



# Programm Frühjahr/Sommer 2026



[vhs-heilbronn.de](https://vhs-heilbronn.de)  
Info-Telefon: 07131 99 65-0

Die Volkshochschule Untergruppenbach bietet Kreativ-, Sprach-, EDV-, Gymnastik-, Entspannungs- 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](http://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.: 0 71 31 99 65 - 869  
[untergruppenbach@vhs-heilbronn.de](mailto: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](http://www.vhs-heilbronn.de) | [info@vhs-heilbronn.de](mailto:info@vhs-heilbronn.de), Telefon: 07131 9965 - 0

**Geschäftsführer:** Peter Hawighorst | **Redaktion:** Peter Hawighorst, Telefon: 07131 9965 - 31,  
[hawighorst@vhs-heilbronn.de](mailto:hawighorst@vhs-heilbronn.de) | Martina Keck, Telefon: 07131 9965 - 866, [keck@vhs-heilbronn.de](mailto:keck@vhs-heilbronn.de)

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

# PROGRAMM

## FRÜHJAHR/SOMMER

### 2026

Mensch, Politik, Gesellschaft	02
Kultur und Kreativität	03
Gesundheit und Bewegung	06
Essen und Trinken	14
Sprachen	16

vhs - fit durch Frühjahr und Sommer



## MENSCH, POLITIK, GESELLSCHAFT



### Grenzsteinwanderung

Begleiten Sie Friedrich Eisenmann auf einer Wanderung in die bewegte Vergangenheit der Gemeinde Untergruppenbach und erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Grenzsteine, ihre Bedeutung und die Geschichten drum herum.

Bitte auf wetterangepasste Kleidung und gutes, wasserfestes Schuhwerk achten.

Fr, 8.5.2026, 14.30 - 17 Uhr

Treffp.: Ort wird bekanntgegeben,  
Friedrich Eisenmann

8,- €

103A342

### Philosophie im Gespräch: Philosophie des Mittelalters

Die mittelalterliche Philosophie des Abendlandes ist stark durch das Christentum geprägt. Fast alle Philosophen dieser Zeit waren Kleriker. Und doch gab es das Philosophieren im eigentlichen Sinne: Das freie Rasonieren auch jenseits kirchlicher Autorität. Drei große Namen werden uns besonders beschäftigen: Augustinus, der in der Übergangszeit von der Antike zum Mittelalter philosophierte, Thomas von Aquin und Nikolaus von Kues, der bereits an der Schwelle zur Neuzeit stand.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und Neueinsteiger/innen herzlich willkommen!

Do, 4 x ab 23.4., 19.30 - 21.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,

Julia Hellermann

76,- €

105A132

### Trauma – Sensibilität Erkennen und verstehen, was dich verletzt hat

Unruhe, dauerhafte Konzentrationsstörungen oder Körpersymptome, Gefühlsausbrüche und starke Gefühlsschwankungen, sich neben sich stehend wahrnehmen - es gibt viele Anzeichen für ein unkoordiniertes Zusammenspiel der eigenen Kräfte. Manchmal liegen die Ursachen in den aktuellen Lebenskontexten oder auch länger zurück.

In diesem Kurs erhalten Sie fundierte Einblicke in das Thema Trauma und Trauma-Sensibilität. Sie erfahren, welche Auswirkungen traumatische Erfahrungen auf das Verhalten, die Wahrnehmung und den Körper eines Menschen haben können. Besonders wichtig ist das Verständnis für Bindungs- und Entwicklungstraumata in der Kindheit und Jugendzeit sowie die häufigen Krankheiten und Störungen, die durch akute Belastungen oder auch noch lange nach traumatischen Erfahrungen auftreten können. Wir sprechen über achtsame Kommunikation und über das Thema Selbstfürsorge. Sie erfahren, wie sich körperliche Auswirkungen in Form von Schmerzen, Erschöpfung oder psychosomatischen Beschwerden bei traumatisierten Menschen zeigen und wie Sie im Alltag darauf einfühlsam reagieren können.

Di, 3.3.2026, 19 - 21 Uhr

Stettenfelsschule Untergruppenbach

Raum B125,

Birgit Sinn

8,- €

108A310



## Strahlend schön in der zweiten Lebenshälfte

### Hautpflege und Make-up leichtgemacht

Mit den Jahren verändert sich unsere Haut: Sie wird dünner, trockener und zeigt Fältchen. Wie bleibt uns möglichst lange eine gesunde, strahlende und entspannte Haut erhalten? Die Antwort liegt in der richtigen Pflege und einfachen Make-up-Techniken, die die natürliche Schönheit unterstreichen! Verstehe deine Haut - Welcher Hauttyp bin ich? Was braucht meine Haut, um gesund und strahlend zu bleiben? Erlerne Make-up-Grundlagen - Von der perfekten Pflegevorbereitung bis zu einfachen, aber wirkungsvollen Techniken für den Alltag oder besondere Anlässe. Probiere direkt aus - Selbst üben und entdecken, was wirklich zu mir passt!

Fr, 20.3., 19.30 - 21 Uhr,

Sa, 21.3., 10 - 13.45 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Iris Haumacher

65,- € inkl. 18 € Material und

Gesichtspflegeutuch

116A226

Würth Industrie  
Service GmbH & Co. KG

### Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte

Dieses **Besichtigungsprogramm** der Würth Industrie Service GmbH & Co. KG beinhaltet eine Unternehmenspräsentation, die Besichtigung des modernen Logistikzentrums für Industriebelieferung, ein Mittagessen im Betriebsrestaurant und die Führung durch die Ausstellung „Führungskultur rund um den Trillberg - einst und jetzt“.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich. Die Teilnehmer müssen gut zu Fuß sein, da sonst eine Logistikführung nicht durchgeführt werden kann.

Do, 5.3.2026, 9.40 - 14.30 Uhr

Treffpunkt: Industriepark Würth,

Bad Mergentheim,

Armin Rother

4,- €

116A723

## KULTUR UND KREATIVITÄT

### Lesestoff für Kinder und Jugendliche

Brauchen Sie Inspiration, um fesselnde Lektüre für Kinder und Jugendliche zu finden? Jonas Potthoff, fanatisch-fantastischer Vorleser seiner Töchter und gelernter Buchhändler, stellt witzige und lehrreiche Vorlesebücher für Kinder und spannende Schmöcker für alle jugendlichen Selbstleser vor. Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend mit toller Lektüre und gemütlichem Beisammensein. Für Getränke und Knabbereien ist gesorgt.

Fr, 8.5.2026, 19 - 20.30 Uhr

Untergruppenbach, Ortsbücherei,

Humboldtstr. 9,

Jonas Potthoff

6,- €

203A242





## JUNGE VHS

### Zauberschule: Sechs

Für Kinder ab 9 Jahren

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.

Sa, 20.6.2026, 10 - 13 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Else-Marie Geldec

25,- €

212A153



### Acryl: Frühlingsblüten

Wir zaubern mit Acrylfarben, Stiften, Kreiden und Papieren eine Reihe von kleinen Kunstwerken auf Papier. Der Workshop ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Fr, 13.3., 17 - 20 Uhr, Sa, 14.3., 10 - 13 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Wiebke Pieroth

54,- €

232A222

### Acryl: Collage unter Wachs

Mit selbst hergestellten Papieren und anderen Materialien arrangieren wir eine Reihe von kleineren Formaten, verbinden alles mit Farbe und lassen es durch eine Wachsschicht verschmelzen. Der Workshop ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Fr, 24.4., 17 - 20 Uhr, Sa, 25.4., 10 - 13 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Wiebke Pieroth

54,- €

232A333



### Steinbildhauen unterm Stettenfels

Im Heilbronner Schilfsandsteinbruch lassen wir uns von den Bruchstücken inspirieren und transportieren die ausgesuchten Steine gemeinsam nach Untergruppenbach. Wir erarbeiten einen Entwurf für die steingerechte Umsetzung unserer Idee und lernen beim Bearbeiten der Stücke die nötigen handwerklichen Fähigkeiten und die bildhauerischen Grundelemente kennen. Werkzeug wird vom Dozenten gestellt. Der Kurs findet im Freien statt.

Sa, 9.5., 9.30 - 16 Uhr, So, 10.5., 10 - 15 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Bernd Maisenhelder  
143,- € 241A141

### Osterkranz für Tür oder Tisch

Es wird Frühling, die Sonne scheint wieder wärmer und Ostern steht vor der Tür! Wir binden einen Kranz aus Moos, Efeu und weiteren Naturmaterialien für den Ostertisch oder die Haustüre. Geschmückt wird er mit allem, was uns gefällt. Dieser Kurs richtet sich an Ungeübte ebenso wie an Geübte.

Di, 17.3.2026, 17.30 - 19 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Sabine Püschel  
23,- € 278A122

### Osterkranz für Tür oder Tisch

Di, 17.3.2026, 19.30 - 21 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Sabine Püschel  
23,- € 278A123

## JUNGE VHS

### Upcycling-Nähkurs ab 11 Jahren

Für Kinder und Jugendliche

Aus alten Textilien entstehen neue Lieblingsstücke: Wir nähen aus einer Jeans z. B. einen Turnbeutel, eine Tasche, Haargummis oder Aufbewahrungskörbchen.

Nähenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich - der Kurs eignet sich auch für Anfänger/-innen.

Fr, 17.4.2026, 16 - 20 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Susanne Waasen  
31,- € 288A233



Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### **Phytotherapie bei Kindern und Jugendlichen**

Viele Eltern haben den Wunsch, mehr über natürliche Behandlungswege bei den wichtigsten Krankheiten ihrer Kinder zu lernen. Durch langjährige Erfahrung als Kinderarzt sowie durch Publikationen und Fortbildungen kann der Dozent seinen Erfahrungsschatz mit Ihnen teilen. Lernen Sie bewährte Phytotherapeutika und ihren Einsatz bei vielen Krankheiten des Kindes- und Jugendalters kennen und erhalten Sie Antworten auf konkrete Fragen.

Di, 21.4.2026, 19.30 - 21 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,

Dr. med. Ulrich Enzel

8,- €

300A032

### **Die Kräutergroup(ies)**

#### **Ein faszinierender Streifzug durch das Wildkräuterjahr**

Wildkräuterbegeisterte treffen sich während eines ganzen Jahres an 6 Terminen, um in jeder Jahreszeit Kräuter, Sträucher und Bäume näher kennenzulernen und viel Interessantes über ihre Bedeutung in der Küche sowie Volks- und Naturheilkunde zu erfahren.

Für Material und die Herstellung von Kräuterprodukten werden ca. 8 € pro Termin direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte kommen Sie in dem Wetter angepasster Kleidung und Schuhen.

Sa, 7.03, 18.04, 9.05., 4.07., 19.09. und

7.11.2026, jeweils 14 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Aussiedlerhof Gurr,

Tränke 2, Untergruppenbach,

Ingrid Sommer-Gurr

134,- €

300A048



### **Heiteres Kopftraining**

Trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihr Gehirn – unabhängig von Alter, Kondition und frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie mit wirkungsvollen Übungen Ihren Kopf fit halten und gleichzeitig jede Menge Spaß dabei haben. Vergessen Sie Vergesslichkeit und steigern Sie Ihre Merkfähigkeit.

Silke Fahrinkrug ist Apothekerin und leitet Jung und Alt als ausgebildete Gedächtnistrainerin an. Zu zeigen, wie wichtig und gleichzeitig unterhaltsam Gedächtnistraining in der Praxis sein kann, liegt ihr am Herzen.

Mi, 18.3.2026, 16 - 17.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Silke Fahrinkrug

10,- €

302A705

### **Heiteres Kopftraining**

Mi, 18.3.2026, 18 - 19.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Hum-

boldtstr. 9, Silke Fahrinkrug

10,- €

302A706



## 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 Aufmerksamkeit, entdecken Bewegungsmuster und Alternativen. So erhalten Sie Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit zu erfahren.

Mi, 12 x ab 25.2., 18.45 - 20 Uhr

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

96,- €

303A220

**Bei Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in der Bewegung hilft „Feldenkrais“**

Feldenkrais ist eine körperbezogene Behandlungsform, mit deren Hilfe die Qualität von Bewegungen und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden kann.

Je nach Koordination und körperlicher Voraussetzungen können die Beweglichkeit der Gelenke oft ohne Mühe verbessert werden, Schmerzen gelindert werden oder gänzlich verschwinden.

Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## Die Feldenkrais-Methode - Workshop: Kiefer, Nacken, Schulter

Verspannungen (oft unbewusst) im Bereich von Augen, Kiefer, Nacken und Schultern können zu Einschränkungen und Beschwerden in anderen Körperteilen wie z. B. im Rücken führen. Sie lernen gewohnte und eingeschliffene Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Die Feldenkrais-Lernmethode eignet sich sowohl zur Vorbeugung als auch zur Linderung von Einschränkungen und Schmerzen.

Sa, 25.4.2026, 10 - 15 Uhr

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

37,- €

303A410





## Hatha-Yoga

### Verbindet Körper, Geist und Seele

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.

Mi, 16 x ab 4.3., 10 - 11.15 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,  
Obergruppenbacher Str. 25,  
Stefanie Klein  
113,- €

304A203

## Hatha-Yoga verbunden mit dem Atem

Wir dehnen unseren Körper und halten die verschiedenen Asanas - alles im Einklang und Rhythmus mit unserem Atem. Dadurch werden wir beweglicher und kräftiger. Durch das

Spüren unseres Körpers und immer wiederkehrende Ruhephasen können wir gelassener mit Belastungen im Alltag umgehen.

Mi, 14 x ab 11.3., 17.15 - 18.30 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,  
Obergruppenbacher Str. 25,  
Doris Walz  
99,- €

304A505

## Yoga für eine starke Mitte Stärkung und Entspannung

Eine starke Mitte stützt den Rumpf, führt zur Entlastung der Wirbelsäule sowie der Gelenke und zu einer äußeren und inneren Aufrichtung. Die Yogapraxis fördert ein gutes Körperbewusstsein, eine stabile, aufrechte Haltung und unterstützt die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

Di, 16 x ab 3.3., 15.45 - 17 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,  
Obergruppenbacher Str. 25,  
Stefanie Klein  
113,- €

304A523

## 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.

Mo, 12 x ab 12.1., 19.30 - 21.15 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Claudia Müller

134,- € 305A012

## Kundalini-Yoga

Mo, 5 x ab 8.6., 19.30 - 21.15 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Claudia Müller

58,- € 305A013

## JUNGE VHS

### Kinder-Yoga

#### Für Kinder von 5 - 9 Jahren

Yoga ist für Kinder eine wunderbare, spielerische Möglichkeit zu entspannen, sich mehr zu spüren und inneren Druck abzubauen. Hier geht es in erster Linie um den Spaß - nicht um die korrekte Ausführung der Yoga-Positionen. Mit Fantasie wird spielerisch die Bewegung, Atmung und persönliche Entwicklung gefördert. Jedes Kind kann lernen, sich zu entspannen und wohlfühlen.

Mo, 10 x ab 2.3., 15 - 16 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Jennifer Klietz

76,- € 304A803



Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## Qigong

### Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

Stille in der Bewegung - Bewegung in der Stille: traditionelle chinesische Bewegungsformen, Haltungen und Ruheübungen. Die Abfolgen von sanften, fließenden Bewegungen helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Regelmäßiges Üben bringt die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die sanften Bewegungen haben einen wohltuenden Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren Kreislauf und Durchblutung. Fließende, harmonische Übungen verbessern den Stoffwechsel und regulieren Verdauung und innere Organe.

Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden, erfordern keine körperliche Anstrengung und dienen der Gesundheitsvorsorge.

Mo, 7 x ab 23.2., 9.30 - 11 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Iris Schepke

67,- €

307A101

## Qigong

### Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

Mo, 7 x ab 8.6., 9.30 - 11 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Iris Schepke

67,- €

307A102

## IDOGO-Qigong

Übungen mit dem IDOGO-Stab.

Fr, 15 x ab 27.2., 17 - 18.15 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Brigitte Szopa

120,- €

307A242

## Meridian Qigong mit Yin-Yoga-Elementen

Lernen Sie Bewegungsabläufe aus dem Meridian-Qigong kennen. Die Übungen dienen dem Spürbarmachen der Energiebahnen (Meridiane) im Körper, sorgen für deren Durchlässigkeit und regen den Qi-Fluss an. Nach den Meridian-Flows gehen wir mit Yin-Yoga-Elementen in sanfte fasziale Strukturarbeit. Die Energielinien werden in Dehnung nochmals stimuliert und das Gewebe gestärkt. Durch haltgebende Phasen kann Entspannung und innere Ruhe gefördert werden.

Mo, 5 x ab 13.4., 17.45 - 19 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,

Birgit Sinn

49,- €

307A505

## Meridian Qigong mit Yin-Yoga-Elementen

Mo, 6 x ab 15.6., 17.45 - 19 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,

Birgit Sinn

57,- €

307A506





### Indian Balance®

#### Harmonisches Workout für Körper und Geist

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.

Mi, 5 x ab 15.4., 19.30 - 20.45 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Birgit Sinn  
42,- €

307A703

### Indian Balance®

Mi, 6 x ab 17.6., 19.30 - 20.45 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Birgit Sinn  
48,- €

307A704

### 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.

Fr, 13 x ab 27.2., 10.15 - 11.30 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,  
Obergruppenbacher Str. 25,  
Jutta Fritz  
104,- €

320A402

### 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.

Fr, 14 x ab 27.2., 19 - 20 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,  
Humboldtstr. 9,  
Andrea Tiron  
80,- €

325A403

### FitMix für Sie & Ihn

Bewegung zu mitreißender Musik in einem abwechslungsreichen Trainingsmix: Elemente aus Aerobic oder Fit-Bo („Luft-/ Kickboxen“) wechseln sich ab mit Intervall-Training und speziellen Kräftigungsübungen. Mal sportlich, mal tänzerisch halten wir uns mit Spaß fit. Nach dem abschließenden Dehnen kann der Abend ausklingen.

Mi, 12 x ab 25.2., 20.30 - 21.30 Uhr  
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,  
Obergruppenbacher Str. 25,  
Sandra Musial  
68,- €

331A204





### **Aqua-Training Outdoor**

Di, 7 x ab 12.5., 10 - 10.45 Uhr  
Untergruppenbach, Freibad,  
Nichtschwimmerbecken,  
Jürgen Bock

34,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A700

### **Aqua-Training Outdoor**

Mi, 7 x ab 13.5., 10 - 10.45 Uhr  
Untergruppenbach, Freibad,  
Nichtschwimmerbecken,  
Jürgen Bock

34,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A701

### **Aqua-Training Outdoor**

Di, 7 x ab 30.6., 10 - 10.45 Uhr  
Untergruppenbach, Freibad,  
Nichtschwimmerbecken,  
Jürgen Bock

34,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A702

### **Aqua-Training Outdoor**

Mi, 7 x ab 1.7., 10 - 10.45 Uhr  
Untergruppenbach, Freibad,  
Nichtschwimmerbecken,  
Jürgen Bock

34,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A703

### **Aqua-Jogging/Aqua-Fitness im Tiefwasser**

Beim Aquajogging im Tiefwasser stärken wir durch gezielte Übungen unsere Muskulatur, verbessern unsere Ausdauer, fördern unsere Beweglichkeit und regulieren unser Körpergewicht - und das alles bei minimaler Gelenkbelastung. Nutzen Sie die Möglichkeit, im erfrischenden Wasser in freier Natur zu trainieren. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Aqua-Jogging-Gürtel sind vorhanden.

So, 7 x ab 5.7., 11 - 11.45 Uhr  
Untergruppenbach, Freibad,  
Schwimmerbecken,  
Karin Eichelroth

34,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A710

## Optimieren Sie Ihren Schwimmstil

Schwimmen Sie besser durch die Optimierung Ihres Brustschwimmstils und lernen Sie, wie Sie entspannt Rückenschwimmen können. Außerdem eignen Sie sich die Technik des Kraulens in den Grundzügen an und erhalten Anleitung zum Tauchen und Springen. Der Kurs findet im Tiefwasser statt, ist nur für Schwimmer gedacht, die schon regelmäßig schwimmen bzw. Brustschwimmen können und keine Angst vor Tauchen und Rückenschwimmen haben.

**Sa, 7 x ab 4.7., 9.15 - 10 Uhr**

**Untergruppenbach, Freibad, Schwimmerbecken,**

**Karin Eichelroth**

**39,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A810**

## Laufen für Fortgeschrittene – The next level

Verbessere deinen Leistungsstand und kratze an deiner persönlichen Bestzeit. Wenn du schon 5 km ohne Gehpausen in maximal 37 Minuten joggen kannst, ist dieser Kurs die ideale Unterstützung für dein Lauftraining. Neben Aufwärm-, Koordinations- und Intervalltraining üben wir auch das Lauf-ABC, machen Kräftigungs- und Dehnübungen, Aus-

dauer- und Treppenläufe sowie Höhenmeter und Trails. Pro Kurstag legen wir 10 - 12 km bei jedem Wetter zurück. Lauf mit, hab Spaß und lass dich von der Gruppe motivieren.

**Mo, 12 x ab 9.3., 18 - 19.30 Uhr**

**Treffpunkt: Untergruppenbach, Freibad, Obergruppenbacher Str. 25, Heike Wiesinger**

**100,- €**

**337A470**

## Laufen - Gemeinsam unterwegs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am gemeinsamen Laufen haben, ideal auch als Vorbereitung auf längere Läufe oder Wettkämpfe! Auf einer Strecke von ca. 12 km erkunden wir unterschiedliche Untergründe und erleben so die Vielfalt des Laufens in der Natur. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erlebnis - Tempo und Pausen werden an die Gruppe angepasst. Sie sollten in der Lage sein, lockere 10 km ohne Pause zu laufen. Raus an die frische Luft und los geht's.

Der Lauf findet bei jedem Wetter statt

**Sa, 11.7.2026, 9.30 - 11.15 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz, Jägerhaus Heilbronn, Heike Wiesinger**

**8,- €**

**337A477**



## Line Dance und Co.

Linedance wird von den Tanzenden in Reihen und nach festgelegten Schritten getanzt - wie in einer Formation. Dabei werden das Koordinationsvermögen und die Aufmerksamkeit auf spielerische Weise geschult. Die Bewegungsabläufe sind einfach und es ist keine Tanzerfahrung nötig.

Do, 11 x ab 5.3., 20 - 21.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25,

Silvia Riemer

93,- €

340A233

## West Coast Swing

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.

Do, 3 x ab 2.7., 20.15 - 21.45 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Oliver Zei

25,- €

340A432

Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## ESSEN UND TRINKEN

### Rum-Tasting

Der Koch benutzt ihn zum Backen und Abschmecken, der Seemann, um von der Heimat zu träumen. Doch was, wenn dieser Rum noch mehr als nur ein Beiwerk ist. Die Leidenschaft für Rum kann noch viel mehr bedeuten, wenn Sie die herausragenden Qualitäten, die Entstehung und die Geheimnisse der Destillation des Quells aus Übersee für sich entdeckt haben. Die meist sehr alten Rumsorten, teilweise über 20 Jahre alt und versetzen jeden in Urlaubsstimmung.

Fr, 19.6.2026, 19 - 21.30 Uhr

Unterheinriet, Ev. Gemeindehaus,

„Alte Kelter“, Oberheinrieter Str. 12,

Ulrich Straus

51,- €

395A270

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

# Unter der Sonne Afrikas

## Kulinarische Schätze Nordafrikas

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe und aromatische Welt der nordafrikanischen Küche! Zwischen Mittelmeer und Sahara vereinen sich orientalische Gewürze, frische Kräuter und traditionelle Kochkunst zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis. Ob marokkanische Tajine oder algerischer Couscous - jedes Gericht erzählt eine Geschichte von Gastfreundschaft, Gewürzhandel und kultureller Vielfalt. Lernen Sie die Geheimnisse authentischer Rezepte kennen, entdecken Sie neue Aromen und bringen Sie den Zauber Nordafrikas auf Ihren Teller. Für Genießer, Neugierige und alle, die gerne mit allen Sinnen reisen.

Do, 19.3.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9 (Eingang über großen Schulhof), Bicheline Kamdem Mabou

46,- €

392A403

## Westafrikas Küche

### Würze, Rhythmus und Seele

Entdecken Sie die vielfältige Küche Westafrikas - voller Farbe, Geschmack und Tradition! Von pikantem Jollof-Reis über würziges Erdnuss-Sauce bis zu gegrilltem Fisch mit Chili und Limette: Diese Gerichte sind ebenso kraftvoll wie herzlich. Mit frischen Zutaten, kräftigen Gewürzen und jahrhundertealten Rezepten bringt Westafrika Lebensfreude auf den Teller - und verbindet Kochen mit Gemeinschaft, Musik und Kultur. Lassen Sie sich von der kulinarischen Seele Westafrikas begeistern!

Do, 23.4.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9 (Eingang über großen Schulhof), Bicheline Kamdem Mabou

44,- €

392A405

## Südafrikas Küche

### Vielfalt die begeistert

Die südafrikanische Küche spiegelt die kulturelle Vielfalt des Landes wider: Hier treffen afrikanische, europäische und asiatische Einflüsse aufeinander. Ob würziges Bobotie, oder frisches Chakalaka-Gemüse - jedes Gericht erzählt von Tradition, Kreativität und Lebensfreude. Erleben Sie den Geschmack des „Regenbogenlandes“ - bunt, überraschend und voller Genuss!

Do, 21.5.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9 (Eingang über großen Schulhof), Bicheline Kamdem Mabou

42,- €

392A407

## Ostafrikas Küche

### Authentisch, aromatisch, unvergesslich

Die ostafrikanische Küche begeistert mit aromatischen Gewürzen, frischen Zutaten und herzhaften Gerichten. Von ugandischem Matooke, kenianischem Pilau bis zu Kokos-Auberginen - jede Mahlzeit ist ein Fest der Sinne und der Gemeinschaft. Lassen Sie sich entführen in eine kulinarische Welt zwischen Savanne, Küste und Hochland - einfach, ehrlich und voller Geschmack!

Do, 25.6.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9 (Eingang über großen Schulhof), Bicheline Kamdem Mabou

42,- €

392A409



## SPRACHEN

### Französisch Conversation A2

Wir festigen Vokabular und Grammatik der Niveaustufe A2 und üben Gespräche in alltäglichen Situationen. Kurze Texte oder Zeitungsartikel sowie unser Lehrbuch geben uns dazu Themenanregungen. So lernen wir, uns fließender im beruflichen oder privaten Kontext zu verständigen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn bereits über Grundkenntnisse der französischen Sprache auf der Niveaustufe A2 verfügen.

Mi, 12 x ab 25.2., 17 - 18.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Jean-Claude Behr

144,- €

408A253

### 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!

Mi, 12 x ab 25.2., 19 - 20.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Jean-Claude Behr

144,- €

408A354

## Mehr Sprachen: Mehr Wir.



### Italienisch für Anfänger/-innen A1.1

Dieser Kurs für Anfänger/-innen richtet sich an Teilnehmende, ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache

Fr, 7 x ab 27.2., 17 - 19.15 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Anna Kleinert

126,- €

409A117

### Spanisch für Anfänger/-innen A1.1

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

Di, 12 x ab 3.3., 18 - 19.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Alaitz Garay Bilbao

144,- €

426A112

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.

**Specialità Italiane**





## 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](http://www.vhs-business-hn.de)**

Kontakt: [zoellner@vhs-heilbronn.de](mailto: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. A person is walking in the distance. The sky is clear and blue.

**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](http://www.garant-immo.de)

**GARANT**  
IMMOBILIEN