



**Programm**  
**Herbst / Winter**  
**2026 / 2027**



[vhs-heilbronn.de](https://vhs-heilbronn.de)  
Info-Telefon: 071 31 9965-0

Die Volkshochschule Flein 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 Flein

Rebecca Graner

#### Beratung und Information

Tel.: 07131 9965 - 867

[flein@vhs-heilbronn.de](mailto:flein@vhs-heilbronn.de)

Die Volkshochschule Flein 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:** Altes Rathaus,  
Flein | Erscheinungsweise 2x jährlich (Januar und September)

# PROGRAMM HERBST/WINTER 2026/2027

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Mensch, Politik, Gesellschaft | 02 |
| Kultur und Kreativität        | 04 |
| Gesundheit und Bewegung       | 08 |
| Essen und Trinken             | 20 |
| Sprachen                      | 23 |
| Schulische Bildung            | 28 |

vhs - fit durch Herbst und Winter



## MENSCH, POLITIK, GESELLSCHAFT

### **Semesterthema** Lebensfreude kultivieren: Mit positiver Psychologie zu mehr Wohlbefinden

In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmenden die neun Säulen der Positiven Psychologie für ein erfülltes und zufriedenes Leben kennen. Neben inspirierenden Impulsen erwarten Sie vertiefende und klärende Reflexionsübungen, die Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen und gezielt zu fördern. Erleben Sie, wie kleine Veränderungen im Denken und Handeln zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude führen können.

Mo, 11.1.2027, 18.30 - 21 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Maria Maroge  
15,- €

108A151

### Trauma-Sensibilität

Erkennen und verstehen, was dich verletzt hat

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 auftreten können. Sie erfahren, wie sich Beschwerden bei traumatisierten Menschen zeigen und wie Sie im Alltag darauf einfühlsam reagieren können.

Do, 18.2.2027, 19 - 21 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Birgit Sinn  
8,- €

108A162



### 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



### Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit dem Anlageprodukt ETF schon etwas aus und würden gerne mehr zu diesem Thema erfahren? In diesem Kurs können Sie Ihr ETF-Know-How weiter ausbauen und neue Anlagestrategien kennenlernen, wie bspw. das Core-Satellite-Portfolio oder Smart-Beta-Strategien. Auf leicht verständliche Weise und anhand von Praxisbeispielen, wird vermittelt, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Faktor-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

Mi, 13.1.2027, 18 - 21 Uhr  
Online-Kurs,  
Holger Jünke  
gebührenfrei

115A155V

## Anrufstraftaten - Betrug am Telefon

Falsche Polizeibeamte, Schockanrufe, Enkeltrick und Messenger-Betrug - Am Telefon geben sich Kriminelle als Polizist/-innen, nahe Verwandte oder vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten. Kriminalhauptkommissar Daniel Rost klärt an diesem Abend auf und gibt Tipps für Ihre Sicherheit und den Umgang mit verdächtigen Anrufen.

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**  
Fr, 9.10.2026, 19 - 20.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Polizeihauptkommissar Daniel Rost  
gebührenfrei

116A023

## Online sicher unterwegs!

Online ist heute fast alles möglich. Doch worauf ist zu achten und welchen Gefahren bringt das Unterwegssein in der digitalen Welt mit sich? Kriminalhauptkommissar Daniel Rost klärt über diverse Themen wie Systemsicherheit und Computerviren, Gefahren von Links und Anhängen in E-Mails, sicheres Einkaufen im Internet, Phishing, Identitätsdiebstahl, Gefahren beim Online-Banking

und Kostenfallen im Internet und Online-Betrugsmaschen auf.

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**  
Fr, 23.10.2026, 19 - 20.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Polizeihauptkommissar Daniel Rost  
gebührenfrei

116A026

## Walk & Talk: der fairen Schokolade auf der Spur

Bei einer zweistündigen, interaktiven Tour durch Flein erfahren Sie an sechs Stationen Wissenswertes und Kurioses rund um unsere Lieblingssüßigkeit Schokolade: Wie wird Kakao angebaut, was hat Schokolade mit Kinderarbeit zu tun, inwiefern spielen Klimawandel, Börsenkurse, Siegel, Gerechtigkeitsfragen und sogar unser Sparschwein eine Rolle? Eine Schokoladenverkostung rundet die Tour ab. Familien und Kinder sind ebenfalls willkommen.

**Eine Kooperation mit der Fairtrade  
Gemeinde Flein**

Mi, 30.9.2026, 16.30 - 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Rathausvorplatz, Flein,  
Marc Ehrmann

8,- €

116A713



## KULTUR, KREATIVITÄT

### Unsere Besten: Lieblingsbücher für lange Abende

Schöne und nachdenkliche Romane sowie spannende und unterhaltsame Lektüre stellen Anja Grotzer-Sauer und Adela Pflug von der Ortsbücherei Flein vor. Nutzen Sie den Abend, um passende Bücher für den Herbst und Winter kennenzulernen. Gerne können Sie auch ein eigenes Lieblingsbuch mitbringen und vorstellen.

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**

Do, 15.10.2026, 19 - 21 Uhr

Flein, Ortsbücherei, Erlachstr. 12,

10,- €

203A122

### Unsere Besten: Lieblingsbücher für lange Abende

Fr, 16.10.2026, 9.30 - 11.30 Uhr

Flein, Ortsbücherei, Erlachstr. 12,

10,- €

203A123

### Literarische Tea-Time: Jane Austen

Mit kleinen Leckereien und einer Teeverkostung genießen wir Texte, Erinnerungen und Zitate der Schriftstellerin, die vor 250 Jahren geboren wurde.

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**

Fr, 13.11.2026, 17 - 19 Uhr

Flein, Ortsbücherei, Erlachstr. 12,

10,- €

203A232



### Semesterthema **Wenn Bücher helfen: Kinderliteratur zu großen Themen**

**Buchvorstellung für (Groß-) Eltern und pädagogische Fachkräfte**

Kinderbücher können weit mehr als nur unterhalten - sie öffnen Türen zu den großen Themen unserer Welt. In dieser Buchvorstellung laden wir Sie ein, Geschichten kennenzulernen, die sich einfühlsam und altersgerecht mit Fragen rund um verschiedene Themen befassen. Zum Beispiel: Streit & Versöhnung, Demokratie, Krieg & Frieden, Aufklärung, Diversität, Freundschaft und Familie oder auch Emotionen und prägenden Lebenssituationen wie Schulanfang, Umzug oder Abschied & Tod. Lassen Sie sich inspirieren, wie Kinderliteratur Orientierung geben, Mut machen und das Miteinander stärken kann.

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**

Do, 4.2.2027, 18.30 - 20 Uhr

Flein, Ortsbücherei, Erlachstr. 12,

5,- €

203A361

### Semesterthema **Schreibwerkstatt für Frauen: Positives sichtbar machen**

In dieser Schreibwerkstatt für Frauen wollen wir uns mit unserem Alltag auseinandersetzen. Welche Momente genießen wir und geben uns Kraft? Was belastet uns und macht uns das Leben schwer? Wir wollen uns Momente erschreiben, in denen wir so sind, wie wir sein möchten. Dafür probieren wir verschiedene Perspektiven und literarische Kurzformen aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**

Sa, 23.1.2027, 10.30 - 13.30 Uhr

Flein, Ortsbücherei, Erlachstr. 12,

Helga Fleig

20,- €

204A153

## Handlettering: Weihnachten

Wir beschäftigen uns mit der Gestaltung von weihnachtlichen Motiven im Handlettering-Style. So entstehen unter fachkundiger Anleitung Grußkarten, Dekoobjekte und ganz individuelle Geschenke.

Sa, 5.12.2026, 10 - 14 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Martina Rögelein

45,- €

226A242

## Kreatives Malen zum Entspannen

Kreatives Malen ist eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen, den Moment zu genießen und sich von seiner Fantasie leiten zu lassen. Es ermöglicht uns, in eine meditative Stimmung einzutauchen, während wir Farben und Formen auf Papier bringen und uns ganz auf den Prozess konzentrieren.

Eine Auswahl an unterschiedlichsten Stiften, Acrylfarben und Tinten stehen zur Auswahl, um sich auszuprobieren. Eine schöne Art, den Alltag hinter sich zu lassen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Sa, 16.1.2027, 10 - 14 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Martina Rögelein

45,- €

233A156

## Mixed Media

Wir vereinen verschiedene Techniken auf Leinwand oder grundierten Holzplatte. Mit der Kombination von Malerei, Druck mit Schablonen und Gelplatten, Spachteln, Collagen oder Zeichnen mit Kreiden und Stiften kreieren wir ein „Mixed Media“ Kunstwerk. Leinwände können mitgebracht werden. Grundierte Holzplatten (30 x 30 cm oder 40 x 40 cm) gibt es im Kurs direkt bei der Dozentin zu kaufen. Der Workshop ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Sa, 20.2.2027, 10 - 15 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Martina Rögelein

54,- €

233A166



## JUNGE VHS

### Malen wie die großen Künstlerinnen und Künstler: Henri Matisse

8 - 12 Jahre

Ihr lernt spielerisch große Künstlerinnen und Künstler der Moderne kennen und wie man die unterschiedlichen Stile beim Malen umsetzen kann. Ihr werdet staunen, wie viel Kreativität in Euch steckt, wie schön und ausdrucksvoll Ihr die Vorbilder auf Eure ganz eigene Art umsetzen könnt. Gemalt wird vorwiegend mit Acrylfarben auf Holzplatten.

Wir entdecken die farbenfrohe Welt der Scherenschnitte nach Henri Matisse. Inspiriert von seinen „Papier-Cut-Outs“ schaffen wir einzigartige Kompositionen. Wir malen und zeichnen, arbeiten mit farbigem Papier, Schere und Klebstoff, um verschiedene Formen auf grundierten Holzbrettern und Karton zu erschaffen.

Fr, 13.11., 16 - 19 Uhr,

Sa, 14.11., 10 - 13 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Martina Rögelein

48,- €

233A751

### Eltern-Kind-Kurs: Herbstbasteln

ab 5 Jahren

(Groß-)Eltern und Kinder basteln in diesem kreativen Angebot herbstliche Motive und Dekoratives u. a. aus alten Büchern, Buchseiten und anderen Materialien. Bitte paarweise anmelden!

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**

Fr, 2.10.2026, 17 - 18.30 Uhr

Flein, Ortsbücherei, Erlachstr. 12,

8,- € pro Eltern-Kind-Paar 271A120

### Sterne aus Transparentpapier

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Sterne aus Transparentpapier haben eine enorme Leuchtkraft und sehen am Fenster wunderschön aus. Gemeinsam probieren wir alte und neue Varianten aus, von klein bis groß, von einfarbig bis bunt in den schönsten Farben des Regenbogens.

Sa, 21.11.2026, 10 - 12.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Sonja Hagedoorn

19,- € 271A135

### **Neu** Buchschnitt gestalten

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmenden den Buchschnitt eines Buches. Dabei kann entweder ein eigenes Lieblingsbuch bearbeitet oder einem schlichten Buch durch eine Buchschnittverschönerung eine neue gestalterische Perspektive verliehen werden. Gearbeitet wird mit eigenen künstlerischen Ideen sowie mit einfachen Hilfsmitteln wie Linealen. So entstehen individuelle Buchobjekte, bei denen das Buch selbst zum Gestaltungselement wird.

**In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein**

Fr, 27.11.2026, 17.30 - 19.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

13,- € 271A137



### Naturseifen sieden

Selbstgesiedete Naturseifen sind gut für Haut und Haar und obendrein ein prima Geschenk! Außerdem spart die Verwendung von einem Seifenstück viel Verpackungsmüll, weil Duschgel oder Shampoo in Plastikflaschen überflüssig werden.

In kleinen Gruppen stellen wir drei verschiedene Seifen her. Diese Rohseifen müssen dann noch sechs bis acht Wochen reifen, bevor sie benutzt werden können.

Di, 19.1.2027, 18 - 21 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Claudia Berlet

20,- € 275A153

### Naturkosmetik

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

Di, 26.1.2027, 18 - 21 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Claudia Berlet

20,- € 275A254

## Kränze binden aus Weinreben

Gestalten Sie aus Reben einen natürlichen und zeitlosen Kranz, der die Basis für jede Jahreszeit bildet. Ob als stimmungsvoller Adventskranz oder später nachhaltig wiederverwendet als frühlingshafter Osterkranz – Ihr handgemachtes Unikat bleibt Ihnen für Tisch oder Türe lang erhalten. In diesem Kurs lernen Sie die richtige Technik, um stabile und formschöne Objekte zu erschaffen, erhalten Materialkunde und Dekotipps. Der fertige Kranz kann im Kurs mit selbst mitgebrachtem Material individuell für die Adventszeit dekoriert werden.

Di, 24.11., 17.30 - 20.30 Uhr

Scheune, Bildstraße,

Beate Stähle

28,- €

277A136

## Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Anfänger/-innen werden in die Grundkenntnisse des Selbstschneiderns auf der eigenen Nähmaschine eingeführt. Fortgeschrittene bekommen beim Nähen anspruchsvollerer Kleidungsstücke fachmännische Unterstützung. Sie üben verschiedene Nähte, lernen, wie man Stoffe zuschneidet, einen Reißverschluss annäht, ein Knopfloch anfertigt, das fachgerechte Zuschneiden und den Umgang mit der Nähmaschine.

Mi, 5 x ab 7.10., 18 - 21 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Petra Noller

115,- €

280A121

## Patchwork und Quilten

Patchwork ist eine alte Volkskunst mit langer Tradition. Sie bietet viele kreative Gestaltungsmöglichkeiten, hauptsächlich mit Stoffen aus Baumwolle. Für diesen Kurs sollten Sie Freude am Nähen - von Hand oder mit der Nähmaschine - haben. Sie erlernen die Grundlagen des Patchwork, den Umgang mit Lineal, Rollschneider und Schneidemat-

te sowie rationelles Arbeiten für bestimmte Patchwork-Techniken. Die Teilnehmer/-innen sollten Vorkenntnisse mitbringen.

Di, 19 - 21 Uhr

4 x am 22.9., 20.10., 24.11.26, 12.1.27

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Sonja Hagedoorn

52,- €

284A112



## JUNGE VHS

### Nähen Grundkurs ab 8 Jahren

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

Fr, 6.11., 16 - 18.30 Uhr,

Sa, 7.11., 10 - 12.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Petra Noller

42,- €

288A131

### Nähen Aufbaukurs ab 10 Jahren

Ihr habt schon die ersten Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine und wollt euch an größere Stücke wagen. Dann seid ihr hier richtig! Wir nähen auf der eigenen Nähmaschine eine gefütterte Tasche z. B. aus einer alten Jeans eurer Eltern.

Fr, 22.1., 16 - 18.30 Uhr,

Sa, 23.1., 10 - 12.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Petra Noller

42,- €

288A252

### Gitarre Grundkurs

ab 14 Jahren ohne / mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt Erwachsenen und Jugendlichen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen die Grundlagen des Gitarrenspiels. Anhand von bekannten Liedern lernen wir schrittweise einfache Akkorde und Schlagtechniken. Lernziel ist es, Lieder selbstständig auf der Gitarre begleiten zu können. Der Kurs bietet die Möglichkeit dieses vielseitige Instrument kennenzulernen und schnell erste Erfolge zu erzielen.

Mo, 10 x ab 5.10., 18.15 - 19 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Werner Flinspach

67,- €

261A111

### Gitarre Aufbaukurs

ab 14 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Grundkurs besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Voraussetzung sind einfache Grundakkorde und Schlagtechniken. Ziel ist, weitere Akkorde und spezielle Rhythmen kennenzulernen sowie Schlagtechniken auszubauen. Außerdem sollen das Einzelsaiten- sowie das Melodiespiel vertieft werden. Grundlage sind Stücke aus der Folk-, Rock- und Popmusik, die sich leicht mit der Gitarre begleiten lassen.

Mo, 10 x ab 5.10., 19.05 - 19.50 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Werner Flinspach

67,- €

261A211

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



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### MEDIZINISCHER VORTRAG

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.



### Schwindel – Täuschung der Sinne?

Nach Kopfschmerzen ist Schwindel – insbesondere mit zunehmendem Alter – der häufigste Grund für die Vorstellung beim Neurologen. Durch die Folgeschäden wie Sturz oder Unfälle hat er eine zunehmende Bedeutung in der Bevölkerung. Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom einer Störung im Organismus, deren Ursache sehr vielfältig ist. Die genaue Beobachtung und das Berichten der Symptome durch die Betroffenen sind unverzichtbar. Beim Arzt-Patienten-Forum beleuchtet die Referentin die Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden des Schwindels.

Mo, 23.11.2026, 19 - 20.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Dr. med. Sabine Kubera

3,- €

300A024



### Neu **Breathwork für innere Stärke**

#### **Luft holen und Balance finden**

In einer Zeit steigender Anforderungen und permanenter Reizüberflutung wird bewusste Selbstregulation immer wichtiger. Dieser Workshop lädt dazu ein, über die Kraft des Atems innere Stärke aufzubauen, Stress abzubauen und neue Balance zu finden. Die angeleiteten Atemübungen helfen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen loszulassen, die innere Widerstandskraft zu stärken und Ressourcen für den Alltag zu aktivieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Sa, 14.11.2026, 10 - 13 Uhr**

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Nadine Monique Hilt

22,- €

302A420

### **Rückengesundheit mit Entspannung**

Stress wirkt sich auf mentaler und körperlicher Ebene aus. Dieser Kurs umfasst daher gezielte Übungen zur Entspannung, Lockerung und Stabilisierung im Rücken sowie zur Wirbelsäulenmobilisierung. Er beinhaltet Entspannungsmethoden sowie Achtsamkeits-

und Atemübungen, um alltäglichem Stress für Körper und Geist besser zu begegnen.

**Do, 12 x ab 8.10., 18.30 - 19.30 Uhr**

Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghöhle 1,  
Madeleine Korn

90,- €

302A514

### **Bewegung und Entspannung für Sie und Ihn 65+**

Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs- und Dehnungsübungen Ihr Wohlbefinden verbessern.

Mit einem leichten Bewegungstraining lassen wir den Alltag hinter uns und schalten mit Entspannungsübungen bewusst einen Gang zurück. Ein gesunder Ausgleich von Körper und Geist.

**Mo, 14 x ab 21.9., 9.30 - 10.30 Uhr**

Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2,  
Andrea Körner

105,- €

303A651

### **Bewegung und Entspannung für Sie und Ihn 65+**

**Mo, 14 x ab 21.9., 10.40 - 11.40 Uhr**

Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2,  
Andrea Körner

105,- €

303A652

# BEWEGUNG FÜR GROSS UND KLEIN



## Babys in Bewegung von 6 - 11 Monaten

„Babys in Bewegung“ mit allen Sinnen – (BiB) ist ein Programm für Eltern mit Babys im Alter von zwei bis zwölf Monaten. Die Förderung der motorischen und sensorischen Entwicklung basiert auf den natürlichen Bewegungsphasen von Säuglingen. „Babys in Bewegung“ kräftigt Muskulatur und Bewegungsapparat, fördert die Sinneswahrnehmungen und vertieft die Eltern-Kind-Bindung. Die ganzheitliche Herangehensweise wird ergänzt durch Babymassage. Altersgerechte Lieder, Reime und Spiele fördern Sprachgefühl und Rhythmus. Der Kurs fördert Ihre Babys und bietet Raum für Eltern.

Mi, 11 x ab 14.10., 9.30 - 10.45 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghöhle 1,  
Gabriele Kern  
107,- € 302A800

## Babys in Bewegung von 2 - 6 Monaten

Mi, 11 x ab 14.10., 11 - 12.15 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghöhle 1,  
Gabriele Kern  
107,- € 302A801

## Eltern-Kind-Yoga

### Kindergartenkinder 4 - 6 Jahre

Kinder sind in der heutigen Zeit vielen Stressfaktoren in Schule und Freizeit ausgesetzt. Eltern-Kind Yoga ist eine wunderbare, spielerische Möglichkeit gemeinsam zu entspannen,

sich mehr zu spüren, inneren Druck abzubauen und in Verbindung zueinander zu treten. Dabei werden mit Spaß, Bewegung und Entspannung die Haltung, die Muskulatur, die Koordination, die bewusste Atmung und die Konzentration gefördert. Der Fokus liegt neben den positiven Effekten auf den Körper auch auf der verbindenden Zeit und der gemeinsamen praktizierten Yogaübungen. Abgerundet wird die Stunde durch eine Baseltarbeit.

Sa, 17.10.2026, 9 - 10.30 Uhr  
Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Rebecca Graner  
13,- € 304A852

## Eltern-Kind-Yoga

### Schulkinder 6 - 9 Jahre

Sa, 17.10.2026, 10.45 - 12.15 Uhr  
Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Rebecca Graner  
13,- € 304A853

## fitdankbaby® - Rückbildung

### Für Mütter mit Babys ab 6 Wochen

Um Beschwerden vorzubeugen und fit für den Alltag mit Baby zu sein, werden Becken- und Bauchmuskulatur sanft trainiert, die Atmung und Haltung verbessert und das Beste daran: das alles mit Baby. Bei einigen Übungen werden die Babys mit einbezogen. Abgerundet wird die Stunde mit einer Baby-massag. Handouts und Übungen für zuhause runden das Kursprogramm ab. Bitte klären Sie die Teilnahme vor Kursbeginn gynäkologisch ab!

Mi, 8 x ab 23.9., 10.30 - 11.30 Uhr  
Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
Svenja Jung  
115,- € 312A402



## Hatha-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.

**Mo, 15 x ab 21.9., 18 - 19 Uhr**  
 Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3,  
 Manuela Haudek-Stajduhar  
 105,- € 304A013

## Hatha-Yoga

**Mo, 15 x ab 21.9., 19.15 - 20.15 Uhr**  
 Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3,  
 Manuela Haudek-Stajduhar  
 105,- € 304A016

## Hatha-Yoga - ZPP

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.

**Di, 12 x ab 15.9., 18.30 - 19.45 Uhr**  
 Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1,  
 Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
 112,- € 304A110

## Hatha-Yoga

**Di, 15 x ab 22.9., 20 - 21.15 Uhr**  
 Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1,  
 Manuela Haudek-Stajduhar  
 120,- € 304A115

## Hatha-Yoga - ZPP

**Mi, 12 x ab 16.9., 19.30 - 20.45 Uhr**  
 Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1,  
 Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
 112,- € 304A212

## Hatha-Yoga für Ältere - ZPP

**Do, 12 x ab 17.9., 8.30 - 9.45 Uhr**  
 Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1,  
 Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
 112,- € 304A301



## Hatha-Yoga - ZPP

Do, 12 x ab 17.9., 10 - 11.15 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1,  
Christa Sontopski

**KK-Förderung möglich**

112,- €

304A306

## Hatha-Yoga - ZPP

Do, 12 x ab 17.9., 16.45 - 18 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1,  
Christa Sontopski

**KK-Förderung möglich**

112,- €

304A309

## Hatha-Yoga

Do, 15 x ab 24.9., 20 - 21.15 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle1,  
Manuela Haudek-Stajduhar

120,- €

304A317



## Yin Yoga - digital

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.

Mi, 6 x ab 14.10., 20 - 21 Uhr

Online-Kurs,  
Stefanie Klein

45,- €

304A535D



## Yin Yoga - digital

Mi, 6 x ab 13.1., 20 - 21 Uhr

Online-Kurs,  
Stefanie Klein

45,- €

304A536D

## Yoga: Flow & Slow

Eine Kombination aus Flow & Slow, die Freude und Energie spüren lässt und gleichzeitig die wichtigen Momente der Entspannung und inneren Ruhe bietet. Die Asanas (körperlichen Übungen) werden in verschiedenen Bewegungssequenzen im Flow ausgeführt - auch länger und intensiver gehalten. Den Rahmen bilden klassische Elemente des Hatha Yoga wie Entspannung, Atemübungen und Meditation - die perfekte Yoga-Einheit zur Förderung von mentaler und körperlicher Gesundheit.

Mi, 13 x ab 23.9., 17.45 - 19 Uhr

Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1,

Rebecca Graner

102,- €

304A544

## 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.

Di, 14 x ab 29.9., 18.45 - 20.15 Uhr

Flein, Johannessschulen, Seeäckerstr. 3,

Irena Leonetti

157,- €

305A113



## Qigong am Vormittag

Stille in der Bewegung -  
Bewegung in der Stille.

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungsform. 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. Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden.

Di, 15 x ab 29.9., 9 - 10.15 Uhr

Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2,

Kathrin Schmauder-Rossa

140,- €

307A106



## Qigong - digital

Di, 8 x ab 29.9., 18 - 19 Uhr

Kathrin Schmauder-Rossa

60,- €

307A110D



## Qigong - digital

Di, 7 x ab 1.12., 18 - 19 Uhr

Kathrin Schmauder-Rossa

52,- €

307A111D

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



## Qigong in Ruhe und Bewegung

Mi, 10 x ab 7.10., 16.15 - 17.30 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Esther Grund

80,- €

307A126

## Workshop Meridian Qigong

Hauptsächlich sitzende Tätigkeiten, Zeitdruck und Überforderung sorgen bei vielen Menschen für einen eingengten Brustraum. Freies, tiefes Atmen ist kaum möglich, Verspannungen und schlechte Versorgung mit Sauerstoff schädigen auf Dauer den Bewegungsapparat und die Organe. Wir lernen, den Brustraum bewusst zu entspannen, die Haltung aufzurichten und freier und tiefer zu atmen. So kann Energie wieder fließen, Körper und Geist werden gestärkt und positive Lebenskraft bereichert unseren Alltag.

Sa, 30.1.2027, 10 - 13 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Birgit Sinn

22,- €

307A512

## Qigong-Workshop

Dieser Tag gibt einen ersten Einblick in stilles Qigong, bewegtes Qigong und Meridianmassage.

Sa, 21.11.2026, 10 - 13.30 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Esther Grund

27,- €

307A551

## 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.

Mo, 15 x ab 21.9., 16.40 - 17.40 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Ingrid Seliger

96,- €

313A004

## Pilates

Di, 12 x ab 6.10., 19 - 20 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Madeleine Korn

77,- €

313A107

## Pilates

Do, 15 x ab 24.9., 16.15 - 17.15 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Ingrid Seliger

96,- €

313A301

## Pilates

So, 10 x ab 27.9., 9.25 - 10.25 Uhr

Flein, Tanzschule Tanzraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
Svenja Jung

75,- €

313A450

## Bodytraining mit Pilates

Do, 13 x ab 24.9., 18.40 - 19.40 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Monika Schaber

83,- €

313A534

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



Fit & bewegt



### 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.

Mi, 12 x ab 7.10., 18 - 19.15 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Madeleine Korn

96,- €

314A210

### Antara®

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das sich der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Kraft des Beckenbodens und für die funktionelle Atmung verantwortlich. Das intensive und ruhige Workout führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer attraktiven Körperhaltung und einer Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

Mi, 15 x ab 23.9., 10.10 - 11.10 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Birgit Nöthen

96,- €

314A503

### Lebenslang aktiv: Rückenfit - Rückenkräftigung 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.

Di, 12 x ab 22.9., 10.30 - 11.30 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Anke Morning

**KK-Förderung möglich**

77,- €

315A106



## Rückenfit

**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.

Do, 15 x ab 24.9., 19.50 - 20.50 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Maïke Wichelhaus

85,- €

310A311

## Ganzkörpergymnastik

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.

Di, 12 x ab 6.10., 17.50 - 18.50 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Madeleine Korn

77,- €

320A103

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



## Fit & bewegt in den Morgen

Mit Übungen aus den unterschiedlichsten Bewegungskonzepten für einen starken Rücken starten Sie bewegt und gut gelaunt in den Tag. Besonders intensiv wird das Core-System mit Übungen aus dem Antara® Konzept trainiert.

Mi, 15 x ab 23.9., 9 - 10 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Birgit Nöthen

96,- €

320A200

## Bodyworkout mit Stretch und Relax

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität. Der Kurs beinhaltet eine Aufwärmphase mit verschiedenen Elementen aus Aerobic, Fitnessübungen und leichten Sprüngen, ein Bodyworkout für den ganzen Körper mit einer Stretch- und Entspannungsphase zum Abschluss.

Do, 13 x ab 24.9., 17.35 - 18.35 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Monika Schaber

83,- €

322A301

### Latin Fitness

Ein Latin Fitness-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. Latin Fitness ist der ideale Ausgleich zum stressigen Alltag.

Di, 14 x ab 22.9., 20.20 - 21.20 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Christina Taube

90,- € 322A410

### Latino-Dancefitness für Übergewichtige

Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist ist Bewegung. Dieses abgeschwächte Tanzfitnessprogramm mit gemäßigten Rhythmen hilft dabei. Sanfte, gelenkschonende und fließende Bewegungen stärken das eigene Wohlbefinden und fördern die Ausdauer und den Muskelaufbau.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 15 x ab 21.9., 18 - 19 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Alexandra Tervo

96,- € 322A500



### Zumba® Fitness

#### Workout zum Konditionsaufbau

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, 15 x ab 21.9., 19.15 - 20.15 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Alexandra Tervo

96,- € 325A007

### Neu Intervalltraining - Bauch, Beine, Po

Dieses effektive Ganzkörpertraining legt den Fokus auf Bauch, Beine und Po und kombiniert Kräftigungsübungen mit Intervalltraining. Durch den Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen werden Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung gezielt verbessert.

Di, 6 x ab 22.9., 19.30 - 20.15 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
Felix Jung

40,- € 333A101

### Intervalltraining - Bauch, Beine, Po

Di, 6 x ab 24.11., 19.30 - 20.15 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
Felix Jung

40,- € 333A102

## 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.

In diesem Kurs wird Folgendes gelernt:

- Sich nicht in Gefahr begeben!
- Wie trete ich selbstbewusst auf?
- Wie verhalte ich mich bei einer Auseinandersetzung verbal?
- Wie und wohin schlage und trete ich, damit ich Zeit zum Flüchten bekomme?
- Was kann ich alles (und vor allem wie) als Waffe benutzen?
- Wie befreie ich mich, wenn mich jemand festhält?
- Was ist auf der Flucht zu beachten?
- Habe ich eine Chance, wenn ich schon auf dem Boden liege?
- Was beachte ich an der Haustüre?

Sa, 23.1.2027, 10 - 14 Uhr

Flein, Sandberghalle,

Talheimer Str. 1, Seiteneingang,

Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

35,- €

338A006

## Flamenco-Tanz für Anfänger/-innen

Entdecke das Feuer Andalusiens!

Tauche ein in die faszinierende Welt des Flamenco! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen dieses leidenschaftlichen Tanzes - von rhythmischer Fußarbeit („Taconeos“) über elegante Armbewegungen („Brazeos“) bis hin zu Palmas, dem rhythmischen Klatschen, das den Puls des Flamenco trägt. Mit tänzerischem Ausdruck und Freude an der Bewegung erarbeiten wir kleine Choreografien wie „Sevillanas“, „Rumbas“ oder „Tangos“. Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur Lust auf Bewegung, Musik und Emotion! Es wer-

den auch leichte Übungen in der Kastagnetten-Technik mit angeboten. Dieser Kurs ist ideal für alle, die den Flamenco von Grund auf kennenlernen möchten und seine mitreißende Energie spüren wollen.

Fr, 15 x ab 2.10., 18.30 - 19.30 Uhr

Flein, Sandberghalle,

Talheimer Str. 1, Seiteneingang,

Christiane Albaladejo-Papa

134,- €

340A006

## Flamenco-Tanz für Fortgeschrittene

Tanz, Rhythmus & Kastagnetten

Erlebe die Leidenschaft des Flamenco hautnah! Für alle, die bereits Flamenco-Grundkenntnisse haben und ihre Technik vertiefen möchten! In diesem Kurs erweitern wir die tänzerischen Ausdrucksmöglichkeiten, verfeinern die perkussive Fußarbeit „Taconeos“, intensivieren die „Brazeos“ und „Palmas“, und tauchen in neue Choreografien wie Alegrias, Fandangos, Buleriás oder Tangos ein. Ein besonderes Highlight ist das Erlernen des Kastagnetten Spiels, das den Tanz musikalisch ergänzt und deine Koordination schult. Dieser Kurs richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer mit Vorkenntnissen, die Technik, Ausdruck und Musikalität im Flamenco verbinden möchten.

Fr, 15 x ab 2.10., 19.30 - 20.30 Uhr

Flein, Sandberghalle,

Talheimer Str. 1, Seiteneingang,

Christiane Albaladejo-Papa

134,- €

340A007

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





### 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, 12 x ab 15.10., 20.30 - 21.40 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,

Felix Jung

153,- €

340A320

### Discofox Grundkurs

Discofox ist ein Tanz für alle, die gerne auf schnelle, fetzige Pop-Musik tanzen möchten. In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl an Fi-

guren, so dass Sie in jeder Disco oder jedem Tanzcafe mittanzen können.

Bitte paarweise anmelden!

Mo, 6 x ab 14.9., 20.30 - 21.30 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung

70,- €

340A401

### JUNGE VHS

#### Neu **Hip Hop Kids** ab 4½ Jahren

Tanzen, bewegen und Spaß haben!

In diesem 6-teiligen Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt des Hip Hop. Mit einfachen Choreografien, viel Bewegung und guter Laune lernen die Kleinen erste Tanzschritte – angepasst an ihr Alter und mit ganz viel Freude an Musik und Rhythmus.

Di, 6 x ab 22.9., 15.30 - 16.15 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung

35,- €

340A800

#### **Hip Hop Kids** ab 4½ Jahren

Di, 6 x ab 24.11., 15.30 - 16.15 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung

35,- €

340A801





ESSEN UND TRINKEN

Soßen

Kraftvoll und herzhaft, schaumig, exotisch, sündhaft süß - Soßen geben einfach jedem Gericht seinen unverfälschten Charakter. Unsere klassischen, raffinierten, heißen und kalten Soßen verschmelzen mit allerlei leckerem Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat und süßen Sünden. Wir beschäftigen uns sowohl mit zeitintensiveren Grundlagen wie Fonds und Jus als auch mit schnellen Varianten für spontane Gäste.

Di, 8.12.2026, 18 - 22 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Tanja Koch  
42,- €

390A002

Schnell gekocht -  
doppelt genossen

Frisch, einfach, lecker - und das in kurzer Zeit! Unsere Rezepte zeigen, wie Sie mit wenigen Zutaten und wenig Aufwand gesunde Gerichte zaubern können. Ideal für den Alltag, wenn es schnell gehen muss, aber trotzdem gut schmecken soll. Schnell gekocht - clever genießen!

Mi, 20.1.2027, 18 - 22 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Bicheline Kamdem Mabou  
43,- €

390A004

Herbst im Ländle –  
regional und saisonal aufgetischt

Am heutigen Kochabend feiern wir dankbar die kulinarischen Schätze des Herbstes. Mit den Produkten der Saison wie Kürbis, Kartoffel, Kraut & Rüben, Getreide sowie Äpfel & Birnen u.v.m. zaubern wir z.B. mit einer raffinierten cremigen Suppe, krossem Flammkuchen, einem farbenfrohen Salat, leckeren Bratlingen, aromatischer Quiche und einem echten „Wohlfühl“-Dessert die Farben & Aromen des Herbstes auf unsere Teller.

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Do, 15.10.2026, 18 - 21.30 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Tanja Koch  
18,- €

391A002

*Das Projekt „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ wird vom Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg gefördert und vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Württemberg (Fachbereich Familienbildung) durchgeführt.*

Gefördert durch:  Baden-Württemberg  
 Ministerium für Ländlichen Raum,  
 Volkshochschulverband



# Kochen macht Spaß!



## Eltern-Kind-Kochkurse:

### Knatternde Drachenküche

ab 7 Jahren

Kochen, schmausen, Geschichten lauschen - alles rund um den kleinen Knatterdrachen und seine Freunde. Gemeinsam bereiten Kinder und Eltern kulinarische Leckerbissen aus der Drachenküche zu. Ein Spaßiger und köstlicher Vormittag, an dem das gemeinsame Kochen und familientaugliche Rezepte im Fokus stehen.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein.

Sa, 30.1.2027, 10 - 13 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
N.N.

28,- € Erw., plus 26,- € pro Kind 390A104

### Konnichiwa Japan

ab 7 Jahren

Es werden zwei interessante Traditionen Japans vorgestellt: die Faltkunst Origami und die bekannte Spezialität Sushi. Zuerst falten wir in einfacher Origami-Technik kleine Kunstwerke. Danach bereiten alle zusammen verschiedene Sushi (beispielsweise die Kalifornien-Rolle mit geräuchertem Lachs, Eiern, Gurke) und einiges mehr zu.

Sa, 20.2.2027, 10.30 - 13.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Naoko Seredsus

31,- € Erw., plus 29,- € pro Kind. 390A106

## JUNGE VHS

### Kinder kochen: Willkommen in der magischen Kochschule

ab 8 Jahren

Beim Kochen und Backen mit Ida, Benni und ihren Tieren hören wir spannende Geschichten.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein.

Sa, 10.10.2026, 10.30 - 13.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Laura Bethe

28,- € 390A101



## JUNGE VHS

### Plätzchenwerkstatt

ab 5 Jahren

Weihnachten steht vor der Tür! Wieder einmal wollen wir uns die Vorfreude mit leckerem Weihnachtsgebäck versüßen. Gemeinsam machen wir Ausstecherle und andere Plätzchen und verzieren alles weihnachtlich.

Sa, 28.11.2026, 10.30 - 13 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Laura Bethe

22,- € 394A602

### Plätzchenwerkstatt

ab 5 Jahren

Sa, 28.11.2026, 14.30 - 17 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Laura Bethe

22,- € 394A603

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

### Zentralafrikas Küche

#### Herzhaft, ursprünglich, vielfältig

Die zentralafrikanische Küche besticht durch ihre Ursprünglichkeit und natürliche Vielfalt. Maniok, Kochbananen, Erdnüsse und frisches Gemüse bilden die Basis vieler traditioneller Gerichte. Ob würzige Eintöpfe, gegrilltes Fleisch oder exotische Saucen - hier trifft Einfachheit auf intensiven Geschmack. Entdecken Sie eine authentische Küche, die tief in der Kultur und dem Alltag Zentralafrikas verwurzelt ist!

Mi, 18.11.2026, 18 - 22 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Bicheline Kamdem Mabou

44,- €

392A402



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

### Hüttenzauber

Der heutige Kochabend erwärmt unser Herz mit der bodenständigen, authentischen und deftigen Küche der Berge. Herzhafte Klassiker wie Knödel, Schupfnudeln, Käs-Spatzen und Fleisचेintöpfe sorgen für Gemütlichkeit. Die Brettjause mit selbstgebackenem Brot schafft wohlige Atmosphäre und süße Gerichte wie Schmarrn & Strudel werden zu magischen Seelentröstern.

Do, 21.1.2027, 18 - 22 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Tanja Koch

43,- €

393A007

### One Pot -

#### Leckereien aus einem Topf

Alles aus einem Topf, Pfanne oder Blech! Mit wenig Aufwand und übersichtlichem Einsatz von Kochgeschirr verwandeln sich Fleisch, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse, Soße, Käse u.v.m. perfekt in Köstlichkeiten für den Alltag oder die Feier in größerer Runde.

Do, 14.1.2027, 18 - 21.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Tanja Koch

40,- €

393A055

### Onigiri - Ein glutenfreies Vesper

Onigiri - in Deutschland in letzter Zeit sehr populär geworden - ist ein dreieckiges Reisbällchen, das mit Seetang umwickelt ist. Onigiri ist ein sehr einfaches, glutenfreies und gesundes Gericht, das in Japan in Lunchboxen beispielsweise in einer Sandwichform oder als Snack gegessen wird. Verwendet werden beliebte und für Vegetarier geeignete Zutaten.

Do, 26.11.2026, 18 - 21.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,

Naoko Seredsus

43,- €

393A109



### Märchenhaftes Gebäck

Es war einmal... Märchenstunde für Erwachsene: Schneeweißchen und Rosenrot, Frau Holle, die Prinzessin auf der Erbse. Zu diesen großartigen Märchen gibt es eine Vielfalt an Rezepten. Wir backen Süßes und Herzhaftes, Cupcakes und Gebäck aus Hefe-, Brand- und Blätterteig, kleine Torten, Lavaküchlein und vieles mehr.

Mo, 1.2.2027, 17.45 - 21.45 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Petra Dinse

46,- €

394A004

### Pralinen

Wir füllen Hohlkugeln, stellen Schnittpralinen her, gießen und spritzen Pralinen. Dabei vermittelt uns die Dozentin die wichtigsten Grundlagen der Pralinenherstellung und den richtigen Umgang mit Kuvertüre.

Mo, 16.11.2026, 17.45 - 21.45 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Petra Dinse

48,- €

394A401

## Mehr Sprachen: Mehr Wir.



### Sprachcafé Deutsch für Frauen

*Gefördert durch das Landratsamt HN*

Anmeldung notwendig

Fr, 9 - 12 Uhr, startet wieder ab 2.10.2026

Flein, Ortsbücherei

gebührenfrei

440A003



Volkshochschule  
Flein

Ortsbücherei Flein  
**Wieder**  
ab 2. Oktober  
9 Uhr - 12 Uhr

Kostenfrei

# SPRACHCAFÉ

## Deutsch für Frauen

Німецька для жінок

German for women

Gjermanisht për gratë

الألمانية للنساء

**Deutsch** lernen

**Freunde** finden

**Besser** sprechen

**Infos** bekommen

Das Sprachcafé Deutsch für Frauen bietet einen gemütlichen Raum, in dem Frauen gemeinsam Deutsch lernen und ihre Sprachkenntnisse verbessern können.

Wir üben gemeinsam, unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns aus. In einer offenen Atmosphäre findest Du neue Kontakte und Freundschaften, und es gibt hilfreiche Informationen für den Alltag.

Unabhängig von Herkunft oder Sprachniveau können alle teilnehmen, sich wohlfühlen und voneinander lernen – jede Frau ist willkommen!

Leitung Sprachcafé: Rama Kacem

Bitte anmelden

بالتسجيل مسبقاً

Будь ласка, зареєструйся

Ju lutem registrohuni Please register

vhs Heilbronn  
Außenstelle Flein

Tel.: 07131 9965-867

flein@vhs-heilbronn.de

[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)

Oder direkt in der  
**Ortsbücherei Flein**  
Erlachstraße 12, 74223 Flein  
[buecherei@flein.de](mailto:buecherei@flein.de)  
Tel.: 07131 3999528



Baden-Württemberg  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Integration

Anteilig gefördert durch das Landratsamt Heilbronn und  
das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln, die der Landtag beschlossen hat.



## Englisch

### Englisch für Wiedereinsteiger/-innen A1

Dieser Kurs für Wiedereinsteiger/-innen richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache.

Mi, 14 x ab 7.10., 14.20 - 15.50 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Álvaro Ramos Colás

168,- € 406A113

### English Conversation B2

Do you have a basic command of the English language? Do you fear that if you don't use it, you might lose it? We learn to cope with some of the most common difficulties German students have with English grammar, pronunciation and expressions, but we mainly focus on conversation.

Do, 10 x ab 1.10., 14 - 15.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Brigitte Jung

120,- € 406A454

## Französisch

### Neu Französisch für Anfänger/-innen A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache.

Do, 12 x ab 15.10., 18.45 - 20.15 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Alexia Otten

144,- € 408A114

### Französisch B1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der französischen Sprache.

Di, 12 x ab 22.9., 18 - 19.30 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35,  
Jean-Claude Behr

144,- € 408A312

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



## Italienisch

### Italienisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der italienischen Sprache.

Fr, 14 x ab 9.10., 16.35 - 18.05 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Alessandro Pati

168,- € 409A125

### Italienisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der italienischen Sprache.

Mo, 10 x ab 5.10., 17 - 18.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Dr. Giovanna Vittorio-Gratz

120,- € 409A132

### Italienisch A1.4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der italienischen Sprache.

Mi, 14 x ab 7.10., 15.55 - 17.25 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Álvaro Ramos Colás

168,- € 409A143

### Italienisch A2.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn bereits über Grundkenntnisse



der italienischen Sprache verfügen.

Fr, 14 x ab 9.10., 10.35 - 12.05 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Álvaro Ramos Colás

168,- € 409A235

### Italienisch, Conversazione A2/B1

In diesem Kurs üben Sie gezielt, sich in Alltagssituationen richtig auszudrücken und Sie trainieren Ihr Hörverständnis. Wir werden uns mit kurzen Dialogen, mit Liedern, italienischen Rezepten und Zeitungsartikeln beschäftigen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der italienischen Sprache.

Fr, 14 x ab 9.10., 15 - 16.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Alessandro Pati

168,- € 409A255

### Italienisch B2.1

Dieser Kurs richtet sich ein Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen der italienischen Sprache.

Mi, 10 x ab 7.10., 17 - 18.30 Uhr  
Flein, Johannessschulen, Seeäckerstr. 3,  
Dr. Giovanna Vittorio-Gratz

120,- € 409A413

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**



# *¡Hola!*

## Spanisch

### Spanisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.

Mi, 14 x ab 7.10., 17.30 - 19 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Álvaro Ramos Colás

168,- € 426A123

### Spanisch A1.4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.

Mo, 14 x ab 5.10., 10.40 - 12.10 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Miguel Ángel Martínez

168,- € 426A141

### Spanisch A2.2

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

Mi, 14 x ab 7.10., 19.05 - 20.35 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Álvaro Ramos Colás

168,- € 426A223

### Spanisch A2.4 Teil 3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen der spanischen Sprache.

Mo, 14 x ab 5.10., 9 - 10.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Miguel Ángel Martínez

168,- € 426A242

# *Nos vemos!*

Wir sehen uns an der vhs!



## SCHULISCHE BILDUNG

### Mathematik Realschule für Schüler/innen von Klasse 10 - Wiederholung der Grundlagen aus Klasse 8 und 9

In diesem achtwöchigen Kurs wiederholen wir verschiedene Inhalte aus der Klassenstufen 8 und 9 und festigen damit deine Grundlagen für die Inhalte aus Klasse 10. Ebenso gehen wir auf aktuelle Themen ein und schauen uns deine individuellen Schwerpunkte für diesen Kurs an.

Do, 8 x ab 1.10., 17 - 18.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16,  
Michael Röhrich



## Ein Abschluss – viele Chancen

**Hauptschulabschluss für Erwachsene**  
Vorbereitung auf die  
**Hauptschulabschlussprüfung 2027**  
(Schulfremdenprüfung)

**Anmeldung**  
noch bis Mitte  
September  
möglich



**Kontakt:**  
Peter Hawighorst

☎ 07131 - 9965 31  
✉ [hawighorst@vhs-heilbronn.de](mailto:hawighorst@vhs-heilbronn.de)

## Unser Semestertipp:

### **Lebensfreude kultivieren**

Kurs Nr. A108A151 | Seite 2

### **Walk & Talk**

Kurs Nr. A116A713 | Seite 3

### **Wenn Bücher helfen**

Kurs Nr. A203A361 | Seite 4

### **Mixed Media**

Kurs Nr. A233A116 | Seite 5

### **Kränze binden aus Weinreben**

Kurs Nr. A277A136 | Seite 7

### **Schwindel**

Kurs Nr. A300A024 | Seite 8

### **Französisch A1**

Kurs Nr. A408A114 | Seite 25

### **Mathe Realschule**

Kurs Nr. A600A071 | Seite 28

Bitte melden Sie sich  
zu allen Veranstaltungen an:  
[flein@vhs-heilbronn.de](mailto:flein@vhs-heilbronn.de)

LAZY  
JACKS

**LAZY JACKS  
& FRIENDS**

# CHRISTMAS SPECIAL

SWING  
POP  
SOUL

**19. Dezember 2026  
20 Uhr  
Flina Kulturhalle Flein**

VVK: 18 € || AK: 20 €

Veranstalter: Gemeinde Flein



[www.flein.de](http://www.flein.de) || [www.lazyjacks.de](http://www.lazyjacks.de)