



Programm Frühjahr/Sommer 2026



vhs-heilbronn.de
Info-Telefon: 071 31 9965-0

Die Volkshochschule Leingarten bietet Kreativ-, Sprach-, EDV-, Gymnastik-, Entspannung- und Gesundheitskurse sowie Kurse im Bereich Essen und Trinken an. Ein buntes Spektrum an Aktivitäten für Kinder und Jugendliche runden das Angebot ab.

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 Leingarten:

Ramona Bleiziffer

Beratung und Information

Telefon: 0 71 31 99 65 - 868
leingarten@vhs-heilbronn.de

Die Volkshochschule Leingarten 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 9965 - 866, keck@vhs-heilbronn.de

Konzept/Titelgestaltung: DVV/ Ulrike Staudenrausch vhs Heilbronn | **Produktion/Layout:** Beeg
graphics | **Druck** Illig Druck & Medienwerkstatt GmbH, 74223 Flein | **Titelfoto:** ©Christina Kratzenberg | Erscheinungsweise 2x jährlich (Januar und September)

PROGRAMM

FRÜHJAHR/SOMMER

2026

Mensch, Politik, Gesellschaft	02
Kultur und Kreativität	07
Gesundheit und Bewegung	10
Essen und Trinken	20
Sprachen	21
Schulische Bildung	24

vhs - fit durch Frühjahr und Sommer



MENSCH, POLITIK, GESELLSCHAFT



7500 Jahre Schluchtern

Ein „kurzer“ Streifzug durch die Geschichte Schluchterns

Die beiden Vorträge bieten einen Überblick über die Geschichte der heutigen Leingarter Ortsteile Schluchtern und Großgartach von den ältesten Siedlungsspuren bis in die Neuzeit. Vorgestellt werden archäologische Funde aus Stein-, Bronze- und Eisenzeit, Zeugnisse aus der Römerzeit. Weitere Schwerpunkte sind die Entwicklung unter Alemannen und Franken sowie die wechselvolle Zugehörigkeit Schluchterns zu Kurpfalz, Baden und Württemberg.

Jeder Vortrag widmet sich einem der beiden Ortsteile und zeigt die jeweiligen Besonderheiten der lokalen Geschichte auf.

Di, 14.4.2026, 19.30 - 21 Uhr

Leingarten, Museum Altes Rathaus,
Eppinger Str. 150,
Fritz Ritter

8,- €

103A132



7500 Jahre Großgartach

Ein „kurzer“ Streifzug durch die Geschichte Großgartachs

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Heimatverein Leingarten statt.

Di, 21.4.2026, 19.30 - 21 Uhr

Leingarten, Museum Altes Rathaus,
Eppinger Str. 150,
Fritz Ritter

8,- €

103A136



© Andreas Kieser, Gemeinfrei, via Wikimedia Commons



© Landesarchiv Baden-Württemberg, Hauptstaatsarchiv Stuttgart, via Wikimedia Commons



Irland – Faszination Insel

Wilde Atlantikküste, sanftgrüne Weiden, weitläufige Berglandschaften: Eine Insellandschaft zwischen Atlantischem Ozean und Irischer See - wild und rau, charmant und grandios. Lieblingsthema hier ist das Wetter: Bei Sonnenschein klappt alles, sogar der Aufstieg zum Carrauntoohil. Der höchste Berg Irlands wird so zu einem Wandergenuss. Der freche Wetterkobold umhüllt aber auch gerne den Gipfel mit einer mystischen Nebelwatte.

Mo, 9.3.2026, 19.30 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Christiane Kummler

8,- €

104A122

Haute Route Pyrénéenne – Abenteuer, Faszination, magische Natur

Die Haute Route Pyrénéenne ist einer von drei Pyrenäen-Fernwanderwegen vom Atlantik bis zum Mittelmeer. Oft auf engen Pfaden, entlang schwindelerregender Steilkanten oder über schmale, exponierte Grate garantiert dieser Weg Abenteuer und Nervenkitzel. Magische Landschaften, umwerfende Nationalparks und die vielfältige Flora und Fauna begeistern das Wanderherz.

Der Reisejournalist Fuat Gören ist diesen Weg in 6 Wochen am Stück gewandert. In seinem unterhaltsamen Foto- und Videovortrag nimmt er Sie mit auf sein Erlebnis und zeigt unberührte Natur und spektakuläre Panoramen.

Do, 11.6.2026, 19 -21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude, vhs-Raum 1

Fuat Gören

8,- €

104A154



© Fuat Gören

Verbraucherbildung

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

Gefördert
durch



Semesterthema



Geld anlegen mit ETF für Einsteiger/-innen

ETF – Auf diese drei Buchstaben stößt man immer häufiger bei der Suche nach attraktiveren Alternativen zum Sparkonto. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen, wie Sie mit ETF auf günstige Weise von langfristigen Börsenanstiegen profitieren können: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können.

Di, 28.7.2026, 18 - 21 Uhr

Online-Vortrag,

Holger Jünke

gebührenfrei

115A168V

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de



Vokabeln stressfrei lernen und ohne Druck begleiten

Für Eltern - Klasse 1-6

Sie wollen andere Methoden kennenlernen, mit denen Sie Ihr(e) Kind(er) stressfrei und ohne Streitereien unterstützen? Erfahren Sie mehr über Ihre Lernstrategie und erweitern Sie Ihre Gedächtniskompetenz mit effektiven Methoden.

Do, 19.3.2026, 16 - 18 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Claudia Scifres
8,- €

106A123

Hochsensible Kinder

Hochsensible Kinder nehmen u. a. Reize aus ihrer Umwelt viel intensiver und stärker wahr, was zu einem überreizten Nervensystem und zu einem negativen Selbstbild führen kann. Wenn Kinder dann beginnen sich anzupassen, wie es von ihnen erwartet wird, steigt die Überforderung und es kann zu körperlichen und psychischen Symptomen kommen. Für das Kind ist es wichtig, dass die Bezugspersonen (Eltern, Lehrer/-innen, etc.) die Hochsensibilität erkennen, das Kind verstehen und ihm zu verstehen geben, dass es richtig ist, so wie es ist. Was ist Hochsensibilität?

Woran erkenne ich, dass mein Kind hochsensibel ist und wie kann ich mein Kind dabei unterstützen besser mit der hochsensiblen Art umzugehen? Auf diese Fragen geht die Dozentin im Vortrag ein und berichtet über Erfahrungen aus der Zusammenarbeit mit Familien hochsensibler Kinder.

Do, 25.6.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Karin Lorenz

14,- €

106A153

Semesterthema

Meine Zukunft gestalten – Zufriedenheit etablieren

Unsere Zukunft ist kein Zufallsprodukt - sie entsteht aus den Gedanken, Entscheidungen und Gewohnheiten, die wir heute wählen. In diesem Vortrag geht es darum, wie Sie mit klaren Entscheidungen, innerer Ausrichtung und kleinen täglichen Schritten Ihre Zukunft bewusst gestalten und dabei eine tiefe, nachhaltige Zufriedenheit in Ihrem Leben verankern.

Do, 23.4.2026, 18.45 - 20.45 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Daniela Stotz

35,- €

108A210





Smalltalk: Was sag' ich bloß?

Gezieltes Plaudern als Türöffner zum Gegenüber.

Wie oft kommt es vor, dass Sie in Kontakt mit anderen Menschen kommen, mit denen Sie zunächst nichts verbindet. Da bewährt sich die Kunst des unverbindlichen Smalltalks, der die Grundlage für persönliche und berufliche Beziehungen darstellt.

An diesem Abend sprechen wir über Möglichkeiten offen und sympathisch auf Menschen zuzugehen.

Mi, 24.6.2026, 18.45 - 20.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Daniela Stotz

35,- €

108A420

Kräutergarten

Kräuter werden immer beliebter, da sie problemlos im urbanen Bereich wie beispielsweise auf dem Balkon, der Terrasse, oder im Hochbeet angebaut werden können. Längst gibt es neben den klassischen Kräutern sehr dekorative Kräuter, 'essbare Blüten', Heilkräuter, Wildkräuter etc.

Sie bekommen Ideen für einen Kräutergarten, lernen was bei der Umsetzung zu beachten ist und erfahren, wie die Kräuter durch geeignete Kombinationen zum Blickfang werden. Neben einem Überblick über die traditionell verwendeten Küchenkräuter geht es auch darum, neue Kräuter und neue Einsatzmöglichkeiten kennen zu lernen, z. B. welche Kräuter für ein entspannendes Vollbad oder einen wohlschmeckenden Tee geeignet oder mit alten Mythen behaftet sind.

Di, 24.3.2026, 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Martina Rist

8,- €

116A126

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de



Semesterthema

Hitze und Wasserknappheit Klimawandel im Garten

Der Klimawandel macht auch vor unseren Gärten nicht Halt: Einerseits werden die Sommer sonniger, trockener und vor allem heißer, andererseits treten Niederschläge, oftmals in Form von Unwettern mit Stürmen, Hagel oder Starkregen auf. Typische Merkmale für den Klimawandel sind vertrocknete braune Rasenflächen und welke Pflanzen. Sie erfahren, 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.

Di, 16.6.2026, 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Martina Rist

8,- €

116A153

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.

Fr, 27.3.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Irene Künzel

22,- €

116A228

Semesterthema



Altersrente Wer? Wann? Wie(viel)?

Bevor man eine Altersrente in Anspruch nehmen kann, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein. Welche Zeiten werden bei der Wartezeit angerechnet: Erziehungszeiten oder Minijob-Tätigkeiten? Es wird aufgezeigt, wann und wo der Rentenantrag zu stellen ist und wie hoch die Rente unter Berücksichtigung weiterer Einkünfte sein kann. Auch die „vorgezogene Altersrente“ wird im Vortrag aufgegriffen. Dieser Kurs stellt keine individuelle Rechtsberatung dar.

Di, 21.4.2026, 18 - 19.30 Uhr

Online-Vortrag

Peter Abel

8,- €

116A520D

Semesterthema



SuedLink und der Konverterstandort Leingarten

TransnetBW lädt zum Vortrag in das SuedLink-Infocenter in Leingarten ein. Der Konverter- und Schachtstandort Leingarten ist der Start- und Endpunkt von SuedLink – dem zentralen Infrastrukturvorhaben der Energiewende. Seit Sommer 2023 liefen die Baumaßnahmen für den Konverter sowie für die Trassenführung unter Tage im Bergwerk. Im Herbst 2024 startete mit dem Planfeststellungsbeschluss der Bau des gesamten ober-tägigen SuedLink-Abschnitts im nördlichen Baden-Württemberg.

Mi, 18.3.2026, 18.30 - 20 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Helene Dann

4,- €

116A727

KULTUR UND KREATIVITÄT

Fantastische Lesung mit interaktiven Elementen

Der Leingartener Autor Toni Schmidt entführt Sie mit seiner ZIG-ZAG Saga auf eine mysteriöse Insel voller Rätsel und Legenden, die an die Anden angelehnt ist. Dabei tauchen Sie in die abenteuerliche Suche nach einem geheimnisvollen Schatz ein, bei dem sich neben dem Wunsch nach Unsterblichkeit auch jener nach absoluter Freiheit immer mehr in den Vordergrund drängt.

Mo, 27.4.2026, 19.30 - 20.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Toni Schmidt

8,- €

202A233

Banksy: Der anonyme Street Art-Künstler

Banksy ist wohl der bekannteste Street Art-Künstler weltweit. Trotzdem gelingt es ihm, seine Anonymität aufrecht zu erhalten. Vermutlich wurde er 1973 oder 1974 in oder bei Bristol geboren, als richtiger Name wird des öfteren Robin Gunningham genannt. Seine Graffiti, die er in der Regel durch Schablonen vorbereitet, entstehen über Nacht und sind oft von großem Format, so dass sich die Frage stellt, ob er vielleicht im Kollektiv arbeitet. Banksy greift soziale Themen auf, äußert sich durch sein Schaffen politisch und bringt manchmal durch eine Prise Humor Licht in den Alltag.

Mo, 4.5.2026, 18 - 20.15 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Karin Schmöger

8,- €

205A141



Ökologische Landwirtschaft auf dem Leinhof erleben

Bei einer Hofführung lernen Sie den Leinhof kennen und können Einblicke in die biologische Hühner- und Schafhaltung, in Acker- und Gemüsebau, sowie in die hofeigene Käseerei gewinnen. Probieren Sie sich selbst bei den anfallenden Arbeiten aus und verkosten Sie die handwerklich hergestellten Schafmilchprodukte.

Sa, 9.5.2026, 10 - 12 Uhr
Leingarten, Leinhof,
Reichertsgraben 1,
Eva Besserer / Simon Besserer
19,- €

116A743

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de





JUNGE VHS

Zauberschule: Fünf und sechs

**Für Kinder ab 9 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 Zauberutensilien stellt ihr selber her. Dabei werden auch Tipps zur Präsentation und Gestaltung einer Aufführung gegeben.

Do, 26.2., 15 - 18 Uhr, Do, 5.3., 15 - 18 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Else-Marie Geldec

46,- €

212A113

Aquarell trifft Handlettering

Kreative Karten & Poster gestalten

In diesem Workshop verbinden wir die Leichtigkeit von Aquarellfarben mit der Kunst des Handletterings. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus zarten Farbverläufen und Hintergründen individuelle Schriftkunstwerke entstehen. Gemeinsam gestalten wir kleine Kunstwerke wie Postkarten, Zitate oder kleine Poster, die sich wunderbar verschenken

oder zur eigenen Dekoration nutzen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - der Kurs ist für Anfänger/-innen ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene die neue Impulse suchen.

Mi, 25.3.2026, 18.30 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Gia-Buu Nguyen

23,- €

226A425

ArtZone: Kreativkurs für Erwachsene

Auch ohne künstlerische Vorkenntnisse, aber mit viel Freude und Neugier am Gestalten, erkunden wir gemeinsam verschiedene kreative Ausdrucksformen. Dabei nutzen wir einfache Materialien und intuitive Methoden, um uns spielerisch mit unserem inneren Erleben zu verbinden und es gestalterisch nach außen zu bringen. Der Fokus liegt darauf, eigene Impulse frei fließen zu lassen und einen persönlichen Zugang zur Kreativität zu finden - ohne den Druck, perfekte Ergebnisse zu erzielen.

Mi, 4 x ab 22.4., 18.30 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Gia-Buu Nguyen

90,- €

233A134

Abenteuer Fotografie

Dieser sehr praxisorientierte Kurs ist für all jene geeignet, die bessere Bilder erstellen wollen.

Dieser Kurs ist für alle Kameratypen geeignet. Auch Anwender mit Smartphone Geräten können daran teilnehmen.

Di, 4 x ab 23.6., 18 - 20 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Detlef Köthner

72,- €

250A152



Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Anfänger/-innen werden in die Grundkenntnisse des Selbstschneiderns auf der eigenen Nähmaschine eingeführt. Fortgeschrittene bekommen beim Nähen anspruchsvoller 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.

Mo, 5 x ab 13.4., 18 - 21 Uhr
Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Petra Noller

115,- €

280A132

Taschen: Basics-Upcycling

Wir nähen eine Tasche aus alten Lieblingsstücken: Jeans, Rock, Bluse, Tischdecke, Vorhänge.

Sa, 23.5.2026, 14 - 17.30 Uhr
Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Petra Noller

32,- €

282A149

Design-Modelle stricken

Aufbaukurs

Erweitern Sie Ihre Strickkenntnisse und lernen Sie Klassiker wie Mützen, Schals und Loops sowie stylische Accessoires für Ihr Zuhause oder coole Strickstücke für Kinder selbst herzustellen. Grundkenntnisse erwünscht. Materialkosten von 10 bis 70 € (je nach Modell) werden im Kurs abgerechnet.

Do, 4 x ab 26.2., 18 - 20.15 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Ingrid Dietz

80,- €

286A113

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de



JUNGE VHS

Grundkurs Nähen I ab 10 Jahren

Für Kinder und Jugendliche

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

Fr, 2 x ab 27.3., 15 - 17.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Petra Noller

38,- €

288A128



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Kräuterspaziergang im Frühling

Wir laufen durch die frühlingshafte Natur und lernen typische Frühjahrskräuter wie das Scharbockskraut oder das behaarte Schaumkraut kennen.

- Woran erkenne ich sie?
- Auf welche Art und Weise kann ich sie verwenden?
- Wie wirken ihre Inhaltsstoffe auf den menschlichen Organismus?
- Besteht Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen?

Sa, 18.4.2026, 10 - 13 Uhr

Treffpunkt: Leingarten, Parkplatz am

Freibad, Schwaigerner Str. 31,

Cornelia Wirsich

17,- €

300A041

Bewährte Hausmittel im Alltag

Sanfte Wege zu Heilung und Linderung

Schnupfen, Husten, Ohrenschmerzen, Kopf- oder Gliederschmerzen und Verbrennungen - bewährte Hausmittel können hierbei eine rasche und wirksame Linderung ohne belastende Nebenwirkungen bieten. An diesem Abend erhalten Sie Tipps, die Sie in Ihrem Alltag umsetzen können. Im Anschluss ist noch Raum für Fragen.

Di, 5.5.2026, 18.30 - 20 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Kornelia Stiller

8,- €

300A074



Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de



Gesund und clever kochen im hektischen Alltag

Lisa Rechkemmer, vegane Köchin und Ernährungsberaterin, stellt in diesem Vortrag das Mealprep-Konzept vor. Mealprep bezeichnet das Vorkochen und Vorbereiten von Speisen für mehrere Tage. Dabei ist eine systematische Vorgehensweise sehr hilfreich. Sie geht außerdem auf pflanzliche und glutenfreie Alternativen ein.

Do, 21.5.2026, 19 - 21 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Lisa Rechkemmer
8,- €

300A076

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 13.4., 18.15 - 19.15 Uhr
Leingarten, Festhalle
Jahnstr. 11,
Kornelia Stiller
54,- €

302A511

Achtsamkeit und Meditation

Mit geführten Meditationen und Achtsamkeitsübungen dem Alltag begegnen. Der Umgang mit Störungen und wiederkehrenden Gedanken wird genauso vermittelt, wie das richtige entspannte Sitzen auf dem eigenen Meditationsplatz. Mit einer kleinen Schlusssentspannung werden wir das Beisammensein ausklingen lassen.

Mi, 7 x ab 17.6., 18.30 - 19.45 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Bettina Lederer
78,- €

302A521

Body Scan

Die Body-Scan-Meditation ist eine Methode, mit der Sie in Ihrem Alltag mehr Achtsamkeit und Entspannung erlangen können. Es werden die Aufmerksamkeitsfähigkeit und die Körperwahrnehmung gestärkt. Ideale Voraussetzungen, um sich selbst zu spüren und Einklang zu finden.

Mo, 3 x ab 15.6., 18.15 - 19.15 Uhr
Leingarten, Festhalle
Jahnstr. 11,
Kornelia Stiller
27,- €

302A540

Fit im Kopf

Unser Gehirn braucht ein ständiges Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

Im Kurs werden unterschiedliche Übungen vermittelt. In entspannter Atmosphäre wollen wir uns mit Buchstaben, Zahlen und Bildern beschäftigen. Kleine Bewegungseinheiten und Gedächtnisspiele sorgen für Abwechslung.

Di, 3.3., 17.3., 24.3., 14.4., 28.4. und 12.5.2026, 9.30 Uhr - 11 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Ute Stegmüller-Kühner
67,- €

302A702



Hatha-Yoga

Mo, 10 x ab 23.2., 18.50 - 19.55 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Brigitte Voegeli
62,- €

304A015

Chakra-Yoga - stärkt die Energie des Körpers

Praktische Übungen aus dem Chakra-Yoga
helfen dabei, Blockaden zu lösen und mental
zur Ruhe zu kommen.

Mi, 7 x ab 17.6., 20 - 21 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Anna Zardai
40,- €

304A507

Yoga für gesunde Gelenke

Die gelenkspezifischen Übungen dienen dazu
Bewegungsstörungen zu Verbessern und Gelenkschmerzen vorzubeugen. Die Übungen dehnen alle Gelenke des Körpers, wirken kräftigend und durchblutend. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und Blockaden gelöst.

Entspannungs- und Atemübungen stehen am
Beginn und am Ende jeder Übungseinheit.

Abhängig von den Übungen werden wir im
Stehen, auf dem Stuhl oder/und auf der Matte
praktizieren. Jeder kann diese Übungen
durchführen, in jedem Lebensalter und unabhängig von der körperlichen Kondition.

Mo, 8 x ab 2.3., 10.15 - 11.15 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Anna Zardai
60,- €

304A520

Yin Yoga

Beim Yin Yoga lernen Sie loszulassen, zu
entschleunigen und ganz im Hier und Jetzt
zu sein. Diese sanfte Art des Yogas, welche
größtenteils im Sitzen und Liegen praktiziert
wird, ist für alle geeignet, die sich eine kleine
Auszeit vom Alltagsstress nehmen möchten.
Die Übungen werden mit passiver Muskulatur
mehrere Minuten gehalten und wirken sich
besonders positiv auf das tief liegende
Bindegewebe aus. Die Abende werden mit
Musik und Klängen untermalt und jeweils
mit einer geführten Meditation abgerundet.

Mo, 3 x ab 6.7., 19.30 - 20.45 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Ramona Bleiziffer
30,- €

304A531



Vinyasa Yoga mit Yin Elementen

Kraftvolles dynamisches Vinyasa gepaart mit sanftem Yin Yoga: gut mobilisiert fließen wir im Rhythmus unseres Atems durch Asanas, um uns im Anschluss dem weichen Yin Yoga hinzugeben. Zusätzlich unterstützen gezielte Atemübungen, geführte Meditationen sowie eine friedvolle Abschlussequenz (Shavasana) die gesundheitsförderlichen Ressourcen.

Mi, 10 x ab 4.3., 19.35 - 20.50 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Leonie Billmann

80,- €

304A534

Fit & bewegt



den Körper und taucht den Geist in Frieden. Dieser Kurs ist dein Raum, um Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Komm genauso, wie du bist - und finde zurück zum inneren Strahlen.

Mo, 12 x ab 9.3., 20 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Marissa Strom

68,- €

304A541

Flow into Balance

Dein Weg zu innerer Ruhe und Kraft

Dieser Kurs ist eine liebevolle Einladung, dich und deinen Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Jede Einheit beginnt mit einer Meditation, die dich in den gegenwärtigen Moment führt und dein Herz öffnet. Durch achtsames Pranayama (Atemübungen) vertiefen wir die Verbindung zu deinem Atem - dem Fluss des Lebens.

Anschließend tauchen wir in eine kraftvolle und zugleich sanfte Praxis ein, in der dynamisches Vinyasa und nährendes Yin Yoga aufeinander treffen. Fließende Bewegungen treffen auf Momente der Stille. Die wohltuende Endentspannung in Savasana regeneriert

Slow Flow Yoga: fließend in den Tag starten

Im Slow Flow Yoga werden die dynamisch fließenden Elemente des Vinyasa Yoga mit den ruhigen Bewegungen des Hatha Yoga verbunden, also die perfekte Mischung für einen entspannten und doch energetisierenden Start in den Tag. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, Flexibilität & Beweglichkeit sind jedoch vorteilhaft.

Do, 12 x ab 26.2., 8 - 9 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Selina Nagel-Flinspach

77,- €

304A546

Qigong der 5 Elemente

Das Fünf-Elemente Qigong zeichnet sich durch seinen harmonisierenden und fließenden Charakter aus. Während der weichen und harmonischen Bewegungsabläufe entspannt sich Ihr Körper, das Nervensystem wird gekräftigt und Sie finden zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Die Atmung verbessert sich, die Lunge wird gestärkt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 6 x ab 15.6., 18 - 19 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Bärbel Steiner

45,- €

307A343

Traditionelle Thai-Massage

Mit den Grundlagen der traditionellen Thai-Massage können Sie sich selbst oder andere massieren.

Bitte zu zweit anmelden.

Sa, 13.6.2026, 13 - 17 Uhr

Leingarten, Festhalle

Jahnstr. 11,

Surang Slusarek

40,- €

309A040

Wirbelsäulentraining

Für Sie und Ihn

WS-Training kann auch Spaß machen! Denn das ist das Motto dieses Kurses für alle, die beschlossen haben, etwas für ihren Rücken zu tun. Unterstützt durch aktuelle Musik wollen wir unsere Muskulatur rund um die Wirbelsäule bewegen, stärken und dehnen. Auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz!

Mo, 9 x ab 23.2., 17.40 - 18.40 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Gudrun Steinacker

58,- €

310A004

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 24.2., 19.30 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Erika Embacher

102,- €

310A114

Rückenfit

Mi, 14 x ab 25.2., 9.35 - 10.35 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Ute Stegmüller-Kühner

85,- €

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, 9 x ab 23.2., 16.30 - 17.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Gudrun Steinacker

58,- €

312A013

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
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 24.2., 18.20 - 19.20 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
96,- €

313A103

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.

Mo, 15 x ab 23.2., 17.45 - 18.45 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Beatrice Eberl
85,- €

314A010

Yoga und Faszien

Faszien sind unser Lebensnetz: das Bindegewebe umhüllt Muskeln und Organe und stabilisiert den Körper. Yogaübungen halten unsere Faszien geschmeidig. Belebende und intensive Dehnübungen mit meditativen Elementen wirken sich positiv auf unseren Bewegungsapparat aus und lösen gezielt Stress und Verspannungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Do, 15 x ab 26.2., 18 - 19 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Tanja Raßmann
85,- €

314A310

Yoga und Faszien

Do, 15 x ab 26.2., 19.15 - 20.15 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Tanja Raßmann
85,- €

314A311

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, die Kraft des Beckenbodens und die funktionelle Atmung verantwortlich. Das intensive, 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 der Menschen in der heutigen Zeit.

Di, 18 x ab 24.2., 17.15 - 18.15 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
102,- €

314A501

Bodyworkout

Im Fitnessteil steigern Sie Kondition und Koordination mit Aerobic-Elementen. Danach folgen Muskelkräftigungsübungen für den gesamten Körper - ein Rundumprogramm für Ausdauer und Muskelkraft, das Körperwahrnehmung, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert.

Mo, 15 x ab 23.2., 18.55 - 19.55 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Beatrice Eberl
85,- €

322A003

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 25.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Ute Stegmüller-Kühner

85,- €

315A200

Lebenslang aktiv: 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, 10 x ab 4.3., 18.30 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Pia Hänsel

57,- €

315A210





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, 17 x ab 23.2., 19.25 - 20.25 Uhr

Leingarten, Festhalle

Jahnstr. 11,

Christina Taube

96,- €

325A008

Zumba® Fitness

Mi, 17 x ab 25.2., 17.50 - 18.50 Uhr

Leingarten, Festhalle Jahnstr. 11,

Christina Taube

96,- €

325A202

Zumba® Fitness

Mi, 17 x ab 25.2., 19 - 20 Uhr

Leingarten, Festhalle Jahnstr. 11,

Christina Taube

96,- €

325A203

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, 18 x ab 25.2., 18.20 - 19.20 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Erika Embacher

102,- €

331A202

Waldbaden und meditatives Malen - Erholung im Wald

Sie sind auf der Suche nach Ruhepausen im stressigen Alltag? Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald - mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Es baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbessert unseren

Schlaf und wirkt phantastisch bei mentaler Erschöpfung. Waldbaden ist gesundheitsfördernd, kräftigend und still. Das Waldbaden „Shinrin Yoku“ kommt aus Japan und bedeutet „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Erleben Sie bewusst und achtsam die vielen Zutaten eines Waldbades. Danach können wir unsere Gedanken/Ideen/Gefühle etc. in bunter Farbenpracht zu Papier bringen.

Sa, 13.6.2026, 14 - 16.15 Uhr

Treffpunkt: Leingarten, Frankenschanze,
unterer Waldparkplatz,

Karen Lambrecht

17,- €

337A458

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 eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden.

Di, 28.4.2026, 17 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: Leingarten,
Parkplatz am Paradies,
Simone Schimmel

13,- €

337A464

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen

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.

Geeignet für Mädchen ab 13 Jahren.

Sa, 27.6.2026, 10 - 13 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

30,- €

338A006



Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung 50+

Für Frauen und Männer gilt: Selbstbehauptung ist der Beginn der Selbstverteidigung. 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. Geübt werden einfache Abwehrtechniken zur Selbsthilfe mit dem Schwerpunkt Gewaltprävention und Deeskalation.

Sa, 18.4.2026, 10 - 14 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

30,- €

338A011

Discofox

Schnupperworkshop

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

Sa, 25.4.2026, 10 - 14 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,

José-Fco. Esquinas-Gómez

35,- €

340A405

West Coast Swing Crashkurs

Der West Coast Swing (kurz: WCS) ist einer der beliebtesten (Paar-)Tänze in den Vereinigten Staaten und wird auf der ganzen Welt getanzt. Beim WCS kann die Führung wechseln, sodass beide führen und folgen können. WCS ist ein schneller und energiegeladener Tanz, der perfekt zu beliebten Songs mit verschiedenen Tempo geeignet ist. West Coast Swing ist leicht zu lernen und macht gerade deswegen außergewöhnlich viel Spaß. Besonders für einzelne Tänzerinnen und Tänzer ist WCS eine tolle Möglichkeit Tanzen zu gehen, da es hier traditionell ständig Partnerwechsel gibt und dadurch niemand lange allein bleibt.

Bitte zu zweit anmelden. Einzelanmeldungen sind auf Anfrage möglich.

Sa, 9.5.2026, 10.30 - 14.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

José-Fco. Esquinas-Gómez

35,- €

340A430



Hip-Hop Workshop: Spaces of Expression

**from 10 to 16 years -
the lecturer teaches in English**

This workshop offers a space to explore movement and dance through practical tools and shared creative experiences. Together, we will discover how movement can express ideas, emotions and stories in simple and meaningful ways.

We will approach the stage as a space for exploration and growth - a place to experiment, connect with others, and develop a deeper understanding of movement as an art and a form of communication.

Mittwoch, 11.3. und 15.4.2026,

jeweils 16 - 17.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Abdallah Damra

19,- €

340A801

Hip-Hop Workshop: Spaces of Expression

**from 10 to 16 years -
the lecturer teaches in English**

Mi, 10.6.2026, 16 - 18 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Abdallah Damra

13,- €

340A802

ESSEN UND TRINKEN

Cross over: Mittelmeerküche

Die kulinarischen Genüsse der Mittelmeerküchen Südfrankreichs, Spaniens, Italiens und Marokkos laden dazu ein Grenzen zu überschreiten. Wir komponieren ein „cross over“-Menü: Vorspeisen aus Italien und Spanien, das Hauptgericht aus Marokko und ein leckeres Dessert aus Frankreich. Erleben Sie landestypische Gerichte entlang der Mittelmeerküste.

Fr, 10.7.2026, 17.30 - 21 Uhr
Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Assia Rehm

45,- €

392A023

Kulinarische Streifzüge durch Frankreich

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die französische Küche! Von herzhaften Klassikern bis zu feinen Desserts - erleben Sie den Charme und die Vielfalt Frankreichs auf kulinarische Weise. Bon Appétit!

Do, 19.3.2026, 18 - 22 Uhr
Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Horst Werner

44,- €

392A151

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

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de

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, 19.6.2026, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Naoko Seredsus

41,- €

392A346

Mexiko - landestypische Kochrezepte

Tauchen Sie ein in die bunte und vielfältige Küche Mexikos! In diesem Kurs lernen Sie authentische Rezepte kennen, die den Geschmack und die Traditionen dieses faszinierenden Landes widerspiegeln.

Do, 21.5.2026, 18 - 22 Uhr
Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Horst Werner

44,- €

392A502

Die Welt zu Gast





SPRACHEN

Mehr Sprachen: Mehr Wir.



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, 15.4.2026, 18 - 21.30 Uhr

**Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Vikram Singh**

40,- €

393A203

Weiß- und Roséweine

Lernen Sie die Vielfalt der Weiß- und Roséweine kennen! Passend zum Frühjahr verkosten Sie in der Privatkellerei Hirsch heimische Weine und erfahren nebenbei Informatives rund um den Wein.

Zudem geht es hinab in den historischen Sandstein-Eiskeller, wo die Weine bei konstant kühlen Temperaturen heranreifen.

Fr, 17.4.2026, 19.30 - 21.30 Uhr

**Leingarten, Privatkellerei Hirsch,
Kastanienstr. 1,
Christian Hirsch**

32,- €

395A004

Online-Gedächtnistraining mit Sprachen für Anfänger und Wiederholer

Wortschatz und Zahlen in romanischen und slawischen Sprachen sowie ungewöhnliche Schriften!

Kennen Sie die Probleme? Sie lernen Sprachen und haben Schwierigkeiten, sich die Wörter schnell zu merken. Oder Sie verstehen viel, aber können nicht schnell antworten, weil Sie die Wörter im Kopf nicht so schnell finden. In diesem Kurs trainieren Sie das Gedächtnis, um sich besser Vokabeln merken zu können und Fremdsprachen schneller zu lernen. Durch entsprechende Übungen steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung, Konzentration und Lernfähigkeit.

Ziele des Kurses:

den Wortschatz zu erweitern und schneller Sprachen zu lernen
bessere Konzentration und Produktivität
Langlebigkeit und Vitalität des Gehirns zu erhöhen

Steigerung der Gehirnleistung, um das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten zu transformieren

So, 5 x ab 8.3., 10.30 - 13 Uhr

**Online-Kurs,
Malgorzata Müller**

90,- €

400A910D



Englisch A1.3 für Wiedereinsteiger/-innen

Dieser Kurs für Wiedereinsteiger/-innen richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 2 Semestern der englischen Sprache.

Sa, 14 x ab 28.2., 9.30 - 11 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

168,- €

406A136

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, 15 x ab 24.2., 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

180,- €

406A352

English Conversation B2/C1

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 speaking English - that's what you'll experience in this course.

Di, 15 x ab 24.2., 17.15 - 18.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

180,- €

406A459

Französisch, Conversation B2/C1

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!

Di, 8 x ab 24.2., 14.30 - 16 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Brigitte Hasselbach

74,- €

408A453

Italienisch A2+

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn bereits über Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen.

Sa, 10 x ab 7.3., 9.30 - 11 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Filomena Troiano

120,- €

409A226

Spanisch A2.4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen.

Mo, 14 x ab 2.3., 18 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Sandra Velasquez de Luksch

168,- €

426A241

Spanisch für Anfänger/-innen A1.1

Dieser Kurs für Anfänger/-innen richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der spanischen Sprache.

Do, 12 x ab 26.2., 9 - 10.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Sandra Velasquez de Luksch

168,- €

426A114



Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
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

- 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



SCHULISCHE BILDUNG

Vokabeln effektiv und mit Spaß lernen

ab Klasse 5

Es gibt verschiedene Methoden, um sich Vokabeln anzueignen. Du kennst nur die gewöhnlichen aus der Schule? Falls du mit diesen bisher Schwierigkeiten hattest, zeige ich dir weitere spannende Methoden, mit denen du effektiver und mit Spaß lernst.

Mi, 15.4.2026, 16 - 18 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Claudia Scifres

14,- €

600A035

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de





Berufliche Weiterbildung in der Region Heilbronn

Berufliche Weiterbildung für **Unternehmen**

Gemeinsames Angebot der Volkshochschulen Heilbronn, Neckarsulm und Unterland. Praxisnahe Seminare für Industrie, Handwerk, Handel, Dienstleistung & Verwaltung

Ihre Vorteile

- ✓ Zertifizierte Bildungspartner mit Erfahrung
- ✓ Erfahrene Trainerinnen & Trainer
- ✓ Durchführung ab 4 Teilnehmenden
- ✓ Persönliche Betreuung vor Ort
- ✓ Faire Preise & kurze Wege


Jetzt informieren
& beruflich
weiterkommen!



Firmenseminare: Individuell – flexibel – bedarfsgerecht
Wir entwickeln Schulungen nach Ihren Anforderungen,
bei Ihnen im Haus oder in unseren Räumen.

www.vhs-business-hn.de

Kontakt: zoellner@vhs-heilbronn.de | 07131 9965-42

A photograph of a modern, multi-story apartment building with light-colored facades and balconies. A paved walkway leads through a landscaped area with green grass, low hedges, and young trees towards the building. A person is walking in the distance on the path.

**Seit 1980 Verkauf,
Vermietung, Verrentung und
Finanzierung mit Vollservice.**

**Wir sind nicht überall, aber
dort, wo Sie uns brauchen.**

**Mehr als
ein Makler.**

Wollhausstraße 121
74074 Heilbronn
Telefon 07131 649110
www.garant-immo.de

GARANT
IMMOBILIEN