



Programm Herbst / Winter 2026 / 2027



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

Die Volkshochschule Leingarten 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.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leiterin der Volkshochschule Leingarten:

Ramona Bleiziffer

Beratung und Information

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

Die Volkshochschule Leingarten ist eine Außenstelle der Volkshochschule Heilbronn.

Herausgeber: Volkshochschule Heilbronn gGmbH, Kirchbrunnenstr. 12, 74072 Heilbronn
www.vhs-heilbronn.de | info@vhs-heilbronn.de, Telefon: 07131 9965 - 0

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

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

PROGRAMM HERBST/WINTER 2026/2027

Mensch, Politik, Gesellschaft	02
Kultur und Kreativität	05
Gesundheit und Bewegung	08
Essen und Trinken	20
Sprachen	23

vhs - fit durch Herbst und Winter



MENSCH, POLITIK, GESELLSCHAFT

Pilgern auf dem Camino del Norte

nördlicher Jakobsweg in Spanien

Der Camino del Norte gehört zu den eindrucksvollsten Jakobswegen Spaniens. Mit beeindruckenden Bildern und persönlichen Geschichten gibt der Dozent Einblicke in Landschaft, Begegnungen und Erfahrungen auf dem Weg nach Santiago de Compostela. Die rund 850 km lange Pilgerreise entlang der nordspanischen Atlantikküste legte er zur Hälfte zu Fuß und zur Hälfte mit dem Fahrrad zurück. Dabei kommen auch die Höhen und Tiefen des Pilgerns sowie prägende Erlebnisse zur Sprache.

Do, 15.10.2026, 19 - 21 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Gerhard Mössner
8,- €

104A126

Fjordlandschaften in West-Norwegen: Nordfjord -62°

Der Nordfjord liegt inmitten einer einzigartigen Natur, eingerahmt zwischen den Bezirken Sogn og Fjordane mit dem Sognefjord und Møre og Romsdal mit dem Geirangerfjord auf dem 62. Breitengrad in Norwegen. Bergen ist der Starthafen für die Schiffe der Hurtigruten, Måløy, Geiranger und Ålesund sind weitere Anlegehäfen auf einer spannenden Seereise der besonderen Art. Hohe Berge, wilde Gletscher, blaue Fjorde, grüne Täler, brausende Wasserfälle, tiefe Seen und beeindruckende Stabkirchen aus dem Mittelalter prägen Westnorwegen. Der Jostedalsgletscher ist mit seiner über 480 km² großen Eisfläche Europas größter Festlandgletscher.



Spektakuläre Fjordlandschaften, wie der Geirangerfjord, gehören zum Weltkulturerbe der Unesco.

Di, 3.11.2026, 19.30 - 21 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Christiane Kummeler
8,- €

104A132

Gute Entscheidung treffen – aber wie?

Eine Entscheidung zu treffen, bedeutet, sich festzulegen, Position zu beziehen, zu etwas „Ja“ und zu etwas anderem „Nein“ zu sagen. Das klingt recht anstrengend und ist gelegentlich mit Zweifeln verbunden. Damit Entscheidungen etwas leichter von der Hand gehen, werden wir den Prozess der Entscheidungsfindung genauer beleuchten, uns austauschen, Tipps geben und bekommen.

Di, 2.2.2027, 18.30 - 20.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76, Daniela Stotz
35,- €

108A161

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



Chatbot-KI im Alltag: Übersicht über Chancen und Einsatzmöglichkeiten

Zugang, Funktionen von ChatGPT und Beispiele für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Chatbots und generative KI-Software kennen, darunter ChatGPT, Copilot und weitere Alternativen. Der Kursleiter zeigt Ihnen nicht nur die Funktionen, sondern auch typische Einsatzmöglichkeiten, Grenzen und aktuelle Entwicklungen. Sie erfahren, wie man Texte und Bilder erstellt, Eingaben („Prompts“) formuliert und die KI gezielt für Alltag, Kreativität oder Arbeitsaufgaben nutzt.

Mo, 26.10.2026, 19 - 20.30 Uhr

Online-Kurs,
Matthias Weller

gebührenfrei

115A127V

ChatGPT-Workshop: Prompt üben und kreativ anwenden

In diesem Workshop arbeiten wir vorrangig mit ChatGPT, vergleichen jedoch die Ergebnisse mit anderen Chatbots und erkennen somit Stärken und Schwächen. Sie lernen, wie Sie gezielt Eingaben („Prompts“) formulieren, um hilfreiche, kreative oder informative Antworten zu erhalten. Anhand verschiedener Beispiele üben wir unterschiedliche Fragestellungen und Szenarien, von Textgenerierung bis Ideenfindung. Sie erwerben praxisnahe Fertigkeiten im Umgang mit ChatGPT und anderen Bots und lernen, effektive Prompts zu formulieren und entdecken die vielfältigen Möglichkeiten, die ChatGPT im Alltag oder Beruf bietet. Wir behandeln und üben den Wahrheitsgehalt zu beurteilen und das Chatbots-Ergebnis auf Vertrauenswürdigkeit abzuschätzen, indem wir den Chatbot gezielt rückfragen stellen, sowie das Ergebnis mit anderen Quellen vergleichen.

Mo, 9.11.2026, 19 - 20.30 Uhr

Online-Kurs,
Matthias Weller
gebührenfrei

115A128V

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





Resilienz – Veränderungen und Krisen managen

Vortrag im Dialog

Wie finde ich trotz Krisen, widriger Umstände und Schicksalsschlägen mein Gleichgewicht? Wie kann ich meinen eigenen Erwartungen und denen meines Umfelds Stand halten? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Denkweisen, die der Arbeitsüberlastung, Burnout-Gefahr und psychischen Erkrankungen Paroli bieten. Wir diskutieren Vorgehensweisen, um wieder mehr Freude und Zufriedenheit zu empfinden. Durch verstärkte Selbstreflexion wollen wir uns achtsam selbst steuern. Der Austausch mit Daniela Stotz, systemische Beraterin und zertifizierter Persönlichkeits-/Businesscoach, gibt Orientierungshilfen für den Umgang mit Veränderungen.

Mi, 4.11.2026, 18.30 – 20:30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude, vhs-Raum 1

Daniela Stotz

35,- €

108A131

Kompostierung im Hausgarten

Die Kompostierung bietet neben der praktischen und biologischen Verwertung von Grüngut bzw. Gartenabfällen auch ein ge-

eignetes Düngemittel für den Hausgarten. Regelmäßige Kompostgaben fördern den Humusaufbau und verbessern die physiologischen Eigenschaften des Bodens. Der Vortrag zeigt auf, was alles in den Kompost darf, welche Faktoren für eine erfolgreiche Kompostierung notwendig sind, wie Sie einen reifen Kompost erkennen und was bei der Ausbringung beachtet werden muss.

Do, 22.10.2026, 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Martina Rist

8,- €

116A127

Semesterthema



Gärtnern mit Wirkung

Lebensraum für Insekten schaffen

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie natürliche Refugien in Ihrem Garten erschaffen können, damit sich dort Insekten erfolgreich niederlassen. Es wird erklärt, welche Pflanzen von unseren Insekten gerne angefliegen werden und worauf generell bei der Auswahl der Pflanzen zu achten ist.

Di, 16.2.2027, 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Martina Rist

8,- €

116A165

SuedLink und der Konverterstandort Leingarten

TransnetBW lädt zum Vortrag ein. Interessierte erhalten Einblicke und Informationen zum aktuellen Stand des Leuchtturmprojekts. Der Konverterstandort Leingarten ist Start- und Endpunkt für die Gleichstromverbindung SuedLink. In 2023 wurde dort mit einem Spatenstich feierlich der Baustart der Konverteranlage begangen. Im Herbst 2024 startete mit dem Planfeststellungsbeschluss der Bau des gesamten obertägigen SuedLink-Abschnitts im nördlichen Baden-Württemberg.

Mi, 3.2.2027, 18.30 - 20 Uhr

Treffpunkt: Leingarten, Info-Center
SuedLink, Hipperich 1,
4,- €

116A745

KULTUR UND KREATIVITÄT

Agatha Christie:

Die Königin der Kriminalliteratur

Agatha Christie zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen aller Zeiten. Ohne klassische Ausbildung entwickelte sie ein einzigartiges Gespür für Spannung, raffinierte Plots und überraschende Wendungen. Während des Ersten Weltkrieges arbeitete sie in einer Krankenhausapotheke - ihr dort erworbenes Wissen über Gifte und Medikamente floss später meisterhaft in ihre Kriminalromane ein. Reisen inspirierten berühmte Werke wie „Der Tod auf dem Nil“. Mit legendären Figuren wie Detektiv Hercule Poirot und die clevere Amateurdetektivin Miss Marple schuf Christie unvergessliche Charaktere. Ihre Romane wurden vielfach verfilmt und ihr Theaterstück „Die Mausfalle“ hält bis heute den Weltrekord als am längsten gespieltes

Bühnenstück. Ein Vortrag über eine Autorin deren Geschichten Generationen bis heute in Atem halten.

Di, 29.9.2026, 18 - 20.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Karin Schmöger

8,- €

203A212

Magische Zauberkünste für Erwachsene

Diese uralte Kunst voller Staunen und Überraschungen bringt Kinderaugen zum Leuchten und Erwachsene zum Miträtseln. Ob im Kindergarten, therapeutischen und medizinischen Bereichen oder ganz privat zuhause, Zauberei schafft magische Momente, die in Erinnerung bleiben. Eine erfahrene Zauberkünstlerin zeigt verblüffende, zugleich leicht erlernbare Kunststücke, die mit wenig Material umgesetzt werden können. Schritt für Schritt entdecken Sie, wie einfach es ist, selbst kleine Wunder zu vollbringen. Sie erhalten wertvolle Tipps für eine sichere und mitreißende Vorführung, lassen Sie sich verzaubern und werden Sie selbst zur Zauberin oder zum Zauberer!

Fr, 27.11., 18.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Else-Marie Geldec

33,- €

212A033



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

JUNGE VHS

Zauberschule: Eins und zwei

**Für Kinder ab 9 Jahren
mit und ohne Zaubererfahrung**

Wer möchte nicht wie Harry Potter die geheimnisvolle Welt der Magie mit ihren verblüffenden Tricks und Zaubereien kennen lernen? Um das faszinierende Spiel der Wahrnehmung und Sinnestäuschung zu erlernen, müsst ihr lediglich ein wenig Neugier, Phantasie und Geschicklichkeit mitbringen. Im Nu verwandelt ihr euch in kleine Zauberkünstler/-innen. Notwendige Zaubерutensilien stellt ihr selber her. Dabei werden auch Tipps zur Präsentation und Gestaltung einer Aufführung gegeben.

Mo, 26.10., 10 - 13 Uhr,

Di, 27.10., 10 - 13 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Else-Marie Geldec

46,- €

212A126

Aquarell trifft Handlettering

Weihnachtskarten gestalten

In diesem Kurs verbinden wir die Leichtigkeit der Aquarellmalerei mit der Kunst des Handletterings. Schritt für Schritt entstehen individuelle Weihnachtskarten - von sanften Farbverläufen über kleine Illustrationen bis hin zu festlichen Schriftzügen.

Auch ohne Vorkenntnisse können Teilnehmende in entspannter Atmosphäre kreativ werden und persönliche Karten gestalten, die von Herzen kommen.

Ein idealer Kurs für alle, die sich eine kreative Auszeit im Advent gönnen und selbstgemachte Post verschicken möchten.

Di, 1.12.2026, 18.30 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Gia-Buu Nguyen

25,- €

226A241



Kleine Kunstnacht

Alle Teilnehmenden malen dasselbe Motiv. Unter Anleitung können Sie so in kürzester Zeit Ihr eigenes Kunstwerk schaffen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das gemeinsame Malen in Gesellschaft macht einfach Spaß!

Fr, 6.11.2026, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Irene Künzel

52,- €

233A132

Semesterthema

Visionboard – Kreative Collage für Ihr neues Jahr

Starten Sie das neue Jahr bewusst und kreativ und gestalten Sie Ihr persönliches Visionboard. Mit Bildern, Farben, Worten und Symbolen bringen Sie Ihre Wünsche, Ziele und Gefühle für das kommende Jahr zum Ausdruck. Intuitive Impulse und kreative Übungen unterstützen Sie dabei, Klarheit zu gewinnen und sich neu auszurichten.

Ein inspirierender Raum für Austausch, Visionen und einen kraftvollen Jahresbeginn.

Di, 12.1.2027, 18.30 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Gia-Buu Nguyen

28,- €

233A154

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





Neu **Näh-Workshop Basics**

Entdecken Sie die Grundlagen des Nähens in unserem Näh-Workshop! Lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, das Einfädeln von Garn, das Nähen von Knopflöchern und Reißverschlüssen sowie die Reparatur Ihrer eigenen Kleidungsstücke. Bringen Sie gerne Ihre reparaturbedürftigen Teile mit und erfahren Sie unter Anleitung, wie Sie diese zukünftig selbst wieder flicken.

Sa, 17.10.2026, 10 - 15 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Petra Noller

48,- €

280A122

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 fachmännisch den Umgang mit der Nähmaschine. Im Verlauf des Kurses üben Sie verschiedene Nähte, lernen, wie man Stoffe zuschneidet,

einen Reißverschluss annäht, ein Knopfloch anfertigt, das fachgerechte Zuschneiden

Mo, 5 x ab 11.1., 18 - 21 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Petra Noller

115,- €

280A152

Nähwerkstatt - Techniken vertiefen und eigene Ideen verwirklichen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Näherfahrungen haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Bringen Sie gerne eigene Nähideen, Projekte und Schnittmuster mit und beginnen Sie Ihre eigene Kleidung und Accessoires zu nähen.

Im Kurs erhalten Sie von einer Schneidermeisterin Unterstützung bei der Planung und Umsetzung Ihrer individuellen Projekte.

Dabei lernen Sie wichtige Grundtechniken, Stoff- und Sticharten sowie hilfreiche Tipps für ein gelungenes Ergebnis.

Sa, 2 x ab 14.11., 10 - 15 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Laura Schumm

89,- €

280A232



JUNGE VHS

Nähen Grundkurs ab 8 Jahren

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

Fr, 23.10., 15 - 17.30 Uhr, Sa, 24.10., 10 - 12.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Petra Noller

41,- €

288A122

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, 29.1., 15 - 17.30 Uhr, Sa, 30.1., 10 - 12.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Petra Noller

42,- €

288A253

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.



Diabetes mellitus Typ 2

Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Diabetes mellitus beständig an. Die meisten Menschen mit Diabetes leiden unter Typ 2 dieser Krankheit. Er tritt meist in der zweiten Lebenshälfte auf, aber aufgrund der Lebensstiländerung gibt es bereits Kinder mit diesem Erkrankungstyp. Eine ausreichende Kenntnis über diese Krankheit und ihre Zusammenhänge mit der Lebensführung ist unerlässlich. Durch Optimierung der Lebensweise besteht die Möglichkeit, die Entwicklung des Diabetes mellitus Typ 2 zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

Di, 24.11.2026, 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76, Facharzt für
Allgemeinmedizin Tobias Armbruster
3,- €

300A025



Wilde Herbstfrüchte kennenlernen Naturspaziergang

Dunkelblaue Schlehen, rote Hagebutten, dunkelrote Weißdornbeeren, Eicheln, Bucheckern... Früchte des Herbstes! Bei einer Führung lernen Sie diese Früchte kennen. Wozu sind sie zu verwenden? Gibt es giftige unter ihnen? Diesen und ähnlichen Fragen gehen wir nach.

Bitte feste Schuhe und wasserdichte Kleidung anziehen.

Sa, 17.10.2026, 10 - 13 Uhr

Treffpunkt: Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Cornelia Wirsich

17,- €

300A043

Body Scan

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

Di, 3 x ab 8.12., 19 - 20 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Kornelia Stiller

27,- €

302A540

Pilzführung im heimischen Wald

Bei dieser Wanderung in die Welt der Pilze lernen Sie, essbare Pilze von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden und entdecken die Lebensgemeinschaften zwischen Pilzen und Bäumen.

Sa, 10.10.2026, 10 - 15 Uhr

Treffp.: Ort wird rechtzeitig
bekanntgegeben,
Robert Schopper

24,- €

300A046





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, 12 x ab 28.9., 9 - 10 Uhr
 Leingarten, Kulturgebäude,
 Schwaigerner Str. 76,
 Anna Zardai
 68,- €

304A002

Hatha-Yoga

Mo, 10 x ab 21.9., 18.50 - 19.55 Uhr
 Leingarten, Kulturgebäude,
 Schwaigerner Str. 76,
 Brigitte Voegeli
 62,- €

304A015

Neu Dynamisches Hatha Yoga

Es erwarten Sie sanfte und zugleich kraftvolle Yoga-Sequenzen, die Körper, Geist und Seele stärken. Durch achtsame Bewegungen und

aktivierende Asanas können Sie innere Ruhe finden und Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten.

Mi, 5 x ab 13.1., 18 - 19 Uhr
 Leingarten, Kulturgebäude,
 Schwaigerner Str. 76,
 Anna Zardai
 37,- €

304A517

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.

Spannungs- und Atemübungen stehen am Beginn und am Ende jeder Übungseinheit. Abhängig von den Übungen werden wir im Stehen, auf dem Stuhl oder/und auf der Matte praktizieren. Jeder kann diese Übungen durchführen, in jedem Lebensalter und unabhängig von der körperlichen Kondition.

Mo, 8 x ab 28.9., 10.15 - 11.15 Uhr
 Leingarten, Kulturgebäude,
 Schwaigerner Str. 76,
 Anna Zardai
 60,- €

304A520

Yin Yoga

Beim Yin Yoga lernen Sie loszulassen, zu entschnleunigen 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 16.12., 19.15 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Ramona Bleiziffer

56,- €

304A531

Vinyasa Yoga mit Yin Elementen

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

Mi, 10 x ab 23.9., 19.35 - 20.50 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Leonie Billmann

80,- €

304A534

Flow into Balance

Dein Weg zu innerer Ruhe und Kraft

Dieser Kurs ist eine Einladung deinen Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Jede Einheit beginnt mit einer

Meditation, die dich in den gegenwärtigen Moment führt. Anschließend tauchen wir in eine kraftvolle und zugleich sanfte Praxis ein, in der dynamisches Vinyasa und nährendes Yin Yoga aufeinander treffen. Dieser Kurs ist dein Raum, um Stress loszulassen und neue Energie zu tanken.

Mo, 9 x ab 28.9., 20 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Marissa Strom

51,- €

304A543

Slow Flow Yoga: fließend in den Tag starten

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

Do, 10 x ab 24.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Ramona Bleiziffer

64,- €

304A546



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



JUNGE VHS

Kinder-Yoga - Workshop mit Eltern

für Kinder von 4 - 6 Jahren
(Kindergartenkinder)

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 wird 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 den gemeinsam praktizierten Yogaübungen. Abgerundet wird die Stunde durch eine Bastelarbeit.

Sa, 26.9.2026, 10 - 11.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Rebecca Graner

13,- €

304A850

Kinder-Yoga - Workshop mit Eltern

für Kinder von 6 - 9 Jahren
(Schulkinder)

Sa, 26.9.2026, 11.45 - 13.15 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Rebecca Graner

13,- €

304A851

Qigong - Die 8 Brokate

Die 8 Brokate sind eine etwa 1000 Jahr alte Abfolge von Qigong Übungen, die leicht zu erlernen sind. Hierbei wird der Qi-Fluss in den Meridianen gefördert. Die Übungen fördern die Gesundheit durch leichte Bewegungen und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Die Übungen sind für jeden in der Durchführung möglich. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 8 x ab 7.12., 18 - 19 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Bärbel Steiner

60,- €

307A340

Wirbelsäulentraining

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

Mo, 7 x ab 28.9., 17.40 - 18.40 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Daniel Lang

45,- €

310A004





Rückenfit mit Problemzonengymnastik

Di, 15 x ab 15.9., 19.30 - 20.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
85,- €

310A114

Rückenfit

Mi, 14 x ab 30.9., 9.35 - 10.35 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Ute Stegmüller-Kühner
80,- €

310A201

Rückenfit mit Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers. Eine gezielte Stärkung der Körpermitte dient der Vorbeugung von Beschwerden und der Druckentlastung der Wirbelsäule. Erlernt werden leichte, abwechslungsreiche Übungen. Alltagsnahe Tipps und theoretische Anteile zum besseren Verständnis verbessern die Körperwahrnehmung.
Mo, 7 x ab 28.9., 16.30 - 17.30 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Daniel Lang
45,- €

312A013

Pilates

Grundkurs

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

Di, 15 x ab 15.9., 18.20 - 19.20 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
85,- €

313A103

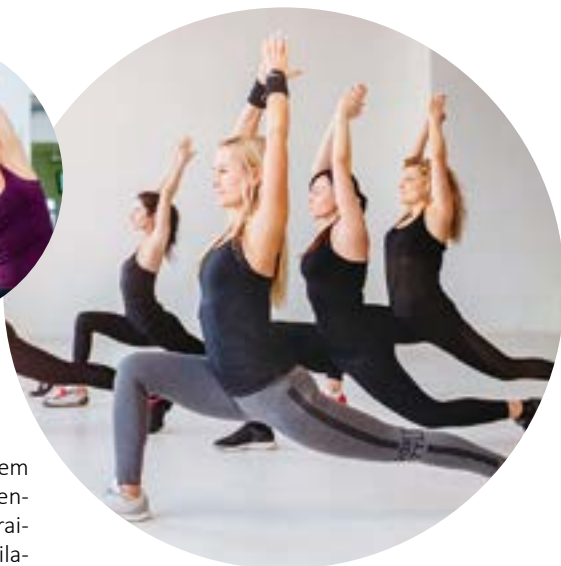
Pilates Office

Das Office-Pilates-Programm sorgt mit einfachen und wirkungsvollen Übungen für Abhilfe bei Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in den Bereichen Schulter, Nacken und Rücken. Eine effektive Hilfe zur Selbsthilfe für alle, die viel Zeit vor dem PC verbringen!

Mi, 16 x ab 16.9., 17.15 - 18.15 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
91,- €

313A524

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.

Mo, 15 x ab 21.9., 17.45 - 18.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Beatrice Eberl

85,- €

314A010

Yoga und Faszien

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

Do, 15 x ab 1.10., 18 - 19 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Tanja Raßmann

85,- €

314A310

Yoga und Faszien

Do, 15 x ab 1.10., 19.15 - 20.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Tanja Raßmann

85,- €

314A311

Antara®

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das sich der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Stabilität und den Schutz des Rückens, 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.

Di, 15 x ab 15.9., 17.15 - 18.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Erika Embacher

85,- €

314A501

Bodyworkout

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm - im Fitnessstil 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.

Mo, 15 x ab 21.9., 18.55 - 19.55 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Beatrice Eberl
85,- €

322A003

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.

Mo, 18 x ab 21.9., 19.25 - 20.25 Uhr
Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Christina Taube
102,- €

322A401

Latin Fitness

Mi, 17 x ab 23.9., 17.50 - 18.50 Uhr
Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Christina Taube
96,- €

322A421

Latin Fitness

Mi, 17 x ab 23.9., 19 - 20 Uhr
Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Christina Taube
96,- €

322A422

Bodyfit

Bodyfit ist ein intensives Kraft-/Ausdauertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor. Die Stunde beinhaltet eine ca. 10-minütige aerobe Aufwärmphase, Übungen zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, der „Problemzonen“ (Bauch-Beine-Po) sowie des Oberkörpers und der Arme. Ein Stretchingprogramm mit gezielten Übungen für die beanspruchte Muskulatur beendet jede Stunde. Das Training ist sowohl für Einsteigende als auch für Trainierte jeden Alters geeignet.

Mi, 16 x ab 16.9., 18.20 - 19.20 Uhr
Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,
Erika Embacher
91,- €

331A202



GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

Rückenfit 60 plus

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

Es umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich und dient der Vorbeugung/ Verminderung von Rückenbeschwerden und stabilisiert den Haltungs- und Bewegungsapparat.

Mi, 14 x ab 30.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Ute Stegmüller-Kühner

80,- €

315A200

Lebenslang aktiv: Fünf Esslinger

Mit diesen fünf Übungsgruppen kann man bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben. Als tägliches Bewegungsprogramm dient es zum Erhalt der Fitness, es stärkt und trainiert Muskeln und Knochen. Die Übungen lassen sich leicht erlernen und auch einfach zu Hause umsetzen und in den täglichen Ablauf integrieren. So stellt sich schnell ein Gefühl von mehr Beweglichkeit und Fitness ein.

Mi, 10 x ab 23.9., 18.30 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Pia Hänsel

57,- €

315A210





Aqua-Training

Aqua-Training ist abwechslungsreich und bietet einen schonenden Muskelaufbau: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Fr, 10 x ab 9.10., 10.25 - 10.55 Uhr

Leingarten, Hallenbad,
Schwaigerner Str. 78,
Ilona Keicher

25,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A400

Aqua-Training

Fr, 10 x ab 15.1., 10.25 - 10.55 Uhr

Leingarten, Hallenbad, Schwaigerner Str. 78,
Ilona Keicher

25,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A401

Aqua-Fitnesstraining

Aqua-Training ist abwechslungsreich und bietet einen schonenden Muskelaufbau: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Fr, 9 x ab 16.10., 11.05 - 11.35 Uhr

Leingarten, Hallenbad, Schwaigerner Str. 78,
Daniel Seider

22,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A402

Aqua-Fitnesstraining

Fr, 9 x ab 15.1., 11.05 - 11.35 Uhr

Leingarten, Hallenbad, Schwaigerner Str. 78,
Daniel Seider

22,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A403

Aqua-Fitnesstraining

Fr, 9 x ab 16.10., 11.45 - 12.15 Uhr

Leingarten, Hallenbad, Schwaigerner Str. 78,
Daniel Seider

22,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A404

Aqua-Fitnesstraining

Fr, 9 x ab 15.1., 11.45 - 12.15 Uhr

Leingarten, Hallenbad, Schwaigerner Str. 78,
Daniel Seider

22,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A405

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





Neu Aqua-Fit im Tiefwasser

Ein intensives Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik - ideal für alle, die sich gerne gegen den Wasserwiderstand auspowern wollen. Trainiert wird im tiefen Wasser mit verschiedenen Geräten (z. B. Poolnudeln, Aqua-Brett und Aquagürtel), die für zusätzliche Abwechslung und Effektivität sorgen. Voraussetzung sind: eine gute Schwimmfähigkeit, gesundheitliche Fitness sowie eine solide Grundlagenausdauer!

Fr, 9 x ab 16.10., 12.25 - 12.55 Uhr
Leingarten, Hallenbad, Schwaigerner Str. 78,
Daniel Seider
22,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A410

Neu Aqua-Fit im Tiefwasser

Fr, 9 x ab 15.1., 12.25 - 12.55 Uhr
Leingarten, Hallenbad, Schwaigerner Str. 78,
Daniel Seider
22,- € zzgl. Eintritt Hallenbad 336A411

Klettern entdecken - ab 18 Jahre

Sie haben die Möglichkeit den Klettersport kennenzulernen und erste Erfahrungen an der Kletterwand zu sammeln. Zu Beginn erhalten Sie von einem erfahrenen Trainer eine kleine Einführung, im Anschluss geht's dann mit entsprechender Ausrüstung zum Klettern am Seil. Unter fachkundiger Anleitung können Sie erste Kletterversuche unternehmen und den Spaß an der Bewegung in der Vertikalen entdecken.

Fr, 6.11.2026, 16 - 18 Uhr
Kletterarena, Lichtenbergerstr. 17, HN
30,- € 337A750

Bouldern entdecken - ab 18 Jahre

Das Klettern auf Absprunghöhe hat seinen eigenen Reiz: technisch anspruchsvoller, maximal kräftiger, kreativer! Tüfteln erlaubt! Ein erfahrener Trainer zeigt die Grundlagen des Boulderns und begleitet Sie bei den ersten Schritten an der Wand. Sie lernen die wichtigsten Boulderregeln kennen, erfahren worauf es beim sicheren Spotten und Abspringen ankommt und Sie bekommen einen Einblick in grundlegende Klettertechniken. So entwickeln Sie von Anfang an ein gutes Gefühl für Bewegung, Körperspannung und Lösungswege an der Wand.

Fr, 22.1.2027, 16 - 18 Uhr
Kletterarena, Lichtenbergerstr. 17, HN
27,- € 337A751

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



Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen

Geeignet für Mädchen ab 13 Jahren

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.

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, 14.11.2026, 10 - 14 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

35,- € 338A003

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen

Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden erlernte Techniken aus dem Grundkurs aufgefrischt und intensiviert. Der Schwerpunkt liegt auf intensivem Partnertraining, Verteidigung unter Stress und Abschlussübung.

Sa, 16.1.2027, 10 - 13 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,
Schwaigerner Str. 76,

Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
35,- € 338A007

Neu Discofox - Grundkurs

Der Discofox ist der Tanz für alle Gelegenheiten und passt auf fast jede Musik. Die Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren kann der Discofox auch auf kleinstem Raum gut fühlbar getanzt werden. Vom Tanzanfänger bis zur Turnierform ist alles möglich. Der Discofox lebt von Kreativität. Motto: Erlaubt ist was gefällt!

Sa, 2 x ab 10.10., 14 - 16 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Oliver Zei

24,- € 340A407

Discofox - Aufbaukurs

Sa, 2 x ab 14.11., 14.15 - 16.15 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Oliver Zei

24,- € 340A408

Salsa - Salsa solo

Sie haben Lust auf Salsa, aber keinen Tanzpartner? Dann kommen Sie zu uns, wir zeigen Ihnen Salsa tanzen ohne Tanzpartner. Vamos!

Sa, 5.12.2026, 14 - 17 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Oliver Zei

20,- € 340A515

Salsa Crashkurs

Sie haben Lust auf Karibik-Gefühle und feurige Rhythmen? Rhythmen, die Sie von Sonne, Strand und Cuba Libre träumen lassen? Dieser Kurs bietet für Einsteiger/-innen die Möglichkeit, die mitreißenden Rhythmen der kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen.

Sa, 2 x ab 6.2., 14 - 16 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11,
Oliver Zei

28,- € 340A516

ESSEN UND TRINKEN

Cross over: Mittelmeerküche

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

Do, 19.11.2026, 17.30 - 21 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Assia Rehm

45,- €

392A023

Die Sizilianische Küche

Diese Küche ist geprägt von Einflüssen zahlreicher Kulturen, die im Laufe der Geschichte ihre Spuren auf der Insel hinterlassen haben. Eine Küche voller Kontraste, intensiver Aromen und mediterraner Lebensfreude.

Do, 22.10.2026, 18 - 22 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Horst Werner

44,- €

392A121

Südindische Currys: Vegan und mit Hühnchen

Die südindische Küche ist weltberühmt und für Ihre aromatische Vielfalt, frische Gewürze und ihre angenehme Schärfe. Typische Spezialitäten sind Dosa (Pfannkuchen) mit Kokoschutney sowie Idly (Reiskuchen) begleitet mit verschiedenen Chutneys und Sambar (gewürzte Gemüsesoße). Wir bereiten sowohl vegane Varianten als auch ein Curry mit Hühnchen zu. Als klassische südindische Mahlzeit werden die Currys gemeinsam mit Reis, indischem Brot und Salat auf einem Teller serviert.

Mi, 14.10.2026, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Vikram Singh

40,- €

392A363

Westafrikas Küche

Würze, Rhythmus und Seele

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

Do, 12.11.2026, 18 - 22 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Bicheline Kamdem Mabou

44,- €

392A401



Wild trifft Raffinesse

Im Herbst hat Wild Hochsaison! Das kräftige und aromatische Fleisch ist nicht nur lecker, sondern lässt sich auch auf viele Arten zubereiten und mit unterschiedlichen Beilagen kombinieren. Entdecken Sie die Vielfalt der Wildküche - eine echte Delikatesse.

Do, 5.11.2026, 18 - 22 Uhr
Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Horst Werner
47,- €

393A052

Vegetarische Küche: Sushi

Gemeinsam bereiten wir das original vegetarische Sushi mit saisonalem Gemüse, Tofu usw. zu. Getrocknete Shiitake-Pilze werden für die Zubereitung des traditionellen japanischen Gerichts aus in Sojasauce geköchelten Shiitake Pilzen verwendet und kommen auch in Maki-Sushi (mit Nori-Blatt) zum Einsatz. Wir essen es nicht nur mit Sojasauce, sondern machen auch andere leckere Saucen dazu.

Fr, 29.1.2027, 18 - 21.30 Uhr
Leingarten, Eichbottschule,
Schwaigerner Str. 78,
Naoko Seredsus
43,- €

393A103

Eis-Seminar: Von Milcheis bis Sorbet

Eine fundierte Einführung in die Welt der handwerklichen Eisherstellung. Sie erfahren, was gutes Speiseeis ausmacht, lernen die Unterschiede zwischen Milch-, Frucht- und Sorbeteis kennen und bekommen ein Gefühl dafür, wie Zutaten und Rezepte perfekt aufeinander abgestimmt werden. Im praktischen Teil stellen wir gemeinsam Eis her - von der

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



Vorbereitung der Zutaten bis zur fertigen Kreation. Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz: Das selbst hergestellte Eis wird zum Abschluss gemeinsam verkostet.

Bitte beachten Sie, dass Nüsse, glutenhaltige Produkte und Molkerei-Produkte zum Einsatz kommen. Auf Allergien und Unverträglichkeiten kann nur bedingt Rücksicht genommen werden. Bitte unbedingt vorher angeben!

So, 11.10.2026, 9 - 12 Uhr
GutMan Eismanufaktur, Heilbronner Str. 43,
39,- €

394A450

Große Geweihe

Weinverkostung der Top Linie

In der Privatkellerei Hirsch verkosten wir sechs ausdrucksvolle Rot- und Weißweine der Linie „Große Geweihe“ und erfahren nebenbei Informatives rund um den Wein.

Fr, 29.1.2027, 19.30 – 21.30 Uhr,
Leingarten, Privatkellerei Hirsch
Moderation: Arthur Hirsch
37,- €

395A007

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



Kochen macht Spaß!

Eltern-Kind-Kochkurs: 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.

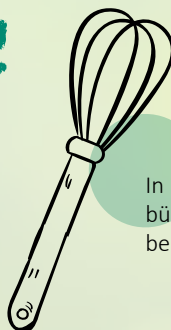
Sa, 10.10.2026, 10.30 - 13.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Naoko Seredsus

31,- € Erw., plus 29,00 € pro Kind. 390A105



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

Eltern-Kind-Backkurs: Vom Korn zum Brot

ab 7 Jahren

in Begleitung eines Erwachsenen

Ein Erlebnisworkshop für Erwachsene und Kinder. In diesem Kurs entdecken Sie den Weg vom Korn zum fertigen Brot. Das Mahlen der Körner mit der Handmühle ist besonders für Kinder ein großes Erlebnis. Wie einfach es außerdem ist, Butter und Nutella selbst herzustellen, erstaunt Jung und Alt. Die Erwachsenen, die den Kindern zur Hand gehen, finden auch noch Zeit, einen schwäbischen Apfelkuchen mit Kartoffelguss herzustellen. Das gemeinsame Probieren der Köstlichkeiten an einem schön gedeckten Tisch rundet das Erlebnis ab. Ganz nebenbei wird gelernt, wie lecker alles schmeckt, dabei gesund ist und ganz ohne Zusatzstoffe auskommt.

Sa, 30.1.2027, 10 - 14 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78,

Iris Walter-Glück

31,- €

394A605

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





Mehr Sprachen: Mehr Wir.



Mehr Sprachen; Mehr Wir.
vhs sprachenschule

Englisch für Wiedereinsteiger/-innen A1.4

Dieser Kurs für Wiedereinsteiger/-innen richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 3 Semestern der englischen Sprache.

Sa, 14 x ab 26.9., 9.30 - 11 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

168,- €

406A146

English Conversation B1/B2

You want to improve your English in a relaxed atmosphere? So come and join our conversation class. We will read short articles and every week there is a new topic to talk about. No stress, but lots of fun while speaking English - that's what you'll experience in this course.

Di, 15 x ab 22.9., 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

180,- €

406A352

English Conversation B2/C1

You want to improve your English in a relaxed atmosphere? So come and join our conversation class. We will read short articles and every week there is a new topic to talk about. No stress, but lots of fun speaking English - that's what you'll experience in this course.

Di, 15 x ab 22.9., 17.15 - 18.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Jamal Saleh Zawawi

180,- €

406A459

Mehr Sprachen: Mehr Wir.

Französisch Conversation B2/C1

Avez-vous envie de rejoindre un groupe sympathique de francophiles pour rafraîchir et approfondir votre français? Nous parlons de tout sur la France et échangeons nos idées, en améliorant nos connaissances. Nous vous attendons!

Di, 8 x ab 22.9., 14.30 - 16 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Brigitte Hasselbach

74,- € Standardgruppe

408A453

Italienisch A2+

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

Sa, 10 x ab 26.9., 9.30 - 11 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Filomena Troiano

120,- €

409A226



Spanisch B1.1

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

Mo, 14 x ab 5.10., 18 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76,

Sandra Velasquez de Luksch

168,- €

426A311

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



Anzeige

**italienischer Supermarkt
jetzt mit Mittagstisch**

**Salzstr. 106-110
74076 Heilbronn
Mo - Fr. 9 - 19 Uhr
Sa 9 - 16 Uhr
07131 797946**

- Frischetheke mit Wurst, Käse
- Antipasti, Fisch
- täglich frisches Brot
- Weine, Grappa
- Kaffee, Espresso
- Obst, Gemüse
- Pasta in großer Vielfalt
- Tomatensoßen u.v.m.

ITAL FOOD
seit 1989

Specialità Italiane



Berufliche Weiterbildung in der Region Heilbronn

Berufliche Weiterbildung für **Unternehmen**

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

Ihre Vorteile

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

Jetzt informieren
& beruflich
weiterkommen!



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

www.vhs-business-hn.de

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

Das Volks**HOCH**-
schul**GEFÜHL**:
Erfüllung finden
und andere
inspirieren.

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule
info@vhs-heilbronn.de

