



Programm Herbst/Winter 2024/2025



vhs-heilbronn.de

Info-Telefon: 071 31 9965 - 0

Die Volkshochschule Untergruppenbach 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.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leiterin der Volkshochschule Untergruppenbach

Dr. Elke Ehram
Eschenrain 29
74199 Untergruppenbach

Beratung und Information

Tel.: 0 71 31 99 65 - 869
untergruppenbach@vhs-heilbronn.de

Die Volkshochschule Untergruppenbach ist eine Außenstelle der Volkshochschule Heilbronn.

Herausgeber: Volkshochschule Heilbronn gGmbH, Kirchbrunnenstr. 12, 74072 Heilbronn www.vhs-heilbronn.de | 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 | Martina Keck, Telefon: 071 31 99 65 - 867, flein@vhs-heilbronn.de
Konzept / Titelgestaltung: DVV/ Ulrike Staudenrausch vhs Heilbronn | **Produktion/Layout:** Beeg graphics | **Druck** Illig Druck & Medienwerkstatt GmbH, 74223 Flein | **Titelfoto:** ©Gemeinde Untergruppenbach | Erscheinungsweise 2x jährlich (Januar und September)

PROGRAMM

HERBST / WINTER 2024

Allgemeinbildung	02
Kultur und Kreativität	04
Gesundheit und Bewegung	06
Essen und Trinken	11
Sprachen	11





Grenzstein bei Löwenstein © Roland Knobloch via Wikimedia Commons

ALLGEMEINBILDUNG

SEMESTERTHEMA GRENZSTEINWANDERUNG

Historisches entlang des alten Römerwegs

Begleiten Sie Friedrich Eisenmann auf einer Wanderung in die bewegte Vergangenheit der Gemeinde Untergruppenbach und erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Grenzsteine, ihre Bedeutung und die Geschichten drum herum.

Bitte auf wetterangepasste Kleidung und gutes, wasserfestes Schuhwerk achten.

Sa, 28.9.2024, 14.30 - 17 Uhr

Treffp.: Parkpl. Kreuzung L1102 und alter Römerweg zw. O'heinriet/Lehrensteinsf. Friedrich Eisenmann

8,- €

103A312

Digitaler Bildvortrag: In die Neue Welt

Im letzten Semester konnten wir die beiden leidenschaftlichen Reiseradler vom Strohgäu bis nach Teneriffa auf den Spuren der Entdecker begleiten. Schon damals war klar: Die Reise muss weitergehen! Nach der Besteigung des 3715 m hohen Vulkans Teide auf den Spuren Alexander von Humboldts folgt ein Streifzug über die Kanarischen Inseln. Dann geht es weiter auf die Kapverden – per Flieger, Schiff, Auto und zu Fuß, da man dort leider nicht viel mit den Fahrrädern erkunden kann. Mit interessanten Fakten und Anekdoten über die Entdecker der Neuen Welt – Kolumbus, Vespucci und Magellan - geht es dann Richtung Südamerika und in die Karibik. Freitag, 18.10.2024, 19.30 – 21.30 Uhr

Ortsbücherei Untergruppenbach

Thomas Schröder

8,- €

104A126

Philosophie im Gespräch: Hegel - der „Weltphilosoph“

Ohne Zweifel zählt Georg Wilhelm Friedrich Hegel zu den bedeutendsten Philosophen der europäischen Geistesgeschichte. Geboren im Jahr 1770 in Stuttgart, studierte er am Tübinger Stift Philosophie und evangelische Theologie. Später entfaltete er eine ungewöhnliche Anziehungskraft als Professor für Philosophie in Berlin: Studenten aus nah und fern strömten in seine Vorlesungen. Dies ist umso erstaunlicher, als Hegel kein begnadeter Redner war und überaus abstrakt dachte. Einen guten Zugang zu seinem Denken bietet uns seine Geschichtsphilosophie, denn die handelt von durchaus Konkretem.

Do, 4 x ab 7.11., 19.30 - 21.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelschule,

Humboldtstr. 9

Julia Hellermann

75,- €

105A131



PSYCHOLOGIE

Gefühle verstehen und damit umgehen

„Keine Angst vor meinen Gefühlen“

Viele Menschen werden von Gefühlen überwältigt, überrollt...oder sind ihnen hilflos ausgeliefert. Manchmal sind die Gefühle so stark, so tief, dass man sich darin verliert.

Woher kommen meine Gefühle? Was löst Gefühle in mir aus? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Mit Hilfe von informativen Denkanstößen, kleinen praktischen Übungen, inspirierenden Texten und Geschichten lernen wir, Antworten auf diese Fragen zu finden.

Do, 30.1.2025, 19 - 21 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

Karin Lorenz

15,- €

108A210

Gesprächskreis:

Was mich im beruflichen/ persönlichen Alltag bewegt

Selbstbewusstes Auftreten, Perfektionismus, Pflichterfüllung, Gelassenheit, Lebensfreude und Zufriedenheit... Wie gehe ich damit um oder wie erreiche ich das?

Sie können Ihre Anliegen und Erlebnisse mit einbringen. Durch das Stellen von offenen

Fragen und den Erfahrungsaustausch erhalten Sie neue Impulse und finden Antworten. Daniela Stotz ist zertifiziert als Persönlichkeits- und Businesscoach und führt durch die Abende.

Do, 3 x ab 10.10., 18.45 - 20.15 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

Daniela Stotz

42,- €

108A310

Hochsensibilität - So empfinde ich das

Gehören Sie zu den hochsensiblen Menschen unserer Gesellschaft? Nehmen Sie Reize aus der Umwelt intensiver und differenzierter auf als andere und stoßen damit häufig an Grenzen? Dieser Abend gibt einen Einblick, was Hochsensibilität ist und wie Menschen mit dieser „Dünnhäutigkeit“ umgehen können, um den Alltag zu meistern. So kann Hochsensibilität als das geschätzt werden, was sie ist: eine besondere Gabe mit einem großen inneren Reichtum.

Dieser Vortrag soll gleichzeitig der Start für die Gründung einer Selbsthilfegruppe sein, die sich künftig im „Treff im Zentrum mittendrin“ in Untergruppenbach treffen wird.

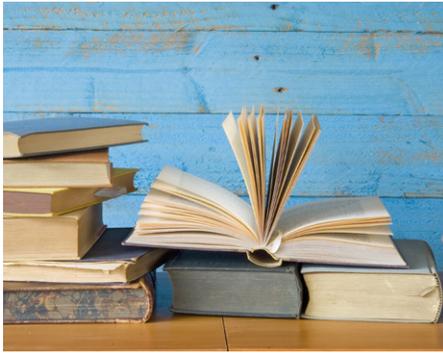
Di, 15.10.2024, 19 - 21 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

Karin Lorenz

14,- €

108A320



KULTUR UND KREATIVITÄT

LITERATUR

Schule auf den Punkt gebracht - überwiegend heiter

Lesung

Startpunkt seiner Schulkarriere war für den kleinen Siegfried vor 60 Jahren die alte Volksschule in Eberstadt. Dort lernte er Lesen, Schreiben und das Einmaleins. Damals ahnte keiner, dass er sein Leben lang dieser Einrichtung treu bleiben würde.

Nach Lehramtsstudium in Mathematik ging er noch 40 Jahre zur Schule, u.a. in Löwenstein, Neuhütten, Unterheinriet, Barcelona und Valencia. Seine Erlebnisse und Erfahrungen hat er zusammengefasst in einem Lese-, Sprach-, Fach-, Sach-, Mach- und Lach-Buch: KREIDEZEIT - SCHWAMM DRÜBER: Verhaltensoriginelles und Blitzgescheites aus der Primarstufe.

Wir freuen uns auf eine Lesung mit Power und Pointen. Für Getränke und Knabbereien während des Pausenplauschs ist gesorgt.

Fr, 24.1.2025, 19.30 - 21.30 Uhr
Unterheinriet, Bücherei,
Alte Kelter, Oberheinrieter Str. 12
Siegfried Fischer

8,- €

202A251

Lesestoff für Wintertage „Literarische Auslese“

Die „Literarische Auslese“ ist ein fester Bestandteil des Herbstprogramms von Ortsbücherei Unterheinriet und Volkshochschule. Die Büchervorstellung von Jonas Potthoff wird durch vorgelesene Passagen erweitert und musikalisch umrahmt. Bei einem Glas Wein erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend - sicherlich mit vielen weihnachtlichen Geschenkinspirationen.

Fr, 15.11.2024, 19.30 - 21.30 Uhr
Unterheinriet, Bücherei,
Alte Kelter, Oberheinrieter Str. 12
Jonas Potthoff

6,- €

203A231

KREATIV

JUNGE VHS

Zauberschule: Drei Für Kinder ab 9 Jahren

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 Zauberkünste/innen. Notwendige Zauberutensilien stellt ihr selber her. Dabei werden auch Tipps zur Präsentation und Gestaltung einer Aufführung gegeben.

Sa, 25.1.2025, 10 - 13 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
Else-Marie Geldec

24,- €

212A151

Acryl: Collage und Gold

Wir montieren selbst hergestellte und andere Papiere usw. auf unseren Hintergrund, verbinden alles mit Farbe und Linien und geben den ‚Kick‘ mit Gold oder Bronze.

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

Fr, 11.10., 17 - 20 Uhr,

Sa, 12.10., 10 - 14.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

Wiebke Pieroth

67,- €

232A222

Acryl: Abstrakte Blüten

Auf einem zarten Hintergrund entsteht eine Reihe weicher oder kräftiger Blüten mit lockeren oder scharfkantigen Flächen. Am Ende wird alles mit spannenden Linien und Lasuren verbunden.

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

Fr, 10.1., 17 - 20 Uhr,

Sa, 11.1., 10 - 14.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

Wiebke Pieroth

67,- €

232A251

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.

Do, 10.10.2024, 18 - 21 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

Claudia Berlet

20,- € zzgl. ca. 12,00 € Material

275A121

Advents- und Türkranz

Ein Türkranz als Willkommensgruß oder ein Adventskranz auf dem Tisch sind beliebte vorweihnachtliche Dekorationen. Die Kränze werden aus verschiedenen Koniferen gebunden. Die Angebote im Kranzbinden richten sich an Ungeübte ebenso wie an Geübte.

Mo, 25.11.2024, 17.30 - 19 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

Sabine Püschel

22,- €

278A131

Mo, 25.11.2024, 19.30 - 21 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

Sabine Püschel

22,- €

278A132

JUNGE VHS

Nähen für Kinder ab 8 Jahren

Im Kurs wird dir alles genau erklärt: Wie eine Nähmaschine funktioniert und wie du sie bedienst. Hast du den „Nähmaschinen-Führerschein“ erfolgreich bestanden, starten wir gleich mit deinem ersten Projekt. Wir nähen gemeinsam eine kleine Tasche.

Bitte mitbringen: funktionierende Nähmaschine, Schere, Verlängerungskabel und Stoffklammern. Alles weitere Material bekommst du im Kurs.

Fr, 8.11.2024, 16 - 18.15 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,

Humboldtstr. 9

Susanne Waasen

27,- € zzgl. Materialkosten

288A131

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-heilbronn.de

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

MEDIZINISCHE VORTRÄGE

Diagnose ADHS - was nun?

Klärende Antworten zu einer „bewegten“ Krankheit

ADHS ist eine Hirnfunktionsstörung, die angeboren ist oder sich kurz nach der Geburt entwickelt. Manche Kinder können sich nur schwer konzentrieren und halten nicht lange genug durch, um z. B. eine Aufgabe auszuführen, andere Kinder sind hyperaktiv und impulsiv; und wieder andere sind beides. Bei der Diagnose stützt sich der Arzt auf Fragebögen, die von den Eltern und Lehrern ausgefüllt wurden, sowie auf Beobachtungen des Kindes. Je nach Alter sind Psychostimulanzien oder andere Medikamente sowie strukturierte Umgebungen, gewohnte Abläufe, ein Interventionsplan seitens der Schule und verhaltenstherapeutisch geschulte Reaktionen der Eltern erforderlich. Ein praxiserfahrener Kinderarzt gibt Antworten auf Fragen zu dieser Erkrankung und stellt Studienergebnisse und Leitlinien zur Behandlung vor.

Di, 3.12.2024, 19.30 - 21 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

Kinder- und Jugendarzt/Allergologe

Ulrich Enzel

8,- €

300A032

FELDENKRAIS

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine auf Körperarbeit beruhende Lernmethode. Die Teilnehmenden führen meist leichte Bewegungsfolgen aus und beobachten sich dabei. Sie

schulen Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, entdecken Bewegungsmuster und Alternativen. So erhalten Sie Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit zu erfahren.

Mi, 8 x ab 16.10., 18.45 - 20 Uhr

Unterheinriet, E.-Schweizer-Grundschule,
Kelterstr. 12

Béatrice Kachel

64,- €

303A213

YOGA

Hatha-Yoga

Verbindet Körper, Geist und Seele

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.

Mi, 15 x ab 2.10., 10 - 11.15 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25

Stefanie Klein

106,- €

304A203

Hatha-Yoga verbunden mit dem Atem

Wir dehnen unseren Körper und halten die verschiedenen Asanas - alles im Einklang und Rhythmus mit unserem Atem. Dadurch werden wir beweglicher und kräftiger. Durch das Spüren unseres Körpers und immer wiederkehrende Ruhephasen können wir gelassener mit Belastungen im Alltag umgehen.

Mi, 14 x ab 25.9., 17.15 - 18.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25

Doris Walz

99,- €

304A506

Yoga für den Beckenboden

Stärkung und Entspannung

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.

Di, 15 x ab 1.10., 15.45 - 17 Uhr
 Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
 Obergruppenbacher Str. 25
 Stefanie Klein

120,- €

304A523



JUNGE VHS

Kinder-Yoga - Schnupperkurs

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Dieser Schnupperkurs gibt Eltern einen ersten Einblick in den Ablauf und den Inhalt des Kinderyoga.

Mo, 23.9.2024, 15.30 - 16.15 Uhr
 Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
 Obergruppenbacher Str. 25

Jennifer Klietz

7,- €

304A800

Für Kinder von 7 - 10 Jahren

Dieser Schnupperkurs gibt Eltern einen ersten Einblick in den Ablauf und den Inhalt des Kinderyoga.

Mo, 23.9.2024, 16.30 - 17.30 Uhr
 Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
 Obergruppenbacher Str. 25

Jennifer Klietz

7,- €

304A801

Kinder-Yoga

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Durch Bewegungsspiele werden die Kinder vom Alltag in die Yogastunde geführt. Eine Fantasiereise oder Entspannungsübungen helfen, den Körper besser wahrzunehmen und durchzuatmen. Der Fokus liegt auf einer gesunden Körperhaltung. Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht, die Körpermotorik, Haltung und Beweglichkeit verbessert, der Atem wird bewusster wahrgenommen und das Selbstvertrauen gestärkt. Die Übungen sind an das Alter der Kinder angepasst.

Mo, 10 x ab 7.10., 15.30 - 16.15 Uhr
 Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
 Obergruppenbacher Str. 25

Jennifer Klietz

56,- €

304A802

Für Kinder von 7 - 10 Jahren

Mo, 10 x ab 7.10., 16.30 - 17.30 Uhr
 Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
 Obergruppenbacher Str. 25

Jennifer Klietz

75,- €

304A803



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. Die einzelnen Übungen sind durch verschiedene Variationsmöglichkeiten gut durchführbar.

Mo, 12 x ab 16.9., 19.30 - 21.15 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
Claudia Müller
134,- €

305A012

QIGONG

Qigong

Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

Stille in der Bewegung - Bewegung in der Stille: traditionelle chinesische Bewegungsformen, 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.

Mo, 15 x ab 30.9., 9.30 - 11 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
Iris Schepke
144,- €

307A101

IDOGO-Qigong

Übungen mit dem IDOGO-Stab

Fr, 15 x ab 13.9., 17 - 18.15 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
Brigitte Szopa
120,- €

307A242

Meridian Qigong

In diesem Kurs lernen Sie Übungen aus dem Meridian-Qigong sowie die passenden Informationen dazu kennen. Die Übungen dienen dem Spürbarmachen der Energiebahnen (Meridiane) im Körper, sorgen für ihre Durchlässigkeit und regen den Qi-Fluss an. Abgerundet wird das Programm mit Informationen über die Meridiane sowie Selbstmassagen und Klopftechniken.

Mo, 8 x ab 14.10., 17.45 - 19 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
Birgit Sinn
75,- €

307A250

Indian Balance®

Harmonisches Workout für Körper und Geist
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.

Mi, 8 x ab 16.10., 19.30 - 20.45 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
Birgit Sinn
64,- €

307A704

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de



FITNESS, KRAFT

Ganzkörpertraining für jedes Alter

Für das Training benötigen wir nur unseren Körper und Zeit - wir trainieren nur das, was wir für unser Wohlfühl und einen gesunden Rücken brauchen. Zur ausgeglichenen Gestaltung gehören ein Aufwärmprogramm sowie Dehnung und Entspannung zum Ausklang.

Fr, 12 x ab 11.10., 10.15 - 11.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25
Jutta Fritz

96,- €

320A402

Zumba® Fitness

Workout zum Konditions-Aufbau

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.

Fr, 13 x ab 11.10., 19 - 20 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9
Andreea Tiron

74,- €

325A403



Strong Nation - STRONG by Zumba®

Intensives Intervalltraining

In kleinen, stark fordernden Intervallen erfolgt ein kraftvolles Cardiotraining mit stärkenden Konditionsübungen in einer intensiven Kombination - mit genau auf das Workout abgestimmter Musik. Das Training fordert den gesamten Körper und baut in kurzer Zeit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer auf.
Mi, 13 x ab 2.10., 20.30 - 21.30 Uhr
Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25

Andreea Tiron

74,- €

325A855

BEWEGUNG IM FREIEN

„Laufend“ durch Herbst und Winter

Wir werden gemeinsam unterschiedliche Strecken und Untergründe laufen, um unsere Form über die kalte Jahreszeit zu erhalten. Spaß steht natürlich an oberster Stelle, aber auch Dehnen, das Lauf ABC und kleine Intervall-Einheiten stehen auf dem Plan. Wer

5 km locker joggen kann, ist in diesem Kurs genau richtig. Pro Kurseinheit kommen ca. 10 km zusammen.

Mo, 10 x ab 9.9., 18 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Untergruppenbach, Freibad,
Obergruppenbacher Str. 25

Heike Wiesinger

88,- €

337A470

TANZ

Salsa - Schnupperkurs

Erleben Sie feurige Salsa und geben Sie sich lateinamerikanischen Rhythmen, die von Sonne, Strand und Cuba Libre träumen lassen, hin. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die mitreißenden Rhythmen der kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen.

Einzelanmeldung möglich (Gastherr/Gastdame wird gestellt)

Bitte mitbringen: Tanzschuhe bzw. Schuhe mit glatter Sohle

Do, 3 x ab 14.11., 20.15 - 21.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelshalle,
Obergruppenbacher Str. 25

Oliver Zei

23,- €

340A511

ESSEN UND TRINKEN

Ganz wild auf Wild

Heute wird es wild: Gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte von Reh und Hirsch wie Keule, Rücken oder Medaillons mit verschiedenen Beilagen. Wildschwein mal anders als Fleischkühnle, vielleicht auch noch Fasan. Beschaffung, Verwendbarkeit und Herkunft des Fleisches werden auch besprochen. Mit einem guten Gläschen Rotwein wird es ein Gaumenschmaus für alle Wildfans.

Do, 17.10.2024, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9 (Eingang über großen Schulhof)
Thomas Nowobilski

46,- €

393A053

Ganz wild auf Wild

Do, 14.11.2024, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule, Humboldtstr. 9 (Eingang über großen Schulhof)
Thomas Nowobilski

46,- €

393A054

Whiskeytasting: Bourbon Whiskey

Bourbon ist seit jeher der Inbegriff amerikanischen Whiskeys und wird oft sogar als Synonym für ihn verwendet. Jedoch erfreut sich keine andere Whiskeysorte einer solchen Beliebtheit wie der Bourbon. Für alle, die hier die Orientierung verloren haben oder einfach nur Näheres über diese Spirituose erfahren möchten, bringen wir Licht ins Dunkel.

Fr, 29.11.2024, 19 - 21.30 Uhr

Unterheinriet, Ev. Gemeindehaus,
„Alte Kelter“, Oberheinrieter Str. 12
Bernhard Weber

63,- €

395A103

Mehr Sprachen: Mehr wir.



Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachenschule

FRANZÖSISCH

Französisch A2.4

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

Mi, 12 x ab 25.9., 17 - 18.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

Jean-Claude Behr

144,- €

408A243

Französisch Conversation B1

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!

Mi, 12 x ab 25.9., 19 - 20.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelsschule,
Humboldtstr. 9

Jean-Claude Behr

144,- €

408A356

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de



ITALIENISCH

Italienisch A1.4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 3 Semestern der italienischen Sprache.

Mo, 12 x ab 7.10., 9.30 - 11 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelschule,
Humboldtstr. 9

Anna Kleinert

144,- €

409A141

SPANISCH

Spanisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 3 Semestern der spanischen Sprache.

Di, 12 x ab 15.10., 18 - 19.30 Uhr

Untergruppenbach, Stettenfelschule,
Humboldtstr. 9

Alaitz Garay Bilbao

144,- €

422A132

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

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

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

www.johanniter.de/heilbronn



JOHANNITER



A photograph of a modern, multi-story apartment building with a paved walkway leading through a landscaped area with green grass and some trees. The sky is clear and blue.

**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

GARANT
IMMOBILIEN