



**Programm**  
**Herbst / Winter**  
**2024 / 2025**



[vhs-heilbronn.de](https://vhs-heilbronn.de)  
Info-Telefon: 071 31 9965-0

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### **Leiterin der Volkshochschule Flein**

Martina Keck  
Theodor-Heuss-Str. 48  
74223 Flein

### **Beratung und Information**

Tel.: 0 71 31 99 65 - 867  
[flein@vhs-heilbronn.de](mailto:flein@vhs-heilbronn.de)

Die Volkshochschule Flein ist eine Außenstelle der Volkshochschule Heilbronn.

**Herausgeber:** Volkshochschule Heilbronn gGmbH, Kirchbrunnenstr. 12, 74072 Heilbronn  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de) | [info@vhs-heilbronn.de](mailto:info@vhs-heilbronn.de), Telefon: 071 31 99 65 - 0

**Geschäftsführer:** Peter Hawighorst | **Redaktion:** Peter Hawighorst, Telefon: 071 31 99 65 - 31,  
[hawighorst@vhs-heilbronn.de](mailto:hawighorst@vhs-heilbronn.de) | Martina Keck, Telefon: 071 31 99 65 - 867, [flein@vhs-heilbronn.de](mailto:flein@vhs-heilbronn.de)

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

# PROGRAMM

## HERBST / WINTER 2024

Allgemeinbildung	02
Kultur und Kreativität	04
Gesundheit und Bewegung	09
Essen und Trinken	19
Sprachen	23

*vhs - fit durch Herbst und Winter*







Hannah Arendt, Porträt im Hof ihres Geburtshauses © Hannes Grobe via Wikimedia Commons

## ALLGEMEINBILDUNG

### Hannah Arendt - Denkerin des Totalitären

Hannah Arendt (1906 - 1975) studierte Theologie und Philosophie bei Heidegger, Husserl und Jaspers. Nach ihrer Flucht vor dem Nationalsozialismus 1933 wurde die politische Philosophie schnell zum Dreh- und Angelpunkt ihres Denkens. So untersuchte sie in einer monumentalen Abhandlung die „Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft“.

Als Adolf Eichmann, der Hauptorganisator der nationalsozialistischen Judenvernichtung, zu Beginn der 60-er Jahre in Jerusalem vor Gericht gestellt wurde, wohnte Hannah Arendt dem Prozess als Berichterstatterin für eine New Yorker Zeitung bei. Sie wollte die Gelegenheit nutzen, einen Nazitäter leibhaftig zu erleben. Ihre ernüchternden Wahrnehmungen schilderte sie 1963 in ihrem Report „Eichmann in Jerusalem. Ein Bericht von der Banalität des Bösen“, der heftige Reaktionen auslöste.

Mo, 11.11.2024, 19.30 - 21.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Julia Hellermann

27,- € 105A132

### Hannah Arendt - Denkerin des Totalitären

Berühmt geworden ist Hannah Arendt durch ihre Totalitarismus-Theorie. Doch finden sich bei ihr auch zu anderen Themen inspirierende Denkansätze: Dazu zählen z.B. ihre unterscheidende Bewertung der drei Haupttätigkeiten des Menschen: Arbeiten, Herstellen und Handeln, ihr besonderes Freiheitsverständnis, ihr Machtbegriff und die scharfe Trennung zwischen Macht und Gewalt, sowie ihre Gedanken zu Demokratie, Volkssouveränität und die Kritik am repräsentativen System. Über all dies diskutieren wir unter aktuellen Bezügen.

Mo, 2.12.2024, 19.30 - 21.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Julia Hellermann

27,- € 105A141

## PSYCHOLOGIE

### Aufschieberitis - Die Sache mit dem inneren Schweinehund

Handeln Sie gern nach dem Motto: „Morgen ist auch noch ein Tag“? Die Folgen dieses Handelns sind nicht immer vorhersehbar und häufig unangenehm. Das muss für Sie in Zukunft nicht so bleiben. An unserem Abend entdecken wir persönliches Musterverhalten und individuelle Bremsen. Ergänzend finden Sie Ansätze von Lösungswegen und Strategien. Die Chance ist recht groß, Ihre Vorhaben endlich umzusetzen. Inhalte:

- Unsere inneren Sabotageprogramme
- Der Haken mit der entschlossenen Entscheidung
- Selbstmotivation ist eine Kunst
- Strategien in 5 Schritten

Do, 23.1.2025, 18.30 - 21 Uhr

Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16

Daniela Stotz

22,- €

108A240

## VERBRAUCHER- BILDUNG

Das Projekt in Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

Gefördert  
durch



### Finanzplanung 60+

#### Geldanlage im Ruhestand

Wenn der Ruhestand da ist oder näher rückt, wird es Zeit, die Weichen für die persönliche Finanzplanung neu zu stellen, um die neue

Lebensphase auch richtig zu genießen. Aber wie genau geht man dabei vor? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie einen Finanzplan für die zweite Lebenshälfte erstellen. Er zeigt Ihnen, wie Sie bei der Geldanlage ein gesundes Verhältnis zwischen Sicherheit und Renditechancen finden, damit Ihr Vermögen für möglichst viele Jahre ausreicht. Sie lernen, welche Finanzprodukte dafür geeignet sind und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

Mo, 7.10.2024, 18 - 21 Uhr

Online-Kurs

Holger Jünke

gebührenfrei

115A420D

## RAT UND TAT

### Trageworkshop

In diesem Workshop erfahren Sie alles über das Tragen Ihres Babys und Sie haben die Möglichkeit verschiedene Tragesysteme zu testen. Folgende Themen erwarten Sie: Hintergründe und Theorie zum gesunden und ergonomischen Tragen, Sicherheitsregeln für das Tragen, Bindeweisen für das gewebte und das elastische Tragetuch, verschiedene Tragehilfen, Vergleich der verschiedenen Systeme.

Für die Kursteilnahme benötigen Sie kein eigenes Tragematerial. Es werden zahlreiche Tücher und Tragen zum Ausprobieren mitgebracht. Auch wenn Sie noch schwanger sind ist eine Teilnahme möglich. Vor allem das Tragetuch ist hier besonders interessant. Das Üben der Bindeweisen des Tragetuchs lohnt sich bereits in der Schwangerschaft. Abschließend besteht Raum für Fragen.

Sa, 19.10.2024, 10 - 12 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,

Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite

Svenja Jung

20,- €

116A626



## KULTUR UND KREATIVITÄT

### HANDLETTERING

#### Handlettering Intensiv

In diesem Intensivkurs bekommen wir unter fachkundiger Anleitung Einblick in zahlreiche Facetten des Handletterings.

Um ein Gespür für die Handhabung verschiedener Stifte zu entwickeln, lernen wir verschiedene Schriftarten sowie Schreibübungen und -techniken wie Brushlettering und Faux Calligraphie kennen. Durch praktische Übungen entstehen individuelle Schriftkunstwerke. Ergänzt wird der Kurs durch das Gestalten von Hintergründen. Im Fokus steht das Ausprobieren. Sprüche, Zitate oder Texte können gerne zur Gestaltung mitgebracht werden. In den Materialkosten sind Übungsblätter, ein Brushpen, eine Mappe für jeden enthalten. Außerdem werden zahlreiche unterschiedliche Papiere, Pinsel, Farben

und Stifte zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Do, 3 x ab 10.10., 18 - 21 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Martina Rögelein

82,- €

226A122

#### Weihnachten

#### Spezial-Workshop Handlettering

Wir beschäftigen uns mit der Gestaltung von weihnachtlichen Motiven im Handlettering-Style. So entstehen unter fachkundiger Anleitung Grußkarten, Dekoobjekte und ganz individuelle Geschenke.

Sa, 30.11.2024, 10 - 14 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Martina Rögelein

45,- €

226A332

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)

## Brushpens

### Spezial-Workshop Handlettering

Die Technik des Brushletterings ist Bestandteil des Handletterings. Im Fokus dieses Workshops steht die Einführung in die Handhabung von Brushpens. Wir üben unter anderem Strichtechniken und Buchstaben.

Sa, 18.1.2025, 10 - 13 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Martina Rögelein

33,- €

226A452

## Watercolor

### Spezial-Workshop Handlettering

Wir probieren verschiedene Techniken mit Brushpens, Wassertankpinseln und Aquarellfarben auf unterschiedlichen Papieren aus. Durch die Kombination aus Handlettering und Watercolor entwickeln sich interessante, leuchtende Schriften, illustriert mit schmückenden Blüten, Pflanzen und Tieren, die sich auch für Grußkarten eignen.

Sa, 8.2.2025, 10 - 14 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Martina Rögelein

45,- €

226A461

## MALEN

### Acryl: Farbe und Strukturen

Wir experimentieren auf der Leinwand mit selbst hergestellten Spachtelmassen und fügen Sand, Fasern und Papiere hinzu. Mit der Acrylfarbe verbinden wir, beruhigen oder setzen Kontraste.

Der Workshop ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Fr, 22.11., 17 - 20 Uhr,

Sa, 23.11., 10 - 14.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Wiebke Pieroth

67,- €

232A232

## Großformate

Wir schaffen einen spannenden Bilduntergrund aus Sand, Putz und selbst hergestellten Strukturpasten aus Marmormehl und Kreide. Wir collagieren und kratzen, malen, spritzen, lassen die Farbe fließen ... Schlussendlich führen uns Linien zum ausdrucksstarken, individuellen Bild.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Fr, 24.1., 17 - 20 Uhr,

Sa, 25.1., 10 - 14.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Wiebke Pieroth

67,- €

232A253

## Intuitiv malen

Entdecken Sie Ihren eigenen, individuellen Mal- oder Zeichenstil – und das ganz „planlos“ ohne Erwartungen und Leistungsdruck, dafür mit viel Freude am kreativen Prozess. Sie lernen Übungen zur Förderung der Kreativität kennen, probieren verschiedene Farben, Stifte und Techniken aus und werden ermutigt, Ihren Ideen freien Lauf zu lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa, 9.11.2024, 9 - 15 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Martina Rögelein

66,- €

233A233

## Gel Printing

### Workshop

Wir bekommen Einblicke in das Drucken mit Gelplatten, lernen verschiedene Techniken kennen und arbeiten z. B. mit Schablonen und Stempeln. So entstehen auf unterschiedlichen Papieren individuelle, interessante Farbflächen und Hintergründe.

Sa, 12.10.2024, 10 - 14 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Martina Rögelein

45,- €

235A122

## MUSIK

### Gitarre Grundkurs

Dieser Kurs vermittelt Erwachsenen und Jugendlichen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen die Grundlagen des Gitarrenspiels. Anhand von bekannten Liedern lernen wir schrittweise einfache Akkorde und Schlagtechniken. Lernziel ist es, Lieder selbstständig auf der Gitarre begleiten zu können. Der Kurs bietet die Möglichkeit dieses vielseitige Instrument kennenzulernen und schnell erste Erfolge zu erzielen.

Mo, 10 x ab 7.10., 18.15 - 19 Uhr  
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35  
Werner Flinspach

67,- €

261A122

### Gitarre Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an jugendliche und erwachsene Gitarrenspieler, die schon Grundkenntnisse oder den Grundkurs Gitarre besucht haben und die „gängigen“ Dur- und Moll-Akkorde beherrschen. Lernziel ist es, anhand von bekannten Stücken aus der Folk-, Rock- und Popmusik, neue Akkorde und Schlagtechniken zu erlernen. Wer Spaß am Gitarre spielen hat und sein Können erweitern will, liegt mit diesem Kurs richtig.

Mo, 10 x ab 7.10., 19.05 - 19.50 Uhr  
Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35  
Werner Flinspach

67,- €

261A212

## KREATIV

### Sterne aus Transparentpapier

Sterne aus Transparentpapier haben eine enorme Leuchtkraft und sehen am Fenster wunderschön aus. Gemeinsam probieren wir alte und neue Varianten aus, von klein bis groß, von einfarbig bis bunt in den schönsten Farben des Regenbogens.

Do, 21.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Sonja Hagedoorn

15,- €

271A132

## JUNGE VHS

### Portraitmalen wie Gustav Klimt

8 - 12 Jahre

Du malst und gestaltest dein Portraitbild wie der große Künstler Gustav Klimt und lernst dabei viele Techniken und Materialien, wie Pastelkreide, Acrylfarben, Acryl-Pen und Goldblatt kennen. Am Ende wirst du über dein dekoratives, hübsches Bild staunen.

Fr, 25.10.2024, 15 - 18 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Mihoko Wortmann

23,- €

271A221

### Blumenstrauß aus Wolle

7 - 11 Jahre

Wer Farben liebt und gerne kreativ arbeitet, ist hier genau richtig! Wir basteln bunte Wollpompons, falten Schmetterlinge mit Origamipapier und fertigen anschließend einen schönen bunten Blumenstrauß an. Mit dem fröhlichen Blumenstrauß kannst du dein Zimmer dekorieren oder hast ein tolles Geschenk für den nächsten Geburtstag.

Sa, 1.2.2025, 10 - 13 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Mihoko Wortmann

24,- €

271A261



## Naturseifen sieden

### Neue Rezepte

Selbstgesiedete Naturseifen sind gut für Haut und Haar und obendrein ein prima Geschenk! Außerdem spart die Verwendung von einem Seifenstück viel Verpackungsmüll, weil Duschgel oder Shampoo in Plastikflaschen überflüssig werden.

In kleinen Gruppen stellen wir drei verschiedene Seifen her. Diese Rohseifen müssen dann noch sechs bis acht Wochen reifen, bevor sie benutzt werden können.

Di, 21.1.2025, 18 - 21 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Claudia Berlet

20,- € zzgl. ca. 12,00 € Material 275A152

## Naturkosmetik

### Neue Rezepte

In kleinen Gruppen stellen Sie verschiedene Kosmetikprodukte der täglichen Grundpflege her: Shampoo flüssig und fest, Tages-, Nacht- und Handcreme, Deo und Lippenbalsam, Bodybutter, Peeling und Badesalz (Änderungen vorbehalten). Die Produkte eignen sich natürlich auch gut als persönliches Geschenk.

Di, 28.1.2025, 18 - 21 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Claudia Berlet

20,- € zzgl. ca. 12,00 € Material 275A251



## WEIDEN FLECHTEN

### Rechteckiger Korb

Wir flechten aus Weiden einen rechteckigen Korb. Der Korb kann mit Dekorationen gestaltet aber auch als Bad- oder Obstkorb benutzt werden.

Fr, 18.10.2024, 16 - 21 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Ursula Weissert-Hartmann

57,- € 277A121

### Laterne im Zick-Zack-Geflecht

Erlernen Sie das alte Kunsthandwerk: Auf einen geflochtenen Kreuzboden werden die Seitenstaken eingefügt. Nach der Bodenkimme beginnt das Zick-Zack-Geflecht. Dieses Geflecht ist sehr dekorativ und wird abwechselnd nach rechts und nach links geflochten. Die Laterne kann zweifarbig gestaltet werden. Sie erhält ein passendes Glas für die Kerze, das gerne mitgebracht werden kann.

Fr, 29.11.2024, 17 - 20.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Ursula Weissert-Hartmann

42,- € 277A133

## HANDARBEITEN

### Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Anfänger/-innen werden in die Grundkenntnisse des Selbstschneiderns eingeführt. Fortgeschrittene bekommen beim Nähen anspruchsvollere Kleidungsstücke fachmännische Unterstützung. Im Verlauf des Kurses üben Sie verschiedene Nähte, lernen, wie man Stoffe zuschneidet, einen Reißverschluss annäht, ein Knopfloch anfertigt, das fachgerechte Zuschneiden und den Umgang mit der Nähmaschine.

Mi, 5 x ab 9.10., 18 - 21 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Petra Noller

114,- € 280A122

---

### Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mi, 5 x ab 15.1., 18 - 21 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Petra Noller

114,- € 280A152

---

### Patchwork-Treff

Patchwork ist eine alte Volkskunst mit langer Tradition. Sie bietet viele kreative Gestaltungsmöglichkeiten, hauptsächlich mit Stoffen aus Baumwolle. Für diesen Kurs sollten Sie Freude am Nähen - von Hand oder mit der Nähmaschine - haben. Sie erlernen die Grundlagen des Patchwork, den Umgang mit Lineal, Rollschneider und Schneidematte sowie rationelles Arbeiten für bestimmte Patchwork-Techniken.

Die Teilnehmer/-innen sollten Vorkenntnisse mitbringen.

Di, 19 - 21 Uhr, 4 x am 24.09., 22.10.,

26.11.24, 14.01.25

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Sonja Hagedoorn

52,- € 284A114

---

## JUNGE VHS

### Nähen Aufbaukurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ihr habt schon die ersten Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine und wollt euch an größere Stücke wagen. Dann seid ihr hier richtig! Wir nähen eine gefütterte Tasche z. B. aus einer alten Jeans eurer Eltern.

Fr, 2 x ab 14.2., 16 - 18.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Petra Noller

38,- € 288A161

---

### Nähen Grundkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

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

Sa, 2 x ab 15.2., 10 - 12.30 Uhr

Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35

Petra Noller

38,- € 288A162

---

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### ENTSPANNUNG/ STRESSBEWÄLTIGUNG

#### Entspannung und Auszeit

Durch das Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden, Achtsamkeits- und Atemübungen bis hin zu Fantasiereisen lernen Sie dem alltäglichen Stress besser zu begegnen.

Do, 12 x ab 10.10., 16.25 - 17.25 Uhr  
Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang  
Madeleine Korn  
77,- €

302A514

#### Bewegung und Entspannung für Sie und Ihn 60+

Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs- und Dehnungsübungen Ihr Wohlbefinden verbessern.

Mit einem leichten Bewegungstraining lassen wir den Alltag hinter uns und schalten mit Entspannungsübungen bewusst einen Gang zurück. Ein gesunder Ausgleich von Körper und Geist.

Mo, 15 x ab 30.9., 9.30 - 10.30 Uhr  
Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2  
Andrea Körner  
112,- €

303A651

#### Bewegung und Entspannung für Sie und Ihn 60+

Mo, 15 x ab 30.9., 10.40 - 11.40 Uhr  
Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2  
Andrea Körner  
112,- €

303A652

## YOGA

### Hatha-Yoga

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem. Hatha-Yoga für die westliche Welt gründet sich auf die enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. In gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsmethoden, sind die Asanas (Körperhaltungen) ein Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zur Gelöstheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen des Alltags.

Mo, 15 x ab 23.9., 18 - 19 Uhr  
Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3  
Manuela Haudek-Stajduhar  
105,- € 304A013

---

### Hatha-Yoga

Verbindet Körper, Geist und Seele  
Mo, 15 x ab 23.9., 19.15 - 20.15 Uhr  
Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3  
Manuela Haudek-Stajduhar  
105,- € 304A016

---

### Hatha-Yoga

Verbindet Körper, Geist und Seele  
Di, 12 x ab 10.9., 18.30 - 19.45 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
112,- € 304A109

---

### Hatha-Yoga

Verbindet Körper, Geist und Seele  
Di, 15 x ab 24.9., 20 - 21.15 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
Manuela Haudek-Stajduhar  
120,- € 304A115

---

### Hatha Yoga - digital

Mi, 14 x ab 25.9., 18.30 - 19.30 Uhr  
Online-Kurs  
Stefanie Klein  
105,- € 304A208D

---

### Hatha-Yoga

Mi, 12 x ab 11.9., 19.30 - 20.45 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
112,- € 304A212

---

### Hatha-Yoga

Do, 12 x ab 12.9., 8.30 - 9.45 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
112,- € 304A301

---

### Hatha-Yoga

Do, 12 x ab 12.9., 10 - 11.15 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
112,- € 304A306

---

### Hatha-Yoga

Do, 12 x ab 12.9., 16.45 - 18 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
Christa Sontopski  
**KK-Förderung möglich**  
112,- € 304A309

---

### Hatha-Yoga

Do, 15 x ab 26.9., 20 - 21.15 Uhr  
Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
Manuela Haudek-Stajduhar  
120,- € 304A317

---

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)

## Yoga für den Beckenboden

Oft rückt der Beckenboden erst in den Fokus, wenn er Probleme macht - doch Beckenboden-Training kann so viel mehr. Ein lebendiger Beckenboden fördert eine stabile, aufrechte Haltung, sichert die Kontinenz langfristig und unterstützt starke Bauch- und Rückenmuskeln. Er schenkt uns eines gutes Körperbewusstsein, Erdung, Balance und innere Kraft. Durch Yoga lernen wir die verschiedenen Schichten des Beckenbodens kennen und schulen unsere Wahrnehmung. Dabei stärken wir den Beckenboden abwechslungsreich sowohl mit gezielten als auch passiven Übungen und fördern ebenso das bewusste Entspannen.

Do, 12 x ab 12.9., 18.30 - 19.30 Uhr  
 Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
 Christa Sontopski  
 90,- € 304A524

## Yoga: Flow & Slow

Eine Kombination aus Flow & Slow, die Freude und Energie spüren lässt und gleichzeitig die wichtigen Momente der Entspannung und inneren Ruhe bietet. Die Asanas (körperlichen Übungen) werden in verschiedenen Bewegungssequenzen im Flow ausgeführt - auch länger und intensiver. Den Rahmen bilden klassische Elemente des Hatha Yoga wie Entspannung, Atemübungen und Meditation - die perfekte Yoga-Einheit zur Förderung von mentaler und körperlicher Gesundheit.

Mi, 12 x ab 16.10., 17.45 - 19 Uhr  
 Flein, Flina Kulturhalle, Sandberghohle 1  
 Rebecca Graner  
 112,- € 304A544

## JUNGE VHS Kinder-Yoga

Kinder sind in der heutigen Zeit vielen Stressfaktoren in Schule und Freizeit ausgesetzt. Yoga ist für Kinder eine wunderbare, spielerische Möglichkeit zu entspannen, sich mehr

zu spüren und inneren Druck abzubauen. Die Haltung, die Muskulatur, die Koordination, die bewusste Atmung und die Konzentration werden spielerisch gefördert. Die Kinder lernen, sich und andere wahrzunehmen und Stille zu genießen. Abgerundet wird die Stunde durch eine gemeinsame Bastelarbeit. Dieser Workshop gibt Eltern einen ersten Einblick.

## Workshop für Kinder mit Eltern von 4 - 6 Jahre (Kindergartenkinder)

Sa, 19.10.2024, 10 - 11.30 Uhr  
 Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
 Seiteneingang  
 Rebecca Graner  
 13,- € 304A852

## von 6 - 9 Jahre (Schulkinder)

Sa, 18.1.2025, 10 - 11.30 Uhr  
 Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
 Seiteneingang  
 Rebecca Graner  
 13,- € 304A853

## Kundalini Yoga

Die Übungsreihen des Kundalini-Yoga bestehen aus kurzen, dynamischen und stark energetisierenden Übungen, deren vielfältige Wirkung Sie schon nach der ersten Übungsstunde spüren können. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Tiefenentspannung sowie Meditation runden die wohltuenden Wirkungen der abwechslungsreichen Übungsreihen ab. Die fließenden Übungen können je nach Befindlichkeit des Einzelnen in ihrer Intensität variieren und angepasst werden. So wird Gesundheit und Wohlbefinden individuell gefördert.

Di, 13 x ab 1.10., 18.45 - 20.15 Uhr  
 Flein, Johannesschulen, Seeäckerstr. 3  
 Irena Leonetti  
 146,- € 305A113





## QIGONG

### Qigong am Vormittag

Stille in der Bewegung -  
Bewegung in der Stille.

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungsform, Haltungen und Ruheübungen. Die Abfolgen von sanften, fließenden Bewegungen helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Regelmäßiges Üben bringt die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die sanften Bewegungen haben einen wohltuenden Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren Kreislauf und Durchblutung. Fließende, harmonische Übungen verbessern den Stoffwechsel und regulieren Verdauung und innere Organe. Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden, erfordern keine körperliche Anstrengung und dienen der Gesundheitsvorsorge.

Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert Konzentration und Entspannung zugleich. Frei von Gedanken erreichen Sie einen entspannt-meditativen Zustand in Bewegung.

Di, 11 x ab 24.9., 9 - 10 Uhr

Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2

Kathrin Schmauder-Rossa

82,- €

307A106

### Neu Qigong am Vormittag

Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

Di, 11 x ab 24.9., 10.15 - 11.15 Uhr

Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2

Kathrin Schmauder-Rossa

82,- €

307A107

Di, 5 x ab 7.1., 9 - 10 Uhr

Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2

Kathrin Schmauder-Rossa

37,- €

307A108

Di, 5 x ab 7.1., 10.15 - 11.15 Uhr

Flein, Altes Rathaus, Kellergasse 2

Kathrin Schmauder-Rossa

37,- €

307A109

### Qigong - digital

Di, 11 x ab 24.9., 18 - 19 Uhr

Online-Kurs

Kathrin Schmauder-Rossa

82,- €

307A110D

Di, 5 x ab 7.1., 18 - 19 Uhr

Online-Kurs

Kathrin Schmauder-Rossa

37,- €

307A111D

## Qigong in Ruhe und Bewegung

Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

Mi, 13 x ab 9.10., 16.15 - 17.30 Uhr

Flein, Sandberghalle,

Talheimer Str. 1, Seiteneingang

Esther Grund

106,- €

307A126

## Qigong-Workshop

Dieser Tag gibt einen ersten Einblick in stilles Qigong, bewegtes Qigong und Meridianmassage.

Sa, 1.2.2025, 10 - 13.30 Uhr

Flein, Sandberghalle,

Talheimer Str. 1, Seiteneingang

Esther Grund

27,- €

307A550

## Indian Balance®

Harmonisches Workout für Körper und Geist

Harmonisches Workout für Körper und Geist. Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft.

Das Indian Balance®-Training bietet den ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Haltepositionen, Muskel- und Faszienarbeit, Kräftigung, Dehnung und bewusster Atmung. Es zielt darauf ab, Körper und Geist in Harmonie zu bringen: Den Körper bewegen während die Seele ausruht.

Mo, 12 x ab 14.10., 19.30 - 20.45 Uhr

Flein, Katholisches Gemeindehaus,

Panoramastr. 4

Birgit Sinn

112,- €

307A701

## MEDITATION

### Pranayama

#### Workshop

Der Atem schenkt uns Leben und ist, verbunden mit Meditation, die Quelle von Gesundheit, Kraft, Liebe, Frieden, Weisheit und Erwachen, wenn wir unsere Atmung kultivieren und verfeinern. Nach einer vorbereitenden Aufwärmphase wenden wir uns verschiedenen yogischen Meditations- und Atemübungen zu, die Schritt für Schritt erlernt werden und zuhause weiter praktiziert werden können. Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich.

Sa, 16.11.2024, 10 - 14 Uhr

Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,

Seiteneingang

Stefanie Klein

36,- €

308A520

## RÜCKENFIT

### Rückenfit-Training

Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl.

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

Do, 15 x ab 26.9., 19.50 - 20.50 Uhr

Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,

Seiteneingang,

Maike Wichelhaus

85,- €

310A310

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)

## PILATES

### Pilates

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

**Neu** Mo, 12 x ab 23.9., 16.45 - 17.45 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Ingrid Seliger  
77,- € 313A004

---

### Pilates

**Neu** Mo, 5 x ab 13.1., 16.45 - 17.45 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Ingrid Seliger  
32,- € 313A005

---

### Pilates

Di, 12 x ab 8.10., 19 - 20 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Madeleine Korn  
77,- € 313A107

---

### Bodytraining mit Pilates

Do, 14 x ab 26.9., 18.40 - 19.40 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Monika Schaber  
90,- € 313A531

---

### Pilates mit Yoga-Elementen

Diese Kurse beinhalten Übungen aus dem Pilates Training, kombiniert mit Yoga Elementen. Durch die Kombination der beiden Trainingsarten profitieren Körper und Geist. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Dynamische Bewegungsabfolgen des Yoga unterstützen und mobilisieren.

So können Sie die eigene Kraft spüren, gelangen zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Zufriedenheit und können Ihre Ressourcen stärken.

Mi, 12 x ab 9.10., 18 - 19.15 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Madeleine Korn  
96,- € 314A210

---

### Antara®

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das sich der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Kraft des Beckenbodens und für die funktionelle Atmung verantwortlich. Das intensive und ruhige Workout führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer attraktiven Körperhaltung und einer Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

Mi, 15 x ab 25.9., 10.10 - 11.10 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Birgit Nöthen  
96,- € 314A503

---

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

### Lebenslang aktiv: Rückenfit 60 plus

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

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

Di, 12 x ab 24.9., 10.30 - 11.30 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Anke Morning

**KK-Förderung möglich**

77,- €

315A105

## FITNESS, KRAFT

### Ganzkörpergymnastik

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.

Di, 12 x ab 8.10., 17.50 - 18.50 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Madeleine Korn

77,- €

320A103

### Fit & bewegt in den Morgen

Mit Übungen aus den unterschiedlichsten Bewegungskonzepten für einen starken Rücken starten Sie bewegt und gut gelaunt in den Tag. Besonders intensiv wird das Core-System mit Übungen aus dem Antara® Konzept trainiert.

Mi, 15 x ab 25.9., 9 - 10 Uhr  
Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Birgit Nöthen

96,- €

320A200

## Fitnessgymnastik

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.

Do, 14 x ab 26.9., 17.35 - 18.35 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Monika Schaber

90,- €

320A302

## Hula Hoop Fitness

Zur Straffung von Bauch, Beinen,  
Gesäß und Rücken

Trainiert wird mit gepolsterten Reifen, die die Muskulatur von Bauch, Beinen, Gesäß und Rücken straffen und formen. Der milde Massageeffekt regt die Stoffwechselabläufe und das Faszienetz an. Das Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor im niedrigen Pulsfrequenzbereich ermöglicht eine effektive Fettverbrennung und trainiert Ausdauer sowie Koordination. Der Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet.

Do, 5 x ab 10.10., 20.30 - 21.15 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite  
Felix Jung

40,- €

321A420

Do, 5 x ab 16.1., 20.30 - 21.15 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite  
Felix Jung

40,- €

321A421

## Latino-Dancefitness für Übergewichtige

Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist ist Bewegung. Dieses abgeschwächte Tanzfitnessprogramm mit gemäßigten Rhythmen hilft dabei. Sanfte, gelenkschonende und fließende Bewegungen stärken das eigene Wohlbefinden und fördern die Ausdauer und den Muskelaufbau.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 15 x ab 23.9., 18 - 19 Uhr

Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Alexandra Tervo

96,- €

322A500

## Zumba® Fitness

Workout zum Konditionsaufbau

Ein Zumba®-Kurs verbindet schnellere und langsamere lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und Muskelaufbau bietet.

Gut für alle, die tänzerisch ihre Kondition verbessern möchten. Zumba ist der ideale Ausgleich zum stressigen Alltag.

Mo, 15 x ab 23.9., 19.15 - 20.15 Uhr

Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang  
Alexandra Tervo

96,- €

325A007

## Neu Zumba® Fitness

Workout zum Konditionsaufbau

Di, 12 x ab 8.10., 20.20 - 21.20 Uhr

Flein, Sandberghalle,  
Talheimer Str. 1, Seiteneingang,  
Tamina Timler

77,- €

325A105

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)





### Zumba® Fitness

Workout zum Konditions-Aufbau  
So, 10 x ab 6.10., 10.30 - 11.30 Uhr  
Flein, Tanzschule Tanzraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
Svenja Jung  
75,- € 325A501

### Zumba® Gold

Die einfachste und leichteste Form  
von ZUMBA®  
Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste  
Form von Zumba®. Es ist speziell für so-  
wohl ältere und aktive Menschen entwickelt  
worden als auch für Menschen, die ihre Ko-  
ordination und Kondition langsam und ge-  
zielt aufbauen möchten.  
Mo, 10 x ab 7.10., 10 - 11 Uhr  
Flein, Tanzschule Tanzraum,  
Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite,  
Svenja Jung  
75,- € 325A700

## SELBSTBEHAUPTUNG

### Selbstverteidigung

Für Frauen ab 16 Jahren

Im Umgang mit Konfliktsituationen erweitern  
alltagspraktische Tipps und das Verständnis  
von Gefahrensituationen den Handlungs-  
spielraum und geben eine gewisse Selbstsi-  
cherheit, die im konkreten Erleben hilfreich  
die Selbstbehauptung stärkt.

In diesem Kurs wird Folgendes gelernt:

- Sich nicht in Gefahr begeben!
- Wie trete ich selbstbewusst auf?
- Wie verhalte ich mich bei einer Ausein-  
dersetzung verbal?
- Wie und wohin schlage und trete ich,  
damit ich Zeit zum Flüchten bekomme?
- Was kann ich alles (und vor allem wie) als  
Waffe benutzen?
- Wie befreie ich mich, wenn mich jemand  
festhält?
- Was ist auf der Flucht zu beachten?
- Habe ich eine Chance, wenn ich schon auf  
dem Boden liege?
- Was beachte ich an der Haustüre?

Sa, 9.11.2024, 10 - 14 Uhr

Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1,  
Seiteneingang

Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

30,- € 338A004

## TANZ

### Flamenco-Tanz

Wenn Sie Freude an der Flamenco-Musik und am tänzerischen Ausdruck haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden das Umsetzen von Übungen der perkussiven Fußballarbeit („Taconeos“), typische Grundtechniken von Hand- und Armbewegungen („Brazeos“) und rhythmisches Händeklatschen („Palmas“) vermittelt sowie Schrittfolgen der „Sevillanas“, „Rumbas“, „Alegrias“, „Fandangos“, „Tangos“, etc. gezeigt und komplette Choreografien einstudiert.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe mit halbhohem Absatz, langer weiter Rock.

Fr, 12 x ab 11.10., 18.30 - 19.30 Uhr

Flein, Sandberghalle, Talheimer Str. 1, Seiteneingang

Christiane Albaladejo-Papa

107,- €

340A006

### American Line Dance

#### Tanzen ohne Partner/-in Für Einsteiger/-innen

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

Di, 10 x ab 8.10., 20.30 - 21.30 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum, Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite

Svenja Jung

89,- €

340A222

#### Tanzen ohne Partner/-in Für Fortgeschrittene

Do, 10 x ab 10.10., 19.25 - 20.25 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,

Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite

Dozentin der Tanzschule Tanztraum

89,- €

340A225

### Fit für Feste: Grundkurs für Paare

Vergessen Sie den Alltagsstress und lernen Sie Tanzen ganz nebenbei. Dieser Kurs ist für Anfänger oder einfach zum Auffrischen der bisherigen Kenntnisse gedacht. Die wichtigsten Tänze werden geübt. Egal ob Hochzeit oder Abschlussball, mit diesem Kurs sind Sie gut vorbereitet.

Bitte paarweise anmelden.

Mo, 8 x ab 14.10., 20.30 - 21.40 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,

Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite

ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung

114,- €

340A320

### Discofox I

#### Grundkurs

Discofox ist ein Tanz für alle, die gerne auf schnelle, fetzige Pop-Musik tanzen möchten. In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl an Figuren, so dass Sie in jeder Disco oder jedem Tanzcafe mittanzen können.

Bitte paarweise anmelden!

So, 6 x ab 20.10., 20.30 - 21.30 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,

Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite

ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung

70,- €

340A403

### Discofox II

#### Für Fortgeschrittene

Discofox ist ein Tanz für alle, die gerne auf schnelle, fetzige Pop-Musik tanzen möchten. In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl an Figuren, so dass Sie in jeder Disco oder jedem Tanzcafe mittanzen können. Grundschrift und Grundfiguren sind bekannt und können angewendet werden.

Bitte paarweise anmelden!

So, 6 x ab 12.1., 20.30 - 21.30 Uhr

Flein, Tanzschule Tanztraum,

Talheimer Str. 32, Eingang Rückseite

ADTV-Tanzlehrerin Svenja Jung

70,- € pro Person

340A404



## ESSEN UND TRINKEN

### Soßen

Kraftvoll und herzhaft, schaumig, exotisch, sündhaft süß - Soßen geben jedem Gericht seinen unverfälschten Charakter. Unsere klassischen, raffinierten, heißen und kalten Soßen verschmelzen mit allerlei leckerem Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat und süßen Sünden. Wir beschäftigen uns mit zeitintensiveren Grundlagen wie Fonds und Jus und mit schnellen Varianten für spontane Gäste.

Di, 1.10.2024, 18 - 22 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Tanja Koch

42,- €

390A003

### Heißhunger ade

#### Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

Der Kurs richtet sich an alle, die verstehen wollen, wie unser Körper funktioniert und welche Bedürfnisse er hat. Dadurch lassen sich ein paar Stellschrauben in unserer Ernährung ändern und Heißhunger gehört der Vergangenheit an. Gemeinsam kochen wir ein leckeres 4-Gänge-Menü um langfristig mit Genuss zum Wohlfühlgewicht zu gelangen.

Mi, 29.1.2025, 18 - 21.30 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Simone Weiß

39,- €

390A008

### Schwäbische und hohenlohische Küche

Wir werden am heutigen Kochabend mit regionalen Küchenklassikern wie Zwiebel-Rostbraten mit grünen Spätzle, Maultaschen, Rahm-Blooz, Wurstkнопfle, g'füllte Weck und Apfelküchle mit Vanillesoße in Erinnerungen schwelgen und neue Leckereien kennenlernen.

Do, 16.1.2025, 18 - 21.30 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Tanja Koch

41,- €

392A001

### Japanische Küche: Sushi

Sushi ist in Deutschland das beliebteste japanische Gericht. Heutzutage kann man es oft im Supermarkt kaufen. Doch selbstgemachtes Sushi ist natürlich etwas ganz anderes. Sie lernen mehrere Sushi-Variationen kennen, darunter Nigiri-Sushi (Reisbällchen mit frischem Fisch) und Maki-Sushi (die sogenannte Sushirolle mit Räucherlachs und Avocado).

Do, 9.1.2025, 18 - 21.30 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Naoko Seredsus

41,- €

392A344

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

## ESSEN UND TRINKEN

### Nachhaltig eingemachte Wintervorräte

Der Kochabend bringt die Farben und Aromen des Sommers und Herbsts ins Glas. Verschiedene Methoden des Haltbarmachens wie Einkochen, Fermentieren, Trocknen, Einlegen u. v. m. lernen wir kennen. Mit traditionellem Küchenhandwerk stellen wir aus Gartenschätzen eingelegtes Gemüse und Früchte, Marmelade, Sirup, milchsauer vergorenes Gemüse, Chutneys und Kräutersalz her.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Do, 26.9.2024, 18 - 22 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Tanja Koch

20,- €

393A001

Gefördert  
durch



*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projektes „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“, das vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Ev. Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt wird.*

### Herzhafte Kuchen und Fladen

Gemeinsam beschäftigen wir uns am heutigen Kochabend mit Quiche, Tarte, Galette sowie Flammkuchen, Pinsa & Co. Einen soliden Grund und Boden bilden zarter Mürbeteig, fluffiger Hefe- und Quark-Öl-Teig sowie krosser Blätterteig. Darauf werden gebettet buntes, knackiges Gemüse, Hülsenfrüchte, saftiger Fisch oder Fleisch sowie aromatische Kräuter & Gewürze.

Di, 12.11.2024, 18 - 21.30 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Tanja Koch

40,- €

393A058

### Fischgerichte

Der Kochabend ist den Bewohnern des Wassers gewidmet. Mit an Bord sind vor allem die Fische der regionalen Gewässer wie Forelle, Saibling, Hecht oder Zander. Die schillernden Schätze der Ost-, & Nordsee runden die Auswahl ab. Gebraten, gedünstet, sous vide gegart, gebacken und geräuchert landet der Fisch mit raffinierten Beilagen auf unseren Tellern.

Do, 30.1.2025, 18 - 22 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Tanja Koch

48,- €

393A063

Anzeige

italienischer Supermarkt  
jetzt mit Mittagstisch

Salzstr. 106-110

74076 Heilbronn

Mo - Fr. 9 - 19 Uhr

Sa 9 - 16 Uhr

07131 797946

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



seit 1989

Specialità Italiane

# Kochen macht Spaß!

## JUNGE VHS



### Eltern-Kind-Kochkurs: Konnichiwa Japan ab 7 Jahren

In diesem Kurs werden zwei interessante Traditionen Japans vorgestellt: die Faltkunst Origami und die bekannte Spezialität Sushi. Zuerst falten wir in einfacher Origami-Technik kleine Kunstwerke. Danach bereiten alle zusammen verschiedene Sushi, beispielsweise die Kalifornien-Rolle mit geräuchertem Lachs, Eiern, Gurke und einiges mehr zu. Bitte paarweise anmelden.

Sa, 19.10.2024, 10.30 - 13 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Naoko Seredsus

28,- € Erw. plus 26,- € Kind

393A501

### Eltern-Kind-Kochkurs: Rund um die Kartoffel

ab 7 Jahren

Kartoffeln gekocht, gedünstet als Suppe oder Puffer - im heutigen Kurs lernt ihr eine Vielzahl von Rezepten kennen. Auch ein baltisches Kartoffelgericht fehlt nicht auf unserem Speiseplan.

Bitte paarweise anmelden.

Sa, 11.1.2025, 10 - 13 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35,

Laura Bethé

28,- € Erw. plus 26,- € Kind

393A504



### Eltern-Kind-Kochkurs: Nudelvielfalt

ab 7 Jahren

Ob Nudeln auf italienische Art oder einfach eine Nudelpfanne - heute wollen wir verschiedene Nudelgerichte kochen, die lecker schmecken und gesund sind. Verschiedene Saucen und Salate runden das Ganze ab.

Sa, 8.2.2025, 10 - 13 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Laura Bethé

28,- € Erw. plus 26,- € pro Kind

393A506





# SÜSS UND LECKER, BACKEN

## Pralinen

Wir füllen Hohlkugeln, stellen Schnittpralinen her, gießen und spritzen Pralinen. Dabei vermittelt uns die Dozentin die wichtigsten Grundlagen der Pralinenherstellung und den richtigen Umgang mit Kuvertüre.

Mo, 18.11.2024, 17.45 - 21.45 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Petra Dinse

44,- €

394A001

## Französisches Kleingebäck

Französisches Kleingebäck ist so zart und fein, dass es auf der Zunge zergeht. Unter fachkundiger Anleitung backen wir Schritt für Schritt Mini-Tartes, Eclairs, die langen Windbeutel und Madeleines, das Feingebäck aus Sandmasse mit dem Relief einer Jakobsmuschel.

Mo, 20.1.2025, 17.45 - 21.45 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Petra Dinse

42,- €

394A002

# JUNGE VHS

## Plätzchenwerkstatt

ab 5 Jahren

Weihnachten steht vor der Tür! Wieder einmal wollen wir uns die Vorfreude mit leckerem Weihnachtsgebäck versüßen. Gemeinsam machen wir Ausstecherle und andere Plätzchen und verzieren alles weihnachtlich.

Sa, 30.11.2024, 10 - 12.30 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Laura Bethe

22,- €

394A602

## Plätzchenwerkstatt

ab 5 Jahren

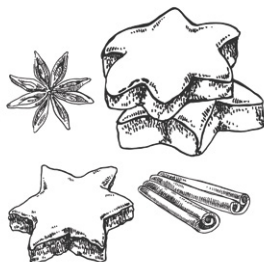
Sa, 7.12.2024, 10 - 12.30 Uhr

Flein, St.- Veit-Schule, Schulstr. 35

Laura Bethe

22,- €

394A603



Die vhs Heilbronn gGmbH ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Sie wird vom Land Baden-Württemberg, der Stadt und dem Landkreis Heilbronn gefördert. Die vhs ist Mitglied im VHS-Verband Baden-Württemberg.

Registergericht Stuttgart HRB 108960, Steuer-Nr. 65209/88702

Bankverbindung: Kreissparkasse Heilbronn, Konto 22882,

BLZ 620 500 00 / IBAN: DE40 6205 0000 0000 0228 82, BIC: HEISDE66XXX

# Mehr Sprachen: Mehr wir.



Mehr Sprachen: Mehr Wir.  
vhs sprachenschule

## ENGLISCH

### Englisch für Wiedereinsteiger/-innen A2.2

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

Lehrbuch: Go For It! A2, Hueber Verlag, ab L 5.

Mi, 14 x ab 9.10., 14.20 - 15.50 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Álvaro Ramos Colás

168,- €

406A223

### English Conversation B1/B2

This course is designed for participants with a good basic command of the English language and who would like to gain more confidence and fluency in speaking the language.

Mi, 10 x ab 25.9., 19 - 20.30 Uhr  
Flein, Johannessschulen, Seeäckerstr. 3

Brigitte Jung

120,- €

406A355

### English Conversation B2

Do you have a basic command of the English language? Do you fear that if you don't use it, you might lose it? We learn to cope with some of the most common difficulties German students have with English grammar,

pronunciation and expressions, but we mainly focus on conversation.

Do, 10 x ab 26.9., 14 - 15.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Brigitte Jung

120,- €

406A454

## FRANZÖSISCH

### Französisch A2.2

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

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A2 Cornelsen Verlag, ab L 5.

Di, 12 x ab 24.9., 18 - 19.30 Uhr  
Flein, St.-Veit-Schule, Schulstr. 35  
Jean-Claude Behr

144,- €

408A222

## ITALIENISCH

### Italienisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 2 Semestern der italienischen Sprache.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1), Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab L 5.

Fr, 14 x ab 11.10., 10.35 - 12.05 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Álvaro Ramos Colás

168,- €

409A135

### Italienisch A1.4

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

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1) Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab L 8.

Mi, 14 x ab 9.10., 15.55 - 17.25 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Álvaro Ramos Colás

168,- €

409A145

## SPRACHEN

### Italienisch, Conversazione A2/B1

In diesem Kurs üben Sie gezielt, sich in Alltagssituationen richtig auszudrücken und Sie trainieren Ihr Hörverständnis. Wir werden uns mit kurzen Dialogen, mit Liedern, italienischen Rezepten und Zeitungsartikeln beschäftigen.

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

Fr, 14 x ab 11.10., 9 - 10.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Álvaro Ramos Colás  
168,- € 409A255

### Italienisch B1.1

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

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 (B1), Lehr- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ab L 2.  
Mi, 14 x ab 9.10., 17.35 - 19.05 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Álvaro Ramos Colás  
168,- € 409A313

## SPANISCH

### Spanisch A1.2

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

Lehrbuch: Impresiones A1 Hueber Verlag, ab L 4.  
Mo, 14 x ab 7.10., 10.40 - 12.10 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Miguel Ángel Martínez  
168,- € 422A123

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)

### Spanisch A1.2

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

Lehrbuch: Impresiones A1 Hueber Verlag, ab L 4.  
Mi, 14 x ab 9.10., 19.15 - 20.45 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Álvaro Ramos Colás  
168,- € 422A125

### Spanisch A2.2

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

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ab L 3 ( Kurs- und Arbeitsbuch).  
Mi, 14 x ab 9.10., 10.30 - 12 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Miguel Ángel Martínez  
168,- € 422A223

### Spanisch A2.4

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 Klett Verlag, ab L 7.  
Mo, 14 x ab 30.9., 9 - 10.30 Uhr  
Flein, Bürgertreff, Ilsfelder Str. 16  
Alejandra Maria Manini-Zeiner  
168,- € 422A242

### Spanisch B2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bei Kursbeginn über sehr gute Vorkenntnisse der spanischen Sprache verfügen.

Lehrbuch: Impresiones B2 Hueber Verlag  
Di, 14 x ab 8.10., 19 - 20.30 Uhr  
Online-Kurs  
Miguel Ángel Martínez  
168,- € Kleingruppe 422A412V

LAZY  
JACKS

LAZY JACKS  
& FRIENDS

# CHRISTMAS SPECIAL

SWING  
POP  
SOUL


Freitag, 20. Dezember  
20 Uhr  
Flina Kulturhalle Flein

VVK: 15 € || [www.reservix.de](http://www.reservix.de)  
Abendkasse: 17 €

Veranstalter:



[www.flein.de](http://www.flein.de) || [www.lazyjacks.de](http://www.lazyjacks.de)



**Seit 1980 Verkauf,  
Vermietung, Verrentung und  
Finanzierung mit Vollservice.**

**Wir sind nicht überall, aber  
dort, wo Sie uns brauchen.**

**Mehr als  
ein Makler.**

Wollhausstraße 121  
74074 Heilbronn  
Telefon 07131 649110  
[www.garant-immo.de](http://www.garant-immo.de)

**GARANT**  
IMMOBILIEN