

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

| | | | |
|------------------------------|---------|-------------------------------|----|
| Gesundheit informativ | 37 | Rückenfit, Pilates | 43 |
| Formen der Entspannung | 38 | Fitness, Kraft | 44 |
| Stressbewältigung | 39 / 40 | Gesund und fit im Alter | 46 |
| Qigong | 41 | Bewegung im Freien | 47 |
| Yoga | 41 | Tanz | 48 |
| Selbstverteidigung | 43 | | |

vhs – für mehr Gesundheit!

Wir bieten ein vielfältiges Angebot, um Körper und Seele gesund zu erhalten! **Vorträge, Bewegung, Entspannung** und **Ernährung** sind die vier Säulen unseres Programmbereichs. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper kräftigen und sich ausgewogen ernähren können. Und Sie können sich zu aktuellen Gesundheitsthemen informieren.



**Haben Sie Fragen?
Wir sind gerne für Sie da!**

Tel. 07131 996527
niedenzu@vhs-heilbronn.de
Tel. 07131 996549
eberl@vhs-heilbronn.de

Ab Februar 2026

RehaSport

im Deutschhof
an der vhs Heilbronn

GESUNDHEIT INFORMATIV



Medizinische Vorträge

Die Referent/-innen der KVBW informieren über Vorsorgemöglichkeiten, Diagnostik und Verlauf von Erkrankungen und stellen moderne und alternative Behandlungsmöglichkeiten vor. Im Anschluss an die Vorträge stehen sie für Fragen zur Verfügung.

Es moderiert: Dr. med. Martin Uellner, Facharzt für Innere Medizin, Vorsitzender der Ärzteschaft Heilbronn.

Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Baden-Württemberg.

Alles Gute.

KVBW

rztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Eine Adipositas im Kindes- und Jugendalter geht mit einem hohen Risiko von Folgeerkrankungen, einer herabgesetzten gesundheitsbezogenen Lebensqualität und Verkürzung der Lebenserwartung einher. Die Therapie der Adipositas stellt eine große Herausforderung dar. Der Referent geht auf die Faktoren ein, die bei dieser Zunahme beteiligt sind und erörtert die Begleit- und Folgeerkrankungen im Einzelnen. Zudem werden die Behandlungsmöglichkeiten und deren Erfolgsaussichten erklärt.

Mi, 25.3.2026, 19–20.30 Uhr

Heilbronn, Dr. med. Hans Ulrich Stechele, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

3,- € 300A020

Schaufensterkrankheit (pAVK) -

Die pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) ist eine Verengung der Schlagadern der Gliedmaßen, die zu einer Durchblutungsstörung führen kann. Ursachen sind Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose), die durch Rauchen, Bluthochdruck (Hypertonie) und Diabetes mellitus gefördert werden. Typischerweise sind die Beine betroffen. Dabei treten nach einer bestimmten Gehstrecke Muskelschmerzen in den Beinen auf, was die Patienten häufig beim Gehen zu Pausen zwingt.

Mi, 17.06.2026, 19–20.30 Uhr

Heilbronn, Dr. med. Frank Baltussen, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie; Dr. med. Frank Röser, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie, Plebologie

3,- € 300A021

Depressionen

Mi, 8.7.2026, 19 - 20.30 Uhr

Heilbronn, Fachärztin für Psychiatrie Birgit Hülsewede

3,- € 300A023

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, Dr. med. Ulrich Enzel

8,- € 300A032

Autismus und herausfordernde Verhaltensweisen

Mi, 22.4.2026, 19 - 20.30 Uhr

Heilbronn, Katja Knapp

8,- € 300A033

Neurodermitis - wenn die natürliche Barrierschicht der Haut gestört ist

Der Vortrag gibt Aufschluss über das Krankheitsbild und erklärt, wie diese Erkrankung mit Ernährung positiv beeinflusst werden kann.

Mi, 29.4.2026, 19 - 20.30 Uhr

Heilbronn, Facharzt für Dermatologie

Raphael Reinhard

8,- € 300A034

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



Gesund durch's Alter

Heute wird der Traum von einer längeren, gesünderen Lebensphase im Alter aktiv verfolgt. Viele nähern sich in der 2. Lebenshälfte dem Idealbild der „Best Ager“ aus der Marketingwelt an. Es werden konsequent Präventionsgedanken in Form eines gesunden Lebensstils in die Tat umgesetzt. Weichen werden gestellt, ob sich das eine oder andere Zipperlein zu einer manifesten Krankheit auswächst. Wir erfahren viel über den Alterungsprozess im Körper, die veränderte Aufnahme von Arzneimitteln im Alter, das Zusammenspiel verschiedener Medikamente im Körper, Zusatzmedikation aus der Naturheilkunde, Ernährung und Sport.

Mi, 10.6.2026, 19 - 20.30 Uhr
Heilbronn, Apothekerin Gisela Nachtrodt
8,- € 300A035

Naturheilkunde

Neben der Schulmedizin ergänzt traditionell und kulturell geprägtes Handeln einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Heilpraktikerinnen und Drogisten vermitteln dazu naturheilkundliche Erkenntnisse in sachkundigen Vorträgen.

Kräuterspaziergang im Frühling

Sa, 28.3.2026, 10 - 13 Uhr
Klingenberg, Cornelia Wirsich
17,- € 300A042

Heilkräuterwanderung im Köpfertal

So, 19.4.2026, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Drogist, Kräuterexperte und Autor Jürgen Schneider
12,- € 300A044

Heilende Wildkräuter und Arzneipflanzen

Heilkräuterwanderung
Fr, 1.5.2026, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Drogist, Kräuterexperte und Autor Jürgen Schneider
12,- € 300A045

Essbare, heimische Kräuter genießen

Wildkräuterwanderung. Bitte auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk achten.
Do, 4.6.2026, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Drogist, Kräuterexperte und Autor Jürgen Schneider
12,- € 300A047



Gesunde Lebensweise

Sie erhalten umfangreiches Hintergrundwissen zu Gesundheitstrends und Themen des alltagspraktischen Handelns. So können Sie Ihr Wissen rund um einen gesundheitsorientierten Lebensstil erweitern.

Entzündungshemmend genießen: Fit und gesund durch Omega-3 & Co.

Di, 10.3.2026, 18 - 21.30 Uhr
Böckingen, Simone Weiß
40,- € inkl. Lebensmittel 300A070

Anti-entzündliche Ernährung – kann ich mich gesund essen?

Eine anti-entzündliche oder entzündungshemmende Ernährung kann dazu beitragen, die Symptome chronischer Krankheiten wie Arthrose, Rheuma, Herz-Kreislauf- und Darm-erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs zu reduzieren.

Mi, 6.5.2026, 19 - 21 Uhr
Heilbronn, Andrea Hofbauer
8,- € 300A052

Hashimoto-Thyreoiditis & Ernährung

Endlich wieder Energie und Wohlbefinden Hashimoto raubt oft Energie, Lebensfreude und erschwert die Gewichtsabnahme - doch Ernährung kann ein starker Hebel sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper optimal unterstützen, Symptome lindern und Ihr Wohlbefinden steigern können, um sich endlich wieder vital und wohl zu fühlen.

Mi, 18.3.2026, 19 - 20.15 Uhr
Heilbronn, Lisa Eckstein
8,- € 300A072

Ayurveda Basics

Sa, 21.3.2026, 10 - 13 Uhr
Sontheim, Nadja Randazzo
19,- € 300A073

Semesterthema

Vision Zukunft: Insekten essen!?

Schon mal Insekten probiert? Ob getrocknete Mehlwürmer, Insekten-Burger oder Insekten-Pasta – mittlerweile werden Produkte mit essbaren Insekten nicht nur im Internet angeboten, sondern auch im Supermarkt. Insekten enthalten viel Protein, wichtige ungesättigte Fettsäuren und können umweltfreundlicher als Fleisch produziert werden. Welche Rolle können Insekten damit in Zukunft für unsere tägliche Ernährung spielen? Im Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte zu diesem neuen Trend. Wir klären über Vorteile und potentielle Risiken auf und öffnen die Türe für neue Ernährungsgewohnheiten.

Mi, 1.7.2026, 18-19.30 Uhr
Heilbronn, Judith Broßler
8,- € 300A077

FORMEN DER ENTSPANNUNG

Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit und erhalten Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit zu erfahren.

Mehr Bewegungsfreiheit durch die Feldenkrais-Methode

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.

Mi, 8 x ab 15.4., 18 - 19.15 Uhr
Heilbronn, Andrea Stippa-Gold
64,- € 303A210

Mehr Bewegungsfreiheit durch die Feldenkrais-Methode

Do, 8 x ab 16.4., 17.45 - 19 Uhr
Heilbronn, Andrea Stippa-Gold
64,- € 303A310

Die Feldenkrais-Methode

Feldenkrais Kennenlernen
Sa, 18.4.2026, 9.30 - 12 Uhr
Heilbronn, Andrea Stippa-Gold
16,- € 303A500

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 eingeschlifene 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
Untergruppenbach, Béatrice Kachel
37,- € 303A410

Bei Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in der Bewegung hilft „Feldenkrais“



FRAUEN Gesundheit

STRESS
STRESS
STRESS

Stress
Lost in
Perfection?

Frauengesundheit: Frauen sind besonders - ihre Gesundheit ist es auch

Wir schauen uns an, warum die Gesundheit von Frauen besondere Aufmerksamkeit verdient und welche hormonellen Phasen im Leben einer Frau wichtig sind – von der Pubertät über die Schwangerschaft bis hin zur Menopause. Der Vortrag beleuchtet die Auswirkungen dieser Phasen auf Wohlbefinden und Gesundheit sowie die Bedeutung von Ernährung und Nährstoffen in verschiedenen Lebensabschnitten. Wie beeinflusst Stress die hormonelle Balance und wie können wir unsere Gesundheit ganzheitlich und nachhaltig unterstützen?

Mo, 16.3.2026, 19 - 20.30 Uhr
Flein, Rebekka Rein
8,- €

300A071

Qigong in den Wechseljahren

Qigong-Übungen helfen in dieser Phase der Lebensmitte dabei, Beschwerden zu begleiten und das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen. Ein Weg zu größerem Wohlbefinden und innerer Kraft. Die abschließende Meditation schafft einen Ruhepunkt.

Mi, 6 x ab 4.3., 16.15 - 17.15 Uhr
Heilbronn, Gudrun Grimm
45,- €

307A400

Babys in Bewegung von 2 - 6 Monaten

Mi, 10 x ab 15.4., 10.45 - 12 Uhr
Flein, Gabriele Kern
93,- €

302A801

Zyklusgerechtes Essen - Ernährung bei Regelbeschwerden

Dienstags, 2 x, am 19.05.2026, 19 - 19.45
Uhr und 3.06.2026, 19 - 21.30 Uhr
Böckingen, Diätassistentin
Annkathrin Seidler
25,- €

300A075

Für ein gutes Körpergefühl



Wohlfühlabende für Frauen

Zeit für mich - das tut gut!
Die Kursreihe gibt Raum zum Hineinschnuppern in verschiedene wohltuende Entspannungstechniken.

Wohlfühlabende für Frauen

Hatha-Yoga für die Faszien
Mi, 4 x ab 25.2., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
36,- €

302A502

Wohlfühlabende für Frauen

Hatha-Yoga & Meditation
Mi, 4 x ab 15.4., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
36,- €

302A503

Fast die Hälfte der Berufstätigen fühlt sich im Job häufig hohem Druck und Belastungen ausgesetzt. Oft unter Stress steht bei den erwerbstätigen Frauen sogar jede Fünfte. Das zeigte eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag der KKH, Kaufmännische Krankenkasse.

Die Perfektionismus-Falle

Hauptgrund dafür ist in erster Linie die **Perfektionismus-Falle** – unter Zeitdruck die Aufgaben im Job bestmöglich zu erledigen. Stress gilt in der heutigen Leistungsgesellschaft häufig als Statussymbol und Perfektionismus als ein Zeichen von Leistungsfähigkeit.

Stress meist Frauensache?

Frauen wollen und sollen heutzutage nicht nur in ihrer Rolle als Mutter glänzen, sondern auch eine perfekte Karriere machen. Vom Job über die Familie bis hin zu Freizeit und Sport: Ständig verfügbar zu sein und Perfektes abzuliefern gilt als Inbegriff von Erfolg. Frauen leiden häufiger als Männer an stressbedingten Krankheitsbildern, da sie stärker belastet sind und dadurch weniger Zeit für ihre eigene Erholung haben.

Text S. 39/40: Zitiert nach einer Pressemitteilung der KKH Kaufmännische Krankenkasse vom 1.8.24

meine Gesundheit

Geführte Entspannungs- und Fantasiereisen

Mit einer Kombination aus klassischen Entspannungsmethoden begibt man sich auf eine angenehme gedankliche Reise. Die „Reisenden“ werden aus der Alltagssituation herausgeführt - zum Entspannen, Träumen und Lächeln.

Mo, 2 x ab 13.4., 19 - 20.30 Uhr
Biberach, Beate Herdtle
27,- €

302A512

Zeit für mich



Entspannungs-
momente

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 – 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“. Danach können wir Gedanken/Ideen/Gefühle etc. zu Papier bringen.

Sa, 13.6.2026, 14 - 16.15 Uhr
Leingarten, Karen Lambrecht
17,- €

337A458

In Klängen baden

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Wir leben in einer stressigen und hektischen Welt. Daher ist ein Gegenpol wichtig, um zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter uns zu lassen. Es bietet sich die Möglichkeit zur tiefen Entspannung, wir lassen los und tanken auf. Eine kurze Nachruhe und eine Tasse Tee holen uns wieder zurück.

Do, 16.4.2026, 18 - 19.30 Uhr
Erlenbach, Melanie Kumpf
13,- €

309A050

STRESSSTRESSSTRESS

Ausbrennen durch Stress ist oft ein schleichender Prozess. Die Betroffenen befinden sich anfangs in einer Art Hochleistungsmodus, fühlen sich stark und entscheidungssicher. Gehen Sie aufmerksam mit Situationen um, in denen Sie Stress empfinden. Achten Sie auf Anzeichen von Erschöpfung so wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen – sorgen Sie für einen entspannenden Ausgleich im Alltag.

ENTSPANNUNG, STRESS-BEWÄLTIGUNG

Grundkurs MBSR Stressreduktion

Kennenlernen der Methode mit kleinen Übungen

Wir sprechen über die wissenschaftlichen Hintergründe von Stress, individuelle Muster und mögliche Lösungswege. Lernen Sie, mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen gelassener mit belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen. Methoden der Stressbewältigung und der Resilienz (Widerstandsfähigkeit) helfen Ihnen, gesund zu bleiben. Für nachhaltige Veränderungen ist das tägliche Üben zu Hause entscheidend. Ergänzende Unterlagen und eine Übungseinheit erhalten Sie für 5,00 € bei der Kursleiterin.

Fr, 19.6.2026, 17 - 19.30 Uhr
Heilbronn, MBSR-Trainerin Anja Bernet
29,- €

308A100

Neu Voller Energie statt müde und erschöpft

Ein Vortrag für alle, die sich im Alltag oft ausgelaugt und gestresst fühlen. Mit einfachen Tipps aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Schlafhygiene, Atmung und mentaler Klarheit – für mehr Energie, Fokus und Lebensfreude.

Mi, 11.3.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Heilbronn, Tobias Schalyo
17,- €

308A200

Meditation für Anfänger – ganz einfach!

Fr, 3 x ab 13.3., 19.30 - 20.30 Uhr
Sontheim, Peter Nickel
27,- €

308A700

Stress lass nach Workshop zum „Entstressen“

Stress kennt jeder – aber wie kann man ihn loswerden? Wir schauen uns an, was bei Stress im Körper passiert und Gegenmaßnahmen erlernen und üben. Vor allem Maßnahmen, die leicht und unbemerkt für andere im Alltag angewendet werden können.

Sa, 14.3.2026, 10 - 14 Uhr
Heilbronn, Peter Nickel
36,- €

308A500

Neu Stress loslassen mit Breathwork - digital

für Entspannung und neue Energie

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag: In diesem kompakten Mini-Retreat entdecken Sie einfache, wirkungsvolle Atemtechniken, die Ihr Nervensystem beruhigen und neue Energie schenken. Mit Ankommensübungen, sanfter Entspannung und kleinen Selfcare-Impulsen entsteht Raum zum Durchatmen und Auftanken. In vier Stunden erwarten Sie: beruhigende Atemübungen, aktivierende Sequenzen für Energie, Achtsamkeit zum Loslassen sowie Impulse, wie Sie kleine Selfcare-Momente in Ihren Alltag integrieren können.

Sa, 21.3.2026, 16–20 Uhr
Heilbronn, Annika Sezer
44,- €

308A400D

Stress
Mit belastenden
Gefühlen
umgehen



Qigong

Stille in der Bewegung -
Bewegung in der Stille
Traditionelle chinesische
Bewegungsformen fördern
die Gesundheit.

Tai Chi

24 Übungen der Pekingform
Mo, 10 x ab 4.5., 16.15 - 17.30 Uhr
Heilbronn, Yueh-Huw Yu
112,- € 307A020

Qigong

Die 18 Übungen des Taiji/Qigong
Mo, 10 x ab 2.3., 20.15 - 21.45 Uhr
Heilbronn, Jaroslav Vlcek
96,- € 307A022

Qigong - digital

Di, 12 x ab 10.3., 18 - 19 Uhr
Flein, Kathrin Schmauder-Rossa
90,- € 307A110D

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.
Fr, 6 x ab 27.2., 17 - 18 Uhr
Heilbronn, Bärbel Steiner
45,- € 307A342



Auszeit

für Körper, Geist
und Seele

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



Kleine
KURSAUSWAHL
aus über 80 Angeboten.
Alle Kurse finden Sie
www.vhs-heilbronn.de

YOGA

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

Hatha-Yoga

In der Mittagspause
Körperübungen u. -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.
Mo, 10 x ab 12.1., 12.15 - 13.15 Uhr
Heilbronn, Horst Neuss
KK-Förderung mögl.
75,- € 304A006

Neu Hatha-Yoga für Anfänger

Mo, 10 x ab 2.3., 20 - 21.15 Uhr
Böckingen, Ann-Kathrin Vogel
93,- € 304A020

Hatha-Yoga am Morgen

Di, 10 x ab 24.2., 9.30 - 10.30 Uhr
Böckingen, Tanja Schöps
75,- € 304A103

Yoga für Männer

Das Erfolgsrezept für mentale und körperliche Stärke
Deshalb schätzen immer mehr Männer das Erfolgsrezept vieler Profisportler: Yoga kann ein wertvoller Anker sein - um Druck abzubauen und mentale Stärke und Klarheit zu erlangen. Yoga stärkt das Körpergefühl, reduziert Stress, bringt emotionale Stabilität und steigert die Lebensqualität - unabhängig von Alter und Vorerfahrung.
Di, 7 x ab 13.1., 20 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Tobias Schalyo
90,- € 304A121

Hatha-Yoga

Verbindet Körper, Geist und Seele
Mi, 10 x ab 15.4., 8.20 - 9.20 Uhr
Heilbronn, Horst Neuss
KK-Förderung mögl.
75,- € 304A202

Sanftes Yoga

Mi, 14 x ab 25.2., 16 - 17 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
105,- € 304A504

Specials

Neu Yoga im Flow

Im Vinyasa Yoga Flow gehen Körperhaltungen (Asanas) fließend ineinander über. Wohlthuende Asanas zur Dehnung und Kräftigung, verbunden mit bewusster Atmung, verbessern die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden. Die abschließende Entspannung lässt uns den Tag ruhig ausklingen.

Anfänger und Fortgeschrittene herzlich willkommen.

– konditionell anspruchsvoll –
Mo, 8 x ab 2.3., 20.30 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Silvia Wagenseil
60,- € 304A532

Flow into Balance

Dein Weg zu innerer Ruhe und Kraft
Mo, 12 x ab 9.3., 20 - 21 Uhr
Leingarten, Marissa Strom
68,- € 304A541

Yin Yoga

Entspannen, Loslassen, Regenerieren
Do, 8 x ab 5.3., 18 - 19.30 Uhr
Frankenbach, Susanne Bauer
90,- € 304A537

Slow Flow Yoga: fließend neue Energie tanken

Do, 12 x ab 26.2., 19.10 - 20.10 Uhr
Heilbronn, Selina Nagel-Flinspach
90,- € 304A547

Yin Yoga für Beginner/-innen

Entspannen, Loslassen, Regenerieren
Fr, 15 x ab 27.2., 17 - 18 Uhr
Böckingen, Nadja Randazzo
134,- € 304A538

Yoga für gesunde Gelenke



Vinyasa Yoga am Wochenende

Sa, 5 x ab 28.2., 10.45 - 12 Uhr
Klingenberg, Seline Sander-Barth
49,- € 304A530

Vinyasa Yoga am Wochenende

Sa, 18.04., 9.05., 13.06. und 11.07.2026
jeweils 10:45 - 12:00 Uhr
Klingenberg, Seline Sander-Barth
37,- € 304A540

Meridian Yoga - Workshop

Sa, 20.6., 10 - 12.30 Uhr
Heilbronn, Anna Zardai
24,- € 304A706

Neu Yoga & Hike

Yoga und Wandern ist eine optimale Kombination für Körper, Geist und Seele. Unsere ca. dreistündige Wanderung ist so konzipiert, dass sie bei zwei Yogaeinheiten Momente der Achtsamkeit, Entspannung und Erholung bietet. Dabei werden wir uns mit der Natur verbinden. Akrobatische Yogaskills braucht es dafür nicht.

Sa, 18.4.2026, 9.30 - 12.30 Uhr
Erlenbach, Yuliya Schönebeck-Bryzh
22,- € 304A565

Yoga im Park

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, 7 x ab 17.6., 10.30 - 11.30 Uhr
Heilbronn, Teresa Leon
52,- € 304A566

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.

Fr, 12 x ab 27.2., 18.15 - 19.15 Uhr
Heilbronn, Anna Zardai
90,- € 304A525

Kundalini-Yoga

Dynamische und stark energetisierende Übungen

Die Übungsreihen des Kundalini-Yoga bestehen aus kurzen, dynamischen und stark energetisierenden Übungen, deren vielfältige Wirkung Sie schon nach der ersten Übungsstunde spüren können.

Kundalini-Yoga

Mo, 5 x ab 8.6., 19.30 - 21.15 Uhr
Untergruppenbach, Claudia Müller
58,- € 305A013

Kundalini Yoga

Di, 14 x ab 3.3., 18.45 - 20.15 Uhr
Flein, Irena Leonetti
157,- € 305A113

Kundalini-Yoga

Mi, 8 x ab 25.2., 18 - 19.15 Uhr
Böckingen, Karin Wahl
57,- € 305A211

Kundalini-Yoga

Do, 15 x ab 26.2., 18 - 19.30 Uhr
Böckingen, Renate Cremer
127,- € 305A311



Unsere Kinderyoga-Kurse finden Sie online
www.vhs-heilbronn.de



Neu Therapeutisches Yoga

bei chronischen Schmerzen

Gezielte Übungen für Menschen mit chronischen Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen, Gelenkproblemen).

Der Fokus liegt auf sanften Bewegungsabfolgen, Atemarbeit und Entspannungstechniken, die individuell angepasst werden können.

Ideal für Einsteiger/-innen und Personen in der Rehabilitation oder zur Prävention.

Di, 9 x ab 17.3., 20 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Tobias Schalyo
101,- € 304A500

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



SELBSTVERTEIDIGUNG

Für Frauen und Männer gilt:
Selbstbehauptung ist der Beginn
der Selbstverteidigung.

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen

Sa, 14.3.2026, 10 - 14 Uhr
Flein, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A004

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen

Sa, 27.6.2026, 10 - 13 Uhr
Leingarten,
Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A006

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen

Aufbaukurs
Sa, 25.4.2026, 10 - 13 Uhr
Flein, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A008

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen

Aufbaukurs
Sa, 9.5.2026, 10 - 13 Uhr
Böckingen,
Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A010

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung 50+

Sa, 18.4.2026, 10 - 14 Uhr
Leingarten,
Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A011

RÜCKENFIT, PILATES

Rückenfit

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

Rückenfit - Rückenkräftigung ZPP

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewe-
gungsübungen werden Ihre Gesundheit
gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag
erweitert.

Mo, 10 x ab 13.4., 18.25 - 19.25 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
75,- € 310A005



**IMPULS:
Bewegung**

Rückenfit 40 plus

Rücken-Training: Ein gestärkter Rücken
gibt ein gutes Körpergefühl.
Es umfasst den ganzen Körper mit Schwer-
punkt im Wirbelsäulenbereich und dient der
Vorbeugung/ Verminderung von Rückenbe-
schwerden und stabilisiert den Haltungs- und
Bewegungsapparat.
Di, 15 x ab 24.2., 17.30 - 18.30 Uhr
Heilbronn, Hannelore Jacobi
75,- € 310A106

Gutes für den Rücken

Mi, 15 x ab 25.2., 13 - 13.45 Uhr
Heilbronn, Dorothee Grimm
84,- € 310A202

hybrid Body Control und Stretching

Do, 8 x ab 5.3., 16.50 - 17.50 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
51,- € 312A503H

hybrid Body Control und Stretching

Do, 6 x ab 11.6., 16.50 - 17.50 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
38,- € 312A504H

Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl

hybrid Rückentraining mit dem Antara®-Konzept

Do, 16 x ab 26.2., 17.45 - 18.45 Uhr
Heilbronn, Erika Embacher
91,- € 310A301H

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Für Frauen
Mo, 12 x ab 23.2., 10.15 - 11.15 Uhr
Heilbronn, Petra Alex
KK-Förderung mögl.
77,- € 311A002

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Di, 12 x ab 24.2., 16.30 - 17.30 Uhr
Heilbronn, Petra Alex
KK-Förderung mögl.
77,- € 311A102

Rückhalt - Rückenschule

60 plus
Do, 12 x ab 26.2., 9 - 10 Uhr
Heilbronn, Petra Alex
KK-Förderung mögl.
77,- € 311A301

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Für Frauen
Fr, 12 x ab 27.2., 9.45 - 10.45 Uhr
Heilbronn, Petra Alex
KK-Förderung mögl.
77,- € 311A402

Rückenfit, Pilates
**Kleine
KURSAUSWAHL**
aus über 90 Angeboten.
Alle Kurse finden Sie
www.vhs-heilbronn.de

Pilates

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

Pilates

Mo, 15 x ab 23.2., 16.40 - 17.40 Uhr
Flein, Ingrid Seliger
96,- € 313A004

Neu Pilates und Stretching

Mo, 10 x ab 23.2., 17.15 - 18.15 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
75,- € 313A521

Pilates after Work

Di, 17 x ab 24.2., 17.45 - 18.45 Uhr
Heilbronn, Dorothee Grimm
80,- € 313A510

Pilates meets Faszien - hybrid

Di, 17 x ab 24.2., 19 - 19.45 Uhr
Heilbronn, Dorothee Grimm
95,- € 313A531H

Pilates and more

Mi, 10 x ab 4.3., 12.15 - 13 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
56,- € 313A522

Neu Pilates für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Pilates haben und ihre Technik vertiefen möchten - ideal für alle, die regelmäßig trainieren und ihre Praxis mit neuen Herausforderungen erweitern wollen.
Do, 15 x ab 5.2., 18.10 - 19.10 Uhr
Heilbronn, Dorothee Grimm
96,- € 313A305

Pilates für Männer

Es gibt gute Gründe, warum Männer Pilates machen sollten: Sie sind durch ihr starkes Bindegewebe unbeweglicher, dehnen sich wenig, die Muskeln sind oft stark verkürzt. Dazu kommen einseitige Belastungen, die zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Pilates kann all diesen Problemen abhelfen, zudem kurbelt es den Stoffwechsel an und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Do, 15 x ab 5.2., 19.20 - 20.20 Uhr
Heilbronn, Dorothee Grimm
96,- € 313A500

FITNESS, KRAFT

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm ist der ideale Ausgleich zum Alltag. Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.

Neu Circle Mobility

Mo, 16 x ab 2.3., 17.45 - 18.45 Uhr
Klingenberg, Szilvia Pani
119,- € 333A500

Stoffwechseltraining zur Gewichtsreduzierung

Mo, 18 x ab 23.2., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Sven Simpfindörfer
102,- € 331A005

Neu BBP für eine straffere Körpermitte

Di, 8 x ab 17.3., 9 - 10 Uhr
Neckargartach, Stefan Zender
60,- € 322A101

Bodyfitness mit Ausdauer- und Rückentraining

Di, 14 x ab 24.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Claudia Vogt
90,- € 331A108

Funktionelles Training für Sie und Ihn

Di, 15 x ab 24.2., 18.45 - 19.45 Uhr
Heilbronn, Frank Wollenheit
85,- € 321A202

Fitnessmix mit Faszientraining für Sie & Ihn

Di, 17 x ab 24.2., 19.55 - 20.55 Uhr
Heilbronn, Dorothee Grimm
109,- € 331A109

Neu Ganzkörpergymnastik

Mi, 16 x ab 25.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Klingenberg, Clarissa Gund
119,- € 322A201

Fitnessrends

Mi, 11 x ab 25.2., 19.20 - 20.20 Uhr
Heilbronn, Sabine Klettner
70,- € 321A301

Neu Fitnessreise am Abend

Mi, 11 x ab 25.2., 20.25 - 21.25 Uhr
Heilbronn, Sabine Klettner
70,- € 321A302

Kleine
KURSAUSWAHL
aus über 80 Angeboten.
Alle Kurse finden Sie
www.vhs-heilbronn.de



Bodyworkout

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

Do, 16 x ab 26.2., 19.35 - 20.35 Uhr
Heilbronn, Susanne Vasquez
91,- € 322A302

Neu Ganzkörper-Workout mit Kurzhanteln

Mo, 15 x ab 2.3., 18.45 - 19.45 Uhr
Heilbronn, Anja Wonka
85,- € 322A002

Hula Hoop Fitness

Zur Straffung von Bauch, Beinen, Po und Rücken

Trainiert wird mit gepolsterten Reifen, die die Muskulatur von Bauch, Beinen, Po und Rücken straffen und formen. Der milde Massageeffekt regt die Stoffwechselabläufe und das Faszienetz an. Das Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor im niedrigen Pulsfrequenzbereich ermöglicht eine effektive Fettverbrennung und trainiert Ausdauer sowie Koordination.

Der Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet.

Mo, 5 x ab 2.3., 20.30 - 21.15 Uhr
Flein, Felix Jung
50,- € 321A420

Fit & bewegt





**IMPULS:
Bewegung**

**Gut für Beweglichkeit,
Knorpelaufbau und Sehnen**

**Aqua-Training
Senior Fit**

Aqua-Training „Senior Fit“ eignet sich für sportlich ungeübte und ältere Menschen, da sanft und spielerisch und ohne Verletzungsgefahr trainiert werden kann. Wir empfehlen Herz-Kreislauf-Patienten vor Kursanmeldung eine medizinische Rücksprache.

Wasserzeit: 50 Minuten

Mo, 15 x ab 23.2., 15 - 16 Uhr

Heilbronn, Annegret Schreiwis /
Dorothee Grimm

152,- € inkl. Eintritt ins Soleo 336A003

**Aqua-Training
Senior Fit**

Mi, 18 x ab 25.2., 9.30 - 10.15 Uhr

Heilbronn, Jacqueline Plath /
Dorothee Grimm

76,- € zzgl. Eintritt ins Soleo 336A202

**Aqua-Training
Senior Fit**

Mi, 18 x ab 25.2., 10.15 - 11 Uhr

Heilbronn, Jacqueline Plath /
Dorothee Grimm

76,- € zzgl. Eintritt ins Soleo 336A203

Aqua-Training

Do, 15 x ab 26.2., 19 - 19.50 Uhr

Frankenbach, Elke Kappes

92,- € 336A302

**Schwimmkurs für erwachsene
Nichtschwimmer/-innen**

Di, 8 x ab 12.5., 17.15 - 18 Uhr

Frankenbach, Felix Kappes / N.N.

108,- € Kleingruppe 336A800



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



Neu Bodega - Power Yoga

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung,
Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Di, 8 x ab 5.5., 18 - 19 Uhr

Frankenbach, Naoko Seredsus

60,- € 322A110

Fatburner

Ein Mix aus Ausdauer und Muskelaufbautraining mit Step, Flexi-Bar und Kurzhanteln zur Straffung des Körpers und zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Ein schweißtreibendes Training für alle Konditionsstarken!

Di, 18 x ab 24.2., 19 - 20.15 Uhr

Heilbronn, Susanne Vasquez

127,- € 332A104

**Stoffwechseltraining zur
Gewichtsreduzierung**

Mi, 18 x ab 25.2., 19 - 20 Uhr

Heilbronn, Sven Simpfindörfer

102,- € 331A203

**Ganzkörper-Fit:
Muskelkraft & Beweglichkeit**

für mehr Energie im Alltag für Sie & Ihn

Mi, 8 x ab 18.3., 19.20 - 20.20 Uhr

Heilbronn, Stefan Zender

60,- € 320A201

Fatburner

Do, 16 x ab 26.2., 18.30 - 19.30 Uhr

Heilbronn, Susanne Vasquez

91,- € 332A301

hybrid Intervalltraining

Do, 16 x ab 26.2., 19 - 20 Uhr

Heilbronn, Erika Embacher

91,- € 333A302H

Step Aerobic

Do, 15 x ab 26.2., 19.15 - 20.15 Uhr

Heilbronn, Beatrice Eberl

85,- € 330A100

Modern Jazzdance - Workout

ab 16 Jahren

Elemente aus Modern Jazz mobilisieren den ganzen Körper. Einfache Schrittkombinationen regen Atmung, Herz und Kreislauf an - Stretching, Kräftigung und Balance stärken die Körpermitte. Das ganzheitliche Konzept schafft einen Ausgleich zum Arbeitsalltag für alle, die sich gerne bewegen und bringt Körper und Geist in Balance.

Di, 13 x ab 10.3., 19.40 - 20.55 Uhr

Heilbronn, Robert Zapatka

104,- € 322A510

Neu Zumba® Fitness

Workout zum Konditions-Aufbau

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

Di, 16 x ab 3.3., 19 - 20 Uhr

Böckingen, Szilvia Pani

119,- € 325A104



GESUND UND FIT IM ALTER

Gesundheit und Wohlbefinden sind keine Frage des Alters – sie sind eine Frage der richtigen Lebensweise!

Gestalten Sie Ihre Zukunft mit Lebensfreude und Gesundheit!

Yoga am und mit dem Stuhl

beweglich - kräftig - entspannt
Mi, 5 x ab 25.2., 14.50 - 15.50 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
45,- € 304A511

Tanzt mit - bleibt fit!

Do, 12 x ab 26.2., 14.30 - 16 Uhr
Heilbronn, Ursula Brenner
84,- € 340A004

Wohlfühlgymnastik 50+

Mo, 17 x ab 23.2., 10.05 - 11.20 Uhr
Böckingen, Sven Simpfendörfer
138,- € 315A002

Rückenfit - Rückenkräftigung

Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.
Di, 10 x ab 14.4., 9.10 - 10.10 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
75,- € 315A101

Rückenfit - Rückenkräftigung

Di, 10 x ab 14.4., 10.15 - 11.15 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
75,- € 315A102

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mi, 10 x ab 15.4., 9.40 - 10.40 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
75,- € 315A202

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mi, 10 x ab 15.4., 10.45 - 11.45 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
KK-Förderung mögl.
75,- € 315A205

Neu Ganzkörpertraining für Senioren/-innen - achtsam & mit Freude an Bewegung

Gezielte Übungen für Rücken, Gelenke und Muskulatur fördern Beweglichkeit, Stabilität und Gleichgewicht. Das Training stärkt nicht nur den Körper, sondern wirkt auch vorbeugend gegen Beschwerden und Sturzrisiken. Durch spielerische Elemente und achtsame Bewegungsausführung wird jede Einheit abwechslungsreich gestaltet. Atem- und Entspannungsübungen runden das Training ab. Der Kurs wird von einem qualifizierten Seniorentainer geleitet, der auf gesundheitsfördernde, gelenkschonende und individuell angepasste Übungen Wert legt.
Di, 8 x ab 17.3., 10.15 - 11.15 Uhr
Neckargartach, Stefan Zender
60,- € 315A105

Ausgleichsgymnastik

Di, 17 x ab 24.2., 10.30 - 11.30 Uhr
Horkheim, Sven Simpfendörfer
96,- € 315A107

Fit von Kopf bis Fuß 60+

Koordination und Gleichgewicht durch Muskeltraining
Mi, 10 x ab 25.2., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
75,- € 315A201

Unser vollständiges **Programm** mit neuen und altbewährten Kursen und Angeboten finden Sie **online!**

Muskelaufbautraining für Männer

Im Alter nehmen Beweglichkeit, Balance und Reaktionsfähigkeit ab. Mit gezieltem Krafttraining kann man dem vorbeugen - der Fokus liegt dabei auf den Muskeln von Beinen, Bauch und Rücken, die für einen sicheren Gang, stabile Gelenke und schmerzfreie Bewegung von Bedeutung sind. Neben der Gelenk- und Skelettstabilisierung werden Herz und Kreislauf beansprucht, was zu einer verbesserten Fitness und gesteigertem Wohlbefinden führt.
Mi, 17 x ab 25.2., 18 - 19 Uhr
Heilbronn, Annabella Knobloch
80,- € 315A209

Rückenfit - Gesundheitsgymnastik 50+

Do, 15 x ab 26.2., 10.10 - 11.10 Uhr
Heilbronn, Katja Dinerman
75,- € 315A304

Fit von Kopf bis Fuß 60+

Do, 10 x ab 26.2., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
75,- € 315A305

Gesund durch's Alter

Ein Vortrag über den Alterungsprozess im Körper und das Zusammenspiel von Medikamenten, Naturheilkunde, Ernährung und Sport.
Mi, 10.6.2026, 19 - 20.30 Uhr
Heilbronn, Apothekerin Gisela Nachtrodt
8,- € 300A035

Neu Slow Jogging - der Trend aus Japan

Sie möchten (wieder) mit dem Laufen beginnen, sich sportlich betätigen, befürchten aber, Ihre Gelenke zu überlasten oder sich zu überfordern? Dann könnte Slow Jogging genau das Richtige für Sie sein!
Di, 8 x ab 19.5., 18 - 19 Uhr
Heilbronn, Thomas Frankenreiter
60,- € 337A47

Fitness im Freien 60+

im Botanischen Obstgarten
Mi, 6 x ab 10.6., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
38,- €

337A073

Fitness im Freien 60+

im Botanischen Obstgarten
Do, 6 x ab 11.6., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
38,- €

337A074

Nordic Walking

Schnupperkurs
Di, 21.4.2026, 18 - 19.30 Uhr
Kirchhausen, Simone Schimmel
13,- €

337A463

Outdoor-Training

im Pfühlpark

Outdoor-Training bietet eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft-Ausdauer und Ganzkörperfitness. Das individuell variable Training soll Abwechslung und Spaß vermitteln. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Mo, 10 x ab 13.4., 18 - 19 Uhr
Heilbronn, Dorothee Grimm
75,- €

337A210

Es ist unkompliziert und man braucht nicht viel: gute Turnschuhe, robuste Sportbekleidung für jedes Wetter – und los geht's.

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, Ausdauer- 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
Untergruppenbach, Heike Wiesinger
100,- €

337A470

Neu Slow Jogging - der Trend aus Japan

Sie möchten (wieder) mit dem Laufen beginnen, sich sportlich betätigen, befürchten aber, Ihre Gelenke zu überlasten oder sich zu überfordern? Dann könnte Slow Jogging genau das Richtige für Sie sein! Die schonende und entspannte Lauftechnik im persönlichen Wohlfühltempo mit erhöhter Schrittfrequenz wurde vom japanischen Sportmediziner Prof. Dr. Hiroaki Tanaka entwickelt. Lernen Sie die Grundlagen der Slow-Jogging-Technik kennen mit praktischen Tipps für den Alltag.

Di, 8 x ab 19.5., 18 - 19 Uhr
Heilbronn, Thomas Frankenreiter
60,- €

337A471

Lauftreff

Laufen mit mehr Ausdauer

Ein Lauftreff für Läufer/innen, die bereits ca. 5 km langsam joggen können und sich eine sichere Laufleistung aufbauen möchten - und eine Distanz von 10 km und mehr gut trainiert und locker als Zwischenetappe zum Ziel (Halb-)Marathon anstreben.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, für die Wintermonate: Reflektoren, Warnweste, Stirnlampe

Mi, 10 x ab 4.3., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Berkman Arne Frankenreiter
93,- €

337A473

🚲 Laufen - Gemeinsam unterwegs

Dieser Kurs findet einmalig statt und 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
Untergruppenbach, Heike Wiesinger
8,- €

337A477

BEWEGUNG IM FREIEN

Tennis für Anfänger/-innen

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Tennissports vermittelt. Im Vordergrund steht die Bewegung, zusätzlich werden die motorischen und koordinativen Fähigkeiten auf vielseitige Art und Weise und mit jeder Menge Spaß trainiert.

Tennisschläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Sa, 6 x ab 25.4., 10.30 - 12 Uhr
Klingenberg, Jörg Hees

80,- €

337A770

Bogenschießen für Einsteiger/-innen

Bogenschießen verlangt Kraft und Konzentration. Angestrebt wird ein perfekter Bewegungsablauf. Der Kurs umfasst folgende Grundlagen:

Wie ist ein Bogen aufgebaut?

Was steckt an Physik dahinter?

Kann man beim Bogenschießen entspannen? Die Theorie wird gleich in die Praxis umgesetzt.

So, 4 x ab 19.4., 9 - 12 Uhr
Erlenbach, Michael Schmidt
107,- €

337A780

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, 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, Karin Eichelroth

39,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A810



Komm mit nach draußen!

TANZ

Tanzen: ein anspruchsvolles Fitnessprogramm für Körper und Geist

Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention. Durch abwechslungsreiche Impulse mit immer wieder neuen Schritten und Figuren trainiert Tanzen das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich ausdauernd bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

Flamenco-Tanz - Schnupperkurs

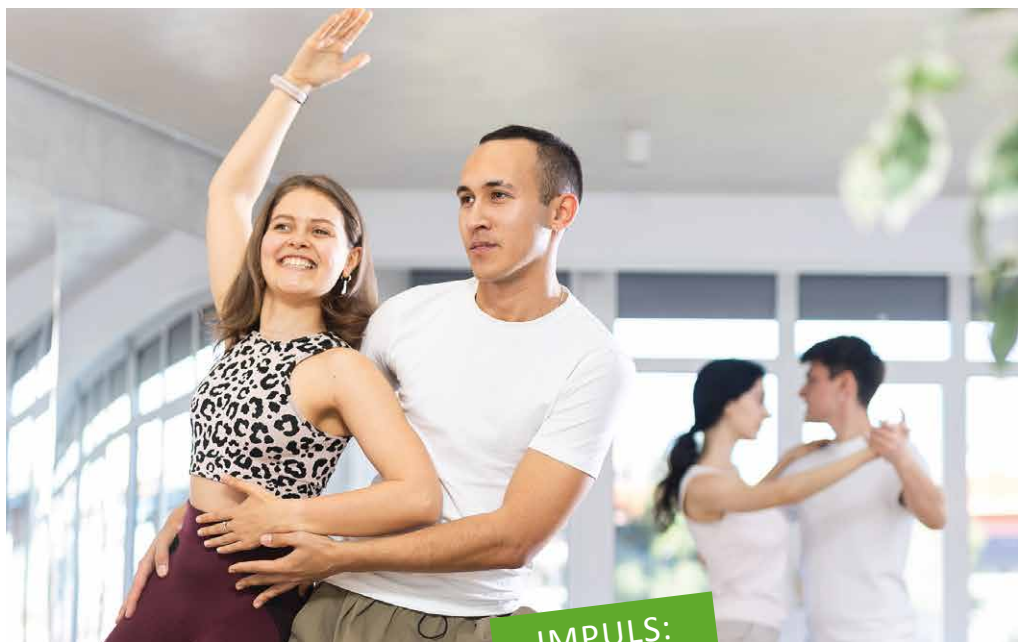
Fr, 2 x ab 27.2., 18.30 - 20.30 Uhr
Flein, Christiane Albaladejo-Papa
36,- € 340A005

Tanzen: Grundkurs für Paare

Vergessen Sie den Alltagsstress und lernen Sie Tanzen ganz nebenbei. Dieser Kurs ist für Anfänger oder einfach zum Auffrischen der bisherigen Kenntnisse gedacht. Die populärsten Standardtänze wie Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Foxtrott und Tango werden geübt. Egal ob Hochzeit oder Abschlussball, mit diesem Kurs sind Sie gut vorbereitet. Bitte paarweise anmelden!
Do, 8 x ab 11.6., 20.30 - 21.40 Uhr
Flein, Felix Jung
115,- € pro Person 340A320

Discofox - Basic und mehr

Aufbaukurs
Discofox ist ein Tanz für alle, die gerne auf schnelle, fetzige Pop-Musik tanzen möchten. Sie lernen eine Vielzahl an Figuren, so dass Sie in jeder Disco oder jedem Tanzcafe mittanzen können.
Für diesen Aufbaukurs sollten Grundschrift und Grundfiguren bekannt sein und sicher angewendet werden können. Wir erarbeiten neue Varianten - individuell auf Ihrem jeweiligen Niveau!
Bitte zu zweit anmelden. Einzelanmeldungen sind auf Anfrage möglich.
Mi, 5 x ab 25.2., 20.15 - 21.45 Uhr
Heilbronn, Discofox Trainer
José-Fco. Esquinas-Gómez
68,- € pro Person 340A402



**IMPULS:
Bewegung**

Gut für Haltung, Körperspannung und Kondition

West Coast Swing

West Coast Swing (abgekürzt WCS) gehört in den USA zu den angesagten Swing-Paartänzen bzw. Gesellschaftstänzen. Typisch sind seine weichen und geschmeidigen Bewegungsabläufe. Diese resultieren aus der Führungstechnik: Zug und Druck. Der WCS wird überwiegend linienorientiert („slotted“) getanzt und erlaubt beiden Partnern die Improvisation von Schritten und Bewegungen während des Tanzens. Die passende Musik dazu ist im Tempo 20-35 TPM (Takte pro Minute) und kommt aus den Musikbereichen Swing, Disco, Pop, Hip Hop und Blues. Bitte zu zweit anmelden.
Mi, 4 x ab 10.6., 20.15 - 21.45 Uhr
Heilbronn, Discofox Trainer
José-Fco. Esquinas-Gómez
56,- € pro Person 340A431

Line Dance und Co.

Do, 11 x ab 5.3., 20 - 21.30 Uhr
Untergruppenbach, Silvia Riemer
93,- € 340A233

Line Dance - Tanzen ohne Partner/-in

Fr, 7 x ab 27.2., 19 - 20.30 Uhr
Heilbronn, Elfie Buchali / Klaus Buchali
95,- € 340A214

Ballett

für Erwachsene
Mo, 13 x ab 9.3., 18.30 - 20 Uhr
Heilbronn, Robert Zapatka
177,- € 340A701

Ballett

für Erwachsene
Di, 13 x ab 10.3., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Robert Zapatka
177,- € 340A702

Modern Dance - Workshop

Der Moderne Tanz spielt mit fließenden, dynamischen Bewegungen, mit Körperspannung und Entspannung. Trainiert werden dabei Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Die Ausrichtung des Körpers im Stehen und am Boden verbunden mit dem Atem und der Bewegung spielen hier eine große Rolle. Die tänzerischen Übungen entwickeln und stärken das Bewusstsein für den eigenen Körper.
Der Workshop beginnt mit einem ganzheitlichen Warm-Up, gefolgt von Tanztechnik, Tanzsequenzen im Raum und einer finalen Choreographie und ist für alle tanz- und bewegungsinteressierten Menschen geeignet.
Sa, 7.3.2026, 11 - 14 Uhr
Heilbronn, Kerstin Reif
29,- € 340A605

Dance-Yoga - Workshop

Dance-Yoga verbindet Elemente von Tanz und Yoga auf harmonische und elegante Weise. Dabei wird besonders auf die organische Ausführung und Ausrichtung des Körpers geachtet. Klassische Yogafiguren verbinden sich mit tänzerischen Bewegungen. Trainiert werden Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Eine Dance-Yoga Kombination rundet den Workshop ab.
Sa, 18.4.2026, 12.30 - 14 Uhr
Heilbronn, Kerstin Reif
19,- € 340A610

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

