



„Jeder hat
ein Recht auf **eigene
Meinung**, aber
niemand hat ein
Recht auf **eigene
Fakten**.“



**Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Kursteilnehmende unserer Volkshochschulen,**

mit ihrem neuen Herbst-/ Winterprogramm bieten unsere Volkshochschulen nicht nur ein gewohnt breitgefächertes Lern- und Weiterbildungsangebot – sondern vor allem auch einen Ort des Austauschs, der Diskussion und der gemeinsamen Orientierung. Das Titelzitat des neuen Programms bringt dabei einen wichtigen Gedanken auf den Punkt: **„Jeder hat ein Recht auf eigene Meinung, aber niemand hat ein Recht auf eigene Fakten.“**

Gerade in Zeiten vielfältiger digitaler Informationsquellen gewinnt dieser Satz zunehmend an Bedeutung. Unsere Demokratie lebt von unterschiedlichen Meinungen, gleichzeitig braucht sie eine gemeinsame Grundlage: den Respekt vor Fakten und einem sachlichen Austausch. Auch auf kommunaler Ebene erleben wir täglich, wie wichtig ein offener Dialog ist. Gute Entscheidungen entstehen dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen, Argumente austauschen und bereit sind zuzuhören.

Volkshochschulen leisten hierzu einen wichtigen Beitrag: Sie schaffen Räume, in denen sich Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder persönlicher Überzeugung treffen, Wissen erwerben und unterschiedliche Perspektiven kennenlernen können. Unser herzlicher Dank gilt allen Kursleitenden sowie Mitarbeitenden der vhs, die dieses Angebot mit großem Engagement möglich machen.

Wir laden Sie herzlich ein: Nutzen Sie das vielfältige Programm unserer Volkshochschulen, bleiben Sie neugierig und kommen Sie leidenschaftlich, aber offen und faktenbasiert, miteinander ins Gespräch.

Mit besten Grüßen
Ihr

Andreas Jarolim
Bürgermeister Gemeinde Aichwald

Simon Schmid
Bürgermeister Gemeinde Baltmannsweiler



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 (nur telefonisch)

Dienstag 10.00–11.30 Uhr

Mittwoch 16.30–18.00 Uhr (nur telefonisch)

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: Grundschule (GS), Krummhardter Str. 58

Notariat, Seestr. 8

Schurwaldhalle, Krummhardter Str. 54

Online-Kurse



Online

Sie benötigen PC/Laptop/Smartphone mit einer stabilen Internet-Verbindung. 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.

„Jeder hat ein
Recht auf **eigene**
Meinung, aber
niemand hat ein
Recht auf **eigene**
Fakten.“

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.

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: Cafeteria Seniorenzentrum, Kirchstr. 5

Grundschule (GS Bw), Hermannstr. 15

Katholische Kirchengemeinde, Waldstr. 30

Sporthalle, Baacher Str. 4

Hohengehren: Grundschule (GS Hg), Schulstr. 6

Rathaus Hohengehren, Hauptstr. 51

Kursgebühren

Bei allen vereinbarten Entgelten handelt es sich um Brutto-Entgelte. Die für einzelne Kurse gesetzlich vorgeschriebene Umsatzsteuer (19 % für BL 1000–1002, BL 1004–1005, BL 1008, BL 1023, BL 2005, BL 2008, BL 2012, BL 2018–2021, BL 3011 und BL 3100) sowie die Umsatzsteuer auf den Schwimmbadeintritt und Fahrtkosten ÖV sind in der genannten Kursgebühr enthalten.

Einsendeschluss: 1. Oktober 2026

Lösungen an: vhs@aichwald.de bzw. vhs@baltmannsweiler.de

Die Auflösung erfolgt für Aichwald im Amtsblatt und für Baltmannsweiler in den Dorfnachrichten von KW 43.

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. 25). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Politik, Gesellschaft, Umwelt

BL 1004 ff	Herbstpilzexkursion	5
BL 1008	Indian summer in den Hohenheimer Gärten	5
BL 1024	Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs	5
BL 1022	Vermögensaufbau – Grundlagen	5
BL 1023	Kosmos zum Anfassen (Sternwarte Engelberg)	5
BL 1005	Villa Reitzenstein	6
AL 1000	Frieden machen – Erfolge weltweit	6
AL 1020	Klimapuzzle – Verstehen. Wissen. Handeln	6
AL 1002	Stadtbibliothek Stuttgart – eine Architektour	6

Kultur, Gestalten

BL 2020	Hortensienkranz – selbst gemacht	7
BL 2005	Schmuckgestaltung (mit Vorkenntnissen)	7
BL 2012	Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule	7
BL 2018	Cajon – los geht's! (mit oder ohne Vorkenntnisse)	7
BL 2019	Afrikanisches Trommeln und Djembe für Einsteiger	8
BL 2021	Cajon – weiter geht's! (mit ersten Vorkenntnissen)	8
BL 2008	Malen mit Acryl auf Papier	8
AL 2010	Kulturelle Stunde: Kreativ. Zusammen. Bunt	9
AL 2001	Begegnung mit den Archetypen	9
AL 2012	Kreatiefes Schreiben – Aller Anfang will gelernt sein	9
AL 2002	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	9
AL 2013	Kreatiefes Schreiben – Figuren wollen handeln	9

Gesundheit

AL 3010	Body Weight Fitness 40+ – Schnuppertermin	10
BL 3032	Tai Chi (Anfänger) – Schnuppertermin	10
AL 3004	Somatisches Yoga – Schnuppertermin	10
AL 3024	Lachyoga – Schnuppertermin	10
BL 3029	Aikido Basic – Schnuppertermin	11
AL 3000	Taping für Freizeit- und Breitensportler	11
BL 3011	Wildkräuter-Spaziergang	11
AL 3001	Der Mensch – das Bewegungstier	11
AL 3018	Mexikanische Tapas: die Kultur der Antojitos	11
AL 3003	Die Magie des Kochens mit Pilzen	11
AL 3002	Gesundheit beginnt im Darm	12
BL 3100	Confiserie Bosch	12
AL 3026	Herzhaft genießen – ganz ohne Fleisch	12
BL 3105	Ausgewogene Ernährung im Arbeitsalltag	12
AL 3027	Wohlfühlmassagetag – Rücken, Hände und Arme	12



AL 3032 ff	Rückhalt	12/13
AL 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	12
AL 3019	Rückenfit	13
BL 3003 ff	Ich bewege' mich – Rückenfit	13



AL 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer	13
AL 3011	Body Weight Fitness 40+	13
AL 3232 ff	Starke Mitte	13



BL 3018 ff	Zumba® Gold	13/14
BL 3016	AROHA®	14
BL 3017	Zumba®	14



AL 3016	Qi Gong	14
AL 3036	Energie Qi Gong	14
BL 3033	Tai Chi (Anfänger)	14
BL 3030	Aikido Basic	14



AL 3012 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	15
BL 3022	Hatha-Yoga am Vormittag	15
BL 3000 ff	Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung	15/16
BL 3026	Autogenes Training & Achtsamkeit – Schnupperkurs	15
AL 3028	Somatisches Yoga	15
AL 3008	Yoga – sportlich entspannen (alle Level)	16
AL 3009	Yoga – sportlich entspannen (Geübte)	16
AL 3025	Lachyoga	16
BL 3027	Autogenes Training & Achtsamkeit	16
BL 3010 ff	Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga	16
AL 3235	Entspannt und achtsam	16



BL 3002	Beweglich und gesund durch Aquagymnastik	17
BL 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie	17
BL 3012 ff	Aquafitness	17

Sprachen



AL 4093	Deutsch A1	20
---------	------------	----



AL 4064	English Conversation B1	20
AL 4065	Englisch A1	20
BL 4000	Englisch B1	20



BL 4005	Französisch A1	20
AL 4107	Französisch A2	20



BL 4004	Italienisch A1 kompakt für die Reise	20
---------	--------------------------------------	----

Arbeit und Beruf

BL 5010	KI-Werkstatt: Sicherheit	21
AL 5003	PowerPoint beherrschen	21
AL 5001	Social-Media-Marketing mit Instagram	21
BL 5011	KI-Werkstatt: Souverän	21
AL 5000	Mathematik – Sekundarstufe 2, Basisfach	21

Junge vhs

AL 3017	Eis am Stiel – macht auch im Oktober Spaß!	22
BL 1003	Miniworkshop Trickfilm	22
AL 3020	Pralinen selber machen – süß & kreativ	22
AL 5000	Mathematik – Sekundarstufe 2, Basisfach	22
AL 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren	22/23
AL 2140	Aus Jeans wird Tasche – Upcycling-Nähen im Tandem	23
AL 2141	Jedem sein Lieblings-T-Shirt – Upcycling-Nähen	23



AL 3021	Zumba® Kids Junior von 6–9 Jahren	23
AL 3022	Zumba® Kids von 9–12 Jahren	23
AL 3023	Zumba® für Teens von 13–16 Jahren	23



BL 3707 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche	24
BL 3709 ff	Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen	24

EINZELVERANSTALTUNGEN

BL 1004 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Donnerstag 01.10.2026, 13.00–17.00 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 Nutzen 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

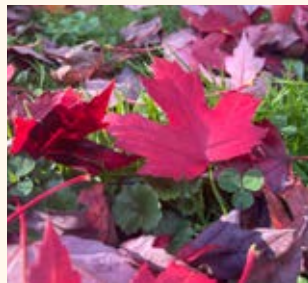
BL 1008 Indian summer in den Hohenheimer Gärten

Franziska Kubisch (Natur- und Gartenpädagogin)

Freitag 09.10.2026, 15.45–17.45 Uhr

€ 14,00 | Parkplatz Garbenstraße, 70599 Stuttgart (gegenüber Gaststätte „Garbe“)

Den Indian Summer kennen wir Europäer von Bildern oder Reisen nach Nordamerika. Die Eichen, Ahorne und Buchen dort weisen im Spätsommer eine intensive Blattfärbung auf. In den Gärten der Universität Hohenheim kann man diese ebenso erleben. Die Gründer und Verwalter der Gärten haben vor 250 bis 150 Jahren exotische Bäume gepflanzt, die den Indian Summer nach Deutschland brachten. Gehen Sie mit auf einen farbenfrohen Spaziergang, lernen Sie Interessantes über diese und andere Bäume zur Herbstzeit und genießen Sie etwas Kulinarisches.

**BL 1000 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen**

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Samstag 10.10.2026, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. BL 1004

BL 1001 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln von heimischen Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Sonntag 11.10.2026, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. BL 1004

BL 1024 Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs

Online

Ein Schritt-für-Schritt-Workshop für Anfänger

Julian Jäger (Wirtschaftsingenieur)

Donnerstag 22.10.2026, 18.00–21.00 Uhr

€ 21,00

Dieser Workshop zeigt Einsteigern Schritt für Schritt wie online in Aktien und ETFs 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

BL 1022 Vermögensaufbau – Grundlagen

Online

Hartmut Nehme

Montag 02.11.2026, 18.30–21.00 Uhr

€ 16,00

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in eine selbstbestimmte Geldanlage. Es werden die Grundbegriffe der Finanzwelt sowie wirtschaftliche Zusammenhänge aufgezeigt. Im nächsten Schritt geht es um unterschiedliche Anlageklassen und deren Vor- und Nachteile. Ausgehend von den persönlichen Anlagezielen, der Risikobereitschaft sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für das Erreichen der Ziele werden unterschiedliche Anlagestrategien vorgestellt. Abschließend wird es um das Erkennen und Begrenzen von Risiken gehen.

BL 1023 Kosmos zum AnfassenSternführung am Teleskop der Sternwarte
Freie Waldorfschule Engelberg

Cord Bonatz

Mittwoch 11.11.2026, 20.30–21.30 Uhr

€ 7,00 | Treffpunkt: Rudolf-Steiner-Weg 4, 73650 Winterbach (Eingang Wendepalte)

Für alle, die schon immer mal den Blick in den Sternenhimmel wagen wollten. Sehen und staunen Sie in der umfassend sanierten Sternwarte mithilfe eines leistungsstarken Spiegelteleskops: Planeten, Mondkrater, Sternhaufen, Galaxien usw. Lassen Sie sich die Sternbilder erklären, und bringen Sie gerne alle Ihre Fragen zum Universum mit. Die Führung findet nur bei klarem Himmel statt. Ersatztermin bei Bewölkung: Mittwoch 18.11.2026

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (im Teleskopraum herrschen Außentemperaturen)

Bitte nicht mitbringen: Handys (Kunstlicht zerstört die Dunkeladaptation des Auges)

BL 1005 Villa Reitzenstein

Zu Besuch beim Staatsministerium Baden-Württemberg

Freitag 13.11.2026, 14.30–16.00 Uhr

€ 8,50 (inkl. Fahrtkosten ÖV)

Treffpunkt: 13.05 Uhr Bhf. Oberesslingen, vor dem Kiosk,

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts und Baden Württembergs in eindrucksvoller Weise bündeln. Das durch die Verlegertochter Helene von Reitzenstein zu Beginn des vorigen Jahrhunderts errichtete imposante Palais ist heute Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Ein Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z. B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettsaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes verbunden sind. Bei geeigneter Witterung schließt sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa an.

Bitte mitbringen: Personalausweis

 **Anmeldeschluss: 05.11.2026**



AL 1000 Frieden machen – Erfolge weltweit

Eine Ausstellung erfolgreicher Beispiele aus aller Welt

Samstag 21.11.2026, 15.00–20.00 Uhr und

Dienstag 24.11.2026, 08.00–12.00 Uhr

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

Notariat Schanbach, alle Räume

Seit 2003 spüren Journalisten und Fotografen des Netzwerkes „Peace Counts“ Menschen weltweit auf, die in Konfliktregionen über ethnische, religiöse und politische Barrieren hinweg verfeindete Lager wieder zusammenbringen. Da ist z. B. der 14-jährige Mateo aus Kolumbien, der mit seiner Hip-Hop-Schule eine Alternative zur Drogenmafia bietet, der Syrer Abd al-Nasr, der humanitäre Hilfe im Bürgerkrieg organisiert oder Fatuma aus Kenia, die verfeindete Volksgruppen durch das gemeinsame Fußballspielen zusammenbringt. Auf 28 Leinwänden wird mit eindrucksvollen Bildern und kurzen Info-texten jeweils ein erfolgreiches ziviles Friedensprojekt vorgestellt.

Die Ausstellung findet im Rahmen der Novemberlichter statt.

AL 1020 Klimapuzzle – Verstehen. Wissen. Handeln.

In nur drei Stunden unser Klimasystem verstehen

In Kooperation mit dem Umweltrat Aichwald

Margit Mehlo (Climate Fresk Moderatorin)

Samstag 16.01.2027, 09.30–12.30 Uhr

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) | Notariat Schanbach, Raum 7

Wie funktioniert der Klimawandel? Was sind seine Ursachen, was seine Folgen und was können wir tun? Das Klimapuzzle ist ein interaktiver Workshop, der wissenschaftlich fundiertes Wissen mit Hilfe von 42 Spielkarten, basierend auf den Berichten des Weltklimarats, leicht verständlich macht. Im Team einer Kleingruppe bringen Sie die Karten in eine logische Reihenfolge von Ursache und Wirkung. Dabei entstehen spannende Diskussionen, neue Perspektiven und ganz konkrete Aha-Momente, wie z. B. bei diesem Teilnehmer vom letzten Semester:

„Ich dachte, ich wäre bereits gut gerüstet, aber das Klimapuzzle hat mir so viele Zusammenhänge aufgezeigt, die mir klar gemacht haben, dass ich noch viel mehr beitragen kann.“

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren – ganz ohne Vorwissen! Der Fokus liegt auf Austausch, dem Schärfen des Bewusstseins, dem gemeinsamen Finden von Lösungen, und dem Mut, selbst aktiv zu werden. Denn nur wer versteht, kann wirksam handeln.

AL 1002 Stadtbibliothek Stuttgart – eine ArchitektTour

Donnerstag 04.02.2027, 17.00–18.15 Uhr

€ 16,00 (inkl. Fahrtkosten ÖV), € 13,00 (ohne Fahrtkosten ÖV)

Treffpunkt: 16.05 Uhr Bhf. Oberesslingen, vor dem Kiosk,

Rückkehr: ca. 19.15 Uhr

Sie ist eines der Architektur-Highlights Stuttgarts – die Stadtbibliothek am Mailänder Platz. Das vom koreanischen Architekten Eun Young Yi entworfene Bauwerk fasziniert. Entdecken Sie mit uns die Stadtbibliothek mit der kompromisslosen Klarheit ihrer strengen Architektur und dem nahtlosen Zusammenspiel von Form und Funktion. Lassen Sie sich von den Interaktionen von Licht und geometrischen Formen, von Leerräumen und verbindenden Elementen mitreißen – ein Ort der Begegnung und des Austauschs.

 **Anmeldeschluss: 27.01.2027**



EINZELVERANSTALTUNGEN

BL 2020 Hortensienkranz – selbst gemacht

Ursula Wilhelm

Samstag 17.10.2026, 14.00–16.30 Uhr

€ 18,00 (+ Materialkosten ab € 10,00 bei der Kursleitung)

Treffpunkt: Wilhelmstr. 4 Hg

Ein Floristikkurs – üppig und romantisch, mit dem geballten Charme von Hortensienolden. Auf einem Heukranz kommen die dekorativen Hortensienblüten gemeinsam mit Efeu, Lavendel und Schleierkraut in ihrer ganzen Pracht zur Geltung. Sie können aus zwei verschiedenen Kranzgrößen den passenden auswählen und unter fachkundiger Anleitung Ihr persönliches Unikat gestalten. Dieses ist auch getrocknet noch lange ein Blickfang oder kann für die Weihnachtszeit mit wenigen Handgriffen umdekoriert werden.



BL 2005 Schmuckgestaltung

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Gabriele Finger

Samstag 14.11.2026, 09.00–11.30 Uhr

€ 10,00 (+ ca. € 10,00–15,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Nach Herzenslust Schmuck (Ketten, Armbänder, Ohrhänger) aus über 100 Sorten edler Steine und Silberelementen (auch vergoldet) herstellen. Sie gestalten Ihr Unikat wahlweise auf Perlknüpfseide oder Schmuckdraht. Werkzeug wird leihweise gestellt.

Bitte mitbringen: Vorkenntnisse in Schmuckgestaltung, da in diesem Kurs keine grundlegende Einweisung in die Techniken erfolgt, sondern nur kleinere Hilfestellungen.

BL 2012 Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule

Blick hinter die Kulissen

Freitag, 15.01.2027, 19.00–21.00 Uhr

€ 22,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS Fahrkarte 2.Klasse)

Kammertheater, Konrad-Adenauer-Straße 32, Stuttgart (bei der Neuen Staatsgalerie)

Das Stuttgarter Ballett zeigt sich von einer Seite, die sonst selten zu sehen ist: ungeschminkt, nahbar und mitten in der täglichen Arbeit. Im intimen Rahmen des Kammertheaters erleben Sie, wie Schritt für Schritt an Technik, Ausdruck und Rollendarstellung gefeilt wird. Dramaturgin Lucy Van Cleef moderiert und verbindet das Geschehen auf der Bühne mit Hintergrundwissen: Geschichte, Alltagspraxis und künstlerische Details werden so greifbar und verständlich.

Anmeldebestätigungen werden vorbehaltlich verfügbarer Karten verschickt.

BL 2018 Cajon – los geht's!

Trommelworkshop für alle –
mit oder ohne Vorkenntnisse

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Samstag 23.01.2027, 09.30–12.30 Uhr

€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Was aussieht wie eine simple Holzkiste, entpuppt sich als vielfältig einsetzbares Musikinstrument: die Cajon – eine Handtrommel. In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Grundschnitte, und bei einem musikalischen Streifzug durch Rock, Pop, Latin setzen wir diese direkt ein, begleiten Songs und musizieren im Ensemble. Toll, welche Klänge sich dieser unscheinbaren Holzkiste entlocken lassen! Die Cajon eignet sich ideal zum rhythmischen Begleiten von Liedern und ist besonders da gefragt, wo ein Schlagzeug zu laut ist. Da sie einfach zu erlernen ist, ist sie vor allem bei Anfängern ein beliebtes Instrument. Probieren Sie's aus!

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



BL 2019 Afrikanisches Trommeln und Djembe Für Einsteiger

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)
Samstag 23.01.2027, 13.30–16.30 Uhr
€ 24,00 (+ € 10,00 Leihgebühr bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Gemeinsam Trommeln macht Spaß ... weil wir sehr schnell mehrstimmig und gemeinsam im Rhythmus musizieren können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Wir spielen Rhythmen aus Westafrika – auf der Djembe (Handtrommel) und auf Stocktrommeln. Es geht um die Grundtechniken sowie die Kombination erster Grundstimmen, die im Zusammenspiel ganz neu erklingen.

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



BL 2021 Cajon – weiter geht's! Trommelworkshop für Spieler mit ersten Vorkenntnissen

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)
Sonntag 24.01.2027, 09.30–12.30 Uhr
€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Wer die Grundschnitte auf der Cajon bereits kennengelernt hat und schon einfache Rhythmen spielen kann, ist hier genau richtig. Wir vertiefen und erweitern die Spieltechnik. Wir lernen das Spiel weiterer Cajon-Grooves und Rhythmen. So wächst Ihr Repertoire und Sie können bald weitere Stilrichtungen und noch mehr Lieder rhythmisch begleiten.

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

KURSE

BL 2008 Malen mit Acryl auf Papier

Sylvia Wolf (Künstlerin)

Donnerstags, ab 01.10.2026, 18.30–20.30 Uhr, 6-mal
€ 92,00 (+ 12,00 € Materialkosten bei der Kursleitung, inkl. 1 Bogen Acrylpapier 70x100)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Malen bedeutet, den Künstler in sich zu entdecken, neugierig, offen und mutig. Unser Hauptmedium wird die Acrylfarbe sein und die Kraft der kleinen Formate – aus groß mach' klein. D. h. wir malen erstmal auf einem großen Blatt, suchen uns dann daraus kleine Formate raus, die wir weiterbearbeiten zu eigenständigen kleinen Kunstwerken, Karten usw. Intuitiv und experimentierfreudig tasten wir uns mit verschiedenen Techniken (Schichtmalerei, Spachteltechnik, Nass-in-Nass) an unsere Papiere heran. So entstehen Schicht um Schicht Formen, Flächen und Linien. Es darf gespritzt und gekleckst werden, Stifte und Schablonen können mit einbezogen werden. Wir drehen, wenden, suchen und finden unsere Ausschnitte, welche wir dann verfeinern. Freuen Sie sich auf Stunden voller Kreativität, in denen Sie sich grundlegende und weiterführende Kenntnisse im Umgang mit Acrylfarben aneignen. Jedes Treffen schließt mit einer gemeinsamen Bilderbetrachtung ab.

Bitte mitbringen:

- Acryl-Grundfarben (weiß, schwarz, rot, gelb, blau und nach Belieben)
- 3–5 Pinsel in verschiedenen Stärken
- Fineliner (wenn vorhanden)
- Lappen, Küchenrolle
- Schwämmchen, Spachtel oder alte Scheckkarten
- Wassersprühflasche, Gefäß für Wasser (z. B. gr. Joghurtbecher)
- alte Kleidung



AL 2010 Kulturelle Stunde: Kreativ. Zusammen. Bunt.

Andrea Fortanier

Montags, ab 05.10.2026, 17.30–18.45 Uhr, 3-mal
€ 26,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Wir alle haben Wissensschätze aus den unterschiedlichsten Gebieten, die vielleicht verborgen schlummern, Themen, die uns faszinieren, Interessen, die wir gerne vertiefen würden. Lassen Sie uns darüber austauschen: angeregt durch Blitzlichter aus Bildender Kunst, Musik und Literatur kommen wir ins Gespräch. So entsteht zu unser aller Bereicherung ein Kaleidoskop unserer individuellen, kulturellen Eindrücke.

Eine Liste mit thematischen Vorschlägen wird vor Kursbeginn verschickt. Interessen werden abgefragt.

AL 2001 Begegnung mit den Archetypen Für Frauen

Nicole Volm (Tanz- und Bewegungspädagogin)

Montags, ab 05.10.2026, 19.00–20.30 Uhr, 7-mal
€ 69,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Archetypen wie Königin, Heilerin, Kriegerin oder weise Frau sind universelle Urbilder, die im Unterbewusstsein existieren. Jeder Archetyp birgt spezifische Potenziale. Durch bewusste Auseinandersetzung und Körperhaltung, Bewegung, Tanz sowie Atemtechniken werden Qualitäten wie Sinnlichkeit, Weisheit, oder Abgrenzung ganzheitlich spürbar gemacht, um diese in das alltägliche Leben integrieren zu können. Es werden 7 Archetypen thematisiert: Magierin, Kriegerin, Heilerin, Königin, Närrin, weise Frau, wilde Frau.

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

AL 2012 Kreatiefes Schreiben Aller Anfang ... will gelernt sein

Lina Holländer (B.A., Creative Writer)

Montags, ab 05.10.2026, 19.30–21.00 Uhr, 3-mal
€ 34,00 | Notariat Schanbach, Raum 4

In jedem von uns stecken einzigartige Geschichten, und viele von uns haben das Bedürfnis, diese herausprudeln zu lassen. In diesem Workshop lernen wir, mit dieser Quelle der Kreativität umzugehen, Ideen in produktive Bahnen zu lenken und mithilfe von theoretischem Wissen tiefgründige Geschichten zu schreiben. Anhand von praktischen Übungen nähern wir uns dem Geschichtenerzählen und setzen das Gelernte direkt um. Sie sind herzlich eingeladen, auch Ihre eigenen Geschichten mitzubringen.

Bitte mitbringen: Stift und Papier, Laptop (optional)

AL 2002 Acrylmalerei Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verena Wolfert (freischaffende Künstlerin)

Donnerstag 15.10., 22.10. und 05.11.2026, 18.00–20.30 Uhr
€ 58,00 (+ ca. € 8,00 Materialkosten für Anfänger bei der Kursleitung) | Notariat Schanbach, Raum 7

Bilder ohne Grenzen – Bei diesem Kurs werden wir die Möglichkeiten kennenlernen, die Leinwand malerisch mit Blick aus der Vogelperspektive zu füllen. Aus verschiedenen Formen, Linien, Strukturen entsteht nach und nach ein Farbenteppich. Rhythmus – Muster – Reihung – Verdichtung sind dabei die bestimmenden Elemente. Lustvoll, frei und losgelöst von einem konkreten Motiv



werden wir nicht nur zum Pinsel greifen, sondern auch mit unterschiedlichen Stiften und Werkzeugen, einfachen Drucktechniken und Collagen in das große Experimentierfeld der Acrylmalerei eintauchen. Erlaubt ist, was gefällt! Schicht für Schicht entsteht ein Bild, das sich über den Rand der Leinwand auszudehnen scheint, wie ein Ausschnitt aus einem großen Ganzen wirkt.

Bitte mitbringen:

- 2 quadratische Leinwände je 40 x 40 cm
- Acrylfarben und Pinsel
- für Anfänger wird eine Auswahl an Material zu Verfügung gestellt
- 1 großer flacher Teller (keine Pappe)
- 1 Wassergefäß (min. 0,5 l)
- 2 alte Lappen
- 1 altes Handtuch
- alte Zeitschrift oder buntes Geschenkpapier
- Klebestift

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

AL 2013 Kreatiefes Schreiben Figuren wollen handeln

Lina Holländer (B.A., Creative Writer)

Montags, ab 16.11.2026, 19.30–21.00 Uhr, 3-mal
€ 34,00 | Notariat Schanbach, Raum 4

Geschichten bestehen aus Handlung, und diese benötigt Figuren, die handeln. Eine Figur, die handelt, trifft aktive Entscheidungen. In diesem Workshop lernen wir unsere Figuren zu verstehen, sie zu aktiven Akteuren der Handlung zu machen und ihnen eine eigene Stimme zu geben. Dabei setzen wir uns mit Protagonisten, Antagonisten und den Rollen von Haupt- und Nebenfiguren auseinander und hauchen unseren Figuren Leben ein. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre eigenen Geschichten und Figuren mitzubringen.

Bitte mitbringen: Stift und Papier, Laptop (optional)

EINZELVERANSTALTUNGEN

AL 3010 Body Weight Fitness 40+

Kraft • Beweglichkeit • Wohlbefinden
Schnuppertermin

Frederike Hiller

Montag 28.09.2026, 17.45–18.45 Uhr

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Der Kurs verbindet moderne funktionelle Übungen mit einem ruhigen, kontrollierten Ganzkörpertraining und richtet sich an Menschen, die ihre Kraft, Beweglichkeit, Haltung und allgemeine Fitness verbessern möchten – unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Core- und Stabilisationstraining, Mobilisation, Balance sowie gelenkschonender Kraftaufbau ohne Springen. Besonderer Wert liegt auf sauberer Ausführung, individueller Anpassbarkeit sowie einer angenehm-motivierenden, nicht leistungsorientierten Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Dies ist ein unverbindlicher Schnuppertermin. Bei Gefallen können Sie sich für den am 05.10.2026 startenden Kurs AL 3011 anmelden.

BL 3032 Tai Chi (Anfänger)

Schnuppertermin

Alexander Urban (Tai Chi Lehrer DTB)

Montag 28.09.2026, 17.50–19.00 Uhr

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Tai Chi ist eine sanfte und fließende Bewegungsform, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Sie lernen die Grundlagen dieser traditionellen Praxis in ruhiger und achtsamer Atmosphäre. Zu Beginn jeder Kurseinheit werden kurze Aufwärmübungen durchgeführt, zum Ende eine Entspannungseinheit. Im Mittelpunkt stehen einfach aufgebaute Bewegungsabläufe, die schrittweise erlernt und miteinander verbunden werden. Dabei werden Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination und bewusste Atmung geschult. Tai Chi fördert den Abbau von Stress, verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körpergefühl und stärkt sanft die Muskulatur. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schonenden und gesundheitsorientierten Einstieg in Bewegung suchen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe/Stoppersocken, Matte/kleiner Teppich

Dies ist ein unverbindlicher Schnuppertermin. Bei Gefallen können Sie sich für den am 05.10.2026 startenden Kurs BL 3033 anmelden.



AL 3004 Somatisches Yoga – von innen nach außen Schnuppertermin

Leonie Rupprechter (RYS-200)

Dienstag 29.09.2026, 10.00–11.15 Uhr

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich) | Notariat Schanbach, Raum 8

Somatisches Yoga verbindet Elemente aus dem klassischen Yoga, der Achtsamkeit und der Feldenkrais Methode und lädt dazu ein, den eigenen Körper wahrzunehmen und Bewegungen aus dem Inneren heraus entstehen zu lassen. Nicht die äußere Form steht im Mittelpunkt, sondern die innere Erfahrung: Wie fühlt sich eine Bewegung an? Was verändert sie? Was ist gerade möglich und wohltuend? Durch sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Pausen können Sie Ihre Körperwahrnehmung verfeinern, Spannungen bewusster wahrnehmen und mehr Ruhe, Beweglichkeit und Vertrauen in den eigenen Körper entwickeln. Es geht nicht um Leistung, Beweglichkeit oder Perfektion, sondern darum, herauszufinden, was guttut und was Yoga für Sie gerade sein darf. Keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Wohlfühlkleidung, Lieblingsgetränk/ Snack. Bei Bedarf: Decke, Yogablöcke, Yogakissen.

Dies ist ein unverbindlicher Schnuppertermin. Bei Gefallen können Sie sich für den am 06.10.2026 startenden Kurs AL 3028 anmelden.

AL 3024 Lachyoga – Stress abbauen und Wohlbefinden stärken Schnuppertermin

Hinrich Boockmeyer (zert. Lachyoga-Leiter)

Dienstag 06.10.2026, 18.15–19.15 Uhr

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich) | Notariat Schanbach, Raum 8

Lachyoga verbindet bewusstes Lachen mit Atem- und sanften Bewegungsübungen. Der Körper reagiert mit Stressabbau, vertiefter Atmung und gesteigertem Wohlbefinden. Die Übungen sind leicht zu erlernen, für jedes Alters geeignet und bringen mehr Leichtigkeit und Freude in den Alltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken/Hallenschuhe, Getränk

Dies ist ein unverbindlicher Schnuppertermin. Bei Gefallen können Sie sich für den am 13.10.2026 startenden Kurs AL 3025 anmelden.





BL 3029 Aikido Basic

Schnuppertermin

Anja Margarete Weißenberger (1. Dan)
Mittwoch 07.10.2026, 19.00–20.45 Uhr
 Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)
 Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Der Name Aikido wird aus drei japanischen Schriftzeichen (Kanshi) geformt: Ai „Harmonie“, Ki „Energie“, Do „Weg“. Aikido schult Körper und Geist und beruht auf dem Prinzip der Gewaltlosigkeit. Es dient nicht der Selbstverteidigung – es ist ein Training des Selbst: Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Sensibilität, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Gleichzeitig verbessern sich Beweglichkeit und Stabilität. Alle trainieren miteinander, egal ob weiblich, männlich, alt, jung, groß, klein, schwächer oder stärker.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dies ist ein unverbindlicher Schnuppertermin. Bei Gefallen können Sie sich für den am 14.10.2026 startenden Kurs BL 3030 anmelden.

AL 3000 Taping für Freizeit- und Breitensportler

Yvonne Tiede (Heilpraktikerin, Sport-Health-Balance-Trainerin)
Donnerstag 15.10. und Donnerstag 22.10.2026, 19.00–21.00 Uhr
 € 25,00 (+ € 10,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
 Notariat Schanbach, Raum 4

Zu Anfang waren die bunten Tapes eher im Spitzen- und Leistungssport zu finden. Inzwischen erfreuen sie sich einer großen Beliebtheit. Sie geben Halt, ohne zu fixieren, verbessern die Muskelfunktion, helfen Schwellungen zu beseitigen, reduzieren Schmerzen und stützen Gelenke. Im Kurs werden unterschiedliche Anlegetechniken vorgestellt, demonstriert und praktisch geübt. Auch erfahren Sie, wie Sie für Ihr individuelles Thema die richtige Tapefarbe und die passende Anlegetechnik finden.

Bitte mitbringen: eine Haushaltsschere, die Bereitschaft zu tapen und sich tapen zu lassen. Es wird viel geübt!

BL 3011 Wildkräuter-Spaziergang

Anja Margarete Weißenberger
Freitag 16.10.2026, 15.00–18.00 Uhr
 € 17,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal
 Treffpunkt: Wanderparkplatz am Goldboden

Exkursion mit Gaumenfreuden. Beim gemeinsamen Sammeln lernen wir genießbare Wild- und Wiesenkräuter kennen. Aus unseren Fundstücken bereiten wir eine Leckerei zum Mit-nach-Hause-nehmen.

Bitte mitbringen: kl. Korb, kl. Brett, Messer, Löffel, Schraubglas

AL 3001 Der Mensch – das Bewegungstier

Jochen Koppenhöfer (Physiotherapeut)
Montag 09.11.2026, 18.30–20.30 Uhr
 € 15,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Biologisch gesehen ist der Mensch ein Bewegungstier. Unsere gesamte Anatomie – vom Herz-Kreislauf-System bis zu den Muskeln – ist auf regelmäßige körperliche Aktivität ausgelegt. Über Jahrmillionen sicherte uns dieser evolutionäre Motor als Jäger und Sammler das Überleben. Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Reise durch unseren Körper, um die Ursache vieler Beschwerden besser verstehen und ihnen wirksam begegnen zu können.

AL 3018 Mexikanische Tapas: die Kultur der Antojitos

Carmen Paz Ramos/Natalia Martagón
Freitag 13.11.2026, 18.00–21.30 Uhr
 € 37,00 (inkl. € 15,00 Lebensmittelkosten)
 Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Mexikanisches Streetfood, so genannt Antojitos (wörtlich „kleine Gelüste“), werden in Mexiko von Straßenverkäufern und auf kleinen traditionellen Märkten zubereitet. Es sind kleine, würzige Vorspeisen und Snacks, die typische Zutaten wie Mais, Bohnen, Chilis, Avocado und frische Kräuter kombinieren; leicht zuzubereiten und perfekt für jeden Anlass. Unter der charmanten Leitung von Mutter und Tochter und einem nach allen Regeln der Kunst gemixten Margarita begeben Sie sich auf die Spuren dieser langen Tradition. Què aproveche!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Getränk



AL 3003 Die Magie des Kochens mit Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Samstag 14.11.2026, 10.00–17.30 Uhr
 € 70,00 (inkl. Lebensmittelkosten)
 Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Dieses Seminar kombiniert wichtige Theorieelemente – worauf muss ich beim Sammeln achten / wo und wann finde ich Speisepilze / sicheres Sammeln, Sortieren, Säubern und Zubereiten / Konservierungsmethoden – mit der praktischen Zubereitung und gemeinsamen Verkostung von vier verschiedenen Pilzgerichten. Auch mit Pilzarten, die Sie bisher noch nicht kannten. Von mild und erdig bis hin zu nussig und würzig – Pilze bieten eine Fülle von Aromen, egal ob selbst gesammelt oder selbst gekauft.

Alle Teilnehmer erhalten im Anschluss einen Link zu den Theorieunterlagen und zu rund 30 Pilzrezepten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste, Getränk

AL 3002 Gesundheit beginnt im Darm

Allergien / Nahrungsmittelintoleranz

Tanja Schmierer (Darmgesundheitsberaterin)

Donnerstag 19.11.2025, 18.30–20.00 Uhr

€ 9,50 | Notariat Schanbach, Raum 7

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.

BL 3100 Confiserie Bosch

Eine Reise mit allen Sinnen durch die Manufaktur

Freitag 20.11.2026, 10.00–11.30 Uhr

€ 14,00 Erwachsene, € 6,00 Kinder (6–12 Jahre)

Treffpunkt: Plochingen Str. 1, Utingen

1911 von Adolf Bosch gegründet, entstehen hier seit über hundert Jahren in Handarbeit und mit großer Leidenschaft süße Spezialitäten – streng nach alten Rezepten und mit einer Kombination aus hochmodernen sowie historischen Maschinen. Seit 2018 erstrahlt die Manufaktur in neuem Glanz, nicht weit entfernt vom alten, geschichtsträchtigen Betriebsgebäude steht die neue Confiserie Bosch Genusswelt. Der Geschäftsführer Herr Hellstern führt durch die Geschichte der Confiserie und die gläserne Produktion.

AL 3026 Herzhaft genießen – ganz ohne Fleisch

Katharina Ziegler

Samstag 28.11.2026, 11.00–13.30 Uhr

€ 24,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vielseitig und lecker pflanzliche Fleischalternativen sein können. Gemeinsam bereiten wir verschiedene pflanzliche Alternativen zu und entdecken die passenden Techniken, Marinaden und Gewürze für authentischen Geschmack und die perfekte Konsistenz. Alle Rezepte lassen sich einfach zu Hause nachkochen.

Bitte mitbringen: Gefäß für Reste

BL 3105 Ausgewogene Ernährung im Arbeitsalltag



Online

Elena Bauer (M. Sc. Medizinische Ernährungswissenschaft)

Donnerstag 14.01.2027, 19.00–20.30 Uhr | € 9,50

Im stressigen Arbeitsalltag ist ausgewogene Ernährung oft schwierig und der Griff zum Fertiggericht naheliegend. In diesem interaktiven Vortrag besprechen wir die Grundlagen ausgewogener Ernährung und tauschen uns über Erfahrungen und Probleme aus, sodass gezielt darauf eingegangen werden kann. Sie erhalten Praxis-Tipps zur Optimierung bestehender Gewohnheiten und natürlich neue Impulse (Meal-Prep, Komponentensystem usw.). Ziel ist, durch individuell gut umsetzbare Anpassungen eine ausgewogene Ernährung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Ein interaktiver Vortrag mit Raum für Fragen.

AL 3027 Wohlfühlmassagetag

Rücken, Hände und Arme

Jasmin Piott (Heilpraktikerin)

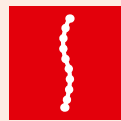
Samstag 30.01.2027, 09.30–15.00 Uhr (1 Stunde Pause)

€ 36,00 (p. P.) | Notariat Schanbach, Raum 8

Zusammen mit Partner/in, Freund/in oder auch Eltern/Kind (ab ca. 14 Jahren) lernen Sie einfache und angenehme Massage-Techniken für entspannende Rücken-, Hand- und Armmassagen. 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: Matte (oder falls vorhanden: Massageliege), Decke, 2 kleine Kissen, 2 große u. 3 kleine Handtücher, Massageöl, bequeme Kleidung und warme Socken, Getränk/Snack.

KURSE



AL 3032 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 28.09.2026, 08.00–09.00 Uhr, 14-mal

€ 92,00 | 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 mühelos bewegen. Bei akuten Beschwerden ist ärztliche Rücksprache sinnvoll.

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



AL 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 28.09.2026, 09.10–10.10 Uhr, 14-mal

€ 92,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AL 3032

AL 3030 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 28.09.2026, 10.20–11.20 Uhr, 14-mal
€ 92,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AL 3032

AL 3019 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Donnerstags, ab 01.10.2026, 10.15–11.15 Uhr, 14-mal
€ 87,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für 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

BL 3003 Ich beweg' mich – Rückenfit

Renate Koch

Montags, ab 12.10.2026, 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 bewusstmacht 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

BL 3004 Ich beweg' mich – Rückenfit

Renate Koch

Montags, ab 12.10.2026, 16.45–17.45 Uhr, 14-mal
€ 78,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BL 3003



AL 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott (liz. Fitness-Trainer)

Montags, ab 28.09.2026, 20.00–21.00 Uhr, 16-mal
€ 90,00 | Uwe's 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 werden 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

AL 3011 Body Weight Fitness 40+

Kraft • Beweglichkeit • Wohlbefinden

Frederike Hiller

Montags, ab 05.10.2026, 17.45–18.45 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Der Kurs verbindet moderne funktionelle Übungen mit einem ruhigen, kontrollierten Ganzkörpertraining und richtet sich an Menschen, die ihre Kraft, Beweglichkeit, Haltung und allgemeine Fitness verbessern möchten – unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Core- und Stabilisationstraining, Mobilisation, Balance sowie gelenkschonender Kraftaufbau ohne Springen. Besonderer Wert liegt auf sauberer Ausführung, individueller Anpassbarkeit sowie einer angenehm-motivierenden, nicht leistungsorientierten Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

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

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

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 05.10.2026, 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/Stoppsocken

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

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 05.10.2026, 19.10–20.10 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AL 3232



BL 3018 Zumba® Gold

Birgit Hochdorfer (Zumba Gold Instructor)

Montags, ab 28.09.2026, 17.30–18.30 Uhr, 14-mal
€ 95,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Zumba Gold® ist perfekt für aktive Ältere oder Menschen ab ca. 50 Jahren, die nach einem passenden Zumbakurs mit geringerer Intensität/niedrigerem Tempo suchen. Einfache Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

BL 3016 AROHA®

Elena Vohrer (Aroha Instructor)

Dienstags, ab 29.09.2026, 18.00–19.00 Uhr, 16-mal
€ 123,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Aroha® ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾-Takt komponierter Musik. Es lebt vom Wechsel kraftvoller und entspannender Elemente, kräftigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch, 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, der Balance, der Muskelflexibilität und des Körpergefühls sowie Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Zum Stressabbau und zur Entspannung.

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

BL 3017 Zumba®

Claudia Ziegler (Zumba Instructor)

Dienstags, ab 29.09.2026, 19.15–20.15 Uhr, 14-mal
€ 88,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

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 latein-amerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

BL 3019 Zumba® Gold

Birgit Hochdorfer (Zumba Gold Instructor)

Donnerstags, ab 01.10.2026, 17.30–18.30 Uhr, 13-mal
€ 88,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BL 3018



AL 3016 Qi Gong – Sanfte Bewegungen für Körper und Geist

Minuza Lohrmann (Qi Gong- und Iyodo-Lehrerin)

Dienstags, ab 29.09.2026, 16.00–17.00 Uhr, 10-mal
€ 94,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Im Qi Gong bewegt man sich wie eine Katze – ruhig, geschmeidig und voller Anmut. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet, fördern Balance, bewegliche Gelenke und eine natürliche Haltung. Mithilfe von Qi Gong-Kugeln, Iyodo, Taiji-Griffeln, Franklin-Bällen sowie Übungen aus dem medizinischen Qi Gong verbessern wir die Körperwahrnehmung und bauen Geduld, Achtsamkeit und innere Ruhe auf. Nach dem Training fühlen wir uns wohl, entspannt und klar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

AL 3036 Energie Qi Gong

Uwe Lilienthal (Heilpraktiker/TCM-Therapeut)

Dienstags, ab 29.09.2026, 19.15–20.15 Uhr, 10-mal
€ 82,00 | 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 mit der richtigen Atmung kombiniert, um Stress abzubauen und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Jede Kurseinheit endet mit einer leichten Meditation zur Wahrnehmung der neu gewonnenen Energie. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

BL 3033 Tai Chi (Anfänger)

Alexander Urban (Tai Chi Lehrer DTB)

Montags, ab 05.10.2026, 17.50–19.00 Uhr, 10-mal
€ 71,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Tai Chi ist eine sanfte und fließende Bewegungsform, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Sie lernen die Grundlagen dieser traditionellen Praxis in ruhiger und achtsamer Atmosphäre. Zu Beginn jeder Kurseinheit werden kurze Aufwärmübungen durchgeführt, zum Ende eine Entspannungseinheit. Im Mittelpunkt stehen einfach aufgebaute Bewegungsabläufe, die schrittweise erlernt und miteinander verbunden werden. Dabei werden Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination und bewusste Atmung geschult. Tai Chi fördert den Abbau von Stress, verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körpergefühl und stärkt sanft die Muskulatur. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schonenden und gesundheitsorientierten Einstieg in Bewegung suchen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe/Stoppersocken, Matte/kleiner Teppich

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

BL 3030 Aikido Basic

Anja Margarete Weißenberger (1. Dan)

Mittwochs, ab 14.10.2026, 19.00–20.45 Uhr, 7-mal
€ 78,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Der Name Aikido wird aus drei japanischen Schriftzeichen (Kanshi) geformt: Ai „Harmonie“, Ki „Energie“, Do „Weg“. Aikido schult Körper und Geist und beruht auf dem Prinzip der Gewaltlosigkeit. Es dient nicht der Selbstverteidigung – es ist ein Training des Selbst: Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Sensibilität, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Gleichzeitig verbessern sich Beweglichkeit und Stabilität. Alle trainieren miteinander, egal ob weiblich, männlich, alt, jung, groß, klein, schwächer oder stärker.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Zu diesem Kurs bieten wir einen kostenfreien, unverbindlichen Schnuppertermin an (S. 11).



AL 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Montags, ab 28.09.2026, 18.00–19.30 Uhr, 10-mal
€ 84,00 | 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 Mantrén.

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



BL 3022 Hatha-Yoga am Vormittag

Silvia Lehmann (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)

Mittwochs, ab 30.09.2026, 08.30–09.45 Uhr, 15-mal
€ 118,00 | 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

AL 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Mittwochs, ab 30.09.2026, 19.00–20.30 Uhr, 10-mal
€ 84,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Vgl. AL 3012

BL 3000 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)

Donnerstags, ab 01.10.2026, 09.00–10.15 Uhr, 9-mal
€ 63,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

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, bequeme Kleidung, Stoppersocken

BL 3026 Autogenes Training & Achtsamkeit Schnupperkurs

Sylvia Wolf (Kursleiterin Meditation)

Montag 05.10. und 12.10.2026, 19.00–20.15 Uhr
€ 17,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Bewusst innehalten und neue Energie tanken – in einer von Hektik und Stress geprägten Zeit bieten Autogenes Training & Achtsamkeit die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und Ruhe einkehren zu lassen. Durch sanfte Entspannungsübungen lernen Sie loszulassen, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen. Bereits kleine Momente bewusster Entspannung können Wohlbefinden und Konzentration nachhaltig verbessern und helfen, den Alltag entspannter anzugehen. Ich unterstütze und begleite Sie dabei.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. kl. Kissen, bequeme Kleidung

AL 3028 Somatisches Yoga – von innen nach außen

Leonie Rupprechter (RYS-200)

Dienstags, ab 06.10.2026, 10.00–11.15 Uhr, 10-mal
€ 75,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Somatisches Yoga verbindet Elemente aus dem klassischen Yoga, der Achtsamkeit und der Feldenkrais Methode und lädt dazu ein, den eigenen Körper wahrzunehmen und Bewegungen aus dem Inneren heraus entstehen zu lassen. Nicht die äußere Form steht im Mittelpunkt, sondern die innere Erfahrung: Wie fühlt sich eine Bewegung an? Was verändert sie? Was ist gerade möglich und wohltuend? Durch sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Pausen können Sie Ihre Körperwahrnehmung verfeinern, Spannungen bewusster wahrnehmen und mehr Ruhe, Beweglichkeit und Vertrauen in den eigenen Körper entwickeln. Es geht nicht um Leistung, Beweglichkeit oder Perfektion, sondern darum, herauszufinden, was guttut und was Yoga für Sie gerade sein darf. Keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Wohlfühlkleidung, Lieblingsgetränk/ Snack. Bei Bedarf: Decke, Yogablöcke, Yogakissen.

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

AL 3008 Yoga – sportlich entspannen (alle Level)

Tanja Seifried (RYT200)

Donnerstags, ab 08.10.2026, 18.30–19.45 Uhr, 12-mal
€ 85,00 | 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. Es werden abwechslungsreiche Yogahaltungen geübt, wobei Körperkontrolle und -stabilität, Dehnung und kräftigende Haltungen im Vordergrund stehen. Nach dem körperlichen Auspowern folgt eine kurze Endentspannung.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke, Yogaklötze (falls vorhanden)

AL 3009 Yoga – sportlich entspannen (Geübte)

Tanja Seifried (RYT200)

Donnerstags, ab 08.10.2026, 20.00–21.15 Uhr, 12-mal
€ 85,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Vgl. AL 3008

AL 3025 Lachyoga

Stress abbauen und Wohlbefinden stärken

Hinrich Boockmeyer (zert. Lachyoga-Leiter)

Dienstags, ab 13.10.2026, 18.15–19.15 Uhr, 6-mal
€ 40,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Lachyoga verbindet bewusstes Lachen mit Atem- und sanften Bewegungsübungen. Der Körper reagiert mit Stressabbau, vertiefter Atmung und gesteigertem Wohlbefinden. Die Übungen sind leicht zu erlernen, für jedes Alters geeignet und bringen mehr Leichtigkeit und Freude in den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken/Hallenschuhe, Getränk

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

BL 3027 Autogenes Training & Achtsamkeit

Sylvia Wolf (Kursleiterin Meditation)

Montags, ab 19.10.2026, 19.00–20.15 Uhr, 4-mal
€ 34,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BL 3026



BL 3010 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500 h)

Dienstags, ab 20.10.2026, 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 Atem und Körper in Einklang gebracht und es kann innere Ruhe entstehen und Stress abgebaut werden, während 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)

BL 3020 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500 h)

Dienstags, ab 20.10.2026, 19.45–21.15 Uhr, 12-mal
€ 100,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BL 3010

AL 3235 Entspannt und achtsam

Michaela Peters (Trainerin Meditation und Achtsamkeit)

Montags, ab 09.11.2026, 20.15–20.45 Uhr, 4-mal
€ 15,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Gelassen und entspannt zurück in den Alltag – 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 den Alltag 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

BL 3001 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)

Donnerstags, ab 14.01.2027, 09.00–10.15 Uhr, 4-mal
€ 28,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BL 3000



Für alle Schwimmkurse:

- Umkleieräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Vor Benutzung des Schwimmbeckens muss geduscht werden.
- Sollten Sie unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck leiden, halten Sie bitte vor Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.
- Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung

BL 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Montags, ab 28.09.2026, 18.00–18.45 Uhr, 10-mal

€ 79,00 (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.

BL 3007 Aquagymnastik

Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Montags, ab 28.09.2026, 19.00–19.45 Uhr, 10-mal

€ 79,00 (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.



BL 3012 Aquafitness

Claudia Krauß (Aqua-Fitnesstrainerin)

Mittwochs, ab 30.09.2026, 17.45–18.30 Uhr, 13-mal

€ 102,00 (inkl. € 32,50 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-, sehnens- und bänderschonend. Durch den Einsatz von verschiedenen Aquafitness-Geräten gestalten wir den Kurs abwechslungsreich-fordernd, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

BL 3013 Aquafitness

Claudia Krauß (Aqua-Fitnesstrainerin)

Mittwochs, ab 30.09.2026, 18.35–19.20 Uhr, 13-mal

€ 102,00 (inkl. € 32,50 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Vgl. BL 3012

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.

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



KULTURZENTRUM BALTMANNSWEILER



**DER Platz
für neue Ideen...**

**Unterschiedliche
Raumangebote...**

**Entdecken Sie
die Möglichkeiten!**

**Kultur
Hochzeits-|Geburtsstagsfeiern
Seminare | Workshops
Tagungen |Ausstellungen...
alles ist möglich!**



Kontakt:
+49 7153 9427 34
kulturzentrum@baltmannsweiler.de





Moderne Fenster
und Haustüren

Roos Fenster und Haustüren GmbH

Schorndorfer Str. 57 · 73262 Reichenbach/Fils
Tel. 07153 51112 · info@roos-fenster.de



Meisterbetrieb seit 1886



Qualifizierter Innungsfachbetrieb
Mitglied im Fachverband Glas · Fenster · Fassade Baden-Württemberg

www.roos-fenster.de

30 Jahre Erfahrung

07153 9295343

Lackierungen aller Art – Instandsetzung – Sonderlackierungen – Smart-Repair/Spot-Repair
 Karosseriearbeiten – Lackaufbereitung – Restaurierungen – Mietwagenservice

Söcherstr. 66 · 73666 Baltmannsweiler pl-lackiererei@web.de pl-lackiererei.de

WIR KÜMMERN UNS
UM IHR
HEILIG'S BLECHLE

**Trommelkurse für Erwachsene in Aichwald,
Baltmannsweiler, Ebersbach, Wendlingen und Nürtingen**

- Cajon und Kleinpercussion
- Afro-Trommeln und Djembe
- Latin Percussion und Congas
- Samba-Trommeln

www.tukeke.de

Kontakt Carmen Schäfer
Büro 07153 6155770 · Mobil 0172 1017026 · mail@tukeke.de

**Alles rund um
Sie und Ihre IT**

0151 23007210
info@mensch-mit-it.de
www.mensch-mit-it.de
73666 Baltmannsweiler

Sascha Ebner

**TAGESPFLEGE FÜR
SENIOREN**

♥♥♥♥♥

Sie nehmen sich ein paar
Stunden für sich, wir
betreuen Ihren Angehörigen.
Professionell und liebevoll
von 9:00-16:00 Uhr!

WWW.ZIEGLERSCHEN.DE

Seniorenzentrum Aichwald
Telefon: 0711 664837-0

Seniorenzentrum Baltmannsweiler
Telefon: 07153 610803-0

Die Ziegler'schen

**SIE MÖCHTEN
EINE ANZEIGE SCHALTEN?**

.....

Wir schicken Ihnen gerne eine Übersicht
der möglichen Formate und Preise zu.

Bei Bedarf können Sie die professionelle Gestaltung Ihrer
Anzeige durch unser Grafikbüro gleich mit beauftragen.

Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter
vhs@aichwald.de oder
vhs@baltmannsweiler.de!

KURSE



Für den Deutschkurs gilt: Die Zuteilung erfolgt nach einem persönlichen Einstufungsgespräch. Termine hierzu vergibt das vhs Team.
Bedingung: wohnhaft in Aichwald.

AL 4093 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)

Montags und mittwochs, ab 28.09.2026, 18.00–19.30 Uhr, 29-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 4



AL 4064 English Conversation B1

Monika Rühle (Muttersprachlerin)

Montags, ab 28.09.2026, 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.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

AL 4065 Englisch A1

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Monika Rühle (Muttersprachlerin)

Montags, ab 28.09.2026, 18.40–20.10 Uhr, 12-mal
€ 111,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 130,00 (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 weiter an und gewinnen so eine solide Basis beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

BL 4000 Englisch B1

Daniel Mengesha (M.E.)

Freitags, ab 02.10.2026, 17.45–19.15 Uhr, 15-mal
€ 128,00 (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



BL 4005 Französisch A1

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Marina Stassinopoulos (Muttersprachlerin)

Montags, ab 05.10.2026, 17.45–19.15 Uhr, 14-mal
€ 128,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 152,00 (5–6 Teilnehmer)
Seniorenzentrum Bw, Cafeteria

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 französischen Sprache und gewinnen so eine solide Basis beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

AL 4107 Französisch A2

Trainings- und Vertiefungskurs

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Mittwochs, ab 07.10.2026, 17.15–18.45 Uhr, 14-mal
€ 115,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 134,00 (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.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen.



BL 4004 Italienisch A1 kompakt für die Reise

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana (Gymnasiallehrerin)

Montag 25.01., Mittwoch 27.01. und Donnerstag 28.01.2027, 18.30–20.30 Uhr

€ 42,00 (+ € 3,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die italienische Sprache erhalten und sich auf typische Gesprächssituationen vorbereiten möchten. Durch praxisnahe und abwechslungsreiche Aktivitäten lernen Sie, beim Austausch alltäglicher Informationen kompetent zu agieren und zu reagieren. Benvenuti – herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Papier, Stift



EINZELVERANSTALTUNGEN

BL 5010 KI-Werkstatt: Sicherheit



Arno Schimmelpfennig (DIN-Beirat für KI-Standards, Medienwissenschaftler)

Montag 05.10.2026, 17.30–20.00 Uhr
€ 23,00

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher – aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt lernen Sie einen einfachen 5-Schritte-Check, mit dem Sie künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarven, außerdem das Einrichten von sicheren Passwörtern und Zwei-Faktor-Authentifizierung. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen – und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit.



AL 5003 PowerPoint beherrschen



Thilo Herzau

Samstag 07.11.2026, 10.30–12.30 Uhr
€ 40,00

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Grundfunktionen von PowerPoint: Aufbau und Verändern von Folien (Texte, Grafiken, Bilder einbinden), Übergänge gestalten (Animationen anlegen) sowie Präsentationstipps und -tricks. So erreichen Sie in kurzer Zeit und mit nur wenigen Klicks tolle Effekte.

AL 5001 Social-Media-Marketing mit Instagram



Thorsten H. Bradt

Montag 18.01.2027, 10.30–12.00 Uhr
€ 22,00

Instagram zählt zu den am meisten genutzten sozialen Medien. Es konzentriert sich auf das Teilen von Videos und Fotos und bietet effektives Social-Media-Marketing, besonders für kleine und mittlere Unternehmen. Um einen Account erfolgreich zu etablieren, ist taktisches Vorgehen entscheidend: systematische Analyse beliebter Kanäle, kundenzentrierter Ansatz. Die Veranstaltung kombiniert Präsentation, Diskussion sowie Einzel- bzw. Gruppenarbeit und richtet sich an Interessierte ohne Vorwissen ebenso wie an Anwender mit Basiswissen.

BL 5011 KI-Werkstatt: Souverän



Arno Schimmelpfennig (DIN-Beirat für KI-Standards, Medienwissenschaftler)

Montag 18.01.2027, 17.30–20.00 Uhr
€ 23,00

Sie haben KI schon ausprobiert – aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln kennen – ohne Juristendeutsch, verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten.

- Was darf KI, was darf KI nicht?
- Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt?
- Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben?
- Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

KURSE

AL 5000 Mathematik – Sekundarstufe 2, Basisfach

Jochen Koppenhöfer

Mittwochs, ab 30.09.2026, 18.30–20.00 Uhr, 5-mal
€ 76,00 | Notariat Schanbach, Raum 5

Ihr wollt eure mathematischen Kenntnisse auffrischen, festigen oder erweitern? Gemeinsam behandeln wir praxisnah und verständlich die zentralen Inhalte des Basisfachs, sodass ihr mathematische Zusammenhänge sicher verstehen und typische Aufgaben selbständig lösen lernt. Geeignet zur Vorbereitung auf Klausuren und zur Unterstützung in der Kursstufe (u.a. Hausaufgaben).

Bitte mitbringen: Lehrwerk deiner Schule, aktuelle Fragen, wissenschaftlicher Taschenrechner

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

AL 3017 Eis am Stiel – macht auch im Oktober Spaß!

Für Grundschulkinder

Katharina Ziegler

Samstag 10.10.2026, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Draußen wird es kälter – aber bei uns gibt's trotzdem Eis! In diesem besonderen Backkurs zaubern wir Eis am Stiel ... aus Kuchen! Perfekt für alle, die auch im Herbst nicht auf Eis verzichten wollen – nur eben in einer gebackenen Variante. Kommt vorbei und verwandelt Kuchen in kunterbunte Eis-Kunstwerke.

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

 **Anmeldeschluss: 01.10.2026**

BL 1003 Miniworkshop Trickfilm

Für Kinder von 8–12 Jahren

Samstag, 24.10.2026, 15.00–18.00 Uhr

€ 35,00

Treffpunkt: Aldinger Torhaus, Robert-Frank-Allee 52, Ludwigsburg

Du wolltest schon immer wissen, wie man einem Strichmännchen Leben einhaucht oder wie viele Bilder es braucht, um eine Sekunde Film zu erzeugen? Studenten der Filmakademie Baden-Württemberg zeigen dir, wie aus einer ersten Idee Schritt für Schritt ein Film entsteht: Schauspieler, Kamera, Regie, Drehbuch ... Highlight ist ein eigener Kurzfilm, den wir gemeinsam entwickeln und drehen und den du am Schluss auf deinem Stick mit nach Hause nehmen darfst. Während der Guide den Film zusammenschneidet, ist Zeit für eine kleine Pause. Danach öffnet sich die Leinwand und der fertige Film wird gemeinsam angeschaut!

Bitte mitbringen: USB-Stick (mind. 6 GB), evtl. Vesper/Getränk, warme Kleidung (indoor)

 **Anmeldeschluss: 20.10.2026**

AL 3020 Pralinen selber machen – süß & kreativ

Für Grundschulkinder

Katharina Ziegler

Samstag 21.11.2026, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Naschen erlaubt! In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt der Schokolade und stellen gemeinsam leckere Pralinen her. Ob bunt, rund oder mit Überraschungsfüllung – es wird gerührt, geformt und ganz viel probiert. Kommt vorbei und werdet zu kleinen Chocolatiers!



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

 **Anmeldeschluss: 12.11.2026**

KURSE

AL 5000 Mathematik – Sekundarstufe 2, Basisfach

Jochen Koppenhöfer

Mittwochs, ab 30.09.2026, 18.30–20.00 Uhr, 5-mal

€ 76,00 | Notariat Schanbach, Raum 5

Ihr wollt eure mathematischen Kenntnisse auffrischen, festigen oder erweitern? Gemeinsam behandeln wir praxisnah und verständlich die zentralen Inhalte des Basisfachs, sodass ihr mathematische Zusammenhänge sicher verstehen und typische Aufgaben selbständig lösen lernt. Geeignet zur Vorbereitung auf Klausuren und zur Unterstützung in der Kursstufe (u.a. Hausaufgaben).

Bitte mitbringen: Lehrwerk deiner Schule, aktuelle Fragen, wissenschaftlicher Taschenrechner



AL 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt „Kuschelfreunde“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Montag 26.10. und Dienstag 27.10.2026, 14.00–16.30 Uhr

€ 38,00 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Möchtest du dein persönliches Lieblingskissen nähen? Verschiedene tierische Kuschelfreunde stehen zur Auswahl. Ob Anfänger oder schon etwas fortgeschritten – je nach Kenntnisstand kannst du Schritt für Schritt unter fachkundiger Leitung und kurzer Einführung oder Wiederholung und Übung an der Nähmaschine ein wunderbares Unikat fertigen. Einfarbige und gemusterte Stoffreste und Bänder für die Details warten nur darauf, deine Kreation zu schmücken. Füllwatte liegt bereit.

Bitte nur Kinder ab 9 Jahren anmelden.

Bitte mitbringen:

- 1x Stoffstück ca. 40cm x100cm aus Baumwolle oder Mischgewebe für den Körper (unelastisch – bitte kein Nicki, Samt, Plüsch oder Kunstleder)
- kleine spitze Schere, Stoff-Zuschneideschere, Stecknadeln (falls vorhanden)
- evtl. Vesper und Getränk

AL 2146 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt „Kuschelfreunde“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Mittwoch 28.10. und Donnerstag 29.10.2026, 14.00–16.30 Uhr
€ 38,00 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Vgl. AL 2145

AL 2140 Aus Jeans wird Tasche – Upcycling-Nähen im Tandem

Für Grundschulkinder in Begleitung eines
nähkundigen Erwachsenen

Angela Ehrlich / Silke Klapp

Freitags, ab 13.11.2026, 14.30–16.30 Uhr, 3-mal
€ 45,00 (pro Tandem, inkl. Material) | € 20,00 (pro Tandem,
inkl. Material, mit AichwaldCard)
Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Bist du kreativ und arbeitest gerne mit Stoffen? Entdecke die Welt des Upcycling-Nähens. Gemeinsam mit deiner nähkundigen Begleitung (ab 14 Jahren) hauchst du einer alten Jeans neues Leben ein. Schritt für Schritt und mit fachkundiger Anleitung verwandelt sich die Jeans in deine neue, individuelle Lieblingstasche.

Bitte mitbringen: alte Jeans (falls vorhanden), evtl. Vesper und Getränk



AL 2141 Jedem sein Lieblings-T-Shirt – Upcycling-Nähen

Für Teens ab 13 Jahren

Angela Ehrlich

Freitags, ab 13.11.2026, 16.45–18.45 Uhr, 3-mal
€ 45,00 (inkl. Material)
Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Du hast ein altes T-Shirt, das ungetragen in der Ecke liegt? Oder du willst deinem Lieblingsshirt einen neuen Look verpassen? Gemeinsam verwandeln wir alte Shirts in stylische Einzelstücke.

Bitte mitbringen: Lust am Selbermachen, 1–2 T-Shirts (falls vorhanden), evtl. Vesper und Getränk



AL 3021 Zumba® Kids Junior

Für Kinder von 6–9 Jahren

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 02.10.2026, 15.00–15.45 Uhr, 13-mal
€ 59,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Spaß an Bewegung steht im Vordergrund! Zu abwechslungsreicher Musik lernen wir spielerisch altersgerechte Choreografien. Dabei werden Koordination, Kreativität, Rhythmusgefühl und Gedächtnis gefördert. Ein Kurs voller Energie, Spiel und guter Laune für Tanz-begeisterte!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

AL 3022 Zumba® Kids

Für Kinder von 9–12 Jahren

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 02.10.2026, 16.00–17.00 Uhr, 13-mal
€ 79,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AL 3021

AL 3023 Zumba® für Teens

Für Teens von 13–16 Jahren

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 02.10.2026, 17.15–18.15 Uhr, 13-mal
€ 79,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AL 3021





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 Umkleieräume 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 Glas-türe 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)

BL 3707 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche (mit Elternteil)

Für Kinder ab 4 Jahren

Kim Schneider

Freitags, ab 25.09.2026, 14.30–15.15 Uhr, 11-mal
€ 126,00 (inkl. € 22,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

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

BL 3708 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche (mit Elternteil)

Für Kinder ab 4 Jahren

Kim Schneider

Freitags, ab 25.09.2026, 15.20–16.05 Uhr, 11-mal
€ 126,00 (inkl. € 22,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Vgl. BL 3707



BL 3709 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen (mit Elternteil)

Für Kinder ab 4 Jahren

Kim Schneider

Freitags, ab 25.09.2026, 16.10–16.55 Uhr, 11-mal
€ 126,00 (inkl. € 22,00 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.

BL 3702 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche (ohne Elternteil)

Für Kinder ab 1,10 m

Claudia Krauß

Mittwochs, ab 30.09.2026, 15.50–16.35 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

BL 3701 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen (ohne Elternteil)

Für Kinder ab 1,10 m

Claudia Krauß

Mittwochs, ab 30.09.2026, 16.40–17.25 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.

AICHWALD – GUTSCHEIN

Wir machen mit!



Kinderschwimmkurse für Kinder ab 1,10 m (ohne Elternteil):
Die 2. Staffel beginnt am 13. Januar 2027.

Kinderschwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren (mit Elternteil):
Die 2. Staffel beginnt am 15. Januar 2027.

Anmeldungen für die 2. Staffel sind ab Freitag 11.12.2026 online möglich.

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 schuldhaftige 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 re: Sarah Schmid; S.7 re: Luis/stock.adobe.com;
S.10 li: Microgen/stock.adobe.com; S.10 re: Lachschule Stuttgart;
S.11 li: Lidia_Lo/stock.adobe.com; S.11 re: Uuganbayar/
stock.adobe.com; S.12: contrastwerkstatt/stock.adobe.com;
S.15: Syda Productions/stock.adobe.com; S.16: Svitlana/stock.adobe.com;
S.17: AS Photo Family/stock.adobe.com; S.20: WineDonuts/
stock.adobe.com; S.21: nateejindakum/stock.adobe.com;
S.22 li: Viktor/stock.adobe.com (generiert mit KI);
S.22 re: contrastwerkstatt/stock.adobe.com; S.23: JackF/
stock.adobe.com; S.24: Olha Tsipliyar/stock.adobe.com

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

Druck: dieUmweltDruckerei,
www.dieUmweltDruckerei.de

Klimaneutral gedruckt



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

vhs Aichwald

AL 1000	Frieden machen – Erfolge weltweit	6
AL 1002	Stadtbibliothek Stuttgart – eine ArchitektTour	6
AL 1020	Klimapuzzle – Verstehen. Wissen. Handeln	6
AL 2001	Begegnung mit den Archetypen	9
AL 2002	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	9
AL 2010	Kulturelle Stunde: Kreativ. Zusammen. Bunt.	9
AL 2012	Kreatiefes Schreiben – Aller Anfang will gelernt sein	9
AL 2013	Kreatiefes Schreiben – Figuren wollen handeln	9
AL 2140	Aus Jeans wird Tasche – Upcycling-Nähen im Tandem	23
AL 2141	Jedem sein Lieblings-T-Shirt – Upcycling-Nähen	23
AL 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren	22/23
AL 3000	Taping für Freizeit- und Breitensportler.	11
AL 3001	Der Mensch – das Bewegungstier.	11
AL 3002	Gesundheit beginnt im Darm	12
AL 3003	Die Magie des Kochens mit Pilzen	11
AL 3004	Somatisches Yoga – Schnuppertermin	10
AL 3008	Yoga – sportlich entspannen (alle Level)	16
AL 3009	Yoga – sportlich entspannen (Geübte)	16
AL 3010	Body Weight Fitness 40+ – Schnuppertermin	10
AL 3011	Body Weight Fitness 40+	13
AL 3012 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	15
AL 3016	Qi Gong.	14
AL 3017	Eis am Stiel – macht auch im Oktober Spaß!	22
AL 3018	Mexikanische Tapas: die Kultur der Antojitos	11
AL 3019	Rückenfit	13
AL 3020	Pralinen selber machen – süß & kreativ	22
AL 3021	Zumba® Kids Junior von 6–9 Jahren	23
AL 3022	Zumba® Kids von 9–12 Jahren	23
AL 3023	Zumba® für Teens von 13–16 Jahren	23
AL 3024	Lachyoga – Schnuppertermin	10
AL 3025	Lachyoga	16
AL 3026	Herzhaft genießen – ganz ohne Fleisch	12
AL 3027	Wohlfühlmassagetag – Rücken, Hände und Arme	12
AL 3028	Somatisches Yoga.	15
AL 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	12
AL 3032 ff	Rückhalt.	12/13
AL 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer	13
AL 3036	Energie Qi Gong	14
AL 3232 ff	Starke Mitte	13
AL 3235	Entspannt und achtsam	16
AL 4064	English Conversation B1	20
AL 4065	Englisch A1	20
AL 4093	Deutsch A1	20
AL 4107	Französisch A2	20
AL 5000	Mathematik – Sekundarstufe 2, Basisfach	21/22
AL 5001	Social-Media-Marketing mit Instagram.	21
AL 5003	PowerPoint beherrschen.	21

vhs Baltmannsweiler

BL 1003	Miniworkshop Trickfilm	22
BL 1004 ff	Herbstpilzexkursion	5
BL 1005	Villa Reitzenstein	6
BL 1008	Indian summer in den Hohenheimer Gärten	5
BL 1022	Vermögensaufbau – Grundlagen	5
BL 1023	Kosmos zum Anfassen (Sternwarte Engelberg)	5
BL 1024	Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs	5
BL 2005	Schmuckgestaltung (mit Vorkenntnissen)	7
BL 2008	Malen mit Acryl auf Papier.	8
BL 2012	Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule	7
BL 2018	Cajon – los geht's! (mit oder ohne Vorkenntnisse).	7
BL 2019	Afrikanisches Trommeln und Djembe für Einsteiger	8
BL 2020	Hortensienkranz – selbst gemacht	7
BL 2021	Cajon – weiter geht's! (mit ersten Vorkenntnissen)	8
BL 3000 ff	Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung	15/16
BL 3002	Beweglich und gesund durch Aquagymnastik.	17
BL 3003 ff	Ich bewege' mich – Rückenfit	13
BL 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie.	17
BL 3010 ff	Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga.	16
BL 3011	Wildkräuter-Spaziergang	11
BL 3012 ff	Aquafitness.	17
BL 3016	AROHA®.	14
BL 3017	Zumba®.	14
BL 3018 ff	Zumba® Gold	13/14
BL 3022	Hatha-Yoga am Vormittag	15
BL 3026	Autogenes Training & Achtsamkeit – Schnupperkurs	15
BL 3027	Autogenes Training & Achtsamkeit.	16
BL 3029	Aikido Basic – Schnuppertermin.	11
BL 3030	Aikido Basic.	14
BL 3032	Tai Chi (Anfänger) – Schnuppertermin	10
BL 3033	Tai Chi (Anfänger).	14
BL 3100	Confiserie Bosch	12
BL 3105	Ausgewogene Ernährung im Arbeitsalltag.	12
BL 3707 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche	24
BL 3709 ff	Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen.	24
BL 4000	Englisch B1	20
BL 4004	Italienisch A1 kompakt für die Reise.	20
BL 4005	Französisch A1	20
BL 5010	KI-Werkstatt: Sicherheit	21
BL 5011	KI-Werkstatt: Souverän.	21



**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, Kirchheim unter Teck und Nürtingen. Vereinbaren Sie einen Termin unter **0711 3909-0**.

**Volksbank
Mittlerer Neckar eG**

