



Programm Herbst/Winter 2025/2026

Weil Bildung mehr ist.

Angelbachtal · Epfenbach · Eschelbronn
Helmstadt-Bargen · Neckarbischofsheim
Neidenstein · Reichartshausen · Sinsheim
Waibstadt · Zuzenhausen

vhs 
Volkshochschule
Sinsheim e.V.

ÖFFNUNGSZEITEN, INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Montag	08.30–12.00 Uhr & 14.00–16.45 Uhr
Dienstag	08.30–12.00 Uhr & 14.00–16.45 Uhr
Mittwoch	08.30–12.00 Uhr
Donnerstag	10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.45 Uhr
Freitag	08.30–12.00 Uhr

telefonisch erreichbar:
jeweils ab 09.30 Uhr

Information & Anmeldung:

Telefon 0 72 61 / 65 77-0
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de
Internet: www.vhs-sinsheim.de

Geschäftsstelle:

Haus der Volkshochschule
Muthstraße 16a
74889 Sinsheim

vhs-TEAM



Leiterin

Lena Nickel
E-Mail: l.nickel@vhs-sinsheim.de



Stellvertretende Leiterin

Fachbereichskoordination Kunst & Kultur, Gesellschaft & Umwelt, EDV & Beruf
Dr. Nadine Weber
E-Mail: n.weber@vhs-sinsheim.de



Fachbereichskoordination Integration

Christopher Frost
E-Mail: c.frost@vhs-sinsheim.de



Fachbereichskoordination Gesundheit & Bewegung, Fremdsprachen Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Cimen
E-Mail: s.cimen@vhs-sinsheim.de

Verwaltung:

Diana Bohn
Ronda Gobernatz
Andreas Mägerle

Alexandra Mezei
Nicole Schumb-Falk
Inka Traber
Grace-Beatrix Zimmerer

VORSTAND DER VOLKSHOCHSCHULE

1. Vorsitzender: Marco Siesing, Oberbürgermeister, Sinsheim
1. Stellvertreter: Frank Werner, Bürgermeister, Angelbachtal
2. Stellvertreter: Joachim Locher, Bürgermeister, Waibstadt
3. Stellvertreter: Gunter Jungmann, Bürgermeister, Reichartshausen



WEIL BILDUNG MEHR IST.

Unser neues Programm für Herbst und Winter 2025/2026 ist da – vollgepackt mit neuen Ideen, spannenden Themen und bewährten Kursangeboten. Ob Sprachen, berufliche Weiterbildung oder kreative Hobbys: Die Volkshochschule Sinsheim e.V. bietet zahlreiche Möglichkeiten, die eigenen Interessen zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Weil Bildung mehr ist, als Wissen.

Denn es geht auch um Begegnung, Austausch und persönliche Entwicklung. Deshalb zeigt unser gesamtes Team auf dieser Seite Gesicht – als Zeichen für Offenheit und Engagement.

Weil Bildung mehr ist, als Unterricht.

Es braucht Menschen, die ihr Wissen teilen und andere begeistern. Unser besonderer **Dank** gilt daher allen Kursleitenden, die mit Engagement und Fachkompetenz unser Programm möglich machen – einige von ihnen bereits seit vielen Jahren.

Weil Bildung mehr ist, als Pflicht –

und Entdecken noch mehr Spaß macht.

In zehn Programmheften ist ein Coupon im **Wert von 10€** versteckt. Vielleicht halten Sie gerade ein Glückslos in der Hand?

Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Semester!



Ihr vhs-Team Sinsheim



INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINES

Informationen und Anmeldung



5 VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

14 VHS.WISSEN LIVE

24 THEATER

SENIORENBILDUNG

- 27 Sinsheimer Sonntagsbus
- 28 Vorträge und Tagesfahrten
- 31 Gesundheit und Bewegung
- 33 Kunst und Literatur
- 34 Fremdsprachen
- 34 EDV und Technik



JUNGE VHS

- 39 Babys und Kleinkinder
- 42 Kids in Bewegung
- 43 Teens in Bewegung
- 43 Kreative Kids und Teens
- 46 Musik für Kids und Teens
- 48 Lernmethodik



GESELLSCHAFT & UMWELT

- 51 Gesellschaft und Teilhabe
- 53 Studienfahrten
- 54 Politik und Gesellschaft
- 56 Seminar- und Dialogreihe der ARD
- 58 Finanzen, Wirtschaft und Nachhaltigkeit
- 60 Bildung für nachhaltige Entwicklung
- 61 Recht und Immobilien
- 64 Persönlichkeitsentwicklung
und Mentale Fitness
- 66 Natur & Outdoor-Erlebnisse

INFOS ZUR ANMELDUNG

**Kurse können nur bei ausreichender
Teilnehmerzahl stattfinden.**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.





KUNST & KULTUR

- 71** Literatur
- 72** Malen und Zeichnen
- 74** Werken und Gestalten
- 77** Fotografie
- 77** Musik
- 80** Tanz



GESUNDHEIT & BEWEGUNG

- 84** Yoga
- 88** Qi Gong, Tai Chi
- 89** Entspannung und Meditation
- 90** Rückengesundheit und Gymnastik
- 94** Pilates
- 96** Fitness und Tanzworkout
- 100** Schwimmen und Wassersport
- 105** Gesundheitsprävention und Ernährung, Kochen



FREMDSPRACHEN, INTEGRATION & DEUTSCH

- 113** Allgemeine Informationen
- 116** Integration, Deutsch als Fremdsprache
- 117** Englisch
- 120** Französisch
- 121** Italienisch
- 123** Spanisch
- 125** Weitere Sprachen



BERUF & EDV

- 129** Berufliche Weiterbildung
- 131** Digitale Kompetenzen & IT-Sicherheit
- 134** Künstliche Intelligenz
- 136** Social Media und digitale Kommunikation
- 139** Grafik & Multimedia
- 142** Xpert Business

147 AUßENSTELLEN

172 ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZERKLÄRUNG

SONSTIGES

- 176** Quellenangaben Bilder
- 177** Volkshochschulen der Region und Verbände
- 178** Ferienkalender



Ulrich aus Kirchartt
Mitglied seit 2007

Jetzt
Mitglied
werden und
profitieren!



Diana aus Unteröwisheim
Mitglied seit 2009



Jan aus Ubstadt-Weiher
Mitglied seit 2000

Teil einer starken
Gemeinschaft!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Gemeinsam stärker.

Als Mitglied werden Sie Teil unserer Bank und profitieren von vielen Vorteilen. Denn wir sind unseren Mitgliedern verpflichtet. Nähere Informationen erhalten Sie in unseren Filialen oder über unsere Website.



**Volksbank
Kraichgau**



VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

Eine Anmeldung zu den Vorträgen und Veranstaltungen ist vorab erforderlich!

September 2025

Das eigene Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik) – Vortrag

Jens Leopold



Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen! Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Zuhause - Online

Dienstag, 09.09.2025, 19:30 Uhr 25210423VO kostenfrei

Wärmepumpenheizung im Altbau – Vortrag

Markus Lasar

Wärmepumpen gelten als zukunftsfähige Heizlösung – doch wie gut eignen sie sich für Bestandsgebäude? Der Vortrag vermittelt kompakt und verständlich, worauf bei der Umsetzung einer Wärmepumpenheizung im Altbau zu achten ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick über technische Grundlagen, wirtschaftliche Aspekte und praktische Vorgehensweisen. Auch aktuelle Fördermöglichkeiten werden vorgestellt – inklusive Hinweise zur Beantragung und Abwicklung. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 30.09.2025, 18:30 Uhr 25210401VO Gebühr: 13,00 €

Oktober 2025

Selbstbestimmt bis zuletzt – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Vortrag

Michael G. Rudolf

Wer rechtzeitig vorsorgt, schützt sich und seine Familie vor schwierigen Situationen. Der Vortrag gibt einen Überblick, wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und testamentarische Regelungen rechtssicher gestaltet werden können. Die Patientenverfügung hilft Ärzten, Angehörigen und Bevollmächtigten am Lebensende oder bei schwerer Krankheit die richtigen Entscheidungen zu treffen. Hierbei gilt es einiges zu beachten.





Anhand von Beispielen aus der anwaltlichen Praxis und gerichtlichen Entscheidungen zeigt Rechtsanwalt Michael Rudolf, wie sich Familienfrieden sichern, Angehörige entlasten und unnötige Steuern vermeiden lassen – im Pflegefall wie im Erbfall.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

25210303VO

Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen – Vortrag

Jens Leopold



Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage!

Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt.

Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Zeitlicher Ablauf & Planungstätigkeit
- Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter)
- Modul- und Wechselrichterauswahl
- Unterschied Modul versus Stringwechselrichter
- Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben?
- Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen?

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anpassen.

Zuhause - Online

Dienstag, 28.10.2025, 19:00 Uhr 25210421VO

Gebühr: 19,00 €

Immobilien erfolgreich privat verkaufen – Vortrag

Eberhard Krötz

Der Verkauf einer Immobilie ist für viele Eigentümer ein bedeutender Schritt – sowohl emotional als auch finanziell. Ob Haus, Wohnung oder Grundstück: Wer seine Immobilie veräußern möchte, steht vor einer Vielzahl an Aufgaben, Entscheidungen und rechtlichen Anforderungen.

Dieser Vortrag vermittelt praxisnah und verständlich, wie Sie den Verkaufsprozess optimal vorbereiten und umsetzen – von der Preisermittlung bis zur Schlüsselübergabe. Sie erfahren, worauf es wirklich ankommt, wie Sie häufige Fehler vermeiden und wie Sie Ihre Immobilie überzeugend präsentieren, seriöse Interessenten erkennen und zielführend verhandeln. Alle Teilnehmenden erhalten kostenlos den Ratgeber: „Privater Immobilienverkauf“

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Freitag, 10.10.2025, 17:30 Uhr 25210302VO

Gebühr: 10,00 €

Der Nibelungensteig – Sagenhaft wandern durch den Odenwald – Fotovortrag

Fuat Gören

Auf Schritt und Tritt furchteinflößende Wesen, Gier, Intrigen, Mord und Totschlag, so lässt sich die Nibelungensage - zugegebenermaßen stark verkürzt - zusammenfassen. Der Nibelungensteig im Odenwald hingegen bietet auf seinen 140 km friedliche Ruhe und herrliche, teilweise unberührte Natur.

2018 wurde der quasi vor unserer Haustür liegende, familientaugliche Weg zu einem der drei schönsten Wanderwege Deutschlands gekürt.



An Schauplätzen der Nibelungensage und imposanten Burgruinen vorbei, führt der gut ausgemerkte und ganzjährig begehbbare Fernwanderweg von Zwingenberg an der Bergstraße bis Freudenberg am Main.

Der Buchautor und Reisejournalist Fuat Gören aus Leingarten ist mit dem Drachen Nila - Maskottchen des Nibelungensteigs - den Weg gewandert und präsentiert in seinem kurzweiligen Fotovortrag die Highlights seines kleinen Abenteuers.

Gratis Wanderpass und Wanderkarte für den Nibelungensteig sind im Vortrag inklusive.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
Dienstag, 21.10.2025, 19:00 Uhr 25210901VO
Gebühr: 12,00 €

November 2025

Das eigene Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik) - Vortrag

Jens Leopold



Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen! Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist.

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.

Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden.

Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Zuhause - Online
Dienstag, 11.11.2025, 19:30 Uhr 25210424VO
kostenfrei

„Das Jahrhundert unseres Apothekers“ - Lesung mit Musik

Dr. Peter Trunzer

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal
Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 6,00 € 25230311VO

Fit fürs Fernwandern & Pilgern (Teil 1): Voraussetzungen, Planung, Vorbereitung - Vortrag

Fuat Gören

In diesem zweiteiligen Seminar werden Tipps zur Planung und Durchführung einer Fernwanderung oder Pilgerreise vermittelt. Basierend auf dem Praxiswissen des erfahrenen Reisejournalisten Fuat Gören und anhand von Fotos, Beispielen aus Wandertouren und seiner eigenen Ausrüstung erfahren Sie alles Wissenswerte für eine eigene mehrtägige Tour.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Teil 1: Voraussetzungen, Planung, Vorbereitung

- Auswahl einer passenden Tour (körperliche und mentale Voraussetzungen)
- Planungstools (Karten, Bücher, Apps, Webseiten, Basecamp, GPX-Daten)
- Organisation (An-/Abreise, Unterkünfte)



Teil 2 (separat angeboten) geht auf die Ausrüstung und das Verhalten unterwegs ein.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 18.11.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

25211001VO

Zurück in die Kommunikation: Schwerhörigkeit verstehen und behandeln – Vortrag

Andreas Kluge



Ein Vortrag rund ums Hören, Verstehen und moderne Behandlungsmethoden

Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Hörminderung – viele, ohne es zunächst zu merken. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die Anatomie des Ohrs und die häufigsten Ursachen für Hörstörungen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute? Von klassischen Hörgeräten über moderne Hörimplantate bis hin zu alternativen Verfahren wie Druckkammertherapie oder Operationen – Sie erfahren, welche Ansätze wann sinnvoll sind.

Ein besonderes Highlight: Klangbeispiele machen hörbar, wie sich unterschiedliche Formen der Schwerhörigkeit anhören – ein Aha-Erlebnis für alle, die besser verstehen möchten, wie Betroffene die Welt wahrnehmen.

Zudem erhalten Sie praktische Hinweise: An wen kann man sich wenden? Was übernimmt die Krankenkasse? Welche Rolle spielen HNO-Ärzte, Akustiker oder Selbsthilfegruppen?

Zum Abschluss werfen wir einen Blick auf den Stand der Technik – Hörsysteme, Hörimplantate und aktuelle Behandlungsmethoden. Kompakt, leistungsfähig und oft kaum sichtbar. Lassen Sie sich überraschen, was heute technisch möglich ist!

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 18.11.2025, 18:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

25230320VO

Wer ist ein guter Jude? – Vortrag

Rabbiner Shaul Friberg in Kooperation mit dem Verein Jüdisches Leben Kraichgau e.V.

Wer ist ein guter Jude?

Nach jüdischem Glauben, was muss ich tun, um sagen zu können, dass ich bin ein guter Jude?

Und als Nicht-Jude, kann ich auch nach Judentum ein guter Mensch sein ohne Übertritt zum Judentum zu machen?

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 20.11.2025, 18:30 Uhr

Eintritt frei

25210102VO

„Gesunde Gefäße - gesundes Herz“ - Vortrag zur Herzwoche 2025



Prof. Dr. Eberhard Scholz, Dr. Alexander Heß und Alexander van der Bosch

Unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ stehen die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen im November. Unter den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die generell die häufigste Todesursache in Deutschland sind, sorgt die KHK für die meisten Sterbefälle.

Themen der Vorträge:

Prof. Dr. med. Eberhard Scholz:

„Koronare Herzerkrankung aus der Sicht des interventionellen Kardiologen“

Dr. med Alexander Heß:

„Koronare Herzkrankheit - Vorbeugung und Behandlung mit Medikamenten“

Alexander van der Bosch:

„Was ist die koronare Herzkrankheit“

Die Vortragsveranstaltung informiert über die Ursachen und Gefahren der KHK. Sie sensibilisiert über die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit und gibt Tipps zu einem herzgesunden Leben.

GRN-Klinik Sinsheim, Casino

Donnerstag, 20.11.2025, 17:30 Uhr

Eintritt frei - Anmeldung vorab erforderlich



Fit fürs Fernwandern/Pilgern (Teil 2): Ausrüstung, Orientierung, Verhalten

Fuat Gören

In diesem zweiteiligen Seminar werden Tipps zur Planung und Durchführung einer Fernwanderung oder Pilgerreise vermittelt. Basierend auf dem Praxiswissen des erfahrenen Reisejournalisten Fuat Gören und anhand von Fotos, Beispielen aus Wandertouren und seiner eigenen Ausrüstung erfahren Sie alles Wissenswerte für eine eigene mehrtägige Tour.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Teil 2: Ausrüstung, Orientierung, Verhalten

- Ausrüstung (Schuhe, Rucksack, Zelt, Stöcke, Schlafsack, etc.), Packliste
- Tpps für das Smartphone (Navigation, Wetter)
- Proviant und Wasser
- Orientierung und Verhalten unterwegs (Tiere, Flora, Wetter, Müll)

Alle Teilnehmenden erhalten gratis Rabattgutscheine für diverse Ausrüstungsprodukte.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 25.11.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 21,00 € 25211002VO

Wärmepumpenheizung im Altbau – Vortrag

Markus Lasar

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 25.11.2025, 18:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € 25210402VO

Dezember 2025

Präsident Trump und seine Weltsicht – Vortrag

Matthias Hofmann

Ein Blick auf Amerikas Außen- und Innenpolitik im Zeichen von „America First“

Donald Trump hat mit seiner politischen Rhetorik und seinem Führungsstil sowohl die USA als

auch die internationale Politik tief geprägt. Der Vortrag beleuchtet Trumps politische Weltsicht, seine außen- und innenpolitischen Leitlinien sowie das dahinterstehende Selbstverständnis von Macht, Nation und globaler Ordnung.

Wie wirkt sich seine Haltung gegenüber internationalen Bündnissen, dem Welthandel oder dem Klimaschutz aus? Welche Rolle spielen Populismus, Nationalismus und mediale Inszenierung für seinen politischen Erfolg? Und wie sind seine aktuellen politischen Ambitionen – etwa im Hinblick auf die nächste US-Präsidentenwahl – einzuschätzen?

Der Historiker Matthias Hofmann ordnet aktuelle Entwicklungen sachlich ein und lädt zur Diskussion über die Auswirkungen auf Europa, Deutschland und die globale Politik ein.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Montag, 08.12.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 15,00 € 25210001VO

Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen – Vortrag

Jens Leopold



Zuhause - Online

Dienstag, 09.12.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 19,00 € 25210422VO

Erbt das Finanzamt? – steigende Grundstückswerte und steigende Erbschaftsteuer – Vortrag

Michael G. Rudolf

Die Steuern bei der Vererbung und Weitergabe von Vermögen steigen permanent. Der Referent erläutert anhand von Fällen aus der Praxis, wie erhebliche Erbschaft- und Schenkungssteuern durch die richtige Gestaltung von Testamenten und lebzeitigen Übertragungen von Grundvermögen und sonstigen Vermögenswerten vermieden werden können. Auch einkommensteuerrechtliche Themen müssen hierbei berücksichtigt werden.

Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 11.12.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

25210301VO

Januar 2026

Meine Immobilie im Alter – Vortrag

Eberhard Krötz

Was passiert mit der Immobilie, wenn sich das Leben verändert? Viele Eigentümer stehen früher oder später vor dieser Frage. Ist der Verbleib im Haus noch sinnvoll? Lässt sich die Immobilie anpassen – oder ist ein Umzug die bessere Lösung? Verkaufen, sanieren, vermieten oder umziehen?

Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, Klarheit zu gewinnen. Anhand typischer Lebenssituationen – etwa der von Gisela und Horst, einem fiktiven Eigentümerpaar – beleuchten wir gemeinsam verschiedene Möglichkeiten und Wege. Es geht um Emotionen, Verantwortung, praktische Fragen und realistische Lösungen für die Wohnsituation im Alter.

Gratis für alle: Ratgeber „Wohnen im Alter“ zur Mitnahme.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Mittwoch, 14.01.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

26110301VO



Wärmepumpenheizung im Altbau – Vortrag

Markus Lasar

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 27.01.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

25210403VO

Strom weg, Wasser knapp? Selbsthilfe in Notfallsituationen – Vortrag

Markus Hertner

Vorsorge und Selbsthilfe: Gut vorbereitet in Notfallsituationen

Extreme Wetterereignisse oder auch ein Brand – die Herausforderungen unserer Zeit machen Vorsorge zu einem wichtigen Thema. Wer rechtzeitig Schutzmaßnahmen trifft, kann sich selbst, seine Familie und auch Nachbarn effektiv helfen.

In Kooperation mit dem DRK Ortsverein Reihen lädt die VHS zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung ein. Erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen handlungsfähig bleiben und durch einfache Maßnahmen Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen erhöhen können. Eintritt frei, es wird um Spenden gebeten

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 29.01.2026, 18:30 Uhr

Eintritt frei

26110501VO





Filmabend zum Internationalen Gedenktag an die Opfer des Nationalsozialismus

Verein Jüdisches Leben Kraichgau e. V.

SCHWARZER ZUCKER, ROTES BLUT erzählt die Geschichte von Anna Strishkowa aus Kyjiw. Sie ist ein Kleinkind, als sie am 4. Dezember 1943 an der Rampe von Auschwitz steht. Weder kennt sie die Namen ihrer Eltern, noch weiß sie, wo sie geboren wurde.

Filmemacher Luigi Toscano lernt sie 2015 im Rahmen seines Projekts „Gegen das Vergessen“ in Babyn Jar kennen, seither lässt ihn das Schicksal Annas nicht mehr los. Die Spurensuche nach Annas Herkunft führt Luigi von Auschwitz in das weißrussische Dorf Pronino, zum Lager Potulice-Lebrechtsdorf in Polen, nach Kyiv und Drohobytsch in der Ukraine, bis nach Unna in Nordrhein-Westfalen.

Am Ende des Films wird es ein Nachgespräch mit Dr. Edith Wolber (Verein Jüdisches Leben Kraichgau e. V.) geben.

Der Eintritt ist frei, über eine Spende würden sich die Veranstalter freuen.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

Freitag, 30.01.2026, 19:00 Uhr

Eintritt frei

26110101VO

Februar 2026

Osteoporose – Vorbeugung und Therapie – Vortrag



Martin Stock

Mehr als 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Osteoporose entsteht und was Sie selbst tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken. Zudem erhalten Sie Informationen

über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie der Osteoporose.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referenten zu stellen.

Referenten:

Dr. med. Martin Stock

Dr. med. Elmar Ulrich Prasch

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie
Orthopädisches Zentrum Rhein-Neckar, Sinsheim

Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Dr.-Sieber-Halle, Raum Ilvesbach

Montag, 02.02.2026, 19:00 Uhr 26130330VO

Eintritt frei - Anmeldung vorab erforderlich

Die Geschichte Baden und Württembergs – Vortrag

Matthias Hofmann

Unser „Ländle“ ist einladend: bei Ausflügen und Wanderungen, bei einer Besichtigung mit dem Besuch gibt es viele Entdeckungen zu machen. Mal ist es ein altes Gebäude, mal eine historische Person, die unser Interesse finden. Diese Entdeckungen machen noch mehr Spaß, wenn man wenigstens ein bisschen weiß, wer und was uns da in Stadt und Land begegnet. An exemplarisch dargestellten Ereignissen und mit einem groben Blick auf die Entwicklung der badischen und württembergischen Dynastien, werden Zusammenhänge aufgezeigt und auch



Personen vorgestellt, die für die Geschichte des Landes prägend waren. Der Graf Eberhard im Barte und der „Türken Louis“ werden da ebenso zu nennen sein, wie die Gründungsväter des heutigen Bundeslandes.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Freitag, 06.02.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

26110901VO

Der Pyrenäenweg GR 10 – Zu Fuß vom Atlantik bis ans Mittelmeer – Fotovortrag

Fuat Gören

Der französische Fernwanderweg GR 10 überquert die Pyrenäen vom Atlantik bis zum Mittelmeer. Auf 934 km und 56.000 Höhenmetern windet er sich über die atemberaubende Bergkette, vorbei an unzähligen Wasserfällen und den höchsten Gipfeln der Pyrenäen.

Der Reisejournalist Fuat Gören aus Leingarten lief den Weg schon zweimal komplett - jeweils 60 Tage am Stück. Mit faszinierenden Fotos und Videos von traumhaften Landschaften und wundervollen Panoramen erzählt er über seine Erlebnisse, seine Kämpfe mit den Elementen und über körperliche und mentale Grenzen.

Und was haben der Jakobsweg und Hannibals Elefanten mit dem GR 10 zu tun? Erfahren Sie es bei diesem kurzweiligen und unterhaltsamen Foto- und Videovortrag.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 10.02.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

26110902VO

Müssen unsere Kinder Erbschaftsteuer zahlen? – Vortrag

Michael G. Rudolf

Die Erbschaftsteuer orientiert sich inzwischen am Verkehrswert – dieser steigt, die Freibeträge bleiben. Schon mittlere Vermögen können deshalb steuerpflichtig werden. Gleichzeitig führt jeder dritte Erbfall in Deutschland zu rechtlichen Auseinandersetzungen. Das Testament bzw. die von den Eltern getroffenen Regelungen lassen Platz für Streitigkeiten. Dies muss nicht sein und kann durch eine vorausschauende Testamentsgestaltung vermieden werden.

Rechtsanwalt Michael Rudolf, Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker, zeigt praxisnah, wie durch kluge Gestaltung von Testamenten Erbstreitigkeiten vermieden und steuerliche Belastungen reduziert werden können.

Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 12.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

26110303VO

Immobilie privat verkaufen – Vortrag

Eberhard Krötze

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Freitag, 13.02.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

26110302VO



März 2026**Hochsensibilität bei Kindern – Eine Einführung und ein Ausblick
– Vortrag***Judith Rilana Markovicz-Becker*

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, weil Ihr Kind alltägliche Situationen anders erlebt – intensiver fühlt oder wahrnimmt? Vielleicht ist Ihr Kind hochsensibel. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Welt der Hochsensibilität. Er beleuchtet ihre Ursachen, Zusammenhänge und Wechselwirkungen, mit dem Ziel, ein besseres Verständnis für hochsensible Kinder zu schaffen und sie vor unnötigen Pathologisierungen zu bewahren. Denn Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine besondere Arbeitsweise des Gehirns.

Die wichtigste Botschaft vorweg: Hochsensible Kinder sind zwar anders – aber genauso richtig, wie sie sind.

Nach dem Vortrag haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Wir laden Sie herzlich ein, mehr über dieses faszinierende Thema zu erfahren und neue Perspektiven zu gewinnen!

*Haus der Volkshochschule
Freitag, 06.03.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 16,00 €*



WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizontale

vhs.wissen live: Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft

Hochkarätige Vorträge aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit den Referierenden diskutieren - das bietet die Reihe vhs.wissen live. Sie wurde ursprünglich von unseren Kooperationspartnern der Volkshochschulen Erding und Süd-Ost initiiert. Mittlerweile sind über 150 Volkshochschulen im deutschsprachigen Raum beteiligt.

In Zusammenarbeit mit der Süddeutschen Zeitung, der Max-Planck-Gesellschaft, dem Verlag C.H.BECK sowie acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Die Vorträge finden über die Plattform Zoom statt. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich, registrierte Teilnehmende erhalten die Zugangsdaten und weitere Informationen per E-Mail.

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft.

Joseph Stiglitz & Simon Strauss



Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich.

Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Zuhause - Online

Montag, 15.09.2025, 19:30 Uhr

252090100

kostenfrei

Letzte Chance: Der neue Kanzler

Robin Alexander



Friedrich Merz steht vor gewaltigen Aufgaben. Während Trump und Putin die alte Weltordnung zerstören, droht die AfD die politische Mitte in Deutschland zu sprengen.

Der neue Bundeskanzler will ganz anders regieren als die abgewählte Ampel-Koalition. Dabei sind die Herausforderungen, an denen die Ampel krachend gescheitert ist, dieselben geblieben: Wirtschaftskrise, Klimawandel, Migration und Aufrüstung der Bundeswehr.

Ist Friedrich Merz, der bislang keine Regierungserfahrung hat seiner Aufgabe gewachsen? Und was muss er aus dem Desaster der Ampel lernen, um die vielleicht letzte Chance zu nutzen, unsere Demokratie vor dem endgültigen Aufstieg der extremen Rechten zu bewahren?

Vorträge

Robin Alexander ist stellvertretender Chefredakteur Politik der „Welt“. Zuvor war er u.a. bei der „taz“. 2013 wurde er mit dem renommierten Theodor-Wolff-Preis ausgezeichnet.

Zuhause - Online

Freitag, 26.09.2025, 19:30 Uhr 252090120
kostenfrei

Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Kurt Bayertz

ONLINE

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen.

So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht.

Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf.

Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. - In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch „Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens“ wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Zuhause - Online

Dienstag, 30.09.2025, 19:30 Uhr 252090150
kostenfrei

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege

Werner Plumpe

ONLINE

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

Zuhause - Online

Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 Uhr 252090200
kostenfrei

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmymen

Raoul Schrott

ONLINE

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienen jeder Kultur als „Bilderbuch“ ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Zuhause - Online

Donnerstag, 16.10.2025, 19:30 Uhr 252090250
kostenfrei

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht

Jonas Grethlein

ONLINE

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit?

Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung.

Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf.

So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.

Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.

Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

Zuhause - Online

Mittwoch, 22.10.2025, 19:30 Uhr 252090300
kostenfrei

FriedenspreisträgerIn 2025

ONLINE

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels geplant.

Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben

Zuhause - Online

Freitag, 24.10.2025, 19:30 Uhr 252090350
kostenfrei



Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Ute Schmid

ONLINE

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Zuhause - Online

Mittwoch, 29.10.2025, 19:30 Uhr 252090400
kostenfrei

Schönheit der Astronomie II

Andreas Müller

ONLINE

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Zuhause - Online

Montag, 03.11.2025, 19:30 Uhr 252090450
kostenfrei

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Lyndal Roper

ONLINE

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution.

Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Lyndal Roper ist „Regius Professor of History“ in Oxford. Sie ist Experte für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

Zuhause - Online

Mittwoch, 05.11.2025, 19:30 Uhr 252090500
kostenfrei

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Claus Kreß

ONLINE

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

Zuhause - Online

Donnerstag, 06.11.2025, 19:30 Uhr 252090550
kostenfrei

Quantencomputer

Heike Riel

ONLINE

Quantencomputing – das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die

Entwicklung dieser neuen Rechensystem weitergehen?

Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft

Zuhause - Online

Dienstag, 11.11.2025, 19:30 Uhr 252090600
kostenfrei

Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung

Barbara Fruth

ONLINE

Mit 99 % sind Bonobos und Schimpansen die dem Menschen nächsten Verwandten auf unserem Planeten.

Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen.

Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln.

Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobe-



Vorträge

ckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart. Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben.

Barbara Fruth ist Gruppenleiterin am Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie in Konstanz.

Zuhause - Online

Donnerstag, 13.11.2025, 19:30 Uhr 252090620 kostenfrei

Neue Technologien und Strafrecht

Susanne Beck

ONLINE

KI, Gentechnik oder Internet - die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar?

Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren?

Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.

Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Zuhause - Online

Dienstag, 18.11.2025, 19:30 Uhr 252090650 kostenfrei

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Jan Mohnhaupt

ONLINE

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen?

An Spinnen scheiden sich die Geister: Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne?

Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?

Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien.

Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

Zuhause - Online

Montag, 24.11.2025, 19:30 Uhr 252090700 kostenfrei

Innovationen für die Verteidigung

Michael Lauster

ONLINE

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?

Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Zuhause - Online

*Dienstag, 25.11.2025, 19:30 Uhr 252090750
kostenfrei*

Bullshit, Fake News und Manipulation

Gyburg Uhlmann

ONLINE

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“

Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene.

Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet

Zuhause - Online

*Mittwoch, 03.12.2025, 19:30 Uhr 252090800
kostenfrei*



Die Zitrusfrüchte Italiens

Peter Peter

ONLINE

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorange, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel.

Zuhause - Online

*Mittwoch, 10.12.2025, 19:30 Uhr 252090850
kostenfrei*

Wie Bilder erzählen

Mirjam Neumeister



Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt?

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Zuhause - Online

Donnerstag, 11.12.2025, 19:30 Uhr 252090900
kostenfrei

Bilderkult und Bildkritik

Johann Hinrich Claussen



Die Gegenwart erlebt eine menscheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

Zuhause - Online

Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 Uhr 252090920
kostenfrei



Demographische Transformation und Pflege

Thomas Klie



Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen.

Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege.

Zuhause - Online

Mittwoch, 21.01.2026, 19:30 Uhr 252090940
kostenfrei

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und Gegenwart

Holger Gzella

ONLINE

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.

Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.

In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter.

Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Prof. Dr. Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache.

Zuhause - Online

Montag, 26.01.2026, 19:30 Uhr 252090960
kostenfrei

Zwischen Zöllen und Zeitenwende

Moritz Schularick

Die Zeiten der immer schnelleren Globalisierung scheinen vorerst vorbei zu sein. Protektionismus, Zölle, Sanktionen und Industriepolitik erleben ein Comeback. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung, und macht neue Investitionen in Sicherheit unabdingbar. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell?

Moritz Schularick ist seit Juni 2023 Präsident des Kiel Instituts für Weltwirtschaft und Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Sciences Po (Paris). In seiner Forschung beschäftigt er sich unter anderem mit Finanzmärkten und Vermögenspreisen, Fragen der monetären Makroökonomie und den Ursachen von Finanzkrisen und ökonomischer Ungleichheit.

Zuhause - Online

Donnerstag, 29.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

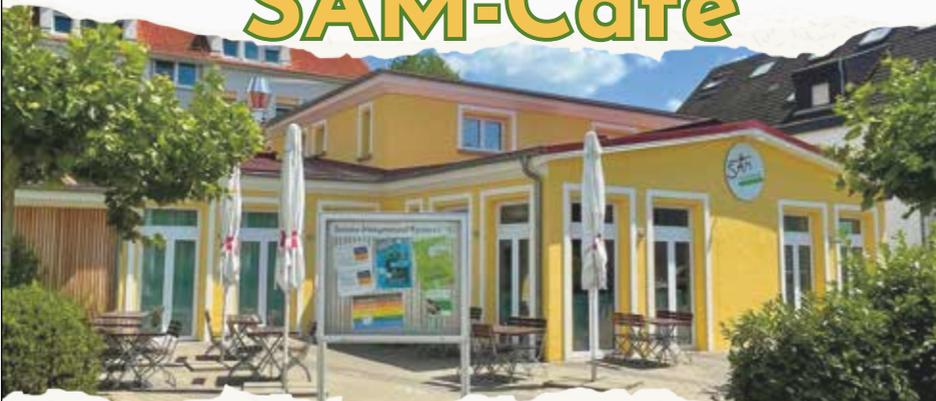
kostenfrei

251090990



gemeinSAM in Sinsheim...

SAM-Café



Wir sind der Ort der Begegnung in Sinsheim, der für ALLE offen ist!

Wir sind der Ort in Sinsheim, an dem Menschen zusammenkommen. Bürgerinnen und Bürger, Initiativen und Vereine.

Hier begegnen sich Menschen unabhängig von ihrer Herkunft, tauschen sich aus und gestalten gemeinsam eine Gesellschaft, die von Vielfalt, Frieden und Gerechtigkeit geprägt ist.

Ob Veranstaltungen, Begegnungen oder gemeinsames Engagement bei uns finden Ideen und Menschen zusammen, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.

Kontaktieren Sie uns und werden Sie Teil einer vielfältigen, friedlichen und gerechten Gesellschaft!



Café Öffnungszeiten:

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr: Ladies Day
Dienstag bis Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch 08:00 - 13:00 Uhr: Marktfrühstück
Samstag 08:00 - 13:00 Uhr: Marktfrühstück

Sinsheimer Arbeitsgemeinschaft Migration e.V.

info@sam-sinsheim.de
Tel. 07261 / 40 70 40 8
Burggasse 26; 74889 Sinsheim

SPENDENKONTO bei der Sparkasse Kraichgau
IBAN: DE9766 3500 3600 0702 4467 - BIC: BRUSDE66XXX

Wir sind gemeinnützig, Spenden sind steuerlich absetzbar.



THEATER-ABO HEIDELBERG



theaterundorchesterheidelberg

Theater erleben mit der vhs Sinsheim e.V. !

Zur neuen Spielzeit 2025/2026 bietet die Volkshochschule Sinsheim e. V. wieder ein eigenes Theaterabonnement für das Theater der Stadt Heidelberg an. Alle fünf ausgewählten Stücke werden im *Marguerre-Saal* aufgeführt und versprechen ein abwechslungsreiches, inspirierendes Theatererlebnis – ideal für alle, die Kultur gemeinsam genießen möchten.

Samstag, 06.12.2025	19:30 Uhr	König Lear nach William Shakespeare von Pavlo Arie
Samstag, 24.01.2026	19:30 Uhr	Die Katze auf dem heißen Blechdach von Tennessee Williams aus dem amerikanischen Englisch von Jörn van Dyck
Sonntag, 08.03.2026	15:00 Uhr	Bodies of Water Tanzstück von Iván Pérez
Samstag, 09.05.2026	17:00 Uhr	Der Rosenkavalier Komödie für Musik in drei Aufzügen von Richard Strauss Text von Hugo von Hofmannsthal in deutscher Sprache mit Übertiteln
Samstag, 04.07.2026	15:00 Uhr	Das Abschiedsdinner Komödie von Matthieu Delaporte und Alexandre de La Pa-tellière aus dem Französischen von Georg Holzer

– Änderungen vorbehalten –

Preise je Aufführung:

I. Kategorie/Veranstaltung: 32,00 EUR

II. Kategorie/Veranstaltung: 29,00 EUR



Das vhs-Abonnement setzt die Abnahme aller fünf Aufführungen voraus.

Foto/Copyright:
waechter + waechter architekten bda



Im Abo erhält die vhs Sinsheim Karten für Sitzplätze in der I. und II. Kategorie. Die Platzvergabe erfolgt je nach dem uns zur Verfügung gestellten Kontingent. Ein Anspruch auf einen festen Sitzplatz bei allen fünf Aufführungen besteht nicht.

Bitte beachten Sie, dass wir eine Busanreise zum Theater Heidelberg leider nicht anbieten können.

Anmeldungen bitte über die VHS-Geschäftsstelle mittels dem beiliegenden Anmeldebogens oder per Mail an info@vhs-sinsheim.de

Anmeldeschluss ist der 19.09.2025!

Außerhalb des Abonnements sind für die Spielzeit 2025/2026 als besonderes Highlight wieder Sonderveranstaltungen im Rahmen der **Schlossfestspiele 2026** geplant. Lassen Sie sich schon jetzt unverbindlich **vormerken** – wir informieren Sie rechtzeitig, sobald Details feststehen.

**Die Zahl der verfügbaren Abonnements ist begrenzt –
sichern Sie sich frühzeitig Ihren Platz.**

Das Theater Heidelberg und wir freuen uns auf Ihre Reservierung!



Abonnement-Bestellung 2025/2026

Ich bestelle für _____ Personen ein Abonnement für das Theater Heidelberg und verpflichte mich zur Abnahme der Karten für fünf Aufführungen in Eigenanreise.

Anmeldung
bitte bis
19.09.2025

Heidelberger Schlossfestspiele

Bitte merken Sie mich vor und lassen mir Informationen zukommen.

Name, Vorname

PLZ, Wohnort

Straße

Telefon tagsüber / Handy

E-Mail

Datum

Unterschrift





SENIORENBILDUNG

- 27** Sinsheimer Sonntagsbus
- 28** Vorträge und Tagesfahrten
- 31** Gesundheit und Bewegung
- 33** Kunst und Literatur
- 34** Fremdsprachen
- 34** EDV und Technik



SENIORENBILDUNG

Sinsheimer Sonntagsbus

Ein Angebot der Stadt Sinsheim, dem Seniorennetzwerk und der Volkshochschule Sinsheim.



Begegnungen, Geselligkeit und Mobilität bleiben auch im höheren Alter sehr wichtig – das zeigt die große Beliebtheit des Sinsheimer Sonntagsbusses. Dieses besondere Angebot richtet sich vor allem an alleinstehende ältere Menschen, die ihren Alltag für einen Tag hinter sich lassen und eine entspannte Busreise in angenehmer Gesellschaft unternehmen möchten.

Die Fahrten führen in schöne Ziele der Region und werden vom erfahrenen Sonntagsbus-team liebevoll organisiert, betreut und begleitet. Selbstverständlich wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen: Rollatoren können mitgenommen werden und auch für gehbehinderte Personen wird eine angenehme Teilnahme ermöglicht.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule Sinsheim – jeweils frühestens **drei Wochen** vor den jeweiligen Fahrten oder Veranstaltungen. Pro Person können max. zwei Personen namentlich angemeldet werden. Digitale Anmeldungen per Mail oder Internet bevorzugt.

*Gebühr je Fahrt: 19,00 €
(je nach Ausflugsziel zzgl. Eintrittsgelder o. ä.)*

Geplanten Termine:

- **Workshop "Quo vadis Sonntagsbus?!"**
Donnerstag, 18.09.2025, 9:00-13:00 Uhr
(Haus der vhs)
- **5. Sonntagsbusfahrt – Amorbach und Miltenberg:**
Sonntag, 12.10.2025, ab 09:00 Uhr
- **Adventsfeier – Ort wird noch bekannt gegeben:**
Samstag, 22.11.2025

Bitte geben Sie bei der Anmeldung immer Ihren Zustiegsort an.

Zustiegsmöglichkeiten:

- Sinsheim - Steinsfurt, Bahnhof 09:00 Uhr
- Sinsheim - Ost, Edeka 09:15 Uhr
- Sinsheim - Sparkasse, vor Pizzeria 09:20 Uhr
- Sinsheim - Westl. Ringstraße / Ecke Dresdner Straße 09:30 Uhr
- Sinsheim - Werderstraße 80a (vor Ärztehaus, Bushaltestelle) 09:35 Uhr

Kurzfristige Absagen:

Bei Abmeldungen bis Donnerstag, 16:45 Uhr vor der Fahrt, werden die Gebühren erstattet. Bei späteren Abmeldungen und Nicht-Erscheinen muss der Fahrpreis bezahlt werden.



VORTRÄGE UND TAGESFAHRTEN

Selbstbestimmt bis zuletzt – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (Vortrag)

Michael G. Rudolf

Wer rechtzeitig vorsorgt, schützt sich und seine Familie vor schwierigen Situationen. Der Vortrag gibt einen Überblick, wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und testamentarische Regelungen rechtssicher gestaltet werden können. Die Patientenverfügung hilft Ärzten, Angehörigen und Bevollmächtigten am Lebensende oder bei schwerer Krankheit die richtigen Entscheidungen zu treffen. Hierbei gilt es einiges zu beachten.

Anhand von Beispielen aus der anwaltlichen Praxis und gerichtlichen Entscheidungen zeigt Rechtsanwalt Michael Rudolf, wie sich Familienfrieden sichern, Angehörige entlasten und unnötige Steuern vermeiden lassen – im Pflegefall wie im Erbfall.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €

25210303VO

Immobilien erfolgreich privat verkaufen (Vortrag)

Eberhard Krötz

Der Verkauf einer Immobilie ist für viele Eigentümer ein bedeutender Schritt – sowohl emotional als auch finanziell. Ob Haus, Wohnung oder Grundstück: Wer seine Immobilie veräußern möchte, steht vor einer Vielzahl an Aufgaben, Entscheidungen und rechtlichen Anforderungen. Dieser Vortrag vermittelt praxisnah und verständlich, wie Sie den Verkaufsprozess optimal vorbereiten und umsetzen – von der Preisermittlung bis zur Schlüsselübergabe. Sie erfahren, worauf es wirklich ankommt, wie Sie häufige Fehler vermeiden und wie Sie Ihre Immobilie überzeugend präsentieren, seriöse Interessenten erkennen und zielführend verhandeln. Alle Teilnehmenden erhalten kostenlos den Ratgeber: „Privater Immobilienverkauf“

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Freitag, 10.10.2025, 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

25210302VO

Zurück in die Kommunikation: Schwerhörigkeit verstehen und behandeln (Vortrag)

Andreas Kluge

Ein Vortrag rund ums Hören, Verstehen und moderne Behandlungsmethoden
Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Hörminderung – viele, ohne es zunächst zu merken. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die Anatomie des Ohrs und die häufigsten Ursachen für Hörstörungen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute? Von klassischen Hörgeräten über moderne Hörimplantate bis hin zu alternativen Verfahren wie Druckkammertherapie oder Operationen – Sie erfahren, welche Ansätze wann sinnvoll sind.





Ein besonderes Highlight: Klangbeispiele machen hörbar, wie sich unterschiedliche Formen der Schwerhörigkeit anhören – ein Aha-Erlebnis für alle, die besser verstehen möchten, wie Betroffene die Welt wahrnehmen.

Zudem erhalten Sie praktische Hinweise: An wen kann man sich wenden? Was übernimmt die Krankenkasse? Welche Rolle spielen HNO-Ärzte, Akustiker oder Selbsthilfegruppen?

Zum Abschluss werfen wir einen Blick auf den Stand der Technik – Hörsysteme, Hörimplantate und aktuelle Behandlungsmethoden. Kompakt, leistungsfähig und oft kaum sichtbar. Lassen Sie sich überraschen, was heute technisch möglich ist!

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 18.11.2025, 18:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

25230320VO

Erbt das Finanzamt? – steigende Grundstückswerte und steigende Erbschaftsteuer (Vortrag)

Michael G. Rudolf

Die Steuern bei der Vererbung und Weitergabe von Vermögen steigen permanent. Der Referent erläutert anhand von Fällen aus der Praxis, wie erhebliche Erbschaft- und Schenkungs-

steuern durch die richtige Gestaltung von Testamenten und lebzeitigen Übertragungen von Grundvermögen und sonstigen Vermögenswerten vermieden werden können. Auch einkommensteuerrechtliche Themen müssen hierbei berücksichtigt werden.

Michael Rudolf, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 11.12.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

25210301VO

Meine Immobilie im Alter (Vortrag)

Eberhard Krötz

Was passiert mit der Immobilie, wenn sich das Leben verändert? Viele Eigentümer stehen früher oder später vor dieser Frage. Ist der Verbleib im Haus noch sinnvoll? Lässt sich die Immobilie anpassen – oder ist ein Umzug die bessere Lösung? Verkaufen, sanieren, vermieten oder umziehen?

Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, Klarheit zu gewinnen. Anhand typischer Lebenssituationen – etwa der von Gisela und Horst, einem fiktiven Eigentümerpaar – beleuchten wir gemeinsam verschiedene Möglichkeiten und Wege. Es geht um Emotionen, Verantwortung, praktische Fragen und realistische Lösungen für die Wohnsituation im Alter.

Gratis für alle: Ratgeber „Wohnen im Alter“ zur Mitnahme.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Mittwoch, 14.01.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

26110301VO





Osteoporose – Vorbeugung und Therapie (Vortrag)



Martin Stock

Mehr als 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Osteoporose entsteht und was Sie selbst tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken. Zudem erhalten Sie Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie der Osteoporose.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referenten zu stellen.

Referenten:

Dr. med. Martin Stock

Dr. med. Elmar Ulrich Prasch

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie
Orthopädisches Zentrum Rhein-Neckar, Sinsheim
Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Dr.-Sieber-Halle, Raum Ilvesbach

Montag, 02.02.2026, 19:00 Uhr 26130330VO

Eintritt frei - Anmeldung vorab erforderlich

Müssen unsere Kinder Erbchaftsteuer zahlen? (Vortrag)

Michael G. Rudolf

Die Erbschaftsteuer orientiert sich inzwischen am Verkehrswert – dieser steigt, die Freibeträge bleiben. Schon mittlere Vermögen können deshalb steuerpflichtig werden. Gleichzeitig führt jeder dritte Erbfall in Deutschland zu rechtlichen Auseinandersetzungen. Das Testament bzw. die von den Eltern getroffenen Regelungen lassen Platz für Streitigkeiten. Dies muss nicht sein und kann durch eine vorausschauende Testamentsgestaltung vermieden werden.

Rechtsanwalt Michael Rudolf, Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker, zeigt praxisnah, wie durch kluge Gestaltung von Testamenten Erbstreitigkeiten vermieden und steuerliche Belastungen reduziert werden können.

Michael Rudolf, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, 74918 Angelbachtal

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 12.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

26110303VO

„Gesunde Gefäße - gesundes Herz“ - Vortrag zur Herzwoche 2025



*Prof. Dr. Eberhard Scholz, Dr. Alexander Heß und
Alexander van der Bosch*

Unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ stehen die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen im November. Unter den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die generell die häufigste Todesursache in Deutschland sind, sorgt die KHK für die meisten Sterbefälle.

Themen der Vorträge:

Prof. Dr. med. Eberhard Scholz:

„Koronare Herzerkrankung aus der Sicht des interventionellen Kardiologen“

Dr. med Alexander Heß:

„Koronare Herzkrankheit - Vorbeugung und Behandlung mit Medikamenten“

Alexander van der Bosch:

„Was ist die koronare Herzkrankheit“

Die Vortragsveranstaltung informiert über die Ursachen und Gefahren der KHK. Sie sensibilisiert über die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit und gibt Tipps zu einem herzgesunden Leben.

GRN-Klinik Sinsheim, Casino

Donnerstag, 20.11.2025, 17:30 Uhr

Eintritt frei - Anmeldung vorab erforderlich



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Fit und energiegeladen mit 50+

Cornelia Wiese

Wenn Sie Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft und Ihr Energielevel mit viel guter Laune steigern wollen, sind Sie hier genau richtig. Dazu gibt es noch viele interessante Infos aus medizinischen Bereichen. Wir üben auch auf Matten und mit Kleingeräten (Theraband etc.)
Mitzubringen: Hallenschuhe oder Anti-Rutsch Socken, kleines Kissen

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

13 mal mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 71,00 €

Beginn: 17.09.2025

252302010

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

12 mal mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 07.01.2026

261302010

Gymnastik für Senioren am Vormittag

Eugenia Stang

Für die körperliche Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmäßige Bewegung und Sport stärken die Lungenfunktion, die Körperkraft, das Koordinationsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit. Übungen zur Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hanteln (0,5 kg), Igelball, Theraband

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus

8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 25.09.2025

25230204EF

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus

8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 04.12.2025

25230205EF

Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz- und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers wie Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen zur Koordinationsverbesserung und Gleichgewichtsübungen fließen spielerisch mit ein. Am Ende der Stunde darf die Entspannung nicht fehlen.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Stadthalle Waibstadt

10 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 15.09.2025

25230214WB

Stadthalle Waibstadt

5 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 12.01.2026

26130214WB

Rücken Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

Durch bewegen der Gelenke und sanfte Stärkung der Muskulatur mit Fokus auf den Rücken - die Teilnehmer trainieren neben der Rückenschulung auch Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Koordination.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren, die Ihren Rücken kräftigen und etwas für die Wirbelsäule tun möchten. Es wird auch auf Matten geübt.

Mitzubringen: Matte

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

12 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 16.09.2025

25230217ST



Seniorengymnastik für Frauen

Gerd Prolyingheuer

Den Rücken stärken.

(Rücken)Schmerz kann das Leben beeinträchtigen, in dem er unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.

Er raubt uns die Lebensfreude, das Lachen und die Zuversicht auf ein schmerzfreies Leben.

Doch zur Vorbeugung kann man aktiv etwas tun, nämlich in dem man die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule stärkt.

Die im Kurs gezeigten Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell gesteigert werden können. Es entsteht ein Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung.

Die Übungen in diesem Kurs finden alle im Stehen oder auf einem Stuhl statt. Der Kurs findet bei schönem Wetter im Freien statt. Dieser Kurs richtet sich nur an Frauen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine vom Arzt verordnete Therapie ersetzt!

Dorftreff Waldangelloch

8 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 24.09.2025 25230215WA

Dorftreff Waldangelloch

8 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 03.12.2025 26130215WA

„Mit Witz und Geistesblitz“ Gedächtnstraining - ab 50 Jahren

Silke Fahrinkrug

Mit unterhaltsamen Übungen, die die Sinne schärfen, gespeichertes Wissen wachrufen und vielfältige Denkipulse liefern, können wir unser Gedächtnis fit halten.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Gedächtnstrainerin des Bundesverbandes Gedächtnstraining e.V.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahren, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 07.10.2025 252303101

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 18.11.2025 252303102

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 20.01.2026 261303101





KUNST UND LITERATUR

**Literatur im Gespräch -
Gesprächskreis**

Mirjam Schaffer

Lesen verbindet – vor allem, wenn man Gedanken, Eindrücke und Fragen teilen kann. Einmal im Monat treffen sich Literaturbegeisterte in lockerer Runde zum Austausch über ein gemeinsam ausgewähltes Buch. Gelesen wird, was interessiert: Romane, Erzählungen, Klassiker oder Gegenwartsliteratur – die Gruppe entscheidet gemeinsam, was als Nächstes gelesen wird.

Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen!

Der Titel für das erste Treffen im Wintersemester wird am Ende des Sommersemesters bekannt gegeben.

Termine im Wintersemester 2025/26 (jeweils 19:30 Uhr, Raum 302): 24.09., 22.10., 26.11., 17.12.2025 und 28.01.2026

Haus der Volkshochschule; Raum 302

5 mal mittwochs, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei

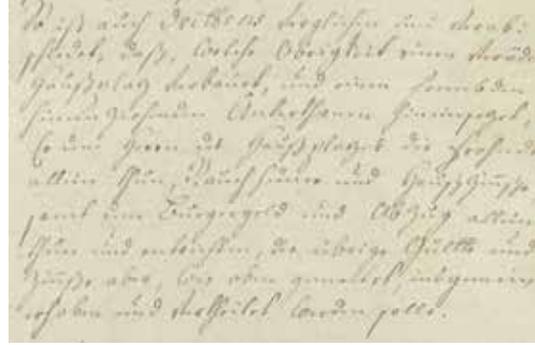
Beginn: 24.09.2025 252201003

**Leseworkshop für alte
Handschriften (z.B. Sütterlin)**

Marco Neumaier

Sie möchten sich an Familienforschung versuchen? Manchmal kann hierbei das Lesen handschriftlicher Texte aus vergangenen Zeiten zu einer echten Herausforderung werden. In dem Workshop lernen Sie Handschriften aus mehreren Jahrhunderten kennen und erfahren über die gemeinsame Erschließung der Texte, wie man sie entziffert, und nebenbei Interessantes aus der lokalen Geschichte.

Mitzubringen: 10€ Kursgebühr, die in bar am ersten Tag des Workshops beim Dozent bezahlt werden.



Rathaus Sinsheim, Besprechungsraum

2 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00€

Beginn: 08.12.2025 252210080

**ErlebnisTanz® - Tanzen in jedem
Alter - Tänze für jedes Alter!**

Marianne Bräunling

Die etwas andere Art zu tanzen!

Tanz - Ein vielfältiges Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wir erlernen Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstanz in geselliger Form.

ErlebnisTanz® fördert Konzentration, Reaktion sowie Koordination und trainiert das Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind mit oder ohne Partner willkommen!

Mitzubringen: Getränk, flache Schuhe

Kath. Kirchengemeinde Maria Geburt

10 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 30.09.2025 25220512RE



FREMDSPRACHEN

Englisch B1 - Vormittagskurs für Senioren

Jutta Münz

English for seniors to refresh their English knowledge. Talk and don't be shy to make mistakes!

Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 6 B1.2
Cornelsen Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 01.10.2025

252406008

EDV UND TECHNIK

Erste Schritte am PC: Grundkurs rund um Computer & Online Essentials (EDV)

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die geringe oder keine Computerkenntnisse besitzen und den Einstieg in die digitale Welt wagen möchten. Ein eigener Computer ist nicht erforderlich – unser modern ausgestatteter EDV-Raum bietet optimale Voraussetzungen zum Lernen und Üben. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen des Umgangs mit dem PC verständlich und praxisnah erklärt. Denn: Es ist nie zu spät, den Umgang mit dem Computer zu lernen!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 95,00 €

Beginn: 22.10.2025

252501000

Einstieg in Microsoft Word

NEU!

In diesem Grundlagenkurs möchte ich Ihnen das Basiswissen zu Microsoft Word vermitteln. Mit dem Programm können ganz unterschiedliche Aufgaben erledigt werden. Vom Schreiben normaler Briefe über die Gestaltung von Einladungen zum Geburtstag bis hin zum Druck von Serienbriefen erledigt Word die unterschiedlichsten Aufgaben.

Nach jeder theoretischen Einheit wird das Erlernete an praxisnahen Beispielen umgesetzt und getestet.

Den Teilnehmenden steht ein Windows Laptop mit installierter Word Software zur Verfügung. Sie können auch ihren eigenen Computer mitbringen, falls Sie mit der installierten Version ihres Rechners oder einem anderen Betriebssystem arbeiten möchten.

Bitte beachten Sie, dass es hier zu Abweichungen in der Software kommen kann.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal samstags, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 20.09.2025

252501719





MS Excel - Einführung

Martin Sichelstiel

Excel ist das bekannteste Tabellenkalkulationsprogramm. Es bietet eine Fülle von Möglichkeiten, Daten aller Art zu erfassen, zu verarbeiten und professionell darzustellen.

In dem Kurs erlernen Sie die Grundlagen von Excel. Folgende Themen werden u. a. behandelt:

1. Zellen formatieren
2. Zellinhalte kopieren und verschieben
3. Einfache Formeln eingeben
4. Diagramme erstellen
5. Daten suchen und filtern
6. Tabellenblätter drucken

Jedes Thema wird mit einer Übung abgeschlossen.

Vorkenntnisse: Solides Basiswissen Windows oder Mac.

Jedem Teilnehmer steht ein Windows Laptop zur Verfügung. Wir arbeiten mit Excel 2016.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

6 mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 95,00 €

Beginn: 24.09.2025 252501020

Einstieg in Microsoft Excel

Excel ist eine mächtige Software, die unterschiedlichste Aufgaben erledigen kann.

Von einer Bestandsführung über einfache Rechenoperationen und vordefinierte Grafiken bis hin zu sehr komplexen Lösungsansätzen kann so gut wie jedes Problem mit Excel gelöst werden.

Der Kurs vermittelt Ihnen die grundlegenden Möglichkeiten der Software anhand von Theorie und praxisnahen Beispielen. Jedes Hilfsmittel können Sie selbst an Aufgabenstellungen testen und so entsprechendes Wissen aufbauen.

Den Teilnehmenden steht ein Windows Laptop mit installierter Excel Software zur Verfügung. Sie können auch ihren eigenen Computer mitbringen, falls Sie mit der installierten Version

ihres Rechners oder einem anderen Betriebssystem arbeiten möchten.

Bitte beachten Sie, dass es hier zu Abweichungen in der Software kommen kann.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 08.11.2025 252501718

Digitale Sicherheit im Alltag – Passwörter, Phishing & Datenschutz verstehen



Niklas Schmid

Im digitalen Alltag lauern viele Risiken – von unsicheren Passwörtern über gefälschte E-Mails bis hin zu fragwürdigen Datenanfragen im Internet. Doch keine Sorge: Sie müssen kein Technikprofi sein, um sich wirksam zu schützen!

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Daten mit einfachen Mitteln besser absichern. Wir sprechen über sichere Passwörter und Passwortmanager, erkennen gemeinsam typische Phishing-Versuche und lernen, worauf es beim Datenschutz im Alltag wirklich ankommt – ob beim Online-Shopping, in sozialen Netzwerken oder auf dem Smartphone.

Zielgruppe:

Alle, die sich sicherer im digitalen Raum bewegen möchten – ohne Fachchinesisch, mit vielen praktischen Beispielen und genug Zeit für Ihre Fragen.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 22.09.2025 252501713





Künstliche Intelligenz (KI) – **NEU!** Was ist das eigentlich?

Niklas Schmid

Ob Sprachassistenten wie Alexa, automatische Bildbearbeitung oder Vorschläge im Internet – Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags. Doch was steckt eigentlich dahinter?

In diesem Kurs erfahren Sie ganz praktisch und anschaulich, wie KI funktioniert, wo sie uns im Alltag begegnet – und wie Sie sie sinnvoll für sich nutzen können.

Mit vielen Beispielen, verständlichen Erklärungen und kleinen Übungen lernen Sie, was KI kann – und was nicht.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Entdecken Sie eine spannende Zukunftstechnologie – ganz ohne Technikstress!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 23.09.2025

252501714

Kommunizieren leicht gemacht - WhatsApp für Senioren



Sie möchten mit Angehörigen, Freunden und Bekannten in Kontakt bleiben? Früher hat man dafür zum Hörer gegriffen. Heutzutage haben vor allem jüngere Menschen gar kein Festnetz mehr. Daher ist das Mittel der Wahl die App „WhatsApp“. Der Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die den sicheren Umgang mit dem Messenger-Dienst von Meta erlernen möchten.

In dem Kurs werden Ihnen die Grundlagen von WhatsApp vermittelt - ganz ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, wie Sie Nachrichten senden und empfangen, Fotos und Videos teilen, Sprachnachrichten aufnehmen und Gruppenchats verwenden. Außerdem wird Ihnen der Aspekt Sicherheit und Datenschutz vermittelt - wie sollte WhatsApp eingestellt sein und welche Möglichkeiten haben Sie die App nach ihren Wünschen anzupassen.

Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Senioren und Seniorinnen, die noch keine oder kaum Erfahrung mit WhatsApp haben.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal donnerstags, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 02.10.2025

252501715



Entdecke dein iPhone/iPad - Tipps und Funktionen für den Alltag

Der Kurs richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren, die im Umgang mit ihrem iPhone und/oder iPad besser werden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - auf die Fragen werden individuell eingegangen.

Im ersten Teil des Kurses wird eine Einführung in die grundlegenden Funktionen und Themen rund um die Geräte gegeben. Von Standard-apps bis relevante Sicherheitseinstellungen werden alle wichtigen Themen angesprochen. Im zweiten Teil des Kurses werden die Fragen der Teilnehmenden beantwortet und am Gerät direkt getestet.

Die Teilnehmenden werden ermutigt Fragen im Vorfeld zu sammeln.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum
1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 11.10.2025 252501717*

*Haus der Volkshochschule; Computerraum
1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 17.01.2026 261501712*

Entdecke dein Smartphone-Tipps, Tricks und Funktionen für den täglichen Gebrauch

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihr Smartphone besser verstehen und nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wir gehen individuell auf Ihre Fragen ein.

Nach einer Einführung in die grundlegenden Funktionen eines Smartphones können Sie die Anwendungen direkt an Ihrem eigenen Gerät ausprobieren. Egal ob Fotos, Nachrichten, Apps oder Einstellungen – dieser praxisnahe Kurs hilft Ihnen, Ihr Smartphone im Alltag sicher und effektiv zu nutzen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Nutzerinnen und Nutzer von Android-Smartphones. Für iPhone-Besitzer wird ein separater Kurs angeboten.

Die Teilnehmenden werden ermutigt, im Vorfeld Fragen zu sammeln.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum
1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 18.10.2025 252501716*

*Haus der Volkshochschule; Computerraum
1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 10.01.2026 261501713*





JUNGE VHS



- 39** Babys und Kleinkinder
- 42** Kids in Bewegung
- 43** Teens in Bewegung
- 43** Kreative Kids und Teens
- 46** Musik für Kids und Teens
- 48** Lernmethodik



BABYS UND KLEINKINDER

Eltern-Kind-Turnen – Spielerische Bewegung für Kinder (1,5-3 Jahre)

Sabine Abele

Kinder brauchen Bewegung!

Es werden vielfältige Bewegungsanregungen mit Kleingeräten und „Bewegungslandschaften“ sowie die Möglichkeit zur freien Bewegungsentfaltung geboten. Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung sollten hierbei im Vordergrund stehen.

Mitzubringen: Turnschuhe oder Antirutschsocken (auch für Begleitperson)

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

14 mal freitags, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 78,00 €

Beginn: 26.09.2025

25230201J

Eltern-Kind-Turnen – Spielerische Bewegung für Kinder (3-6 Jahre)

Sabine Abele

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

14 mal freitags, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 78,00 €

Beginn: 26.09.2025

25230205J

Babyschlaf verstehen (Workshop)

Janina Zimmermann

NEU!

ONLINE

Babyschlaf verstehen - Wie ihr Kind sicher und entspannt zur Ruhe findet.

Warum schlafen Babys so anders als Erwachsene? Was ist „normaler“ Schlaf im ersten Lebensjahr - und was nicht? In diesem Workshop erhalten (werdende) Eltern fundiertes Wissen rund um das Thema Babyschlaf.

Wir beleuchten kindliche Schlafbedürfnisse, evolutionäre Hintergründe und sprechen über praktische Tipps zur Einschlafbegleitung, sicheren Schlafumgebung und dem Umgang mit gängigen Mythen.

Ideal für Schwangere und Eltern von Babys im ersten Lebensjahr, die ihr Kind besser verstehen möchten.

Raum für Fragen und Austausch ist eingeplant. Die Dozentin ist u.a. Fachkraft für Beikost und Babyschlafberaterin.

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Beginn: 29.10.2025

2521051000





Beikost entspannt starten (Workshop)

Janina Zimmermann



Beikost entspannt starten - babygeleitet und bedürfnisorientiert.

Der Start mit Beikost ist ein spannendes Meilenstein und wirft oft Fragen auf. In diesem Vortrag verhalten Sie Wissen und praktische Tipps rund um den Einstieg in die Beikost - egal ob mit Brei oder ohne.

Ob Sie bald starten möchten, gerade begonnen haben oder sich einfach informieren wollen - hier erhalten Sie Orientierung, Sicherheit und Raum für Ihre Fragen.

Gemeinsam gehen wir den Fragen auf den Grund:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beikoststart?
- Wie beginne ich am besten?
- Worauf sollte ich bei der Auswahl und Zubereitung achten?

Für alle Eltern, die sich eine stressfreie, alltagsnahe und bildungsorientierte Einführung von Beikost wünschen.

Die Dozentin ist u.a. Fachkraft für Beikost und Babyschlafberaterin.

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Beginn: 25.11.2025

2521051010



Babymassage für Babys ab 6 Wochen bis zum Krabbelalter

Denise Trautmann

Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby. Eine Massage ist eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d. h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen. Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Mitzubringen: ein großes Handtuch

Rathaus Helmstadt

5 mal donnerstags, 09:30 - 10:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 06.11.2025

25230123HB





Mit Spaß zum
Seepferdchen!

Junge
vhs

Kinderschwimmen

für Kinder
von 5-8
Jahren

Standorte:

- Angelbachtal
- Epfenbach
- Sinsheim
- Neckarbi-
schofsheim



Start 2025
September

Start 2026
April

Melde dein Kind
jetzt an!

Info:

Nicole Schumb-Falk

07261-6577-12

n.schumb-falk@vhs-sinsheim.de



KIDS IN BEWEGUNG

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für KIDS - „Papperlapapp“ (6-10 Jahren)

Holger Silberg

Der Grundkurs umfasst Rollenspiele und Übungen, bei denen Kinder lernen, ihre „guten und komischen“ Gefühle zu unterscheiden und mit einem klaren NEIN zu reagieren. Sie üben, auf ihre Gefühle zu hören, den Kopf einzuschalten und Vorfälle den Eltern mitzuteilen. Nach jeder Stunde erhalten die Kinder ein Aufgabenblatt, das gemeinsam mit den Eltern bearbeitet wird. Dies ermöglicht es, Kursthemen zu besprechen und individuelle Absprachen zu

treffen. So werden auch die Eltern aktiv einbezogen. Der Technikteil konzentriert sich auf einfache Befreiungs- und Fluchttechniken, die ideal für Grundschüler geeignet sind.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

6 mal dienstags, 16:45 - 17:30 Uhr

Gebühr: 35,00 € zzgl 10 € für Material

Beginn: 07.10.2025

252106013J

volksbank-neckartal.de

Unser wichtigstes Investment: die nächste Generation.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

Volksbank Neckartal



TEENS IN BEWEGUNG

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für TEENS - „Papperlapapp“

Holger Silberg

Im Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining erlernen die Teilnehmer effektive und effiziente Selbstschutztechniken. Rollenspiele und das Erarbeiten präventiver Schutzmöglichkeiten tragen außerdem zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zu einem selbstbewussten Auftreten bei. Im Mittelpunkt des Kursprogramms stehen acht Selbstschutztechniken. Diese ausgesuchten Selbstverteidigungstechniken sind einfach zu erledigen und können demnach sofort angewendet werden. Sie sollen es den Teilnehmern ermöglichen, selbst körperlich deutlich überlegene Angreifer wirkungsvoll abzuwehren.

Haus der Volkshochschule; Raum 099

3 mal dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 07.10.2025

252106012J



KREATIVE KIDS UND TEENS

Zeichnen für Kids: Manga, Comic und Co (8-12 Jahre)

FERIEN

Christian Schura

Tauche ein in die Welt der Fantasie und Kreativität! In diesem Kurs kannst du alles zeichnen, was dir Spaß macht: coole Tiere, witzige Comics, spannende Mangas, galaktische StarWars-Helden, verrückte Aliens, futuristische Roboter, schnelle Autos, fliegende Flugzeuge, magische Meerjungfrauen, zauberhafte Feen, lustige Kobolde und vieles mehr.

Mit Tipps und Tricks vom Kursleiter, einem erfahrenen Dipl.-Grafikdesigner und Illustrator, wirst du Schritt für Schritt besser und verwan- delst deine Ideen in echte Kunstwerke.

Perfekt für alle, die gerne zeichnen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen möchten!

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 27.09.2025

25220714J

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 25.10.2025

25220715J

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal samstags, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 22.11.2025

25220716J





Story Youngsters - Kreatives Schreiben für Teens (14-18 Jahre)

Angela Mohr

NEU!

FERIEN

Du liebst es, Geschichten zu erzählen oder möchtest damit anfangen? Egal, ob Kurzgeschichte, Microfiction, oder gleich einen Roman? In diesem Kurs kannst du deiner Leidenschaft freien Lauf lassen und selbst zum Autor / zur Autorin werden! Egal, ob du nur für dich schreibst, deine Geschichten auf digitalen Kanälen wie Wattpad veröffentlichen willst oder mit deinen Freunden teilen: hier bist du richtig! Du lernst, deine Kreativität zu zünden, Figuren zu entwerfen, die du selbst feierst, Dialoge lebendig zu gestalten, deinen Leser zu fesseln, faszinierende Welten und eine spannende Handlung zu entwerfen.

Am Ende gehst du mit deine(n) eigenen Geschichte(n) nach Hause – und hast eine tolle Schreib-Community Erfahrung gemacht. Vorerfahrung ist nicht notwendig, nur Spaß am Erzählen.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

2 mal mo + di, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 27.10.2025

252201002

Kerzenwerkstatt – Kreativer Kerzenkurs für Kids (9-14 Jahre) Herbstferien

Lisa Kapp

NEU!

FERIEN

In den Herbstferien wird's gemütlich und kreativ. In diesem Kurs dreht sich alles ums Kerzenziehen und -gießen.

Die Kinder tauchen ein in die bunte Welt des Wachses, lernen, wie man Kerzen herstellt, und gestalten mit viel Fantasie ihre ganz eigenen Unikate. Dabei geht es nicht nur ums kreative Tun – ganz nebenbei erfahren die Kinder auch, woher Kerzen eigentlich kommen, welche Techniken es gibt und worauf man im Umgang mit heißem Wachs achten muss.

Am Ende dürfen alle ihre selbstgemachten Kerzen natürlich mit nach Hause nehmen.

Die Kinder lernen, wie man Wachs sicher schmilzt, einen Docht richtig platziert, Farben und Düfte ins Wachs bringt und eigene Gussformen verwendet.

Alle Materialien im Wert von 10€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal montags, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 27.10.2025

25221411J

Kreativ mit Knoten - Makramee für Kids (10-15 Jahre)

Lisa Kapp

NEU!

FERIEN

Exklusiv in den Herbstferien!

Knoten für Knoten zum eigenen Kunstwerk!

Makramée ist wieder voll im Trend! Diese traditionelle Knüpftchnik ermöglicht es, mit einfachen Knoten wunderschöne Deko- und Wohnaccessoires selbst herzustellen – ganz ohne Vorkenntnisse oder spezielles Werkzeug.

In diesem Kurs lernen die Kids die wichtigsten Grundknoten (z. B. Kreuz- und Spiralknoten) und setzen diese direkt in kleinen Projekten wie Blumenampeln, Wandbehängen und Schlüsselanhängern um. Nebenbei fördert das rhythmische Knüpfen Konzentration und Entspannung – ideal für ein neues kreatives Hobby.

Materialkosten für mehrere Projekte sind in der Gebühr enthalten.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 29.10.2025

25221412J





Haus der Volkshochschule; Raum 098
1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 29,00 €
Beginn: 24.01.2026

26121412J

**Lass einen Wichtel bei dir einziehen! -
Zauberhafte Wichteltüren**



Andrea Lutz

Wie wäre es, wenn diesen Winter eine Fee oder ein Wichtel bei dir einzieht?

In diesem Kreativ-Workshop erschaffen Sie eine magische Wichtel- oder Feentür. Auf einer Baumscheibe gestalten Sie mit Naturmaterialien wie Moos, Rinde, Zweigen und/oder vorgefertigten Teilen einen märchenhaften Zugang zur Wichtel-/Feenwelt. Ob als zauberhafte Dekoration im Garten, als kleines Zuhause für unsichtbare Freunde oder als liebevolles Geschenk - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ein Erlebnis für die ganze Familie: Kinder ab 12 Jahren sind gemeinsam mit einem Erwachsenen herzlich willkommen - ob Oma und Enkel, Tante und Nichte oder Eltern und Kinder - hier können alle kreativ werden.

Mitzubringen: Es fallen ca. 10€ Materialkosten an, die bei der Kursleitung in bar bezahlt werden.

Haus der Volkshochschule; Raum 205
1 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 16,00 €
Beginn: 22.11.2025

252210040



Weihnachtsbäckerei für Kinder (6-10 Jahre)

Sabine Ernst-Amelang

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt! Erst eins, dann zwei, dann drei ... dann werden Plätzchen und Kinderstollen in der feinen Weihnachtsbäckerei gebacken. Das Kneten und Formen der Teige, mit Ausstechern bunte Vielfalt zaubern und dabei das Naschen nicht vergessen.

Es gibt ein gemeinsames Mittagessen! Wir freuen uns auf euch!

zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten (werden direkt im Kurs abgerechnet)

Merianschule Epfenbach; Küche
1 mal samstags, 10:00 - 13:45 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 29.11.2025

25230512EF

Kosmetikmanufaktur für Mädchen (8-13 Jahre)

Nadine Münch

Heute zaubern wir gemeinsam Badekugeln, Lipgloss und Badeschaum - alles zum Selbermachen! Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Mit natürlichen Zutaten wie Zitronenabrieb, Vanille, Lavendel, Natron und vielen weiteren duftenden Zutaten könnt ihr eure eigenen, einzigartigen Kosmetikprodukte kreieren.

Kommt mit und stellt eure ganz persönlichen Wohlfühlprodukte her, die perfekt zu euch passen.



Mitzubringen: 2 leere Gläser mit Deckel, sehr gut ausgewaschen zzgl. 8 € Materialkosten

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 24.01.2026

261214101

Trendy Nailstyling für Mädchen (10-15 Jahre)

Nadine Münch

Heute gibt's ein Verwöhnprogramm für unsere Hände: Wir feilen die Fingernägel, machen ein Handpeeling, eine kleine Handmassage, pflegen Hände und Nägel... Zur perfekten Maniküre gehört dann noch der richtige Nagellack - hier bringt die Kursleiterin eine große Auswahl an Farben, Nageltatoos und allem, was 2025 Trend ist, mit.

Alles ist mit handelsüblichem Nagellackentferner wieder entfernenbar.

Mitzubringen: Verpflegung, zzgl. Materialkosten von ca. 7,00 €

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 17.01.2026

26121410J



MUSIK FÜR KIDS UND TEENS

Einführung in die Gitarrenwelt für Kinder ab 8 Jahren

Oliver Klatt

In diesem Kurs entdecken Kinder ab 8 Jahren spielerisch die Welt der Gitarre. Gemeinsam lernen wir einfache Lieder und Melodien und machen die ersten Schritte ins Musizieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir mit den leicht verständlichen TABs arbeiten.

Der Unterricht findet in einer kleinen Gruppe statt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten. Auf Wunsch können Folgekurse besucht werden, um das Gelernte zu vertiefen.

Staffelpreis für 10 Termine:

3 TN = 90€

4 TN = 70€

5 TN = 60€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal montags, 15:00-15:45 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 29.09.2025

25221322EB

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal montags, 15:00-15:45 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 12.01.2026

26121322EB



Unvergessliche Kindergeburtstage bei der vhs Sinsheim!

Angebote für Kinder

(ab 6 Jahren)

- 🦄 Einhörner gestalten
- Seife & Badebomben selbst herstellen
- 🎨 Kreative Paillettentiere & Deko (z.B. Halloween, Ostern)
- 💎 Schmuck herstellen (auch mit Kinderschminken)

Girltime für Mädchen

(11–16 Jahre)

- 💖 Trendy Nailstyling (Maniküre & Co.)
- 🧴 Kosmetik & Seifen selbst herstellen
- 🌟 Wohlfühltag
- 💍 Schmuckdesign

Ort: vhs Sinsheim oder bei dir zu Hause

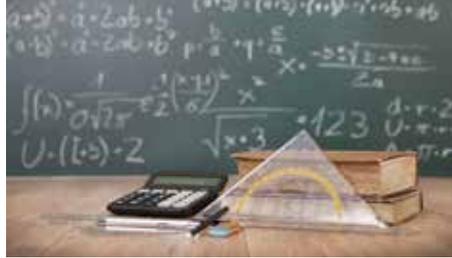
Dauer: 3 Stunden

Kosten: 145 € pro Gruppe (inkl. Material)

Teilnehmerzahl: 5–10 Kinder

Individuelle Terminvereinbarung

**Jetzt
anfragen &
Termin
sichern!**



LERNMETHODIK

Mathematik für die Realschule: Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife (10. Klasse)

Johannes Münster

Mitzubringen: Heft, Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Bleistift, Zirkel, Schulbuch

Haus der Volkshochschule; Raum 098

15 mal freitags, 14:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 139,00 €

Beginn: 10.10.2025

25260706J

Haus der Volkshochschule; Raum 098

15 mal freitags, 15:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 139,00 €

Beginn: 10.10.2025

25260707J

Mathematik Intensivkurse: Mittlere Reife (10. Klasse, Faschingsferien)

Johannes Münster

Prüfungsvorbereitung für die Mittlere Reife in Mathematik

Mitzubringen: Heft, Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Bleistift, Zirkel, Schulbuch

Haus der Volkshochschule; Raum 098

4 mal Mo. - Fr., 10:00 - 13:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 78,00 €

Beginn: 16.02.2026

261607015J

Haus der Volkshochschule; Raum 098

4 mal Mo. - Fr., 14:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 78,00 €

Beginn: 16.02.2026

261607014J

Vokabeln lernen mit viel Spaß und Erfolg (ab der 5. Klasse)

Karen Keller

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen spielerischen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die besten probieren wir auch gleich aus.

Bitte haltet euer aktuelles Fremdsprachenbuch (Englisch, Französisch oder Latein) und Schreibsachen bereit. Und am besten meldet ihr euch mit einem Freund oder einer Freundin zusammen an, der oder die in die gleiche Klasse geht.

Hier ist eine Übersicht über unser Programm:

- Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen?
- Wozu brauche ich überhaupt Vokabeln?
- Vokabelspiele
- Welches Material brauche ich dafür?
- Vokabeln auf lustige Art mit Freunden lernen
- Auch zum alleine Lernen gibt's tolle Ideen
- Keine schlechten Noten mehr in Vokabeltests
- Wie lange jeden Tag?

Mitzubringen: Schreibzeug, aktuelles Englisch-, Französisch- oder Lateinbuch

Haus der Volkshochschule; Raum 202

1 mal samstags, 09:30 - 12:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 06.12.2025

25240010J





Wir suchen!

Kursleitungen (m/w/d) im Fachbereich junge vhs



für

- Spielkreis
- Krabbelgruppe
- PEKiP

für Eltern mit Kinder bis 3 Jahre.

Veranstaltungsort:
vhs Sinsheim

Zeiten:
nach Absprache ab
März 2026

Melde dich per Mail

→ personal@vhs-sinsheim.de ←



GESELLSCHAFT & UMWELT

- 51** Gesellschaft und Teilhabe
- 53** Studienfahrten
- 54** Politik und Gesellschaft
- 56** Seminar- und Dialogreihe der ARD
- 58** Finanzen, Wirtschaft und Nachhaltigkeit
- 60** Bildung für nachhaltige Entwicklung
- 61** Recht und Immobilien
- 64** Persönlichkeitsentwicklung und Mentale Fitness
- 66** Natur & Outdoor-Erlebnisse



GESELLSCHAFT UND TEILHABE



Lesen und Schreiben lernen

Alexandra Tasios

Ein Kurs in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Sinsheim e. V. für Menschen mit geistiger Behinderung.

Von Apfel bis Zebra, den Buchstaben auf der Spur.

Ihr werdet Freude am Lesen und Schreiben entdecken! Dafür nutzen wir Lesespiele, Rätsel und alltagsnahe Symbole. Außerdem unterstützen wir euch dabei, eure bereits vorhandenen Kenntnisse weiterzuentwickeln.

Wer dabei sein möchte, darf sich gerne anmelden!

Mitzubringen: Stifte, Buntstifte, Schreibheft

Haus der Volkshochschule; Raum 205

10 mal freitags, 14:30-16:00 Uhr

Gebühr: 84,00 €

Beginn: 26.09.2025

25210101LH

Spaß haben mit Bewegung und Tanz (LH)

Filomena Da Rosa

Mit sehr viel Temperament und Leidenschaft bewegen wir uns zur Musik aus verschiedenen Erdteilen, z. B. aus Afrika und Lateinamerika.

Ein integratives Angebot für Menschen mit und ohne geistiger Behinderung in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Sinsheim e. V. Und Unterstützung der Volksbank Kraichgau.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Haus der Volkshochschule; Raum 310

12 mal dienstags, 16:35 - 18:05 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Beginn: 23.09.2025

25230234LH

Letzte Hilfe - am Ende wissen wie es geht!

Romina Beck

Sterben gehört zum Leben – und doch sind viele Menschen unsicher, wie sie mit dieser letzten Lebensphase umgehen sollen. Was sind typische Anzeichen? Wie kann ich unterstützen, wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt? Was hilft, was tröstet?

Dieser Kurs vermittelt Informationen und Orientierung im Umgang mit Sterbenden. Er richtet sich an alle, die sich informieren, ihre Berührungsängste abbauen und ermutigt werden möchten, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was Menschen am Lebensende am meisten brauchen.

Inhalte des Kurses: Sterben ist ein Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; Leiden lindern: körperlich, psychisch, sozial und spirituell; Abschied nehmen vom Leben

Haus der Volkshochschule; Raum 204

1 mal mittwochs, 17:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Beginn: 08.10.2025

252108002





Gemeinsam gegen einsam - Wir schreiben Post mit Herz

NEU!

Die Aktion „Post mit Herz“ hat sich zum Ziel gesetzt Einsamkeit zu bekämpfen.

Freiwillige Kartenschreiber/innen schreiben an die Bewohner/innen von sozialen Einrichtungen.

Die Aktion erfreut sich enormer Beliebtheit. Insgesamt wurden bereits 885.371 Karten von 205.631 Schreiber/innen geschrieben. Fast 11.000 Einrichtungen haben davon profitiert.

Gemeinsam mit euren Eltern verfassen wir liebe Briefe an einsame Menschen in ganz Deutschland. Dabei dürft ihr malen, basteln und schreiben - eurer Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt! Das Wichtigste ist, dass eure Karte von Herzen kommt.

Die Menschen, die euren Brief erhalten sollen sich darüber freuen, dass es jemanden gibt, der an sie denkt. Und wer weiß... vielleicht bekommt ihr ja sogar eine Antwort.

Zzgl. 8 € für Material und Porto werden im Kurs abgerechnet

Haus der Volkshochschule; Raum 202

1 mal freitags, 15:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Beginn: 05.12.2025

252106001

Strom weg, Wasser knapp? Selbsthilfe in Notfallsituationen (Vortrag)

Markus Hertner

Vorsorge und Selbsthilfe: Gut vorbereitet in Notfallsituationen

Extreme Wetterereignisse oder auch ein Brand – die Herausforderungen unserer Zeit machen Vorsorge zu einem wichtigen Thema. Wer rechtzeitig Schutzmaßnahmen trifft, kann sich selbst, seine Familie und auch Nachbarn effektiv helfen.

In Kooperation mit dem DRK Ortsverein Reichen lädt die vhs zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung ein. Erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen handlungsfähig bleiben und durch einfache Maßnahmen Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen erhöhen können. Eintritt frei, es wird um Spenden gebeten

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 29.01.2026, 18:30 Uhr

Eintritt frei

26110501VO





STUDIENFAHRTEN

Besuch des Landtags Baden-Württemberg in Stuttgart

Hartmut Müller

Tagesfahrt zum Landtag nach Stuttgart

Die VHS bietet unter der Leitung des Politikdozenten Hartmut Müller eine Fahrt zum Landtag von Baden-Württemberg an. Wir werden mit dem Zug nach Stuttgart fahren. Nach der Ankunft können wir das Haus der Geschichte, mit seinen wechselnden Ausstellungen, besuchen. Am Mittag sind wir im Landtag von Baden-Württemberg. Nach der Teilnahme an einer Plenarsitzung finden Gespräche über aktu-



elle Themen mit Abgeordneten des Wahlkreises Sinsheim statt.

Treffpunkt: Bahnhof Sinsheim, Abfahrt: 09:46 Uhr. Rückkunft ca. 18:19 Uhr, Ankunft in Sinsheim ca. 20:07 Uhr.

Kosten: 32,- Euro pro Person inkl. Bahnfahrt (Für die Bahnfahrt wird das BaWü Ticket für 5 Personen verwendet. Sollten Sie das Deutschlandticket haben, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an)

Stuttgart

1 mal donnerstags, 09:30 - 20:10 Uhr

Gebühr: 32,00 € oder 19,00€

Beginn: 16.10.2025

25210211E





POLITIK & GESELLSCHAFT

Glaube wenig – Hinterfrage alles – Denke selbst: Wie man Manipulationen durchschaut

NEU!

Hartmut Müller

Gesprächskreis

Medien prägen unsere Sicht auf die Welt – doch nicht alles, was berichtet wird, ist neutral oder wahr. In diesem Vortrag mit anschließendem Gesprächskreis lernen Sie, wie Informationen in Politik und Medien bewusst gestaltet, geframet oder manipuliert werden.

Sie erfahren, mit welchen Techniken Meinung gemacht wird und wie man Fakten von Deutung unterscheiden kann.

Im Mittelpunkt stehen aktuelle politische Entwicklungen, die Rolle von sozialen Medien, populistische Strategien und der reflektierte Umgang mit Nachrichtenquellen.

Beim ersten Termin werden gemeinsam mit der Gruppe die weiteren Termine und der genaue Ablauf abgestimmt. Der Gesprächskreis richtet sich an alle, die ihre Medienkompetenz stärken und politische Entwicklungen kritisch begleiten möchten.

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Beginn: 02.10.2025

25210201

Wer ist ein guter Jude? (Vortrag)

Rabbiner Shaul Friberg in Kooperation mit dem Verein Jüdisches Leben Kraichgau e.V.

Wer ist ein guter Jude?

Nach jüdischem Glauben, was muss ich tun, um sagen zu können, dass ich bin ein guter Jude?

Und als Nicht-Jude, kann ich auch nach Judentum ein guter Mensch sein ohne Übertritt zum Judentum zu machen?

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 20.11.2025, 18:30 Uhr

Eintritt frei

25210102VO





Präsident Trump und seine Weltsicht (Vortrag)

Matthias Hofmann

Ein Blick auf Amerikas Außen- und Innenpolitik im Zeichen von „America First“

Donald Trump hat mit seiner politischen Rhetorik und seinem Führungsstil sowohl die USA als auch die internationale Politik tief geprägt. Der Vortrag beleuchtet Trumps politische Weltsicht, seine außen- und innenpolitischen Leitlinien sowie das dahinterstehende Selbstverständnis von Macht, Nation und globaler Ordnung.

Wie wirkt sich seine Haltung gegenüber internationalen Bündnissen, dem Welthandel oder dem Klimaschutz aus? Welche Rolle spielen Populismus, Nationalismus und mediale Inszenierung für seinen politischen Erfolg? Und wie sind seine aktuellen politischen Ambitionen – etwa im Hinblick auf die nächste US-Präsidentenwahl – einzuschätzen?

Der Historiker Matthias Hofmann ordnet aktuelle Entwicklungen sachlich ein und lädt zur Diskussion über die Auswirkungen auf Europa, Deutschland und die globale Politik ein.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Montag, 08.12.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

25210001VO

Die Geschichte Baden und Württembergs (Vortrag)

Matthias Hofmann

Unser „Ländle“ ist einladend: bei Ausflügen und Wanderungen, bei einer Besichtigung mit dem Besuch gibt es viele Entdeckungen zu machen. Mal ist es ein altes Gebäude, mal eine historische Person, die unser Interesse finden. Diese Entdeckungen machen noch mehr Spaß, wenn man wenigstens ein bisschen weiß, wer und was uns da in Stadt und Land begegnet. An exemplarisch dargestellten Ereignissen und mit einem groben Blick auf die Entwicklung der badischen und württembergischen Dynastien, werden Zusammenhänge aufgezeigt und auch Personen vorgestellt, die für die Geschichte des Landes prägend waren. Der Graf Eberhard im Barte und der „Türken Louis“ werden da ebenso zu nennen sein, wie die Gründungsväter des heutigen Bundeslandes.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Freitag, 06.02.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

26110901VO





LIVESTREAM – SEMINAR- UND DIALOGREIHE DER ARD: FAKTENSICHER FÜR DEMOKRATIE



FaktenSicher für Demokratie. Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD.

In dieser Online-Reihe greifen ARD-Expertinnen und -Experten aktuelle Themen rund um Desinformation, Pressefreiheit, Medienkompetenz und gesellschaftliche Verantwortung auf. Gemeinsam mit der Volkshochschule laden sie ein zur Orientierung in der digitalen Welt: Was ist heute noch glaubwürdig? Wie erkenne ich Desinformation? Und welchen Beitrag leisten öffentlich-rechtliche Medien für unsere Demokratie?

Jede Veranstaltung startet mit einem Impulsvortrag. Im Anschluss gibt es Gelegenheit, per Chat Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.

Sichere Quellen, starke Demokratie

ONLINE

Einblicke aus erster Hand: Die Rechercheinheit „Information, Dokumentation und Archive“ (IDA) von SR und SWR berichtet aus ihrem Arbeitsalltag.

Wie entstehen eigentlich Nachrichten, Dokus oder Podcasts? Und woran erkennt man verlässliche Informationen? Zwei Recherche-Expertinnen des SWR geben Einblicke in ihren Arbeitsalltag am sogenannten IDA-Recherche-Desk – der zentralen Anlaufstelle für Faktenchecks, Quellenprüfung und Materialrecherche im



Sender. Sie zeigen, wie journalistische Recherchen ins Programm einfließen: von der Themenfindung über die Auswahl von Gesprächspartnern bis hin zu passenden Schnittbildern. Denn: Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen – und so das Fundament unserer Gesellschaft zu stärken.

Referentinnen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel arbeiten als Recherche- und Dokumentationsredakteurinnen beim SWR/SR und unterstützen Redaktionen mit Faktenchecks und Hintergrundrecherchen.

Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

kostenfrei

252010060

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

ONLINE

Was unterscheidet gezielte Desinformation von klassischen Falschmeldungen? Warum ist sie so gefährlich für unsere Gesellschaft – und wie kann man sich davor schützen? Die beiden Journalistinnen Caroline Uhl und Katja Hackmann vom Saarländischen Rundfunk geben Einblick in ihre Recherchen zu Fake News, Manipulation und den dahinterstehenden Strukturen.

Sie zeigen, wo Desinformation herkommt, welche Ziele sie verfolgt – und was jede*r tun kann, um bewusster mit Medieninhalten umzugehen.

Referentinnen: Caroline Uhl und Katja Hackmann arbeiten im Rechercheteam des SR mit den Schwerpunkten Desinformation, Cyberkriminalität, Rechtsextremismus, Prostitution und Menschenhandel und digitale Manipulation.

Donnerstag, 22.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

kostenfrei

252010070



Deepfakes und Desinformation

ONLINE

Manipulierte Bilder und Videos sind längst Alltag – doch wie erkennt man, was echt ist? Und wie lässt sich das Vertrauen in digitale Inhalte stärken? Der Medieningenieur Kenneth Warmuth vom WDR stellt die Arbeit der Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) vor.

Die Initiative – unterstützt von Unternehmen wie Google, Adobe oder der ARD – entwickelt einen offenen Standard für digitale Echtheitsnachweise. Ziel ist es, mit fälschungssicheren Metadaten sichtbar zu machen, wann, wo und wie ein Inhalt entstanden ist – und ob er verändert wurde.

Erfahren Sie, wie dieser Ansatz künftig helfen kann, Desinformation zu entlarven und eine vertrauenswürdige Medienlandschaft zu stärken.

Referent: Kenneth Warmuth ist Medieningenieur beim WDR und Projektleiter für die C2PA-Initiative innerhalb der ARD.

Donnerstag, 23.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 252111010

ARD Retro & Public Value

ONLINE

Was leisten öffentlich-rechtliche Medien für unsere Gesellschaft – damals wie heute? In diesem zweiteiligen Online-Abend geht es um den gesellschaftlichen Wert von Medienangeboten im Wandel der Zeit.

Im ersten Teil zeigt Sara Tazbir (rbb), wie das Projekt ARD Retro historische TV-Beiträge aus den 1950er- und 1960er-Jahren zugänglich macht – Themen wie Flucht, Inflation oder gesellschaftlicher Wandel werden dadurch aus heutiger Sicht neu erlebbar.

Im zweiten Teil spricht Marc Heydenreich über den sogenannten Public Value – also den Beitrag der ARD zu Bildung, Kultur und demokratischer Meinungsbildung. Gemeinsam mit dem Publikum geht es um die Frage: Was macht die ARD heute wertvoll – und was wünschen wir uns für die Zukunft?

Referierende: Sara Tazbir ist Mediendokumentarin beim rbb und Teil des Kuratierungsteams von ARD Retro.

Marc Heydenreich koordiniert das Thema „Public Value“ innerhalb der ARD.

Informationen zur Seminar- und Dialogreihe der ARD:

Donnerstag, 06.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Kurstag: Donnerstag
kostenfrei 252111020

Pressefreiheit unter Druck

ONLINE

Pressefreiheit ist ein Grundpfeiler der Demokratie – und in Deutschland gesetzlich geschützt. Trotzdem nehmen die Angriffe auf Journalisten und Journalistinnen zu: im Netz, im Alltag, manchmal sogar mit Gewalt.

Dr. Dietmar Schiller und Dr. Nadya Luer vom rbb zeigen, wie sich diese Entwicklung auf den Journalismus auswirkt und was die ARD tut, um freie Berichterstattung zu sichern. Sie beleuchten Ursachen, geben Einblicke in den Redaktionsalltag und sprechen über konkrete Schutzmaßnahmen für Medienschaffende.

Referierende: Dr. Dietmar Schiller ist Jugendschutzbeauftragter beim rbb und arbeitet an Projekten zu Medienkompetenz und Teilhabe. Dr. Nadya Luer ist Qualitätsmanagerin beim rbb mit langjähriger journalistischer Erfahrung im Nachrichten- und Dokumentarbereich.

Donnerstag, 18.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 252111030





Fake-News erkennen

ONLINE

Wie entlarvt man gezielte Falschmeldungen? Welche Tools helfen bei der Überprüfung von Bildern, Videos und Quellen?

Pascal Siggelkow vom Faktenfinder-Team der Tagesschau gibt praxisnahe Einblicke in die journalistische Arbeit gegen Desinformation (tagesschau.de/faktenfinder). Anhand konkreter Fälle zeigt er, wie Faktenchecks ablaufen – und wie auch Menschen ohne Vorkenntnisse gezielt Informationen prüfen können. Ein Abend voller Tipps, digitaler Werkzeuge und leicht verständlicher Methoden für mehr Durchblick im Nachrichtensdschungel.

Referent: Pascal Siggelkow ist Redakteur beim ARD-faktenfinder und spezialisiert auf die Bekämpfung von Desinformation im Netz.

Donnerstag, 08.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 261111010

Erinnerungskultur digital – Das Projekt „Stolpersteine NRW“

ONLINE

Wie kann Erinnerungskultur heute aussehen – digital, interaktiv und zugänglich für alle? Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR macht die Geschichten hinter den Gedenktafeln sichtbar und hörbar: multimedial, lokal verortet und historisch fundiert.

Die beiden Referierenden zeigen, wie das Web- und App-Projekt entstanden ist, wie es besonders junge Menschen anspricht und welchen gesellschaftlichen Beitrag journalistische Geschichtsvermittlung leisten kann – für Aufklärung, Toleranz und Zusammenhalt.

Referierende: Stefan Domke ist Projektleiter von „Stolpersteine NRW“ und mehrfach ausgezeichnete Journalist für digitale Formate.

Jule Küpper arbeitet als Historikerin an der digitalen Weiterentwicklung des Projekts.

Informationen zur Seminar- und Dialogreihe der ARD:

Donnerstag, 22.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 261104010

FINANZEN, WIRTSCHAFT & NACHHALTIGKEIT

Wärmepumpenheizung im Altbau (Vortrag)

NEU!

Markus Lasar

Wärmepumpen gelten als zukunftsfähige Heizlösung – doch wie gut eignen sie sich für Bestandsgebäude? Der Vortrag vermittelt kompakt und verständlich, worauf bei der Umsetzung einer Wärmepumpenheizung im Altbau zu achten ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick über technische Grundlagen, wirtschaftliche Aspekte und praktische Vorgehensweisen. Auch aktuelle Fördermöglichkeiten werden vorgestellt – inklusive Hinweise zur Beantragung und Abwicklung. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Haus der Volkshochschule; Raum 303
Dienstag, 30.09.2025, 18:30 Uhr
Gebühr: 13,00 € 25210401VO

Haus der Volkshochschule; Raum 303
Dienstag, 25.11.2025, 18:30 Uhr
Gebühr: 13,00 € 25210402VO

Haus der Volkshochschule; Raum 303
Dienstag, 27.01.2026, 18:30 Uhr
Gebühr: 13,00 € 25210403VO





Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen (Vortrag)



Jens Leopold

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage!

Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt.

Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Zeitlicher Ablauf & Planungstätigkeit
- Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter)
- Modul- und Wechselrichterauswahl
- Unterschied Modul versus Stringwechselrichter
- Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben?
- Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen?

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anpassen.

Zuhause - Online

Dienstag, 28.10.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

25210421VO

Zuhause - Online

Dienstag, 09.12.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

25210422VO

Photovoltaik-Anlagen inkl. Speicher & Wallbox (Seminar)



Jens Leopold

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten.

In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer Teilnehmenden einige praktische Tools kennen lernen.

Fragen, die beantwortet werden:

- Welche Dachflächen sind geeignet?
- Wie groß sollte die PV-Anlage sein?
- Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen?
- Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung?

Hinweis: Die Teilnehmenden sollten bereits über grundlegendes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise an einem der „Balkonkraftwerk-Vorträge“ teilgenommen haben.

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 07.10.2025

25210425

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 02.12.2025

25210426

Das eigene Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik) (Vortrag)

Jens Leopold



Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen! Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.

Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden.

Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Zuhause - Online

Dienstag, 11.11.2025, 19:30 Uhr

kostenfrei

25210424VO



LIVESTREAM – BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Eine Reihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.

Benötigt wird ein PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über ein Fragetool gestellt werden.

Wie steht es um die biologische Vielfalt in Deutschland und Baden- Württemberg?

ONLINE

Spätestens mit dem Bekanntwerden der „Krefelder Studie“ zum Insektenrückgang im Herbst 2017 ist klargeworden, dass das weltweite Artensterben nicht nur in fernen Ländern, sondern auch hier in Mitteleuropa stattfindet. In dem Vortrag werden Daten zum Biodiversitätsverlust in Deutschland präsentiert, die Bedeutung der Biodiversität für die Gesellschaft dargestellt und die hauptsächlichen Treiber genannt. Weiter wird der Vortrag Gegenmaßnahmen, die v.a. im Rahmen des „Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt“ in Baden-Württemberg ergriffen wurden, benennen.

Referent: Prof. Dr. Johannes Steidle, Universität Hohenheim Herr.

*Donnerstag, 16.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 252090010*

Bienenfreundliche Beet- und Balkonbegrünung

ONLINE

In Deutschland gibt es etwa 570 Bienenarten – rund 460 davon sind in Baden-Württemberg heimisch. Viele dieser Arten haben sich auf ganz bestimmte Pflanzen spezialisiert. Doch welche Beet- und Balkonpflanzen sind bei Bienen besonders beliebt? Welche Pflanzen helfen dabei, seltene oder spezialisierte Arten in unsere Gärten und auf unsere Balkone zu locken und ihnen wertvollen Lebensraum zu bieten? Und warum lohnt es sich, auch auf kleinstem Raum wieder mehr Gemüse und Obst anzubauen?

Referentin: Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein, Universität Freiburg. Frau Prof. Klein leitet die Professur für Naturschutz und Landschaftsökologie an der Universität Freiburg.

*Donnerstag, 23.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 252090020*

Natur und Sport: unvereinbar?

ONLINE

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsanalyse von Outdoor-Sportarten und naturverträgliche Sportentwicklung, etwa wie Wintersport sich auf die Tierwelt auswirkt und wie wir unseren Einfluss verringern können.

Referent: Prof. Dr. Manuel Steinbauer, Universität Bayreuth.

*Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 252090030*





Ernährung und Biodiversität

ONLINE

Die Förderung und Erhaltung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Nutzflächen kosten Fläche, Ertrag oder beides. Landwirte und Landwirtinnen können nur das tun, was wirtschaftlich rentabel ist. Eine Förderung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Betrieben hängt damit davon ab, ob die Gesellschaft bereit ist, den Verlust an Effizienz finanziell auszugleichen. Der Ausgleich kann über öffentliche Fördergelder oder erhöhte Lebensmittelpreise erfolgen. Gleichzeitig ist landwirtschaftliche Nutzfläche in Deutschland knapp und nicht ausreichend, um unsere Versorgung mit Nahrungs- und Futtermitteln zu gewährleisten. Eine weitere Biodiversitätsförderung ist deshalb ohne zusätzliche Flächenimporte nur dann möglich, wenn weniger tierische Produkte verzehrt und gleichzeitig weniger Lebensmittel weggeschmissen werden. Die Biodiversitätsfrage ist damit letztlich eine gesellschaftliche Frage.

Referentin: Prof. Dr. Carola Pekrun, Hochschule Nürtingen-Geislingen.

Donnerstag, 06.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 252090040

Von Pilzen und Menschen: Pilzliche Biodiversität im Wald

ONLINE

Die Beziehung zwischen Menschen und Pilzen ist seit jeher innig und reicht bis zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte zurück. Auch heute ist die Faszination für die geheimnisvollen Fadenwesen ungebrochen, die Nahrung sein können, Heilmittel, halluzinogene Drogen oder tödliche Gifte. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit Pilzen als zentralem aber wenig erforschtem Teil der Wald-Biodiversität.

Referentin: Prof. Dr. Angela Siemonsmeier, Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg.

Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei 252090050

RECHT UND IMMOBILIEN

Selbstbestimmt bis zuletzt – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (Vortrag)

Michael G. Rudolf

Wer rechtzeitig vorsorgt, schützt sich und seine Familie vor schwierigen Situationen. Der Vortrag gibt einen Überblick, wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und testamentarische Regelungen rechtssicher gestaltet werden können. Die Patientenverfügung hilft Ärzten, Angehörigen und Bevollmächtigten am Lebensende oder bei schwerer Krankheit die richtigen Entscheidungen zu treffen. Hierbei gilt es einiges zu beachten.

Anhand von Beispielen aus der anwaltlichen Praxis und gerichtlichen Entscheidungen zeigt Rechtsanwalt Michael Rudolf, wie sich Familienfrieden sichern, Angehörige entlasten und unnötige Steuern vermeiden lassen – im Pflegefall wie im Erbfall.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 Uhr
Gebühr: 6,00 € 25210303VO

Gesellschaft & Umwelt





Immobilien erfolgreich privat verkaufen (Vortrag)

Eberhard Krötz

Der Verkauf einer Immobilie ist für viele Eigentümer ein bedeutender Schritt – sowohl emotional als auch finanziell. Ob Haus, Wohnung oder Grundstück: Wer seine Immobilie veräußern möchte, steht vor einer Vielzahl an Aufgaben, Entscheidungen und rechtlichen Anforderungen.

Dieser Vortrag vermittelt praxisnah und verständlich, wie Sie den Verkaufsprozess optimal vorbereiten und umsetzen – von der Preisermittlung bis zur Schlüsselübergabe. Sie erfahren, worauf es wirklich ankommt, wie Sie häufige Fehler vermeiden und wie Sie Ihre Immobilie überzeugend präsentieren, seriöse Interessenten erkennen und zielführend verhandeln. Alle Teilnehmenden erhalten kostenlos den Ratgeber: „Privater Immobilienverkauf“.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Freitag, 10.10.2025, 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

25210302VO

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Freitag, 13.02.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

26110302VO

Erbt das Finanzamt? – steigende Grundstückswerte und steigende Erbschaftsteuer

Michael G. Rudolf

Die Steuern bei der Vererbung und Weitergabe von Vermögen steigen permanent. Der Referent erläutert anhand von Fällen aus der Praxis, wie erhebliche Erbschaft- und Schenkungssteuern durch die richtige Gestaltung von Testamenten und lebzeitigen Übertragungen von Grundvermögen und sonstigen Vermögenswerten vermieden werden können. Auch einkommensteuerrechtliche Themen müssen hierbei berücksichtigt werden.

Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 11.12.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

25210301VO

Onlinekurs: Wohnungseigentum und Hausverwaltung

Karen Keller



Dieser online Vortrag richtet sich an Eigentümerinnen und Eigentümer sowie potentielle Käufer gebrauchter oder neuer Eigentumswohnungen. Neben ihren Pflichten und Rechten innerhalb der Eigentümergemeinschaft werden u. a. folgende Themen behandelt:

- Gemeinschaftseigentum/Sondereigentum
- Funktion, Pflichten und Rechte des Verwalters
- Verwaltervertrag
- Nebenkostenabrechnungen
- Wirtschaftsplan
- Eigentümerverwaltung
- Beschlussfassung
- Wohngeld
- Instandhaltungsrücklage und
- gesetzliche Grundlagen

Der Kurs findet als Onlinekurs statt. Dabei verwenden wir als Lernplattform die vhs.cloud mit dem integrierten Videokonferenzsystem Edu-dip.

Zuhause - Online

1 mal samstags, 09:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 20.12.2025

2521030050





Meine Immobilie im Alter (Vortrag)

Eberhard Krötz

Was passiert mit der Immobilie, wenn sich das Leben verändert? Viele Eigentümer stehen früher oder später vor dieser Frage. Ist der Verbleib im Haus noch sinnvoll? Lässt sich die Immobilie anpassen – oder ist ein Umzug die bessere Lösung? Verkaufen, sanieren, vermieten oder umziehen?

Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, Klarheit zu gewinnen. Anhand typischer Lebenssituationen – etwa der von Gisela und Horst, einem fiktiven Eigentümerpaar – beleuchten wir gemeinsam verschiedene Möglichkeiten und Wege. Es geht um Emotionen, Verantwortung, praktische Fragen und realistische Lösungen für die Wohnsituation im Alter.

Gratis für alle: Ratgeber „Wohnen im Alter“ zur Mitnahme.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Mittwoch, 14.01.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

26110301VO

Müssen unsere Kinder Erbschaftsteuer zahlen? (Vortrag)

Michael G. Rudolf

Die Erbschaftsteuer orientiert sich inzwischen am Verkehrswert – dieser steigt, die Freibeträge bleiben. Schon mittlere Vermögen können deshalb steuerpflichtig werden. Gleichzeitig führt jeder dritte Erbfall in Deutschland zu rechtlichen Auseinandersetzungen. Das Testament bzw. die von den Eltern getroffenen Regelungen lassen Platz für Streitigkeiten. Dies muss nicht sein und kann durch eine vorausschauende Testamentgestaltung vermieden werden.

Rechtsanwalt Michael Rudolf, Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentvollstrecker, zeigt praxisnah, wie durch kluge Gestaltung von Testamenten Erbstreitigkeiten vermieden und steuerliche Belastungen reduziert werden können.

Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 12.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €

26110303VO



Jedes ein Unikat

Massive Häuser zum Festpreis

- Individuelle Architektur
- Höchste Energieeffizienz
- Bester Qualitätsstandard
- Alles aus einer Hand



Mehr Infos:



Hermann Reinhard GmbH & Co. KG

Tel: 06226 - 5520 ▪ 74939 Zuzenhausen





PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND MENTALE FITNESS

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Steve Windisch

NEU!

ONLINE

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen Herz-Kreislauf-Beschwerden Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Zuhause - Online

1 mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Beginn: 15.09.2025

252106110

Innere Balance trotz vollem Alltag

Steve Windisch

NEU!

ONLINE

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen.

Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen?

In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Zuhause - Online

1 mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Beginn: 29.09.2025

252106130

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen und Männer

Gerd Prolingheuer

Dieser Selbstverteidigungskurs ist leicht erlernbar. Weder Vorkenntnisse noch eine teure Ausrüstung werden benötigt.

Es werden Techniken vorgestellt und geübt, mit denen man sich gegen einen körperlichen Angriff verteidigen kann. Hier geht es einmal um die „leeren Hände“ sowie um „Gegenstände des täglichen Gebrauchs“. Zum anderen wird großer Wert auf den Bereich der Deeskalation im Vorfeld gelegt: Auf was muss ich achten, damit es gar nicht so weit kommt? Was mache ich, um solch eine Situation aufzulösen, bevor es zur Gewalt kommt? Wie kann ich anderen helfen, ohne mich selbst in Gefahr zu begeben?

Alltagspraktische Tipps erweitern den Handlungsspielraum im Umgang mit Konfliktsitu-





ationen und das Verständnis von Gefahrensituationen. Gleichzeitig geben sie eine gewisse Selbstsicherheit, die im konkreten Erleben hilfreich die Selbstbehauptung stärkt.

*Wilhelmi-Gymnasium; Musiksaal
6 mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 77,00 €*

Beginn: 13.10.2025 252106025

Glück beginnt im Kopf

Steve Windisch



Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein.

Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

*Zuhause - Online
1 mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Beginn: 27.10.2025*

252106120

Erfolg beginnt im Kopf

Steve Windisch



Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlau-

ben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

*Zuhause - Online
1 mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Beginn: 03.11.2025*

252106100

Hochsensibilität bei Kindern - Eine Einführung und ein Ausblick (Vortrag)

Judith Rilana Markovicz-Becker

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, weil Ihr Kind alltägliche Situationen anders erlebt - intensiver fühlt oder wahrnimmt? Vielleicht ist Ihr Kind hochsensibel. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Welt der Hochsensibilität. Er beleuchtet ihre Ursachen, Zusammenhänge und Wechselwirkungen, mit dem Ziel, ein besseres Verständnis für hochsensible Kinder zu schaffen und sie vor unnötigen Pathologisierungen zu bewahren. Denn Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine besondere Arbeitsweise des Gehirns.

Die wichtigste Botschaft vorweg: Hochsensible Kinder sind zwar anders - aber genauso richtig, wie sie sind.

Nach dem Vortrag haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Wir laden Sie herzlich ein, mehr über dieses faszinierende Thema zu erfahren und neue Perspektiven zu gewinnen!

*Haus der Volkshochschule
Freitag, 06.03.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 16,00 €*





NATUR & OUTDOOR-ERLEBNISSE

Pirschgang für die ganze Familie - rund um die Wilde Sau

Nils Gütle

Begleiten Sie Jägerinnen und Jäger bei einem lehrreichen Pirschgang und entdecken Sie die Welt der „Wilden Sau“! In einem ca. 120-minütigen Rundgang durch das Revier erfahren Sie Spannendes über die Jagd, das Wildschwein und das Projekt „Wilde Sau“. Der Fokus liegt dabei auf Wissensvermittlung rund um das Leben und Verhalten des Wildschweins.

Zum Abschluss erwartet die Teilnehmenden ein Schüsseltreiben mit Köstlichkeiten von der „Wilden Sau“ und Gelegenheit zum Austausch in geselliger Runde.

Zielgruppe: Nicht-Jägerinnen und Nicht-Jäger, Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Kinder bis 12 Jahre zahlen nur die Verpflegung i.H.v. 5€

Treffpunkt

1 mal sonntags, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 30,00 € inkl. 5€ Verpflegung

Beginn: 05.10.2025

252105019



Der Nibelungensteig – Sagenhaft wandern durch den Odenwald (Fotovortrag)



Fuat Gören

Auf Schritt und Tritt furchteinflößende Wesen, Gier, Intrigen, Mord und Totschlag, so lässt sich die Nibelungensage - zugegebenermaßen stark verkürzt - zusammenfassen. Der Nibelungensteig im Odenwald hingegen bietet auf seinen 140 km friedliche Ruhe und herrliche, teilweise unberührte Natur.

2018 wurde der quasi vor unserer Haustür liegende, familientaugliche Weg zu einem der drei schönsten Wanderwege Deutschlands gekürt.

An Schauplätzen der Nibelungensage und imposanten Burgruinen vorbei, führt der gut ausgeschilderte und ganzjährig begehbare Fernwanderweg von Zwingenberg an der Bergstraße bis Freudenberg am Main.

Der Buchautor und Reisejournalist Fuat Gören aus Leingarten ist mit dem Drachen Nila - Maskottchen des Nibelungensteigs - den Weg gewandert und präsentiert in seinem kurzweiligen Fotovortrag die Highlights seines kleinen Abenteuers.

Gratis Wanderpass und Wanderkarte für den Nibelungensteig sind im Vortrag inklusive.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 21.10.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

25210901VO





Orientierung leicht gemacht – Navigation für Radtouren und Wanderungen mit „KOMOOT“

Friedbert Kaiser

Ob beim Wandern oder Radfahren – mit einer guten Planung wird jede Tour zum unvergesslichen Erlebnis. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App „Komoot“ Ihre Touren planen und sicher navigieren, sei es eine kurze Runde in der Heimat oder eine mehrtägige Reise. Wer hat nicht schon einmal unsicher im Wald gestanden und gerätselt, welcher Weg der richtige ist? Der erfahrene Radguide Friedbert Kaiser führt Sie Schritt für Schritt durch die Routenplanung und gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Tourenvorschläge finden, anpassen und optimal nutzen können. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem nächsten Outdoor-Abenteuer! Am Ende der beiden Kurstage können Sie Ihre Touren selbständig planen oder empfohlene Touren übernehmen, Highlights einfügen, und nach Übernachtungen suchen.

Mitzubringen: Laptop und/oder Smartphone

Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Beginn: 11.11.2025

252109020

Roadtrip über die Britischen Inseln - Ein Reisebericht

Robin Weniger



Ein Roadtrip über die britischen Inseln bietet atemberaubende Landschaften, historische Städte und versteckte Juwelen. In diesem Vortrag teilen wir persönliche Erlebnisse aus England, Schottland, Wales und Irland sowie wertvolle Tipps zur Reiseplanung. Inklusive Van-Ausbau und Reisen mit Hund.

Abmeldungen kostenlos bis drei Tage vorher, danach Kursgebühr in voller Höhe zu zahlen.



Zuhause - Online

1 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Beginn: 11.11.2025

252109150

Fit fürs Fernwandern & Pilgern (Teil 1): Voraussetzungen, Planung, Vorbereitung



Fuat Gören

In diesem zweiteiligen Seminar werden Tipps zur Planung und Durchführung einer Fernwanderung oder Pilgerreise vermittelt. Basierend auf dem Praxiswissen des erfahrenen Reisejournalisten Fuat Gören und anhand von Fotos, Beispielen aus Wandertouren und seiner eigenen Ausrüstung erfahren Sie alles Wissenswerte für eine eigene mehrtägige Tour.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Teil 1: Voraussetzungen, Planung, Vorbereitung

- Auswahl einer passenden Tour (körperliche und mentale Voraussetzungen)
- Planungstools (Karten, Bücher, Apps, Webseiten, Basecamp, GPX-Daten)
- Organisation (An-/Abreise, Unterkünfte)

Teil 2 (separat angeboten) geht auf die Ausrüstung und das Verhalten unterwegs ein.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 18.11.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

25211001VO



Fit fürs Fernwandern/Pilgern (Teil 2): Ausrüstung, Orientierung, Verhalten

NEU!

Fuat Gören

In diesem zweiteiligen Seminar werden Tipps zur Planung und Durchführung einer Fernwanderung oder Pilgerreise vermittelt. Basierend auf dem Praxiswissen des erfahrenen Reisejournalisten Fuat Gören und anhand von Fotos, Beispielen aus Wandertouren und seiner eigenen Ausrüstung erfahren Sie alles Wissenswerte für eine eigene mehrtägige Tour.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Teil 2: Ausrüstung, Orientierung, Verhalten

- Ausrüstung (Schuhe, Rucksack, Zelt, Stöcke, Schlafsack, etc.), Packliste
- Tipps für das Smartphone (Navigation, Wetter)
- Proviant und Wasser
- Orientierung und Verhalten unterwegs (Tiere, Flora, Wetter, Müll)

Alle Teilnehmenden erhalten gratis Rabattgutscheine für diverse Ausrüstungsprodukte.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 25.11.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

25211002VO



Obstbaumschnittkurs für Frauen

Katja Kirbus

Sie haben einen Obstbaum im Garten stehen und wissen nur dass, der Baum einen Schnitt braucht aber nicht wie?

In diesem Kurs erfahren Sie was beachtet werden muss.

Anhand praktischer Beispiele werden Grundlagen eines fachgerechten Schnittes vermittelt um die Gesundheit des Baumes und der Früchte zu fördern.

Die genaue Adresse wird bei Kursstart bekanntgegeben.

Mitzubringen: Astschere, Säge

Der Kurs findet in Adersbach statt.

1 mal samstags, 10:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Beginn: 22.11.2025

25211404AD

Der Pyrenäenweg GR 10 - Zu Fuß vom Atlantik bis ans Mittelmeer (Fotovortrag)

Fuat Gören

Der französische Fernwanderweg GR 10 überquert die Pyrenäen vom Atlantik bis zum Mittelmeer. Auf 934 km und 56.000 Höhenmetern windet er sich über die atemberaubende Bergkette, vorbei an unzähligen Wasserfällen und den höchsten Gipfeln der Pyrenäen.

Der Reisejournalist Fuat Gören aus Leingarten lief den Weg schon zweimal komplett - jeweils 60 Tage am Stück. Mit faszinierenden Fotos und Videos von traumhaften Landschaften und wundervollen Panoramen erzählt er über seine Erlebnisse, seine Kämpfe mit den Elementen und über körperliche und mentale Grenzen.

Und was haben der Jakobsweg und Hannibals Elefanten mit dem GR 10 zu tun? Erfahren Sie es bei diesem kurzweiligen und unterhaltsamen Foto- und Videovortrag.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 10.02.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

26110902VO



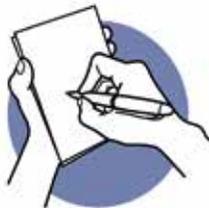
vhs Volkshochschule
Sinsheim e.V.



Welche Kurse fehlen?

Meine
Kurswünsche

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
Erzählen Sie uns davon!



Gestalten Sie unser
Programm aktiv mit!



info@vhs-sinsheim.de

Folgen Sie uns!





KUNST & KULTUR

- 
- 71** Literatur
 - 72** Malen und Zeichnen
 - 74** Werken und Gestalten
 - 77** Fotografie
 - 77** Musik
 - 80** Tanz



LITERATUR

**Literatur im Gespräch –
Gesprächskreis**

Mirjam Schaffer

Lesen verbindet – vor allem, wenn man Gedanken, Eindrücke und Fragen teilen kann. Einmal im Monat treffen sich Literaturbegeisterte in lockerer Runde zum Austausch über ein gemeinsam ausgewähltes Buch.

Gelesen wird, was interessiert: Romane, Erzählungen, Klassiker oder Gegenwartsliteratur – die Gruppe entscheidet gemeinsam, was als Nächstes gelesen wird.

Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen!

Der Titel für das erste Treffen im Wintersemester wird am Ende des Sommersemesters bekannt gegeben.

Termine im Wintersemester 2025/26 (jeweils 19:30 Uhr, Raum 302): 24.09., 22.10., 26.11., 17.12.2025 und 28.01.2026

Haus der Volkshochschule; Raum 302

5 mal mittwochs, 19:30 - 21:30 Uhr

kostenfrei

Beginn: 24.09.2025

252201003

**Was wäre, wenn –
Kreatives Schreiben für
Anfänger und Fortgeschrittene**



Angela Mohr

Sie möchten sich gerne sprachlich ausdrücken, Kurzgeschichten, biografische Szenen, Microfiction, Alltagsbeobachtungen oder gar einen Romananfang schreiben?

In diesem Kurs erhalten Sie Inspiration und einen Raum für Ihre eigene Stimme. Von einer erfahrenen Autorin bekommen Sie verschiedene Schreibimpulse, lernen Kreativitäts- und Schreibtechniken kennen, tauchen in verschiedene Szenarien ein, erfahren die grundlegenden Zutaten für packende Texte: Von Figurenentwicklung über Plotstrukturen bis zu spannenden Dialogen. So entstehen Ihre eigenen Texte: von ernst bis wild, von bunt bis schwarzhumorig – alles ist erlaubt!

Genügend Zeit zum Vorlesen und Zuhören schafft ein inspirierendes Gemeinschaftserlebnis.

Jeder und jede ist willkommen – egal ob Anfänger oder „alter Schreibhase“.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

5 mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 69,00 €

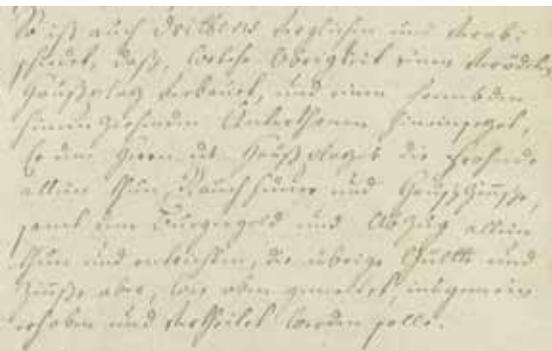
Beginn: 21.10.2025

252201001

**Leseworkshop für alte
Handschriften (z.B. Sütterlin)**

Marco Neumaier

Sie möchten sich an Familienforschung versuchen? Manchmal kann hierbei das Lesen handschriftlicher Texte aus vergangenen Zeiten zu einer echten Herausforderung werden. In dem Workshop lernen Sie Handschriften aus mehreren Jahrhunderten kennen und erfahren über die gemeinsame Erschließung der Texte, wie man sie entziffert, und nebenbei Interessantes aus der lokalen Geschichte.





Mitzubringen: 10€ Kursgebühr, die in bar am ersten Tag des Workshops beim Dozent bezahlt werden

Rathaus Sinsheim, Besprechungsraum

2 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00€

Beginn: 08.12.2025

252210080

Theaterführung „Hinter den Kulissen“ im Theater Heidelberg

Es erwartet Sie ein spannender Einblick hinter die Kulissen des Theaters in Heidelberg.

Hinter den Bühnen und um Sie herum gibt es eine Menge zu entdecken: Viele fleißige Hände, große Werkstätten, Scheinwerfer, Kostüme und Masken und noch vieles mehr.

Die Führung dauert ca. eine Stunde. In Eigenreise. Bitte beachten Sie, dass Sie das Theater nach der Führung verlassen sollten.

Theater der Stadt Heidelberg

1 mal samstags, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 7,00 €

Beginn: 24.01.2026

26120401HD

MALEN UND ZEICHNEN

Traditionelle chinesische Malerei – Einführung in eine faszinierende Kunstform

Xiangxia Kong-Axtmann

Lernen Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Malerei kennen – eine Kunstform mit jahrtausendealter Geschichte, die bis heute durch ihre Klarheit, Symbolik und Harmonie begeistert. Unter Anleitung einer erfahrenen chinesischen Künstlerin setzen Sie selbst erste Pinselstriche auf Reispapier, experimentie-

ren mit wasserbasierter Tusche und entdecken Schritt für Schritt typische Motive wie Bambus, Kirschblüten oder Landschaften. Ganz nebenbei erfahren Sie Spannendes über die Ursprünge, Bedeutungen und Besonderheiten dieses Malstils.

Für wen? Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Gestalten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Offenheit und Neugier genügen.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

10 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 92,00 €

Beginn: 23.09.2025

252207023

Zeichnen: Grundlagen & Techniken. Mit Bleistift, Feder & Co. kreativ werden

Christian Schura

Zeichnen kann jeder lernen – Ob Naturstudie, Fantasiebild oder geometrische Form: Mit den richtigen Techniken entstehen beeindruckende Zeichnungen in 2D und 3D. Der Kurs vermittelt eine fundierte Einführung in klassische und moderne Zeichentechniken und bietet Raum für individuelle Entwicklung.

Gemeinsam erkunden wir die Welt von Linien, Formen, Licht und Schatten. Anhand Übungen entstehen plastische Effekte und beeindruckende 3D-Zeichnungen – von einfachen geometrischen Formen bis hin zu realistischen Objekten. Kursinhalte u. a.: Schattierungen und Verläufe mit Bleistift & Farbstiften; 3D-Zeichnungen von Kugel, Kegel und Zylinder; Licht und Schatten für mehr Tiefe; Konstruktion und Perspektive; schnelle Skizzen und Ideen festhalten; Zeichnen nach Fotos und realen Objekten; Der Kurs ist für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 09:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Beginn: 27.09.2025

25220711



Faszination Acrylmalerei – Farben, Technik und Inspiration

Christian Schura



Die Acrylmalerei ist eine vielfältige Maltechnik, die Mitte des letzten Jahrhunderts bekannt wurde. Die Farbe lässt sich deckend aus der Tube oder wasserverdünnt, lasierend auf den Malgrund wie Karton, Leinwand etc. auftragen und trocknet innerhalb kurzer Zeit wasserfest auf. Für realistische, dekorative und abstrakte Malerei geeignet, begeistern Acrylfarben sowohl Anfänger wie Fortgeschrittene durch einfache Handhabung.

Themen: Der Farbkreis, Farbmischen, Malen nach fotografischen Vorlagen aus den den Bereichen Natur, Objekt, Abstrakt.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 09:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 25.10.2025

25220712

Malen aus dem Herzen – Intuitive Kreativität entdecken

Sylvia Maria Bernlochner



Lass dich von Farben, Formen und deiner Intuition leiten!

In diesem Workshop malen wir frei und ohne Druck – einfach so, wie es aus dem Moment heraus entsteht. Ob mit Acryl oder Pastell, mit Pinsel, Spachtel, Schwamm oder den eigenen Händen: Alles ist erlaubt!

Hier geht es nicht um Technik oder Bewertung, sondern um den Ausdruck deiner inneren Welt. Durch das intuitive Malen tauchen wir in einen kreativen Fluss ein, lassen Stress und Sorgen hinter uns und finden zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

Für alle, die Freude am kreativen Ausdruck haben – keine Vorkenntnisse nötig!

Mitzubringen: 10€ (beinhaltet Farben, Malpapier und eine Leinwand)

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal samstags, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 37,00 €

Beginn: 08.11.2025

252207100

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal samstags, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 37,00 €

Beginn: 10.01.2026

261207100

Zeichnen von Figuren und Porträts: Licht, Schatten, Form

Christian Schura

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des figürlichen Zeichnens und Porträtzeichnens. Der Fokus liegt auf dem Verständnis von Licht, Schatten und Form, um realistische und ausdrucksstarke Darstellungen des menschlichen Körpers und Gesichts zu schaffen.

Anhand von klar strukturierten Übungen und aussagekräftigen Fotovorlagen erarbeiten Sie Schritt für Schritt den Aufbau des menschlichen Körpers und die Wirkung von Licht und Schatten.

Der Kurs eignet sich für alle, die Freude am Zeichnen haben und ihre Fähigkeiten gezielt weiterentwickeln möchten.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 09:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 22.11.2025

25220713





WERKEN UND GESTALTEN

Von der Idee zum Schmuckstück: Gold- und Silberschmiedekurs

Jonas Herrmann

Entdecken Sie die Faszination des Gold- und Silberschmiedens! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Techniken wie Sägen, Feilen, Löten, Schmieden und Polieren. Sie arbeiten mit Silber und auf Wunsch auch mit Feingold. Passende Steine können nach Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Ihr eigenes Schmuckstück, das Sie bis Kursende fertigstellen. Jeder Teilnehmerin wird individuell betreut – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene!

Im Kurs bar zu zahlen: 18 € für Werkzeuge und Maschinen und ca. 70-130 € für Silber (nach Gewicht abgerechnet)

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal samstags, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 47,00 €

Beginn: 27.09.2025

252210012



Patchwork für Einsteiger – Kreativ und einzigartig

NEU!

Karin Stürmer

Patchwork: eine faszinierende, jahrhundertalte und ungeheuer vielseitige Nähkunst. Von Kissen über Tischläufer bis hin zu großen Quilts entstehen damit wunderschöne, alltags-taugliche und einzigartige Kunstwerke.

In diesem Kurs geht es darum, grundlegende Techniken des Patchwork kennenzulernen und gleich selbst anzuwenden. Ob man ein kleineres oder größeres Projekt in Angriff nimmt, bleibt dabei jedem selbst freigestellt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Am ersten Abend gibt es eine Einführung in die Geschichte, die Materialien, Techniken und „Einsatzmöglichkeiten“ von Patchwork. Zu diesem Abend muss noch nichts mitgebracht werden außer evtl. Schreibmaterial.

Zu den folgenden Abenden ist mitzubringen: Die Materialien für das Nähprojekt (Stoffe, Faden), die eigene Nähmaschine, Zubehör wie Schere, Stecknadeln usw., falls vorhanden Rollschneider, Schneidematte, Schneidelineal.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig, Voraussetzung ist nur der sichere Umgang mit der eigenen Nähmaschine.

Mitzubringen: Materialien für das Nähprojekt (Stoffe, Faden), die eigene Nähmaschine, Zubehör

Haus der Volkshochschule; Raum 098

7 mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 94,00 €

Beginn: 01.10.2025

252209010





Grundkurs Makramee – Kreativ mit Knoten

NEU!

Lisa Kapp

Makramee ist wieder voll im Trend! Diese traditionelle Knüpftchnik ermöglicht es, mit einfachen Knoten wunderschöne Deko- und Wohnaccessoires selbst herzustellen – ganz ohne Vorkenntnisse oder spezielles Werkzeug.

In diesem vhs-Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundknoten (z.B. Kreuz- und Spiralknoten) und setzen diese direkt in kleinen Projekten wie Blumenampeln, Wandbehängen oder Schlüsselanhängern um. Nebenbei fördert das rhythmische Knüpfen Konzentration und Entspannung – ideal für kreative Auszeiten im Alltag.

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene. Materialkosten für mehrere Projekte sind in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Dekorative Äste und Schere

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal freitags, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 31,00 €

Beginn: 23.01.2026

261214120

Schmuck aus Perlen & Steinen herstellen – individuell, typgerecht, handgemacht

NEU!

Petra Becker

Entdecke Deinen ganz persönlichen Stil!

In diesem Workshop gestaltest Du Dein individuelles Schmuckstück aus hochwertigen Materialien wie Perlen, Halbedelsteinen und Edelmetallen – typgerecht und kreativ.

Dank professioneller Anleitung und einer persönlichen Farb- und Stilberatung entsteht ein Unikat, das Deine Ausstrahlung unterstreicht und perfekt zu Dir passt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Freude an Kreativität und Lust auf ein besonderes Erlebnis.

Materialien können vor Ort erworben werden. Gestalte Dein Schmuckstück – und nimm ein neues Strahlen mit nach Hause.

Femina-art, Hauptstr. 129 Sinsheim

1 mal samstags, 14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Beginn: 11.10.2025

252218201

Femina-art, Hauptstr. 129 Sinsheim

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Beginn: 15.11.2025

252218202

Seifen einfilzen

NEU!

Simone Müller

In diesem Kurs entstehen aus hochwertigen Pflanzenölsen und bunter Filzwolle kleine duftende Kunstwerke. Die Seifen werden kreativ eingefilzt – ganz nach Wunsch schlicht, farbenfroh oder mit einem Motiv, das zum Duft passt.

Ob als dekorativer Hingucker im Bad oder als liebevolles Geschenk (vielleicht schon für Weihnachten): Die Filzseifen sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch praktisch in der Anwendung.

Mitzubringen: Zwei alte Handtücher.



Haus der Volkshochschule; Raum 098
 1 mal montags, 18:30 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 25,00 € inkl. 5€ Material
 Beginn: 17.11.2025 252208041

Kerzen gießen aus Wachsresten (für Erwachsene)

Lisa Kapp

NEU!

In diesem kreativen Workshop lernen Sie Kerzen aus Wachsresten gießen und dabei eine umweltbewusste und nachhaltige Methode der Kerzenherstellung entdecken. Der Kurs ist ideal für Anfänger sowie für alle, die Freude am Basteln haben und gleichzeitig einen Beitrag zur Reduzierung von Abfall leisten möchte. Mitzubringen: zzgl. 8 € für Materialkosten (Dochte, Düfte etc.)

Haus der Volkshochschule; Raum 098
 2 mal freitags, 18:00 - 21:00 Uhr
 Gebühr: 39,00 €
 Beginn: 21.11.2025 252214121



Lass einen Wichtel bei dir einziehen! – Zaubermagische Wichteltüren

Andrea Lutz

NEU!

Wie wäre es, wenn diesen Winter eine Fee oder ein Wichtel bei dir einzieht?

In diesem Kreativ-Workshop erschaffen Sie eine magische Wichtel- oder Feentür. Auf einer Baumscheibe gestalten Sie mit Naturmaterialien wie Moos, Rinde, Zweigen und/oder vorgefertigten Teilen einen märchenhaften Zugang zur Wichtel-/ Feenwelt. Ob als zauberhafte Dekoration im Garten, als kleines Zuhause für unsichtbare Freunde oder als liebevolles Geschenk - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ein Erlebnis für die ganze Familie: Kinder ab 12 Jahren sind gemeinsam mit einem Erwachsenen herzlich willkommen - ob Oma und Enkel, Tante und Nichte oder Eltern und Kinder - hier können alle kreativ werden.

Mitzubringen: Es fallen ca. 10 € Materialkosten an, die bei der Kursleitung in bar bezahlt werden.

Haus der Volkshochschule; Raum 205
 1 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr
 Gebühr: 16,00 €
 Beginn: 22.11.2025 252210040





FOTOGRAFIE

**Schluss mit Knipsen –
Fotografieren lernen**

Peter Ernst

Sie fotografieren gerne, aber Ihre Bilder sind oft zu hell, zu dunkel, unscharf oder einfach nur durchschnittlich? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für gelungene Fotos - ohne sich in komplizierter Technik zu verlieren.

Gemeinsam gehen wir auf einen Foto-Walk, probieren die Theorie direkt aus und besprechen Ihre Ergebnisse. So schärfen Sie nicht nur Ihren Blick, sondern entdecken auch die kreativen Möglichkeiten Ihrer Kamera.

Lassen Sie sich überraschen, wie viel Potenzial in Ihnen und Ihrer Ausrüstung steckt!

Bitte bringen Sie Ihre Kamera, Ersatzakkus, Ladegerät und Zubehör mit.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern und mehr aus ihren Bildern herausholen möchten.

Nicht vermittelt werden die Details oder Menüs der verschiedenen Kamerahersteller.

Mitzubringen: Eigener Fotoapparat mit Akkus und Ladegerät und sonstiges Zubehör.

Soweit vorhanden eigener Laptop zum Überspielen der Fotos.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 22.11.2025 252211013

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 17.01.2026 261211013



MUSIK

**Gitarrenkurs Blues, Bluesrock, Rock –
Grundkenntnisse erforderlich**

Oliver Klatt

Tauchen Sie ein in die Welt des Blues und Bluesrock – ob auf der E-Gitarre oder der Akustischen! In diesem Kurs lernen Sie einfache Blues-Melodien, erste Bluessongs und typische Bluesrock-Riffs. Ergänzt wird das Programm durch die Grundlagen der Blues-Liedbegleitung, die Ihnen spielend leicht vermittelt werden. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Akkorden, aber keine Notenkenntnisse erforderlich (TABULATUR).

Der Kurs bietet eine entspannte und motivierende Atmosphäre, in der Sie den Blues Schritt für Schritt entdecken können. Auf Wunsch ist nach Abschluss eine Fortsetzung möglich, um Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen.

Weiterführungskurse möglich.

Der Dozent Oliver Klatt ist aktiv in der Musikszene als Gitarrist und Songwriter im Live und Studiobereich tätig, absolvierte mehrere Tourneen im In und Ausland und unterrichtet als seit 1991 als Dozent für Gitarre in Heidelberg, Sinsheim und Neckar Odenwald.

Staffelpreise für 12 Termine:

3 TN = 190€

4 TN = 145€

5 TN = 116€

Mitzubringen: Akustik- oder E-Gitarre, bei Bedarf Fußbank

Haus der Volkshochschule; Raum 203

12 mal montags, 16:15 - 17:45 Uhr

Gebühr: 190,00 €

Beginn: 22.09.2025 25221310

Staffelpreise für 5 Termine:

3 TN = 80€

4 TN = 60€

5 TN = 49€

Haus der Volkshochschule; Raum 203

5 mal montags, 16:15 - 17:45 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 12.01.2026 26121310



Gitarre spielen lernen – für jedes Alter ohne Notenkenntnisse

Oliver Klatt



Einstieg ohne Vorkenntnisse (TAB-Notation)
In diesem Anfängerkurs sind alle willkommen – ob jung oder alt, mit oder ohne musikalische Vorerfahrung. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Auch Notenlesen ist nicht notwendig, da mit Tabulatur (TAB) gearbeitet wird. Mit einfachen Übungen und ersten Liedern wird Schritt für Schritt der Zugang zum Gitarrenspiel vermittelt – spielerisch, praxisnah und mit viel Freude am Musizieren. Weiterführungskurse sind im Anschluss möglich.

Kursleitung: Oliver Klatt ist als Gitarrist und Songwriter seit vielen Jahren in der Musikszene aktiv – sowohl live als auch im Studio. Er tourte im In- und Ausland und unterrichtet seit 1991 als Gitarrendozent in Heidelberg, Sinsheim und im Neckar-Odenwald-Kreis.

Staffelpreis für 6 Termine:

3 TN = 106€

4 TN = 80€

5 TN = 63 €

Mitzubringen: Akustik- oder E-Gitarre, bei Bedarf Fußbank

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 106,00 €

Beginn: 23.09.2025

25221315

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 106,00 €

Beginn: 11.11.2025

25221316

Haus der Volkshochschule; Raum 203

5 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Beginn: 13.01.2026

26121315



Gitarre für Anfänger & Wiedereinsteiger (Gruppe 1)

Oliver Klatt

Grundlagenkurs mit Akkorden & Liedbegleitung (TAB-Notation)

In diesem Kurs lernen Sie einfache Melodien, Akkorde und die Liedbegleitung auf der Gitarre – ganz ohne Notenkenntnisse. Vermittelt wird die Freude am gemeinsamen Musizieren mit Songs aus Rock, Pop und anderen beliebten Musikrichtungen.

Vorkenntnisse: Erste Grundkenntnisse im Gitarrenspiel sollten vorhanden sein (z. B. einfache Akkorde oder Grundrhythmen).

Hinweis: Der Kurs eignet sich ideal als Aufbaukurs. Weiterführende Kurse sind im Anschluss möglich.

Kursleitung: Oliver Klatt ist als Gitarrist und Songwriter seit vielen Jahren in der Musikszene aktiv – live und im Studio. Er absolvierte zahlreiche Tourneen im In- und Ausland und unterrichtet seit 1991 als Gitarrendozent in Heidelberg, Sinsheim und im Neckar-Odenwald-Kreis.

Staffelpreis für 6 Termine:

3 TN = 106€

4 TN = 80€

5 TN = 63 €

Mitzubringen: Akustik- oder E-Gitarre, bei Bedarf Fußbank

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 106,00 €

Beginn: 23.09.2025

25221320

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 106,00 €

Beginn: 11.11.2025

25221321

Haus der Volkshochschule; Raum 203

5 mal dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Beginn: 13.01.2026

2612132



Gitarre für Anfänger & Wiedereinsteiger (Gruppe 2)

Oliver Klatt

Grundlagenkurs mit Akkorden & Liedbegleitung (TAB-Notation)

In diesem Kurs lernen Sie einfache Melodien, Akkorde und die Liedbegleitung auf der Gitarre – ganz ohne Notenkenntnisse. Vermittelt wird die Freude am gemeinsamen Musizieren mit Songs aus Rock, Pop und anderen beliebten Musikrichtungen.

Vorkenntnisse: Erste Grundkenntnisse im Gitarrenspiel sollten vorhanden sein (z. B. einfache Akkorde oder Grundrhythmen).

Hinweis: Der Kurs eignet sich ideal als Aufbaukurs. Weiterführende Kurse sind im Anschluss möglich.

Kursleitung: Oliver Klatt ist als Gitarrist und Songwriter seit vielen Jahren in der Musikszene aktiv – live und im Studio. Er absolvierte zahlreiche Tourneen im In- und Ausland und unterrichtet seit 1991 als Gitarrendozent in Heidelberg, Sinsheim und im Neckar-Odenwald-Kreis.

Staffelpreis für 6 Termine:

3 TN = 106€

4 TN = 80€

5 TN = 63 €

Mitzubringen: Akustik- oder E-Gitarre, bei Bedarf Fußbank

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 106,00 €

Beginn: 23.09.2025 25221325

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 106,00 €

Beginn: 11.11.2025 25221326

Haus der Volkshochschule; Raum 203

5 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Beginn: 13.01.2026 26121325

Gitarrenkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Oliver Klatt

Entdecken Sie den Spaß am Gitarrenspiel! In diesem Kurs lernen Sie einfache Melodien, Rock-, Pop-Songs und die Grundlagen der Liedbegleitung – ganz ohne Notenkenntnisse. Wir arbeiten mit den leicht verständlichen TABs, sodass Sie schnell erste Erfolge erleben. Ob Sie neu anfangen oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten: Dieser Kurs bietet eine entspannte Atmosphäre, um Ihre musikalischen Fähigkeiten spielerisch weiterzuentwickeln.

Staffelpreis für 10 Termine:

3 TN = 170€

4 TN = 127€

5 TN = 107€

Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 170,00 €

Beginn: 29.09.2025 25221323EB

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 170,00 €

Beginn: 12.01.2026 26121323EB





TANZ

Orientalischer Tanz: Grundkurs für Einsteiger

Ülkü Klein

Ein Tanz, der die Weiblichkeit betont, der Spaß macht und auf sanfte Weise den gesamten Körper trainiert. Er stellt ein umfassendes und wirksames Fitnesstraining dar, verbessert Beweglichkeit, Ausdauer und Körperhaltung und schult den Gleichgewichtssinn. Die Koordination der Bewegung löst Muskelverspannungen. Viele Ärzte empfehlen daher Tanzen bei Problemen mit der Wirbelsäule, dem Unterleib und der Psyche. Ebenso wird ein Ausgleich zum oft stressigen Alltag geschaffen. Der orientalische Tanz stellt mit seinen harmonischen Bewegungsabläufen die Frau in den Mittelpunkt und widerlegt so die medial auferlegte Vorstellung über Idealmaße. Jede Figur und jedes Alter ist für den orientalischen Tanz geeignet - denn man ist so alt, wie man sich fühlt.

Mitzubringen: Hüfttuch, Gymnastikschuhe/ Ballettschuhe

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

15 mal montags, 20:30 - 22:00 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Beginn: 29.09.2025

252205001

Orientalischer Tanz: Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Ülkü Klein

Haus der Volkshochschule; Raum 310

15 mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Beginn: 29.09.2025

252205002

Salsa und Bachata für Anfänger

Buljamin Saidov

Dieser Salsa- und Bachata-Tanzkurs ist für alle Altersgruppen und besonders gut für Einsteiger*innen und Anfänger*innen geeignet. Sie lernen die grundlegenden Schritte von Salsa und Bachata und werden Schritt für Schritt in schöne Figuren eingeführt. Tanzen bringt nicht nur Bewegung in den Alltag - es macht auch richtig Spaß und sorgt für gute Laune.

Für diesen Salsa und Bachata Tanzkurs können Sie sich als Paar anmelden sowie auch als Einzelperson.

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Ledersohle

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

9 mal freitags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 26.09.2025

252205017

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

6 mal freitags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 09.01.2026

261205017





Bachata – Grundkurs

Anja Galm



Bachata ist ein Tanz mit Wurzeln in der Dominikanischen Republik, der heute weltweit getanzt und ständig weiterentwickelt wird.

In diesem Grundkurs werden die Basics erlernt: Schritte, erste Figuren sowie das Zusammenspiel von Führen und Folgen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und in entspannter Atmosphäre neue Tanzfähigkeiten entdecken möchten.

Die Teilnahme ist auch ohne festen Tanzpartner möglich, da während des Kurses regelmäßig gewechselt wird

Mitzubringen: Hallenschuhe oder Tanzschuhe

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

5 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 24.09.2025 252205020

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

5 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 05.11.2025 252205021

Salsa – Grundkurs

Anja Galm



Tauche ein in die Welt der kubanischen Rhythmen!

In diesem Grundkurs lernst du die Basics der Salsa Cubana: Grundschrirte, Rhythmusgefühl und erste Figuren.

Salsa steht für Lebensfreude, Energie und die mitreißende Leichtigkeit der karibischen Kultur – ein Tanz, der verbindet und begeistert.

Die Teilnahme ist auch ohne festen Tanzpartner möglich, da während des Kurses regelmäßig gewechselt wird.

Mitzubringen: Hallenschuhe oder Tanzschuhe

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

5 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 24.09.2025 252205022

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

5 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 05.11.2025 252205023

ErlebnisTanz® – Tanzen in jedem Alter – Tänze für jedes Alter!

Marianne Bräunling

Die etwas andere Art zu tanzen!

Tanz - Ein vielfältiges Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wir erlernen Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstanz in geselliger Form.

ErlebnisTanz® fördert Konzentration, Reaktion sowie Koordination und trainiert das Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind mit oder ohne Partner willkommen!

Mitzubringen: Getränk, flache Schuhe

Kath. Kirchengemeinde Maria Geburt

10 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 30.09.2025 25220512RE

Tanz dich fit – Bewegung und Körpergefühl durch Tanz

Liane Engelhart-Ullmann



Lust und Freude an rhythmischer Bewegung und Interesse am ganzheitlichen Training aller Muskelgruppen? Dann ist der orientalische Tanz genau das Richtige. Die Unterrichtseinheit besteht aus einer Aufwärmphase, einem Stretching, Schrittkombinationen, Erlernen von Choreographien und einer Entspannung am Ende.

Mitzubringen: Yogamatte, Gymnastikschuhe, Hüfttuch/-gürtel

Odenwaldsaal; Centrum Reichartshausen

8 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 74,00 €

Beginn: 24.09.2025 25220512RH





GUTSCHEIN

Verschenke Wissen und Freude!

VHS-Gutscheine für Kurse, Vorträge und mehr – persönlich, sinnvoll, immer passend.

Infos in der vhs Geschäftsstelle

vhs Volkshochschule Sinsheim e.V.

Gesundheit & Bewegung



STEUER- UND RECHTSBERATUNG MIT VERANTWORTUNG

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung – Ihr Erfolg ist unser Anliegen



sbi Partnerschaft mbB
Steuerberater | Rechtsanwälte
Wirtschaftsprüfer

Am Entensee 7 | 74889 Sinsheim
Tel: 07261 688-0 | Fax: 07261 688-73
E-Mail: info@sbi-partnerschaft.de

www.sbi-partnerschaft.de



GESUNDHEIT & BEWEGUNG

- 84** Yoga
- 88** Qi Gong, Tai Chi
- 89** Entspannung und Meditation
- 90** Rückengesundheit und Gymnastik
- 94** Pilates
- 96** Fitness und Tanzworkout
- 100** Schwimmen und Wassersport
- 105** Gesundheitsprävention und Ernährung, Kochen

Bitte
mitbringen

Gut vorbereitet in den Yoga-Kurs!

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, Decke, Handtuch und bequeme Kleidung mit.

Wer möchte, kann zusätzlich ein Getränk, ein Kissen und Yoga-Blöcke mitbringen.



YOGA

Yoga am Vormittag

Heike Bastian

Yoga ist die ideale Methode, um entspannt und beweglich zu werden. Man muss dafür nicht besonders sportlich und biegsam sein, so dass der Kurs insbesondere auch für Anfänger gut geeignet ist.

Wir beginnen unsere Yogastunde mit einer Anfangsentspannung. Hierauf folgen verschiedene gezielte Körperübungen im Sitzen, Liegen und Stehen (Asanas), wobei insbesondere die Wahrnehmung und Stärkung des Körpers im Fokus steht. Ergänzend werden Atemmeditationstechniken (Pranayama) erlernt.

Der Yogaunterricht endet schließlich wieder mit einer Entspannungsrunde.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

6 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 18.09.2025

252301008

Haus der Volkshochschule; Raum 310

7 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Beginn: 06.11.2025

252301009

Haus der Volkshochschule; Raum 310

6 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 08.01.2026

261301008

Ashtanga-Yoga Basics

Alexandra Tasio

Die heute weltweit praktizierten Serien des Ashtanga-Yogas wurden in ihrer heutigen Form zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch den Unterricht von Krishnamacharya und seinem Schüler Pattabhi Jois geprägt. Der deutsche Sportmediziner und Yogi Dr. Ronald Steiner hat die herausfordernden Serien so modifiziert, dass viele Menschen davon profitieren können. Wir erlernen in einem Einführungskurs die Sonnengröße und die Standhaltungen je nach Bedarf in dieser „Basic-Form“ oder in einer traditionelleren Ausführung. Die Kursleiterin ist zertifizierte AYI-Advanced Yogalehrerin nach Dr. Ronald Steiner.

Vorkenntnisse in einem anderen Yogastil wäre wünschenswert, aber nicht notwendig.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

16 mal freitags, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 141,00 €

Beginn: 26.09.2025

252301024

Hatha-Yoga - Mittelstufe / Fortgeschrittene

Alexandra Tasio

Wir konzentrieren uns auf Sonnengröße und bekannte Asanas des Hatha-Yoga wie Dreieck, Baum oder Krieger und praktizieren zumeist im vom Athemrhythmus getragenen Flow einer Ashtanga-(Basic)-Stunde.

Kenntnisse und Übung im Hatha-Yoga erwünscht.

Gesundheit &
Bewegung





Haus der Volkshochschule; Raum 310

16 mal montags, 17:10 - 18:40 Uhr

Gebühr: 141,00 €

Beginn: 22.09.2025

252301026

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Johanna von Dyck-Cullen

Mit einer ausgewogenen Mischung aus Entspannung, Atemübungen und Asanas (Körperhaltung) machen wir Muskeln und Gelenke geschmeidig. So bringen wir Ruhe und Ausgeglichenheit für den Körper, den Geist und die Seele.

Gruppe 1

Haus der Volkshochschule; Raum 099

10 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 24.09.2025

252301016

Gruppe 2

Haus der Volkshochschule; Raum 099

10 mal mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 24.09.2025

252301017

Yoga für den Rücken

Rosemarie Fuhr

Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches Übungssystem, das durch einen ausgewogenen Mix aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Balance bringt. In diesem Kurs lernst du, wie du durch kräftigende Übungen deine Rückenmuskulatur stärkst, durch sanfte Bewegungen Verspannungen löst und durch bewusste Atmung Entspannung und Wohlbefinden förderst. Ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen!

Mehrzweckhalle Dühren; Gymnastikraum

10 mal donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 09.10.2025

25230110DU

Mehrzweckhalle Dühren; Gymnastikraum

5 mal donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 15.01.2026

26130110DU

Hatha-Yoga

Sona Schwambergerova-Sigmund

Sein wir ehrlich - das Leben kann uns überrollen. Und die meisten von uns können nicht lange genug innehalten, um sich eine richtige Pause zu gönnen. Befreien Sie Ihren Geist und lassen Sie einen Teil der Anspannung, die Frustration, den Stress, den Ärger und die Angst heraus, mit denen wir uns tagtäglich auseinandersetzen müssen. Wenn wir uns nicht davon befreien, speichern wir den Stress im Körper ab und schieben Spannungen letztendlich nur beiseite, in der Hoffnung, uns zu einem späteren Zeitpunkt davon zu befreien. Meistens begraben wir sie jedoch noch tiefer in den praktischen „Behältern“ unseres Körpers: dem Nacken, den Schultern, dem oberen und unteren Rücken, in den Lenden usw. Diese Anspannung in unserem Körper kann zu Schwäche, Erschöpfung und chronischen Schmerzen führen. Deshalb ist Yoga ein sehr nützliches Werkzeug. Yoga macht den ganzen Körper beweglicher und führt zur Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.





Von Venningen-Halle; Bürgersaal
 10 mal montags, 18:30 - 19:45 Uhr
 Gebühr: 73,00 €
 Beginn: 29.09.2025 25230111NE

Von Venningen-Halle; Bürgersaal
 10 mal montags, 18:30 - 19:45 Uhr
 Gebühr: 73,00 €
 Beginn: 19.01.2026 26130111NE

**Kundalini-Yoga am Abend -
 Anfänger und Fortgeschrittene**

Robert Muck

Kundalini Yoga wird als die Urform aller Yoga-
 formen bezeichnet und ist verwandt mit an-
 deren Formen wie etwa Hatha Yoga. Es ist vor
 fast 40 Jahren aus Indien in die westliche Welt
 gekommen. Das ausgewogene Verhältnis von
 Körperübungen, Entspannung und Meditation
 macht Kundalini Yoga so besonders; die Übun-
 gen, Meditationen und Atemtechniken helfen
 alle Körpersysteme zu reinigen, zu stimulieren
 und zu stärken.

Verwaltungsstelle Rohrbach; Bürgersaal
 8 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
 Gebühr: 70,00 €
 Beginn: 17.09.2025 25230106RO

Hatha Yoga am Abend

Britta Bräumer-Hauth

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches
 System, welches die Verbindung von Körper,
 Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt.
 Mit gemeinsam durchgeführten Atem-, Kör-
 per- und Entspannungsübungen verbessern
 wir unsere Beweglichkeit, vertiefen unseren
 Atem und lassen die Gedanken zur Ruhe kom-
 men.

Wir üben ohne Leistungsdruck und mit Rück-
 sicht auf die individuellen Grenzen. Sie erfah-
 ren, wie Sie durch die Yoga Ihre Körperwahr-
 nehmung verbessern, bestimmte Organfunk-
 tionen anregen, zu mehr Gelassenheit fin-
 den und dadurch neue Kraft im (Berufs-)Alltag
 schöpfen können. Wir kümmern uns in diesem
 Yoga-Kurs am Abend um unser psychisches
 und physisches Wohlergehen und lernen ein-
 fache, aber wirksame Übungen, die Sie auch
 zuhause durchführen können.

Alte Kelter

14 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr
 Gebühr: 103,00 €
 Beginn: 22.09.2025 25230114WE

Gesundheit &
 Bewegung





ONLINE YOGA

Hatha Flow Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Bianca Lenz

ONLINE

Yoga bietet die Chance, den eigenen Körper und Geist besser kennenzulernen, um den Anforderungen im Alltag gelassener entgegen zu können. Dieser sanfte, fließende Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die schon erste Erfahrungen mit Yoga gemacht haben oder es gerne erlernen möchten.

Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessern sich ganz von selbst. Atemübungen, Meditationen und Entspannungen sorgen für einen Ausgleich vorhandener Spannungen und unterstützen einen erholsamen Schlaf.

Melden Sie sich bis spätestens zwei Werktage vor Veranstaltungsbeginn an .

Zuhause - Online

12 mal donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 121,00 €

Beginn: 25.09.2025

2523011040

Zuhause - Online

6 mal donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 61,00 €

Beginn: 08.01.2026

2613011040

YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Sabrina Hölzl

ONLINE

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten.

Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei zu entspannen und loszulassen. Dadurch wird das Faszien- gewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verspannungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann loslassen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Eine Aufzeichnung erhalten Sie im Nachgang jeder Stunde zugeschickt.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

Dozentin: Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin

Zuhause - Online

10 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 02.10.2025

2523011090

Gesundheit & Bewegung





QI GONG UND TAI CHI

Qi Gong - Ein Dialog mit der Lebenskraft

Ute Winter

Die Übungen des Qigong beschäftigen sich in unterschiedlicher Weise mit unserer Lebenskraft, dem Qi. Langsame, fließende Bewegungen werden von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ruhe getragen. Bilder aus der Natur, dem Tierreich und der Welt der Symbole begleiten die Übungspraxis. Mit Qigongübungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Entspannung, Vitalität und Lebensfreude können sich einstellen. Im Kurs wollen wir durch gemeinsames Üben in Bewegung und Ruhe einige der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und der 8 Brokatübungen kennenlernen. Die Übungspraxis wird begleitet durch geistige Übungen der Imagination.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
10 mal montags, 18:15 - 19:30 Uhr
Gebühr: 97,00 €
Beginn: 22.09.2025 252301053*

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
9 mal montags, 18:15 - 19:30 Uhr
Gebühr: 87,00 €
Beginn: 12.01.2026 261301053*

Tai Chi Chuan für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

Regina Egenberger

Tai-Chi gehört zur Familie der Qi-Gong-Formen und ist eine alte chinesische Kunst, die in entspannter Haltung geübt wird. Es gibt ungefähr 5000 Qi Gong-Formen, von denen aber nur komplexe Formen wie z.B. Tai Chi Chuan, 8 Brokate, das Fünf-Tiere-Spiel (Wu Zhin Dao In), die sechs heilenden Laute, 15 Ausdrucksformen, verschiedene Schwertformen usw. einen eigenen Namen haben. Viele Übungen sind Einzel-

übungen, die danach heißen, was man tut, z.B. das stille Sitzen oder das stille Stehen, Energie einsammeln etc.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie an fortgeschrittene Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 099
5 mal montags, 19:40 - 21:10 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Beginn: 22.09.2025 252301042*

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Regina Egenberger

Langsam fließende Bewegungen werden von Achtsamkeit und innerer Ruhe getragen. Sie sind zugleich Meditation, Heilgymnastik und nicht zuletzt Selbstverteidigung und zielen auf körperliche und seelische Harmonie. „Wer regelmäßig Tai-Chi übt, erwirbt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Robustheit eines Holzfällers und den Seelenfrieden eines Weisen“ - sagt man in China.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer.

*Haus der Volkshochschule ; Raum 099
5 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Beginn: 22.09.2025 252301043*



Gesundheit & Bewegung



ENTSPANNUNG UND MEDITATION

All You Need is Love – Selbstliebe entdecken

Victoria Grünewald

Ein Kompaktkurs für mehr innere Klarheit, Selbstfürsorge und Lebensfreude.

Was ist eigentlich Selbstliebe – und wie fühlt sie sich an?

In diesem Workshop erfährst du auf lebendige, alltagsnahe Weise, was Selbstliebe wirklich bedeutet und warum sie die Basis für gesunde Beziehungen, persönliche Zufriedenheit und Resilienz ist.

Mit kleinen, wirksamen Übungen – wie Achtsamkeit mit den fünf Sinnen, einer stärkenden „Sag JA zu dir!“-Übung und einer geführten Meditation – lernst du, dich selbst besser wahrzunehmen, liebevoller mit dir umzugehen und deinem inneren Kritiker mit Freundlichkeit zu begegnen.

Wir sprechen über Selbstwahrnehmung, Selbstbild und Selbstfürsorge – ohne Dogma, aber mit Tiefgang, Humor und Herz.

Der Kurs macht Lust auf mehr: Für alle, die neugierig sind auf persönliche Entwicklung, moderne Selbstfürsorge und den nächsten Schritt auf dem Weg zu sich selbst.

Hinweis:

Dieser Kurs ist als Einstieg gedacht und bietet einen kompakten Einblick in das Thema Selbstliebe. Er eignet sich besonders für alle, die erste Impulse suchen – oder nach dem passenden Kursformat für die eigene Entwicklung. Mitzubringen: Notizbuch, Stift, bequeme Kleidung

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 13:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 15.11.2025

252306001

Meditationsseminar - Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen

Martin Noll

Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöster Wachheit zu gelangen.

Dieses „Bei sich selbst-Sein“ entstresst und fördert die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen.

Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden.

Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden).

Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise und der Praxis von Meditation.

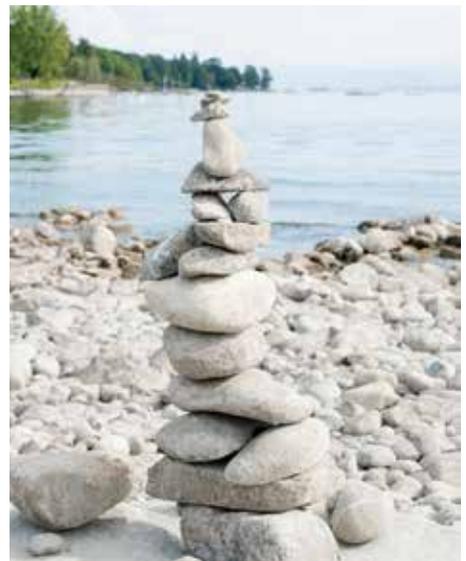
Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 13:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Beginn: 10.01.2026

261301090





Zeit für mich – dein Weg zu innerer Stärke und Gelassenheit

Victoria Grünewald

In diesem praxisorientierten Kurs steht alles im Zeichen der Selbstliebe und Fürsorge. Wir vertiefen Übungen aus früheren Kursen und nehmen uns Raum für dich und deine Bedürfnisse. Du lernst, wie du durch kleine Rituale, Meditationen und Entspannungsübungen den Alltag achtsamer und liebevoller gestalten kannst. Zusätzlich wirst du Techniken kennenlernen, um eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu schaffen. Gemeinsam gestalten wir regelmäßige Selbstfürsorgetage, die du als festen Bestandteil deines Lebens etablieren kannst. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits an früheren Kursen teilgenommen haben, sowie an Neueinsteiger, die lernen möchten, sich selbst mehr Raum zu geben.

Mitzubringen: Notizbuch, Stift, bequeme Kleidung, Jahreskalender 2026

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 13:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 07.02.2026

261306001

RÜCKENGESUNDHEIT UND GYMNASTIK

WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND RÜCKENTRAINING

Bewegter Rücken - Gesunder Rücken

Tanja Wally

Der Fokus der Stunde liegt auf dem Rücken. Mit gezielten Übungen wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert und gekräftigt sowie das Fasziengewebe aktiviert und gelockert. Als Ergebnis wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, die Haltung/Beweglichkeit verbessert und vorhandene Verspannungen gelöst. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

14 mal freitags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 10.10.2025

252302101

Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase (Herz- und Kreislaufbelastung) und allgemeiner Gymnastik und geht dann in die spezielle Wirbelsäulengymnastik über.

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

10 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 24.09.2025

252302107

evang. Gemeindesaal Eschelbach

10 mal dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Beginn: 23.09.2025

25230212ES

Verwaltungsstelle Hoffenheim; Bürgersaal

10 mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230213HO

Bitte mitbringen

Gut vorbereitet in den Sport-Kurs!

Bitte bringen Sie eine Matte, Hallenschuhe, Handtuch und Sportkleidung mit.

Optional: Getränk





Carl-Orff-Schule; Turnhalle

10 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 14.01.2026

261302107

evang. Gemeindesaal Eschelbach

10 mal dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Beginn: 13.01.2026

26130212ES

Verwaltungsstelle Hoffenheim; Bürgersaal

10 mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 14.01.2026

26130213HO

Wirbelsäulengymnastik

Alexander Binder

Dieser Kurs ist sowohl für Teilnehmer geeignet, die bereits Probleme mit der Wirbelsäule haben, als auch für jene, die diesen vorbeugen möchten. Die Muskulatur wird gekräftigt, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert und Entspannungstechniken geübt.

Alle, die regelmäßig etwas für ihren Rücken tun möchten, sind in diesem Kurs gut aufgehoben!

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230211EB

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 14.01.2026

26130211EB

Wirbelsäulengymnastik

Jürgen Schilling

Dieser Kurs beinhaltet eine Kräftigung, Mobilisation und Stabilisierung der gesamten Muskulatur, die an der aufrechten Haltung beteiligt ist. Ebenso eine Haltungsschulung und Anwendung des Erlernen im Alltag. Passive Entspannungsphasen schließen die Stunde ab.

Turnhalle Reichartshausen

9 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 51,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230212RH

Turnhalle Reichartshausen

9 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 51,00 €

Beginn: 03.12.2025

25230213RH

Wirbelsäulengymnastik

Roswita Eiermann

Mit Musik und guter Laune zu mehr Beweglichkeit und einem starken Rücken. Funktionelle Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 23.09.2025

25230215ST

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

5 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 13.01.2026

26130215ST





Wirbelsäulengymnastik

Eugenia Stang

Mit regelmäßiger Wirbelsäulengymnastik kann man Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Rückentraining beinhaltet neben Übungen für den oberen und unteren Rücken immer auch Bauchübungen.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hanteln 0,5 kg, Igelball, Theraband, Isomatte

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 24.09.2025 25230213WE

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 03.12.2025 25230214WE

Gesunder Rücken - Kraftvolle Mitte - für Frauen

Liselotte Heinrich

Die Aufwärmphase mit motivierender Musik aktiviert das Herz-Kreislauf-System und verbrennt zudem Kalorien.

Danach folgt ein effektives Ganzkörperprogramm mit unserem Eigengewicht sowie mit verschiedenen Handgeräten (Kraft- und Muskelaufbau mit Kleinhanteln, sowie elastischen Fitnessbändern etc.). So wird ein abwechslungsreicher Mix geboten mit Elementen aus der Rückenschule, Beckenboden-, Faszien- und Problemzonentraining (Bauch, Beine, Po) mit Übungen nach den Prinzipien von Pilates. Jede Kursstunde endet mit Entspannungs- und Dehnungsübungen. Neu- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen - in der Gruppe zu trainieren macht außerdem viel Spaß!

Gruppe 1

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

8 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 25.09.2025 25230211EF

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

4 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Beginn: 15.01.2026 26130211EF

Gruppe 2

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

8 mal donnerstags, 20:15 - 21:15 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 25.09.2025 25230212EF

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

4 mal donnerstags, 20:15 - 21:15 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Beginn: 15.01.2026 26130212EF

Gymnastik für die Wirbelsäule

Yvonne Schüßler

Aufwärmen, kräftigen, dehnen, entspannen: die Übungen stellen die muskuläre Balance um die Wirbelsäule und im ganzen Körper wieder her.

Gemeinschaftshaus Hasselbach

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 16.09.2025 25230211HA

Gemeinschaftshaus Hasselbach

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 25.11.2025 25230212HA





FASZIEN UND BEWEGLICHKEIT

Faszien Workout - vormittags



Esther Benz-Streib

Die Stunde beginnt mit einem Aufwärm- und Mobilisationstraining. Anschließend wird intensiv gedehnt, um die tieferen Strukturen im Körper wie Faszien und Bindegewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke optimal zu dehnen. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal montags, 10:45 - 12:00 Uhr

Gebühr: 81,00 €

Beginn: 22.09.2025

252302401

Haus der Volkshochschule; Raum 310

7 mal montags, 10:45 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Beginn: 08.12.2025

252302402

Faszien Workout

Esther Benz-Streib

Die Stunde beginnt mit einem Aufwärm- und Mobilisationstraining. Anschließend wird intensiv gedehnt, um die tieferen Strukturen im Körper wie Faszien und Bindegewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke optimal zu dehnen.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

18 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 116,00 €

Beginn: 24.09.2025

252302406

Indian Balance®

Stephanie Maschanka

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit moderner Bewegungslehre verknüpft.

Rücken, Faszien, Bauch, Beine, Po werden trainiert und Beweglichkeit, Koordination und Stabilität durch Gleichgewichtstechniken verbessert. Fließende Bewegungsabläufe und bewusste Atmung bringen Körper, Geist und Seele in Balance: „Den Körper trainieren, während die Seele ausruht“.

Auf den Pfaden der Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung wird jede Stunde zu einem Wohlfühlerlebnis, was zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt.

Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der Übungen lassen sich einfach und individuell an die körperlichen Voraussetzungen anpassen, so dass dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist.

Gruppe Montag

Brunnenschule Waibstadt; Aula

17 mal montags, 19:45 - 20:45 Uhr

Gebühr: 117,00 €

Beginn: 22.09.2025

25230120WB

Gruppe Dienstag

Brunnenschule Waibstadt; Aula

17 mal dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr

Gebühr: 117,00 €

Beginn: 23.09.2025

25230118WB

Gruppe Mittwoch

Grundschule Neckarbischofsheim, Aula

18 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 124,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230113NB

Beckenbodengymnastik für Frauen

Cornelia Wiese

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die unabhängig ihres Alters etwas für ihren Beckenboden tun möchten.

Sei es prophylaktisch oder bei schon bestehenden Problemen.

Eine starke weibliche Mitte erzeugt eine geradere Haltung, eine tiefere Atmung und somit mehr Energie und Wohlbefinden.



Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
 10 mal mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
 Gebühr: 65,00 €
 Beginn: 17.09.2025 252302005

Bewegt durch den Abend

Hiltrud Bernhard

Der Aufwärmteil mit motivierender Musik fördert die Koordination. Die anschließende Gymnastik kräftigt, dehnt und mobilisiert den ganzen Körper. Die Kursstunde endet mit verschiedenen Entspannungsmethoden.

Turnhalle Barga
 10 mal montags, 19:00 - 19:45 Uhr
 Gebühr: 43,00 €
 Beginn: 15.09.2025 25230211HB

Sport- und Kulturhalle Flinsbach
 10 mal dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr
 Gebühr: 43,00 €
 Beginn: 16.09.2025 25230211HF

PILATES

Pilates - vormittags

Michaela Hanel

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Pilates beinhaltet Kraftübungen, Flexibilitätstraining, Muskeldehnungen, Körperwahrnehmung und bewusstes Atmen.

Haus der Volkshochschule; Raum 310
 13 mal dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr
 Gebühr: 84,00 €
 Beginn: 16.09.2025 252302201

Haus der Volkshochschule; Raum 310
 10 mal dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr
 Gebühr: 65,00 €
 Beginn: 13.01.2026 261302201

Pilates - abends I

Michaela Hanel

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Pilates beinhaltet Kraftübungen, Flexibilitätstraining, Muskeldehnungen, Körperwahrnehmung und bewusstes Atmen.



Gesundheit & Bewegung

Bitte mitbringen

Gut vorbereitet in den Sport-Kurs!

Bitte bringen Sie eine Matte, Hallenschuhe, Handtuch und Sportkleidung mit.

Optional: Getränk





Haus der Volkshochschule; Raum 310
13 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Beginn: 16.09.2025 252302203

Haus der Volkshochschule; Raum 310
10 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Beginn: 13.01.2026 261302203

Pilates - Fortgeschrittene - abends II

Michaela Hanel

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Pilates beinhaltet Kraftübungen, Flexibilitätstraining, Muskeldehnungen, Körperwahrnehmung und bewusstes Atmen.

Haus der Volkshochschule; Raum 310
13 mal dienstags, 19:40 - 20:40 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Beginn: 16.09.2025 252302205

Haus der Volkshochschule; Raum 310
10 mal dienstags, 19:40 - 20:40 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Beginn: 13.01.2026 261302205

Pilates für die Faszien

Martina Böhm

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Damit werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. In diesem Kurs werden die bewährten Übungen aus dem Pilates mit dem Fitnesstrend Faszientraining kombiniert. Die komplexen und innova-

tiven Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und vor Schmerzen schützen.

Gymnasium Neckarbischofsheim; Gymnastikraum
8 mal freitags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Beginn: 19.09.2025 25230223NB

Gymnasium Neckarbischofsheim; Gymnastikraum
10 mal freitags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Beginn: 09.01.2026 26130223NB

Yogalates - Eine Kombination aus Yoga und Pilates

Heidrun Kirschen

Hast du Probleme mit dem Rücken oder Nacken? Yogalates verknüpft dehnende Elemente des Yoga mit kräftigenden Pilates-Übungen - eine perfekte Kombination.

Gymnastikhalle Flinsbach
12 mal donnerstags, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Beginn: 18.09.2025 25230222HF

Gesundheit & Bewegung





FITNESS UND TANZWORKOUT

**GANZKÖRPERTRAINING UND
AUSDAUER**

Fit in den Morgen

Hiltrud Bernhard

Der Aufwärmteil mit motivierender Musik fördert auch die Koordination. Die anschließende Gymnastik kräftigt und mobilisiert den ganzen Körper. Verschiedene Kleingeräte wie Bänder, Hanteln oder Bälle werden dabei eingesetzt. Die Kursstunde endet mit verschiedenen Entspannungsmethoden.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310
10 mal montags, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Beginn: 15.09.2025 252302076*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310
15 mal montags, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 81,00 €
Beginn: 12.01.2026 261302076*

**Workout für Fortgeschrittene -
abends I**

Alexandra Tasios

Wir kombinieren Dehn- und Kräftigungsübungen mit Elementen aus dem Yoga- oder Fitnessbereich
Grundkenntnisse in Hatha-Yoga oder Pilates erwünscht, guter allgemeiner Fitnesszustand

*Haus der Volkshochschule; Raum 310
17 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 110,00 €
Beginn: 25.09.2025 252302225*

**Workout für Fortgeschrittene -
abends II**

Alexandra Tasios

Wir kombinieren Dehn- und Kräftigungsübungen mit Elementen aus dem Yoga- oder Fitnessbereich
Grundkenntnisse in Hatha-Yoga oder Pilates erwünscht.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310
17 mal donnerstags, 19:40 - 20:40 Uhr
Gebühr: 110,00 €
Beginn: 25.09.2025 252302226*

Funktionelles Fitnessstraining

Manfred Leutz

Präventives Fitnessstraining zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Funktion, der Muskelkraft und -ausdauer, Schulung der Beweglichkeit und Koordination. Ein abwechslungsreiches Programm aus aerobem Ausdauertraining, Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Wirbelsäulengymnastik, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Arbeit mit dem Dyna-Band.

*Carl-Orff-Schule; Turnhalle
10 mal montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Beginn: 29.09.2025 252302303*

*Carl-Orff-Schule; Turnhalle
10 mal montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Beginn: 12.01.2026 261302303*

Präventives Ganzkörpertraining

Hiltrud Dollinger

Nach einer vielseitigen Aufwärmphase, intensiven Übungen zum Stärken unserer Rücken-Bauch- und Pomuskulatur (auch mit Fitness-Band, Redondoball, Hanteln) runden Stretching und Entspannung die Stunde ab.



Stadthalle Waibstadt

10 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 18.09.2025

25230212WB

Stadthalle Waibstadt

5 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 15.01.2026

26130212WB

Bewegt durch den Abend

Hiltrud Bernhard

Der Aufwärmteil mit motivierender Musik fördert die Koordination. Die anschließende Gymnastik kräftigt, dehnt und mobilisiert den ganzen Körper. Die Kursstunde endet mit verschiedenen Entspannungsmethoden.

Turnhalle Bargaen

15 mal montags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 12.01.2026

26130211HB

Sport- und Kulturhalle Flinsbach

15 mal dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 64,00 €

Beginn: 13.01.2026

26130211HF

Bauch, Beine, Po

Lia Hammer

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Nach einem kreislaufanregenden Aufwärmen trainieren wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und stärken verspannte Muskelgruppen. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

12 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 16.09.2025

25230213ST

Grundschule Neckarbischofsheim, Aula

10 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 18.09.2025

25230212NB

Fit mit Fun

Ortrun Baldauf

Mit viel Spaß und bei fetziger Musik fit und beweglich bleiben!!

Nicht nur die Ausdauer steht dabei im Fokus, in jeder Stunde werden auch Muskelkraft, Beweglichkeit und Stabilität trainiert.

Dabei kommen neben dem Step auch Kleingeräte wie Hantel, Theraband und der Redondo-ball Plus zum Einsatz.

Ein vielseitiges Trainingsprogramm für alle, die Spaß an der Bewegung haben und schon lange mal wieder was für sich tun wollten.

Stadthalle Waibstadt

10 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 01.10.2025

25230225WB

Stadthalle Waibstadt

10 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 14.01.2026

26130225WB





TANZWORKOUT UND RHYTHMUS

Bailamos sudamericano

Filomena Da Rosa

Bailamos sudamericano - ein südamerikanisches Tanzworkout für alle, die sich gerne bewegen. Genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach und mit Freude „wegtanzen“ möchten. Wir kombinieren einfache Tanzschritte aus dem Aerobic zu heißen Rhythmen - Samba, Merengue und mehr. Einfache Tanzschritte, die die Koordination, Kondition und Muskeltraining für Gesäß, Arme, Beine und Bauch fördern. Ein Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen, Frauen und Männern ohne Vorkenntnisse.

Gruppe 1

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal freitags, 19:20 - 20:20 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 19.09.2025 252302404

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal freitags, 19:20 - 20:20 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 12.12.2025 252302405

Gruppe 2

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal mittwochs, 20:20 - 21:20 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 17.09.2025 252302412

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal mittwochs, 20:20 - 21:20 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 03.12.2025 252302413

Fitness mit Latinomusik

Gulfira Stemper

Fitness mit Latinomusik kombiniert zielgerichtete Körperleistungsübungen, Krafttraining und intensives Ausdauertraining mit Energieumsatz.

Dabei werden die leichten Rumbakugel-ähnlichen Toning-Sticks benutzt, um die Zielzonen Arme, Bauch, Gesäß und Oberschenkel zu trainieren.

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Haus der Volkshochschule; Raum 310

8 mal montags, 20:35 - 21:35 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Beginn: 22.09.2025 252302408

Haus der Volkshochschule; Raum 310

8 mal montags, 20:35 - 21:35 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Beginn: 12.01.2026 261302408

Dance-Moves

Esther Benz-Streib

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die Spaß und Lust haben auf coole Musik zu tanzen. Es werden Kurz-Choreographien verschiedener Tanzstile erarbeitet. Für Anfänger bis Fortgeschrittene!!

Haus der Volkshochschule; Raum 310

18 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 116,00 €

Beginn: 24.09.2025 252302403





Lateinamerikanische Fitness mit Zumba®, Salsa und Bachata

Buljamin Saidov

Mit Spaß an der Bewegung wird in diesem Kurs Zumba® getanzt, ergänzt mit Elementen aus Salsa und Bachata. Ein ganzheitliches Training von Rücken, Bauch und der Beinmuskulatur. Aufgrund der einfachen Schrittfolge ist Zumba®, Salsa und Bachata für jeden geeignet, auch für Anfänger.

Gruppe 1

Haus der Volkshochschule; Raum 310

9 mal samstags, 10:30 - 11:15 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 27.09.2025 252302511

Haus der Volkshochschule; Raum 310

5 mal samstags, 10:30 - 11:15 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Beginn: 10.01.2026 261302511

Gruppe 2

Haus der Volkshochschule; Raum 310

9 mal samstags, 11:15 - 12:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 27.09.2025 252302512

Haus der Volkshochschule; Raum 310

5 mal samstags, 11:15 - 12:00 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Beginn: 10.01.2026 261302512

Zumba Gold® für Einsteiger

Romy Friedrich

Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Zumba Gold ist ideal für Anfänger, ungebübte, Schwangere, „Junggebliebene“ sowie Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen... Zumba Gold konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet. Der Kurs enthält einfache Zumba Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, trotz niedriger Intensität zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

riger Intensität zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

12 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 23.09.2025 25230242RH

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

10 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Beginn: 13.01.2026 26130242RH

Zumba Fitness®

Romy Friedrich

Zumba – das ziemlich coolste Workout überhaupt. Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt. Du musst nicht einmal tanzen lernen! Es ist einfach! Für alle und jeden! Jeder Zumba Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Keiner kritisiert deinen Tanzstil und man hat einfach Spaß und lässt die Musik auf sich wirken. Megaeffektiv? JA. Megaspaß? Aber so was von JA. Probiere es aus und du hast eine tolle Zeit!

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

12 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

Beginn: 23.09.2025 25230243RH

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 13.01.2026 26130243RH



Gesundheit & Bewegung



SCHWIMMEN & WASSERSPORT

AQUA FITNESS

Aqua-Fitness - Gruppe 1

Gulfira Stemper

Aqua-Fitness - mehr als planschen! Wassersport überzeugt durch große Effizienz und einen hohen Spaßfaktor. Mit motivierender Musik gegen den Widerstand des Wassers arbeiten und dabei Kondition stärken und Fett verbrennen. Eine Sportart im erfrischenden Nass, welche Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet und Haltungsschäden vorbeugt. Der Wasserdruck sorgt wiederum für eine bessere Durchblutung sowie Stärkung von Herz und Lunge.

Maximale Wasserhöhe 1,15 Meter.
 Mitzubringen: Badebekleidung, Poolnudel
 Gebühr inkl. Eintritt

Badewelt Sinsheim; Lehrschwimmbecken
 8 mal donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr
 Gebühr: 59,00 €
 Beginn: 25.09.2025 252302502

Badewelt Sinsheim; Lehrschwimmbecken
 8 mal donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr
 Gebühr: 59,00 €
 Beginn: 15.01.2026 261302502

Aqua-Fitness - Gruppe 2

Günter Immenroth

Aquafitness ist ein lebendiges Ganzkörpertraining für Erwachsene im Flachwasser mit und ohne Geräte. Aquafitness trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das moderate Training im Wasser schont die Gelenke, ist fitnessorientiert und enthält Aerobic- Zumba- und Gymnastikelemente. Begleitet wird Aquafitness von rhythmischer Latino- Rock- und Popmusik. Die Teilnehmenden trainieren so, wie es ihre Tagesfitness erlaubt. so ist Aquafitness für alle Altersgruppen geeignet.

Maximale Wasserhöhe 1,15 Meter.
 Gebühr inkl. Eintritt

Badewelt Sinsheim; Lehrschwimmbecken
 10 mal donnerstags, 19:45 - 20:30 Uhr
 Gebühr: 74,00 €
 Beginn: 25.09.2025 252302506

Badewelt Sinsheim; Lehrschwimmbecken
 10 mal donnerstags, 19:45 - 20:30 Uhr
 Gebühr: 74,00 €
 Beginn: 15.01.2026 261302506

Aqua-Power

Tina Steinrück

Aqua-Power ist kraftvolle Fitness im flachen sowie im tiefen Wasser und die beste Alternative zu jedem herkömmlichen Fitness-Studio. Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Training, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht, die ein gesunder Körper benötigt. Verschiedene Übungen werden mit Trainingsgeräten und in Verbindung mit Musik durchgeführt. Aqua-Power ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings. Bei den Übungen werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Gefahr von Verletzungen und Muskelkater werden minimiert und weitgehend ausgeschaltet. In der Gruppe macht das Trainieren einfach viel mehr Spaß! Auch Männer können sich hier absolut auspowern.

Aqua-Handschuhe (falls vorhanden), Gebühr inkl. Eintritt ins Hallenbad



Gesundheit & Bewegung



Hallenbad Neckarbischofsheim
8 mal dienstags, 17:15 - 18:00 Uhr
Gebühr: 69,00 €
Beginn: 14.10.2025

25230251NB

Hallenbad Neckarbischofsheim
8 mal dienstags, 17:15 - 18:00 Uhr
Gebühr: 69,00 €
Beginn: 27.01.2026

26130251NB

SCHWIMMTECHNIK

Kraulschwimmen für Anfänger

Triathlonakademie

Sie möchten das Kraulschwimmen lernen? In unserem Kurs „Einführung Kraulschwimmen“ lernen Sie in einzelnen Schritten die richtige Kraultechnik von der Pike an. Voraussetzung für diesen Kurs ist nur, dass sie sich über Wasser halten können.

Erlernen der Kraulschwimmens, Atemübungen, Individuelle Korrekturen, Technikübungen und Techniktraining

Kurse mit kleinen Teilnehmerzahlen und viel Zeit für den Einzelnen. Der Kurs wird von einer ehemaligen Profitriathletin geleitet.

Inkl. Eintritt Badewelt

Badewelt Sinsheim; Sportbad
6 mal dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 163,00 €
Beginn: 13.01.2026

261302081

Kraulschwimmen für Fortgeschrittene - Techniktraining

Triathlonakademie

Der Kurs richtet sich an Schwimmer, die schon einen Kraul Kurs für Anfänger besucht haben oder schon ein bisschen Kraulschwimmen können. Schwimmer, die noch Probleme mit der Atmung, dem richtigen Armzug oder der Wasserlage habe oder sich einfach noch etwas verbessern möchten, um entspannter Kraulen zu können.

Optimierung der Kraultechnik, Atemübungen, Individuelle Korrekturen, Technikübungen und Techniktraining

Kurse mit kleinen Teilnehmerzahlen und viel Zeit für den Einzelnen. Der Kurs wird von einer ehemaligen Profitriathletin geleitet.

Inkl. Eintritt Badewelt

Badewelt Sinsheim; Sportbad
6 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 163,00 €
Beginn: 13.01.2026

261302080





Vortragsveranstaltung



KEIN TUMOR – UND DOCH PALLIATIV???

Dienstag, 23. September 2025, 19:30 Uhr
Dr.-Sieber-Halle Sinsheim

Die Bevölkerung ist herzlich eingeladen!
Eintritt frei!

Vortrag mit Fallbeispielen



Frau Dr. Damaris Köhler

Bei „Palliativversorgung“ denkt man meistens zuerst an Tumor und Krebs. Tatsächlich gibt es aber auch viele Krankheiten, die zwar nicht bösartige Krebserkrankungen sind, aber trotzdem im fortgeschrittenen Stadium eine Palliativbetreuung notwendig machen können: Dazu zählen z. B. Herzschwäche, Lungenkrankheiten, Nerven- und Muskelschwund oder auch Parkinson und schwere Demenz. Was die Palliativmedizin für Menschen mit diesen Krankheiten tun kann, darüber berichtet Dr. Damaris Köhler, langjährige Leiterin der Palliativversorgung an der GRN-Klinik Sinsheim anhand von Fallbeispielen.

Veranstalter:

Initiative Palliativ-Versorgung Sinsheim e.V.

www.palliativ-sinsheim.de

in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Sinsheim

vhs Volkshochschule
Sinsheim e.V.



SENIORENGYMNASTIK

Setz dich! - Yoga auf dem Stuhl

Gerd Prolyingheuer

Bei diesem Kurs wird Gymnastik mit Yogaelementen auf einem Stuhl ausgeführt. Die Techniken sind für fast jeden erlernbar. Egal wie alt, (vermeintlich) unbeweglich man ist, oder ob gesundheitliche Einschränkungen vorliegen - mit dieser Form der Yogaübungen ist der Übende flexibel. Immer und überall können die Elemente in den Alltag eingebunden werden - sei es im Büro, Zuhause oder nach einer Krankheit zur Unterstützung der persönlichen Regeneration.

Durch die sitzende Position ist der Schwierigkeitsgrad niedrig und die Gefahr, sich Verletzungen zuzuziehen, gering. Vorkenntnisse, um diese körperbewussten Übungen und Entspannungstechniken zu erlernen, sind nicht erforderlich.

Nehmen Sie Platz und los geht's!

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

7 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 24.09.2025 252301007

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

7 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 03.12.2025 252301010

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

7 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 23.09.2025 25230103NE

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

7 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 02.12.2025 25230104NE

Fit und energiegeladen mit 50+

Cornelia Wiese

Wenn Sie Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft und Ihr Energielevel mit viel guter Laune steigern wollen, sind Sie hier genau richtig. Dazu gibt es noch viele interessante Infos aus medizinischen Bereichen. Wir üben auch auf Matten und mit Kleingeräten (Theraband etc.)
Mitzubringen: Hallenschuhe oder Anti-Rutsch Socken, kleines Kissen

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

13 mal mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 71,00 €

Beginn: 17.09.2025 252302010

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

12 mal mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 07.01.2026 261302010

Präventives Ganzkörpertraining ab 50 Jahren

Eveline Jäger

Vielseitiges und ganzheitliches Bewegungstraining: Muskeln stärken, Herz-Kreislaufsystem fördern, Beweglichkeit erhalten, Gleichgewicht und Koordination schulen. Gemeinsam Spaß in der Gruppe haben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte

Turnhalle Daisbach

10 mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 16.09.2025 25230211WD

Turnhalle Daisbach

15 mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 81,00 €

Beginn: 13.01.2026 26130211WD



Jangun - das belebende Bewegungstraining für Menschen ab 50

Günter Immenroth

Jangun ist ein Vitaltraining, das sich aus europäischer Tradition herleitet. Es vereint ein natürliches Bewegungstraining mit mentalen und emotionalen Übungen zu einem Training der Gewandtheit, Gelassenheit und Herzlichkeit. Jangun aktiviert den Körper, schult eine optimistische Lebenseinstellung und fördert die Lebensfreude. Es ist stets auf das Leistungsvermögen der Teilnehmer abgestimmt. Mitzubringen: lockere Trainingskleidung, bequeme Schuhe

Schindwaldhalle

12 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Beginn: 24.09.2025 25230107ST

Schindwaldhalle

10 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 66,00 €

Beginn: 14.01.2026 26130107ST

Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz- und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers wie Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen zur Koordinationsverbesserung und Gleichgewichtsübungen fließen spielerisch mit ein.

Am Ende der Stunde darf die Entspannung nicht fehlen.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Stadthalle Waibstadt

10 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 15.09.2025 25230214WB

Stadthalle Waibstadt

5 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 12.01.2026 26130214WB



Gymnastik für Senioren am Vormittag

Eugenia Stang

Für die körperliche Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmäßige Bewegung und Sport stärken die Lungenfunktion, die Körperkraft, das Koordinationsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit. Übungen zur Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hanteln (0,5 kg), Igelball, Theraband

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus

8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 25.09.2025 25230204EF

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus

8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 04.12.2025 25230205EF

Rücken Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

Durch bewegen der Gelenke und sanfte Stärkung der Muskulatur mit Fokus auf den Rücken - die Teilnehmer trainieren neben der Rückenschulung auch Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Koordination.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren, die Ihren Rücken kräftigen und etwas für die Wirbelsäule tun möchten. Es wird auch auf Matten geübt.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

12 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 16.09.2025 25230217ST



Seniorengymnastik für Frauen

Gerd Protingheuer

Den Rücken stärken.

(Rücken)Schmerz kann das Leben beeinträchtigen, in dem er unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.

Er raubt uns die Lebensfreude, das Lachen und die Zuversicht auf ein schmerzfreies Leben.

Doch zur Vorbeugung kann man aktiv etwas tun, nämlich in dem man die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule stärkt.

Die im Kurs gezeigten Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell gesteigert werden können. Es entsteht ein Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung.

Die Übungen in diesem Kurs finden alle im Stehen oder auf einem Stuhl statt. Der Kurs findet bei schönem Wetter im Freien statt. Dieser Kurs richtet sich nur an Frauen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine vom Arzt verordnete Therapie ersetzt!

Dortreff Waldangeloch

8 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 24.09.2025 25230215WA

Dortreff Waldangeloch

8 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 03.12.2025 26130215WA



GESUNDHEITSPRÄVENTION

Selbsthilfegruppe Herz

Anneliese Kösegi

Die Selbsthilfegruppe ‚Herz‘ Sinsheim bietet die Möglichkeit zur Aussprache, Problembewältigung, Beratung sowie interessante Vorträge zur Herzgesundheit. Wir sind kein Verein, kein Kurs und keiner Klinik angeschlossen. Es entstehen keinerlei Kosten oder Beiträge. Herzpatienten, Interessierte und Angehörige sind herzlich eingeladen.

Jeweils am 3. Freitag des Monats.

Haus der Volkshochschule; Raum 302

5 mal freitags, 16:00 - 18:00 Uhr

kostenfrei

Beginn: 17.10.2025

252303001

„Mit Witz und Geistesblitz“ Gedächtnstraining - ab 50 Jahren

Silke Fahrinkrug

Mit unterhaltsamen Übungen, die die Sinne schärfen, gespeichertes Wissen wachrufen und vielfältige Denkipulse liefern, können wir unser Gedächtnis fit halten. Die Kursleiterin ist zertifizierte Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahren, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Getränk

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 07.10.2025

252303101

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 18.11.2025

252303102

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 20.01.2026

261303101



Superhirn - Techniken zum Namen und Gesichter merken (Workshop)

Helmut Lange



Wie heißt er nochmal....? Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Der Kurs findet über edudip statt. Den Link zur Anmeldung sowie weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebstätigung.

Zuhause - Online
 1 mal donnerstags, 19:00 - 21:30 Uhr
 Gebühr: 24,00 €
 Beginn: 02.10.2025 252306200

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner (Workshop)

Helmut Lange



Lernen Sie in diesem Workshop verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Der Kurs findet über edudip statt. Den Link zur Anmeldung sowie weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebstätigung.

Zuhause - Online
 1 mal donnerstags, 19:00 - 21:30 Uhr
 Gebühr: 24,00 €
 Beginn: 09.10.2025 252306210

Zurück in die Kommunikation: Schwerhörigkeit verstehen und behandeln (Vortrag)

Andreas Kluge



Ein Vortrag rund ums Hören, Verstehen und moderne Behandlungsmethoden. Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Hörminderung – viele, ohne es zunächst zu merken. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die Anatomie des Ohrs und die häufigsten Ursachen für Hörstörungen. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute? Von klassischen Hörgeräten über moderne Hörimplantate bis hin zu alternativen Verfahren wie Druckkammertherapie oder Operationen – Sie erfahren, welche Ansätze wann sinnvoll sind.





Ein besonderes Highlight: Klangbeispiele machen hörbar, wie sich unterschiedliche Formen der Schwerhörigkeit anhören – ein Aha-Erlebnis für alle, die besser verstehen möchten, wie Betroffene die Welt wahrnehmen.

Zudem erhalten Sie praktische Hinweise: An wen kann man sich wenden? Was übernimmt die Krankenkasse? Welche Rolle spielen HNO-Ärzte, Akustiker oder Selbsthilfegruppen?

Zum Abschluss werfen wir einen Blick auf den Stand der Technik – Hörsysteme, Hörimplantate und aktuelle Behandlungsmethoden. Kompakt, leistungsfähig und oft kaum sichtbar. Lassen Sie sich überraschen, was heute technisch möglich ist!

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Beginn: 18.11.2025

25230320VO

Osteoporose - Vorbeugung und Therapie (Vortrag)

Alles Gute.



Martin Stock

Mehr als 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Osteoporose entsteht und was Sie selbst tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken. Zudem erhalten Sie Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie der Osteoporose.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referenten zu stellen.

Referenten:

Dr. med. Martin Stock

Dr. med. Elmar Ulrich Prasch

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie

Orthopädisches Zentrum Rhein-Neckar, Sinsheim

Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung

Baden-Württemberg

Dr.-Sieber-Halle, Raum Ilvesbach

1 mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr

Eintritt frei - Anmeldung vorab erforderlich

Beginn: 02.02.2026

26130330VO

Salbenrühren - die Kraft des Beinwells entdecken

NEU!

Regina Binkele

In diesem Workshop dreht sich alles um die Heilkraft des Beinwells. Gemeinsam stellen wir einen Ölauszug aus der Beinwellwurzel her und verarbeiten ihn anschließend zu einer wohltuenden Salbe – ganz ohne große Ausrüstung. Die benötigten Utensilien finden sich in jeder Küche, und auch die Zutatenliste ist überschaubar: Ein hochwertiges Öl, etwas Bienenwachs – mehr braucht es nicht.

Beinwell ist seit Jahrhunderten für seine lindernde Wirkung bekannt. Er kann bei Muskel- und Gelenksbeschwerden, Verstauchungen, Prellungen oder auch Knochenbrüchen unterstützend eingesetzt werden. Durch seine durchblutungsfördernden Eigenschaften soll er zudem bei Gelenkarthrose und Sehnen-scheidenentzündungen hilfreich sein.

Der Kurs bietet praktische Anleitung und spannendes Hintergrundwissen – für alle, die sich für natürliche Heilmethoden interessieren und gerne selbst aktiv werden.

Mitzubringen: Zzgl. 10 Euro Materialkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 20.01.2026

261300001





ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen (Vortrag)

Alexander M. Danzer

ONLINE

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Alexander M. Danzer ist seit 2014 Professor für Volkswirtschaftslehre, insbesondere Mikroökonomik, an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der KU Eichstätt-Ingolstadt.

Zuhause - Online

*1 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei*

Beginn: 29.09.2025

252091010

Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen (Vortrag)

Nina Langen

ONLINE

Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können.

Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Prof. Dr. Nina Langen leitet das Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft an der Technischen Universität Berlin.

Zuhause - Online

*1 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
kostenfrei*

Beginn: 13.10.2025

252091020

Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen (Vortrag)

Janka

ONLINE

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.



Janka lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

kostenfrei

Beginn: 17.11.2025

252091030

Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen (Vortrag)

Anja Jäkke

ONLINE

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Anja Jäkke ist Leiterin des Sachgebiets „Ernährungszentrum und Hauswirtschaft“ am Amt für Landwirtschaft des Landratsamts Ortenaukreis in Offenburg.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

kostenfrei

Beginn: 15.12.2025

252091040

Vegetarisch international - eine kulinarische Reise um die Welt

NEU!

Tamara Zeth

Lassen Sie sich entführen auf eine geschmackvolle Reise durch die internationale vegetarische Küche. In diesem Kochkurs entdecken wir raffinierte, fleischlose Gerichte aus aller Welt von Curry aus Asien bis hin zu italienischen Klassikern oder orientalischen Mezze. Gemeinsam bereiten wir ausgewogene und kreative Gerichte zu, die nicht nur Vegetarier:innen begeistern!

Mitzubringen: Geschirrtücher, Trinken, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen
Zzgl. 10€ Lebensmittelkosten (werden im Kurs in bar eingesammelt)

Carl-Orff Schule Sinsheim, Küche

1 mal freitags, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 06.02.2026

261305420

Taste of Asia - Asiatisch Kochen leicht gemacht

Tamara Zeth

„Es muss nicht nach Asien gereist werden, um den Geschmack der asiatischen Küche zu genießen! Die asiatische Küche punktet durch ihre bunte Auswahl an leichten Gerichten, sowie einfacher Zubereitungsweisen - ein kulinarisches Highlight für zu Hause.“

Glasnudelsalat, gebratener Reis, Sommerrollen und co. werden den Geschmack Asiens in wenigen Schritten nach Deutschland bringen. Mitzubringen: Geschirrtücher, Trinken, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen
Zzgl. 10€ Lebensmittelkosten (werden im Kurs in bar eingesammelt)

Von Venningen-Halle, Küche

1 mal freitags, 15:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 18.10.2025

25230540NE



Glutenfrei genießen - Kochkurs für Menschen mit Zöliakie



Sabine Ernst-Amelang

Glutenfrei kochen – aber bitte alltagstauglich und lecker!

In diesem Kochkurs dreht sich alles um neue und bewährte Rezepte für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit. Gemeinsam bereiten wir Hauptgerichte, Abendbrot-Ideen, Snacks, Aufstriche, Desserts sowie glutenfreie Backwaren wie Brot und Kuchen zu.

Dabei erhalten Sie eine kurze Einführung in die Zutatenliste der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft sowie praktische Tipps zur sicheren Zubereitung. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche und genussvolle Kurszeit – ganz ohne Gluten, aber mit viel Geschmack!

Mitzubringen: Schürze, Vorbinder, Vorratsbehälter – zzgl. 15,00 € für glutenfreie Lebensmittel (werden direkt im Kurs abgerechnet)

Merianschule Epfenbach; Küche

2 mal freitags, 17:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 07.11.2025

25230510EF

Die Kunst des Teemischens - Tee aus gesammelten Kräutern selbst mischen

Regina Binkele

Die getrockneten Kräuterschätze des Sommers warten darauf, verarbeitet zu werden. In diesem Workshop erfahren Sie, wie aus Wild- und Gartenkräutern individuelle, wohlschmeckende und harmonische Teemischungen entstehen. Dabei geht es nicht nur um Geschmack: Die vorgestellten Kräuter werden auch verschiedenen Wirkkreisen zugeordnet – so lassen sich gezielt Mischungen für Wohlbefinden, Entspannung oder Stärkung zusammenstellen.

Zum Abschluss stellt jeder eine persönliche Teemischung aus verschiedenen Kräutern zusammen – ideal für den eigenen Genuss oder als kleines Geschenk.

Zzgl. 10,00€ Materialkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 12.11.2025

252305002

Zuckerfrei Backen: Kreative Rezepte für gesunden Genuss



Tamara Zeth

Dieser Kurs zeigt, wie Kuchen, Gebäck, Keks und co. auch ohne zugesetzten Zucker gelingen. Die Rezepte eignen sich ideal für Menschen, die sich bewusst dafür entscheiden, weniger Zucker zu konsumieren ohne dabei auf „Süßes“ zu verzichten. Auch für Kleinkinder und Kinder sind diese Rezepte bestens geeignet, da natürliche Süße in Form von Banane oder Datteln verwendet wird. Mit Heidelbeermuffins, Bananenkuchen oder leckeren Zimtschnecken beweisen wir, dass auch ohne Zucker nicht auf Geschmack verzichtet werden muss. Außerdem gibt es Tipps, wie Zucker im Alltag durch einfache Änderungen reduziert werden kann und in welchen Lebensmitteln sich „versteckter Zucker“ befindet.

Mitzubringen: Zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet, Geschirrtücher, Spüllappen, Getränke, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen

Carl-Orff-Schule; Lehrküche

1 mal freitags, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 16.01.2026

261305401

Weihnachtsbäckerei für Kinder (6-10 Jahre)

Sabine Ernst-Amelang

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt! Erst eins, dann zwei, dann drei...dann werden Plätzchen und Kinderstollen in der feinen Weihnachtsbäckerei gebacken. Das Kneten und Formen der Teige, mit Ausstechern bunte Vielfalt zaubern und dabei das Naschen nicht vergessen.



Es gibt ein gemeinsames Mittagessen! Wir freuen uns auf euch!

Mitzubringen: Schürze, Haarspange, Vorratsbehälter oder größere Dosen

Zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten (werden direkt im Kurs abgerechnet)

Merianschule Epfenbach; Küche

1 mal samstags, 10:00 - 13:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 29.11.2025

25230512EF

vhs Volkshochschule
Sinsheim e.V.

Welche Kurse fehlen?

Meine Kurswünsche

**Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
Erzählen Sie uns davon!**

**Gestalten Sie unser
Programm aktiv mit!**

Folgen Sie uns!

info@vhs-sinsheim.de



SPRACHEN



- 113** Allgemeine Informationen
- 116** Integration, Deutsch als Fremdsprache
- 117** Englisch
- 120** Französisch
- 121** Italienisch
- 123** Spanisch
- 125** Weitere Sprachen



Sprachen allgemein



gut ankommen
gut aufnehmen

Sprachenlernen an der Volkshochschule

Sprachenlernen mit System

Das Kurssystem der VHS Sprachenschule an der Volkshochschule Sinsheim richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Schnupperbesuch

Alle Standard- und Intensivsprachkurse können Sie **nach erfolgter Anmeldung** an einem Kurstermin unverbindlich zum Schnuppern besuchen. Wenn Sie nach der Schnupperstunde kein Interesse mehr haben, entstehen für Sie keine Kosten. **Ein zweiter Besuch bzw. wenn Sie sich vor der 2. Stunde nicht abmelden, verpflichtet Sie aber zur Zahlung der gesamten Kursgebühr.**

Gebührentabelle Fremdsprachen

Sprachkurse finden **in der Regel mit 15 Terminen** statt. Die Kursgebühr berechnet sich entsprechend der Kursdauer sowie Anzahl der Teilnehmenden und Unterrichtseinheiten.

Bei Kursen in Kleingruppen, die ein schnelleres Lernen begünstigen, kann abhängig von der Teilnehmerzahl die Anzahl der Kurstage gekürzt werden.

Dies wird spätestens am zweiten Kurstermin gemeinsam entschieden.

Kursdauer 60 Minuten

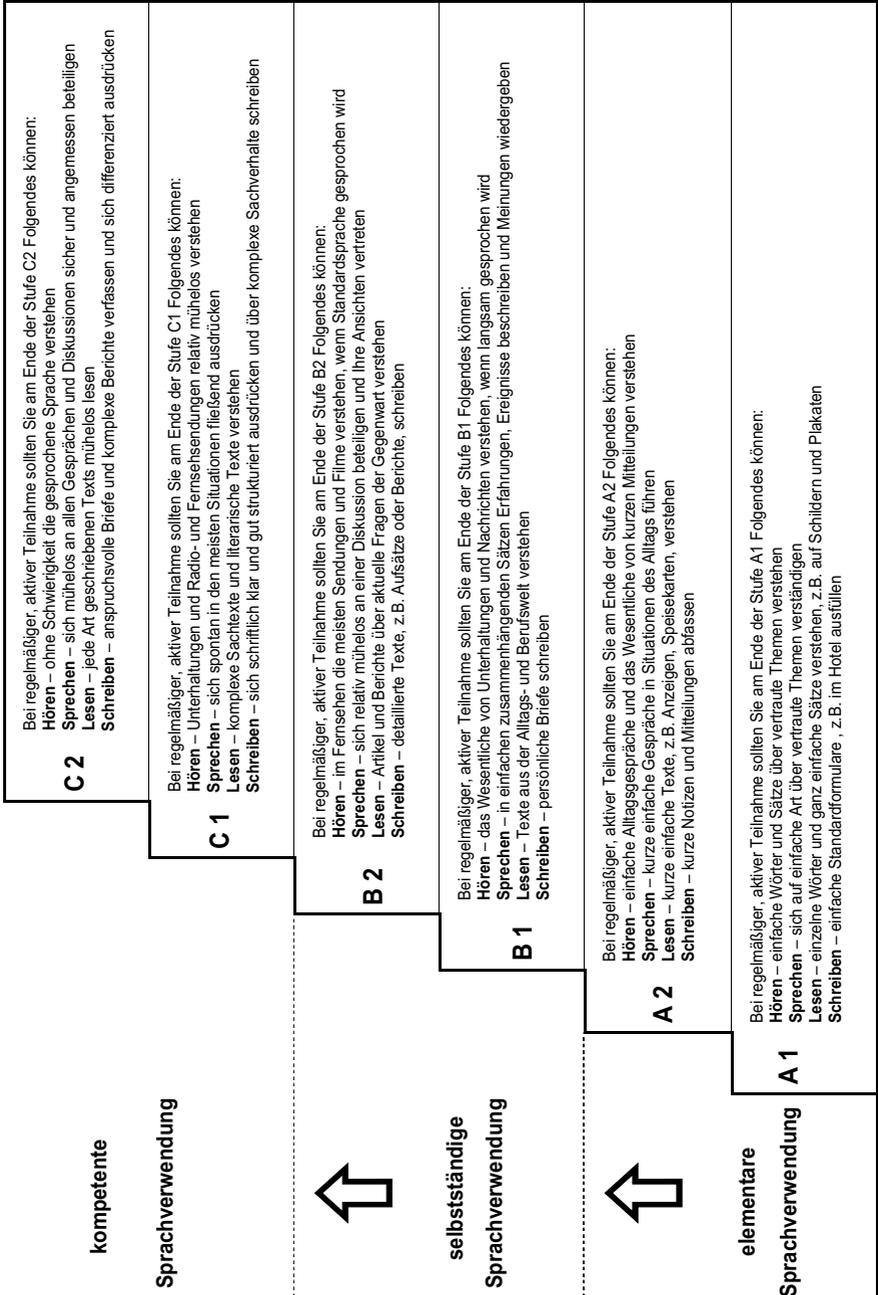
Teilnehmerzahl (TN)	20 UE (15 Abende)	18,66 UE (14 Abende)	17,33 UE (13 Abende)	16 UE (12 Abende)	14,66 UE (11 Abende)	13,33 UE (10 Abende)
10	62 €	57 €	54 €	50 €	45 €	41 €
9	68 €	64 €	60 €	55 €	50 €	45 €
8	77 €	72 €	67 €	62 €	56 €	51 €
7	88 €	82 €	77 €	71 €	64 €	58 €
6	103 €	95 €	90 €	83 €	75 €	68 €
5	123 €	114 €	108 €	99 €	90 €	81 €
Bei weniger als 5 TN ist mit der VHS-Leitung Rücksprache zu halten. Grundsätzlich gilt, dass die Gesamteinnahmen von Kursen mit weniger als 5 TN den Einnahmen von Kursen mit 5 TN entsprechen müssen.						
4	154 €	143 €	135 €	124 €	113 €	102 €
3	205 €	191 €	180 €	165 €	150 €	136 €

Kursdauer 90 Minuten

Teilnehmerzahl (TN)	30 UE (15 Abende)	28 UE (14 Abende)	26 UE (13 Abende)	24 UE (12 Abende)	22 UE (11 Abende)	20 UE (10 Abende)
10	92 €	86 €	80 €	74 €	68 €	62 €
9	103 €	95 €	89 €	82 €	76 €	68 €
8	116 €	107 €	100 €	92 €	85 €	77 €
7	132 €	123 €	115 €	105 €	97 €	88 €
6	154 €	143 €	134 €	123 €	114 €	103 €
5	185 €	172 €	161 €	147 €	136 €	123 €
Bei weniger als 5 TN ist mit der VHS-Leitung Rücksprache zu halten. Grundsätzlich gilt, dass die Gesamteinnahmen von Kursen mit weniger als 5 TN den Einnahmen von Kursen mit 5 TN entsprechen müssen.						
4	231 €	215 €	201 €	184 €	171 €	154 €
3	308 €	286 €	268 €	246 €	227 €	205 €



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs sprachenschule



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen und Leben in Deutschland

Wir stufen Sie Ihren Kenntnissen entsprechend in einen Basis- oder Aufbaukurs ein. Motivier- te und erfahrene Lehrkräfte begleiten und unter- stützen Sie in ihrem Sprachkurs. Mit prak- tischen Orientierungshilfen erleichtern wir Ihnen Ihren Lebensalltag.

Integrationskurse

Die Volkshochschule Sinsheim bietet im Auf- trag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse für Aus- länder mit auf Dauer angelegtem Aufenthalt in Deutschland an.

Diese Kurse umfassen 600 bis max. 1200 Un- terrichtsstunden und haben zum Ziel, Deutsch- kenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsa- men Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie zusätzlich in 100 Unterrichts- stunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Ge- schichte in Deutschland zu vermitteln.

Beginn

Alle Kursstufen beginnen fortlaufend. Etwa al- le 3 Monate startet ein neuer Kurs. Teilnehmer mit Vorkenntnissen können jederzeit nach ei- nem Einstufungstest in bereits laufende Kurse einsteigen.

Unterrichtszeiten

Vormittagskurs täglich
von 8:30 bis 12:30 Uhr

Nachmittagskurs täglich
von 13:30 bis 17:30 Uhr

Abendkurse 3 mal wöchentlich
von 18:00 bis 21:10 Uhr



Deutschkurs für Fortgeschrittene Sprachlevel B2 - Allgemein

In unseren B2 Kursen erweitern Sie Ihre be- reits fortgeschrittenen Kenntnisse in Deutsch. Am Ende von Sprachlevel B2 können Sie sich spontan und fließend so verständigen, dass ein normales Gespräch auf Deutsch ohne grö- ßere Anstrengung möglich ist. Sie erweitern Ih- ren Wortschatz und verbessern Ihren schrift- lichen Ausdruck. Neben Alltagssituationen meistern Sie auch die sprachlichen Herausfor- derungen des Berufsalltags.

Dieses Sprachlevel ist in die Kurse B2.1, B2.2 und B2.3 unterteilt. In dem B2.1 Kurs liegt der Fokus auf der Erweiterung des Wortschatzes und der Vertiefung und Festigung der Grund- grammatik.

Zusätzlich bieten wir Kurse für Analphabeten an.

Ebenso finden die Abschlussprüfungen Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1), der Test Leben in Deutschland (LiD), die telc B2- Prüfung sowie der Einbürgerungstest bei uns statt.

Beratung und Information

Volkshochschule Sinsheim e.V.
Muthstraße 16a
74889 Sinsheim

Fachbereichskoordinator Integration:
Christopher Frost, Tel.: 07261/6577-17
oder Sprachenteam:

Grace Zimmerer, Tel.: 07261/6577-29
Inka Traber, Tel.: 07261/6577-29

E-Mail: integration@vhs-sinsheim.de



Deutschkurs B2.1 - abends

Tilly Kübler-Jung

Sie haben bereits fortgeschrittene Kenntnisse in der deutschen Sprache auf dem Niveau B1 erworben und möchten gerne weiterlernen, denn Sie möchten in Deutschland studieren, arbeiten oder eine Ausbildung machen? Deutschkurs für Fortgeschrittene Sprachlevel B2.1.

In dem B2.1 Kurs liegt der Fokus auf der Erweiterung des Wortschatzes und der Vertiefung und Festigung der Grundgrammatik.

- 20% Ermäßigung der Kursgebühr (nur mit Nachweis) für: Schüler, Studenten, FSJ, Au-pair
- Zustieg ist jederzeit möglich!

Lehrbuch: Berliner Platz 4 NEU - Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606077-6

Haus der Volkshochschule; Raum 302

20 mal, 18:30 - 20:55 Uhr

Gebühr: 285,00 €

Beginn: 16.09.2025

252404011B

Deutschkurs B2.2 – intensiv vormittags

Bernhard Fellhauer

Deutschkurs für Fortgeschrittene Sprachlevel B2. In dem B2.2 Kurs liegt der Schwerpunkt auf der sicheren Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen. Sie arbeiten mit längeren Texten, erweitern Ihren Wortschatz zu Themen aus Alltag, Beruf und Gesellschaft und festigen wichtige grammatische Strukturen.

- 20% Ermäßigung der Kursgebühr (nur mit Nachweis) für: Schüler, Studenten, FSJ, Au-pair
- Zustieg ist jederzeit möglich!

Lehrbuch: Berliner Platz 4 NEU - Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606077-6

Haus der Volkshochschule;Raum 302

15 mal, Mo. - Do., 09:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 285,00 €

Beginn: 15.09.2025

252404012B

ENGLISCH – ENGLISCH VORMITTAGS

Englisch für Anfänger - A1

Sabine Büttner

Ein Einstiegskurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die noch einmal neu beginnen möchten. Wir üben einfache Konversation und erweitern dabei unseren Wortschatz in der englischen Sprache.

Lehrbuch: Network Now (Lektion 4), Klett-Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 25.09.2025

252406005

English? Yes! (A1)

Peter Ernst

„Do you speak English?“ (Sprechen Sie Englisch?) fragt Sie ein ausländischer Tourist in Deutschland.

„Mhm.., a little, not really... (Mhm, ein wenig, nicht wirklich..) antworten Sie.



Vielleicht haben Sie die Sprache nie gelernt, oder die Schulzeit mit Englisch ist schon ziemlich lange her.

In diesen Kurs werden wir viel sprechen, etwas schreiben und einiges hören.

Grammatik nur soviel wie nötig.

Sie lernen also:

- wie funktioniert der englische Satzbau (S-P-O)
- wie bilde ich die richtige Zeit
- nützliche Redewendungen für die Begrüßung usw.
- wie baue ich mir einen Wortschatz auf.

Dann können Sie die Frage des Touristen selbstbewußt mit „Yes!“ beantworten.

Lehrbuch: Network Now A1

Haus der Volkshochschule; Raum 301

14 mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 123,00 €

Beginn: 24.09.2025

252406013

Englisch A2.1 - vormittags

Peter Ernst

Sie können Englisch, sind mit Ihren Sprechen und Verstehen z.B. auf Reisen noch nicht so ganz glücklich?

Wir nutzen das Buch als Grundlage für freies Sprechen und Erzählen. Mit zusätzlichen Material von BBC, Zeitungen, Spotlight usw. lernen Sie Englisch, wie es heute gesprochen und geschrieben wird.

Der Kursleiter ist im Ausland zweisprachig aufgewachsen, war lange im Export Business tätig und gibt seine Leidenschaft für die Sprache seit über 30 Jahren an Schüler und Erwachsene weiter. Lassen Sie sich anstecken!

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen(z.B. aus der Schulzeit).

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: English Network Now A 2.1 Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 301

14 mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 123,00 €

Beginn: 23.09.2025

252406020



Englisch - A2 - vormittags

Sabine Büttner

Ein Einstiegskurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die noch einmal neu beginnen möchten. Wir sind eine kleine Gruppe, üben einfache Konversation und erweitern dabei unseren Wortschatz in der englischen Sprache.

Lehrbuch: Fairway new A 2

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal donnerstags, 10:45 - 12:15 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 25.09.2025

252406004

Englisch - B1.1 - vormittags

Jasmin Krüger

Dieser Kurs ist geeignet, wenn Sie einige Vorkenntnisse haben. Sie üben die häufigsten Sprachsituationen.

Lehrbuch: Cornelsen Easy English Upgrade B1.1

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025

252406003

Englisch B1 - Vormittagskurs für Senioren

Jutta Münz

English for seniors to refresh their English knowledge. Talk and don't be shy to make mistakes!

Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 6 B1.2 Cornelsen Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 01.10.2025

252406008



ENGLISCH ABENDS

Easy English Conversation and Refresher - A2

Peter Ernst

Sie können Englisch, sind mit Ihren Sprechern und Verstehen z.B. auf Reisen noch nicht so ganz glücklich?

Wir lernen und üben Wendungen, Wortschatz und Strategien in netter Runde. Dann fällt Ihnen schrittweise das Sprechen in English leichter und Sie werden selbstbewusster. Grammatik besprechen wir so wenig wie möglich, soviel wie nötig. Der Kursleiter ist im Ausland zweisprachig aufgewachsen, war lange im Export Business tätig und gibt seine Leidenschaft für die Sprache seit über 30 Jahren an Schüler und Erwachsene weiter. Lassen Sie sich anstecken!

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (z.B. aus der Schulzeit). Neueinsteiger sind herzlich willkommen

Realschule Waibstadt; Raum 160

14 mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 123,00 €

Beginn: 23.09.2025

25240603WB

English Conversation and Refresher - A2

Anja Kamp

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, erste Schritte in die englische Konversation zu unternehmen. Wir werden in netter Runde Wendungen, Wortschatz und Strategien lernen und üben, sodass Ihnen das freie Sprechen in der Fremdsprache leichter fällt und Sie eine größere Sicherheit erlangen. Daneben werden wir die für die Alltagssprache wichtigen Grammatikthemen behandeln.

Realschule Waibstadt; Raum 160

12 mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Beginn: 23.09.2025

25240602WB

English Conversation and Refresher - B1/B2

Karen Nowag

If you're interested in learning how to speak English more naturally and/or refreshing your conversation skills, this is the course for you. Given my background as a native English speaker from the U.S. we'll discuss diverse topics in a fun and relaxed atmosphere. Come join us and let's get talking!

Mitzubringen: Schreibzeug und Wörterbuch. Das Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

12 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Beginn: 15.09.2025

252406038

Englisch Auffrischung - B1

Sabine Büttner

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, deren Sprachunterricht schon lange zurückliegt und die ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen möchten. Ziel des Kurses ist es, sich in der englischen Sprache sicherer zu fühlen und einfache Konversationen (z.B. im Urlaub) führen zu können

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025

252406024





FRANZÖSISCH ABENDS

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

Christine Kiefer-Amara

Wortschatz und Grammatik sind die Schwerpunkte. Kleine Dialoge zur Ausübung des Sprechens werden auch geübt.

Lehrbuch: Voyage Neu A1, Klett-Verlag ab Lektion 3/4, ISBN: 978-3-12-529412-7

Haus der Volkshochschule; Raum 098

10 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 16.09.2025 252408021

Haus der Volkshochschule; Raum 212

10 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 16.09.2025 252408019

Haus der Volkshochschule; Raum 212

10 mal dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 16.09.2025 252408020

Französisch für Anfänger A1

Isabelle Vasicek

Französisch lernen auf unterhaltsame Weise für die Verständigung im Alltag zu Hause; im Urlaub; auf einer Reise.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

15 mal montag, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025 252408002

Französisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen A1

Christine Kiefer-Amara

Die Kommunikation ist unser Schwerpunkt: Sprechen und Hören. Nebenbei wird die Grammatik und der Wortschatz gelernt.

Auf Wunsch der bisherigen Teilnehmer ist die Kursdauer nur 60 Minuten.

Lehrbuch: Voyage Neu A1, Klett-Verlag ab Lektion 10/11, ISBN: 978-3-12-529412-7

Haus der Volkshochschule; Raum 203

10 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 18.09.2025 252408017

Haus der Volkshochschule; Raum 203

10 mal donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 18.09.2025 252408022

Französisch abends für Anfänger und Wiedereinsteiger A1

Gernot Rüd

Wir lernen alles, was Spaß macht. Wir beschäftigen uns mit touristischen Zielen und der französischen Küche.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 3

Haus der Volkshochschule; Raum 204

15 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 22.09.2025 252408000





Sprachen

Französisch - A2

Marianne Buschmann

Kleiner entspannter Kurs (7 Teilnehmer) freut sich auf Zuwachs. Wir lassen uns die Zeit, die wir benötigen, auch zum Wiederholen. Lehrwerk Voyages neu A2, voraussichtlich ab ca

Unité 6. Lehrbuch: Voyages neu A2 ab Unité 6
Klett-Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 205
15 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 88,00 €

Beginn: 30.09.2025

252408010

ITALIENISCH - ITALIENISCH VORMITTAGS

Italienisch - A1- vormittags

Filippa Marina Calabrese

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1

Haus der Volkshochschule; Raum 098

15 mal dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025

252409004

Italienisch (C1) - vormittags

Filippa Marina Calabrese

Mitzubringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 5 ab
Lektion 3 und Qua e la per L'Italia ab Lektion 5

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal mittwochs, 10:15 - 11:45 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 24.09.2025

252409007

Italienisch - A1- vormittags

Filippa Marina Calabrese

Mitzubringen: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 6
Nicht für absolute Anfänger geeignet.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 24.09.2025

252409002

Italienisch - A2- vormittags

Gudrun Bopp-Coniglio

Geeignet für Teilnehmende mit mittleren
Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 ab Lektion 5

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 22.09.2025

252409003





ITALIENISCH ABENDS

Italienisch Anfängerkurs A1.2 - pronti e via!

Rosa Cantoro

Wenn Sie einfache Sätze in der Vergangenheitsform bilden und die indirekten Pronomen einsetzen können, werden Sie problemlos in den Kurs einsteigen. An den ersten 2 Terminen werden wir wichtige Grammatikthemen wiederholen und Wortschatzübungen machen. Danach machen ab Lektion 8 des Lehrwerks weiter.

Lehrwerk: „Dieci - Lezioni di italiano“, Kurs- und Arbeitsbuch A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, ab Lektion 8

Realschule Waibstadt; Raum 160

15 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 25.09.2025

25240904WB

Italienisch A2

Filippa Marina Calabrese

Lehrbuch: Azzurro nuovo A1 ab Lektion 8

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 24.09.2025

252409018

Italienisch - A2 - Konversation

Gudrun Bopp-Coniglio

Wir befinden uns beinahe am Ende unseres Lehrbuches bei Lektion 10. Danach wird der Kurs als Konversationskurs weitergeführt, wobei bisher Erlerntes wiederholt wird.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 10, Hueber-Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 26.09.2025

252409016

ITALIENISCH ZU HAUSE - ONLINEUNTERRICHT IN KLEINGRUPPEN

Onlinekurs: Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

Filippa Marina Calabrese



Der Kurs findet online über die vhs.cloud, die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, statt. Um aktiv am Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem stabilen Internetanschluss sowie Headset oder Mikrofon / Lautsprecher.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ab Lektion 7)

Zuhause - Online

15 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025

252409010

Sprachen





Onlinekurs: Italienisch I (A1) für Touristen

Filippa Marina Calabrese

ONLINE

Der Kurs findet online über die vhs.cloud, die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, statt. Um aktiv am Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem stabilen Internetanschluss sowie Headset oder Mikrofon / Lautsprecher.

Lehrbuch: Viva le vacanze Neu (ab Lektion 1)

Zuhause - Online

15 mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025

252409030

Onlinekurs: Italienisch - B2

Filippa Marina Calabrese

ONLINE

Der Kurs findet online über die vhs.cloud, die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, statt. Um aktiv am Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem stabilen Internetanschluss sowie Headset oder Mikrofon / Lautsprecher

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 ab Lektion 3

Zuhause - Online

15 mal donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 25.09.2025

252409020



SPANISCH ABENDS

Spanisch für Anfänger abends A2

Milagros Ziesak

In diesem Semester werden wir die Lektion 11 beenden und mit Übungen ergänzen, um dann mit der Lektion 12 fortfahren.

Wir gehen im Buch mit Bedacht voran. Wir werden auch eine weitere gemeinsame Lektüre entsprechend unserem Niveau durchführen.

Bei Bedarf werden einige Themen wiederholt. Kursinhalt: sprechen über die eigene Arbeitssituation, berufliche Tätigkeiten bewerten, ein Bewerbungsschreiben verfassen, Ereignisse der Vergangenheit einordnen, sich mit Kollegen verständigen.

Lehrbuch und Trainingsbuch „Con Gusto A2“, Schreibzeug und Textmarker

Von Venningen-Halle

15 mal dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025

25242202NE



Spanisch A2

Ann Isabel Blum

Estamos a solo un paso para terminar el libro Con Gusto Nuevo A2. Y lo vamos a celebrar, pues significa un gran logro en el proceso de aprendizaje. Además seguiremos ampliando nuestra lista de reproducción de las canciones favoritas de la clase. Rimas y melodías ayudan mucho a aprender vocabulario nuevo, gramática y expresiones fijas. Si te interesa nuestra „playlist“ y estudiar español en grupo con compañeras y compañeros simpáticos en un ambiente relajado y amistoso, ¿por qué no te apuntas a nuestro curso? Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A 2, ISBN 978-3-12-514677-8

Haus der Volkshochschule; Raum 205

10 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 24.09.2025

252422025

Spanisch für Fortgeschrittene - B1/B2

Ann Isabel Blum

¿Estudiar español? ¿Seguir estudiando español? ¿Por qué?

Sol, alegría, buena comida, cultura, deporte, tradición, simpatía y cercanía, ¿se necesitan más razones para aprender español? El español es un idioma global de gran importancia cultural y económica. Este semestre nos toca a hablar sobre la inmensa variedad de gastronomía en España y Latinoamérica. Si te gusta trabajar en grupo, apúntate a nuestro curso. Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: wird nochmal bekannt gegeben

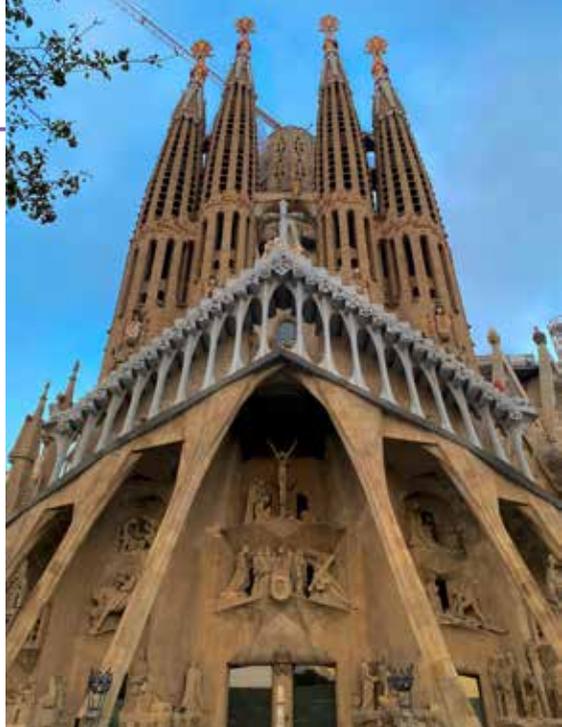
Haus der Volkshochschule; Raum 205

10 mal mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 24.09.2025

252422019



SPANISCH ZU HAUSE - ONLINEUNTERRICHT IN KLEINGRUPPEN

Onlinekurs: Spanisch für Fortgeschrittene vormittags - B1

Milagros Ziesak



Este semestre terminaremos el capítulo 11 y haremos un repaso general de lo aprendido en el Mirador 12. Objetivos:

- Uso del imperfecto del subjuntivo.
- Oraciones condicionales con „si“.
- Entrenar la comprensión audiovisual.
- Repasar estrategias para desarrollar la autonomía en el aprendizaje.

Finalmente haremos una lectura.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1 Kurs und Übungsbuch; Klett Verlag

Zuhause - Online

15 mal freitags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 185,00 €

Beginn: 26.09.2025

2524220050



WEITERE SPRACHEN

ARABISCH

Arabisch für Anfänger

Ammar Tarakji

Einführung in die moderne arabische Sprache, für den Alltagsgebrauch.

Lehrbuch: Salam!, Klett-Verlag sowie Schreibmaterial

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 24.09.2025

252401002

CHINESISCH

Chinesisch für Einsteiger

Xiangxia Kong-Axtmann

China hat eine Jahrtausende alte Kultur und Sprache die viele Menschen auch in Europa fasziniert. Auch beeindruckt die rasante wirtschaftliche und technische Entwicklung des Landes. Neben einer Einführung in die chinesische Sprache werden in diesem Einsteigerkurs von der muttersprachlichen Dozentin auch ausreichend Informationen zur chinesischen Kultur, zu chinesischen Sitten und Gebräuchen vermittelt. Vorkenntnisse der chinesischen Sprache sind nicht erforderlich.

Lehrbuch Ni Xing, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606642-6, Schreibmaterialien

Haus der Volkshochschule; Raum 302

12 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Beginn: 22.09.2025

252402002



Chinesisch Aufbaukurs

Xiangxia Kong-Axtmann

China hat eine Jahrtausende alte Kultur und Sprache die viele Menschen auch in Europa fasziniert. Auch beeindruckt die rasante wirtschaftliche und technische Entwicklung des Landes. Neben einer Einführung in die chinesische Sprache werden in diesem Kurs von der muttersprachlichen Dozentin auch ausreichend Informationen zur chinesischen Kultur, zu chinesischen Sitten und Gebräuchen vermittelt. Es handelt sich um einen Aufbaukurs bei dem Grundkenntnisse der chinesischen Sprache vorausgesetzt werden.

Lehrbuch Ni Xing, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606642-6 sowie Schreibmaterialien

Haus der Volkshochschule; Raum 205

10 mal samstags, 14:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 27.09.2025

252402003



JAPANISCH

Onlinekurs: Japanisch von Anfang an

Shingo Kohno

ONLINE

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Japan? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Japanisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift. Sie erhalten auch einen spannenden Einblick in die japanische Kultur. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache Konversationen auf Japanisch zu führen und ein Verständnis für die japanische Kultur zu haben.

Lehrbuch: Minna no Nihongo Auflage 2, 3A Corporation. ISBN13:978-4883196036.

Zuhause - Online

15 mal mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 24.09.2025

2524100020

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch - A1

Emmanouel Emmanouilidis

Für Anfänger mit Vorkenntnissen: Sie lernen nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern erfahren auch Interessantes über Menschen und Kultur des Landes.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 29.09.2025

252412004

Neugriechisch - B1

Emmanouel Emmanouilidis

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Quereinsteiger, die in entspannter Atmosphäre ihre Griechisch Kenntnisse auffrischen und Neues dazulernen möchten. Im Kurs wird ein Schwerpunkt auf den aktiven Austausch gelegt und viel gesprochen, um die Sprachpraxis zu üben. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 29.09.2025

252412005





- 129** Berufliche Weiterbildung
- 131** Digitale Kompetenzen & IT-Sicherheit
- 134** Künstliche Intelligenz
- 136** Social Media und digitale Kommunikation
- 139** Grafik & Multimedia
- 142** Xpert Business



BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Die digitale Werkzeugkiste für den Beruf

NEU!

ONLINE

Florine Calleen

Abendkurs an zwei Terminen in Kooperation mit der vhs Köln.

An zwei Abenden dreht sich alles um Online-Tools. Diese können Ihnen helfen, Arbeitsprozesse zu optimieren, Teamarbeit zu stärken und/oder die Kreativität anzuregen. Neben bekannten Tools wie Miro oder Padlet lernen Sie DSGVO-freundliche Lösungen kennen. Die einzelnen Tools werden ausführlich besprochen und es gibt Gelegenheit, einige zu testen. Dafür muss man sich bei einigen Tools anmelden – das bleibt aber den Teilnehmenden überlassen. Auf der Agenda stehen unter anderem:

Designtools, KI-Tools, Kollaborationstools, Social-Media-Tools, Textbearbeitungstools, Whiteboards

Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5€ Stornierungsgebühren an.
- Die Druchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.
- In der Kursgebühr ist 1€ für Schulungsunterlagen enthalten.

Zuhause - Online

2 mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 47,00 €

Beginn: 29.10.2025

2525010740

Motorsägenlehrgang nach DGUV Information 214-059 Modul A

Marek Korsch

Für private Brennholzaufbereiter, aber auch für Mitarbeiter von kommunalen und öffentlichen Einrichtungen sowie für Mitglieder von Feuerwehren bietet die VHS- Sinsheim wieder Motorsägenlehrgänge nach der DGUV Information 214-059 Modul A an.

Der theoretische Teil findet mittwochs und donnerstags von 18.00 – 21.00 Uhr in der vhs Sinsheim statt, der praktische Teil dann samstags von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr im Stadtwald Sinsheim.

Bei dem Lehrgang werden Kenntnisse im Umgang mit der Motorsäge im Bereich Wartung und Pflege, sowie das Aufarbeiten von liegendem Holz und dem Fällen von Schwachholz (25 cm) unter einfachen Verhältnissen mit Baumannsprache, Rückweiche, unter Einbeziehung verschiedener Fälltechniken vermittelt.

Einen Schwerpunkt bilden die Regel Waldarbeit und die Grundsätze der Arbeitssicherheit. Am Seminarende erhalten die Teilnehmer eine Bescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme.

Die Teilnehmer benötigen für den praktischen Teil eine vollständige Schutzausrüstung, bestehend aus Helm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz und eine Jacke mit einem Signalfarbananteil, sowie Handschuhe.

Die benötigte Motorsäge, die den aktuellen Sicherheitsvorschriften entspricht, muss der Teilnehmer mitbringen.

Mitzubringen: Motorsäge zum Theorieunterricht mitbringen!

Am 1. Kursabend wird keine Motorsäge oder sonstiges benötigt

Am 2. Kursabend sollen die Teilnehmer ihre Motorsäge und evtl. hierfür vorhandenes Werkzeug und Feilen zum schärfen mitbringen. Schutzkleidung ist Voraussetzung.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

3 Termine, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 195,00 €

Beginn: 22.10.2025

252505012





We Go Business – Basics Existenzgründung

Claudia Wessling



Wochenendseminar in Kooperation mit der vhs Köln.

Sie überlegen, sich selbständig zu machen. Wie lassen sich gute Ideen und kreative Projekte in ein solides Unternehmen überführen? Was muss ich vor dem Start beachten und welche Regeln gelten für mich? Ein tragfähiges Konzept braucht einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung, um wichtige Türen zu öffnen – ob Nebenerwerb, Neustart oder Gründung im Team. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche & betriebswirtschaftliche Voraussetzungen sowie Fördermöglichkeiten.

Mit Beispielen und Erfahrungen aus der Praxis. Themen:

- Gründungszuschüsse/Fördermöglichkeiten
 - Unternehmens – und Rechtsformen/Anmeldungen
 - Konzept/Businessplan
 - Finanzierung, Rentabilität und Liquidität
- Zielgruppe: Gründer*innen vor und während der Gründung bzw. in der Startphase.

Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5 € Stornierungsgebühren an.
- Die Durchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.
- In der Kursgebühr sind 11€ für Material enthalten.

Zuhause - Online

2 Termine, 09:00 - 15:45 Uhr

Gebühr: 137,00 €

Beginn: 09.01.2026

2525710760

Der rechtssichere Onlineshop

Constanze Brinkmann



Online-Workshop am Abend in Kooperation mit der vhs Köln.

Onlineshops gewinnen noch immer zunehmend an Attraktivität. Ein Onlinehandel kann eine sehr lukrative Haupt- oder Nebenerwerbsquelle sein. Rechtliche Fallstricke können diese aber zu einem Alptraum werden lassen. Gemietete oder gekaufte Shopsysteme sind nicht immer rechtssicher. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt zu einer entspannten Gestaltung Ihres Shops.

An den interaktiv gestalteten Terminen arbeiten Sie in der Gruppe an einer anwendbaren Checkliste, die das Ergebnis des Kurses darstellt und Ihnen als Leitfaden für Ihren Onlineshop dienen kann.

Inhalte: Datenschutz und Impressum, Korrekte Produktbeschreibungen, Rechtskonforme Bestellprozesse, Allgemeine Geschäftsbedingungen

Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5 € Stornierungsgebühren an.
- Die Durchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.

Zuhause - Online

2 Termine, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 12.01.2026

2525720760





DIGITALE KOMPETENZEN & IT-SICHERHEIT

Erste Schritte am PC: Grundkurs rund um Computer & Online Essentials (EDV)

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die geringe oder keine Computerkenntnisse besitzen und den Einstieg in die digitale Welt wagen möchten. Ein eigener Computer ist nicht erforderlich – unser modern ausgestatteter EDV-Raum bietet optimale Voraussetzungen zum Lernen und Üben. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen des Umgangs mit dem PC verständlich und praxisnah erklärt. Denn: Es ist nie zu spät, den Umgang mit dem Computer zu lernen!

Haus der Volkshochschule; Computerraum
4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Beginn: 22.10.2025

252501000

Mit 10 Fingern zum Erfolg: Onlinekurs

Dorothea Fudickar



Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen die Schüler*innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das an nur 4 Online-Terminen plus häusliche Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Ob in Schule, Beruf, Studium oder Privatleben hat der PC Einzug gehalten, und es werden sehr gute Kenntnisse bei der Bedienung der Tastatur vorausgesetzt. Die enorme Zeitersparnis und der gesundheitliche Vorteil überzeugen absolut. Eine Investition in die Zukunft für jeden.

Das Kursbuch ist in den Gebühren enthalten und muss vor Kursbeginn in unserer VHS Geschäftsstelle abgeholt werden.

Zuhause - Online
dienstags und samstags, 18:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Beginn: 03.02.2026

2615010030

Einstieg in Microsoft Word



In diesem Grundlagenkurs möchte ich Ihnen das Basiswissen zu Microsoft Word vermitteln. Mit dem Programm können ganz unterschiedliche Aufgaben erledigt werden. Vom Schreiben normaler Briefe über die Gestaltung von Einladungen zum Geburtstag bis hin zum Druck von Serienbriefen erledigt Word die unterschiedlichsten Aufgaben.

Nach jeder theoretischen Einheit wird das Erlernte an praxisnahen Beispielen umgesetzt und getestet.

Den Teilnehmenden steht ein Windows Laptop mit installierter Word Software zur Verfügung. Sie können auch ihren eigenen Computer mitbringen, falls Sie mit der installierten Version ihres Rechners oder einem anderen Betriebssystem arbeiten möchten.

Bitte beachten Sie, dass es hier zu Abweichungen in der Software kommen kann.



Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal samstags, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 20.09.2025

252501719

MS Excel - Einführung

Martin Sichelstiel

Excel ist das bekannteste Tabellenkalkulationsprogramm. Es bietet eine Fülle von Möglichkeiten, Daten aller Art zu erfassen, zu verarbeiten und professionell darzustellen.

In dem Kurs erlernen Sie die Grundlagen von Excel. Folgende Themen werden u. a. behandelt:

1. Zellen formatieren
2. Zellinhalte kopieren und verschieben
3. Einfache Formeln eingeben
4. Diagramme erstellen
5. Daten suchen und filtern
6. Tabellenblätter drucken

Jedes Thema wird mit einer Übung abgeschlossen.

Vorkenntnisse: Solides Basiswissen Windows oder Mac.

Jedem Teilnehmer steht ein Windows Laptop zur Verfügung. Wir arbeiten mit Excel 2016.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

6 mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 95,00 €

Beginn: 24.09.2025

252501020

Einstieg in Microsoft Excel

Excel ist eine mächtige Software, die unterschiedlichste Aufgaben erledigen kann.

Von einer Bestandsführung über einfache Rechenoperationen und vordefinierte Grafiken bis hin zu sehr komplexen Lösungsansätzen kann so gut wie jedes Problem mit Excel gelöst werden.

Der Kurs vermittelt Ihnen die grundlegenden Möglichkeiten der Software anhand von Theorie und praxisnahen Beispielen. Jedes Hilfsmittel können Sie selbst an Aufgabenstellungen testen und so entsprechendes Wissen aufbauen.

Den Teilnehmenden steht ein Windows Laptop mit installierter Excel Software zur Verfügung. Sie können auch ihren eigenen Computer mitbringen, falls Sie mit der installierten Version ihres Rechners oder einem anderen Betriebssystem arbeiten möchten.

Bitte beachten Sie, dass es hier zu Abweichungen in der Software kommen kann.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 08.11.2025

252501718





Excel - Aufbaukurs

Jochen Eikmeier



Online Wochenendseminar in Kooperation mit der vhs Köln.

Inhalte, die auf jeden Fall behandelt werden: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, Wenn- und Verweis-Funktion, Komplexe und verschachtelte Funktionen, erweiterte Fehlersuche, Fehlerbehandlung und -vermeidung, mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefinierte Formate, Bedingte Formatierung, Sortieren, Filtern, Pivot-Auswertungen (Einführung), 3D-Formeln, Daten kombinieren, Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", Einführung), Datenüberprüfung, Zellschutz, Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen

Voraussetzung: Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).

Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5 € Stornierungsgebühren an.
- Die Durchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.
- In der Kursgebühr sind 15 € für Schulungunterlagen enthalten.

Zuhause - Online

2 Termine, 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 133,00 €

Beginn: 11.10.2025

2525010730

Einführung in die Programmierung

André Willms



Wochenendseminar in Kooperation mit der vhs Köln.

Zielgruppe: Programmierinteressierte, die noch keine Programmiererfahrung haben und systematische Basiskenntnisse erwerben möchten, um sich besser im Dickicht der verschiedenen Sprachen zurechtfinden zu können.

Seminarziel: Sie finden heraus, welche Sprache für Sie am besten geeignet ist und können einfache Programme selbst schreiben.

Inhalt: Unterschiede der Programmiersprachen, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Unterprogramme, Entscheidungstabellen, Programmablaufpläne, Struktogramme, Logische Verknüpfungen, Unterprogramme.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse. Gearbeitet wird im Kurs mit Windows.

Hinweis für Mac- oder Linux-User: Aufgrund des im Kurs eingesetzten Programmierbeispiels, welches nur unter Windows läuft, ist der Kurs für Apple- oder Linux User eher nicht geeignet.

Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5 € Stornierungsgebühren an.
- Die Durchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.
- In der Kursgebühr sind 6 € für Material enthalten.

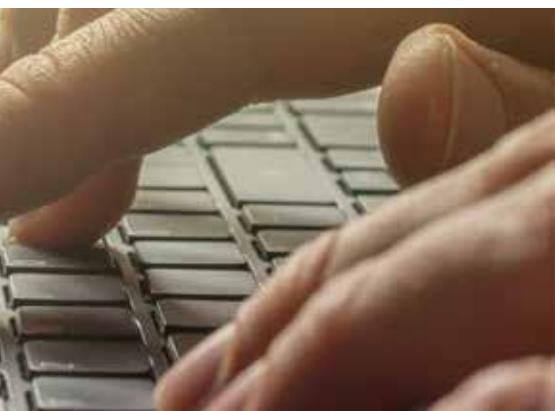
Zuhause - Online

2 Termine, 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 142,00 €

Beginn: 29.11.2025

2525010760





KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Künstliche Intelligenz (KI) – **NEU!** Was ist das eigentlich?

Niklas Schmid

Ob Sprachassistenten wie Alexa, automatische Bildbearbeitung oder Vorschläge im Internet – Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags. Doch was steckt eigentlich dahinter?

In diesem Kurs erfahren Sie ganz praktisch und anschaulich, wie KI funktioniert, wo sie uns im Alltag begegnet – und wie Sie sie sinnvoll für sich nutzen können.

Mit vielen Beispielen, verständlichen Erklärungen und kleinen Übungen lernen Sie, was KI kann – und was nicht.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Entdecken Sie eine spannende Zukunftstechnologie – ganz ohne Technikstress!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 23.09.2025

252501714

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Beginner

Robin Weniger

NEU!

ONLINE

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Dozenten- und Kursvorstellung:
<https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 30.09.2025

2525010060

Zuhause - Online

1 mal donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 08.01.2026

2615010060

Tipps & Tricks für KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Robin Weniger

NEU!

ONLINE

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/Xq-4USSHWCO>

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 30.09.2025

2525010090

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 17:00 - 17:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 10.12.2025

2525010100

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 19.02.2026

2615010090





KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/FCrCrSHEaxM>

Zuhause - Online

1 mal samstags, 9:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 135,00 €

Beginn: 22.11.2025

2525010150

Zuhause - Online

1 mal freitags, 9:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 135,00 €

Beginn: 06.02.2026

2525010170

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Robin Weniger

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automa-

NEU!

NEU!

ONLINE

tisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Dozenten- und Kursvorstellung:

https://youtu.be/_vjfVQJsjGI

Zuhause - Online

1 mal donnerstags, 17:00 - 17:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 02.10.2025

2525010110

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 10.12.2025

2525010130

KI-Tools als Produktivitätsbooster - Einführung in ChatGPT & Co

NEU!

ONLINE

Mit der offiziellen Veröffentlichung von ChatGPT Ende November 2022 erlangte die sogenannte generative Künstliche Intelligenz (KI) weltweite Aufmerksamkeit. Durch gezielte Eingabeaufforderungen (Prompts) eröffnet diese eine Kommunikation in natürlicher Sprache (Natural Language Processing bzw. NLP). Ihre derzeitigen Fähigkeiten umfassen besonders das Erstellen, Auswerten oder Zusammenfassen von Daten.

Dieser Online-Kurs bietet Einsteigerinnen und Einsteigern eine praxisorientierte Einführung in die grundlegende Anwendung von ChatGPT & Co – mit einem Schwerpunkt auf der Optimierung von Prompts. Für eine Teilnahme sind keine fachlichen Vorkenntnisse erforderlich.

Future Ready, ein Format der vhs DigitalKooperation, umfasst praxisorientierte Themen zur KI-Entwicklung. In Kooperation mit der vhs Quickborn.

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 08.10.2025

2525010160



KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Robin Weniger

NEU!

ONLINE

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 16:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 12.11.2025

2525010070

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 11:00 - 11:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 20.01.2026

2615010070



SOCIAL MEDIA UND DIGITALE KOMMUNIKATION

Social Media für Non-Profit- Organisationen und Einrichtungen

Dörte Stahl

NEU!

ONLINE

Social-Media-Plattformen werden für die Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereinen immer wichtiger. Doch der Einstieg in die professionelle Nutzung ist nicht immer einfach.

Sie haben bereits (private) Erfahrungen mit Facebook, Instagram oder Twitter und möchten wissen, welches Netzwerk zu Ihrer Organisation passt, was Ziele ihrer Social Media Aktivitäten sein können und wie man zielgerichtet in Netzwerken kommuniziert? Dann kann dieses Seminar Ihnen helfen eine Social-Media-Strategie zu entwickeln und Netzwerke effektiv und sinnvoll für Ihre Organisation einsetzen.

Ganz praktisch geht es auch um das Erstellen von professionellen Social-Media-Profilen für Organisationen (im Gegensatz zu Privatpersonen).

Um die Social-Media-Plattformen aktiv im Seminar nutzen zu können, sollten Teilnehmende bereit sein, sich bei einigen Plattformen zu registrieren.

Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Köln statt.

Zielgruppen: Mitarbeitende der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Organisationen, sozialen Einrichtungen

Voraussetzungen: Die Teilnehmer*innen sollten privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gesammelt haben.





Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5 € Stornierungsgebühren an.
- Die Durchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.
- 11 € für Schulungsunterlagen sind in den Gebühren enthalten.

Zuhause - Online

3 Termine, 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 149,00 €

Beginn: 10.09.2025

2525010710

Kommunizieren leicht gemacht - WhatsApp für Senioren



Sie möchten mit Angehörigen, Freunden und Bekannten in Kontakt bleiben? Früher hat man dafür zum Hörer gegriffen. Heutzutage haben vor allem jüngere Menschen gar kein Festnetz mehr. Daher ist das Mittel der Wahl die App „WhatsApp“. Der Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die den sicheren Umgang mit dem Messenger-Dienst von Meta erlernen möchten.

In dem Kurs werden Ihnen die Grundlagen von WhatsApp vermittelt - ganz ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, wie Sie Nachrichten senden und empfangen, Fotos und Videos teilen, Sprachnachrichten aufnehmen und Gruppenchats verwenden. Außerdem wird Ihnen der Aspekt Sicherheit und Datenschutz vermittelt - wie sollte WhatsApp eingestellt sein und welche Möglichkeiten haben Sie die App nach ihren Wünschen anzupassen.

Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Senioren und Seniorinnen, die noch keine oder kaum Erfahrung mit WhatsApp haben.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal donnerstags, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 02.10.2025

252501715



Liken, Posten, Chatten – Eltern als sichere Begleiter durch Social Media

Robin Weniger

ONLINE

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Dozenten- und Kursvortellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Themen: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting

Zuhause - Online

1 mal donnerstags, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 09.10.2025

2525010040

Zuhause - Online

1 mal montags, 9:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 12.01.2026

2615010170

Entdecke dein iPhone/iPad - Tipps und Funktionen für den Alltag

Der Kurs richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren, die im Umgang mit ihrem iPhone und/oder iPad besser werden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - auf die Fragen werden individuell eingegangen.



Im ersten Teil des Kurses wird eine Einführung in die grundlegenden Funktionen und Themen rund um die Geräte gegeben. Von Standard-apps bis relevante Sicherheitseinstellungen werden alle wichtigen Themen angesprochen. Im zweiten Teil des Kurses werden die Fragen der Teilnehmenden beantwortet und am Gerät direkt getestet.

Die Teilnehmenden werden ermutigt Fragen im Vorfeld zu sammeln.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum
1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 11.10.2025 252501717*

*Haus der Volkshochschule; Computerraum
1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 17.01.2026 261501712*

Entdecke dein Smartphone-Tipps, Tricks und Funktionen für den täglichen Gebrauch

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihr Smartphone besser verstehen und nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wir gehen individuell auf Ihre Fragen ein.

Nach einer Einführung in die grundlegenden Funktionen eines Smartphones können Sie die Anwendungen direkt an Ihrem eigenen Gerät ausprobieren. Egal ob Fotos, Nachrichten, Apps oder Einstellungen – dieser praxisnahe Kurs hilft Ihnen, Ihr Smartphone im Alltag sicher und effektiv zu nutzen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Nutzerinnen und Nutzer von Android-Smartphones. Für iPhone-Besitzer wird ein separater Kurs angeboten.

Die Teilnehmenden werden ermutigt, im Vorfeld Fragen zu sammeln.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum
1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Beginn: 18.10.2025 252501716*

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal samstags, 09:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 10.01.2026

261501713

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Robin Weniger



Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Dozenten- und Kursvorstellung:

https://youtu.be/Proz_B9H860

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 11:30 - 13:45 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 12.11.2025

2525010020

Zuhause - Online

1 mal montags, 11:30 - 13:45 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 12.01.2026

2615010020





Fake News - mit digitalem Faktencheck falsche Informationen im Internet enttarnen

NEU!

Thorsten Börsch

ONLINE

Onlineworkshop Terminen in Kooperation mit der vhs Köln.

In den Nachrichten und insbesondere rund um politische Themen fällt immer häufiger der Begriff Fake News.

Falschnachrichten und Desinformation können aber auch im beruflichen Alltag große Herausforderungen darstellen.

Beispiele aus dem Berufsleben zeigen, wie die Verbreitung falscher Informationen oder irreführender Berichte Mitarbeitende verunsichern. Auch während bspw. der Bewerbungsphase können Fake News die Recherche zu Fachthemen erschweren.

In diesem Online-Vortrag geht es darum, was Fakenews und Desinformation sind, wie sie uns beeinflussen und wie man sie erkennen kann. Dabei werden auch Werkzeuge der Faktenchecker vorgestellt. In der anschließenden Diskussion können Teilnehmende ihre eigenen Erfahrungen mit Fakenews und Desinformation teilen.

Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5 € Stornierungsgebühren an.
- Die Durchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.

Zuhause - Online

1 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 14,00 €

Beginn: 13.11.2025

2525010750

GRAFIK & MULTIMEDIA

Videoproduktion – Von der Idee zu einem Video auf Youtube

NEU!

Martin Keim

ONLINE

Wie wird aus meiner Idee ein Video auf Youtube?

In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen. Werfen einen Blick in die Kamerataste eines Profis und lernen an Beispielen, wie Sie das Motiv mit der Kamera und Scheinwerfern am besten in Szene setzen. Anschließend werden Sie mit Ihrer Gruppe ein eigenes Skript erstellen. Im Schnitt lernen Sie die richtige Montage der Aufnahmen und die Vertonung mit Musik und Geräuschen. Danach erfahren Sie, wie Sie das Video auf Youtube am besten hochladen und die Videoanalysen für das nächste Videoprojekt erfolgreich nutzen.

Zuhause - Online

4 mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Beginn: 08.10.2025

2525010140

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteigende

NEU!

Veranstaltungen in Kooperation mit der vhs Köln

ONLINE

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

Sie gestalten regelmäßig Flyer und Broschüren, überarbeiten die Visitenkarten und kümmern sich um Social-Media? Sie kommen aus dem Vertrieb oder aus dem kaufmännischen



Bereich oder sind Assistenz der Geschäftsführung und definitiv kein Grafikdesigner und keine Grafikdesignerin?

Irgendwie sind Sie in diese Aufgabe hineingerutscht. Meistens bittet Sie der Chef, die Chefin oder die Kollegin, sich um Flyer & Co. zu kümmern. Und eigentlich sind Sie viel besser auf ihrem Fachgebiet und das Gestalten von Werbematerialien bringt Sie hin und wieder an Ihre Grenzen, weil Sie nicht wissen:

- wie Sie kreative Ideen entwickeln können,
- welche Schriften passen und welche Schriften ungeeignet sind,
- welche Farben oder Bilder Sie nutzen sollten,
- wie Sie Designsünden vermeiden könne oder
- woran es liegt, dass Ihr Design irgendwie „unrund“ aussieht.

In diesem 3-Tages-Workshop bekommen Sie die Grundlagen der Gestaltung an die Hand, mit denen Sie:

- zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch
- Designprojekte in der Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Hinweise:

- Bei Abmeldung fallen 5 € Stornierungsgebühren an.
- Die Druchführung erfolgt über Zoom oder vhs.cloud. Der Link wird rechtzeitig per Mail von der vhs Köln zugeschickt.

Zuhause - Online

3 Termine, 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 158,00 €

Beginn: 08.10.2025

2525010720

Canva-Workshop: Grundkurs

Robin Weniger

ONLINE

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt pra-

xisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/LaIDpNjOhzk>

Mitzubringen: Eine kostenfreie Version von Canva

Zuhause - Online

1 mal samstags, 17:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 37,00 €

Beginn: 18.11.2025

2525010010

Zuhause - Online

1 mal freitags, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 37,00 €

Beginn: 16.01.2026

2615010010

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

NEU!

Robin Weniger

ONLINE

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/9sQ81Us5Fw8>

Kursinhalte: Grundkurs Canva, Social Media Plan, Videoerstellung, Vorlagen erstellen, Marke erstellen, Projekte sortieren, KI einsetzen
Mitzubringen: Eine kostenfreie Version von Canva

Zuhause - Online

1 mal samstags,

9:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 135,00 €

Beginn: 29.11.2025

2525010000





Lightpainting – Magische Bilder mit Licht gestalten (Workshop)

Martin Keim

ONLINE

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Lightpaintings und gestalten Sie magische Bilder mit Licht! In diesem Kurs lernen Sie, Langzeitaufnahmen mit verschiedenen Lichtquellen eigenständig zu erstellen und die Besonderheiten der Fotografie im Dunkeln zu nutzen. Zudem gestalten Sie eigene Leuchtmittel, die Sie für weitere kreative Projekte die sie für weitere Projekte behalten können.

Ob leuchtende Kugeln, Lichtengel oder fantasievolle Muster – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs ist ideal für alle, die Fotografie neu erleben und sich ausprobieren möchten!

Link zur Website mit mehr Informationen, Beispielen und Werbevideo:

<https://www.mmpv.de/LP>

Inkl. 27 € Materialkosten (Leuchtmittel und Bastelmaterial wie Farbfolien, gedrucktes Skriptheft, Versandkosten)

Zuhause - Online

2 mal donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Beginn: 09.10.2025

2525010120

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Robin Weniger

NEU!

ONLINE

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie

formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden?

Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Dozenten- und Kursvorstellung:

https://youtu.be/f_dL_sUgfeA

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 12:00 - 12:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 15.10.2025

2525010050

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 04.02.2026

2615010050

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Robin Weniger

NEU!

ONLINE

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem praxisnahen Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/INVj14tR8jI>

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 17:00 - 17:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 04.02.2026

2615010140



XPERT BUSINESS

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse

vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Onlinekurs: Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business Zertifikat



Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Bürokaufmann (BK)			Buchhalter (BU)			Manager (M)		
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungen	Steuern	Finanzbuchführung	Perikost- und Lohnbuchführung	Finanz- und Lohnbuchführung	Buchungswesen und Controlling	Buchungswesen (Lohn) Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●						●	
Finanzbuchführung (2)	●		●	●		●	●	●	
Finanzbuchführung (3) BK	●			●		●		●	
Bilanzierung			●	●		●	●	●	
Personalbuchführung		●		●		●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●		●		●	●	●	
Controlling		●				●	●	●	
Betriebsliche Steuerplanung			●				●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●			●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●		●	
Lohn und Gehalt (3) BK				●		●		●	
Personalbuchführung					●			●	
Einzelne Betriebsbuchführung								●	
Personale Kompetenz	Teamarbeit, Projektmanagement, Moderation, Wortschatz								●



Vorkenntnisse: Keine, Kursinhalte und Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Mitzubringen: Kursgebühr inkl. Lehrmaterial

Zuhause - Online

24 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 445,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040000

**Onlinekurs:
Finanzbuchführung 2**

mit Xpert Business Zertifikat



Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online

22 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 410,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040010

**Onlinekurs:
Lohn und Gehalt 1**

mit Xpert Business Zertifikat



Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine, Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online

24 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 445,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040020

**Onlinekurs:
Lohn und Gehalt 2**

mit Xpert Business Zertifikat



Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.





Zuhause - Online
 22 mal dienstags und donnerstags,
 18:30 - 20:30 Uhr
 Gebühr: 410,00 €
 Beginn: 04.11.2025

2525040030

Onlinekurs: Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.
 Kursinhalte und Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online
 16 mal dienstags und donnerstags,
 18:30 - 20:30 Uhr
 Gebühr: 370,00 €
 Beginn: 04.11.2025

2525040040



Onlinekurs: Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.
 Kursinhalte und Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online
 16 mal dienstags und donnerstags,
 18:30 - 20:30 Uhr
 Gebühr: 370,00 €
 Beginn: 04.11.2025

2525040050

Onlinekurs: Einnahmen- Überschussrechnung mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine, Kursinhalte und Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Mitzubringen: Kursgebühr inkl. Lehrmaterial

Zuhause - Online
 11 mal dienstags und donnerstags,
 18:30 - 20:30 Uhr
 Gebühr: 205,00 €
 Beginn: 04.11.2025

2525040060



Onlinekurs: Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online

20 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040070

Onlinekurs: Bilanzierung mit Xpert Business Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online

20 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040080

Onlinekurs: Controlling mit Xpert Business Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Kursinhalte und Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online

20 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040090

Onlinekurs: Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business Zertifikat



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein,



steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine, Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Mitzubringen: Kursgebühr inkl. Lehrmaterial

Zuhause - Online

22 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 410,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040100

Onlinekurs: Personalwirtschaft

mit Xpert Business Zertifikat



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine, Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online

20 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040110

Onlinekurs: Finanzwirtschaft mit Xpert Business Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern..

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, Kursinhalte und Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Zuhause - Online

20 mal dienstags und donnerstags,

18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.11.2025

2525040120





AUßENSTELLEN

- 149** Angelbachtal
- 151** Epfenbach
- 153** Eschelbronn
- 154** Helmstadt-Bargen
- 155** Helmstadt-Flinsbach
- 156** Neckarbischofsheim
- 158** Neidenstein
- 160** Reichartshausen
- 161** Sinsheim-Adersbach
- 162** Sinsheim-Dühren
- 162** Sinsheim-Eschelbach
- 163** Sinsheim-Hasselbach
- 163** Sinsheim-Hilsbach
- 164** Sinsheim-Hoffenheim
- 164** Sinsheim-Reihen
- 165** Sinsheim-Rohrbach
- 166** Sinsheim-Steinsfurt
- 167** Sinsheim-Waldangelloch
- 168** Sinsheim-Weiler
- 169** Waibstadt
- 171** Waibstadt-Daisbach
- 171** Zuzenhausen



- Diverse Sinsheimer Ortsteile
- Angelbachtal
- Waibstadt

Werde Außenstellenleitung der VHS Sinsheim!

Aufgaben

- Koordination des Angebots vor Ort: Kursverschiebungen, Absagen etc.
- Gewinnung neuer Dozierender und Vorschläge zu neuen Kursangeboten
- Persönliche Beratung zum Kursangebot und Anmeldung

Kontakt

- Ansprechpartnerin: Lena Nickel, personal@vhs-sinsheim.de
- Die Beschäftigung erfolgt im Rahmen einer freien Mitarbeit auf Honorarbasis.

Kein passender Ort für eine Außenstellenleitung dabei? Kontaktieren Sie uns trotzdem gerne.



ANGELBACHTAL

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Sonnenbergschule Angelbachtal

Die Schwimmkurse finden jeweils montags, dienstags und donnerstags statt.

Bei Interesse schauen Sie bitte auf unsere Homepage nach oder melden sich telefonisch bei uns. Freie Plätze werden zudem auf unserer Homepage veröffentlicht.

GUTSCHEIN

vhs
Volkshochschule
Sinsheim e.V.

Jetzt verschenken!

Infos in der vhs
Geschäftsstelle



Mit Spaß zum
Seepferdchen!

Junge
vhs

Kinderschwimmen

für Kinder
von 5-8
Jahren

Standorte:

- Angelbachtal
- Epfenbach
- Sinsheim
- Neckarbi-
schofsheim



Start 2025
September

Start 2026
April

Melde dein Kind
jetzt an!

Info:
Nicole Schumb-Falk

07261-6577-12
n.schumb-falk@vhs-sinsheim.de



EPFENBACH

Leiter/in: **Ramona Haßlinger**, Verwaltungsfachangestellte,
Rathaus Epfenbach, Hauptstraße 28, 74925 Epfenbach,
Telefon dienstl. (0 72 63) 4089-0, E-Mail: ramona.hasslinger@epfenbach.de
Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Hallenbad Epfenbach

Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren finden jeweils montags und donnerstags ab Ende September und Mitte Januar im Hallenbad von Epfenbach statt.

Gymnastik für Senioren am Vormittag

Eugenia Stang

Für die körperliche Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmäßige Bewegung und Sport stärken die Lungenfunktion, die Körperkraft, das Koordinationsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit. Übungen zur Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hanteln (0,5 kg), Igelball, Theraband

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus
8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 43,00 €

Beginn: 25.09.2025 25230204EF

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus
8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 43,00 €

Beginn: 04.12.2025 25230205EF

Gesunder Rücken - Kraftvolle Mitte - für Frauen

Liselotte Heinrich

Die Aufwärmphase mit motivierender Musik aktiviert das Herz-Kreislauf-System und verbrennt zudem Kalorien.

Danach folgt ein effektives Ganzkörperprogramm mit unserem Eigengewicht sowie mit verschiedenen Handgeräten (Kraft- und Muskelaufbau mit Kleinhanteln, sowie elastischen Fitnessbändern etc.). So wird ein abwechslungsreicher Mix geboten mit Elementen aus der Rückenschule, Beckenboden-, Faszien- und Problemzonentraining (Bauch, Beine, Po) mit Übungen nach den Prinzipien von Pilates. Jede Kursstunde endet mit Entspannungs- und Dehnungsübungen. Neu- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen - in der Gruppe zu trainieren macht außerdem viel Spaß!

Mitzubringen: Iso-Matte oder Decke für die Bodenübungen, Sportschuhe und Trinken

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach
8 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 46,00 €

Beginn: 25.09.2025 25230211EF



Feuerwehrgerätehaus Epfenbach
8 mal donnerstags, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 46,00 €
Beginn: 25.09.2025

25230212EF

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach
4 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 23,00 €
Beginn: 15.01.2026

26130211EF

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach
4 mal donnerstags, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 23,00 €
Beginn: 15.01.2026

26130212EF

Glutenfrei genießen - Kochkurs für Menschen mit Zöliakie

Sabine Ernst-Amelang

NEU!

Glutenfrei kochen – aber bitte alltagstauglich und lecker!

Indiesem Kochkurs dreht sich alles um neue und bewährte Rezepte für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit. Gemeinsam bereiten wir Hauptgerichte, Abendbrot-Ideen, Snacks, Aufstriche, Desserts sowie glutenfreie Backwaren wie Brot und Kuchen zu.

Dabei erhalten Sie eine kurze Einführung in die Zutatenliste der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft sowie praktische Tipps zur sicheren Zubereitung.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche und genussvolle Kurszeit – ganz ohne Gluten, aber mit viel Geschmack!

Mitzubringen: Schürze, Vorbinder, Vorratsbehälter

Zzgl. 15,00 € für glutenfreie Lebensmittelkosten (werden direkt im Kurs abgerechnet)

Merianschule Epfenbach; Küche
2 mal freitags, 17:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 41,00 €
Beginn: 07.11.2025

25230510EF

Weihnachtsbäckerei für Kinder (6-10 Jahre)

Sabine Ernst-Amelang

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt! Erst eins, dann zwei, dann drei...dann werden Plätzchen und Kinderstollen in der feinen Weihnachtsbäckerei gebacken. Das Kneten und Formen der Teige, mit Ausstechern bunte Vielfalt zaubern und dabei das Naschen nicht vergessen.

Es gibt ein gemeinsames Mittagessen! Wir freuen uns auf euch!

Mitzubringen: Schürze, Haarspange, Vorratsbehälter oder größere Dosen

Zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten (werden direkt im Kurs abgerechnet)

Merianschule Epfenbach; Küche
1 mal samstags, 10:00 - 13:45 Uhr
Gebühr: 22,00 €

Beginn: 29.11.2025

25230512EF





ESCHELBRONN

Leiter/in: **Barbara Sittig-Blaesius**, Siedlerstraße 20,
74927 Eschelbronn, Telefon (0 62 26) 41 334,
Mobil: 0176/633 05 114, E-Mail: buchhandlung-sittig@gmx.de

Stellvertreterin: **Melanie Filsinger**, Tel. (06226) 9509-15,
E-Mail: melanie.filsinger@eschelbronn.de



Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Einführung in die Gitarrenwelt für Kinder ab 8 Jahren

Oliver Klatt

In diesem Kurs entdecken Kinder ab 8 Jahren spielerisch die Welt der Gitarre. Gemeinsam lernen wir einfache Lieder und Melodien und machen die ersten Schritte ins Musizieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir mit den leicht verständlichen TABs arbeiten. Der Unterricht findet in einer kleinen Gruppe statt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten. Auf Wunsch können Folgekurse besucht werden, um das Gelernte zu vertiefen. Staffelpreis für 10 Termine:

3 TN = 90€

4 TN = 70€

5 TN = 60€

Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

*Schlosswiesenschule Eschelbronn
10 mal montags, 15:00 - 15:45 Uhr*

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 29.09.2025 25221322EB

*Schlosswiesenschule Eschelbronn
10 mal montags, 15:00 - 15:45 Uhr*

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 12.01.2026 26121322EB



Gitarrenkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Oliver Klatt

Entdecken Sie den Spaß am Gitarrenspiel! In diesem Kurs lernen Sie einfache Melodien, Rock-, Pop-Songs und die Grundlagen der Liedbegleitung – ganz ohne Notenkenntnisse. Wir arbeiten mit den leicht verständlichen TABs, sodass Sie schnell erste Erfolge erleben. Ob Sie neu anfangen oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten: Dieser Kurs bietet eine entspannte Atmosphäre, um Ihre musikalischen Fähigkeiten spielerisch weiterzuentwickeln.

Staffelpreis für 10 Termine:

3 TN = 170€

4 TN = 127€

5 TN = 107€

Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

*Schlosswiesenschule Eschelbronn
10 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr*

Gebühr: 170,00 €

Beginn: 12.01.2026 26121323EB

*Schlosswiesenschule Eschelbronn
10 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr*

Gebühr: 170,00 €

Beginn: 29.09.2025 25221323EB



Wirbelsäulengymnastik

Alexander Binder

Dieser Kurs ist sowohl für Teilnehmer geeignet, die bereits Probleme mit der Wirbelsäule haben, als auch für jene, die diesen vorbeugen möchten. Die Muskulatur wird gekräftigt, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert und Entspannungstechniken geübt. Alle, die regelmäßig etwas für ihren Rücken tun möchten, sind in diesem Kurs gut aufgehoben!

Mitzubringen: bitte Gymnastikmatte mitbringen, bequeme Kleidung tragen

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230211EB

Schlosswiesenschule Eschelbronn

10 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 14.01.2026

26130211EB

HELMSTADT-BARGEN

Leiter/in: **Ellen Duba**, Gemeindeverwaltung Helmstadt-Bargen,
Rabanstraße 14, 74921 Helmstadt-Bargen,
Telefon (07263) 9120-11, E-Mail: gv-post@helmstadt-bargen.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!



Babymassage für Babys ab 6 Wochen bis zum Krabbelalter

Denise Trautmann

Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby. Eine Massage ist eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d. h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen. Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Mitzubringen: ein großes Handtuch

Rathaus Helmstadt

5 mal donnerstags, 09:30 - 10:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 06.11.2025

25230123HB

Bewegt durch den Abend

Hiltrud Bernhard

Der Aufwärmteil mit motivierender Musik fördert die Koordination. Die anschließende Gymnastik kräftigt, dehnt und mobilisiert den ganzen Körper. Die Kursstunde endet mit verschiedenen Entspannungsmethoden.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Turnhalle Bargen

10 mal montags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 15.09.2025

25230211HB

Turnhalle Bargen

15 mal montags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 12.01.2026

26130211HB



HELMSTADT-FLINSBACH

Leiter/in: **Ellen Duba**, Gemeindeverwaltung Helmstadt-Bargen,
Rabanstraße 14, 74921 Helmstadt-Bargen,
Telefon (07263) 9120-11, E-Mail: gv-post@helmstadt-bargen.de



Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Bewegt durch den Abend

Hiltrud Bernhard

Der Aufwärmteil mit motivierender Musik fördert auch die Koordination. Die anschließende Gymnastik kräftigt, dehnt und mobilisiert den ganzen Körper. Die Kursstunde endet mit verschiedenen Entspannungsmethoden.

Mitzubringen: Turnmatte, feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung

*Sport- und Kulturhalle Flinsbach
10 mal dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr*

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 16.09.2025

25230211HF

*Sport- und Kulturhalle Flinsbach
15 mal dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr*

Gebühr: 64,00 €

Beginn: 13.01.2026

26130211HF

Yogalates - Eine Kombination aus Yoga und Pilates

Heidrun Kirschen

Hast du Probleme mit dem Rücken oder Nacken? Yogalates verknüpft dehnende Elemente des Yoga mit kräftigenden Pilates-Übungen - eine perfekte Kombination.

Geeignet für: Alle.

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Matte, sowie ein Handtuch oder eine leichte Decke.

Gymnastikhalle Flinsbach

12 mal donnerstags, 18:45 - 19:45 Uhr

Gebühr: 77,00 €

Beginn: 18.09.2025

25230222HF





NECKARBISCHOFSHHEIM



Leiter/in: **Edith Bräumer**, Akazienstraße 29, 74924 Neckarbischofsheim,
Telefon (0 72 63) 66 95, E-Mail: edith-braeumer@gmx.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Indian Balance®

Stephanie Maschanka

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit moderner Bewegungslehre verknüpft.

Rücken, Faszien, Bauch, Beine, Po werden trainiert und Beweglichkeit, Koordination und Stabilität durch Gleichgewichtstechniken verbessert. Fließende Bewegungsabläufe und bewusste Atmung bringen Körper, Geist und Seele in Balance: „Den Körper trainieren, während die Seele ausruht“.

Auf den Pfaden der Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung wird jede Stunde zu einem Wohlfühlerlebnis, was zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt.

Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der Übungen lassen sich einfach und individuell an die körperlichen Voraussetzungen anpassen, so dass dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist.

Mitzubringen: Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken

Grundschule Neckarbischofsheim, Aula

18 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 124,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230113NB

Bauch, Beine, Po

Lia Hammer

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Nach einem kreislaufanregenden

Aufwärmen trainieren wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und stärken verspannte Muskelgruppen. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, etwas zu trinken

Grundschule Neckarbischofsheim, Aula

10 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 18.09.2025

25230212NB

Pilates für die Faszien

Martina Böhm

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Damit werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. In diesem Kurs werden die bewährten Übungen aus dem Pilates mit dem Fitnesstrend Faszientraining kombiniert. Die komplexen und innovativen Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und vor Schmerzen schützen.

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, ABS Socken, 2 Tennisbälle

Gymnasium Neckarbischofsheim; Gymnastikraum
8 mal freitags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Beginn: 19.09.2025

25230223NB



*Gymnasium Neckarbischofsheim; Gymnastikraum
10 mal freitags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Beginn: 09.01.2026 26130223NB*

Aqua-Power

Tina Steinerück

Aqua-Power ist kraftvolle Fitness im flachen sowie im tiefen Wasser und die beste Alternative zu jedem herkömmlichen Fitness-Studio. Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Training, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht, die ein gesunder Körper benötigt. Verschiedene Übungen werden mit Trainingsgeräten und in Verbindung mit Musik durchgeführt. Aqua-Power ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven

Trainings. Bei den Übungen werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Gefahr von Verletzungen und Muskelkater werden minimiert und weitgehend ausgeschaltet. In der Gruppe macht das Trainieren einfach viel mehr Spaß! Auch Männer können sich hier absolut auspowern.
Mitzubringen: inkl. Eintritt! Aquajogginggürtel, Bälle, Aqua-Disk, Poolnudeln lang und kurz, Beinschwimmer, Gymnastikbänder, Luftballons, Aqua-Handschuhe (falls vorhanden),
- Gebühr inkl. Eintritt ins Hallenbad -

*Hallenbad Neckarbischofsheim
8 mal dienstags, 17:15 - 18:00 Uhr
Gebühr: 69,00 €
Beginn: 14.10.2025 25230251NB*

*Hallenbad Neckarbischofsheim
8 mal dienstags, 17:15 - 18:00 Uhr
Gebühr: 69,00 €
Beginn: 27.01.2026 26130251NB*

Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Kinderschwimmkurs Gruppe A

Venus Elena Medina Illueca

In diesem Kurs findet „keine Wassergewöhnung“ statt, das Kind sollte schon Kontakte mit dem Element Wasser im Hallen-/Freibad gehabt haben. Ziel ist es, das freie Schwimmen ohne Hilfsmittel in einer Wassertiefe, in der das Kind keinen Bodenkontakt mehr hat, zu erlernen. Evtl. kann am Ende des Kurses das „Seepferdchen“-Abzeichen erworben werden. Je Gruppe sind 5 - 7 Kinder vorgesehen. Keine Vorkenntnisse notwendig, allerdings sollte das Kind an Wasser gewöhnt sein.
Mitzubringen: Badekleidung, Schwimmbrille

*Hallenbad Neckarbischofsheim
10 mal freitags, 13:30 - 14:15 Uhr
Gebühr: 85,00 €
Beginn: 10.10.2025 25230237NB*

Kinderschwimmkurs Gruppe B

Venus Elena Medina Illueca

*Hallenbad Neckarbischofsheim
10 mal freitags, 14:20 - 15:05 Uhr
Gebühr: 85,00 €
Beginn: 10.10.2025 25230238NB*

Kinderschwimmkurs Aufbaukurs

Venus Elena Medina Illueca

*Hallenbad Neckarbischofsheim
10 mal freitags, 15:10 - 15:55 Uhr
Gebühr: 85,00 €
Beginn: 10.10.2025 25230239NB*



NEIDENSTEIN

Leiter/in: **Ronda Gobernatz**, Ringstraße 15, 74933 Neidenstein,
Telefon (0 72 63) 2 02 15, E-Mail: R.Gobernatz@freenet.de



Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Setz dich! - Yoga auf dem Stuhl

Gerd Prolyingheuer

Bei diesem Kurs wird Gymnastik mit Yogaelementen auf einem Stuhl ausgeführt. Die Techniken sind für fast jeden erlernbar. Egal wie alt, (vermeintlich) unbeweglich man ist, oder ob gesundheitliche Einschränkungen vorliegen - mit dieser Form der Yogaübungen ist der Übende flexibel. Immer und überall können die Elemente in den Alltag eingebunden werden - sei es im Büro, Zuhause oder nach einer Krankheit zur Unterstützung der persönlichen Regeneration.

Durch die sitzende Position ist der Schwierigkeitsgrad niedrig und die Gefahr, sich Verletzungen zuzuziehen, gering. Vorkenntnisse, um diese körperbewussten Übungen und Entspannungstechniken zu erlernen, sind nicht erforderlich.

Nehmen Sie Platz und los geht's!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Badetuch als Unterlage, Decke

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

7 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 23.09.2025

25230103NE

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

7 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 02.12.2025

25230104NE

Hatha-Yoga

Sona Schwambergerova-Sigmund

Sein wir ehrlich - das Leben kann uns überrollen. Und die meisten von uns können nicht lange genug innehalten, um sich eine richtige Pause zu gönnen. Befreien Sie Ihren Geist und lassen Sie einen Teil der Anspannung, die Frustration, den Stress, den Ärger und die Angst heraus, mit denen wir uns tagtäglich auseinandersetzen müssen. Wenn wir uns nicht davon befreien, speichern wir den Stress im Körper ab und schieben Spannungen letztendlich nur beiseite, in der Hoffnung, uns zu einem späteren Zeitpunkt davon zu befreien. Meistens begraben wir sie jedoch noch tiefer in den praktischen „Behältern“ unseres Körpers: dem Nacken, den Schultern, dem oberen und unteren Rücken, in den Lenden usw. Diese Anspannung in unserem Körper kann zu Schwäche, Erschöpfung und chronischen Schmerzen führen. Deshalb ist Yoga ein sehr nützliches Werkzeug. Yoga macht den ganzen Körper beweglicher und führt zur Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

10 mal montags, 18:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 73,00 €

Beginn: 29.09.2025

25230111NE

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

10 mal montags, 18:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 73,00 €

Beginn: 19.01.2026

26130111NE





Taste of Asia - Asiatisch kochen leicht gemacht

Tamara Zeth

„Es muss nicht nach Asien gereist werden, um den Geschmack der asiatischen Küche zu genießen! Die asiatische Küche punktet durch ihre bunte Auswahl an leichten Gerichten, sowie einfacher Zubereitungsweisen - ein kulinarisches Highlight für zu Hause.“

Glasnudelsalat, gebratener Reis, Sommerrollen und co. werden den Geschmack Asiens in wenigen Schritten nach Deutschland bringen. Mitzubringen: Geschirrtücher, trinken, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen
Zzgl. 10€ Lebensmittelkosten (werden im Kurs in bar eingesammelt)

Von Venningen-Halle, Küche

1 mal freitags, 15:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 18.10.2025

25230540NE

Spanisch - B1

Milagros Ziesak

Este semestre terminaremos la lección 10 y haremos ejercicios correspondientes a este capítulo. Seguiremos con el capítulo 11.

Objetivos: Repasar y ampliar vocabulario para hablar de geografía, cultura y sociedad. Repasar y ampliar recursos para hablar del paisaje y clima de un país.

Repasar recursos para dar una opinión sobre un tema. Comprensión de lectura.

Lehrbuch: Con Gusto B1, ab Lektion 10 Klett-Verlag, Schreibzeug und Textmarker

Von Venningen-Halle

15 mal donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 25.09.2025

25242201NE

Spanisch für Anfänger abends A2

Milagros Ziesak

In diesem Semester werden wir die Lektion 11 beenden und mit Übungen ergänzen, um dann mit der Lektion 12 fortfahren.

Wir gehen im Buch mit Bedacht voran. Wir werden auch eine weitere gemeinsame Lektüre entsprechend unserem Niveau durchführen.

Bei Bedarf werden einige Themen wiederholt. Kursinhalt: sprechen über die eigene Arbeitssituation, berufliche Tätigkeiten bewerten, ein Bewerbungsschreiben verfassen, Ereignisse der Vergangenheit einordnen, sich mit Kollegen verständigen.

Mitzubringen: Lehrbuch und Trainingsbuch „Con Gusto A2“, Schreibzeug und Textmarker

Von Venningen-Halle

15 mal dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 23.09.2025

25242202NE





REICHARTSHAUSEN

Leiter/in: **Heidrun Rimmler**, Hauptstraße 31, 74934 Reichartshausen,
Telefon privat (0 62 62) 44 92, Fax: (0 62 62) 95 301, E-Mail: rimmler@t-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Tanz dich fit - Bewegung und Körpergefühl durch Tanz

Liane Engelhart-Ullmann



Lust und Freude an rhythmischer Bewegung und Interesse am ganzheitlichen Training aller Muskelgruppen? Dann ist der orientalische Tanz genau das Richtige. Die Unterrichtseinheit besteht aus einer Aufwärmphase, einem Stretching, Schrittkombinationen, Erlernen von Choreographien und einer Entspannung am Ende.

Mitzubringen: Yogamatte, Gymnastikschuhe, Hüfttuch/-gürtel

Odenwaldsaal; Centrum Reichartshausen

8 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 74,00 €

Beginn: 24.09.2025

25220512RH

Wirbelsäulengymnastik

Jürgen Schilling

Dieser Kurs beinhaltet eine Kräftigung, Mobilisation und Stabilisierung der gesamten Muskulatur, die an der aufrechten Haltung beteiligt ist. Ebenso eine Haltungsschulung und Anwendung des Erlernten im Alltag. Passive Entspannungsphasen schließen die Stunde ab.

Mitzubringen: Hallenschuhe, Sportkleidung/ Wechselkleidung, Getränk, Handtuch oder Isomatte als Unterlage (auf Sportmatte)

Turnhalle Reichartshausen

9 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 51,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230212RH

Turnhalle Reichartshausen

9 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 51,00 €

Beginn: 03.12.2025

25230213RH

Zumba Gold® für Einsteiger

Romy Friedrich

Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Zumba Gold ist ideal für Anfänger, ungeübte, Schwangere, „Junggebliebene“ sowie Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen... Zumba Gold konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet. Der Kurs enthält einfache Zumba Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, trotz niedriger Intensität zu schwitzen und





dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk, Handtuch

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

12 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 23.09.2025 25230242RH

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

10 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Beginn: 13.01.2026 26130242RH

Zumba Fitness®

Romy Friedrich

Zumba – das ziemlich coolste Workout überhaupt. Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt. Du musst nicht einmal tanzen lernen!

Es ist einfach! Für alle und jeden! Jeder Zumba Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Keiner kritisiert deinen Tanzstil und man hat einfach Spaß und lässt die Musik auf sich wirken. Megaeffektiv? JA. Megaspaß? Aber so was von JA. Probieren Sie es aus und du hast eine tolle Zeit!

Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk, Handtuch

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

12 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

Beginn: 23.09.2025 25230243RH

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 13.01.2026 26130243RH

SINSHEIM-ADERSBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Obstbaumschnittkurs für Frauen

Katja Kirbus

Sie haben einen Obstbaum im Garten stehen und wissen nur dass, der Baum einen Schnitt braucht aber nicht wie?

In diesem Kurs erfahren Sie was beachtet werden muss.

Anhand praktischer Beispiele werden Grundlagen eines fachgerechten Schnittes vermit-

telt um die Gesundheit des Baumes und der Früchte zu fördern.

Die genaue Adresse wird bei Kursstart bekanntgegeben.

Mitzubringen: Astschere, Säge

Der Kurs findet in Adersbach statt.

1 mal samstags, 10:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Beginn: 22.11.2025 25211404AD



SINSHEIM-DÜHREN

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Yoga für den Rücken

Rosemarie Fuhr

Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches Übungssystem, das durch einen ausgewogenen Mix aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Balance bringt. In diesem Kurs lernst du, wie du durch kräftigende Übungen deine Rückenmuskulatur stärkst, durch sanfte Bewegungen Verspannungen löst und durch bewusste Atmung Entspannung und Wohlbefinden förderst. Ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen!

Mitzubringen: Yogamatte, Wolldecke, Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke, Yoga-Kissen sofern vorhanden

Mehrzweckhalle Dühren; Gymnastikraum

10 mal donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 09.10.2025

25230110DU

Mehrzweckhalle Dühren; Gymnastikraum

5 mal donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 15.01.2026

26130110DU

SINSHEIM-ESCHELBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase (Herz- und Kreislaufbelastung) und allgemeiner Gymnastik und geht dann in die spezielle Wirbelsäulengymnastik über.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Gymnastik-Matte

evang. Gemeindesaal Eschelbach

10 mal dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Beginn: 23.09.2025

25230212ES

evang. Gemeindesaal Eschelbach

10 mal dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Beginn: 13.01.2026

26130212ES



SINSHEIM-HASSELBACH



Leiter/in: **Regina Rebel**, Grundstraße 6a, 74889 Sinsheim-Hasselbach,
Telefon privat (0 72 68) 3 95, E-Mail: 100486@nc-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Gymnastik für die Wirbelsäule

Yvonne Schüßler

Aufwärmen, kräftigen, dehnen, entspannen:
die Übungen stellen die muskuläre Balance
um die Wirbelsäule und im ganzen Körper wie-
der her.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe

Gemeinschaftshaus Hasselbach

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 16.09.2025

25230211HA

Gemeinschaftshaus Hasselbach

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 25.11.2025

25230212HA

SINSHEIM-HILSBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Aktuell finden leider keine Kurse in Sinsheim-Hilsbach statt.



SINSHEIM-HOFFENHEIM



Leiter/in: **Michael Westram**, Eschelbacher Straße 10 ,
74889 Sinsheim-Hoffenheim,
E-Mail: michael.westram@gmx.de, Telefon (0 72 61) 28 31

Anmeldungen bitte direkt beim örtlichen Leiter!

Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Rücken. Mit gezielten Übungen wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert und gekräftigt sowie die Muskulatur gelockert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Mitzubringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Turnmatte

*Verwaltungsstelle Hoffenheim; Bürgersaal
10 mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 59,00 €
Beginn: 24.09.2025*

25230213HO

*Verwaltungsstelle Hoffenheim; Bürgersaal
10 mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 59,00 €
Beginn: 14.01.2026*

26130213HO

SINSHEIM-REIHEN

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

ErlebnisTanz® - Tanzen in jedem Alter - Tänze für jedes Alter!

Marianne Bräunling

Die etwas andere Art zu tanzen!
Tanz - Ein vielfältiges Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wir erlernen Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstanz in geselliger Form.

ErlebnisTanz® fördert Konzentration, Reaktion sowie Koordination und trainiert das Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind mit oder ohne Partner willkommen!

Mitzubringen: Getränk, flache Schuhe
*Kath. Kirchengemeinde Maria Geburt
10 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 53,00 €
Beginn: 30.09.2025*

25220512RE



SINSHEIM-ROHRBACH



Leiter/in: **Bettina Richter-Kluge**, Telefon (0 72 61) 97 37 35,
E-Mail: VHS-Rohrbach@t-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Kundalini-Yoga am Abend - Anfänger und Fortgeschrittene

Robert Muck

Kundalini Yoga wird als die Urform aller Yogaformen bezeichnet und ist verwandt mit anderen Formen wie etwa Hatha Yoga. Es ist vor fast 40 Jahren aus Indien in die westliche Welt gekommen. Das ausgewogene Verhältnis von Körperübungen, Entspannung und Meditation

macht Kundalini Yoga so besonders; die Übungen, Meditationen und Atemtechniken helfen alle Körpersysteme zu reinigen, zu stimulieren und zu stärken.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, Getränk, Kissen

Verwaltungsstelle Rohrbach; Bürgersaal

8 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Beginn: 17.09.2025

25230106RO

GUTSCHEIN

Verschenke Wissen und Freude!

VHS-Gutscheine für Kurse, Vorträge und mehr – persönlich, sinnvoll, immer passend.

Infos in der vhs Geschäftsstelle

vhs
Volkshochschule Sinsheim e.V.



SINSHEIM-STEINSFURT



Leiter/in: **Bettina Richter-Kluge**, Telefon (0 72 61) 97 37 35,
E-Mail: VHS-Steinsfurt@t-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Rücken Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

Durch bewegen der Gelenke und sanfte Stärkung der Muskulatur mit Fokus auf den Rücken - die Teilnehmer trainieren neben der Rücken-schulung auch Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Koordination.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren, die Ihren Rücken kräftigen und etwas für die Wirbelsäule tun möchten. Es wird auch auf Matten geübt.

Mitzubringen: Matte

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

12 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 16.09.2025 25230217ST

Wirbelsäulengymnastik

Roswita Eiermann

Mit Musik und guter Laune zu mehr Beweglichkeit und einem starken Rücken. Funktionelle Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Theraband

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 23.09.2025 25230215ST

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

5 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 13.01.2026 26130215ST

Jangun - das belebende Bewegungstraining für Menschen ab 50

Günter Immenroth

Jangun ist ein Vitaltraining, das sich aus europäischer Tradition herleitet. Es vereint ein natürliches Bewegungstraining mit mentalen und emotionalen Übungen zu einem Training der Gewandtheit, Gelassenheit und Herzlichkeit. Jangun aktiviert den Körper, schult eine optimistische Lebenseinstellung und fördert die Lebensfreude. Es ist stets auf das Leistungsvermögen der Teilnehmer abgestimmt.

Mitzubringen: lockere Trainingskleidung, bequeme Schuhe

Schindwaldhalle

12 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Beginn: 24.09.2025 25230107ST

Schindwaldhalle

10 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 66,00 €

Beginn: 14.01.2026 26130107ST

Lesecafé im Herbst

Das Lesecafé im Herbst mit Frau Schaffer findet am 13.09.2025 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Bürgersaal der Verwaltungsstelle Steinsfurt statt.

Details werden vorab in der Presse veröffentlicht.

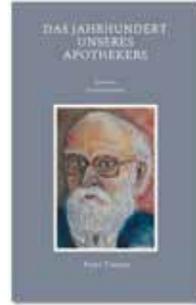
Merken Sie sich den Termin bei Interesse gerne schon einmal vor.



„Das Jahrhundert unseres Apothekers“ - Lesung mit Musik

Dr. Peter Trunzer

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal
Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 Uhr 25230311VO
Gebühr: 6,00 €



SINSHEIM-WALDANGELLOCH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Senioren-gymnastik für Frauen

Gerd Prolingheuer

Den Rücken stärken.
(Rücken)Schmerz kann das Leben beeinträchtigen, in dem er unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.

Er raubt uns die Lebensfreude, das Lachen und die Zuversicht auf ein schmerzfreies Leben.

Doch zur Vorbeugung kann man aktiv etwas tun, nämlich in dem man die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule stärkt.

Die im Kurs gezeigten Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell gesteigert werden können. Es entsteht ein Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung.

Die Übungen in diesem Kurs finden alle im Stehen oder auf einem Stuhl statt. Der Kurs findet bei schönem Wetter im Freien statt. Dieser Kurs richtet sich nur an Frauen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine vom Arzt verordnete Therapie ersetzt!

Dorf-treff Waldangelloch
8 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 49,00 €

Beginn: 24.09.2025 25230215WA

Dorf-treff Waldangelloch
8 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 49,00 €

Beginn: 03.12.2025 26130215WA



SINSHEIM-WEILER

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Hatha Yoga am Abend

Britta Bräumer-Hauth

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System, welches die Verbindung von Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Mit gemeinsam durchgeführten Atem-, Körper- und Entspannungsübungen verbessern wir unsere Beweglichkeit, vertiefen unseren Atem und lassen die Gedanken zur Ruhe kommen.

Wir üben ohne Leistungsdruck und mit Rücksicht auf die individuellen Grenzen. Sie erfahren, wie Sie durch die Yoga Ihre Körperwahrnehmung verbessern, bestimmte Organfunktionen anregen, zu mehr Gelassenheit finden und dadurch neue Kraft im (Berufs-)Alltag schöpfen können.

Wir kümmern uns in diesem Yoga-Kurs am Abend um unser psychisches und physisches Wohlergehen und lernen einfache, aber wirksame Übungen, die Sie auch zuhause durchführen können.

Mitzubringen: Matte, wenn möglich Blöcke, Decke

Alte Kelter

14 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 103,00 €

Beginn: 22.09.2025

25230114WE

Wirbelsäulengymnastik

Eugenia Stang

Mit regelmäßiger Wirbelsäulengymnastik kann man Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Rückentraining beinhaltet neben Übungen für den oberen und unteren Rücken immer auch Bauchübungen.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hanteln 0,5 kg, Igelball, Theraband, Isomatte

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 24.09.2025

25230213WE

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 03.12.2025

25230214WE





WAIBSTADT

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

Babyschwimmen – Kleinkindschwimmen – Kinder-Wassergewöhnung

ab Herbst 2025: Unsere nächsten Baby-, Kleinkind- und Kinderkurse beginnen im Oktober 2025. Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch bei uns. Freie Plätze werden zudem auf unserer Homepage veröffentlicht.

Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz- und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers wie Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen zur Koordinationsverbesserung und Gleichgewichtsübungen fließen spielerisch mit ein. Am Ende der Stunde darf die Entspannung nicht fehlen. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Stadthalle Waibstadt

10 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 15.09.2025 25230214WB

Stadthalle Waibstadt

5 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 12.01.2026 26130214WB

Präventives Ganzkörpertraining

Hiltrud Dollinger

Nach einer vielseitigen Aufwärmphase, intensiven Übungen zum Stärken unserer Rücken-Bauch- und Pomuskulatur (auch mit Fitness-Band, Redondball, Hanteln) runden Stretching und Entspannung die Stunde ab. Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte

Stadthalle Waibstadt

10 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 18.09.2025 25230212WB

Stadthalle Waibstadt

5 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 15.01.2026 26130212WB

Indian Balance®

Stephanie Maschanka

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit moderner Bewegungslehre verknüpft.

Rücken, Faszien, Bauch, Beine, Po werden trainiert und Beweglichkeit, Koordination und Stabilität durch Gleichgewichtstechniken verbessert. Fließende Bewegungsabläufe und bewusste Atmung bringen Körper, Geist und Seele in Balance: „Den Körper trainieren, während die Seele ausruht“. Auf den Pfaden der Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung wird jede Stunde zu einem Wohlfühlerlebnis, das zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt.

Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der Übungen lassen sich einfach und individuell an die körperlichen Voraussetzungen anpassen, so dass dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, kleines Handtuch, Matte

Brunnenschule Waibstadt; Aula

17 mal montags, 19:45 - 20:45 Uhr

Gebühr: 117,00 €

Beginn: 22.09.2025 25230120WB



Brunnenschule Waibstadt; Aula
17 mal dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 117,00 €
Beginn: 23.09.2025 25230118WB

.....

Fit mit Fun

Ortrun Baldauf

Mit viel Spaß und bei fetziger Musik fit und beweglich bleiben!!

Nicht nur die Ausdauer steht dabei im Fokus, in jeder Stunde werden auch Muskelkraft, Beweglichkeit und Stabilität trainiert.

Dabei kommen neben dem Step auch Kleingeräte wie Hantel, Theraband und der Redondball Plus zum Einsatz.

Ein vielseitiges Trainingsprogramm für alle, die Spaß an der Bewegung haben und schon lange mal wieder was für sich tun wollten.

Mitzubringen: Handtuch, (Yoga-)matte, Getränk

Stadthalle Waibstadt
10 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Beginn: 01.10.2025 25230225WB

.....

Stadthalle Waibstadt
10 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Beginn: 14.01.2026 26130225WB

.....

English Conversation and Refresher - A2

Anja Kamp

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, erste Schritte in die englische Konversation zu unternehmen. Wir werden in netter Runde Wendungen, Wortschatz und Strategien lernen und üben, sodass Ihnen das freie Sprechen in der Fremdsprache leichter fällt und Sie eine größere Sicherheit erlangen. Daneben werden wir die für die Alltagssprache wichtigen Grammatikthemen behandeln.

Realschule Waibstadt; Raum 160
12 mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 105,00 €
Beginn: 23.09.2025 25240602WB

.....

Easy English Conversation and Refresher - A2

Peter Ernst

Sie können Englisch, sind mit Ihrem Sprechen und Verstehen z.B. auf Reisen noch nicht so ganz glücklich?

Wir lernen und üben Wendungen, Wortschatz und Strategien in netter Runde. Dann fällt Ihnen schrittweise das Sprechen in English leichter und Sie werden selbstbewusster.

Grammatik besprechen wir so wenig wie möglich, soviel wie nötig.

Der Kursleiter ist im Ausland zweisprachig aufgewachsen, war lange im Export Business tätig und gibt seine Leidenschaft für die Sprache seit über 30 Jahren an Schüler und Erwachsene weiter. Lassen Sie sich anstecken!

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen(z.B. aus der Schulzeit). Neueinsteiger sind herzlich willkommen

Mitzubringen: Neugierde, Stift und Papier
Realschule Waibstadt; Raum 160
14 mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 123,00 €
Beginn: 23.09.2025 25240603WB

.....

Italienisch Anfängerkurs A1.2 - pronti e via!

Rosa Cantoro

Wenn Sie einfache Sätze in der Vergangenheitsform bilden und die indirekten Pronomen einsetzen können, werden Sie problemlos in den Kurs einsteigen. An den ersten 2 Terminen werden wir wichtige Grammatikthemen wiederholen und Wortschatzübungen machen. Danach machen ab Lektion 8 des Lehrwerks weiter.

Lehrwerk: „Dieci - Lezioni di italiano“, Kurs- und Arbeitsbuch A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, ab Lektion 8

Realschule Waibstadt; Raum 160
15 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 132,00 €
Beginn: 25.09.2025 25240904WB

.....



WAIBSTADT-DAISBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 148.**

Präventives Ganzkörpertraining ab 50 Jahren

Eveline Jäger

Vielseitiges und ganzheitliches Bewegungstraining: Muskeln stärken, Herz-Kreislaufsystem fördern, Beweglichkeit erhalten, Gleichgewicht und Koordination schulen. Gemeinsam Spaß in der Gruppe haben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte

Turnhalle Daisbach

10 mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 16.09.2025

25230211WD

Turnhalle Daisbach

15 mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 81,00 €

Beginn: 13.01.2026

26130211WD

ZUZENHAUSEN

Leiter/in: **Lisa Kapp**, Telefon (0 62 26) 78 85 855,
E-Mail: hasigeschenke@gmail.com

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!



**Aktuell finden leider keine Kurse in Zuzenhausen statt.
Kurse für das Frühjahr-/Sommersemester 2026 sind in Planung.**



Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Anmeldung

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Vertrag zwischen dem/der Teilnehmer/in und der Volkshochschule zustande.

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung.

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist möglich:

- schriftlich mit dem Anmeldeformular,
- E-Mail oder Internet
- persönlich oder
- telefonisch bei unserer Geschäftsstelle der Volkshochschule.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Sinsheim e.V. an.

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

2. Gebühren und Bezahlung

Die Kursgebühr wird bei der Anmeldung und somit mit Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Die Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind in den Gebühren nicht enthalten. Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates
- Bar- oder EC-Kartenzahlung bei Anmeldung in der Geschäftsstelle.

Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt der Kontoinhaber.

Zusätzlich wird eine Bearbeitungsgebühr der Rücklastschriften von 3,00 € erhoben.

Die Gebühren für den Fachbereich Fremdsprachen sind gesondert in einer Gebührentabelle ausgewiesen, welche auf unserer Homepage sowie in unserem Programmheft zu finden ist.

Ermäßigungen: Schüler, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose, Rentner mit Wohngeldberechtigung und Sozialhilfeempfänger erhalten in einigen Kursen gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung. Ermäßigungen können grundsätzlich nur nach Rücksprache gewährt werden. Grundsätzlich ausgenommen: Theaterfahrten, Exkursionen, EDV-Kurse und Kurse in Kleingruppen.

3. Teilnehmerzahl

Für die Durchführung der Veranstaltungen der Volkshochschule sind Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen vorgegeben, eine rechtzeitige Anmeldung ist deshalb empfehlenswert.

Kurse können auf Wunsch der Teilnehmenden auch mit geringerer Beteiligung durchgeführt werden. In diesem Fall wird ein kostendeckender Gebührenaufschlag erhoben, der vor dem zweiten Kurstermin festgelegt wird. Kommen Teilnehmende nach der vereinbarten Gebührenerhöhung hinzu, sind keine Änderungen mehr möglich. Die Volkshochschule behält es sich vor, Kurse wegen zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die bereits bezahlte Kursgebühr wird in diesem Fall in voller Höhe zurückerstattet.

4. Abmeldung/Rücktritt vom Vertrag

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten:

- wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist
- wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.
- wenn Kursräume von Dritten nicht mehr zur Verfügung stehen und kein Ersatz zur Verfügung steht

In diesen Fällen werden bereits gezahlte Gebühren ganz oder unter Anrechnung der bis dahin stattgefundenen Unterrichtsstunden zurückerstattet.

b) Teilnehmende können ohne Angabe von Gründen durch schriftliche Erklärung über die Geschäftsstelle zurücktreten:

- bei Kursen bis zu sieben Veranstaltungstagen und Wochenendveranstaltungen spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn (gebührenfrei)
- bei Kursen mit sieben und mehr Veranstaltungstagen:
 - Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn: gebührenfrei
 - Spätestens vor dem 2. Unterrichtstermin, sofern im Hinblick auf die Teilnehmerzahl keine abweichende Individualvereinbarung (siehe Punkt 3) getroffen wurde: Eine Abmeldegebühr von 5,00 € wird einbehalten.



Ein Rücktritt nach Ablauf der genannten Fristen ist nicht mehr möglich. Auch bei Nichtteilnahme und Verhinderung wegen Krankheit müssen die Gebühren bezahlt werden.

Die Kursleitungen sind nicht berechtigt Abmeldungen entgegenzunehmen, diese muss über die Geschäftsstelle der vhs erfolgen.

- c) Sofern keine anderen Regelungen ausgeschrieben sind, gelten für eintägige Exkursionen folgende Rücktrittsbedingungen:
- Bei Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird der einbezahlte Betrag abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 5,00 € zurückerstattet.
 - Vom 10. bis 4. Tag vor Veranstaltungsbeginn wird die Hälfte des einbezahlten Betrages erstattet, mindestens werden jedoch 5,00 € einbehalten.
 - Ab dem 4. Tag vor Veranstaltungsbeginn kann keine Rückerstattung mehr erfolgen.

5. Verspäteter Kurszustieg

Erfolgt der Kurseinstieg **bis zum dritten Kurstermin** eines Kurses, ist die **gesamte Kursgebühr** zu entrichten. Bei einem Kurseinstieg **nach dem dritten Kurstermin** ist eine **anteilige Kursgebühr** zu entrichten. Rücken Teilnehmer*innen der Warteliste nach, sind die Kursgebühren nur anteilig zu entrichten. **Jeder verspätete Kurszustieg ist im Vorfeld mit der vhs-Verwaltung abzusprechen.**

6. Unterrichtsfreie Tage

An gesetzlichen Feiertagen sowie während der offiziellen Ferienzeiten findet in der Regel, wenn nicht gesondert angekündigt, kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie hierzu den Ferienplan.

7. Teilnahmebescheinigungen/Zeugnisse

Teilnahmebescheinigungen für das laufende Semester werden auf Wunsch nach Beendigung des Kurses und Vorliegen der Anwesenheitsliste ausgestellt, soweit die Teilnehmenden regelmäßig (mindestens 80%) am Kurs teilgenommen haben. Die Bescheinigungen werden in Folgekursen ausgehändigt oder können in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden, es erfolgt kein Postversand. Für die Erstellung von Bescheinigungen vorheriger Semester wird eine Verwaltungsgebühr erhoben.

Leistungsnachweise in Form eines Zeugnisses werden nur aufgrund einer Prüfung ausgestellt.

8. Theaterfahrten und Studienreisen

Hier gelten besondere Bedingungen, die jeweils aus dem Informationsblatt zu entnehmen sind.

Bei Studienreisen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten besondere Reisebedingungen, die den Interessenten ausgehändigt werden.

9. Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Für Unfälle während der Veranstaltungen und auf dem Weg von und zu den Unterrichtsräumen sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen einschließlich der Garderobe übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen keine Haftung.

10. Urheberrecht

Das Fotografieren und Anfertigen von Bild- und Tonmitschnitten in den Veranstaltungen ist nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie hierzu auch unsere Datenschutzerklärung.

11. Hausordnung

Die Volkshochschule ist in einigen Unterrichtsräumen nur Gast. Es gelten die jeweiligen Hausordnungen der Veranstaltungsorte. Grundsätzlich ist das Rauchen in Schulen und Unterrichtsräumen nicht gestattet. Bitte gehen Sie mit dem Inventar und den Räumen pfleglich um. Sporthallen und Bewegungsräume dürfen nur mit hallengeeigneten und sauberen Schuhen (keine Straßenschuhe, keine schwarze Sohle) betreten werden.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Sinsheim.

Sinsheim, den 2. Juni 2022

Informationen zum Datenschutz im Rahmen unseres Online-Auftritts finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.



Datenschutzerklärung

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die VHS Sinsheim e.V., gesetzlich vertreten durch die Vorstände

- Marco Siesing, Oberbürgermeister, Sinsheim (1. Vorsitzender)
- Frank Werner, Bürgermeister, Angelbachtal (1. Stellvertreter)
- Joachim Locher, Bürgermeister, Waibstadt (2. Stellvertreter)
- Gunter Jungmann, Bürgermeister, Reichartshausen (3. Stellvertreter)

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim, 07261/6577-0, info@vhs-sinsheim.de

Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Nachname, Vorname, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort, E-Mail Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, und ggf. Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und An-

wendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.



Speicherungsdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Andreas Mägerle
a.maegerle@vhs-sinsheim.de
07261/6577-20
vhs Sinsheim e. V.
Muthstr. 16a
74889 Sinsheim

Weitere Informationen zu unseren Datenschutzbestimmungen finden Sie unter <https://www.vhs-sinsheim.de/service-info/datenschutz>





Quellenangaben der verwendeten Bilder

Adobe Stock

iStockphoto LP

Pexels

Pixabay

Canva

AI - Chat GPT

Andreas Kluge

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

Xpert Business

Wärmepumpe (Foto © Markus Lasar)

Nibelungensteig (Foto © Fuat Gören)

Leseworkshop (Foto: © Marco Neumaier)

Lightpainting (Foto: © Martin Keim)

Spaß haben mit Bewegung und Tanz (Foto: © Filomena da Rosa)

Theater-Abo Heidelberg (Foto: © waechter + waechter architekten bda)

Vorsorge und Selbsthilfe (Foto: © Richter-Kluge)

Wichtel- und Feentüren (Foto: © Andrea Lutz)

Gitarre (Foto: © Oliver Klatt)

Landtag Stuttgart (Foto: © Landtag Baden-Württemberg)

Fernwandern (Foto: © Fuat Gören)

Patchwork (Foto: © Karin Stürmer)

Fotografieren (Foto: © Peter Ernst)

Dr. Trunzer (Foto: © BoD – Books on Demand Verlag)



Volkshochschulen der Region und Verbände

Volkshochschule Buchen e.V.
Kellereistr. 48, 74722 Buchen
Telefon 0 62 81/55 79-30
Fax 0 62 81/55 79-329
Internet: www.vhs-buchen.de
E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim
Gerhard-Hauptmann-Str. 7, 69221 Dossenheim
Telefon 0 62 21/86 45 55
Fax 0 62 21/86 45 56
Internet: www.vhs-dossenheim.de
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Volkshochschule Eberbach-Neckargemünd e.V.
Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach
Telefon 0 62 71/94 62-10
Fax 0 62 71/94 62-19
Internet: www.vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eb-ng.de

Volkshochschule Edingen-Neckarhausen
Schloss Neckarhausen
Hauptstraße 389, 68535 Edingen-Neckarhausen
Telefon 0 62 03/80 82 50
Fax 0 62 03/80 81 47
Internet: www.vhs-en.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim
Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim
Telefon 0 62 03/101-267
Fax 0 62 03/101-260
Internet: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.
Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg
Telefon 0 62 21/911 911
Internet: www.vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.
Heidelberger Straße 16a, 68766 Hockenheim
Telefon 0 62 05/21 38 10
Fax 0 62 05/21 38 05
Internet: www.vhs-hockenheim.de
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule Ladenburg - Ilvesheim e. V.
Hauptstr. 39, 68526 Ladenburg
Telefon 0 62 03/92 32 00
Fax 0 62 03/18 05 61
Internet: www.vhs-ladenburg.de
E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Volkshochschule Leimen
Rathausstr. 8, 69181 Leimen
Telefon 0 62 24/704-291 oder -241
Fax 0 62 24/704-154
Internet: www.vhs-leimen.de
E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie und
Volkshochschule GmbH
68161 Mannheim, U1, 16-19
Telefon 06 21/10 76-0
Fax 06 21/1076-172
Internet: www.abendakademie-mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.
Hauptstraße 22, 74821 Mosbach
Telefon 0 62 61/9 18 66-00
Fax 0 62 61/9 18 66-15
Internet: www.vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule Schriesheim-Wilhelmsfeld
Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim
Telefon: 0 62 03/69 26-99
Fax: 0 62 03/69 26-98
Internet: www.vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e. V.
68723 Schwetzingen, Mannheimer Str. 29
Telefon 0 62 02/2 09 50
Fax 0 62 02/20 95 40
Internet: www.vhs-schwetzingen.de
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Badische Bergstraße e. V.
69469 Weinheim, Luisenstr. 1
Telefon 0 62 01/99 63-0
Fax 0 62 01/99 63 63
Internet: www.vhs-badische-bergstrasse.de
E-Mail: info@vhs-badische-bergstrasse.de

Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1, 69168 Wiesloch
Telefon 0 62 22/92 96-0
Fax 0 62 22/92 96-96
Internet: www.vhs-sb.de
E-Mail: info@vhs-sb.de

vhs-Verbände

Deutscher Volkshochschulverband e. V.
Königswinterer Straße 552b, 53227 Bonn
Telefon 02 28 / 9 75 69-0
Fax 02 28 / 9 75 69-449
E-Mail: info@dw-vhs.de

Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V.
Raiffeisenstr. 14, 70771 Leinfelden-Echterdingen
Telefon 07 11/7 59 00-0
Fax 07 11/7 59 00-41
Internet: www.vhs-bw.de
E-Mail: info@vhs-bw.de



Örtlicher Ferienplan für die Große Kreisstadt Sinsheim im Schuljahr 2025/2026

In den **Ferien** finden in der Regel keine Kurstermine statt, falls die Kursleitenden Sie nicht anders informieren.

Semesterstart: **22.09.2025** · Semesterende: **13.02.2026**

September 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6
37	8	9	10	11	12	13
38	15	16	17	18	19	20
39	22	23	24	25	26	27
40	29	30				

Oktober 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11
42	13	14	15	16	17	18
43	20	21	22	23	24	25
44	27	28	29	30	31	

November 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2
45	3	4	5	6	7	8
46	10	11	12	13	14	15
47	17	18	19	20	21	22
48	24	25	26	27	28	29

Dezember 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49	1	2	3	4	5	6
50	8	9	10	11	12	13
51	15	16	17	18	19	20
52	22	23	24	25	26	27
01	29	30	31			

Januar 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01			1	2	3	4
02	5	6	7	8	9	10
03	12	13	14	15	16	17
04	19	20	21	22	23	24
05	26	27	28	29	30	31

Februar 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05						1
06	2	3	4	5	6	7
07	9	10	11	12	13	14
08	16	17	18	19	20	21
09	23	24	25	26	27	28

März 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09						1
10	2	3	4	5	6	7
11	9	10	11	12	13	14
12	16	17	18	19	20	21
13	23	24	25	26	27	28
14	30	31				

April 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14			1	2	3	4
15	6	7	8	9	10	11
16	13	14	15	16	17	18
17	20	21	22	23	24	25
18	27	28	29	30		

Den Schulen stehen 5 bewegliche und 3 unterrichtsfreie Tage zur Verfügung, die sie in Absprache mit den Nachbarschulen verteilt haben.

Sommerferien vom 31. Juli 2025 bis 12. September 2025.

Eine Serviceleistung des Geschäftsführenden Schulleiters und der Großen Kreisstadt Sinsheim.

- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Sinsheim sowie die Datenschutzerklärung werden hiermit anerkannt.
- Die Anmeldung wird bestätigt.
- Bei Postversand empfehlen wir aus Datenschutzgründen die Verwendung eines Briefkuverts.
- Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der vhs, einschließlich Ihrer werblichen Ansprache für vhs-Angebote.

Volkshochschule

**Sinsheim e.V.
Muthstraße 16a**

74889 Sinsheim



- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Sinsheim sowie die Datenschutzerklärung werden hiermit anerkannt.
- Die Anmeldung wird bestätigt.
- Bei Postversand empfehlen wir aus Datenschutzgründen die Verwendung eines Briefkuverts.
- Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der vhs, einschließlich Ihrer werblichen Ansprache für vhs-Angebote.

Volkshochschule

**Sinsheim e.V.
Muthstraße 16a**

74889 Sinsheim

Name (Teilnehmer)

Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Handy

E-Mail

Kreditinstitut

IBAN

DE _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Geburtsdatum

Geschlecht

männlich

weiblich

divers

Kursnummer

Gebühr

€

Kursbezeichnung

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE11ZZZ00000499612

Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Sinsheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Sinsheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Name (Teilnehmer)

Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Handy

E-Mail

Kreditinstitut

IBAN

DE _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Geburtsdatum

Geschlecht

männlich

weiblich

divers

Kursnummer

Gebühr

€

Kursbezeichnung

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE11ZZZ00000499612

Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Sinsheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Sinsheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



S-Vorteilswelt.

Mit attraktiven Mehrwertleistungen.

Urlaube buchen, Veranstaltungen besuchen,
regional einkaufen und dabei *punkten.



Jetzt kostenlos registrieren:
s-vorteilswelt.de/sparkasse-kraichgau



Weil's mehr wert ist.



Sparkasse
Kraichgau



Geschäftsstelle:

Haus der Volkshochschule
Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim
Telefon 07261 / 65 77-0
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de
Internet: www.vhs-sinsheim.de

Kurse entdecken

