A243

Von Shanghai nach Tibet

Multivisions-Show mit Robert Neu
24. Januar 2023 ▶ 104A255



Fotos: Andrea Fritsch, Würzburg; Julia, Jugendkunstschule Heilbronn



Jugendkunstschule Heilbronn



Die **Jugendkunstschule** der Volkshochschule Heilbronn bietet Kurse in folgenden Bereichen an:

- Malen und Zeichnen
- Plastisches Gestalten
- Musik
- Theater und Tanz
- Medien



Die Arbeit findet in kleinen Gruppen statt, die von qualifizierten pädagogischen und künstlerischen Fachkräften geleitet werden. Die Kurse finden an Werktagen und an Wochenenden statt. Für die Ferien gibt es spezielle Angebote.



Jugendkunstschule
der Volkshochschule Heilbronn

Kübelstraße 7, 74076 Heilbronn
Telefon: 07131 9965888

Öffnungszeiten Sekretariat:
Montag – Freitag 9:00 – 13:00 Uhr
E-Mail: info@jugendkunstschule-heilbronn.de
www.jugendkunstschule-heilbronn.de

