



Volkshochschulen Aichwald Baltmannsweiler



**„Kommen
Meinungen
von selbst?“**

1. Semester 2026



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

unser neues vhs-Frühjahrsprogramm steht unter der Leitfrage „**Kommen Meinungen von selbst?**“ – eine Frage, die sich das Schweizer Künstlerduo Fischli/Weiss bereits 2003 stellte und die erstaunlich gut in unsere heutige Zeit passt.

Denn Meinungen fallen nicht vom Himmel. Sie entstehen, wenn wir uns informieren, miteinander reden, Erfahrungen sammeln, Neues ausprobieren – und manchmal den Mut haben, Gewohntes zu hinterfragen. Auch Lernen beginnt immer dort, wo wir bereit sind, Fragen zu stellen – und Antworten zu suchen. Genau solche Räume bieten unsere Volkshochschulen. Hier können wir uns weiterbilden, neue Perspektiven gewinnen und ganz nebenbei Menschen begegnen, die vielleicht ganz anders denken – oder überraschend ähnlich.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Mitarbeitenden und Kursleitenden, die mit gewohnt großer Leidenschaft und Kompetenz dieses vielfältige Programm gestaltet haben. Wir laden Sie ein: Stöbern Sie durch das Angebot, lassen Sie sich inspirieren, überraschen, bleiben Sie offen für Neues, bilden Sie sich Ihre eigene Meinung – und nehmen Sie vielleicht die eine oder andere neue gleich mit nach Hause ...

Ihr

Two handwritten signatures in blue ink. The signature on the left is "A. Jarolim" and the signature on the right is "C. Schmid".

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

Dienstag 10.00–11.30 Uhr

Donnerstag 10.00–11.30 Uhr

(nicht während der Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung

Mail: vhs@aichwald.de

Tel.: 07 11 / 36 57 00 89

Homepage: www.vhs-aichwald.de

Kursorte Aichwald (Kursnummer beginnend mit A)

Aichschieß: Uwe's Fitnesstreff, Buchenteich 9

Schanbach: Evangelisches Gemeindehaus, Gartenstr. 10

Grundschule (GS), Krummhardtter Str. 58

Notariat, Seestr. 8

Schurwaldhalle, Krummhardtter Str. 54

Online-Kurse



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

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

**„Kommen
Meinungen
von selbst?“**

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 Seniorenenzentrum, 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 BK 1019, BK 2000, BK 2007, BK 2012, BK 2018–2020, BK 2025–2026) sowie die Umsatzsteuer auf den Schwimmbadeintritt und Fahrtkosten ÖV sind in der genannten Kursgebühr enthalten.

Einsendeschluss: 6. März 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 12.

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

BK 1022	Investieren in Aktien	5
BK 1020 ff	Klimapuzzle – Verstehen, Wissen, Handeln.	5
AK 1002	Feuerlöschartaining	5
BK 1019	Dem Förster über die Schulter geschaut	5
AK 1012	Bio Landwirtschaft in unserer Region (Solawi Esslingen)	6
AK 1000	Was Sie schon immer über Rosen wissen wollten	6
AK 1011	Pilzcoach der DGfM (Lehrgang in 6 Teilen)	6
AK 1001	Tod – und dann?	6

Kultur, Gestalten

BK 2007	Schmuckgestaltung: Dreistrangkette	7
BK 2012	Ballett und Brezeln	7
AK 2000	Seifenfabrik Haag – Blick hinter die Kulissen	7
BK 2000	Stuttgarter Philharmoniker – Blick hinter die Kulissen	7
BK 2018	Cajon und mehr – mit oder ohne Vorkenntnisse	7
BK 2019	Samba-Trommeln für Einsteiger	8
BK 2025	Glaskunst (Werkstattführung mit Workshop)	8
BK 2020	Sommerkranz	8
AK 2001	Ausdruckstanz für Frauen – tanz dich frei	8
AK 2002	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	8

Gesundheit

AK 3015	Qi Gong – Schnuppertermin	9
BK 3105	Entgiftungsorgane	9
BK 3026	Was Sie schon immer über Senf wissen wollten	9
AK 3000	Natürliche Helferlein für Kinder – Ätherische Öle	9
AK 3002	Manufaktur Jörg Geiger – alkoholfreie Genussmomente	9
AK 3018	Tofu-Kreationen	9
		
AK 3032 ff	Rückhalt	10
AK 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	10
AK 3019	Rückenfit	10
BK 3003 ff	Ich beweg' mich – Rückenfit	10

		
AK 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer	10
AK 3232 ff	Starke Mitte	11

		
BK 3016	AROHA®	11
AK 3006	Strong Nation	11
BK 3017 ff	Zumba®	11
BK 3005	Strong30 und CIRCL Mobility	11

		
AK 3036	Energie Qi Gong	12
AK 3016	Qi Gong	12

		
BK 3022	Hatha-Yoga am Vormittag	12
AK 3010	Kundalini Yoga (Anfänger)	12
AK 3013 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	12/13
AK 3008	Yoga – sportlich entspannen (alle Level)	13
AK 3009	Yoga – sportlich entspannen (Geübte)	13
BK 3010 ff	Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga	13
BK 3000 ff	Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung	13
AK 3108	Yin Yoga (alle Level)	13

		
BK 3012 ff	Aquafitness	14
BK 3002	Aquagymnastik	14
BK 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie	14

Sprachen



AK 4093	Deutsch A1	17
AK 4065	Englisch A1	17
BK 4000	Englisch B1	17
AK 4064	English Conversation B1	17



BK 4005	Französisch A1	17
AK 4107	Französisch A2	17
AK 4106	Französisch B2	17
BK 4004	Spanisch A1 kompakt für die Reise	17

Arbeit und Beruf

AK 5001	Elevator Speech	18
BK 5011	CapCut Einführung	18
BK 5000	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	18
BK 5005	Excel Basics	18
AK 5002	Wie erstelle ich meine Steuererklärung (privat)?	18

Junge vhs

AK 3017	Osterbacken für Grundschulkinder	19
BK 1003	Flughafen Stuttgart in echt!	19
AK 3000	Natürliche Helferlein für Kinder – Ätherische Öle	19
AK 3020	Frühlingsbacken für Grundschulkinder	19
AK 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren	19/20
BK 3050	Zirkusworkshop	20
		
BK 3702	Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen	20
BK 3701	Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche	20

EINZELVERANSTALTUNGEN

BK 1022 Investieren in Aktien

Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse



Hartmut Nehme

Samstag 07.03.2026, 09.00–13.00 Uhr | € 28,00

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge, trotzdem scheuen sich viele davor. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen, lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

- Psychologie bei der Aktienanlage
- mögliche Anlagestrategien und Umsetzung
- Auswahlkriterien für Aktien
- Unternehmenskennzahlen und Chartanalyse
- Besonderheiten einzelner Branchen und Wirtschaftsregionen
- ökologische Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen

BK 1020 Klimapuzzle – Verstehen. Wissen. Handeln.

In nur drei Stunden unser Klimasystem verstehen.

Margit Mehlo (Climate Fresk Moderatorin)

Donnerstag 26.03.2026, 18.30–21.30 Uhr

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

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. 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.

AK 1002 Feuerlöschantraining

Alexander Ulrich

Samstag 25.04.2026, 10.00–13.00 Uhr

€ 15,00 | Haus der Feuerwehr (Schanbach), Uhlandstraße (Eingang Hauffweg)

Jährlich ereignen sich in Deutschland über 200.000 Wohnungsbrände. Dabei sterben Menschen oder erleiden schwere Brandverletzungen und ein Privatvermögen von mehreren Milliarden Euro



wird zerstört. Wie kann man sich schützen? Was tun, wenn es bereits brennt? Dieser Kurs gibt sowohl im theoretischen als auch im praktischen Teil Hilfestellung – vorbeugender Brandschutz für den Privathaushalt. Jeder Teilnehmende kann mithilfe der Gasbrandsimulationsanlage eigene Lösungsversuche unternehmen und so Hemmschwellen im Umgang mit Kleinlöschgeräten abbauen. Das Thema „löschendes Fettbränden“ wird mithilfe einer Vorführung behandelt.

- Verhalten im Brandfall
- Richtige Auswahl des Löschgerätes
- Wo ist der richtige Platz für welches Löschgerät
- Entstehung von Bränden in Haushalt/Garten und deren Vermeidung

AK 1020 Klimapuzzle – Verstehen. Wissen. Handeln.

In nur drei Stunden unser Klimasystem verstehen.

Margit Mehlo (Climate Fresk Moderatorin)

Montag 27.04.2026, 18.30–21.30 Uhr

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) | Notariat Schanbach, Raum 7

Vgl. BK 1020



AK 1019 Dem Förster über die Schulter geschaut

Tobias Huning (dipl. Forstingenieur)

Samstag 09.05.2026, 14.00–16.30 Uhr | € 6,00

Treffpunkt: vor der Katholischen Kirche Baltmannsweiler, Waldstr. 30

Der Leiter des Forstreviers Baltmannsweiler nimmt Sie mit auf einen Waldspaziergang durch den Parkwald und schärft hierbei Ihren Blick für den heimischen Wald, die Forstwirtschaft und die Zeichen des Klimawandels, gibt Einblick in die Geräte, die ihm heute zur Verfügung stehen und beantwortet alle Fragen, die sich Ihnen hierbei stellen. Ein informativer Rundgang mit Gesprächscharakter.

AK 1012 Bio Landwirtschaft in unserer Region

Besichtigung der Solawi Esslingen mit Hofladen

In Kooperation mit der vhs Esslingen

Jonas Kienel

Freitag 22.05.2026, 16.00–17.30 Uhr | € 7,00

Treffpunkt: Schurwaldstr. 48, Aichwald-Aichelberg, vor dem Laden

2020 gründete Jonas Kienel mit einigen Mitstreitern die Solidarische Landwirtschaft für Esslingen. Solawi ist ein alternatives Vermarktungskonzept, bei dem die Verbraucher mit einem Monatsbeitrag den landwirtschaftlichen Betrieb als Ganzes finanzieren. Im Gegenzug erhalten die Mitglieder die Ernte des Betriebs in wöchentlichen Ernteteilen. Seit 2020 konnte die Solawi Esslingen stetig erweitert werden und ein Hofladen kam auch noch dazu. Die Äcker und Wiesen sowie der Laden befinden sich in Aichwald. In dieser idyllischen Lage baut der Betrieb verschiedene Gemüsearten, Getreide, Kartoffeln und Obst an und hält Legehennen sowie eine kleine Schafherde. Alles nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, die Felder werden zu Fuß besucht

AK 1000 Was Sie schon immer über Rosen wissen wollten

Freitag 12.06.2026, 16.00–18.00 Uhr

€ 11,00 (inkl. 1 Glas Rosenblütensecco)

Treffpunkt: Stuttgarter Straße 115, 70734 Fellbach

Die Führung durch den Familienbetrieb „Fellbacher Schnittrosen“ beginnt mit einem Glas Rosenblütensecco. Beim Rundgang durch den Schaugarten, die Folien- und Glashäuser können Sie über 150 Rosenarten (Schnitt- und Gartenrosen) bewundern und sich von ihrem Duft bezaubern lassen. Dabei erfahren Sie aus erster Hand viel Wissenswertes rund um die Zucht und Pflege der „Königin der Blumen“.

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



KURSE:

AK 1011 Pilzcoach der DGfM

Lehrgang in 6 Teilen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)

Samstags, 14.03./04.07./17.10., sonntags 15.3./05.07./18.10. und

Montag 19.10.2026 (Prüfung), jeweils 09.00–17.00 Uhr

€ 550,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

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

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

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

AK 1001 Tod – und dann?

Martin Strauß (Prädikant)

Dienstags, ab 14.04.2026, 19.00–20.30 Uhr, 3-mal

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) | Notariat Schanbach, Raum 4

Ist nach dem Tode alles aus? Oder gibt es ein Leben nach dem Tod? Was sagt die moderne Wissenschaft? Sind Nahtod-Erlebnisse ernst zu nehmen? Weltweit glauben 64 % aller Menschen an ein Weiterleben nach dem Tod. Was sagen die verschiedenen Religionen? Gibt es verlässliche Hinweise auf den Himmel? Eine Spurensuche.

EINZELVERANSTALTUNGEN

BK 2007 Schmuckgestaltung: Dreistrangkette

Gabriele Finger

Freitag 13.03.2026, 18.00–19.30 Uhr

€ 12,00 (+ ca. € 15,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Wir stellen ein Collier aus Schmuckdraht und echten Steinen her, indem drei Drähte so durch die Steinperlen geführt werden, dass eine Kette entsteht, die wie geflochten aussieht. Die Technik ist leicht zu erlernen, und jeder kann sein eigenes Unikat aus Stein-Elementen verschiedener Sorten und Formen kreieren. Der Verschluss ist aus Silber 925 (gegen Aufpreis auch vergoldet). Werkzeug wird leihweise gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.



BK 2012 Ballett und Brezeln

Samstag 14.03.2026, 10.30–11.45 Uhr

€ 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS Fahrkarte 2.Klasse)
John Cranko Schule, Werastraße 27, 70182 Stuttgart, Probebühne
Reid Anderson

Seien Sie beim Training der Compagnie dabei. TänzerInnen und BallettmeisterInnen lassen sich in der John Cranko Schule bei der täglichen Arbeit über die Schulter schauen. Für Kaffee und Brezeln im Anschluss ist gesorgt!

AK 2000 Seifenfabrik Haag – Blick hinter die Kulissen

Mittwoch 18.03.2026, 17.00–18.30 Uhr

€ 25,00 (inkl. 1 Glas Sekt & Fahrtkosten ÖV),
€ 22,00 (exkl. Fahrtkosten ÖV)

Schanbach Kreisverkehr ab: 15.55 Uhr

Schanbach Kreisverkehr an: ca. 19.40 Uhr

Tauchen wir ein in die Geschichte einer der ältesten Firmen Stuttgarts, die Manufaktur Seifen Haag, die seit 1756 in Familienbesitz ist und 1890 zum königlichen Hoflieferanten wurde. Die Seifensiederei wird seit 2017 durch Nicole Haag geführt und produziert auf Maschinen aus den 50er Jahren und mit natürlichen Inhaltsstoffen in kleinen Chargen Seifen mit individuellem Motiv, Form, Farbe und Duft. Seifen mit Geschichte und Charakter.



BK 2000 Stuttgarter Philharmoniker – Blick hinter die Kulissen

Probenbesuch mit Einführung

Dienstag 24.03.2026, 11.00–13.00 Uhr

€ 8,50 (inkl. Fahrtkosten ÖV)

Treffpunkt: 10.05 Uhr Bhf. Oberesslingen, vor dem Kiosk,
Rückkehr: ca. 14.00 Uhr

Wie probt ein Orchester kurz vor einem großen Konzert? Nach einer Führung durch den Stv. Dramaturgen zu Gebäude und Geschichte des Orchesters (bedingt barrierefrei) schauen Sie den Stuttgarter Philharmonikern rund 60 min. bei der Generalprobe von der Empore des Großen Saals im Gustav-Siegle Haus über die Schultern! Dabei werden Sie, anders als im Konzert, den Dirigenten von vorne sehen, also so, wie ihn die Orchestermitglieder erleben. Voraussichtliches Programm unter der Leitung von Dmitry Matvienko:

- Erich Wolfgang Korngold: Suite aus „The Adventures of Robin Hood“
- Richard Strauss: Till Eulenspiegels lustige Streiche
- Ludwig van Beethoven: Sinfonie Nr. 3 „Eroica“



BK 2018 Cajon und mehr

Percussionworkshop für alle –
mit oder ohne Vorkenntnisse

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Sonntag 19.04.2026, 09.30–12.30 Uhr

€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr Cajon bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

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

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

BK 2019 Samba-Trommeln

Percussionworkshop für Samba-Einsteiger und Trommel-Neulinge

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Sonntag 19.04.2026, 14.30–18.30 Uhr

€ 32,00 (+ € 5,00 Leihgebühr bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

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

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



BK 2025 Glaskunst

Werkstattführung bei der Kunstglaserei Gaiser & Fieber mit Workshop

Freitag 08.05.2026, 16.00–18.00 Uhr

€ 16,00 (+ ca. € 15,00–25,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Treffpunkt: Martinstr. 41–43, Esslingen

Glas bringt Licht in unser Leben. Es schafft eine transparente Verbindung zwischen Innen und Außen. Die Kunst, mittels großer Hitze aus undurchsichtigen Rohstoffen dieses lichtdurchflutete Material zu gewinnen, existiert seit 7000 Jahren. Die Faszination des Materials liegt in seiner Anpassungsfähigkeit an verschiedenste Bearbeitungsverfahren, die dem Glas immer wieder ein neues Aussehen verleihen. Nach der Führung gestalten Sie unter fachlicher Anleitung eine Glasschale (Fusingschale 12x12, Abholung nach ca. 1 Woche).

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe, evtl. Vesper/Getränk

BK 2020 Sommerkranz

Ursula Wilhelm

Samstag 11.07.2026, 14.00–16.30 Uhr

€ 18,00 (+ Materialkosten bei der Kursleitung)

Treffpunkt: Wilhelmstr. 4 Hg

Die sommerliche Wärme eingefangen in einem harmonischen Pflanzengemisch. Locker gesteckt u. a. mit Heu, Disteln, Getreide und Lavendel. Ein schönes Schmuckstück, das auch getrocknet weit über den Sommer hinaus erfreut.

Anmeldeschluss: 01.07.2026

KURSE

AK 2001 Ausdruckstanz für Frauen – tanz dich frei

Nicole Volm (Tanz- und Bewegungspädagogin)

Montags, ab 23.02.2026, 19.00–20.30 Uhr, 5-mal

€ 49,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

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

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

AK 2002 Acrylmalerei

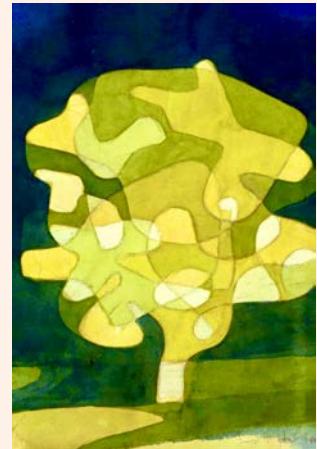
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verena Wolfert (freischaffende Künstlerin)

Donnerstag 16.04. und Donnerstag 23.04.2026, 18.00–21.00 Uhr

€ 46,00 (+ ca. € 8,00 Materialkosten für Anfänger bei der Kursleitung) | Notariat Schanbach, Raum 7

Bäume sind seit Menschengedenken ein Symbol des Lebens, ein Bindeglied zur Spiritualität und ein Garant zum Überleben in der kalten und dunklen Jahreszeit. Die ersten Blattknospen sprühen gerade, die Bäume erwachen aus ihrer Winterstarre und zaubern erste zarte Farben in die Landschaft. Der Maler Paul Klee (1879–1940) war ein Meister in der malerischen Darstellung von Bäumen. Wir tauchen in seine Bilderwelt ein und begeben uns anhand des Themas Bäume auf Spurensuche – mit Acrylfarben und verschiedenen Stiften auf Leinwand. Neben grundlegenden und weiterführenden Kenntnissen im Umgang mit Acrylfarben lernen Sie, eine spannende Komposition ins Bild zu bringen und Farbmischungen und Kontraste gekonnt einzusetzen.



Bitte mitbringen:

- 2 Leinwände im Format 40 x 50 cm oder 50 x 60 cm
- falls vorhanden die gewohnten Acrylfarben und Pinsel
- für Anfänger stellt die Dozentin eine Auswahl an Material zu Verfügung
- 1 großer flacher Teller (bitte kein Pappsteller),
- 1 großes Wassergefäß (min. 0,5 l),
- 2 alte Lappen,
- Bleistift Härtegrad 2B
- falls vorhanden Skizzenbuch

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

EINZELVERANSTALTUNGEN

AK 3015 Qi Gong – Sanfte Bewegungen für Körper und Geist Schnuppertermin

Minuza Lohrmann (Qi Gong- und Idogo-Lehrerin)

Dienstag 03.03.2026, 16.00–17.00 Uhr

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

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, Idogo, 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

Dies ist ein unverbindlicher Schnuppertermin. Bei Gefallen können Sie sich für den am 10.03.2026 startenden Kurs AK 3016 anmelden.

BK 3105 Entgiftungsorgane

Tanja Schmierer (Darmgesundheitsberaterin)

Montag 16.03.2026, 18.30–20.00 Uhr | € 9,50

Rathaus Hg, Sitzungssaal

In diesem Vortrag wird die Entgiftungsfunktion von Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Lymphe und Blut ganzheitlich aufgezeigt, sowie auf Überlastungsfaktoren wie Stress, ungünstige Ernährung und Bewegungsmangel eingegangen, die dazu führen, dass Giftstoffe nicht mehr richtig ausgeleitet werden können und das Kreislaufsystem erschöpft. Häufig werden nur die Symptome behandelt – Ekzeme, Hautirritationen, Verstopfungen, Verdauungsbeschwerden – ohne die eigentliche Ursache anzugehen. Wer die Zusammenhänge kennt, kommt den Ursachen auf die Spur.

BK 3026 Was Sie schon immer über Senf wissen wollten ...

Samstag 18.04.2026, 10.00–12.00 Uhr

€ 14,00

Treffpunkt: Bergstr. 3, 73614 Schorndorf-Miedelsbach

... erfahren Sie bei einer Manufakturführung bei Maiers Genuss. Nach einem Begrüßungslikör geht es auf einen humorvollen Ausflug durch die fast 3.000 Jahre alte Geschichte der Senfherstellung, mit viel Wissenswertem rund um die Pflanze, die Herstellung sowie die Gesundheitswirkung des Senfes. Sie erleben, wie aus frisch geschroteten Senfkörnern, natürlichen Gewürzen und Kräutern, Essig und klarem Wasser ein leckerer Senf entsteht, frei von künstlichen Aromen und Konservierungsmitteln. Alle dreizehn Sorten können mit Bauernbrot probiert werden – da ist für jeden Geschmack etwas dabei, ebenso bei den Kräutermischungen für Dips und Brotaufstriche.

■ Anmeldeschluss: 10.04.2026

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

AK 3000 Natürliche Helferlein für Kinder – Ätherische Öle sanft anwenden

Regine Bäder/Frauke Rüting

Mittwoch 22.04.2026, 18.30–21.00 Uhr

€ 21,00 (inkl. ein Roll-On und Handout. Jeder weitere Roll-On/Spray: € 10 bei der Kursleitung) | Notariat Schanbach, Raum 5

In diesem liebevoll gestalteten Workshop lernen Sie, wie ätherische Öle Ihre Familie auf natürliche Weise im Alltag begleiten können – sanft, sicher und kindgerecht. Nach einer kurzen Einführung in die sichere Anwendung ätherischer Öle für Babys und Kinder (ab drei Monaten) stellen wir gemeinsam wohlende Roll-Ons oder Sprays her (z. B. Wunder-Po, Zähnen, Ohrenschmeichler, Fieber, Schlaf-gut, Bauchwohl). Jede Mischung wird sorgfältig verdünnt und individuell abgestimmt. Für alle, die natürliche Routinen entdecken und ihre Kinder liebevoll unterstützen möchten.

AK 3002 Manufaktur Jörg Geiger – alkoholfreie Genussmomente

Freitag 19.06.2026, 15.00–17.00 Uhr

€ 27,00 (inkl. Getränke-Verkostung)

Treffpunkt: Eschenbacher Str. 1, 73114 Schlat

Bei dieser exklusiven Führung – mit gefüllten Gläsern – erfahren Sie, wie sich ein traditioneller Landgasthof dank einer alkoholfreien Idee zur „Manufaktur Jörg Geiger“ entwickelt hat. Gleich zu Beginn werden wir unter freiem Himmel mit prickelnden Alkoholfreien begrüßt und genießen die Quintessenz handwerklicher Perfektion. Unser Weg führt uns dann von der Geschichte des Hauses, über die Destillation, bis hin zur Flaschengärung und der Vielfalt alkoholfreier Genussmomente.

■ Anmeldeschluss: 11.06.2026

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



AK 3018 Tofu-Kreationen

Katharina Ziegler

Samstag 20.06.2026, 10.00–12.30 Uhr

€ 24,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Tofu schmeckt nicht? Gewusst wie aber schon! In diesem veganen Kochkurs erfahren Sie, wie Tofu richtig mariniert, gebraten und verfeinert wird. Damit er endlich Aroma bekommt. Perfekt für alle, die Tofu eine neue Chance geben wollen.

Bitte mitbringen: Gefäß für Reste

KURSE



AK 3032 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 23.02.2026, 08.00–09.00 Uhr, 15-mal

€ 98,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

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

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

AK 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 23.02.2026, 09.10–10.10 Uhr, 15-mal

€ 98,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AK 3032

AK 3030 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 23.02.2026, 10.20–11.20 Uhr, 15-mal

€ 98,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AK 3032

AK 3019 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Donnerstags, ab 26.02.2026, 10.15–11.15 Uhr, 15-mal

€ 93,00 | 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

BK 3003 Ich beweg' mich – Rückenfit

Renate Koch

Montags, ab 02.03.2026, 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 bewusst-gemacht bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit. In jede Stunde fließen auch Life Kinetik-Übungen ein, die spielerisch die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen

BK 3004 Ich beweg' mich – Rückenfit

Renate Koch

Montags, ab 02.03.2026, 16.45–17.45 Uhr, 14-mal

€ 78,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BK 3003



AK 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott (liz. Fitness-Trainer)

Montags, ab 23.02.2026, 20.00–21.00 Uhr, 19-mal

€ 106,00 | 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 wird gestärkt, arbeitsbedingten Belastungen entgegengewirkt, und durch die aufgebauten Muskulatur und Beweglichkeit werden Verletzungen und Beschwerden im Alltag vermieden. Am Ende der Stunde entspannen wir bei ruhiger Musik.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

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

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)
Montags, ab 23.02.2026, 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/Stoppersocken

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

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)
Montags, ab 23.02.2026, 19.10–20.10 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2
Vgl. AK 3232



BK 3016 AROHA®

Elena Vohrer (Aroha Instructor)
Dienstags, ab 24.02.2026, 18.00–19.00 Uhr, 17-mal
€ 130,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Aroha® ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik. Es lebt vom ständigen Wechsel kraftvoller und entspannender Elemente, kräftigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch sowie Oberkörper und Arme und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Trainingsintensität kann jeder selbst regulieren, sodass sich Aroha sowohl für Einsteiger, Fortgeschrittene als auch Wiedereinsteiger eignet. Ziel: Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität, Stressabbau und Entspannung.

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

AK 3006 Strong Nation

Julia Orszulik (Strong Nation Trainerin)
Dienstags, ab 24.02.2026, 18.15–19.30 Uhr, 21-mal
€ 165,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

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

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

BK 3017 Zumba®

Claudia Ziegler (Zumba Instructor)
Dienstags, ab 24.02.2026, 19.15–20.15 Uhr, 15-mal
€ 94,00 | 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

AK 3007 Zumba®

Julia Orszulik (Zumba Instructor)
Dienstags, ab 24.02.2026, 19.45–20.45 Uhr, 21-mal
€ 132,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

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

Bitte mitbringen: Getränk



BK 3005 Strong30 und CIRCL Mobility

Julia Orszulik (Strong Nation/CIRCL Mobility Trainerin)
Mittwochs, ab 25.02.2026, 18.15–19.15 Uhr, 18-mal
€ 113,00 | Sporthalle Bw

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

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk



AK 3036 Energie Qi Gong

Uwe Lilenthal (Heilpraktiker/TCM-Therapeut)
Dienstags, ab 03.03.2026, 19.00–20.00 Uhr, 9-mal
€ 71,00 | 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

AK 3016 Qi Gong – Sanfte Bewegungen für Körper und Geist

Minuza Lohrmann (Qi Gong- und Idogo-Lehrerin)
Dienstags, ab 10.03.2026, 16.00–17.00 Uhr, 9-mal
€ 85,00 | 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, Idogo, 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

Zu diesem Kurs bieten wir einen kostenfreien, unverbindlichen Schnuppertermin an (S. 9)



BK 3022 Hatha-Yoga am Vormittag

Silvia Lehmann (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)
Mittwochs, ab 25.02.2026, 08.30–09.45 Uhr, 17-mal
€ 133,00 | 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

AK 3010 Kundalini Yoga – entfesse deine innere Stärke (Anfänger)

Sebastian Adamus (Kundalini Lehrer 300h)
Mittwochs, ab 25.02.2026, 18.00–19.30 Uhr, 11-mal
€ 96,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

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

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

AK 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)
Mittwochs, ab 25.02.2026, 19.00–20.30 Uhr, 10-mal
€ 74,00 | Evang. Gemeindehaus Schanbach, Saal

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 Mantriren.

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

AK 3008 Yoga – sportlich entspannen (alle Level)

Tanja Seifried (ehemals Teichmann / RYT200)

Donnerstags, ab 26.02.2026, 18.30–19.45 Uhr, 14-mal

€ 99,00 | 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)

AK 3009 Yoga – sportlich entspannen (Geübte)

Tanja Seifried (ehemals Teichmann / RYT200)

Donnerstags, ab 26.02.2026, 20.00–21.15 Uhr, 14-mal

€ 99,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Vgl. AK 3008

AK 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Montags, ab 02.03.2026, 18.00–19.30 Uhr, 10-mal

€ 74,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Vgl. AK 3013

BK 3010 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)

Dienstags, ab 03.03.2026, 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)

BK 3020 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)

Dienstags, ab 03.03.2026, 19.45–21.15 Uhr, 12-mal

€ 100,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BK 3010



BK 3000 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)

Donnerstags, ab 05.03.2026, 09.00–10.15 Uhr, 4-mal

€ 28,00 | 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

AK 3108 Yin Yoga (alle Level)

Tanja Seifried (ehemals Teichmann / RYT200)

Montags, ab 09.03.2026, 19.45–20.45 Uhr, 3-mal

€ 19,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in eine entspannende Yin Yoga-Einheit. Die Körperpositionen werden ohne muskuläre Anspannung über mehrere Minuten gehalten. Dies führt zu mentaler Erholung und zur Stärkung des Yin-Gewebes (Bänder, Sehnen, Faszien, Gelenke).

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke

BK 3000B Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)

Donnerstags, ab 11.06.2026, 09.00–10.15 Uhr, 6-mal

€ 42,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BK 3000



Für alle Schwimmkurse gilt:

- Die Umkleideräume 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

BK 3012 Aquafitness

Claudia Krauß (Aqua-Fitnessstrainerin)
Mittwochs, ab 25.02.2026, 17.45–18.30 Uhr, 18-mal
€ 135,00 (inkl. € 45,00 Schwimmbadeeintritt)
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 bänder schonend. Durch den Einsatz von verschiedenen Aquafitness-Geräten gestalten wir den Kurs abwechslungsreich-fordernd, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

BK 3013 Aquafitness

Claudia Krauß (Aqua-Fitnessstrainerin)
Mittwochs, ab 25.02.2026, 18.35–19.20 Uhr, 18-mal
€ 135,00 (inkl. € 45,00 Schwimmbadeeintritt)
Grundschule Bw

Vgl. BK 3012



BK 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Sabine Umrath (Krankengymnastin)
Montags, ab 02.03.2026, 18.00–18.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeeintritt)
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.

BK 3007 Aquagymnastik

Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath (Krankengymnastin)
Montags, ab 02.03.2026, 19.00–19.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeeintritt)
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.

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.





KULTURZENTRUM BALTMANNSWEILER



**DER Platz
für neue Ideen...**
**Unterschiedliche
Raumangebote...**
**Entdecken Sie
die Möglichkeiten!**

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



Kontakt:

+49 7153 9427 0

bma@baltmannsweiler.de

ETL Roos & Kollegen

Steuerberatung in Baltmannsweiler

**für mittelständische Betriebe, Handwerk, Handel,
Freiberufler und Privatpersonen**

ETL Roos & Kollegen GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
73666 Baltmannsweiler (Hohengehren), Hauptstraße 55
Telefon: 0 71 53 / 94 35-0, Telefax: 0 71 53 / 94 35-22
mail@etl-roos-kollegen.de, www.etl-roos-kollegen.de

RAYER GmbH

Gärten gestalten, bauen und pflegen

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



Wege ▪ Terrassen ▪ Pflanzungen ▪ Pflegearbeiten

FENSTER • TÜREN

ENTDECKEN SIE DIE UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN



**BESUCHEN
SIE UNSERE
AUSSTELLUNG.**

Roos Fenster und Haustüren GmbH
Schorndorfer Str. 57 · 73262 Reichenbach/Fils
Telefon 07153 51112 · Fax 58122
info@roos-fenster.de · www.roos-fenster.de

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





PL-LACKIEREREI

07153 9295343

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

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



**WIR KÜMMERN UNS
UM IHR
HEILIG'S BLECHLE**





LACHMANN
Zahnarztpraxis

Dr. med. dent. Jörg Lachmann
Hauptstraße 11
73773 Aichwald
Tel. 0711 361139
www.za-lachmann.de



optik GmbH
freundlich - kompetent
Ihr Augenoptiker vor Ort!

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

AICHWALD – GUTSCHEIN

Wir machen mit!

Immer auf der Höhe



AICHWALD



**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.

AK 4093 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)

Montags und mittwochs, ab 23.02.2026, 18.00–19.30 Uhr, 36-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 4



AK 4065 Englisch A1

Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Monika Rühle (Muttersprachlerin)

Montags, ab 23.02.2026, 18.40–20.10 Uhr, 10-mal
€ 92,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 108,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

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

Lehrbuch: wird am ersten Abend besprochen

BK 4000 Englisch B1

Daniel Mengesha (M.E.)

Freitags, ab 27.02.2026, 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

AK 4064 English Conversation B1

Monika Rühle (Muttersprachlerin)

Montags, ab 09.03.2026, 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: Easy English A1.1 (ISBN 978-3-06-520805-5) ab Unit 6



BK 4005 Französisch A1

Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Marina Stassinopoulos (Muttersprachlerin)

Montags, ab 02.03.2026, 17.45–19.15 Uhr, 12-mal
€ 110,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 130,00 (5–6 Teilnehmer)
Seniorencentrum 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.

AK 4107 Französisch A2

Trainings- und Vertiefungskurs

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a.D.)

Mittwochs, ab 04.03.2026, 17.10–18.40 Uhr, 12-mal
€ 110,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 130,00 (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 Hörverständnis und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Nebenbei erfahren Sie allerlei Interessantes aus der frankophonen Welt.

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

AK 4106 Französisch B2

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a.D.)

Mittwochs, ab 04.03.2026, 18.50–20.20 Uhr, 12-mal
€ 110,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 130,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 7

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



BK 4004 Spanisch A1 kompakt für die Reise

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana (Gymnasiallehrerin)

Montag 27.07., Mittwoch 29.07. und Donnerstag 30.07.2026,
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 spanische 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. Bienvenidos! Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Papier, Stift

EINZELVERANSTALTUNGEN

AK 5001 Elevator Speech

Technik für klare und prägnante Kernbotschaften



Online

Thorsten H. Bradt

Donnerstag 05.03.2026, 10.30–12.00 Uhr | € 22,00

Die Anwendung einer Kurz-Präsentation wird selten im Fahrstuhl (engl. Elevator) stattfinden. Vielmehr versinnbildlicht diese Situation einen räumlichen und zeitlichen Mangel, dem hoch konzentriert begegnet werden muss, um wesentliche Inhalte in kürzester Zeit überzeugend zu präsentieren. Jedes Wort, jede Betonung, jede Geste zählt und bedarf entsprechender Vorbereitung. Die Veranstaltung kombiniert Präsentation, Diskussion sowie Einzel- bzw. Gruppenarbeit.

- Die ideale Struktur
- Storytelling-Techniken
- Stimme, Körpersprache
- Die richtige Rhetorik im richtigen Moment

BK 5011 CapCut Einführung



Online

Tatyana Sarasa

Dienstag 24.03.2026, 18.00–19.30 Uhr | € 18,00

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung. In dieser kompakten Einführungsveranstaltung begleiten wir Sie Schritt für Schritt von der Installation bis zum finalen Export. Lernen Sie grundlegende Schnitttechniken, fügen Sie Musik und Effekte hinzu und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte.

BK 5000 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Online

Helmut Lange (Dipl. Päd. Erwachsenenbildung)

Dienstag 24.03.2026, 19.00–21.30 Uhr | € 28,00

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor hat zum Thema mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Für Interessierte ab ca. 12 Jahren.

BK 5005 Excel Basics



Online

Thilo Herzau

Sonntag 10.05.2026, 10.30–12.30 Uhr | € 40,00

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Grundfunktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie erste Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen zum gewünschten Erfolg.

KURSE

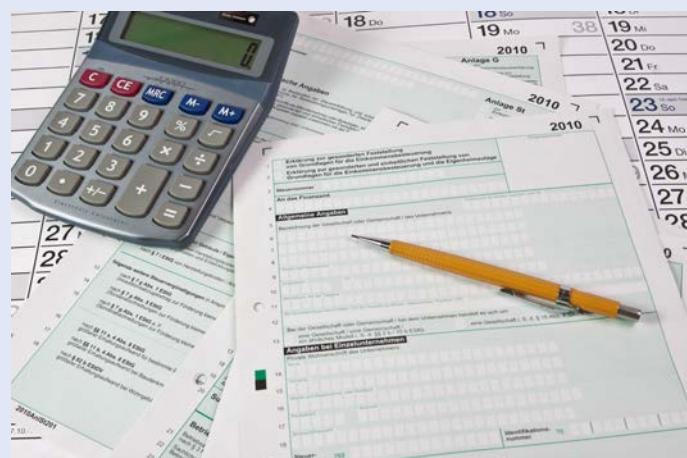
AK 5002 Wie erstelle ich meine Steuererklärung (privat)?

Sven-Bastian Müller (Tax Consultant)

Dienstag 10.03. und Dienstag 17.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

€ 37,00 | Notariat Schanbach, Raum 4

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



KURSLEITUNG GESUCHT!

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

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

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

vhs@aichwald.de

vhs@baltmannsweiler.de

EINZELVERANSTALTUNGEN

AK 3017 Osterbacken – lass uns zusammen zaubern!

Für Grundschulkinder

Katharina Ziegler

Samstag 28.03.2026, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Die Backstube wird bunt! Ihr seid herzlich eingeladen, mit mir in die Welt der Osterfantasie einzutauchen: Wir kneten duftenden Teig, zaubern lustige Osterhasen und beim Verzieren könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Kommt vorbei, bringt eure Kreativität mit, und nehmt am Ende eure eigenen kleinen Osterköstlichkeiten mit nach Hause.

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

 **Anmeldeschluss: 20.03.2026**

BK 1003 Flughafen Stuttgart in echt!

Für Kinder von 5–10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Freitag, 10.04.2026, 14.30–16.30 Uhr

€ 10,00 p.P. (Alter egal)

Treffpunkt: Skyland, Terminal 3, Galerie

Dich interessiert, wie der Flughafen Stuttgart funktioniert? Wir lernen ihn bei einer Führung gemeinsam kennen! Ein kurzer Film gibt uns einen ersten Überblick. Danach starten wir durch zu einer Flughafen-Tour durch die Terminals, auf das Vorfeld, zur Flugzeugabfertigung, zum Gepäckverteiler und zur Flughafenfeuerwehr. Danach seid ihr in Sachen Flugverkehr echte Profis und wisst beim nächsten Urlaub garantiert Bescheid, was hinter den Kulissen so alles passiert, bis euer Flieger abheben kann. Gegenstände, die im Sicherheitsbereich nicht erlaubt sind, werden eingeschlossen und nach der Führung wieder ausgehändigt.

 **Anmeldeschluss: 02.04.2026**

AK 3000 Natürliche Helferlein für Kinder – Ätherische Öle sanft anwenden

Regine Bäder / Frauke Rüting

Mittwoch 22.04.2026, 18.30–21.00 Uhr

€ 21,00 (inkl. ein Roll-On und Handout. Jeder weitere Roll-On/Spray:

€ 10 bei der Kursleitung) | Notariat Schanbach, Raum 5

Vgl. Kursbeschreibung auf Seite 9



AK 3020 Frühlingsbacken

Für Grundschulkinder

Katharina Ziegler

Samstag 09.05.2026, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Der Frühling ist da und wir starten gemeinsam mit buntem Backspaß! Wir backen fröhliche Muffins, bunte Kekse und kleine Kuchen, die nach Sonne, Blumen und Frühling duften. Kreatives Verzieren und viel Spaß in der Küche sind garantiert.

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

 **Anmeldeschluss: 30.04.2026**

KURSE

AK 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt Stiftemäppchen „boxy bag mit Zip“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Montag 30.03. und Dienstag 31.03.2026, 14.00–16.30 Uhr

€ 38,00 (+ 3,00 € Materialkosten bei der Kursleitung)

Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Tolle Mäppchen kann man nie genug haben! Näh dir dein Lieblingsmodell mit Reißverschluss und passendem Innenfutter! Egal, ob Anfänger oder schon fortgeschritten – passe den Schwierigkeitsgrad deinem Können an. Unter fachkundiger Leitung und mit einer kurzen Einführung und Übung an der Nähmaschine fertigst du Schritt für Schritt ein individuelles Kunstwerk. Bunte Stoffreste für Details, Bänder und Etiketten warten auf ihren Einsatz.

Bitte nur Kinder ab 9 Jahren anmelden.

Bitte mitbringen:

- Jeweils 1x für Außenstoff und 1x für Innenfutter (farblich abgestimmt): ca. 50 cm x 50 cm Baumwollstoff, Mischgewebe oder Jeans (unelastisch – bitte kein Nicki, Samt, Plüsch oder Kunstleder)
- kleine spitze Schere, Stoff-Zuschneideschere, Stecknadeln (falls vorhanden)
- evtl. Vesper und Getränk

BK 3050 Zirkusworkshop

Für Kinder von 8–12 Jahren

Joachim Herzel

Montag 30.03. bis Mittwoch 01.04.2026, 14.15–15.45 Uhr, 3-mal
€ 33,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

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

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



AK 2146 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt Stiftemäppchen „boxy bag mit Zip“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Mittwoch 01.04. und Donnerstag 02.04.2026, 14.00–16.30 Uhr
€ 38,00 (+ 3,00 € Materialkosten bei der Kursleitung)
Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Vgl. AK 2145



Für alle Schwimmkurse gilt:

- Bitte versuchen Sie die Schwimmfähigkeit Ihres Kindes bei der Anmeldung richtig einzuschätzen, damit Ihr Kind Freude am Schwimmkurs hat und entsprechend Fortschritte machen kann.
- Die Umkleideräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Begleitende Eltern benötigen Badeschuhe.
- Bei Eignung wird das Schwimmabzeichen Seepferdchen abgenommen.
- Für Kurse ohne Elternteil: Eltern ist es nicht erlaubt, sich während des Kurses im Schwimmbeckenbereich oder an der Glassüre 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 für alle Kurse: Badeschuhe, Bademantel
- Zusätzlich bitte mitbringen für Kurse ohne Elternteil: Schwimmgürtel (wenn vorhanden)

BK 3702 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen (ohne Elternteil)

Für Kinder ab 1,10 m

Claudia Krauß

Mittwochs, ab 22.04.2026, 15.50–16.35 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

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

BK 3701 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche (ohne Elternteil)

Für Kinder ab 1,10 m

Claudia Krauß

Mittwochs, ab 22.04.2026, 16.40–17.25 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurserfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

Der technische Defekt im Bärtle im Herbst 2025 hat unsere Kursplanung durcheinandergewirbelt. Die ursprünglich für Herbst geplanten Kurse sind gerade erst angelaufen, sodass wir im Frühlingssemester leider nur ein kleines Angebot an neuen Kursen machen können. Anmeldungen hierfür sind ab Donnerstag, 26.03.2026 online möglich.

Kinderschwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren mit Elternteil: Die nächste Kursstaffel beginnt Ende September 2026. Anmeldungen sind ab Veröffentlichung des nächsten Hefts Anfang September 2026 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 Ermäßigungs nachweis 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 schulhaft 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 Unterrichtsstunden 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 schulhafte Verletzung von Pflichten handelt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Der Haftungsausschluss gilt ferner auch nicht bei einer schulhaften 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.5 li: brudertack69/stock.adobe.com; S.5 re: Oliver Henze/stock.adobe.com; S.6 li: Olga Ionina/stock.adobe.com, S.6 re: Alexandra Weiß; S.7 re: Th. Niedermüller; S.8: Anne Dörr; S.10: Robert Kneschke/stock.adobe.com; S.11: rawpixel.com/stock.adobe.com; S.12: seventyfour/stock.adobe.com; S.13: iofoto/stock.adobe.com; S.14: CineLens2024/peopleimages.com / stock.adobe.com; S.18: Matthias Buehner/stock.adobe.com; S.19: Olga Romankova/stock.adobe.com; S.20 oben: Emanuele Capoferri/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

Kursverzeichnis nach Standorten

vhs Aichwald

AK 1000	Was Sie schon immer über Rosen wissen wollten	6
AK 1001	Tod – und dann?.....	6
AK 1002	Feuerlöschertraining	5
AK 1011	Pilzcoach der DGfM (Lehrgang in 6 Teilen)	6
AK 1012	Bio Landwirtschaft in unserer Region (Solawi Esslingen).....	6
AK 1020	Klimapuzzle – Verstehen. Wissen. Handeln.	5
AK 2000	Seifenfabrik Haag – Blick hinter die Kulissen	7
AK 2001	Ausdruckstanz für Frauen – tanz dich frei.	8
AK 2002	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	8
AK 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren.....	19/20
AK 3000 ff	Natürliche Helferlein für Kinder – Ätherische Öle	9/19
AK 3002	Manufaktur Jörg Geiger – alkoholfreie Genussmomente..	9
AK 3006	Strong Nation	11
AK 3007	Zumba®.....	11
AK 3008	Yoga – sportlich entspannen (alle Level).....	13
AK 3009	Yoga – sportlich entspannen (Geübte)	13
AK 3010	Kundalini Yoga (Anfänger)	12
AK 3013 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	12/13
AK 3015	Qi Gong – Schnuppertermin	9
AK 3016	Qi Gong.....	12
AK 3017	Osterbacken für Grundschulkinder.....	19
AK 3018	Tofu-Kreationen	9
AK 3019	Rückenfit	10
AK 3020	Frühlingsbacken für Grundschulkinder.....	19
AK 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	10
AK 3032 ff	Rückhalt.....	10
AK 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer.....	10
AK 3036	Energie Qi Gong	12
AK 3108	Yin Yoga (alle Level).....	13
AK 3232 ff	Starke Mitte	11
AK 4064	English Conversation B1	17
AK 4065	Englisch A1	17
AK 4093	Deutsch A1	17
AK 4106	Französisch B2	17
AK 4107	Französisch A2	17
AK 5001	Elevator Speech	18
AK 5002	Wie erstelle ich meine Steuererklärung (privat)?.....	18

vhs Baltmannsweiler

BK 1003	Flughafen Stuttgart in echt!.....	19
BK 1019	Dem Förster über die Schulter geschaut	5
BK 1020	Klimapuzzle – Verstehen. Wissen. Handeln.	5
BK 1022	Investieren in Aktien	5
BK 2000	Stuttgarter Philharmoniker – Blick hinter die Kulissen.....	7
BK 2007	Schmuckgestaltung: Dreistrangkette.....	7
BK 2012	Ballett und Brezeln.....	7
BK 2018	Cajon und mehr – mit oder ohne Vorkenntnisse.....	7
BK 2019	Samba-Trommeln für Einsteiger	8
BK 2020	Sommerkranz	8
BK 2025	Glaskunst (Werkstattführung mit Workshop)	8
BK 3000 ff	Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung.....	13
BK 3002	Aquagymnastik	14
BK 3003 ff	Ich beweg' mich – Rückenfit	10
BK 3005	Strong30 und CIRCL Mobility.....	11
BK 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie.	14
BK 3010 ff	Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga	13
BK 3012 ff	Aquafitness.....	14
BK 3016	AROHA®.....	11
BK 3017	Zumba®.....	11
BK 3022	Hatha-Yoga am Vormittag	12
BK 3026	Was Sie schon immer über Senf wissen wollten	9
BK 3050	Zirkusworkshop	20
BK 3105	Entgiftungsorgane.....	9
BK 3701	Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche	20
BK 3702	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten: Rochen	20
BK 4000	Englisch B1	17
BK 4004	Spanisch A1 kompakt für die Reise.....	17
BK 4005	Französisch A1	17
BK 5000	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt.....	18
BK 5005	Excel Basics	18
BK 5011	CapCut Einführung.....	18



Bildung ist einfach.

**Wenn die Bildungsstiftung
der Kreissparkasse Menschen
bei der Aus- und Weiter-
bildung, beim Lernen und
Forschen unterstützt.
Die Bildungsförderung.
Gut für bessere Chancen.
Gut für den Landkreis.**



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**