

Programm
Herbst / Winter
2026 / 2027

Titelfoto: ©Burg Stettenfels_54QC0442_Qingwei Chen.jpg



vhs-heilbronn.de
Info-Telefon: 07131 9965-0

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

Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten garantieren die Leistungsfähigkeit und Innovationskraft unserer vhs. Sie setzen moderne Lernarrangements und erwachsenengerechte Methoden zur Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten ein.

Informationen u. a. zur Anmeldung, Ermäßigungen, Förderungen (Fachkursförderung, Bildungsprämie) und zur Inanspruchnahme von Bildungszeit finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-heilbronn.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leiterin der Volkshochschule Untergruppenbach

Dr. Elke Ehram
Eschenrain 29
74199 Untergruppenbach

Beratung und Information

Tel.: 0 71 31 99 65 - 869
untergruppenbach@vhs-heilbronn.de

Die Volkshochschule Untergruppenbach 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:** ©Gemeinde
Untergruppenbach | Erscheinungsweise 2x jährlich (Januar und September)

PROGRAMM

HERBST/WINTER

2026/2027

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

vhs - fit durch Herbst und Winter



MENSCH, POLITIK, GESELLSCHAFT

Philosophie im Gespräch

„Das größte Kompliment, das mir je gemacht wurde, bekam ich, als mich jemand fragte, was ich dächte, und sich für meine Antwort interessierte. Ich bin überrascht und erfreut, wenn das geschieht - es ist ein so seltener Gebrauch, den man von mir macht ...“

(Henry David Thoreau)

Der Kurs versteht sich als Einladung zum Philosophieren. Die Kursleiterin gibt Denkanstöße in Form von Zitaten oder kürzeren Texten. Diesmal zu den Themen „Glück“ und „Traum und Wirklichkeit“. Im Vordergrund stehen der Gedankenaustausch und die Aktivierung des eigenen Denkens. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Do, 4 x ab 1.10., 19.30 - 21.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Julia Hellermann

76,- €

105A121

Strahlend schön in den Advent Hautpflege und Make-up in der zweiten Lebenshälfte

Mit den Jahren verändert sich unsere Haut. Wie bleibt uns möglichst lange eine gesunde, strahlende und entspannte Haut erhalten? Die Antwort liegt in der richtigen Pflege und einfachen Make-up-Techniken, die die natürliche Schönheit unterstreichen!



Verstehe deine Haut – Welcher Hauttyp bin ich? Was braucht meine Haut, um gesund und strahlend zu bleiben?

Erlerne Make-up-Grundlagen – Von der perfekten Pflegevorbereitung bis zu einfachen, aber wirkungsvollen Techniken für den Alltag oder besondere Anlässe.

Probiere direkt aus - Selbst üben und entdecken, was wirklich zu mir passt!

Fr, 20.11., 19.30 - 21 Uhr, Sa, 21.11.,
10 - 13.45 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,

Iris Haumacher

67,- € inkl. 18,00 € Material
und Gesichtspflegeutuch

116A237

Ausstellung Würth

Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung

Unter dem Motto „Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung“ lädt der Würth Industrie Service alle Interessierten zu einer Besichtigung einer besonderen Ausstellung ein. Im Industriepark Würth auf dem Trillberg ist auf dem Gelände der ehemaligen Deutschorden-Kaserne eine Ausstellung entstanden, die die historische Entwicklung der Panzertruppe anschaulich darstellt. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem operativen Grundsatz des „Gefecht(s) der verbundenen Waffen“. Dieser wird exemplarisch am Beispiel der in Tauberfranken tief verwurzel-



Logistikzentrum © Würth Industrie Service, creativecommons.org via Wikimedia Commons

ten ehemaligen Panzerbrigade 36 mit ihren Verbänden, Einheiten und Traditionen verdeutlicht.

Di, 13.10.2026, 9.40 - 12 Uhr
Treffpunkt: Industriepark Würth,
Bad Mergentheim,
Armin Rother / Maike Bauer
4,- €

116A725

Würth Industrie Service GmbH & Co.KG

Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte

Dieses Besichtigungsprogramm der Würth Industrie Service GmbH & Co. KG beinhaltet eine Unternehmenspräsentation, die Besichtigung des modernen Logistikzentrums für Industriebelieferung, ein Mittagessen im Betriebsrestaurant und die Führung durch die Ausstellung „Führungskultur rund um den Trillberg - einst und jetzt“. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich. Die Teilnehmer müssen gut zu Fuß sein, da sonst eine Logistikführung nicht durchgeführt werden kann.

Di, 10.11.2026, 9.40 - 14.30 Uhr
Treffpunkt: Industriepark Würth,
Bad Mergentheim,
Armin Rother / Maike Bauer
4,- €

116A732

KULTUR, KREATIVITÄT

Lesestoff für Wintertage

„Literarische Auslese“

Die „Literarische Auslese“ ist ein fester Bestandteil des Herbstprogramms von Ortsbücherei Unterheinriet und Volkshochschule. Die Büchervorstellung von Jonas Potthoff wird durch vorgelesene Passagen erweitert und musikalisch umrahmt. Bei einem Glas Wein erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend - sicherlich mit vielen weihnachtlichen Geschenkinspirationen.

Fr, 20.11.2026, 19.30 - 21.30 Uhr
Unterheinriet, Bücherei,
Alte Kelter, Oberheinrieter Str. 12,
Jonas Potthoff

6,- €

203A132

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





JUNGE VHS

Zauberschule: Eins

Für Kinder ab 9 Jahren

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

Sa, 23.1.2027, 10 - 13 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Else-Marie Geldec

25,- €

212A158



Acryl: Mixed Media I

Mit Acrylfarben, Stiften, Kreiden und Papieren finden wir ganz entspannt den Weg zu abstrakten Bildern im kleinen Format. Der Workshop ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Fr, 13.11., 17 - 20 Uhr,

Sa, 14.11., 10 - 13 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Wiebke Pieroth

54,- €

232A132

Acryl: Collage mit Gold, Silber oder Bronze

Wir montieren selbst hergestellte und gesammelte Papiere auf unseren Hintergrund, verbinden alles mit Farbe und Linien und geben dem Ganzen einen ‚Kick‘ mit Gold, Silber oder Bronze. Der Workshop ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Fr, 15.1., 17 - 20 Uhr,

Sa, 16.1., 10 - 13 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Wiebke Pieroth

54,- €

232A157



Kreativ mit Raysin (Gießmittel)

Schritt für Schritt werden das Anmischen, Gießen und die Nachbearbeitung erläutert. Es entstehen individuelle Stücke wie Schälchen, Kerzenhalter oder Deko-Elemente. Jahreszeitlich passende Motive und Geschenkideen können umgesetzt werden.

Sa, 17.10.2026, 14 - 16.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Heike Wiesinger
23,- € zzgl. Material 271A123

Kreativ mit Raysin (Gießmittel)

Sa, 20.2.2027, 14 - 16.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Heike Wiesinger
23,- € zzgl. Material 271A124

Adventlicher Lichtbogen

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmenden eine stimmungsvolle Dekoration für die dunkle Jahreszeit. Grundlage bilden ein Drahting und ein Holzfundament, die mit Weihnachtskugeln, einer Lichterkette und weiteren adventlichen Objekten dekorativ ausgearbeitet werden.

Sa, 7.11.2026, 10 - 11.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Sabine Riedel
34,- € 271A132

Weihnachtliche Seifenkreationen

Die selbst hergestellten Seifen, verfeinert mit Kräutern, Gewürzen und natürlichen Ölen, sparen Verpackungsmüll und eignen sich zudem wunderbar als Weihnachtsgeschenk.

Di, 20.10.2026, 18 - 21 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Claudia Berlet
20,- € zzgl. Material 275A123

Advents- und Türkranz

Die Kränze werden aus verschiedenen Koniferen gebunden. Ein Angebote im Kranzbinden richten sich an Ungeübte ebenso wie an Geübte.

Di, 24.11.2026, 17.30 - 19 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Sabine Püschel
25,- € 278A134

Advents- und Türkranz

Di, 24.11.2026, 19.30 - 21 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Sabine Püschel
25,- € 278A135

Die Kunst des Puppennähens: Stoffpuppen nach Waldorf-Art

In diesem Kurs lassen wir eine 30 cm große Gliederpuppe nach Waldorf-Art entstehen. Bei der Gestaltung der Puppe werden individuelle Wünsche berücksichtigt. Der Kopf wird nach der Waldorf-Technik geformt und die Haare werden in ein gehäkelt Kappchen geknüpft. Die Körperteile sind vorgefertigt und werden mit Handnähten zusammengefügt. Eine Nähmaschine ist nicht erforderlich. Nähkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.

Mi, 5 x ab 30.9., 18.30 - 20.45 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Susanne Rösner
139,- € 282A112

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

MEDIZINISCHER VORTRAG

Allergieprävention

Allergische bzw. atopische Krankheitsbilder gehören zu den häufigsten chronischen Leiden im Kindesalter und auch bei Erwachsenen. Fast ein Drittel der deutschen Bevölkerung trägt das genetische Risiko für Neurodermitis, Asthma bronchiale und/oder eine allergische Rhinopathie (Heuschnupfen). Erfahren Sie neben altbewährten Maßnahmen auch neuste Forschungsergebnisse zu den sogenannten Atopien. Der Schwerpunkt liegt auf den Möglichkeiten, die allergischen Krankheiten zu vermeiden. Sinnvolle Maßnahmen befassen sich mit Ernährung, dem Einsatz von Pre-/Probiotika, Darmsanierung und Hautpflege. Der Dozent beantwortet gerne Ihre Fragen.

Do, 22.10.2026, 19.30 - 21 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelschule,
Humboldtstr. 9,
Dr. med. Ulrich Enzel
8,- €

300A030



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 Entspannungsmethoden, sind die Asanas (Körperhaltungen) ein Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zur Gelöstheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen des Alltags.

Mi, 14 x ab 23.9., 10 - 11.15 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,
Stefanie Klein
99,- €

304A203

Hatha-Yoga

verbunden mit dem Atem

Wir dehnen unseren Körper und halten die verschiedenen Asanas - alles im Einklang und Rhythmus mit unserem Atem. Dadurch werden wir beweglicher und kräftiger. Durch das Spüren unseres Körpers und immer wiederkehrende Ruhephasen können wir gelassener mit Belastungen im Alltag umgehen.

Mi, 14 x ab 30.9., 17.15 - 18.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,
Doris Walz
99,- €

304A506

Yoga für eine starke Mitte

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

Di, 14 x ab 22.9., 15.45 - 17 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,
Stefanie Klein
99,- €

304A523



Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine auf Körperarbeit beruhende Lernmethode. Die Teilnehmenden führen meist leichte Bewegungsfolgen aus und beobachten sich dabei. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit, entdecken Bewegungsmuster und Alternativen. So erhalten Sie Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit zu erfahren.

Mi, 10 x ab 16.9., 18.45 - 20 Uhr

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

Béatrice Kachel

80,- €

303A220

Feldenkrais ist eine körperbezogene Behandlungsform, mit deren Hilfe die Qualität von Bewegungen und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden kann. Je nach Koordination und körperlicher Voraussetzungen können die Beweglichkeit der Gelenke oft ohne Mühe verbessert werden, Schmerzen gelindert werden oder gänzlich verschwinden.

Bei Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in der Bewegung hilft „Feldenkrais“

Die Feldenkrais-Methode zum Kennenlernen

Die Feldenkrais-Methode zum Kennenlernen lädt dazu ein, dem Alltag von „schneller, höher, weiter“ eine wohltuende Alternative entgegenzusetzen. Durch kleine, langsam und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe entstehen neue Erfahrungen von Leichtigkeit, Beweglichkeit und innerer Ruhe - viele empfinden im Anschluss freieres Atmen, ein besseres Gleichgewicht und ein insgesamt entspannteres Körpergefühl.

Sa, 23.1.2027, 10 - 12 Uhr

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

Béatrice Kachel

17,- €

303A410



JUNGE VHS

Kinder-Yoga

Für Kinder von 5 - 9 Jahren

Yoga ist für Kinder eine wunderbare, spielerische Möglichkeit zu entspannen, sich mehr zu spüren und inneren Druck abzubauen.

Hier geht es in erster Linie um den Spaß - nicht um die korrekte Ausführung der Yoga-Positionen. Mit Fantasie wird spielerisch die Bewegung, Atmung und persönliche Entwicklung gefördert. Jedes Kind kann lernen, sich zu entspannen und wohlfühlen.

Mo, 6 x ab 5.10., 15 - 16 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9, Jennifer Klietz

46,- €

304A803

Kinder-Yoga

Für Kinder von 5 - 9 Jahren

Mo, 6 x ab 30.11., 15 - 16 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9, Jennifer Klietz

46,- €

304A804

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.

Mo, 10 x ab 21.9., 19.30 - 21.15 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Claudia Müller

112,- €

305A012

Qigong

Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

Stille in der Bewegung - Bewegung in der Stille: traditionelle chinesische Bewegungsformen, Haltungen und Ruheübungen. Die Abfolgen von sanften, fließenden Bewegungen helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Regelmäßiges Üben bringt die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden, erfordern keine körperliche Anstrengung und dienen der Gesundheitsvorsorge.

Mo, 15 x ab 5.10., 9.30 - 11 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Iris Schepke

144,- €

307A101



IDOGO-Qigong

Übungen mit dem IDOGO-Stab.
Fr, 16 x ab 18.9., 17 - 18.15 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Brigitte Szopa
128,- €

307A242

Meridian Qigong mit Yin-Yoga-Elementen

Mo, 4 x ab 18.1., 17.45 - 19 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Birgit Sinn
37,- €

307A506

Meridian Qigong mit Yin-Yoga-Elementen

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

Mo, 6 x ab 9.11., 17.45 - 19 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Birgit Sinn
56,- €

307A505

Workshop Meridian Qigong

Hauptsächlich sitzende Tätigkeiten, Zeitdruck und Überforderung sorgen bei vielen Menschen für einen eingegengten 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.

Mo, 19.10.2026, 18 - 21 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Birgit Sinn
22,- €

307A511

Indian Balance®

Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft. Wir erweitern das Programm mit Elementen u. a. aus der myofaszialen Arbeit, der Spiralstabilisation und verschiedenen Yoga-Ansätzen.

Mi, 8 x ab 21.10., 19.30 - 20.45 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,
Birgit Sinn

64,- €

307A703

Indian Balance®

Mi, 5 x ab 13.1., 19.30 - 20.45 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,

Birgit Sinn

42,- €

307A704

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



Ganzkörpertraining für jedes Alter

Für das Training benötigen wir nur unseren Körper und Zeit - wir trainieren nur das, was wir für unser Wohlfühl und einen gesunden Rücken brauchen. Zur ausgeglichenen Gestaltung gehören ein Aufwärmprogramm sowie Dehnung und Entspannung zum Ausklang.

Fr, 15 x ab 25.9., 10.15 - 11.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25,
Jutta Fritz

120,- €

320A402

Zumba® Fitness

Workout zum Konditions-Aufbau

Ein Zumba®-Kurs verbindet schnellere und langsamere lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und Muskelaufbau bietet. Gut für alle, die tänzerisch ihre Kondition verbessern möchten. Zumba ist der ideale Ausgleich zum stressigen Alltag.

Fr, 14 x ab 18.9., 19 - 20 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,
Andreea Tiron

80,- €

325A403



Fit & bewegt



FitMix

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

Mi, 12 x ab 23.9., 20.30 - 21.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,
Sandra Musial

68,- €

331A204

FitMix

Mi, 4 x ab 13.1., 20.30 - 21.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,
Sandra Musial

23,- €

331A205

„Laufend“ durch Herbst und Winter

Laufen an der frischen Luft hält fit - besonders im Herbst und Winter. In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam und erleben, wie viel mehr Spaß Bewegung in der Gruppe macht. Die Einheiten umfassen Strecken von etwa 10-12 Kilometern. Dabei nutzen wir abwechslungsreiche Untergründe wie Waldwege, Asphalt und das Stadion. Ergänzt wird das Training durch gezieltes Lauf-ABC sowie verschiedene abwechslungsreiche Übungseinheiten, die Ausdauer, Technik und Motivation verbessern.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, eine Strecke von 8 km in lockerem Tempo am Stück laufen zu können. Der Lauf findet bei jedem Wetter statt.

Mo, 12 x ab 21.9., 18 - 19.30 Uhr
Treffp.: Untergruppenbach Parkplatz
Stettenfelshalle/Freibad,
Heike Wiesinger

100,- €

337A471



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, 5.12.2026, 10 - 14 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9,

Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

35,- €

338A005

Line Dance und Co.

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

Do, 5 x ab 24.9., 20.05 - 21.35 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25,

Silvia Riemer

42,- €

340A233

Line Dance und Co.

Do, 7 x ab 3.12., 20.05 - 21.35 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,

Obergruppenbacher Str. 25,

Silvia Riemer

59,- €

340A234

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



Discofox: Crashkurs für Anfänger

Der Discofox ist der Tanz für alle Gelegenheiten und passt auf fast jede Musik. Lernen Sie an nur einem Abend die Grundlagen dieses vielfältigen Tanzes, auf die Sie dann aufbauen können. Bitte möglichst paarweise anmelden. Einzelanmeldungen nur auf Nachfrage.

Do, 5.11.2026, 20.15 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,

Oliver Zei

15,- €

340A404

Discofox I

Der Discofox lebt von Kreativität. Lernen Sie an einem Abend, wie man verschiedene einfache Figuren und Drehungen durchführt. Voraussetzung sind Grundkenntnisse der geschlossenen und offenen Tanzhaltung.

Bitte möglichst paarweise anmelden. Einzelanmeldungen nur auf Nachfrage.

Do, 12.11.2026, 20.15 - 21.45 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,

Oliver Zei

12,- €

340A405

Discofox II

Durch die Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren kann der Discofox auch auf kleinstem Raum gut führbar getanzt werden. Wenn Sie schon einfache Figuren tanzen können, sind Sie hier richtig. Lernen Sie an einem Abend, wie Sie auch kompliziert wirkende Drehungen locker verwirklichen können.

Bitte möglichst paarweise anmelden. Einzelanmeldungen nur auf Nachfrage.

Do, 19.11.2026, 20.15 - 21.45 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25,

Oliver Zei

12,- €

340A406

Salsa - Salsa solo

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

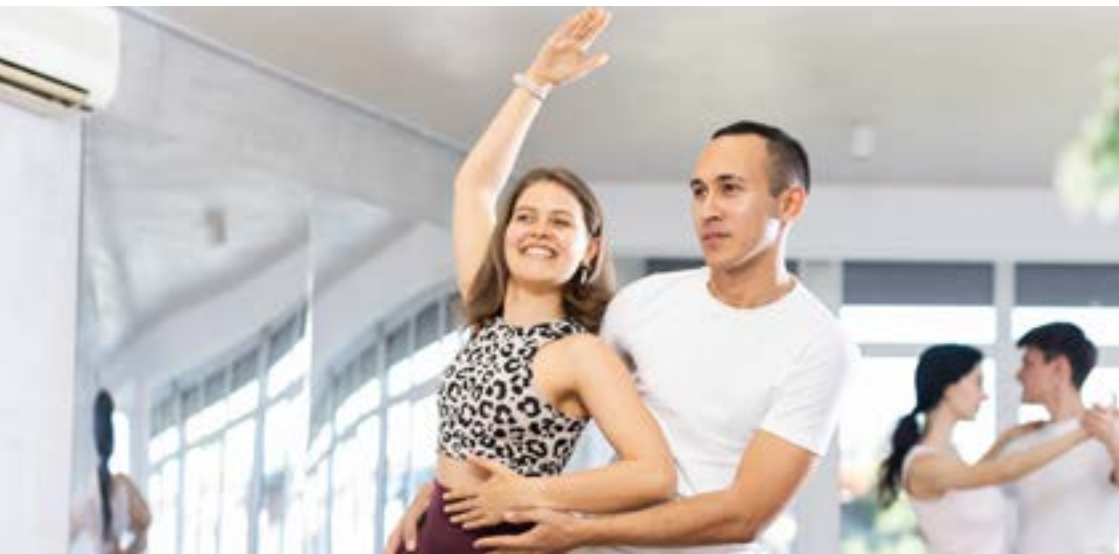
Do, 2 x ab 15.10., 20.15 - 21.45 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,

Oliver Zei

20,- €

340A514





Workshop Bewegung und Improvisation

Die Bewegung aus der eigenen Impulskraft darf in diesem Workshop entdeckt werden. Bilder, Musik, Rhythmus oder Themen schaffen zusätzlich Impulse von außen, um Räume zu öffnen und neue Bewegungen zuzulassen. Bewegung mit spielerischem Improvisieren unterstützt darin, Bewegungsvielfalt und Bewegungsgenauigkeit zu steigern, Selbstwahrnehmung und Selbstsicherheit zu fördern und Scheu abzubauen. Wir fühlen uns sicherer im eigenen Körper und achten weniger auf die Außenwirkung, dies ermöglicht eine neue Selbstwirksamkeit.

Sich selbst in einem Gruppengefüge zu erleben und immer wieder den eigenen Platz im Ganzen zu finden, ermöglicht ein Entdecken des sozialen Zusammenseins - oft ohne Worte - und schenkt gemeinsame Freude.

Sa, 7.11.2026, 10 - 13 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Birgit Sinn

22,- €

340A650

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



ESSEN UND TRINKEN

Alles aus der Muffinform Kreativ kochen mal anders

Ob süß oder herzhaft - Muffins, Mini-Quiches oder kleine Kuchen gelingen immer perfekt in der Muffinform! Schnell, einfach und kreativ: Variieren Sie Teige, Füllungen und Toppings nach Lust und Laune.

Tipp: Probieren Sie herzhaftere Varianten mit Gemüse und Käse oder süße Klassiker mit Schokolade, Früchten und Nüssen. Ideal für Frühstück, Snacks oder Partys!

Do, 28.1.2027, 18 - 22 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Bicheline Kamdem Mabou

43,- €

390A005

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





Echt indisch kochen – für alle

Ostindisches Essen ist traditionell eine Geschmacksexplosion mit unendlichen Kombinationen. Wir kochen gemeinsam ein ausgewogenes Menü mit Gemüse, Geflügel/Meeresfrüchten und Getränken. Es werden einige Tipps und Tricks meiner Großmutter für die indische Hausmannskost verraten. Frisch zubereitet und durch die Gewürze sehr bekömmlich - da können sich alle wohl fühlen. See you!

Do, 24.9.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

Sarthak Samal

44,- €

392A361

Echt indisch kochen – für alle

Do, 21.1.2027, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,

Sarthak Samal

44,- €

392A366

Kochen mit Kräutern & Gewürzen

Entdecken Sie die Welt der Aromen! Kräuter und Gewürze verwandeln jedes Gericht in ein Geschmackserlebnis - von frisch und leicht

bis würzig und exotisch. Warum würzen:

- Kräuter liefern Vitamine & Antioxidantien.
- Weniger Salz, mehr Geschmack
- Kreativität auf dem Teller.

Kochen mit Kräutern & Gewürzen ist mehr als Würzen - es ist Genuss, Gesundheit und Kreativität in jedem Bissen.

Do, 26.11.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,

Bicheline Kamdem Mabou

42,- €

393A005

Whisky-Tasting: Genussreise durch die Welt der Neuheiten

Tauchen Sie ein in unterschiedlichste Aromen und lernen Sie Geschichte, Handwerkskunst und die kulturellen Einflüsse kennen, die Whisky prägen. Nach einem Aperitif verkosten wir vier sorgfältig zusammengestellte, derzeit aktuellste Abfüllungen und begeben uns auf Entdeckungsreise durch die Destillieren dieser Welt - „Slainte mhath“

Fr, 27.11.2026, 19 - 22 Uhr

Unterheinriet, Ev. Gemeindehaus,
„Alte Kelter“, Oberheinrieter Str. 12,
Ulrich Straus

57,- €

395A103

Mehr Sprachen: Mehr Wir.



Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachenschule



Französisch Conversation B1

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

Mi, 12 x ab 23.9., 18.30 - 20 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Jean-Claude Behr

144,- €

408A354

Italienisch A1.2

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

Fr, 7 x ab 23.10., 17 - 19.15 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Anna Kleinert

126,- €

409A126

Spanisch A1.2

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

Di, 12 x ab 13.10., 18 - 19.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9,
Alaitz Garay Bilbao

144,- €

426A121

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



Anzeige

italienischer Supermarkt
jetzt mit Mittagstisch

Salzstr. 106-110

74076 Heilbronn

Mo - Fr. 9 - 19 Uhr

Sa 9 - 16 Uhr

07131 797946

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



seit 1989

Specialità Italiane



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



Eine Aufgabe, die andere und mich
voran bringt? **HOCH**interessant.

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

info@vhs-heilbronn.de

