



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



[vhs-heilbronn.de](https://vhs-heilbronn.de)  
Info-Telefon: 07131 9965-0

Die Volkshochschule Leingarten 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  
Leingarten:**

**Laura Müller**

**Beratung und Information**

Telefon: 07131 9965 - 868  
[leingarten@vhs-heilbronn.de](mailto:leingarten@vhs-heilbronn.de)

Die Volkshochschule Leingarten 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: 07131 9965 - 0 | **Geschäftsführer:** Peter Hawighorst | **Redaktion:** Peter Hawighorst, Telefon: 07131 9965 - 31, [hawighorst@vhs-heilbronn.de](mailto:hawighorst@vhs-heilbronn.de) | Martina Keck, Telefon: 07131 9965 - 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:** ©Christina Kratzenberg | Erscheinungsweise 2x jährlich (Januar und September)

# PROGRAMM

## HERBST / WINTER 2024

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Allgemeinbildung        | 02 |
| Kultur und Kreativität  | 06 |
| Gesundheit und Bewegung | 09 |
| Essen und Trinken       | 17 |
| Sprachen                | 18 |
| EDV/Schule              | 20 |

*vhs - fit durch Herbst und Winter*



# ALLGEMEINBILDUNG

## SEMESTERTHEMA GRENZÜBERSCHREITUNGEN

### Badisches Schluchtern und württembergisches Großgartach

Wie war es damals in den alten gegensätzlichen Ortsteilen Schluchtern und Großgartach? Zwei „Ureinwohner“ berichten.

Ein zweiteiliger Vortrag für alle Zugezogenen, Alteingesessenen und Interessierte von Hans Peter Uehlin aus Schluchtern und Dr. Werner Eckstein aus Großgartach.

Mi, 13.11. 2024 und Do, 21.11.2024,  
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Dr. Werner Eckstein / Hans Peter Uehlin

8,- € 103A134

---

### Marie Curie und Mileva Maric: Zwei außergewöhnliche Wissenschaftlerinnen

Der Vortrag bietet einen umfassenden Einblick in das Leben von Marie Curie und Mileva Maric, wobei besonderes Augenmerk auf ihre Errungenschaften, Herausforderungen und ihr nachhaltiges Erbe gelegt wird. Dabei wird deutlich gemacht, dass trotz ihrer bedeutenden Beiträge zur Physik und ihres Einflusses auf die wissenschaftliche Gemeinschaft des 20. Jahrhunderts, ihre Leistungen häufig übersehen werden.

Di, 15.10.2024, 18 - 20.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Karin Schmöger

8,- € 103A123

---

### Margarete Steiff: Firmengründerin und Powerfrau

Trotz Kinderlähmung absolvierte Margarete Steiff eine Schneiderlehre und gründete gemeinsam mit ihren Schwestern ein Schneiderratelier. 1879 begann durch einen Zufall ihre Karriere als Herstellerin von Spielzeug, was zur Gründung der weltweit erfolgreichen Firma Steiff führte.

Di, 26.11.2024, 18 - 20.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Karin Schmöger

8,- € 103A138

---

### Mein Jakobsweg durch drei Länder In fünf Monaten über 2.800 km gepilgert

Nach über 40 Jahren Arbeitsleben entschloss Gerhard Mössner, sich im Sommer 2012 auf dem Jakobsweg eine längere Auszeit gönnen, um geistige und seelische Nahrung für den kommenden Ruhestand zu finden. Erfahren Sie, was aus seinem Vorhaben wurde, was im Rucksack landete und wie seine Füße den 2.800 km Fußmarsch erlebten.

Eine Multimedia-Show mit eindrucksvollen Fotos der fünfmonatigen Pilgerwanderung durch Baden-Württemberg, Frankreich und Spanien bis zum Atlantik lässt Sie hautnah dabei sein.

Do, 17.10.2024, 19 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Gerhard Mössner

8,- € 104A123

---

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

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



### Korsika: Wilde Schönheit im Tyrrhenischen Meer

Die Insel wird auch als das Gebirge im Meer bezeichnet. Das Erscheinungsbild der drittgrößten Insel im westlichen Mittelmeer ist sehr gegensätzlich. Eine interessante Mischung aus hochalpinen Regionen mit schroffen Felsformationen und wilden Flusstälern und andererseits langen Sandstränden, einsamen Buchten, glasklarem Meerwasser und sanften Hügellandschaften machen den Reiz dieser Insel aus. Begünstigt durch das typische Mittelmeerklima mit heißen Sommern und milden Wintern an der Küste hat sich Korsika zu einem attraktiven Reiseziel gemausert. Geprägt durch viele Jahrhunderte der Fremdherrschaft durch Griechen, Italiener und Franzosen hat sich Korsika zu einem modernen, autonomen Inselstaat unter Frankreich entwickelt.

**Do, 24.10.2024, 19.30 - 21 Uhr**  
**Leingarten, Kulturgebäude,**  
**Schwaigerner Str. 76**  
**Christiane Kummier**

**8,- €**

**104A128**

### In die Neue Welt

#### Auf den Spuren der Entdecker von Teneriffa und Amerika

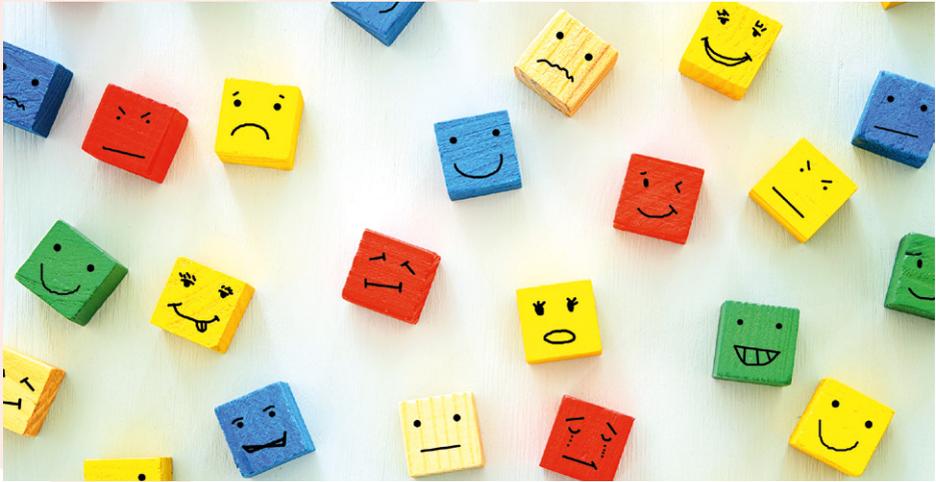
Auf ihrer letzten großen Reise waren Sybille und Thomas Schröder, Reiseradler aus Leidenschaft, vom heimischen Strohgäu bis nach Teneriffa gestrampelt - auf ähnlicher Route, wie einst die Zeppeline flogen und schon die großen Entdecker im ausgehenden 15. Jahrhundert gesegelt waren. Jetzt geht es weiter! Wir besteigen auf den Spuren Alexander von Humboldts den 3715 m hohen Vulkan Teide, gefolgt von einem kleinen Streifzug über die Kanarischen Inseln. Dann hinüber auf die Kapverden, die bei uns kaum bekannte vielfältige Inselgruppe noch weiter draußen im Atlantik, und zum Schluss interessanten Fakten und Anekdoten über die Entdecker Christoph Kolumbus, Amerigo Vespucci und Ferdinand Magellan und auch in Erinnerung an die spannenden Reisen der Zeppeline. Und für die Schröders mit etlichen Déjà-Vu-Erlebnissen, bezogen auf ihre früheren Reisen auf der anderen Seite des Atlantiks.

**Fr, 10.1.2025, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Leingarten, Kulturgebäude,**  
**Schwaigerner Str. 76**  
**Thomas Schröder**

**8,- €**

**104A154**



## KOMMUNIKATION, PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK

### Vokabeln stressfrei lernen und ohne Druck begleiten

Für Eltern

Sie wollen andere Methoden kennenlernen, mit denen Sie Ihr(e) Kind(er) stressfrei und ohne Streitereien unterstützen? Erfahren Sie mehr über Ihre Lernstrategie und erweitern Sie Ihre Gedächtniskompetenz mit effektiven Methoden.

Mi, 29.1.2025, 17.30 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Claudia Scifres

8,- €

106A164

### Rhetorik

Online-Workshop

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt

darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Di, 19.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

Online-Kurs

Matthias Dahms

55,- €

107A235D

### Wortschatztraining

Online-Workshop

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Dieses „Wortschatztraining“ zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen.

Do, 5.12.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

Online-Kurs

Matthias Dahms

55,- €

107A243D

 **Stärke, Selbstvertrauen,  
Überzeugungskraft und  
Durchsetzungsvermögen**

**Online-Workshop**

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen.

Di, 15.10.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

Online-Kurs

Matthias Dahms

55,- €

108A220D

**Resilienz: Besserer Umgang mit  
Niederlagen und Krisen**

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie die eigenen Widerstandskräfte stärken können und wie man in Krisen und bei Schicksalsschlägen stabil bleibt. Wir beleuchten gemeinsam, welche Kriterien und tragenden Säulen der inneren Stärke wir entwickeln und nutzen können, um wieder handlungsfähig zu werden.

Zudem erlangen Sie Kenntnis darüber, wie sich Ihr Verhalten unter zunehmendem Druck verändert, wie Stress wirkt und wie Sie Ihre Gestaltungsmöglichkeiten gezielt nutzen können, um auch Stress zu reduzieren.

Resilienz stabilisiert Sie für Zeiten mit großem Druck, fördert Ihre Leistungsfähigkeit und erhält Ihre Gesundheit!

Do, 7.11.2024, 18.45 - 20.45 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Daniela Stotz

19,- €

108A230

 **FrühstücksImpulse online**

Diese 45 Minuten stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen.

Modul 1:

Grundlagen der Führung

Gemeinsames Führungsverständnis schaffen

Modul 2:

Motivation und Selbstmotivation

Sich und andere motivieren

Modul 3:

Delegation und Ziele

Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

Modul 4:

Kritikstau

Kritisieren und kritisiert werden

Modul 5:

Personalbindung

Mitarbeiter/innen an das Unternehmen binden

Di, 5 x ab 22.10., 7.30 - 8.15 Uhr

Online-Kurs

Matthias Dahms

65,- €

108A300D

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

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

## RAT UND TAT

### Kompostierung im Hausgarten

Ein natürliches Gärtnern erfreut sich immer größerer Beliebtheit, dazu gehört auch die Kompostierung. Sie bietet neben der praktischen und biologischen Verwertung von Grüngut bzw. Gartenabfällen vor Ort mit dem fertigen Kompost auch ein geeignetes Düngemittel für den Hausgarten. Regelmäßige Kompostgaben fördern den Humusaufbau und verbessern die physiologischen Eigenschaften des Bodens wie beispielsweise das Wasserhaltevermögen.

Der Vortrag zeigt auf, was alles in den Kompost darf, welche Faktoren für eine erfolgreiche Kompostierung notwendig sind, wie Sie einen reifen Kompost erkennen und was bei der Ausbringung beachtet werden muss.

Mi, 16.10.2024, 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Martina Rist

8,- €

116A124

### SuedLink und der Konverterstandort Leingarten

TransnetBW lädt zum Vortrag in das SuedLink-Infocenter in Leingarten ein. Der Konverter- und Schachtstandort Leingarten ist der Start- und Endpunkt von SuedLink - dem zentralen Infrastrukturvorhaben der Energiewende. Seit Sommer 2023 laufen die Baumaßnahmen für den Konverter sowie für die Trassenführung unter Tage im Bergwerk. Ab Mitte 2024 starten die Arbeiten an den beiden neuen Schächten.

Do, 23.1.2025, 18.30 - 20 Uhr

Treffpunkt: Leingarten, Info-Center

SuedLink, Hipperich 1

Julia Raps

4,- €

116A743

## KULTUR UND KREATIVITÄT

### KREATIV

### JUNGE VHS

#### Zauberschule: Fünf und sechs

Für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Zaubererfahrung

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

Di, 29.10., 10 - 13 Uhr,

Do, 31.10., 10 - 13 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Else-Marie Geldec

44,- €

212A121



## Einsteigerkurs Malerei

### Erste Schritte in die Malerei wagen

Seien Sie kreativ und entdecken Sie die Freude am Umgang mit Pinsel und Farbe und lernen Sie die Vielfalt und Leuchtkraft von Acrylfarben kennen! Viel wichtiger als das perfekte Bild soll uns die Freude an Farben, das Probieren und Kennenlernen dieses tollen Materials sein. Gemeinsam wollen wir ‚eine Tür öffnen‘, um Kreativität, Spontanes und vor allem Freudiges in den Kurs einzulassen!

Der Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mo, 3 x ab 7.10., 18.30 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Petra Grupp

97,- €

232A121

## Kleine Kunstnacht

Alle Teilnehmenden malen dasselbe Motiv. Unter Anleitung können Sie so in kürzester Zeit Ihr eigenes Kunstwerk schaffen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das gemeinsame Malen in Gesellschaft macht einfach Spaß!

Fr, 8.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Irene Künzel

47,- €

233A232

## Fotografieren - Das geht besser!

Haben Sie sich des Öffteren schon gefragt: „Wie hat der Fotograf das nur gemacht? Warum sind meine Bilder nicht auch so schön?“. Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Art zu fotografieren, verbessern. Wir lassen den Automatik-



modus hinter uns und beschäftigen uns mit Blende, Zeit, Licht, Bildaufbau, Ausrüstung und Planung. Bildbesprechungen und Übungen runden die Theorie praktisch ab.

Mi, 5 x 14-täglich ab 9.10., 18 - 21 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78

Markus Herbold

134,- €

250A122

## Weiden flechten: 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.

Do, 28.11.2024, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78

Ursula Weissert-Hartmann

42,- €

277A132

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

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

## 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.

Mo, 5 x ab 7.10., 18 - 21 Uhr  
Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78  
Petra Noller  
114,- €

280A121

Mo, 5 x ab 13.1.25, 18 - 21 Uhr  
Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78  
Petra Noller  
114,- €

280A151

### Nähen für Fortgeschrittene: Abgestepte Weste oder Kimono

Gemeinsam nähen wir wahlweise einen abgesteppten Kimono oder eine abgestepte Weste mit Taschen ohne Futter und mit eingefassten Kanten. Grundkenntnisse sind erforderlich.

Sa, 12.10.2024, 10 - 16 Uhr  
Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78  
Laura Schumm  
56,- €

282A121



### Design-Modelle stricken

#### Grundkurs

Sie erlernen die Grundlagen des Strickens, so dass Sie Klassiker wie Mützen, Schals, Loops, Accessoires für Ihr Heim oder coolen Strick für Kids selbst herstellen können. Freuen Sie sich auf die neuen Herbstfarben, auf warme Erdtöne, sanfte Pastelle, aber auch intensive Knallfarben.

Die Auswahl von Modellen und Wolle erfolgt zu Beginn des Kurses.

Materialkosten 10 € bis 70 € (je nach Modell) werden im Kurs abgerechnet.

Do, 10.10., 18 - 20.15 Uhr

Do, 17.10., 19 - 21.15 Uhr

Do, 24.10., 19 - 21.15 Uhr

Do, 7.11., 19 - 21.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Ingrid Dietz

80,- € zzgl. Materialkosten

286A121

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

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

# GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

## MEDIZINISCHE VORTRÄGE

### **Cannabis in der Medizin - Möglichkeit und Grenzen**

Medizinisches Cannabis ist seit März 2017 in Deutschland erlaubt und kann quasi von allen Ärzten verschrieben werden. Warum medizinisches Cannabis das Potential hat einem Großteil der Mensch in Deutschland bei einer Erkrankung zu helfen, ist aber nur den wenigsten Leuten bekannt. Im Vortrag klären wir hierrüber, aber auch über die Wirkmechanismen, die Art der Einnahme, die Dosierung sowie die Gefahren und Nebenwirkungen auf.

- Was ist medizinisches Cannabis?
- Das menschliche Endocannabinoidsystem
- Typische Erkrankungen (chronische Schmerzen, Multiple Sklerose, chronische Darmerkrankungen, Krebs) und Grenzen des Einsatzes
- Verschiedene Arten von medizinischem Cannabis (versch. Blüten, versch. Extrakte, THC-CBD-Verhältnisse)
- Dosierung und Einnahme
- Gefahren und Nebenwirkungen
- Gesetzliche Situation und Prognosen

**Fr, 29.11.2024, 18 - 20 Uhr**  
Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76  
Matthias Ebel

8,- € 300A031

## NATURHEILKUNDE

### **Mit der Ilse in die Pilze**

#### **Naturspaziergang**

Bei dieser Wanderung in die Welt der Pilze lernen Sie, essbare Pilze von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden und entdecken die Lebensgemeinschaften zwischen Pilzen und Bäumen.

**Mi, 30.10.2024, 10 - 15 Uhr**

**Treffpunkt: Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben**

Ilse Schopper

24,- € 300A046



### **Heilende Pilze: Medizin oder Nahrungsergänzungsmittel?**

In der Ostasiatischen Medizin wird seit über tausend Jahren eine große Anzahl von Pilzen verwendet. In Europa steigt das Interesse an den sogenannten Heilpilzen und wird auch insbesondere von Naturheilkundigen zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Die meisten der, infrage kommenden Pilze, wachsen auch in unseren heimischen Wäldern. Dieser Vortrag mit Bilderschau ist eine objektive Betrachtung über einige unserer Pilzarten und deren Geschichten.

**Do, 14.11.2024, 19 - 21.15 Uhr**

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Ilse Schopper

20,- € 300A047

## ENTSPANNUNG

### Atem und Entspannung

Fühlen Sie sich auch oft gestresst, müde und energielos? Zeit, wieder Kraft zu tanken, um den Alltag mit neuem Schwung begegnen zu können! Je freier wir den Atem fließen lassen können, umso besser kommen wir auch mit dem Leben zurecht und können negative Muster verändern. Atem und Geist bilden einen engen inneren Zusammenhang. Lernen Sie mit Techniken und gezielten Übungen sich der Kraft des Atmens bewusst zu werden und in Ihrem Alltag anzuwenden.

Mo, 6 x ab 28.10., 19 - 20 Uhr

Leingarten, Festhalle

Jahnstr. 11

Kornelia Stiller

54,- €

302A511

## 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, 14 x ab 9.9., 9 - 10 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Anna Zardai

80,- €

304A002

Mo, 12 x ab 23.9., 18.50 - 19.55 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Brigitte Voegeli

74,- €

304A015

### Hatha-Yoga

Mo, 14 x ab 9.9., 20 - 21 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Anna Zardai

80,- €

304A019

### Dynamisches Yoga

#### Kraftvolle Bewegungen im Fluss

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yoga Form, in der Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen, wodurch ein kraftvoller Fluss entsteht, der den Körper fordert und den Geist beruhigt. Diese Abläufe schulen Beweglichkeit, Ausdauer, Stabilität und sind ein gutes Gleichgewicht zu einem stressigen Alltag. Die Stunden werden von Musik untermalt und schließen mit einer Tiefenentspannung ab.

Mo, 10 x ab 7.10., 18 - 19 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Ramona Bleiziffer

64,- €

304A513

### Slow Flow Yoga:

#### fließend in den Tag starten

Im Slow Flow Yoga werden die dynamisch fließenden Elemente des Vinyasa Yoga mit den ruhigen Bewegungen des Hatha Yoga verbunden, also die perfekte Mischung für einen entspannten und doch energetisierenden Start in den Tag. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, Flexibilität & Beweglichkeit sind jedoch vorteilhaft.

Do, 15 x ab 10.10., 8.30 - 9.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Selina Nagel-Flinspach

96,- €

304A545



### Yoga für die Hüfte - Workshop

Theorieteil zur Anatomie der Hüfte und eine spannende Praxisphase, in der wir die Hüfte in ihrem gesamten Bewegungsradius kräftigen, mobilisieren und dehnen.

Sa, 9.11.2024, 9 - 12 Uhr  
Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76  
Christine Volkert-Altrieth  
27,- €

304A702

### Functional Yoga

#### Intensives Ganzkörper-Training

Ein intensives Ganzkörper-Training, das den Körper strafft und in Form bringt.

Im Yoga fließen wir mit dem eigenen Atemrhythmus und verbessern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bauen Stress ab. Durch funktionelles Training verbinden sich die Traditionen des Yoga mit den neuesten Erkenntnissen aus der Sportmedizin. Wir möchten uns fordern, aber nicht überfordern. Eine tiefe Schlussentspannung wird die gewünschten Effekte auf Körper und Geist wirken lassen.

Sa, 16.11.2024, 9 - 11 Uhr  
Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76  
Christine Volkert-Altrieth  
20,- €

304A703

### 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.

Do, 10 x ab 26.9., 19.15 - 20.45 Uhr  
Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76  
Tanja Raßmann  
134,- €

305A310

# RÜCKENFIT, PILATES

### Rücken-Training

#### Wirbelsäulentraining für Männer und Frauen

WS-Training kann auch Spaß machen! Denn das ist das Motto dieses Kurses für alle, die geschlossen haben, etwas für ihren Rücken zu tun. Unterstützt von aktueller Musik wollen wir unsere Muskulatur rund um die Wirbelsäule bewegen, stärken und dehnen. Auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz!

Mo, 14 x ab 23.9., 17.40 - 18.40 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Gudrun Steinacker

90,- €

310A004

### Rückenfit mit

#### Problemzongymnastik

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, 19 x ab 10.9., 19.30 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Erika Embacher

108,- €

310A114

### Rückenfit

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.

Mi, 12 x ab 25.9., 9.35 - 10.35 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Ute Stegmüller-Kühner

68,- €

310A201

### Rückenfit mit

#### Beckenbodengymnastik

#### Für Frauen

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers. Eine gezielte Stärkung der Körpermitte dient der Vorbeugung von Beschwerden und der Druckentlastung der Wirbelsäule. Erlern werden leichte, abwechslungsreiche Übungen. Alltagsnahe Tipps und theoretische Anteile zum besseren Verständnis verbessern die Körperwahrnehmung.

Mo, 14 x ab 23.9., 16.30 - 17.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Gudrun Steinacker

90,- €

312A013

### Pilates

#### Grundkurs

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.

Di, 19 x ab 10.9., 18.20 - 19.20 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Erika Embacher

108,- €

313A103



## Pilates Office

Das Office-Pilates-Programm sorgt mit einfachen und wirkungsvollen Übungen für Abhilfe bei Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in den Bereichen Schulter, Nacken und Rücken. Eine effektive Hilfe zur Selbsthilfe für alle, die viel Zeit vor dem PC verbringen!

Mi, 19 x ab 11.9., 17.15 - 18.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Erika Embacher

108,- €

313A522

## Yoga und Faszien

Faszien sind unser Lebensnetz: das Bindegewebe umhüllt Muskeln und Organe und stabilisiert den Körper. Yogaübungen halten unsere Faszien geschmeidig. Belebende und intensive Dehnübungen mit meditativen Elementen wirken sich positiv auf unseren Bewegungsapparat aus und lösen gezielt Stress und Verspannungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Do, 15 x ab 26.9., 18 - 19 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Tanja Raßmann

85,- €

314A310

## 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.

Di, 19 x ab 10.9., 17.15 - 18.15 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Erika Embacher

108,- €

314A501

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

### 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.

Mi, 12 x ab 25.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Ute Stegmüller-Kühner

68,- €

315A200

### Lebenslang aktiv

#### Fünf Esslinger

Mit diesen fünf Übungsgruppen kann man bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben. Als tägliches Bewegungsprogramm dient es zum Erhalt der Fitness, es stärkt und trainiert Muskeln und Knochen. Die Übungen lassen sich leicht erlernen und auch einfach zu Hause umsetzen und in den täglichen Ablauf integrieren. So stellt sich schnell ein Gefühl von mehr Beweglichkeit und Fitness ein.

Mi, 12 x ab 9.10., 18.30 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Pia Hänsel

68,- €

315A210

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

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



## FITNESS, KRAFT

### Zumba® Fitness

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, 14 x ab 30.9., 17.45 - 18.45 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11

Christina Taube

80,- €

325A003

### Zumba® Fitness

Mi, 17 x ab 25.9., 17.50 - 18.50 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11

Christina Taube

96,- €

325A202

### Zumba® Fitness

Mi, 17 x ab 25.9., 19 - 20 Uhr

Leingarten, Festhalle, Jahnstr. 11

Christina Taube

96,- €

325A203

## Bodyfit

### Kraft-/Ausdauertraining

Bodyfit ist ein intensives Kraft-/Ausdauertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor. Die Stunde beinhaltet eine ca. 10-minütige aerobe Aufwärmphase, Übungen zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, der „Problemzonen“ (Bauch-Beine-Po) sowie des Oberkörpers und der Arme. Ein Stretchingprogramm mit gezielten Übungen für die beanspruchte Muskulatur beendet jede Stunde.

Das Training ist sowohl für Einsteigende als auch für Trainierte jeden Alters geeignet.

Mi, 19 x ab 11.9., 18.20 - 19.20 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Erika Embacher

108,- €

331A202

## Aqua-Training

Aqua-Training ist abwechslungsreich und bietet einen schonenden Muskelaufbau: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Fr, 10 x ab 11.10., 10.25 - 10.55 Uhr

Leingarten, Hallenbad,

Schwaigerner Str. 78

Ilona Keicher

25,- € zzgl. Eintritt ins Hallenbad 336A401

## Aqua-Training

Fr, 10 x ab 11.10., 11 - 11.30 Uhr

Leingarten, Hallenbad,

Schwaigerner Str. 78

Ilona Keicher

25,- € zzgl. Eintritt ins Hallenbad 336A402

## Aqua-Training

Fr, 10 x ab 10.1., 10.25 - 10.55 Uhr

Leingarten, Hallenbad,

Schwaigerner Str. 78

Ilona Keicher

25,- € zzgl. Eintritt ins Hallenbad 336A403

## Aqua-Training

Fr, 10 x ab 10.1., 11 - 11.30 Uhr

Leingarten, Hallenbad,

Schwaigerner Str. 78

Ilona Keicher

25,- € zzgl. Eintritt ins Hallenbad 336A404

## BEWEGUNG IM FREIEN

### Nordic Walking

#### Schnupperkurs

Die Wirksamkeit des Nordic Walking beruht auf dem richtigen Einsatz der Stöcke. Während die aerobe Ausdauer trainiert wird, findet gleichzeitig eine Kräftigung der Oberkörper- und Rückenmuskulatur statt. Durch dieses effektive Ganzkörpertraining wird der Bewegungsapparat entlastet.

Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden.

Sa, 22.10.2024, 17 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: Leingarten,

Parkplatz am Paradies

Simone Schimmel

13,- €

337A466



## SELBSTBEHAUPTUNG

### Selbstverteidigung

#### Für Frauen ab 16 Jahren

Im Umgang mit Konfliktsituationen erweitern alltagspraktische Tipps und das Verständnis von Gefahrensituationen den Handlungsspielraum und geben eine gewisse Selbstsicherheit, die im konkreten Erleben hilfreich die Selbstbehauptung stärkt.

In diesem Kurs wird Folgendes gelernt:

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

Sa, 30.11.2024, 10 - 14 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

30,- €

338A006

## TANZ

### Discofox – Workshop

Der Discofox ist der Tanz für alle Gelegenheiten und passt auf fast jede Musik. Die Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren kann auch auf kleinstem Raum gut führbar getanzt werden. Vom Tanzanfänger bis zur Turnierform ist alles möglich. Der Discofox lebt von Kreativität. Motto: Erlaubt ist was gefällt!

Sa, 2 x ab 5.10., 14.30 - 17 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Oliver Zei

28,- €

340A405

### Salsa Crashkurs

#### Für Einsteiger/-innen

Sie haben Lust auf Karibik-Gefühle und feurige Rhythmen? Rhythmen, die Sie von Sonne, Strand und Cuba Libre träumen lassen? Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die mitreißenden Rhythmen der kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen.

Sa, 3 x ab 30.11., 14.30 - 16.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Oliver Zei

34,- €

340A515

### Bachata Crashkurs

#### Für Einsteiger/-innen

Wir nehmen Sie musikalisch mit in die Karibik! Bachata entstand in der Dominikanischen Republik und ist mittlerweile ein richtiger Trendsetter! Er ist DIE beliebte und romantische Abwechslung zur Salsa.

Die Anmeldung ist sowohl mit als auch ohne Tanzpartner möglich.

Sa, 11.1.2025, 14.30 - 17 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Oliver Zei

14,- €

340A530

## Kizomba Crashkurs Für Einsteiger/-innen

Die Kizomba - auch der afrikanische Tango genannt - ist der „jüngste“ Tanz der Tanz - Szene, in den 1980ern und 1990ern entwickelte sich in Angola aus der afrikanischen Semba und dem karibischen Zouk ein neuer, gefühlvoller und führungsintensiver Tanz, der auch viele Elemente des Tango Argentino aufgreift.

Hier können wir nur Anmeldungen als Paar annehmen.

Sa, 25.1.2025, 14.30 - 17 Uhr  
Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Oliver Zei

14,- €

340A535

## ESSEN UND TRINKEN

### Regional & Bio: Vegetarische Saisonküche

Verbringen Sie einen aktiven und leckeren Abend mit regionalen Köstlichkeiten, die direkt vom Acker auf den Teller kommen. Was wächst eigentlich wann und wo? In diesem Kochkurs erfahren Sie Wissenswertes zur Produktion saisonaler Bio-Produkte und erhalten pfiffige Rezepte zum Nachkochen. Alle verwendeten Lebensmittel kommen aus regionaler und biologischer Landwirtschaft. Zur Abrundung erhalten Sie feine Bio-Getränke. Der Austausch unter den Teilnehmenden ist willkommen.

Fr, 25.10.2024, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78, Nadine Croneiß

45,- €

393A108

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

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

### Südtiroler Küche

Die Küche aus Südtirol vereint die Einflüsse aus Tirol, Ungarn und Italien. Herzhaft bodenständig und lecker - mehr braucht es nicht zu sagen.

Do, 19.9.2024, 18 - 22 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78

Horst Werner

52,- €

392A110

### Indische Küche: Gemüse

Gemüseliebhaber/-innen kommen in der indischen Küche ganz auf ihre Kosten. In diesem Kurs bereiten wir ein kleines Menü mit einigen der besten Gemüsegerichte zu - darunter Sabz Jhalfrezi und Khumb Makai. Wir erfahren, wie man diese mit Kräutern und Gewürzen abrundet und bekommen Tipps zur gesunden Ernährung und einer nährstoffschonenden Lebensmittelzubereitung.

Mi, 6.11.2024, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78

Vikram Singh

40,- €

392A362

### Indische Küche: Nordindische Currys

Nordindische Currys haben normalerweise leicht würzige, cremige Soßen. Oft werden getrocknete Früchte, Nüsse und Milchprodukte wie Milch, Sahne, Hüttenkäse, Ghee (geklärte Butter) und Joghurt verwendet. Kichererbsen finden beim Zubereiten von herzhaften und süßen Gerichten Verwendung. Abgesehen von saisonalem Gemüse sind Hähnchen, Lammfleisch sowie Meeresfrüchte beliebt.

Mi, 15.1.2025, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78

Vikram Singh

40,- €

392A367

**Surf & Turf**

In diesem Kurs kombinieren wir leckeres Fleisch mit auserlesenem Fisch und kreieren schmackhafte, einfache, aber pfiffige Gerichte. Wir vereinigen das Beste aus dem Meer mit hochwertigem Fleisch und sparen auch nicht an Beilagen. Ein Kurs für Genießer.

Do, 24.10.2024, 18 - 22 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,

Schwaigerner Str. 78

Horst Werner

52,- €

393A062

**Weinreise**

Von lebendig bis elegant über  
pure & natural

Zu verkosten gibt es traditionelle Württemberger Rebsorten, Zukunftsweine und Besonderheiten aus biologischem Anbau. Wir nehmen Sie mit in die Welt der Kreislaufwirtschaft und erzählen Ihnen gerne mehr über den Einklang von Mensch, Tier und Natur.

Fr, 22.11.2024, 19 - 21.30 Uhr

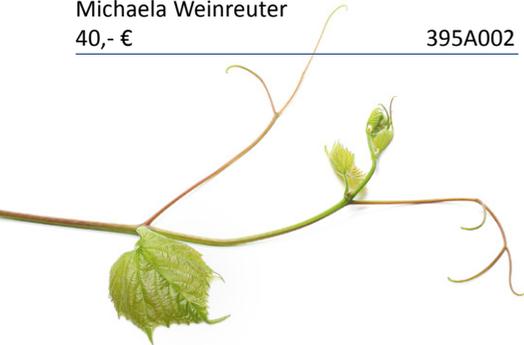
Leingarten, Bioweingut Weinreuter,

Riedhöfe 2

Michaela Weinreuter

40,- €

395A002



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

## Mehr Sprachen: Mehr wir.



Mehr Sprachen: Mehr Wir.  
vhs sprachenschule

**ARABISCH****JUNGE VHS****Arabisch für Kinder (6-10 Jahre)**

Sa, 14 x ab 12.10., 9.30 - 11 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Mona Abdelkarim

143,- €

In der Kursgebühr ist die Ermäßigung für Schüler/ -innen von 15% bereits einkalkuliert.

401A020

**Arabisch****Für Anfänger/-innen A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die arabische Sprache von Grund auf lernen wollen. Das Erlernen der arabischen Schrift und der Grammatik stehen im Vordergrund.

Di, 13 x ab 8.10., 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Mona Abdelkarim

156,- €

401A110

## ENGLISCH

### Englisch B1.3

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

Di, 15 x ab 8.10., 10 - 11.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Jamal Saleh Zawawi

180,- €

406A332

### English Conversation B1/B2

You want to improve your English in a relaxed atmosphere? So come and join our conversation class. We will read short articles and every week there is a new topic to talk about. No stress, but lots of fun while speaking English - that's what you'll experience in this course.

Di, 15 x ab 8.10., 19 - 20.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Jamal Saleh Zawawi

180,- €

406A354

## FRANZÖSISCH

### Französisch, Conversation B2/C1

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

Di, 9 x ab 24.9., 14.30 - 16 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Brigitte Hasselbach

83,- €

408A457

## ITALIENISCH

### Italienisch A2.4

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

Sa, 8 x ab 12.10., 9.30 - 11 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,

Schwaigerner Str. 76

Filomena Troiano

184,- €

409A246

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**

## SPANISCH

### Spanisch A2.3

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

Mo, 13 x ab 7.10., 18 - 19.30 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Sandra Velasquez de Luksch

156,- €

422A231

### Spanisch, Conversación B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die in diesem Kurs anhand von Situationen und Beispielen aus dem privaten oder beruflichen Alltag ihr Wissen und ihren Wortschatz erweitern möchten.

Do, 14 x ab 10.10., 10.30 - 12 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Sandra Velasquez de Luksch

168,- €

422A353

## EDV / SCHULE

### Excel Grundlagen - kompakt

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Tabellenverarbeitung MS Excel kennen. Das Seminar eignet sich sowohl für Neu-Einsteiger als auch zur Auffrischung von Vorkenntnissen. Sie lernen, selbstständig Tabellen zu erstellen, Formeln und Funktionen einzusetzen und Daten grafisch auszuwerten.

Di, 3 x ab 19.11., 17.30 - 20 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78

Andre Müller

102,- €

544A202

### Digital-Fit für Seniorinnen und Senioren

Für Digitalisierung ist man nie zu alt! In diesem Kurs werden die beiden Themen Internetbrowser und Email-Programm genauer erklärt. Außerdem erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge Ihres digitalen Fußabdrucks und Datensicherheit im Netz. Abschließend erhalten Sie praktische Tipps und Anwendungsbeispiele.

Fr, 2 x ab 18.10., 15 - 17.15 Uhr

Leingarten, Eichbottschule,  
Schwaigerner Str. 78

Andre Müller

48,- €

545A000

## JUNGE VHS

### Vokabeln effektiv und mit Spaß lernen

#### ab Klasse 5

Es gibt verschiedene Methoden, um sich Vokabeln anzueignen. Du kennst nur die gewöhnlichen aus der Schule? Falls du mit diesen bisher Schwierigkeiten hattest, zeige ich dir weitere spannende Methoden, mit denen du effektiver und mit Spaß lernst.

Mi, 13.11.2024, 16 - 18 Uhr

Leingarten, Kulturgebäude,  
Schwaigerner Str. 76

Claudia Scifres

14,- €

600A032

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

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

Aus Liebe zum Leben

# Professionelle Hilfe von Herzen!

Ihre Johanniter in Heilbronn.

- Pflegeberatung
- Pflegedienst & Hauswirtschaft
- Hausnotruf für daheim & unterwegs
- Erste-Hilfe-Kurse
- Rettungsdienst
- Ehrenamt

**Wir betreten Sie gern:**

**Tel. 07131 5960-0**

[info.heilbronn@johanniter.de](mailto:info.heilbronn@johanniter.de)

[www.johanniter.de/heilbronn](http://www.johanniter.de/heilbronn)



**JOHANNITER**



JOHANNITER





**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