vhs

Volkshochschulen Aichwald Baltmannsweiler

„Die Neugier ist der Anfang aller Weisheit.“

2. Semester 2025

Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Kursteilnehmende unserer Volkshochschulen,

mit großer Freude dürfen wir Ihnen das neue Programm unserer Volkshochschulen vorstellen – eine Einladung an alle Neugierigen, Suchenden und Entdecker unserer Gemeinden.

Das diesjährige Motto **„Die Neugier ist der Anfang aller Weisheit“** (frei nach Aristoteles) bringt auf den Punkt, worum es beim Lernen wirklich geht: um die Lust, Fragen zu stellen, neue Perspektiven zu gewinnen und geistiges Neuland zu betreten. Dazu passend zieren zwei rätselhafte **Türmotive** das Titelbild des Programmhefts – als Gewinnspiel und als Symbol für das, was Lernen ausmacht: Der Moment, in dem sich eine neue Tür öffnet, ist immer auch ein Moment der Erkenntnis. Und oft ist es die Neugier, die uns überhaupt erst den Mut gibt, an diese Tür anzuklopfen.

Welche Tür möchten Sie öffnen? Mit jeder Anmeldung, jedem Kursbesuch entscheiden Sie sich dafür, **eine Tür aufzustoßen** – zu neuem Wissen, neuen Begegnungen und vielleicht sogar zu unerwarteten, neuen Perspektiven. Unsere Volkshochschulen möchten Ihnen **nicht nur Bildung vermitteln**, sondern auch **Türen öffnen**: für persönliches Wachstum, gesellschaftlichen Dialog und Freude am lebenslangen Lernen. Gerade in Zeiten des Wandels braucht es Räume, in denen man sich ohne Druck weiterentwickeln darf – mit Freude am Wissen und in der Gemeinschaft mit anderen.

Wir möchten Sie herzlich einladen: **Öffnen Sie die Tür!** Lassen Sie sich von unserem vielseitigen Programm inspirieren, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Interessen – und geben Sie Ihrer Neugier den Raum, den sie verdient.

Mit besten Grüßen
Ihr

Andreas Jarolim
Bürgermeister Gemeinde Aichwald

Simon Schmid
Bürgermeister Gemeinde Baltmannsweiler

Kontaktdaten

vhs-Team

Delia Badilatti (Leitung)

Cornelia Klein (Mitarbeit vhs Aichwald)
Cornelia Wimmer (Mitarbeit vhs Baltmannsweiler)

Geschäftsstelle Aichwald

vhs Aichwald
Seestraße 8, 73773 Aichwald
Tel.: 07 11 / 36 57 00 89
vhs@aichwald.de

Sprechzeiten Aichwald

Montag	10.00–11.30 Uhr
Dienstag	10.00–11.30 Uhr
Donnerstag	10.00–11.30 Uhr

(nicht während der Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung
Mail: vhs@aichwald.de
Tel.: 07 11 / 36 57 00 89
Homepage: www.vhs-aichwald.de

Kursorte Aichwald (Kursnummer beginnend mit A)

Aichschieß:	Uwe's Fitnesstreff, Buchenteich 9
Schanbach:	Evanglisches Gemeindehaus, Gartenstr. 10 Grundschule (GS), Krummhardter Str. 58 Notariat, Seestr. 8 Schurwaldhalle, Krummhardter Str. 54

Geschäftsstelle Baltmannsweiler

vhs Baltmannsweiler
Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler
Tel.: 07 153 / 94 27-29 (vhs Leitung)
Tel.: 07 153 / 94 27-27 (Zentrale Rathaus)
vhs@baltmannsweiler.de

Sprechzeiten Baltmannsweiler

Zentrale Rathaus	Zu den Öffnungszeiten
vhs Leitung	Montag 9.00–12.00 Uhr (nicht während der Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung
Mail: vhs@baltmannsweiler.de
Tel.: 07 153 / 94 27-27
Homepage: www.vhs-baltmannsweiler.de

Kursorte Baltmannsweiler (Kursnummer beginnend mit B)

Baltmannsweiler:	Grundschule (GS Bw), Hermannstr. 15 Katholische Kirchengemeinde, Waldstr. 30 Kulturzentrum (KUZ), Baacher Str. 6 Sporthalle, Baacher Str. 4
Hohengehren:	Grundschule (GS Hg), Schulstr. 6 Rathaus Hohengehren, Hauptstr. 51

Online-Kurse

Online

Sie benötigen PC/Laptop/Smartphone mit einer stabilen Internetverbindung. Falls eine aktive Teilnahme erwünscht ist, zusätzlich eine Webcam und ein Mikrofon.

Wir senden Ihnen die Zugangsdaten (Link), mit welchen Sie der Veranstaltung online beitreten können, einige Tage vor der Veranstaltung per Mail zu. Ebenso eine kurze Anleitung hierfür.

Kursgebühren

Bei allen vereinbarten Entgelten handelt es sich um Brutto-Entgelte. Die für einzelne Kurse gesetzlich vorgeschriebene Umsatzsteuer (19 % für BJ 1000–1002, BJ 1014, BJ 1021, BJ 2005–2006, BJ 2012, BJ 2020, BJ 3025, BJ 3100) sowie die Umsatzsteuer auf Schwimmbadeintritt und Fahrtkosten ÖV sind in der genannten Kursgebühr enthalten.

„Die Neugier ist der Anfang aller Weisheit.“

Gewusst wo!

Weiter geht‘s mit unserer Quiz-Reihe. Sie finden auf der Titelseite des Heftes wieder jeweils eine Detailaufnahme von Aichwald und eine von Baltmannsweiler. Nun gilt es zu erraten, was genau abgebildet ist und wo es auf dem jeweiligen Gemeindegebiet zu finden ist.

Wir verlosen unter den richtigen Einsendungen pro Gemeinde einen 15 €-Gutschein für einen vhs-Kurs am jeweiligen Standort.

Einsendeschluss: 10. Oktober 2025
Lösungen an: vhs@aichwald.de bzw. vhs@baltmannsweiler.de

Die Auflösung erfolgt für Aichwald im Amtsblatt und für Baltmannsweiler in den Dorfnachrichten von KW 46.

Teilnahmebedingungen: Minderjährige sowie Rathausmitarbeiter von Aichwald und Baltmannsweiler sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter den richtigen Einsendungen jeder Gemeinde entscheidet das Los. Die Gewinner werden per Mail informiert. Es gelten die Datenschutzerklärungen der Gemeinden Aichwald und Baltmannsweiler (vgl. S. 21). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kursverzeichnis

Kursverzeichnis nach Standorten siehe S. 23

Politik, Gesellschaft, Umwelt

BJ 1000 *ff* Herbstpilzexkursion 5
AJ 1028 Sichere Quellen, starke Demokratie: 5
BJ 1020 Demokrat gegen Rechtsaußen – Theodor Heuss 5
AJ 1017 Satelliten ganz nah 5
BJ 1021 Heizkraftwerk Altbach/Deizisau 6
AJ 1000 Bedürfnisorientierte Pädagogik und Achtsamkeit 6
AJ 1003 Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs . . . 6
AJ 1004 Mein digitaler Nachlass 6
BJ 1003 Hypnose – Stärken, Möglichkeiten, Chancen 6
AJ 1027 Desinformation entlarven 6
BJ 1014 Esslinger Apothekenmuseum 7
BJ 1004 Sicherheit im Internet und im Online-Banking 7
BJ 1008 Ran an die Fördertöpfe! 7
AJ 1005 Werksführung Firma Kärcher 7
AJ 1010 Pilzcoach der DGfM (6-teiliger Lehrgang) 7

Kultur, Gestalten

BJ 2020 Calluna-Kranz – selbst gemacht 8
BJ 2006 Schmuckgestaltung: Armband in Perlknüpftechnik 8
BJ 2019 Samba-Trommeln für Einsteiger 8
AJ 2300 Vogelfutterplätze 8
BJ 2005 Schmuckgestaltung 8
AJ 2003 Cajon und mehr – mit oder ohne Vorkenntnisse 8
BJ 2012 Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule 8
AJ 2000 Ausdruckstanz für Frauen – tanz dich frei 9
AJ 2016 Schach – Simultanveranstaltung 9
AJ 2002 Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene 9
AJ 2015 Schach-Matt, die ersten Spielzüge 9

Gesundheit

AJ 3001 Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker 10
BJ 3008 Bodyweight Training (Schnuppertermin) 10
BJ 3025 Jonglieren, Feuer und Seifenblasen 10
AJ 3027 Massage und Entspannung für Paare 10
AJ 3018 Tapas: ein Stück spanische Kultur 10
BJ 3105 Gesundheit beginnt im Darm 10
AJ 3000 Ätherische Öle & Emotionen – Duftanker für die Seele . . . 10
BJ 3100 Blätter, die die Welt bedeuten (Teeladen Gschwendner) . . . 11

AJ 3032 *ff* Rückhalt 11
AJ 3031 Rückhalt (nur für Frauen) 11
BJ 3003 *ff* Ich beweg' mich – Rückenfit 11
AJ 3019 Rückenfit 11

AJ 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer 11
AJ 3232 *ff* Starke Mitte 11/12
BJ 3110 Bodyweight Training für den Alltag 12

BJ 3016 AROHA® 12
AJ 3006 Strong Nation 12
AJ 3007 *ff* Zumba® 12
AJ 3005 Strong30 und CIRCL Mobility 12

AJ 3036 Energie Qi Gong 12

AJ 3008 Yoga – sportlich entspannen (alle Level) 13
AJ 3009 Yoga – sportlich entspannen (Geübte) 13
BJ 3010 *ff* Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga 13
BJ 3022 Hatha-Yoga am Vormittag 13
AJ 3012 *ff* Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg 13
BJ 3000 *ff* Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung 13/14
AJ 3010 Kundalini Yoga – (Anfänger) 14
AJ 3235 Entspannt und achtsam 14

BJ 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik 14
BJ 3007 Aquagymnastik Hüfte/Knie 14
BJ 3012 *ff* Aquafitness 14

Sprachen

AJ 4093 *ff* Deutsch A1 16

AJ 4064 Advanced English Conversation B2 16
AJ 4065 Englisch A1 16
BJ 4000 Englisch B1 16

AJ 4107 Französisch A2 16
AJ 4106 Französisch B1 16

BJ 4004 Spanisch A1 kompakt (Anfänger ohne Vorkenntnisse) 16

Arbeit und Beruf

AJ 5000 Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs 17
AJ 5001 MS PowerPoint – Business-Präsentationen 17
BJ 5023 Erfolgreich Lernen lernen 17
AJ 5002 Wie erstelle ich meine Steuererklärung (gewerblich)? 17

Junge vhs

AJ 5022 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt 18
BJ 1010 Die Explosionsforscher: Krach, Bumm, Peng 18
BJ 1011 Die Dinojäger 18
AJ 3014 Popcakes – Leckerschmecker! 18
AJ 1001 Auf geht's in den Herbstwald – mit allen Sinnen! 18
AJ 3017 Schaurig-süßes Halloween-Backen 19
AJ 3020 Adventsbacken – jetzt wird's weihnachtlich! 19
BJ 3005 Zirkusworkshop 19
AJ 2145 *ff* Nähen für Kinder ab 9 Jahren 19

BJ 3707 *ff* Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche 20
BJ 3703 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen 20
BJ 3704 Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern 20

EINZELVERANSTALTUNGEN

BJ 1000 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Samstag 27.09.2025, 10.00–14.00 Uhr
€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Steinpilz, Pfifferling und Marone - diese Pilze kennt fast jeder. Aber wer hat schon mal ein Hexenei verspeist, oder einen Lachsreizker in der Pfanne gehabt? Wer hält eine Schmetterlingstramete für einen Nachtfalter? Diese und viele weitere heimische Pilzarten werden behandelt. Sie lernen, die essbaren von giftigen Doppelgängern zu unterscheiden und es wird erklärt, welche Wirkung heimische Heil- und Vitalpilze auf den Körper haben, und wie Sie sich diese zu Nutze machen können. Die Exkursion beginnt mit einem kleinen Theorieblock und dann geht es im Wald auf die Suche nach praktischen Beispielen. Wichtig: dies ist eine Lehrveranstaltung und keine Garantie für volle Körbe. Findet nicht statt bei Sturm.

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, Pilzbuch (falls vorhanden), festes Schuhwerk/Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung, Snack/Getränk

AJ 1006 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Sonntag 28.09.2025, 10.00–14.00 Uhr
€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. BJ 1000

BJ 1001 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Samstag 04.10.2025, 10.00–14.00 Uhr
€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. BJ 1000

AJ 1007 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Sonntag 05.10.2025, 10.00–14.00 Uhr
€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. BJ 1000

BJ 1002 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Samstag 11.10.2025, 10.00–14.00 Uhr
€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. BJ 1000

AJ 1008 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Sonntag 12.10.2025, 10.00–14.00 Uhr
€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. BJ 1000

AJ 1028 Sichere Quellen, starke Demokratie: Recherche als Beruf(ung)

Online

FaktenSicher für Demokratie.
Eine Veranstaltung der Volkshochschulen mit der ARD.

Donnerstag 09.10.2025, 18.00–19.30 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Was steckt hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Recherchierende der Abteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) stellen sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR und des SR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. Dafür recherchieren sie in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet.

Erfahren Sie, wie ihre Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern. Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen.

BJ 1020 Demokrat gegen Rechtsaußen – Theodor Heuss und die extreme Rechte

Freitag 17.10.2025, 16.00–17.00 Uhr
€ 13,00 (inkl. Fahrtkosten ÖV) | Treffpunkt: 14.50 Uhr, Bhf. Oberesslingen, vor dem Kiosk, Rückkehr: ca. 18 Uhr)

Rechte Wahlerfolge und Parolen, mediale Codes und geheime Symbole, Drohungen, Gewalt und Mord: Der Rechtsextremismus gehört zu den großen Gefahren unserer liberalen Demokratie – und hat eine lange Geschichte. In seinem lebenslangen Einsatz für Demokratie und Freiheit musste sich der 1.Bundespräsident Theodor Heuss (1884-1963) immer wieder mit der extremen Rechten auseinandersetzen. Die Themenführung folgt seinem Leben und dieser Auseinandersetzung. Stoff zum Nachdenken und Diskutieren.

Anmeldeschluss: 10.10.2025

AJ 1017 Satelliten ganz nah

Führung durch den Showroom des Deutschen Zentrums für Satelliten-Kommunikation

Donnerstag 23.10.2025, 15.45–17.15 Uhr
€ 8,50 (inkl. Fahrtkosten ÖV)
Schanbach Kreisverkehr ab: 14.38 Uhr | Schanbach Kreisverkehr an: ca. 18.40 Uhr

Satellitenkommunikation hat wesentlich dazu beigetragen, unsere Informationsgesellschaft zu dem zu machen, was sie heute ist. Wir können z.B. ‚live' mit der Fußball-Nationalmannschaft mitfiebern. Im Rahmen der Showroom-Führung werden Projekte vorgestellt sowie die Funktionsweise von Kommunikations-, Erderkundungs- sowie Wettersatellitensystemen erläutert. Auch Aktivitäten und Produkte von Unternehmen / Institutionen / Universitäten werden präsentiert. Durch visuelle Medien und interaktive Elemente wird die komplexe Materie auch für Laien anschaulich erklärt. Wie sehen die verschiedenen Satelliten aus und was sind ihre Funktionen? Was versteht man unter Nanosatelliten? Auf diese Fragen und mehr wird im Rahmen der Führung eingegangen.

BJ 1021 Heizkraftwerk Altbach/Deizisau

Freitag 07.11.2025, 14.00–17.00 Uhr
€ 5,00 | Treffpunkt: Industriestr. 11, 73776 Altbach

Wie entsteht Strom heute? Wie funktionieren die unterschiedlichen Technologien? Wie geht es voran mit der Energiewende, dem nachhaltigen Umbau unserer Energieversorgung? Holen Sie sich die Antworten auf diese Fragen direkt dort, wo Strom erzeugt wird – bei einem kurzen Informationsvortrag, einem Rundgang durch die Kraftwerksanlage mit zwei Steinkohleblöcken, die gleichzeitig Strom und Wärme erzeugen, einem Gas-Öl-Kombiblock und zwei Gasturbinen sowie dem Besuch des großen Infocenters.

AJ 1000 Bedürfnisorientierte Pädagogik und Achtsamkeit im Familien- und Schulalltag

Barbara Wiechert
Samstag 08.11.2025, 14.00–16.30 Uhr
€ 18,00 | Notariat Schanbach, Raum 4

Wie lassen sich bedürfnisorientierte Erziehung, das Zeigen von Grenzen ohne Belohnung und Bestrafung, eine wertebasierte Kommunikation auf Augenhöhe sowie Achtsamkeit auf körperliche und seelische Gesundheit im Schul- und Familienalltag umsetzen? Auf Grundlage der Bindungstheorie, aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie persönlicher Erfahrungen aus dem Schulalltag als Lehrerin zeige ich Wege auf, wie Bedürfnisorientierung, Beziehung, Empathie und Wertschätzung im Alltag gelebt und auch als Basis für gelingenden Unterricht etabliert werden können. So werden wir zu Vorbildern, und unsere Kinder wachsen zu selbstbewussten, starken, friedlichen und werteorientierten Persönlichkeiten heran. Mit Gefühlen, Bedürfnissen und Konflikten friedlich umgehen zu können, ist von unschätzbarem Wert für den Einzelnen und die Gesellschaft.

AJ 1003 Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs

Ein Schritt-für-Schritt-Workshop für Anfänger

Online

Julian Jäger (Wirtschaftsingenieur)
Donnerstag 13.11.2025, 18.00–21.00 Uhr | € 21,00

Dieser Workshop zeigt Einsteigern Schritt für Schritt wie online in Aktien und ETF investiert werden kann. Ergänzt werden die Inhalte um nützliche Tipps für Anfänger und typische Anlagefehler. Für die praktische Umsetzung sind Grundkenntnisse im Internet und beim Online-Banking erforderlich.

- Grundlagen ETFs und Aktien
- Wahl des passenden Depotanbieters / Depoteröffnung
- Orientierung im Depot: Kauf / Verkauf von Wertpapieren
- kostengünstiges Investieren und Spar-Automatisierung
- Mentalität für eine langfristige Geldanlage
- seriöse Informationsquellen

AJ 1004 Mein digitaler Nachlass

Online

Christa Rahner-Göhring (Diplom-Pädagogin, Infobrokerin und Social Media Managerin)
Donnerstag 20.11.2025, 16.30–18.00 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Täglich hinterlassen wir – bewusst oder unbewusst – Spuren im Internet: Mailkonten, Einkäufe, Newsletter u.v.m. Viele Dienste können ohne eine Registrierung gar nicht mehr genutzt werden. Persönliche Daten und Bankverbindungen liegen auf zahlreichen Servern verstreut. Wer kümmert sich darum, wenn wir es selbst nicht mehr tun können?

Wir informieren über Möglichkeiten, die informationelle Selbstbestimmung auch dann noch zu realisieren, wenn andere es für uns tun müssen – in unserem Sinn.

Die Veranstaltung findet statt im Rahmen des Senioren-Medienmentoren-Programmes, ist Teil der Initiative Kindermedienland BW und wird vom Landesmedienzentrum BW im Auftrag des Staatsministeriums BW durchgeführt.

SENIOREN MEDIENMENTOREN PROGRAMM

Medien Fokus BW

BJ 1003 Hypnose – Stärken, Möglichkeiten, Chancen

Joe Orszulik (Deutscher Verband für Hypnose e.V.)
Donnerstag 20.11.2025, 18.30–20.30 Uhr
€ 14,00 | Kulturzentrum Bw, oberer Vereinsraum

Unser Unterbewusstes formt uns. Es ist entscheidend dafür verantwortlich, wie wir unser Leben in jedem einzelnen Moment erleben. Unsere Gedanken und Gefühle sind kein Zufall, sondern das Produkt all unserer bisher gemachten Erfahrungen. Wenn es Dinge gibt, die uns nicht gefallen in der Wahrnehmung unseres Lebens, können wir diese ändern und unser Leben selbstverantwortlich formen. Hierbei kann die unterstützende Hypnose helfen. Wie genau funktioniert das? Was ist Hypnose wirklich? Was geschieht währenddessen? Kann jeder hypnotisiert werden? Was alles kann Hypnose? Joe Orszulik nimmt Sie mit auf eine packende Reise. Er klärt auf und macht Mut, dieses starke Werkzeug zu nutzen.

AJ 1027 Desinformation entlarven

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Online

FaktenSicher für Demokratie.
Eine Veranstaltung der Volkshochschulen mit der ARD.

ARD

Donnerstag 08.01.2026, 18.00–19.30 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Tagesschau-Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Impulsvortrag fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Er stellt hilfreiche Profi-Tools vor und zeigt, wie auch Nicht- Journalisten Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

BJ 1014 Esslinger Apothekenmuseum

Dr. Wolfgang Strölin (Pharmazeut)
Freitag, 23.01.2026, 16.30–18.00 Uhr
€ 6,00 | Treffpunkt: Fischbrunnenstr. 1, Esslingen

Begeben Sie sich auf einen lehrreichen Ausflug in die Geschichte der Pharmazie! Im kleinen privaten Esslinger Apothekenmuseum erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die Aufgaben eines Apothekers von damals bis heute. Was heute in pharmazeutischen Werken am Laufband produziert wird, wurde früher in aufwendiger Handarbeit vor Ort hergestellt. Diese lässt sich anhand der vielen historischen Exponate – Schränke, Vitrinen, Gefäße, Fläschchen, Präparate – und der fachkundigen Führung von Herrn Dr. Strölin – passionierter Apotheker in der 3. Generation – lehrreich nachvollziehen.

BJ 1004 Sicherheit im Internet und im Online-Banking – wie geht das?

Online

In Kooperation mit der vhs Esslingen

Marcus Wittkamp (dipl. Sparkassen-Betriebswirt)
Montag 26.01.2026, 19.00–20.30 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mittlerweile verfügt statistisch gesehen jeder zweite Mensch auf der Welt über einen Internetzugang. Shopping und Online-Banking gehören dabei heutzutage zu den am weitesten verbreiteten Anwendungen. Doch: Wie kann ich sicher im Internet einkaufen? Wie kann ich meinen PC und meine Daten schützen? Welche Bezahlverfahren sind sicher? Und: Wie kann ich mich im Online-Banking am besten schützen?

BJ 1008 Ran an die Fördertöpfe!

Die aktuellen Förderprogramme

Online

Annika Güresir und Florian Hoffmann
(Klimaschutzagentur LK Esslingen)
Dienstag 27.01.2026, 19.00–20.30 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die alte Ölheizung soll weg, der Strom vom eigenen Dach kommen und die Wände komplett oder zum Teil gedämmt werden? Nie waren die finanziellen Hilfen, mit denen der Staat dabei unter die Arme greift, so umfangreich. Dieser Vortrag beleuchtet die wichtigsten Förderprogramme des Bundes, die zur Verringerung des Energiebedarfs für Brauchwasser und Heizwärme genutzt werden können. Der Schwerpunkt liegt auf den bundesweit gültigen Förderprogrammen zur Förderung einer neuen Heizungsanlage und zur energetischen Sanierung der Gebäudehülle wie Dach, Außenwand, oberste Geschossdecke, Bodenplatte bzw. Kellerdecke und Fenster.

AJ 1005 Werksführung Firma Kärcher

Freitag 06.02.2026, 09.30–12.30 Uhr
€ 18,00 (inkl. Mittagessen) | Treffpunkt: Kärcher Niederlassung Winnenden, Irene-Kärcher-Str. 1–5, 71364 Winnenden, Pforte 3

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie Ihr Hochdruck- oder Dampfreiniger produziert wird? Bei einer Werksbesichtigung am Stammsitz in Winnenden haben Sie die Möglichkeit, hinter die Kulissen zu blicken; von der Kleinserie bis hin zu 25.000 gefertigten Geräten täglich. Sie erleben unterschiedliche Felder der Reinigungstechnik und erfahren hautnah, was das Unternehmen an bedeutenden Entwicklungen auf den Gebieten Robotik, Ergonomie und Design hervorgebracht hat. Und im Kärcher Museum erwartet Sie eine Reise durch die Reinigungstechnik und die über 80-jährige Unternehmensgeschichte vom Familienbetrieb zum Weltmarktführer. Teilnehmer erhalten einmalig einen Rabatt-Gutschein von 30 % auf Home & Garden Artikel.

Sollten Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen/anbieten: bitte bei der Anmeldung angeben.

Anmeldeschluss: 29.01.2026

KURSE:

AJ 1010 Pilzcoach der DGfM

Lehrgang in 6 Teilen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)
Dienstag 28.10. bis Donnerstag 30.10.2025 und
Mittwoch 27.05. bis Freitag 29.05.2026, 09.00–18.00 Uhr,
Samstag 30.05.2026 vormittags (Prüfung)
€ 550,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Pilze werden gemeinhin nach Speisewert und Giftigkeit beurteilt. Häufig wird dabei vergessen, dass ein Leben auf der Erde ohne Pilze nicht möglich ist. Darüber hinaus können sie unser Leben ganz vielfältig bereichern: zum Papierschöpfen, zum Färben, als Tinte und vieles mehr. Der Pilzcoach ist ein Multiplikator für die Faszination und Bedeutung der Pilze im Ökosystem. Während bei Pilzsachverständigen die Artenkenntnis und die Beurteilung des Speisewerts den Schwerpunkt bilden, steht bei den Pilzcoaches das begeisternde und spielerische Vermitteln von umweltbezogenen Sachverhalten im Vordergrund. Als Pilzcoach können Sie Ihre Begeisterung und Ihr Wissen in Kindergärten, Schulen und außerschulischen Bildungseinrichtungen einbringen, aber genauso einfach selber Freude an der Ausbildung und den kreativen Inhalten haben. Pilzcoach kann jeder werden, der mindestens 16 Jahre alt ist. Am Ende erfolgt eine schriftliche und eine praktische/mündliche Prüfung zum Pilzcoach der DGfM.

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, festes Schuhwerk/Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung, Snack/Getränk, Schreibzeug

§ Dieser Kurs ist anerkannt gemäß Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg / § 6 Bildungsmaßnahmen.

EINZELVERANSTALTUNGEN

BJ 2020 Calluna-Kranz – selbst gemacht

Ursula Wilhelm
Samstag 11.10.2025, 14.00–16.30 Uhr
€ 18,00 (+ ca. € 15,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Treffpunkt: Wilhelmstr. 4 Hg

Ein Herbstkranz – mal nicht üppig und schwer, sondern zart und filigran. Wir fertigen einen Heukranz, den wir mit weißer Calluna (Besenheide), weißem Heu und Lärchenzäpfchen locker gestalten. Alternativ kann auch mit rosé-weißer Calluna und grünem Heu gearbeitet werden. So oder so ein schönes Schmuckstück, das auch getrocknet noch lange erfreut.

BJ 2006 Schmuckgestaltung: Armband in Perlknüpftechnik

Gabriele Finger
Samstag 18.10.2025, 09.30–11.30 Uhr
€ 16,00 (+ € 9,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Erlernen Sie in diesem Kurs die Perlknüpftechnik, bei der die einzelnen Perlen oder Steine durch den Knoten der Perlseide voneinander getrennt werden, sodass sie nicht aneinanderschlagen. Mit dieser Technik kann man Armbänder oder auch Ketten herstellen bzw. reparieren, wenn sie einmal reißen. Im Kurs stehen verschiedene Edelstein-, Süßwasser- und Muschelkernperlen zur Auswahl. Werkzeug wird leihweise gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.

BJ 2019 Samba-Trommeln

Percussionworkshop für Samba-Einsteiger und Trommel-Neulinge

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)
Sonntag 19.10.2025, 14.00–17.00 Uhr
€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

„Samba Reggae" aus Salvador da Bahia in Brasilien macht jede Menge Laune und bringt Power. Wir trommeln hauptsächlich mit Stöcken – so lernen wir einen ersten Samba-Rhythmus samt Grooves und Breaks und allem was dazugehört. Keine Vorkenntnisse notwendig! Das mehrstimmige Zusammenspiel im Ensemble gelingt leicht, bringt Freude und Energie.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie eine Leih-Trommel benötigen.

AJ 2300 Vogelfutterplätze

Monika Frischknecht (Korbmachermeisterin)
Freitag 14.11.2025, 14.00–20.00 Uhr
€ 43,00 (Extra: Materialkosten ab € 10,00 bei der Kursleitung)
Notariat Schanbach, Raum 8

Nachhaltig, einfach und wunderhübsch anzuschauen sind die kleinen Vogelfutterstationen, die wir aus Weiden flechten werden. Pünktlich zur kalten Jahreszeit können verschiedene Futterplätze gefertigt und dabei das Material Weide auf vielfältige Weise kennengelernt werden.

BJ 2005 Schmuckgestaltung

Workshop mit echten Steinen

Gabriele Finger
Samstag 15.11.2025, 09.00–11.30 Uhr
€ 19,00 (+ ca. € 10,00–15,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Nach Herzenslust Schmuck (Ketten, Armbänder, Ohrhänger) aus einer Vielzahl von echten Steinen und Silberelementen (auch vergoldet) herstellen. Die Elemente können einfach gefädelt werden (keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Sicherheit im Umgang mit kleinen Zangen), oder aber in der etwas aufwändigeren Perlknüpftechnik auf Perlseide oder in der Quetschperlentechnik auf Schmuckdraht (Vorkenntnisse erforderlich, da im Workshop hierzu keine Anleitung gegeben werden kann). Werkzeug wird leihweise gestellt.

AJ 2003 Cajon und mehr

Percussionworkshop für alle – mit oder ohne Vorkenntnisse

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)
Samstag 17.01.2026, 09.30–12.30 Uhr
€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr Cajon bei der Kursleitung)
Notariat Schanbach, Raum 8

Eine Cajon ist eine Holzkiste, die als Musikinstrument dient. Ursprünglich kommt sie aus Peru. Da es einfach zu erlernen ist, ist es vor allem bei Anfängern ein beliebtes Einstiegsinstrument. Die Cajon hat sich in vielen modernen Musikrichtungen einen Platz erobert, und ist besonders da gefragt, wo ein Schlagzeug zu laut ist. In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Grundschläge und bei einem musikalischen Streifzug durch Rock, Pop, Latin wenden wir diese an. Toll, welche Klänge sich einer unscheinbaren Holzkiste entlocken lassen! Zusätzlich zur Cajon greifen wir auch zu kleinen Percussioninstrumenten wie Shaker und Tamburin. So begleiten wir Songs und musizieren im Ensemble.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie eine Leih-Cajon benötigen.

BJ 2012 Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule

Blick hinter die Kulissen

Samstag 17.01.2026, 11.00–13.00 Uhr
€ 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS Fahrkarte 2.Klasse)
Kammertheater, Konrad-Adenauer-Straße 32, Stuttgart (bei der Neuen Staatsgalerie)

Das Stuttgarter Ballett und die Schüler der John Cranko Schule zeigen sich dem Publikum von einer Seite, die sonst nur selten zum Vorschein kommt: ungeschminkt und schweißgebadet. Im intimen Rahmen des Kammertheaters können Sie dabei zusehen, wie die Compagniemitglieder Schritt für Schritt an Technik und Rollendarstellung feilen. Durch die Moderation von Dramaturgin Lucy Van Cleef erhalten Sie eine kontextuelle Einbettung des Geschehens.

KURSE

AJ 2000 Ausdruckstanz für Frauen – tanz dich frei

Nicole Volm (Tanz- und Bewegungspädagogin)
Montags, ab 06.10.2025, 19.00–20.30 Uhr, 5-mal
€ 49,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Ausdruckstanz zeichnet sich durch freie Bewegungen ohne vorgegebene Formen aus. Er lässt Raum, um eigene Bewegungsimpulse entstehen zu lassen und ihnen nachzuspüren. Es wird mit dem eigenen Körper experimentiert und der Körperausdruck erweitert. Ohne Nachdenken, ohne Worte, ohne Erklärungen folgen wir den eigenen Bewegungsimpulsen zu bestimmten Emotionen. Unsere Bewegungen und Schritte müssen keinen sichtbaren Sinn ergeben, denn sie entstehen durch inneres Empfinden. Dabei wird die innere Balance hergestellt und Stress abgebaut.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe/Socken/barfuß, Matte, Getränk

AJ 2016 Schach – Simultanveranstaltung

Christian Dörfler
Samstags, ab 18.10.2025, 10.00–12.30 Uhr, 2-mal
€ 33,00 (Kleingruppe) | Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 7

Schachspielen macht am meisten Spaß, wenn man mit einem Partner spielt. Ohne größere theoretische Vorbereitung kann man etwas ausprobieren und so Einblick in die Vielfalt des Schachspiels bekommen. Nach ca. 30–45 min. Einführung in die Schachregeln und die wichtigsten Grundlagen spielt Kreisklasse- und Bezirksklassespieler Christian Dörfler gleichzeitig gegen alle Anwesenden verschiedene Schachpartien. Beim Rundgang zu den einzelnen Schachbrettern erklärt er seine Strategien und Ziele und kommentiert den Spielverlauf. Für Anfänger, Gelegenheitsspieler und Nicht-Vereinsspieler.

AJ 2002 Acrylmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verena Wolfert (freischaffende Künstlerin)
Donnerstag 06.11. und Donnerstag 13.11.2025, 18.00–21.00 Uhr
€ 46,00 (+ ca. € 7,00 Materialkosten für Anfänger bei der Kursleitung)
Notariat Schanbach, Raum 7

Feuer, Wasser, Luft und Erde – vier Elemente, ohne die unser Leben nicht möglich wäre. Den vielen Erscheinungsformen wollen wir nachgehen und uns auf eine Reise durch die Welt der Farben, Formen und Strukturen begeben. Gemeinsam werden wir uns erarbeiten, wie man die Flüchtigkeit von Luft, das Prasseln von Feuer, die Schwere von Erde oder das Rauschen von Wasser auf die Leinwand bringt. Neben grundlegenden und weiterführenden Kenntnissen im Umgang mit Acrylfarben lernen Sie, eine spannende Komposition ins Bild zu bringen und Farbmischungen und Kontraste gekonnt einzusetzen.

Bitte mitbringen:

- **4 quadratische Leinwände im Format 40 x 40 cm**
- **die gewohnten Acrylfarben und Pinsel (für Anfänger stellt die Dozentin eine Auswahl an Material zu Verfügung)**
- **1 großer flacher Teller (kein Pappteller)**
- **1 großes Wassergefäß (min. 0,5 l)**
- **2 alte Lappen**
- **Bleistifte Härtegrad 2B, 4B und 8B**
- **Skizzenbuch (falls vorhanden)**
- **eigene Bildvorlagen wie z. B. Fotos, Ausschnitte aus Zeitschriften Postkarten, gerne auch Texte/Gedichte.**

Bitte alte Kleidung oder eine Schürze tragen, da Acrylfarben nach dem Trocknen nicht mehr ausgewaschen werden können.

AJ 2015 Schach-Matt, die ersten Spielzüge

Christian Dörfler (Kreis- und Bezirksklassespieler)
Samstags, ab 24.01.2026, 10.00–12.30 Uhr, 3-mal
€ 48,00 (Kleingruppe) | Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 7

Die Spielregeln zu erlernen geht schnell. Aber das Schachspiel zu verstehen oder sogar gut zu spielen, braucht einen richtigen Grundeinstieg und längere Übung. Mit einer guten methodischen Anleitung kann man schneller Fortschritte machen und sich einige Anfängerfehler ersparen. In diesem Kurs werden Ihnen die Spielregeln des Schachs, die einzelnen Figuren sowie deren Aufgaben und Kräftewirkungen erklärt. Außerdem erfolgt eine Einführung in die Schachstrategie und -theorie mit Tipps für Anfänger und Wiedereinsteiger.

EINZELVERANSTALTUNGEN

AJ 3001 Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker

Silke Garziella (zert. Kräuterpädagogin)
Freitag 26.09.2025, 17.00–20.00 Uhr
€ 16,00 (inkl. Lebensmittelkosten und Handout)
Treffpunkt: Parkplatz Jugendhaus Domino

Bei einem ca. 1-stündigen Spaziergang lernen Sie heimische Wildkräuter kennen. Dabei erfahren Sie Interessantes über Inhaltsstoffe, Anwendung und ihre Wirkung auf Körper und Geist. Sie hören erstaunliche alte Überlieferungen und sammeln frisch von der Wiese. In der Küche der Grundschule bereiten wir anschließend Kräuterbutter und Brotaufstrich zu.

Bitte mitbringen: Körbchen oder Papiertüten, zwei Gläser mit Schraubdeckel (ca. 250ml) oder zwei kleine Tupperdosen, kleines scharfes Messer, kleines Schneidebrett, Getränk

Die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt.

BJ 3008 Bodyweight Training für den Alltag

Schnuppertermin

Ajla Strauch (CrossFit Coach, Personal Trainer)
Mittwoch 01.10.2025, 18.15–19.15 Uhr
Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich) | Sporthalle Bw

Bodyweight Training ist ein Kraft- und Ausdauertraining, das nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet, also komplett ohne Geräte auskommt. Wir machen uns stark für die Bewegungen des Alltags in ihrem ganzen Spektrum. Der Kurs eignet sich für jedes Alter und alle Fitnesslevels, da sich die Intensität leicht individuell anpassen lässt.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

Dies ist ein unverbindlicher Schnuppertermin. Bei Gefallen können Sie sich für den am 08.10.2025 startenden Kurs BJ 3110 anmelden.

BJ 3025 Jonglieren, Feuer und Seifenblasen

Schnupperworkshop

Joachim Herzel
Freitag 24.10.2025, 18.00–20.00 Uhr | € 15,00
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Schnuppern Sie Zirkusluft und trainieren Sie nebenbei Ihr Gehirn. Rechte und linke Gehirnhälfte werden dadurch gleichermaßen aktiviert. Wir probieren das Jonglieren mit Bällen, Keulen, Ringen, Pois, Diabolo und Devil Sticks. Außerdem führe ich Sie an das Feuerspucken mit Bärlappsporen heran und an den Zauber der Seifenblasen: große, kleine, riesige, Schlange, Karussell, in einer Blase stehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gegenstände zum Werfen (falls vorhanden)

AJ 3027 Massage und Entspannung für Paare

Ein entspannender Tag für Zwei

Jasmin Piott (Heilpraktikerin)
Samstag 08.11.2025, 10.00–17.00 Uhr (1h Pause)
€ 45,00 (p.P.) | Notariat Schanbach, Raum 8

Zusammen mit Partner/in, Freund/in oder auch Eltern/Kind (ab ca. 14 J.) lernen Sie einfache und angenehme Massage-Techniken für entspannende Kopf-, Rücken-, Bein- und Fußmassagen. Ziel ist, dass Sie sich diese Massagen zu Hause gegenseitig selbst geben können. Hierzu erhalten Sie ein Skript. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Massageliege (pro Paar), Decke oder Leintuch zum Zudecken, ein kleines Kissen, ein großes und ein kleines Handtuch, Massageöl, 1 Rolle Küchenkrepp, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk/Snack

AJ 3018 Tapas: ein Stück spanische Kultur

Carmen Paz Ramos / Ana María Briongos Hernando
Freitag 14.11.2025, 18.00–21.30 Uhr
€ 30,00 (inkl. € 12,00 Lebensmittelkosten) | Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Das spanische Wort „tapa" bedeutet Deckel oder Abdeckung. Man sagt, dass es auf einen alten Brauch zurück zu führen ist, einen Deckel auf sein Bier- oder Weinglas zu legen, um es vor Fliegen oder Staub zu schützen. Eine andere Theorie führt es auf eine königliche Anweisung zurück, wonach Wein nur mit einer Kleinigkeit zu Essen ausgeschenkt werden durfte, um der Trunkenheit entgegenzuwirken.

Geführt von zwei Spanierinnen begeben Sie sich auf die Spuren dieser langen Tradition, in der sich auch die verschiedenen Regionen der Iberischen Halbinsel widerspiegeln. Sie verraten Ihnen, wie man einige der bekanntesten Tapas zubereitet. Què aproveche! Guten Appetit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Getränk

BJ 3105 Gesundheit beginnt im Darm

Allergien / Nahrungsmittelintoleranz

Tanja Schmierer (Darmgesundheitsberaterin)
Montag 17.11.2025, 18.30–20.00 Uhr | € 9,50
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Unser Darm ist maßgeblich an der Steuerung des Immun-, des Nerven- und des Hormonsystems beteiligt. Mit seinen unzähligen Mikroorganismen werden die schädlichen Anteile, die mit der Ernährung in den Körper gelangen, neutralisiert. Eine gesunde Darmflora ist daher immens wichtig. Ein Ungleichgewicht im Darm kann u. a. zu Migräne, Übergewicht, Allergien oder psychischen Belastungen führen. Hochverarbeitete Lebensmittel, Unverträglichkeiten und Allergien können die Darmgesundheit beeinträchtigen. Erfahren Sie, was Sie selbst ohne großen Aufwand zu Ihrer Darmgesundheit beitragen können.

AJ 3000 Ätherische Öle & Emotionen – Duftanker für die Seele

Regine Bäder / Stefanie Esterhammer
Donnerstag 15.01.2026, 18.30–21.00 Uhr
€ 21,00 (inkl. Material und Handout) | Notariat Schanbach, Raum 7

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle und ihre Wirkung auf unsere Emotionen und unser seelisches Wohlbefinden. Sie lernen, wie bestimmte Düfte Ihre Emotionen sanft unterstützen, ausgleichen oder transformieren können. Gemeinsam stellen wir mit hochwertigen, naturreinen ätherischen Ölen einen Roll-On her – individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun und die Kraft der Natur nutzen möchten.

- die Wirkung ätherischer Öle auf Emotionen
- das limbische System und der Geruchssinn
- emotional unterstützende Öle
- Anwendungstipps für den Alltag
- Austausch & Fragen

BJ 3100 Blätter, die die Welt bedeuten

Zu Gast im Teeladen Gschwendner

Margit Grüber (Teesommelière)
Freitag 23.01.2026, 19.00–20.30 Uhr
€ 24,00 (inkl. Verkostung mit Tee und Knabbereien und Teeproben zum Mitnehmen) | Treffpunkt: Innere Brücke 19, 73728 Esslingen

In gemütlicher Atmosphäre begeben wir uns auf eine Reise in die Welt des Tees. Während wir verschiedene Teesorten (Grün, Schwarz, Kräuter, Früchte, Rooibos) mit allen Sinnen probieren, erfahren wir von der Inhaberin Interessantes über die Teepflanze, Verarbeitungsmethoden und den Anbau. Zudem geht es um fairen Handel und Kooperationsprojekte in Asien.

KURSE

AJ 3032 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)
Montags, ab 29.09.2025, 08.00–09.00 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannungstraining die tägliche Belastung des Rückens und der Gelenke ausgleichen können. Sie entwickeln Verständnis für die Zusammenhänge von Bewegungsabläufen und für ein rückenfreundliches Bewegen. So können Sie Ihr eigenes Rückenfitnessprogramm erstellen und sich im Alltag müheloser bewegen. Bei akuten Beschwerden ist ärztliche Rücksprache sinnvoll.

Bitte mitbringen: Matte, kl. Kissen, Thera-Band 2,5 m, Redondo Ball

AJ 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)
Montags, ab 29.09.2025, 09.10–10.10 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AJ 3032

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

AJ 3030 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)
Montags, ab 29.09.2025, 10.20–11.20 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AJ 3032

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

BJ 3003 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)
Montags, ab 29.09.2025, 15.30–16.30 Uhr, 14-mal
€ 78,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Für alle, die mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur ihre Wirbelsäule stärken wollen. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit. In jede Stunde fließen auch Life Kinetik-Übungen ein, ein Bewegungstraining, das spielerisch die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen

BJ 3004 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)
Montags, ab 29.09.2025, 16.45–17.45 Uhr, 14-mal
€ 78,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BJ 3003

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

AJ 3019 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)
Donnerstags, ab 02.10.2025, 10.15–11.15 Uhr, 15-mal
€ 93,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für Ihren Rücken und Beckenboden. Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sind ein hervorragendes Training für mehr Standfestigkeit im Alltag. Progressive Muskelentspannung rundet die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Matte

AJ 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott (liz. Fitness-Trainer)
Montags, ab 29.09.2025, 20.00–21.00 Uhr, 16-mal
€ 89,00 | Uwes Fitnesstreff

Mit einem vielseitigen Konditionstraining arbeiten wir zu Musik an Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer und damit an unserer körperlichen Leistungsfähigkeit insgesamt. Die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, arbeitsbedingten Belastungen entgegengewirkt, und durch die aufgebaute Muskulatur und Beweglichkeit werden Verletzungen und Beschwerden im Alltag vermieden. Am Ende der Stunde entspannen wir bei ruhiger Musik.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

AJ 3232 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)
Montags, ab 29.09.2025, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Sie lernen durch sanfte, gesundheitsorientierte Übungen Ihre Körpermitte zu kräftigen und zu dehnen. Dazu gehört auch die Schulung des Gleichgewichts und einer aufrechten Haltung – für eine Starke Mitte!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch (wer mag), Getränk, weiche Sportschuhe / Stoppersocken

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

AJ 3234 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)
Montags, ab 29.09.2025, 19.10–20.10 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AJ 3232

BJ 3110 Bodyweight Training für den Alltag

Ajla Strauch (CrossFit Coach, Personal Trainer)
Mittwochs, ab 08.10.2025, 18.15–19.15 Uhr, 10-mal
€ 63,00 | Sporthalle Bw

Bodyweight Training ist ein Kraft- und Ausdauertraining, das nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet, also komplett ohne Geräte auskommt. Wir machen uns stark für die Bewegungen des Alltags in ihrem ganzen Spektrum. Der Kurs eignet sich für jedes Alter und alle Fitnesslevels, da sich die Intensität leicht individuell anpassen lässt.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

Zu diesem Kurs bieten wir einen kostenfreien, unverbindlichen Schnuppertermin an (S. 10).

BJ 3016 AROHA®

Elena Vohrer / Michaela Peters (Aroha Instructor)
Dienstags, ab 30.09.2025, 18.00–19.00 Uhr, 16-mal
€ 122,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Aroha® ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾-Takt komponierter Musik. Es lebt vom ständigen Wechsel kraftvoller und entspannender Elemente, kräftigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch sowie Oberkörper und Arme und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Trainingsintensität kann jeder selbst regulieren, sodass sich Aroha sowohl für Einsteiger, Fortgeschrittene als auch Wiedereinsteiger eignet. Ziel: Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität, Stressabbau und Entspannung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Schläppchen/Turnschuhe/barfuß (optimal)

AJ 3006 Strong Nation

Julia Orszulik (Strong Nation Trainerin)
Dienstags, ab 30.09.2025, 18.30–19.30 Uhr, 15-mal
€ 94,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Strong Nation ist ein Intervalltraining, bei dem die Übungen und Bewegungen mit Eigenkörpergewicht perfekt auf die Musik abgestimmt sind. Diese Kombination motiviert, an die Grenzen und darüber hinaus zu gehen und macht das Training sehr effektiv. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Liegestütz wird von der Musik befeuert – die komplette Muskulatur wird definiert und gleichzeitig Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität gestärkt. Jeder kann die Intensität des Trainings selbst gestalten.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

AJ 3007 Zumba®

Julia Orszulik (Zumba Trainerin)
Dienstags, ab 30.09.2025, 19.45–20.45 Uhr, 15-mal
€ 94,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Zumba® ist ein hocheffizientes Fitness-Workout, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und durch vielfältige Bewegungen die Koordination schult und das Gehirn trainiert. Es ist eine Mischung aus Aerobic (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritt) und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

BJ 3017 Zumba®

Claudia Ziegler (Zumba Instructor)
Dienstags, ab 07.10.2025, 19.15–20.15 Uhr, 14-mal
€ 88,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. AJ 3007

AJ 3005 Strong30 und CIRCL Mobility

Julia Orszulik (Strong Nation/CIRCL Mobility Trainerin)
Freitags, ab 10.10.2025, 17.30–18.30 Uhr, 15-mal
€ 94,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Dieses Training verbindet ein hoch effektives HIIT Training mit Mobilisierung der Gelenke, Fokus auf Atmung und Stretching. Ideal für alle, die sich auspowern, ihre Beweglichkeit verbessern und Stress abbauen wollen. Zuerst 30 Minuten Übungen mit Eigengewicht perfekt abgestimmt auf die Musik, danach 30 Minuten CIRCL Mobility um die Beweglichkeit zu verbessern und Spannungen abzubauen. Wir kommen schneller zurück zu körperlicher Fitness und verbessern gleichzeitig Gleichgewicht und Konzentration.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

AJ 3036 Energie Qi Gong

Uwe Lilienthal (Heilpraktiker/TCM-Therapeut)
Dienstags, ab 30.09.2025, 19.00–20.00 Uhr, 10-mal
€ 78,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die sanfte Bewegungen mit Atemübungen und Meditation kombiniert, um die Lebensenergie (Qi) zu fördern und das Wohlbefinden und die innere Harmonie zu steigern. Die Übung (Gong) von achtsamen, fließenden und langsamen Bewegungen wird kombiniert mit der richtigen Atmung. Jede Kurseinheit endet mit einer leichten Meditation zur Wahrnehmung der neu gewonnenen Energie. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

AJ 3008 Yoga – sportlich entspannen (alle Level)

Tanja Teichmann (RYT200)
Donnerstags, ab 18.09.2025, 18.30–19.45 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Sie wollen beim Sport neue Kraft tanken und den Tag ausgeglichen enden lassen? In diesem Kurs lassen Sie den Alltag für eine Stunde hinter sich und kommen bei sich und auf der Matte an. Wir üben abwechslungsreiche Yogahaltungen, im Vordergrund stehen Körperkontrolle und -stabilität, Dehnung und kräftigende Haltungen. Nach dem körperlichen Auspowern folgt eine kurze Endentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke/Pulli, Yogablöcke (falls vorhanden)

AJ 3009 Yoga – sportlich entspannen (Geübte)

Tanja Teichmann (RYT200)
Donnerstags, ab 18.09.2025, 20.00–21.15 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Vgl. AJ 3008

BJ 3010 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)
Dienstags, ab 30.09.2025, 18.00–19.30 Uhr, 12-mal
€ 100,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die fließenden Bewegungen finden im eigenen Atemrhythmus statt. Dadurch werden der Atem und der Körper miteinander in Einklang gebracht und es kann innere Ruhe entstehen und Stress abgebaut werden, während gleichzeitig der Körper mobilisiert, gestärkt und gedehnt wird. Das Körperbewusstsein wird verbessert, zentriert und man kann vom Kopf ins Fühlen finden. Der dynamische Flow kann konditionell fordernd sein und ist für sportliche Anfänger bzw. für Teilnehmer mit Yogaerfahrung (ohne behandlungsbedürftige akute Erkrankungen) geeignet, die einen ganzheitlichen Bewegungsansatz in Verbindung mit Stressbewältigung und Entspannung suchen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke/großes Handtuch, bequeme Kleidung. Yogaklötze, Gurt, Meditationskissen (falls vorhanden).

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

BJ 3020 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)
Dienstags, ab 30.09.2025, 19.45–21.15 Uhr, 12-mal
€ 100,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BJ 3010

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

BJ 3022 Hatha-Yoga am Vormittag

Silvia Lehmann (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)
Mittwochs, ab 01.10.2025, 08.30–09.45 Uhr, 16-mal
€ 125,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Hatha-Yoga vereint statische Haltungen mit bewusstem Atem, und ist ideal für Anfänger. Kraftvolle Asanas in Kombination mit achtsamen Dehn- und Atemübungen bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Das gemeinsame Training lässt sich individuell intensiver oder sanfter gestalten. Starten Sie gelassen und energiegeladen in den Tag!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Einmaliges Schnuppern für neue Teilnehmer möglich. Bitte anmelden.

AJ 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)
Montags, ab 06.10.2025, 18.00–19.30 Uhr, 10-mal
€ 73,20 | Notariat Schanbach, Raum 8

Yoga ist ein Jahrtausende alter, ganzheitlicher Übungsweg, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Es ist mehr als nur das Üben von Körperhaltungen zur Entspannung von Körper und Geist. Beim Yoga wird der ganze Mensch – Körper, Atem und Geist – angesprochen und einbezogen. Im Mittelpunkt unseres Übens stehen achtsam und bewusst ausgeführte Körperbewegungen, in Verbindung mit Atmung. Ferner üben wir Pranayama (Atemtechniken), Meditation und das Tönen von Silben und Mantren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen, warme Socken

AJ 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)
Mittwochs, ab 08.10.2025, 19.00–20.30 Uhr, 10-mal
€ 73,20 | Evang. Gemeindehaus Schanbach, Saal

Vgl. AJ 3012

BJ 3000 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)
Donnerstags, ab 09.10.2025, 09.00–10.15 Uhr, 6-mal
€ 42,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Eine Entdeckungsreise in die Beweglichkeit des Körpers. Die feinen, kleinen Bewegungsfolgen werden langsam, bewusst und mit Achtsamkeit ausgeführt – im Liegen, Sitzen und Stehen. So entwickeln Sie eine erhöhte Selbstwahrnehmung, machen sich Ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst, finden zu mehr Bewegungsvielfalt und können unnötige Spannungen lösen. Bewegung wird wieder leicht und mühelos. Die Feldenkrais® Methode wirkt auf den gesamten Organismus und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von individuellen Gegebenheiten.

Bitte mitbringen: Matte, ein großes und zwei kleine Handtücher, warme Kleidung, Stoppersocken

AJ 3010 Kundalini Yoga – entfessle deine innere Stärke (Anfänger)

Sebastian Adamus (Kundalini Lehrer 300h)
Freitags, ab 10.10.2025, 16.00–17.30 Uhr, 10-mal
€ 87,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Ein kraftvoller Yogastil, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch dynamische Übungen (Kriyas), bewusste Atemtechniken (Pranayama), Mantras (Gesang), Mudras (Gesten der Hände/Finger) und Meditation erweckst du deine innere Energie (Kundalini). Die Vorteile: mehr Energie und Vitalität, bessere Konzentration, Stressabbau, tiefer Schlaf und starkes Körperbewusstsein. Für Menschen jeden Alters, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Socken/barfuß

AJ 3235 Entspannt und achtsam

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)
Montags, ab 03.11.2025, 20.15–20.45 Uhr, 4-mal
€ 15,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Gelassen und entspannt in die Vorweihnachtszeit – entdecken Sie mit mir die Kunst von Entspannung und Meditation! Wir lernen effektive Techniken kennen, um Stress abzubauen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und innere Ruhe zu finden. Egal, ob nach einem langen Arbeitstag oder als Auszeit vom hektischen Alltag. Lassen Sie sich durch unterschiedliche Methoden inspirieren, um entspannter und aufmerksamer durch die Wochen zu kommen. Integrieren Sie Entspannung, Achtsamkeit und Meditation in die tägliche Routine und erfahren Sie, wie Entspannung das Leben positiv verändern kann!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Matte

BJ 3000B Feldenkrais ® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)
Donnerstags, ab 15.01.2026, 09.00–10.15 Uhr, 5-mal
€ 35,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BJ 3000

Für alle Schwimmkurse gilt:
- **Umkleideräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.**
- **Vor Benutzung des Schwimmbeckens muss geduscht werden.**
- **Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen/Bluthochdruck: halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.**
- **Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung**

BJ 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Sabine Umrath (Krankengymnastin)
Montags, ab 29.09.2025, 18.00–18.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Vorteil der Aquagymnastik liegt in der geringen Belastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen. Infolge des Auftriebs wird der Körper schonend trainiert. Wir stärken Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System und aktivieren das Gleichgewicht. Die Intensität kann jeder individuell dosieren. Zum Abschluss werden die Muskeln durch das Wasser angenehm entspannt. Für Personen ab ca. 50 Jahren.

BJ 3007 Aquagymnastik
Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath (Krankengymnastin)
Montags, ab 29.09.2025, 19.00–19.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Kurs eignet sich insbesondere für Menschen, die ihre Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur gelenkschonend trainieren möchten. Das Wasser eröffnet neue Bewegungsspielräume und auch das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Wir verbessern mit funktionellen Übungen die Beweglichkeit, dehnen und kräftigen die gelenkübergreifende Muskulatur und schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, um einseitiger Belastung vorzubeugen.

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

BJ 3012 Aquafitness

Claudia Krauß (Aqua-Fitnesstrainerin)
Mittwochs, ab 01.10.2025, 17.45–18.30 Uhr, 14-mal
€ 105,00 (inkl. € 35,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Sie sind auf der Suche nach einem Ausgleich zum stressigen Berufs- oder Familienalltag und möchten etwas für sich tun? Wasser bietet eine wunderbare Möglichkeit, effektiv Kraft, Koordination und Ausdauer zu trainieren, ist dabei aber gelenk-, muskel-, sehnen- und bänderschonend. Durch den Einsatz von verschiedenen Aquafitness-Geräten gestalten wir den Kurs abwechslungsreich-fordernd, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

BJ 3013 Aquafitness

Claudia Krauß (Aqua-Fitnesstrainerin)
Mittwochs, ab 01.10.2025, 18.35–19.20 Uhr, 14-mal
€ 105,00 (inkl. € 35,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

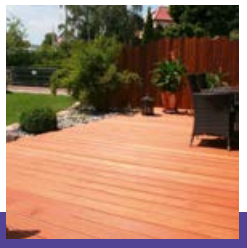
Vgl. BJ 3012

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

RAYER GmbH

Gärten gestalten, bauen und pflegen

Escherländer 19, 73666 Baltmannsweiler, Telefon: 0 71 53 / 7 03 91 00
info@rayer-garten.de, www.rayer-garten.de



Wege ▪ Terrassen ▪ Pflanzungen ▪ Pflegearbeiten

FENSTER • TÜREN

ENTDECKEN SIE DIE UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN

Roos Fenster und Haustüren GmbH
Schorndorfer Str. 57 · 73262 Reichenbach/Fils
Telefon 07153 51112 · Fax 58122
info@roos-fenster.de · www.roos-fenster.de
Qualifizierter Innungsfachbetrieb
Mitglied im Fachverband Glas · Fenster · Fassade Baden-Württemberg

Meisterbetrieb seit 1886

Pfauenauge optik GmbH
freundlich - kompetent
Ihr Augenoptiker vor Ort!

Marion Hofmann
Augenoptikermeisterin
Seestraße 3
73773 Aichwald
Tel.: 0711 / 540 773 44

AICHWALD – **GUTSCHEIN**
Wir machen mit!

Immer auf der Höhe
AICHWALD

KURSE

Für alle Deutschkurse gilt: Die Zuteilung zu einem Kurs erfolgt nach einem persönlichen Einstufungsgespräch. Termine hierzu vergibt das vhs-Team. Bedingung: wohnhaft in Aichwald.

AJ 4093 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)
Montags und mittwochs, ab 29.09.2025, 18.00–19.30 Uhr, 33-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 4

AJ 4092 Deutsch A1

NN
Dienstags und donnerstags, ab 30.09.2025, 08.40–10.10 Uhr, 33-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 5

AJ 4064 Advanced English Conversation B2

Monika Rühle (Muttersprachlerin)
Montags, ab 22.09.2025, 17.00–18.30 Uhr, 10-mal
€ 92,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 108,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

Want to brush up your conversational skills with friendly people in a relaxed atmosphere? The focus is on conversation and helping you gain confidence through discussing current events, reading articles and short stories, talking about various topics of interest and playing games. We will discuss the topics on the first evening or as we go along.

AJ 4065 Englisch A1

Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Monika Rühle (Muttersprachlerin)
Montags, ab 13.10.2025, 18.40–20.10 Uhr, 10-mal
€ 92,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 108,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

Sind Ihre Kenntnisse eingerostet oder hatten Sie über die Jahre wenig Gelegenheit, diese zu pflegen? Ohne Leistungsdruck und Schritt für Schritt nähern wir uns der englischen Sprache und gewinnen so eine solide Basis beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch: wird am ersten Abend besprochen

BJ 4000 Englisch B1

Daniel Mengesha (M.E.)
Freitags, ab 10.10.2025, 17.45–19.15 Uhr, 14-mal
€ 120,00 (ab 7 Teilnehmern) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

This course is intended for students who want to make a significant improvement in speaking and understanding. You want to understand and communicate with one another when it comes to everyday topics from work, school, culture, politics etc. You simply want to be able to express yourself on various topics fluently and coherently.

Lehrbuch: wird am ersten Abend besprochen

AJ 4107 Französisch A2

Trainings- und Vertiefungskurs

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)
Mittwochs, ab 01.10.2025, 17.10–18.40 Uhr, 11-mal
€ 101,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 119,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 7

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse auf A2-Niveau. Sie wiederholen und üben die bereits erlernten grammatischen Strukturen, erweitern Ihren Wortschatz, trainieren Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Nebenbei erfahren Sie allerlei Interessantes aus der frankophonen Welt.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

AJ 4106 Französisch B1

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)
Mittwochs, ab 01.10.2025, 18.50–20.20 Uhr, 11-mal
€ 101,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 119,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 7

Conversation française – für Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse pflegen und sich in angenehmer Atmosphäre über aktuelle, politische und gesellschaftliche Themen unterhalten wollen. Vous êtes les bien-venu(e)s dans notre groupe!

BJ 4004 Spanisch A1 kompakt

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana (Gymnasiallehrerin)
Samstag 27.09./11.10./25.10./08.11./22.11./06.12.2025,
10.00–12.00 Uhr, 6-mal
€ 84,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Möchten Sie in kompakter und gleichzeitig entspannter Form in die spanische Sprache einsteigen? Dann sind Sie in unserem 14-tägigen Kompaktkurs genau richtig. Kommunikativ und handlungsorientiert erhalten Sie einen ersten Einblick. Bei Interesse kann der Kurs nach Absprache weitergeführt werden. Bienvenidos al curso de español – herzlich willkommen!

Lehrbuch: Impresiones A 1 Hueber Verlag ab Lektion 1
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch

EINZELVERANSTALTUNGEN

AJ 5000 Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs

Online

Thorsten H. Bradt
Montag 13.10.2025, 18.30–21.30 Uhr
€ 47,00

Am 28.06.2025 trat das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft. Seither besteht die Verpflichtung, allen Nutzern einen gleichberechtigten Zugang zu digitalen Inhalten zu ermöglichen. Dies betrifft u. a. Office-Dokumente und PDFs, die nach einschlägigen technischen Standards optimiert werden müssen. Dieser Kurs beinhaltet eine systematische Einführung in professionelle Workflows zur Erstellung barrierefreier Office-Dokumente und PDFs unter Microsoft Outlook und Word sowie Adobe Acrobat und den Hinweis auf Hilfsprogramme zur einschlägigen Prüfung von Daten.
Die Veranstaltung kombiniert Präsentation, Diskussion sowie Einzel- bzw. Gruppenarbeit.

AJ 5001 MS PowerPoint – Business-Präsentationen

Online

Thorsten H. Bradt
Montag 01.12.2025, 18.30–21.30 Uhr
€ 47,00

Business-Präsentationen bedingen eine durchdachte Konzeption. Dynamische Effekte bewirken eine Nachhaltigkeit der präsentierten Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums aufrechtzuerhalten. Der Kurs beinhaltet eine zielgerichtete Einführung in die professionelle Anwendung von MS PowerPoint.
Die Veranstaltung kombiniert Präsentation, Diskussion sowie Einzel- bzw. Gruppenarbeit.

BJ 5023 Erfolgreich Lernen lernen

Norbert Zeller
Samstag, 31.01.2026, 10.00–17.00 Uhr
€ 65,00 (inkl. Manuskript) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Das Seminar basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und dient der Bewusstmachung verschiedener Lernmethoden und der Analyse Ihrer persönlichen Bedürfnisse, sodass Sie sich individuell und gezielt der passenden Technik bedienen können, um langfristigen Lernerfolg zu erzielen. Durch die richtigen Übungen und Techniken wird die Lern-, Konzentrations- und Gedächtnisleistung gezielt verbessert.

- Motiviert und lebendig
- Einführung in das assoziative Gedächtnis
- Wiederholungsraten und -zeiten / Intervall-Lernen / Pausensetzung
- Typische Denkblockaden erkennen und abbauen
- Umfeldgestaltung / Ernährung / Entspannung / Kurzerholungsphasen

Bitte mitbringen: Stift, Papier

KURSE

AJ 5002 Wie erstelle ich meine Steuererklärung (gewerblich)?

Sven-Bastian Müller (Tax Consultant)
Dienstag 04.11. und Dienstag 11.11.2025, 18.30–20.30 Uhr
€ 37,00 | Notariat Schanbach, Raum 4

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung für Selbständige vertraut gemacht. Welche Steuern sind relevant? Welche Formulare benötigen Sie? Was müssen Sie bei der Erfassung der Einnahmen beachten? Was gibt es bei den Ausgaben für Besonderheiten? Welche Gestaltungsspielräume existieren und welche Konsequenzen ergeben sich? Auf individuelle Fragestellungen wird mit angemessener Geschwindigkeit eingegangen.

KURSLEITUNG GESUCHT!

Sechs gute Gründe, eine Kursleitung an der Volkshochschule zu übernehmen:

- Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit.
- Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
- Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – in persönlicher Begegnung.
- Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturen.
- Wir führen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen. Helfen Sie uns dabei!
- Lehren und Lernen sind zwei Seiten derselben Medaille. Durch Unterrichten verstehen auch Sie die Welt besser.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!
vhs@aichwald.de **vhs@baltmannsweiler.de**

EINZELVERANSTALTUNGEN

AJ 5022 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online

Ein Webseminar für Schüler ab 12 Jahren

Helmut Lange (Dipl. Pädagoge)
Dienstag 14.10.2025, 16.00–18.00 Uhr
€ 28,00

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Erfolgen – schon während des Webinars.

BJ 1010 Die Explosionsforscher: Krach, Bumm, Peng

Für Kinder von 6–11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (dipl. Geologe)
Samstag 25.10.2025, 13.30–15.30 Uhr
€ 17,00 (inkl. Material) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Hast du dir schon vorgestellt, wie es wäre, wenn deine Schule explodiert? Doch wenn du genau überlegst, wäre das total blöd und würde vielen schaden. Aber Explosionen sind schon ganz arg spannend, und gehören deshalb auch sehr gründlich und vorsichtig erforscht – um die Gefahr zu kennen. Genau die richtige Aufgabe für junge Forscher mit Mut und Verstand!

Bitte mitbringen: evtl. Vesper, Getränk

BJ 1011 Die Dinojäger

Für Kinder von 6–11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (dipl. Geologe)
Samstag 25.10.2025, 16.00–18.00 Uhr
€ 17,00 (inkl. Material) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Über Jahrmillionen beherrschten die oft riesigen Dinosaurier unsere Erde, bevor sie dann mehr oder weniger plötzlich ausstarben. Die meisten Menschen sind wohl sehr froh darüber, dass sie nie einem lebenden Tyrannosaurus mit seinen bis 30 cm langen Zähnen über den Weg gelaufen sind. Doch diese urzeitlichen Geschöpfe sind furchtbar interessant. Das Wissen, das wir heute über die Dinosaurier haben, verdanken wir den Forschern, die versteinerte Skelette finden, ausgraben und rekonstruieren – den Paläontologen. Wir gehen wie richtige Dinoforscher auf eine abenteuerliche Expedition. Gemeinsam werden Aufgaben gelöst, um schließlich das Dinosauriergrab zu finden. Und dann geht es an die fachmännische Ausgrabung des Ungetüms. Wer findet die Dinosaurierknochen?

AJ 3014 Popcakes – Leckerschmecker!

Für Grundschulkinder

Laila Kanan
Samstag 25.10.2025, 16.00–18.30 Uhr
€ 23,00 (inkl. Lebensmittelkosten)
Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Klein, rund und super-lecker – Popcakes am Stiel sehen toll aus, und sie nach Herzenslust zu dekorieren, macht richtig Spaß – und Lust auf mehr!

Bitte mitbringen: Gefäß zum Transportieren deiner Popcakes, unempfindliche Kleidung, Getränk

Anmeldeschluss: 17.10.2025

AJ 1001 Auf geht's in den Herbstwald – mit allen Sinnen!

Für Kinder von 8–12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Renate Bechstein (DGfM Pilzsachverständige, Schulwanderführerin)
Donnerstag, 30.10.2025, 10.00–13.00 Uhr
€ 25,00 pro Kind (Erwachsene kostenfrei) + € 3,00 Materialkosten p. P. (Waldsnack) bei der Kursleitung
Treffpunkt: zwischen Aichwald und Baltmannsweiler. Genaueres wird kurz vorher mitgeteilt

Die wunderbare Welt des Waldes zu entdecken, heißt tief einzutauchen in die Natur, in ökologische Zusammenhänge und letztlich in die existenziellen Grundlagen unseres Lebens. Machen wir uns auf, den Wald mit seiner unglaublichen Vielfalt an Tieren, Pflanzen und Pilzen bei spielerischen, kreativen und experimentellen Aktivitäten mit allen Sinnen zu erleben und zu entdecken. Denn nur was man kennt, wird man auch wertschätzen und schützen.

Die Veranstaltung wird als Prüfungsvoraussetzung für das Motivationsabzeichen PilzCoach Kids bzw. PilzCoach Junior der DgfM anerkannt (vgl. https://www.dgfm-ev.de/jugend-und-nachwuchs/pilzcoach-kids junior)

Bitte mitbringen: kleiner Korb, kleine Papiertüten, Bleistift, Kinderschere, Lupe

AJ 3017 Schaurig-süßes Halloween-Backen

Für Grundschulkinder

Katharina Ziegler
Donnerstag 30.10.2025, 15.00–18.00 Uhr
€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)
Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Magst du Monster-Muffins, Gespensterkekse und Spinnen-Cupcakes? Dann komm zum gruseligen Halloween-Backnachmittag und lass dich überraschen! Wir backen zusammen schaurig-leckere Sachen – zum Lachen, Erschrecken und natürlich zum Naschen!

Bitte mitbringen: Kochschürze/unempfindliche Kleidung, Gefäß für Leckereien, Getränk

Anmeldeschluss: 23.10.2025

AJ 3020 Adventsbacken – jetzt wird's weihnachtlich!

Für Grundschulkinder

Katharina Ziegler
Samstag 29.11.2025, 14.00–17.00 Uhr
€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)
Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Lust auf Plätzchenzauber? Komm zum Adventsbacken! Wir rollen Teig, stechen lustige Figuren aus und verzieren alles bunt und lecker. Ob Sterne, Herzen oder Rentiere – deine Fantasie ist gefragt!
Und das Beste: Du darfst deine Leckereien natürlich mit nach Hause nehmen. Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Kochschürze/unempfindliche Kleidung, ein Backblech, Gefäß für Leckereien, Getränk

Anmeldeschluss: 21.11.2025

KURSE

BJ 3005 Zirkusworkshop

Für Kinder von 8–12 Jahren

Joachim Herzel
Freitag 17.10. und Freitag 24.10.2025, 15.00–17.00 Uhr
€ 30,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Manege frei für: Jonglieren mit Tüchern, Bällen Keulen, Ringen, Diabolo, Feuerspucken mit Bärlappsporen, Seifenblasenzauber von klein, über groß bis riesig, und dann auch noch selber in einer Blase stehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Zirkusmaterial (wenn vorhanden)

AJ 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt „Sportbeutel-Rucksack"

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)
Montag 27.10. und Dienstag 28.10.2025, 14.00–16.30 Uhr
€ 37,40 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Nähe einen coolen zweifarbigen Beutel, den du als Rucksack für Sport, Flöte oder einfach zum Bummeln mit der Freundin tragen kannst! Ob mit Zip-Täschchen oder phantasievollen Dekorationen aus bereitgestellten Bändern und Labels – sei kreativ! Egal, ob Anfänger oder schon fortgeschritten – passe den Schwierigkeitsgrad deinem Können an. Unter fachkundiger Anleitung und mit einer kurzen Einführung oder Übung an der Nähmaschine fertigst du Schritt für Schritt ein einzigartiges Stück.

Bitte nur Kinder ab 9 Jahren anmelden.

Bitte mitbringen:

- **Baumwollstoff, Mischgewebe oder Jeans – farblich passend einfarbig und/oder gemustert (unelastisch und kein Nicki, Samt, Plüsch oder Kunstleder)**
- **Stoff 1: 60 cm x ca. 140 cm (incl. für evtl. Zugbänder)**
- **Stoff 2: 50 cm x ca. 100 cm**
- **Als Träger/Zugbänder: 1,60 m dicke Kordel oder Baumwollhäkelgarn (zum Kordel selberdrehen) oder wir fertigen Zugbänder aus Oberstoff**
- **kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln**
- **evtl. Vesper und Getränk**

AJ 2146 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt „Sportbeutel-Rucksack"

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)
Mittwoch 29.10. und Donnerstag 30.10.2025, 14.00–16.30 Uhr
€ 37,40 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Vgl. AJ 2145

Aus organisatorischen Gründen war die Fortsetzung der Zumba® Kids- und Zumba® Kids Junior Kurse bis zur Drucklegung nicht planbar. Sobald die Planung absehbar ist, werden wir alle angemeldeten Familien vom Semester 1/25 informieren. Eine Anmeldung auf Warteliste ist nicht möglich. Allfällige freie Plätze werden wir im Amtsblatt und auf der Homepage publizieren.

Für alle Schwimmkurse gilt:

- **Bitte versuchen Sie die Schwimmfähigkeit Ihres Kindes bei der Anmeldung richtig einzuschätzen, damit Ihr Kind Freude am Schwimmkurs hat und entsprechend Fortschritte machen kann.**
- **Die Umkleideräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Begleitende Eltern benötigen Badeschuhe.**
- **Bei Eignung wird das Schwimmabzeichen Seepferdchen abgenommen.**
- **Für Kurse ohne Elternteil: Eltern ist es nicht erlaubt, sich während des Kurses im Schwimmbeckenbereich oder an der Glastüre zum Schwimmbad zum Zuschauen aufzuhalten.**
- **Sobald das Seepferdchen absolviert wurde, ist durch die lokalen Gegebenheiten keine weitere Förderung/Kursanmeldung mehr möglich. Wir bitten um Verständnis.**
- **Bitte mitbringen alle Kurse: Badeschuhe, Bademantel**
- **Zusätzlich bitte mitbringen für Kurse ohne Elternteil: Schwimmgürtel (wenn vorhanden)**

BJ 3707 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche (mit Elternteil)

Für Kinder ab 4 Jahren

Kim Schneider
Freitags, ab 26.09.2025, 14.30–15.15 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurserfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung. Der begleitende Elternteil ist ebenfalls im Wasser.

BJ 3708 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche (mit Elternteil)

Für Kinder ab 4 Jahren

Kim Schneider
Freitags, ab 26.09.2025, 15.20–16.05 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurserfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung. Der begleitende Elternteil ist ebenfalls im Wasser.

BJ 3703 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen (ohne Elternteil)

Für Kinder ab 1,10 m

Claudia Krauß
Mittwochs, ab 01.10.2025, 15.50–16.35 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger mit guter Wassergewöhnung. Kinder springen eigenständig ins Wasser, schwimmen einige Züge eigenständig mit der Schwimmnudel und tauchen mit dem Kopf ins Wasser.

BJ 3704 Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern (ohne Elternteil)

Für Kinder ab 1,10 m

Claudia Krauß
Mittwochs, ab 01.10.2025, 16.40–17.25 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger mit Schwimmkurserfahrung und guter Wassergewöhnung. Kinder springen bereits angstfrei ins Wasser.

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

Die nächste Kursstaffel beginnt am Freitag 09.01.2026 bzw. Mittwoch 14.01.2026 und dauert bis Mittwoch 25.03.2026 bzw. Freitag 27.03.2026.

Neuanmeldungen hierfür sind ab Montag 15.12.2025 online möglich.

VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

Suchen Sie für einen lieben Menschen ein originelles Geschenk?

Verschenken Sie doch Bildung, Fitness oder Gesundheit mit einem Wertgutschein der Volkshochschule Baltmannsweiler.

Der Wertgutschein kann über einen beliebigen Betrag ausgestellt werden. Der Beschenkte kann dann aus dem vielfältigen Angebot der vhs Baltmannsweiler auswählen. Der Wertgutschein kann auch in Teilbeträgen oder auf eine höhere Kursgebühr angerechnet werden.

Für Informationen wenden Sie sich bitte unter der Rufnummer 0 71 53 / 94 27-0 an Ihre Volkshochschule.

Datenschutzerklärung

Es gilt die Datenschutzerklärung der Gemeinde Aichwald bzw. der Gemeinde Baltmannsweiler. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auf der jeweiligen Homepage: **www.aichwald.de | www.baltmannsweiler.de**

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler

Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler – nachfolgend vhs genannt –, auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Anmeldung und Bezahlung und Einbeziehung der AGB

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Sie sind an Ihre Anmeldung 1 Woche lang gebunden (Vertragsangebot). Anmeldungen können persönlich, über die Weitermeldeliste, schriftlich, per Email, online über die vhs-Homepage oder telefonisch vorgenommen werden. Der Vertrag kommt entweder durch ein Bestätigungsschreiben der vhs zustande oder aber dadurch, dass die Frist von einer Woche verstreicht, ohne dass die vhs das Angebot abgelehnt hat.

(3) Die Anmeldung schließt die Anerkennung der AGB durch die Teilnehmenden ein. Diese werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen vhs und Teilnehmenden.

(4) Die Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs ist nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 verbindlich und verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Entrichtung des Kursentgeltes. Das Kursentgelt wird nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 fällig.

(5) Bei Bankeinzug wird das Entgelt in der Regel nach Kursbeginn abgebucht. Telefonische Anmeldungen werden nur bei gleichzeitiger Erteilung einer Abbuchungsermächtigung angenommen.

(6) Kosten für Lehrbuch und Materialien sind – sofern nicht anders ausgewiesen – nicht im Kursentgelt enthalten.

(7) Karten für Einzelveranstaltungen sind – soweit nicht anders angegeben – nur an der Abendkasse erhältlich.

Benachrichtigungen

Sie werden benachrichtigt:
- wenn Ihr Kurs nicht planmäßig stattfindet,
- wenn der Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, belegt ist und Sie in die Warteliste aufgenommen werden,
- wenn ein Zusatzkurs eingerichtet wird,
- wenn sich Termine oder Veranstaltungsort ändern
- oder wenn ein Kurs ausfallen muss.

Ermäßigungen

(1) Schüler, Auszubildende, Studenten, Schwerbehinderte und Menschen im Bundesfreiwilligendienst und vergleichbaren Freiwilligendiensten erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 10% ermäßigten Preis. Arbeitslosengeld- und Sozialhilfeempfänger, sowie Besitzer der Aichwald-Card erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 30 % ermäßigten Preis. Einige Veranstaltungen (z. B. Studienreisen, Besichtigungen, Exkursionen) sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

(2) Die berechtigenden Nachweise müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Bei Email können Sie Ihren eingescannten Ermäßigungsnachweis als Datei an uns senden. Bei Online-Anmeldung über die vhs-Homepage geben Sie bitte in dem Feld “Bemerkung” den Grund für die Ermäßigung ein, z. B. „Schüler“ und lassen Sie der vhs unverzüglich den Nachweis zukommen. Bis zur Vorlage des Nachweises melden wir Sie zur Sicherung Ihres Platzes als Vollzahler an. Eine Ermäßigung nach dem Abbuchungs- bzw. Zahlungstermin ist nicht mehr möglich. Eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrages ist ausgeschlossen.

Beginn und Dauer

Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programmheft angegeben. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ausnahmen sind möglich in vhs-eigenen Räumen bei Lehrgängen und nach Absprache zwischen den Teilnehmenden und der Kursleitung.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, Bildungsziel) ergibt sich aus dem Programmheft in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten Fassung.

Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort ist bei allen Veranstaltungen angegeben. Verlegungen in andere Unterrichtsräume behält sich die vhs vor, Raumverlegungen berechtigen nicht zum Rücktritt vom Vertrag. Raumverlegungen werden durch Benachrichtigungen oder Aushang bekannt gegeben. Die vhs ist in vielen Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung ist von den Teilnehmenden zu beachten.

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden. In der Regel sind die Kosten für Bescheinigungen im Entgelt erhalten. Ausnahmen werden gesondert ausgewiesen.

Rücktritt

(1) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten,

- wegen zu geringer Beteiligung
- wenn die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird bzw. in Ermangelung einer angegebenen Mindestzahl sich nicht mindestens 10 Teilnehmende angemeldet haben,
- wenn die Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit) ausfällt und keine Ersatzkursleitung gestellt werden kann,
- wenn ein sonstiges nicht vorhersehbares durch zumutbare Aufwendungen nicht zu überwindendes Leistungshindernis besteht, und die vhs das Hindernis nicht selbst schuldhaft herbeigeführt hat.

In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet, soweit noch keine Leistungen erbracht worden sind. Andernfalls erfolgt lediglich eine anteilige Erstattung. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

(2) Möchten Sie von einem Semesterkurs zurücktreten, so muss der Rücktritt spätestens am letzten Arbeitstag vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Kochkursen, Wochenendseminaren, Ferienkursen, Kompaktkursen und Kursen mit weniger als fünf Unterrichtstagen muss der Rücktritt mindestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Für die Einhaltung der Fristen ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der vhs (Eingangsstempel) maßgeblich. Im Falle des rechtzeitigen Rücktritts werden bereits bezahlte Entgelte unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr von € 5,00 zurückerstattet.

(3) Ein verspäteter Rücktritt wird als Kündigung des Vertrages gewertet und führt zu keiner Erstattungspflicht der vhs.

(4) Die Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs oder Nichteinlösen der Lastschrift gilt nicht als Rücktritt.

Widerrufsrecht, Erlöschen des Widerrufsrecht, Widerrufsbelehrung

(1) Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache.

Der Widerruf ist an die vhs zu richten, welche den Kurs anbietet:

vhs Aichwald, Seestraße 8, 73773 Aichwald, vhs@aichwald.de oder

vhs Baltmannsweiler, Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler, vhs@baltmannsweiler.de.

Nähere Einzelheiten zum Widerrufsrecht und seinen Folgen siehe bei den AGB auf den Homepages der Trägergemeinden.

Ausschluss

(1) Die vhs kann Teilnehmende von einer Veranstaltung ausschließen wegen

- gemeinschaftswidrigen Verhaltens in der Veranstaltung trotz vorangehender Ermahnung und Androhung des Ausschlusses, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Ermahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauchs der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beträchtlichen Verstößen gegen die Hausordnung.

(2) Bei einem begründeten Ausschluss steht Teilnehmenden kein Anspruch auf Rückerstattung der Entgelte zu.

Haftung

(1) Die Haftung der vhs auf Schadensersatz, gleich aus welchem Rechtsgrunde, soweit es dabei auf ein Verschulden ankommt, ist wie folgt eingeschränkt: Die vhs haftet nur im Falle eines Vorsatzes und grober Fahrlässigkeit ihrer Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen, soweit es sich nicht um eine schuldhafte Verletzung von Pflichten handelt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Der Haftungsausschluss gilt ferner auch nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden.

[AGB Fortsetzung]

2) Der vorstehende Haftungsausschluss gilt in gleichem Umfang zugunsten der Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten und sonstigen Erfüllungsgehilfen der vhs.

(2) Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung.

Urheberschutz und Lizenzrechte

(1) Fotografieren, filmen oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet.

(2) Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

EDV-Sicherheit und Lizenzrechte

(1) Das Kopieren jeglicher Software ist untersagt.

(2) Es darf grundsätzlich nur Software verwendet werden, die von der vhs zur Verfügung gestellt wird. Eigene Datenträger dürfen nicht verwendet werden. Downloads aus dem Internet dürfen nur nach Vorgaben der Kursleitung und zu Lehrzwecken getätigt werden.

Bei Zuwiderhandlung erfolgt Ausschluss der Teilnehmenden aus dem Kurs. Zusätzlich behält sich die vhs rechtliche Schritte vor. Entstandene Schäden werden dem Verursachenden in Rechnung gestellt.

(3) Überlässt die Kursleitung den Teilnehmenden einen Datenträger, haftet ausschließlich die Kursleitung für den Inhalt und die Virenfreiheit dieses Datenträgers.

Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

Inkrafttreten

Die vorstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen treten mit Wirkung zum 31.12.2021 in Kraft. Sie gelten für alle ab dem 1.1.2022 abgeschlossenen Verträge.

Impressum

Herausgeber:

Gemeinde Aichwald
Seestraße 8, 73773 Aichwald
Tel. 07 11 / 3 69 09-0
www.aichwald.de

Gemeinde Baltmannsweiler
Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler
Tel. 0 71 53 / 94 27-0
www.baltmannsweiler.de

Redaktion: Delia Badilatti

Fotos: S.6: peterschreiber.media/stock.adobe.com;
S.7: samah/stock.adobe.com; S.9 li: Satoshi-K/istockphoto.com;
S.9 re: Bild aus dem Acrylmalerei-Kurs vom April 2025;
S.12: Melinda Nagy/stock.adobe.com;
S.13: Jacob Lund/stock.adobe.com;
S.14: Marta Adamus; S.16: Xavier Lorenzo/stock.adobe.com;
S.17: rosifan19/stock.adobe.com;
S.18 li: Maestro/stock.adobe.com; S.18 re: Frank Lambert/stock.adobe.com;
S.19 li: Emanuele Capoferri/stock.adobe.com;
S.20: yanlev/stock.adobe.com

Layout: VIVA IDEA Grafik-Design, Aichwald,
www.vivaidea.de

Druck: dieUmweltDruckerei,
www.dieUmweltDruckerei.de

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Verpackung CO2e-bilanziert & ausgeglichen
natureOffice.com/DE-275-YJBJVC4

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN UD8
www.blauer-engel.de/uz195
· aus 100% Altpapier
· energie- und wassersparend hergestellt
· besonders schadstoffarm
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

ZQB Zertifizierte BildungsQualität
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

vhs Aichwald

AJ 1000 Bedürfnisorientierte Pädagogik und Achtsamkeit 6
AJ 1001 Auf geht's in den Herbstwald – mit allen Sinnen! 18
AJ 1003 Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs . . 6
AJ 1004 Mein digitaler Nachlass 6
AJ 1005 Werksführung Firma Kärcher 7
AJ 1006 *ff* Herbstpilzexkursion 5
AJ 1010 Pilzcoach der DGfM (6-teiliger Lehrgang). 7
AJ 1017 Satelliten ganz nah 5
AJ 1027 Desinformation entlarven. 6
AJ 1028 Sichere Quellen, starke Demokratie: 5
AJ 2000 Ausdruckstanz für Frauen – tanz dich frei. 9
AJ 2002 Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene 9
AJ 2003 Cajon und mehr – mit oder ohne Vorkenntnisse. 8
AJ 2015 Schach-Matt, die ersten Spielzüge 9
AJ 2016 Schach – Simultanveranstaltung 9
AJ 2145 *ff* Nähen für Kinder ab 9 Jahren. 19
AJ 2300 Vogelfutterplätze 8
AJ 3000 Ätherische Öle & Emotionen – Duftanker für die Seele . . 10
AJ 3001 Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker 10
AJ 3005 Strong30 und CIRCL Mobility. 12
AJ 3006 Strong Nation. 12
AJ 3007 Zumba®. 12
AJ 3008 Yoga – sportlich entspannen (alle Level). 13
AJ 3009 Yoga – sportlich entspannen (Geübte) 13
AJ 3010 Kundalini Yoga – (Anfänger) 14
AJ 3012 *ff* Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg 13
AJ 3014 Popcakes – Leckerschmecker! 18
AJ 3017 Schaurig-süßes Halloween-Backen. 19
AJ 3018 Tapas: ein Stück spanische Kultur. 10
AJ 3019 Rückenfit 11
AJ 3020 Adventsbacken – jetzt wird's weihnachtlich! 19
AJ 3027 Massage und Entspannung für Paare 10
AJ 3031 Rückhalt (nur für Frauen) 11
AJ 3032 *ff* Rückhalt. 11
AJ 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer 11
AJ 3036 Energie Qi Gong 12
AJ 3232 *ff* Starke Mitte 11/12
AJ 3235 Entspannt und achtsam 14
AJ 4064 Advanced English Conversation B2 16
AJ 4065 Englisch A1 16
AJ 4093 *ff* Deutsch A1 16
AJ 4106 Französisch B1 16
AJ 4107 Französisch A2 16
AJ 5000 Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs. 17
AJ 5001 MS PowerPoint – Business-Präsentationen 17
AJ 5002 Wie erstelle ich meine Steuererklärung (gewerblich)? 17
AJ 5022 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt. 18

vhs Baltmannsweiler

BJ 1000 *ff* Herbstpilzexkursion 5
BJ 1003 Hypnose – Stärken, Möglichkeiten, Chancen 6
BJ 1004 Sicherheit im Internet und im Online-Banking 7
BJ 1008 Ran an die Fördertöpfe! 7
BJ 1010 Die Explosionsforscher: Krach, Bumm, Peng 18
BJ 1011 Die Dinojäger. 18
BJ 1014 Esslinger Apothekenmuseum 7
BJ 1020 Demokrat gegen Rechtsaußen – Theodor Heuss 5
BJ 1021 Heizkraftwerk Altbach/Deizisau. 6
BJ 2005 Schmuckgestaltung. 8
BJ 2006 Schmuckgestaltung: Armband in Perlknüpftechnik. 8
BJ 2012 Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule 8
BJ 2019 Samba-Trommeln für Einsteiger 8
BJ 2020 Calluna-Kranz – selbst gemacht 8
BJ 3000 *ff* Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung 13/14
BJ 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik. 14
BJ 3003 *ff* Ich beweg' mich – Rückenfit 11
BJ 3005 Zirkusworkshop 19
BJ 3007 Aquagymnastik Hüfte/Knie 14
BJ 3008 Bodyweight Training (Schnuppertermin). 10
BJ 3010 *ff* Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga. 13
BJ 3012 *ff* Aquafitness. 14
BJ 3016 AROHA®. 12
BJ 3017 Zumba®. 12
BJ 3022 Hatha-Yoga am Vormittag 13
BJ 3025 Jonglieren, Feuer und Seifenblasen. 10
BJ 3100 Blätter, die die Welt bedeuten (Teeladen Gschwendner). . 11
BJ 3105 Gesundheit beginnt im Darm 10
BJ 3110 Bodyweight Training für den Alltag. 12
BJ 3703 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen. 20
BJ 3704 Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern. 20
BJ 3707 *ff* Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche 20
BJ 4000 Englisch B1 16
BJ 4004 Spanisch A1 kompakt (Anfänger ohne Vorkenntnisse). . . . 16
BJ 5023 Erfolgreich Lernen lernen 17

v-mn.de

Gesellschaft für Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK 2025 vor Ort

1. Platz

Esslingen

PRIVATKUNDENBERATUNG

Volksbank Mittlerer Neckar eG

Inklusive DIGITAL-CHECK

www.geprüfte-beratungsqualität.de

Test: November 2024 | Im Test: 5 Banken | Getestet: Privatkundenberatung

Willkommen bei der „BESTEN BANK vor Ort“.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ausgezeichnet für Service und Beratung.
Überzeugen Sie sich vom Testsieger – kommen auch Sie zur „BESTEN BANK vor Ort“ in Esslingen. Vereinbaren Sie einen Termin unter **0711 3909-0.**

Volksbank Mittlerer Neckar eG