



## ●●● weil Bildung mehr ist

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

# 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](mailto:info@vhs-sinsheim.de)  
Internet: [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)

## Geschäftsstelle:

Haus der Volkshochschule  
Muthstraße 16a  
74889 Sinsheim

---

## TEAM DER VOLKSHOCHSCHULE



### Leiterin

Lena Nickel  
E-Mail: [l.nickel@vhs-sinsheim.de](mailto:l.nickel@vhs-sinsheim.de)



### Stellvertretende Leiterin

**Fachbereichskoordination Kunst & Kultur, Gesellschaft & Umwelt, EDV & Beruf**  
Dr. Nadine Weber  
E-Mail: [n.weber@vhs-sinsheim.de](mailto:n.weber@vhs-sinsheim.de)



### Fachbereichskoordination Integration

Christopher Frost  
E-Mail: [c.frost@vhs-sinsheim.de](mailto:c.frost@vhs-sinsheim.de)



### Fachbereichskoordination Gesundheit & Bewegung, Fremdsprachen Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Cimen  
E-Mail: [s.cimen@vhs-sinsheim.de](mailto:s.cimen@vhs-sinsheim.de)

## Verwaltung:

Diana Bohn  
Ronda Gubernatz  
Andreas Mägerle

Nicole Schumb-Falk  
Inka Traber  
Grace-Beatrix Zimmerer

Alexandra Mezei  
Eileen Eilert

---

## VORSTAND DER VOLKSHOCHSCHULE

1. Vorsitzender: Marco Siesing, Oberbürgermeister, Sinsheim
1. Stellvertreter: Frank Werner, Bürgermeister, Angelbachtal
2. Stellvertreter: Hagen Zuber, Bürgermeister, Zuzenhausen
3. Stellvertreter: Gunter Jungmann, Bürgermeister, Reichartshausen



### Liebe Teilnehmende, liebes Netzwerk der Volkshochschule Sinsheim,

wenn die Tage länger werden und neue Energie in der Luft liegt, wächst auch die Motivation, etwas Neues auszuprobieren und gemeinsam aktiv zu sein. Das Frühjahrs- und Sommerprogramm Ihrer Volkshochschule Sinsheim lädt genau dazu ein. Mit über 400 Veranstaltungen aus sechs Fachbereichen wird es wieder knallbunt!

Fahren Sie mit uns auf Exkursion, lernen Sie eine neue Sprache, werden Sie kreativ oder halten Sie sich fit. Gewinnen Sie Einblicke in gesellschaftliche Diskurse oder erhalten Sie Hilfe zur Selbsthilfe in diversen Lebensbereichen.

Was uns ausmacht, ist aber nicht nur die Vielfalt unseres Programms, das für Menschen jeder Herkunft und aller Altersstufen in Sinsheim und Umgebung relevante Themen zu bieten hat – wir sind auch ein Ort der Begegnung, der Vernetzung und der Toleranz: **Weil Bildung mehr ist.** Dieser Gedanke trägt uns mit viel Antrieb in das neue Semester. Die Zeiten sind nicht leicht, aber genau deswegen hören wir nicht auf, Ideen zu

entwickeln – und diese auch in frischen Designs, neuen Formaten und einem immer schöner werdenden Haus der Volkshochschule lebendig zu machen.

Inspiration bekommen wir auch von unseren Partnern in und um Sinsheim. Zahlreiche städtische Einrichtungen, Vereine und Institutionen, die unsere Ziele teilen, bereichern unser Programm mit ihrer Expertise und machen gemeinsame Veranstaltungen möglich.

Ein besonderer Dank gilt unseren Dozentinnen und Dozenten, die mit Fachwissen, Begeisterung und Engagement die Kurse anleiten. Ein großes Dankeschön auch an unsere örtlichen Leitungen, die an unseren Außenstellen das Programm mit ermöglichen.

Seien Sie wieder dabei. Oder lassen Sie sich zum ersten Mal überraschen, was es bei uns zu entdecken gibt. Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße,

*Ihre Lena Nickel und Nadine Weber  
Leitung der Volkshochschule Sinsheim*



# INHALTSVERZEICHNIS



## ALLGEMEINES

Informationen und Anmeldung

**5 VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN**

**8 VHS.WISSEN LIVE**



## SENIORENBILDUNG

**12** Sinsheimer Sonntagsbus

**13** Vorträge

**16** Sprachen

**17** Gesundheit und Bewegung

**18** Literatur

**19** EDV und Technik



## JUNGE VHS

**25** Familienerlebnisse

**27** Kinder verstehen und fördern

**28** Babys und Kleinkinder

**29** Junges Lernen

**30** Lernunterstützung

**32** Kreatives Gestalten & Musik



## VHS ON TOUR

**34** Unterwegs in Deutschland

**38** Unterwegs in Sinsheim und der Region



## GESELLSCHAFT & UMWELT

**44** Abschied und Erinnerung

**45** Politik, Gesellschaft und Geschichte

**46** Finanzen, Wirtschaft und Recht

**48** vhs goes green

**49** Immobilien und Nachhaltigkeit

**51** Persönlichkeitsentwicklung und mentale Fitness

**52** Reisevorträge

**54** Natur und Outdoor-Erlebnisse

**55** Tiererlebnisse

## INFOS ZUR ANMELDUNG

Kurse können nur bei ausreichender  
Teilnehmerzahl stattfinden.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.





## **KUNST & KULTUR**

- 60 Theater-Abo
- 62 Literatur
- 63 Tanz und Musik
- 66 Kreatives Gestalten, Kunst & Handwerk
- 69 Fotografie



## **GESUNDHEIT & BEWEGUNG**

- 74 Yoga, Qi Gong und Tai Chi, Indian Balance und Jangun
- 78 Mentale Gesundheit und Meditation
- 80 Pilates, Funktionelles Training und Fitness
- 82 Gesunder Rücken und Beckenboden, Aqua-Fitness
- 85 Fitness für Senioren, Tanzworkouts
- 88 Ernährung und Kochen, Gesundheitsprävention



## **FREMDSPRACHEN, DEUTSCH & INTEGRATION**

- 96 Deutsch als Fremdsprache, Integration
- 98 Englisch
- 100 Französisch
- 102 Italienisch
- 104 Spanisch
- 106 Weitere Sprachen



## **BERUF & EDV**

- 110 Computer
- 112 Künstliche Intelligenz
- 113 Grafik & Multimedia
- 115 Berufliche Weiterbildung
- 116 Digitale Kommunikation
- 118 Xpert Business



## **121 AUßENSTELLEN**

## **SONSTIGES**

- 144 Quellenangaben Bilder

## **144 ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND INFORMATIONEN ZUM DATENSCHUTZ**



## Unser wichtigstes Investment: die nächste Generation.

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



# VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN



Eine Anmeldung zu den Vorträgen und Veranstaltungen ist vorab erforderlich!

Nähere Informationen zu den Einzelveranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

## März

### Gesundheit beginnt im Kopf

Steve Windisch

Montag, 02.03.2026, 19:00 Uhr

Zuhause - Online

Gebühr: 9,00 €

261301100

### Hochsensibilität bei Kindern - Eine Einführung und ein Ausblick

Judith Rilana Markovicz-Becker

Freitag, 06.03.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Gebühr: 16,00 €

26110502VO

### Balkonkraftwerk - Mini-Photovoltaik

Jens Leopold

Dienstag, 10.03.2026, 19:00 Uhr

Zuhause - Online

Gebühr: 5,00 €

261104250

### Mental stark dank Resilienz

Steve Windisch

Montag, 16.03.2026, 19:00 Uhr

Zuhause - Online

Gebühr: 9,00 €

261301110

### Bestattungskultur im Wandel - Möglichkeiten, Vorsorge und Gestaltung

Stephanie Willert-Pitz

Dienstag, 17.03.2026, 18:30 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Gebühr: 6,00 €

26110001VO

### Photovoltaik - Anlagen inkl. Speicher & Wallbox richtig planen

Jens Leopold

Dienstag, 17.03.2026, 19:00 Uhr

Zuhause - Online

Gebühr: 19,00 €

261104260

### Gemeinsam auf dem Jakobsweg: Faszination Pilgern auf dem Camino

Wolfgang Link

Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 205

Gebühr: 10,00 €

26111001VO

### Angehörigen-Nachmittag zum Thema „Demenz“

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Sinsheim

Annette Röser

Samstag, 21.03.2026, 15:00 Uhr

Stadtbibliothek Sinsheim

kostenfrei

26122222

### Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

Dr. Jens Rose

Mittwoch, 25.03.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

kostenfrei

26130304VO



### Lesecafé im Frühling

Mirjam Schaffer und Gisela Frank

Samstag, 28.03.2026, 15:00 Uhr

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

Eintritt: 5,00 €

26110010ST

# **VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN**

## April

### **Resilienz im Schöffenamts – Umgang mit psychosozialen Belastungen**

Stefanie Heimpel, Franka Holl  
Dienstag, 14.04.2026, 18:00 Uhr

Zuhause - Online  
kostenfrei

**2611041120**

### **Der Pflichtteil im Erbfall – was Erben und Angehörige wissen soll**

Fabio Schmiedel  
Dienstag, 14.04.2026, 18:30 Uhr

Zuhause - Online  
Gebühr: 9,00 €

**2611031020**

### **Vorsorge- bzw. Generalvollmacht: Für die schlechten Tage im Leben**

Michael G. Rudolf  
Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
Gebühr: 6,00 €

**26110304VO**

### **Haute Route Pyrénéenne - Abenteuer, Faszination, magische Natur**

Fuat Gören  
Dienstag, 21.04.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 303  
Gebühr: 12,00 €

**26110905VO**

### **Strom weg, Wasser knapp? Selbsthilfe in Notfallsituationen**

Markus Hertner  
Mittwoch, 22.04.2026, 18:30 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
kostenfrei

**26110500VO**

### **Klimawandel und Gesundheit**

Dr. Matthias Haney  
Dienstag, 28.04.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
kostenfrei

**26130305VO**



### **Walpurgisnacht - Die Hexenverfolgungen**

Matthias Hofmann  
Dienstag, 28.04.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 202  
Gebühr: 10,00 €

**26110102VO**

### **Elektromobilität – Gehört elektrischen Antrieben wirklich die Zukunft?**

Elias Schempf, Sven Hübschen (ACE Auto Club Europa)  
Mittwoch, 29.04.2026, 18:30 Uhr

Zuhause - Online  
kostenfrei

**261110110**

## Mai

### **Eine Weltreise in Deutschland - wo Kanada neben Brasilien liegt**

Florian Ladenburger  
Dienstag, 05.05.2026, 18:30 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 303  
Gebühr: 13,00 €

**26110903VO**

### **Balkonkraftwerk - Mini-Photovoltaik**

Jens Leopold  
Dienstag, 05.05.2026, 19:00 Uhr

Zuhause - Online  
Gebühr: 5,00 €

**261104240**



# VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

## Mai

### Wärmepumpenheizung im Altbau

Markus Lasar

Mittwoch, 06.05.2026, 18:30 Uhr

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

Gebühr: 12,00 €

**26110401VO**

### Der Nibelungensteig - Sagenhaft wandern durch den Odenwald

Fuat Gören

Dienstag, 12.05.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Gebühr: 12,00 €

**26110906VO**

### Photovoltaik - Anlagen inkl. Speicher & Wallbox

Jens Leopold

Dienstag, 12.05.2026, 19:00 Uhr

Zuhause - Online

Gebühr: 19,00 €

**26110427O**

### Grundstücks- und Vermögensübergaben: Steuern sparen und maximale Sicherheit für Senioren

Michael G. Rudolf

Donnerstag, 21.05.2026, 18:30 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Gebühr: 6,00 €

**26110305VO**

## Juni

### Der Pyrenäenweg GR 10 - Zu Fuß vom Atlantik bis ans Mittelmeer

Fuat Gören

Mittwoch, 10.06.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 302

Gebühr: 12,00 €

**26110904VO**

### Demenzfreundliche Bestattung - Abschied, der berührt und nicht überfordert

André Bachert

Donnerstag, 11.06.2026, 18:30 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Gebühr: 6,00 €

**26110002VO**

### Patchwork-Familien: Erbrechtliche Fallstricke vermeiden

Fabio Schmiedel

Mittwoch, 17.06.2026, 18:30 Uhr

Zuhause - Online

Gebühr: 9,00 €

**261103101O**

### Der Nahost-Konflikt – Hintergründe und Perspektiven

Matthias Hofmann

Donnerstag, 18.06.2026, 19:00 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Eintritt: 10,00 €

**26110003VO**

## Juli

### Müssen unsere Kinder Erbschaftsteuer zahlen? - Erbstreit vermeiden, Steuern sparen, Vermögen bewahren

Michael G. Rudolf

Donnerstag, 09.07.2026, 18:30 Uhr

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Gebühr: 6,00 €

**26110306VO**



# 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.

### **März**

#### **●●● Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte**

*Julia Voss*

Sonntag, 01.03.2026, 19:30 Uhr 261090100

#### **●●● Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte**

*Ulli Lust*

Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 Uhr 261090120

#### **●●● Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne**

*Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister und Claudia Böhme*

Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 Uhr 261090130

#### **●●● Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen**

*Aaron Sahr*

Montag, 16.03.2026, 19:30 Uhr 261090140

#### **●●● Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?**

*Jan Philipp Reemtsma*

Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 Uhr 261090160





### April

---

●●● **Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung**

*Lisa Hockemeyer*

Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 Uhr 261090180

●●● **Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben**

*Andreas Beyer*

Donnerstag, 02.04.2026, 19:30 Uhr 261090200

●●● **Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen**

*Andrea Fischer*

Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 Uhr 261090220

●●● **Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen**

*Barbara Stollberg-Rilinger*

Freitag, 24.04.2026, 19:30 Uhr 261090240

●●● **Die Kelten**

*Bernhard Maier*

Mittwoch, 29.04.2026, 19:30 Uhr 261090260

### Mai

---

●●● **In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht**

*Simon Strauß*

Montag, 18.05.2026, 19:30 Uhr 261090280

### Juni

---

●●● **Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika**

*Michael Hochgeschwender*

Dienstag, 09.06.2026, 19:30 Uhr 261090300

●●● **Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition**

*Gerd Gigerenzer*

Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 Uhr 261090320

●●● **Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland**

*Björn Sautter*

Dienstag, 23.06.2026, 19:30 Uhr 261090340

### Juli

---

●●● **Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte**

*Myles W. Jackson*

Dienstag, 21.07.2026, 19:30 Uhr 261090360

### August

---

●●● **Die Wiederkehr der Imperien**

*Herfried Münkler*

Samstag, 01.08.2026, 19:30 Uhr 261090080

Nähere Informationen zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf unserer Homepage.



# SENIORENBILDUNG

- 12 Sinsheimer Sonntagsbus
- 13 Vorträge
- 16 Sprachen
- 17 Gesundheit und Bewegung
- 18 Literatur
- 19 EDV und Technik

## HIGHLIGHTS



### ●●● Schutz vor Enkeltrick und Telefonbetrug - Vortrag mit Polizeioberkommissarin

*Silke Sitzler*

**NEU** Bei einer gemütlichen Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen widmet sich dieser Nachmittag einem besonders wichtigen Thema: dem Schutz vor Enkeltrick, Schockanrufen und anderen Formen des Telefonbetrugs. Polizeioberkommissarin Silke Sitzler vom Polizeirevier Sinsheim erläutert, wie solche Betrugsmaschen typischerweise ablaufen, woran man sie frühzeitig erkennt und wie man sich wirksam davor schützen kann. Zudem gibt sie praktische Hinweise, wie im Ernstfall richtig reagiert werden sollte.

Kaffee und Kuchen werden angeboten.

*Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal*

*Mittwoch, 11.03.2026, 15:00 Uhr*

*kostenfrei*

*um Spende wird gebeten*

261111001



### ●●● Spezial: B1 Englisch für Senioren

*Jutta Münz*

In einer motivierten Gruppe halten wir die englische Sprache lebendig und lernen Neues dazu. Wir diskutieren verschiedene Themen und setzen den Fokus auf die praktische Anwendung.

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

*Haus der Volkshochschule; Raum 203*

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

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

261406008



## ●●● Vortrag: Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

Jens Rose

**NEU** Ob beim Sport, Treppensteigen oder Heben von Gegenständen – wenn es in Knie oder Hüfte schmerzt, ist oft Gelenkverschleiß, sogenannte Arthrose, die Ursache dafür. Ist die Mobilität eingeschränkt, wird der Alltag mitunter zur Herausforderung und die Lebensqualität sinkt.

Was Patienten bei ersten Anzeichen von Arthrose hilft, welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, dazu berät Herr Dr. Jens Rose, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie der GRN-Klinik Schwetzingen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
Mittwoch, 25.03.2026, 19:00 Uhr  
kostenfrei*

26130304VO



## KONTAKT

### Anmeldeteam

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**

## SENIORENBILDUNG



### Herzlich Willkommen beim Sinsheimer Sonntagsbus!

Der Sonntagsbus ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Sinsheim und der Volkshochschule Sinsheim e. V..

Er richtet sich an ältere Menschen und bietet ihnen die Möglichkeit, in geselliger Runde Ausflüge in die Region zu unternehmen.

Begegnungen, Geselligkeit und Mobilität bleiben auch im höheren Alter sehr wichtig – das zeigt die große Beliebtheit des Sinsheimer Sonntagsbusses. Die Fahrten führen zu schönen Zielen der Region und werden vom erfahrenen Sonntagsbusteam 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.

### Hinweis zur Preisgestaltung:

Der Basispreis für den Sonntagsbus beträgt **24 Euro** pro Person.

Sie können freiwillig einen zusätzlichen Förderbeitrag leisten, der Teilnehmenden zugutekommt, die sich die Fahrt sonst nicht leisten könnten.

Sie möchten gerne mitfahren, können sich den Preis aber nicht leisten? Dann wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an das Team der vhs.

### Anmeldung & kurzfristige Absagen:

Pro Person können max. zwei Teilnehmende namentlich angemeldet werden.

Digitale Anmeldungen per Mail ([info@vhs-sinsheim.de](mailto:info@vhs-sinsheim.de)) oder Internet ([www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)) bevorzugt. Alternativ auch per Telefon unter 07261/65770

Bitte geben Sie bei der Online-Anmeldung immer Ihren Zustiegsort unter den „Bemerkungen“ an:

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.

### Zustiegsmöglichkeiten:

- (neu) Hilsbach – Bushaltestelle (ohne Organisator) 08:45 Uhr
- Sinsheim - Steinsfurt, Bahnhof 09:00 Uhr
- Sinsheim - Ost, Bushaltestelle Zentrum Ost 09:15 Uhr
- Sinsheim - Sparkasse - vor Pizzeria 09:20 Uhr
- Sinsheim - Westl. Ringstraße / Ecke Dresdner Straße 09:30 Uhr
- Sinsheim - Werderstraße 80a, Bushaltestelle 09:35 Uhr

### Geplanten Termine 2026:

| Datum                  | Veranstaltung                                      | Anmeldung ab |
|------------------------|----------------------------------------------------|--------------|
| 14.03. 2026, 15-17 Uhr | Frühlingsfest in der KLIMA ARENA im Bistro Tjorven | 19.02.2026   |
| 19.04.2026             | 1. Fahrt nach <b>Worms</b>                         | 26.03.2026   |
| 31.05.2026             | 2. Fahrt <b>Tour de Dörfer</b>                     | 07.05.2026   |
| 28.06.2026             | 3. Fahrt in die <b>Pfalz</b>                       | 04.06.2026   |
| 20.09.2026             | 4. Fahrt nach <b>Schwetzingen</b>                  | Noch offen   |
| 18.10. 2026            | 5. Fahrt nach <b>Schwäbisch Hall</b>               | Noch offen   |
| 21.11.2026             | <b>Adventsfest</b>                                 | Noch offen   |



### VORTRÄGE

#### ●●● Letzte Hilfe Kurs - Sterbende Menschen begleiten

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 Berührungängste abbauen und ermutigt werden möchten, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was Menschen am Lebensende am meisten brauchen.

Haus der Volkshochschule; Raum 204

Mittwoch, 04.03.2026, 16:30

Eintritt: 8,00 €

261108002



#### ●●● Bestattungskultur im Wandel - Möglichkeiten, Vorsorge und Gestaltung

Stephanie Willert-Pitz

**NEU** Was bedeutet ein würdevoller Abschied heute?

In diesem Vortrag beleuchten die Bestatterinnen Stephanie Willert-Pitz und Norma Meny-Willert die Entwicklungen in der Bestattungskultur: von rechtlichen Rahmenbedingungen über individuelle Vorsorgemodelle bis hin zu kreativen Gestaltungsformen für Trauerfeiern.

Ob Waldbestattung, Musikportal oder persönliche Rituale - es gibt viele Wege, Abschied persönlich und tröstlich zu gestalten.

Der Vortrag bietet Orientierung, Inspiration und Raum für Fragen rund um moderne Bestattungskultur.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 17.03.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 6,00 €

26110001VO

#### ●●● Vorsorge- bzw. General- vollmacht: Für die schlechten Tage im Leben

Michael G. Rudolf

Was passiert, wenn man durch Krankheit oder Unfall plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann? Wer regelt dann persönliche, rechtliche und finanzielle Angelegenheiten?

Entgegen einer weit verbreiteten Annahme sind Ehepartner rechtlich nicht automatisch bevollmächtigt. Ohne entsprechende Vorsorge kann das Betreuungsgericht eine fremde Person einsetzen. Der Vortrag zeigt, wie mit einer rechtssicheren Vorsorge- bzw. Generalvollmacht selbst bestimmt werden kann, wer im Ernstfall Entscheidungen trifft und das eigene Vermögen verwaltet. Der Referent ist Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 6,00 €

26110304VO



## ●●● Klimawandel und Gesundheit

Matthias Haney

Die Veränderung des Klimas ist längst auch in Deutschland spürbar. Folgen mit medizinischer Relevanz sind unter anderem Extremwetterlagen wie Hochwasser und Hitzewellen, sowie die damit einhergehende Gefahr von Seuchen und Infektionskrankheiten.

In diesem Vortrag werden Ursachen und voraussichtliche Entwicklungen der Klimakrise beleuchtet. Außerdem wird darauf eingegangen, wie Hitze die Wirkweise verschiedener Medikamente beeinflusst und was davon abgeleitet bei der Medikation von z.B. Herz-, Blutdruck- und anderen Medikamenten zu beachten ist. Wie kann man sich allgemein vor Hitze schützen?

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

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Dienstag, 28.04.2026, 19:00 Uhr

kostenfrei

26130305VO

## ●●● Wärmepumpenheizung im Altbau

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.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

Mittwoch, 06.05.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 12,00 €

26110401VO

## ●●● Grundstücks- und Vermögensübergaben: Steuern sparen und maximale Sicherheit für Senioren

Michael G. Rudolf

**NEU** An praktischen Beispielen wird gezeigt, wie Übergaben und Schenkungen so gestaltet werden können, dass Pflichtteilsansprüche reduziert, der Familienfrieden erhalten und Einkommen- sowie Schenkungsteuer gespart werden.

Vorgestellt werden gängige Modelle wie Nießbrauch, Wohnrecht, Renten- und Pflegevereinbarungen, die Gleichstellung von Geschwistern, der Umgang mit Vorempfängern sowie sinnvolle Rückforderungsrechte für die Übergebenden. Der Referent, Rechtsanwalt Michael Rudolf, ist Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 21.05.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 6,00 €

26110305VO





### ●●● Demenzfreundliche Bestattung - Abschied, der berührt und nicht überfordert

Stephanie Willert-Pitz

**NEU** Wie kann ein Abschied gestaltet werden, den auch Menschen mit Demenz verstehen, fühlen und miterleben können?

Seit 2020 begleitet André Bachert als demenzfreundlicher Bestatter Trauernde mit besonderem Blick auf Menschen mit kognitiven Einschränkungen.

In seinem Vortrag zeigt er, wie Rituale, einfache Sprache und sinnliche Elemente helfen, Verlust zu begreifen - in Ruhe, Würde und Geborgenheit.

Ein berührender Einblick in eine Bestattungskultur, die niemanden ausschließt.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*Donnerstag, 11.06.2026, 18:30 Uhr*

*Eintritt: 6,00 €*

*26110002VO*

### ●●● Fördermöglichkeiten in der energetischen Sanierung von Wohngebäuden

Markus Lasar

**NEU** Inhalt und Ziel des Vortrags sind es, allgemeine Informationen über Fördermöglichkeiten und deren Anforderungen bei einer energetischen Gebäudesanierung zu vermitteln. Dabei werden sowohl ganzheitliche Effizienzhaussanierungen als auch Einzelmaßnahmenanierungen und die Förderungen beim Heizungstausch betrachtet.

Der Vortrag informiert über mögliche Fördersummen, Vorgehensweisen und Kombinationsmöglichkeiten bei der Umsetzung der Maßnahmen.

Am Ende des Vortrags haben die Teilnehmenden noch die Möglichkeit, detaillierte Fragen zu stellen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 303*

*Dienstag, 16.06.2026, 18:30 Uhr*

*Eintritt: 12,00 €*

*26110402*

### ●●● Müssen unsere Kinder Erbschaftsteuer zahlen? - Erbstreit vermeiden, Steuern sparen!

Michael G. Rudolf

Da die Erbschaftsteuer sich seit geraumer Zeit an den Verkehrswerten orientiert und diese einem ständigen Anstieg unterworfen sind, obwohl die Freibeträge gleichbleiben dürften, ist es durchaus möglich, dass selbst bei einem mittleren Vermögen im Erbfall zulasten des Kindes oder der Kinder Erbschaftsteuern anfallen können.

In der Praxis landet jeder dritte Erbfall beim Anwalt. 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.

Der Referent, Rechtsanwalt Michael Rudolf, ist Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*Donnerstag, 09.07.2026, 18:30 Uhr*

*Eintritt: 6,00 €*

*26110306VO*





## SPRACHEN

### ●●● Spezial: B1 Englisch für Senioren

Jutta Münz

In einer motivierten Gruppe halten wir die englische Sprache lebendig und lernen Neues dazu. Wir diskutieren verschiedene Themen und setzen den Fokus auf die praktische Anwendung.

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

Haus der Volkshochschule; Raum 203

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

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 04.03.2026

261406008

### ●●● Italienisch A2 für Senioren: Sich im Alltag verständigen können

Gudrun Bopp-Coniglio

Dieser Kurs richtet sich an Beginner mit mittleren Italienisch-Grundkenntnissen. Es geht weiter mit dem Lehrbuch Nuovo Espresso 2 ab Lektion 7.

Mitzubringen: Lehrbuch: Novo Espresso 2 ab Lektion 7

Haus der Volkshochschule; Raum 202

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

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

261409003

### ●●● Italienisch A2: Konversations-Training für Senioren

Gudrun Bopp-Coniglio

Dieser Kurs richtet sich an Italienisch-Anfänger mit Vorkenntnissen. Wir trainieren einfache Konversation mit viel Wiederholung von bisher Erlerntem.

Mitzubringen: Lehrbuch: La nuova orale 1, Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15-mal freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 06.03.2026

261409016





### GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

#### ●●● „Mit Witz und Geistesblitz“ Gedächtnstraining - ab 50 Jahren

Silke Fahrinkrug

Mit unterhaltsamen Übungen, die die Sinne schärfen, gespeichertes Wissen wachrufen und vielfältige Denkpulse 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: 03.03.2026

261303102

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

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

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 09.06.2026

261303103

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

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

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 07.07.2026

261303104

#### ●●● Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers: Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen für Koordination und Gleichgewicht fließen spielerisch mit ein. Wir runden die Stunde mit einer Entspannung ab.

Stadthalle Waibstadt

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

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 02.03.2026

26130215WB



#### ●●● 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.

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus, Epfenbach

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

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 05.03.2026

26130204EF

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus, Epfenbach

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

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 21.05.2026

26130205EF

#### ●●● Seniorengymnastik für Frauen

Gerd Prolingheuer

Den Rücken stärken!

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

Die im Kurs gezeigten Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet. 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.

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

Dorftreff Waldangeloch

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

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2026

26130215WA

Dorftreff Waldangeloch

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

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 13.05.2026

26130216WA



### ●●● Rücken-Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

In diesem Kurs werden alle Gelenke mobilisiert und die Muskulatur mit Fokus auf den Rücken trainiert.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren. Es wird auch auf Matten geübt.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

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

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130218ST

### ●●● 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.)

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

10 mal mittwochs, 15:45 - 16:45 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 29.04.2026

261302011

## LITERATUR

### ●●● Angehörigen-Nachmittag zum Thema „Demenz“ (Lesung)

Annette Röser

Weit mehr als eine Lesung im klassischen Sinn bietet diese Veranstaltung Angehörigen und allen, die sich für das Thema „Demenz“ interessieren, die Möglichkeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch.

Was kann man tun, wenn das Zusammenleben mit einem geliebten, vertrauten Menschen immer schwieriger wird? Annette Röser, Verlegerin und Initiatorin des SingLiesel Verlags, die selbst viele Jahre ihre von Demenz betroffenen Eltern begleitet hat, kennt die Suche nach dem geeigneten Umgang mit der Diagnose „Demenz“ nur zu gut.

Aus der Perspektive der Angehörigen erzählt sie, wie die Familie versucht hat, die Situation zu bewältigen, welche Tipps ihr geholfen haben und welche Beschäftigungen man Betroffenen anbieten kann. In einer offenen Gesprächsrunde können abschließend gerne Fragen und Zuhörerbeiträge ausgetauscht werden.

Veranstalter: Stadtbibliothek Sinsheim & Volkshochschule Sinsheim e.V.

Stadtbibliothek

Samstag, 21.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

kostenfrei

26122222

Vorverkauf: Stadtbibliothek

### ●●● Literatur im Gespräch - Gesprächskreis

Mirjam Schaffer

Lesen, diskutieren, mehr über Autoren und Themen erfahren ...

Gemeinsam legt die Gruppe ein Buch für das nächste Treffen fest. Interessierte können jederzeit dazukommen, denn dieser besondere Stammtisch ist offen für alle, die gerne lesen und über das Gelesene miteinander sprechen wollen.

Der Roman für das erste Treffen im Sommersemester wird gemeinschaftlich festgelegt und rechtzeitig veröffentlicht.

Haus der Volkshochschule; Raum 302

Mittwoch, 19:30 - 21:30 Uhr

ostenfrei

Termine: 25.03., 29.04., 20.05., 24.06. und 22.07.2026

261201003



### 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: 04.03.2026*

*261501000*

#### ●●● PC-Basics: Was steckt eigentlich im Computer?

**NEU** Was passiert eigentlich im Inneren eines Computers? Und was bedeuten Begriffe wie CPU, WLAN oder Firewall, die im Alltag immer wieder auftauchen?

In diesem Kurs geht es darum, den Computer bzw. Laptop besser zu verstehen. Es wird erklärt, wie ein PC grundsätzlich aufgebaut ist und wofür die wichtigsten Bauteile da sind. Auch typische Begriffe rund um den Computer werden eingeordnet und verständlich erklärt.

Außerdem werden einfache Hinweise zu Sicherheit und Datenschutz gegeben. Bei Bedarf können Inhalte direkt an den PCs der Volkshochschule ausprobiert werden.

Der Kurs bietet einen ersten Überblick und hilft dabei, den eigenen Computer künftig besser einordnen und sicherer nutzen zu können. Er richtet sich explizit auch an Teilnehmende OHNE jegliche Vorkenntnisse.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*Samstag, 21.03.2026, 9:30 - 12:30 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*261501735*



#### ●●● PC-Kenntnisse vertiefen: Aufbaukurs rund um Computer & Online Essentials (EDV)

Michael Westram

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits über grundlegende Computerkenntnisse verfügen und diese erweitern möchten. Der Umgang mit dem PC und wichtigen Online-Anwendungen wird verständlich und praxisnah erklärt. Sie benötigen keinen eigenen Computer – unser moderner EDV-Raum bietet ideale Bedingungen zum Üben.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

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

*Gebühr: 95,00 €*

*Beginn: 10.06.2026*

*261501704*

#### ●●● Digitale Sicherheit im Alltag – Passwörter, Phishing & Datenschutz verstehen

Niklas Schmid

Im digitalen Alltag lauern viele Risiken. 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. Zielgruppe: Alle, die sich sicherer im digitalen Raum bewegen möchten, mit vielen praktischen Beispielen und genug Zeit für Fragen.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*2 mal mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 26,00 €*

*Beginn: 18.03.2026*

*262501713*





## ●●● KI im Alltag: Was bedeutet das für uns und die Anwendung im Alltag

Niklas Schmid

Im Alltag begegnet uns KI überall, z.B. in Sprachassistenten, Bildbearbeitung oder Empfehlungen im Internet. Sie erfahren, welche Chancen und Herausforderungen KI mit sich bringt und wie Sie sie gezielt einsetzen können. Mit anschaulichen Beispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, KI für sich zu nutzen – sei es für Produktivität, Unterhaltung oder Organisation. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Entdecken Sie die Zukunftstechnologie ganz praxisnah!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

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

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 16.03.2026

261501010

## ●●● Die Grundlagen des Smartphones (ohne Vorkenntnisse)

**NEU** Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die noch keine Erfahrung im Umgang mit Smartphones haben (iPhones und Android-Geräten). Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die grundlegenden Funktionen eines Smartphones zu vermitteln. Wir beginnen mit Themen wie „Wie schalte ich mein Smartphone ein und aus?“, „Wie installiere und deinstalliere ich Apps?“ oder „Was benötige ich für den täglichen Gebrauch?“.

Beim zweiten Termin werden diese Dinge wiederholt und wir gehen gezielt auf ihre individuellen Fragen ein.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 07.03.2026

261501724

Haus der Volkshochschule; Computerraum

2 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 18.07.2026

261501734

## ●●● Entdecke dein Smartphone - Tipps, Tricks und Funktionen (mit Vorkenntnissen)

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen zum Thema Smartphone. Ihnen werden die grundlegenden Funktionen eines Smartphones erklärt und Sie können diese im zweiten Teil des Kurses am eigenen Gerät ausprobieren.

Egal ob es um Einstellungen, Fotos oder Nachrichten geht, dieser Kurs möchte Ihnen das breite Anwendungsgebiet eines Smartphones vermitteln.

Ziel des Kurses ist es, dass Sie danach souverän verschiedene Aufgaben mit ihrem Gerät erledigen können.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal samstags, 14:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 14.03.2026

261501711

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal samstags, 14:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 25.07.2026

261501714







### ●●● iPad für Anfänger - Schnupperkurs

**NEU** Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr iPad sicher und einfach nutzen können? Wir zeigen Ihnen die Grundlagen Ihres iPads. Wie funktioniert das Einschalten, Bedienen und Anpassen Ihres Geräts?

Sie erfahren, wie Sie Apps herunterladen und verwenden. Was ist eigentlich WLAN? Wie verbinde ich mein Gerät mit dem Internet und bleibe dabei geschützt? Themen wie das Erstellen von E-Mails werden selbstverständlich ebenfalls erklärt.

Der Kurs ist praxisnah gestaltet und bietet genügend Zeit für Fragen.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*1 mal freitags, 16:00 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 27.03.2026*

*261501723*

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*1 mal mittwochs, 16:00 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 10.06.2026*

*261501733*

### ●●● Orientierung leicht gemacht – Navigation bei Radtouren/ Wanderungen mit der App „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.

Am Ende der beiden Kurstage können Sie Ihre Touren selbstständig planen oder empfohlene Touren übernehmen, Highlights einfügen, und nach Übernachtungen suchen.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

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

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 17.03.2026*

*261109020*



- 25 Familienerlebnisse
- 27 Kinder verstehen und fördern
- 28 Babys und Kleinkinder
- 29 Junges Lernen
- 30 Lernunterstützung
- 32 Kreatives Gestalten & Musik

## HIGHLIGHTS



### ●●● Schildkrötenstark - wie Kinder selbstbewusst und mutig durchs Leben gehen (7-12 Jahre)

*Jasmin Kunz*

**NEU** In diesem Kurs entdecken Kinder (zwischen 7 und 12 Jahren) spielerisch ihre innere Stärke. Durch Geschichten, kreative Mitmachstationen und abwechslungsreiche Übungen erfahren sie, wie sie mit schwierigen Situationen gelassen umgehen, auf Gefühle achten und selbstbewusst handeln können. Die Kinder sind aktiv und probieren sich aus. So bleibt das Erlernte nachhaltig im Kopf und im Herzen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 202*

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

*Gebühr: 72,00 €*

*Beginn: 14.04.2026*

*26130620J*



### ●●● First Steps – Englisch für Grundschul Kinder (6-11 Jahre)

*Katja Miebach*

**NEU** In der Grundschule kommen viele Kinder erstmals mit der englischen Sprache in Kontakt. Dieser Kurs begleitet und ergänzt den schulischen Englischunterricht und bietet einen altersgerechten Einstieg in die Fremdsprache. Das Angebot unterstützt die Kinder dabei, Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen und schafft eine gute Grundlage für den Englischunterricht an weiterführenden Schulen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin hat viele Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*8 mal mittwochs, 15:45 - 16:45 Uhr*

*Gebühr: 55,00 €*

*Beginn: 16.03.2026*

*261700103*

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*7 mal mittwochs, 15:45 - 16:45 Uhr*

*Gebühr: 48,00 €*

*Beginn: 08.06.2026*

*261700104*



## ●●● Schnitzschule (Schulvorbereitung, die Spaß macht - 5-7 Jahre)

*Stefanie Ziegler*

Mit sehr viel Motivation und Freude lernen 5-jährige und ältere Kinder ohne es zu merken, denn in diesem Kurs kommt das Taschenmesser in den Mittelpunkt.

Einfache Grundregeln zum Umgang mit dem Taschenmesser werden erlernt, Arbeitsblätter rund um das Thema Schnitzen bearbeitet und vieles mehr.

Nach einem Theorieteil geht es in die praktische Arbeit mit dem Schnitzmesser, denn die Kinder können ihre eigene Namenkette aus Holz herstellen oder ein Holzarmband schnitzen. Spaß und Lernen reichen sich in diesem Kurs die Hände.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*4 mal donnerstags, 16:45 - 18:15 Uhr*

*Gebühr: 42,00 € zzgl 5,00€ in bar für Material*

*Beginn: 05.03.2026 26121420J*

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*6 mal donnerstags, 16:45 - 18:15 Uhr*

*Gebühr: 52,00 €*

*Beginn: 09.04.2026 26121421J*

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*4 mal donnerstags, 16:45 - 18:15 Uhr*

*Gebühr: 42,00 €*

*Beginn: 02.07.2026 26121422J*



## KONTAKT

### Anmeldeteam

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**

# 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

**vhs**  
Volkshochschule  
Sinsheim e.V.

Telefon: 07261 / 65 77-0

E-Mail: [info@vhs-sinsheim.de](mailto:info@vhs-sinsheim.de)

**Jetzt  
anfragen &  
Termin  
sichern!**



## FAMILIENERLEBNISSE

### ●●● Auf den Spuren des Bibers im Elsenzthal – Familienexkursion im Planwagen

Michael Winter

**NEU** Gemeinsam erkunden wir auf einer zwei-  
stündigen Planwagenfahrt den Lebensraum des  
Bibers im Elsenzthal. Auf der Spurensuche erfah-  
ren Kinder und Erwachsene Spannendes über  
das Leben dieses besonderen Tieres und seine  
Bedeutung für die Natur.

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jah-  
ren

Dauer: 2 h Planwagenfahrt inkl. Brezel vom  
Mühlenbäcker für Kinder

Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzen-  
hausen

Donnerstag, 09.04.2026, 14:00 - 16:00 Uhr  
(Osterferien)

Gebühr: 15,00 €, Kinder 10,00 € 26110925ZU

Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzen-  
hausen

Mittwoch, 03.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
(Pfingstferien)

Gebühr: 15,00 €, Kinder 10,00 € 26110926ZU



### ●●● Wildes Kochen am Lagerfeuer - Ein Abenteuer für Familien

Tabea Hettler und Stefanie Ziegler

**NEU** Knisterndes Holz, flackernde Flammen  
und der Duft von frisch gebackenen Stockbrot.  
Hier kann jeder mitmachen vom Feuermachen,  
Rühren im Topf bis zum Drehen des Stockbrots  
über dem Feuer.

Wildes Kochen am Lagerfeuer mit einer ausge-  
bildeten Wildnisführerin und einer Pädagogin  
verbindet Familie, Natur und Genuss.

Auf folgendes Menü darf man sich freuen: Feu-  
erpopcorn in verschiedenen Variationen, Früh-  
lingssuppe mit Stockbrot und selbst gemach-  
ter Wildkräuterbutter, Schokomuffins, Getränke  
sind inbegriffen.

zzgl. 15€ Lebensmittelkosten

Förstelhütte Helmstadt

Samstag, 09.05.2026, 12:30 - 17:00 Uhr

Gebühren: Familienpreis = 56€ pro Erwachse-  
ner inkl. 1 Kind (5€ für jedes weitere Kind)

Einzelpersonen = 52€ 2613050HB



## ●●● Lamas hautnah erleben – Schnupperwanderung für Familien

Michael Winter

**NEU** Bei dieser familienfreundlichen Schnupperwanderung lernen Kinder und Erwachsene Lamas aus nächster Nähe kennen.

Vom Treffpunkt aus geht es gemeinsam mit dem Planwagen zu den Tieren. Nach einer kurzen Einführung zu Haltung und Verhalten dürfen die Lamas am Halfter geführt und bei einem Spaziergang begleitet werden.

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jahren. Für Kinder ist eine Brezel vom Mühlenbäcker inklusive.

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Dienstag, 02.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
(Pfingstferien)*

*Gebühr: 15,00 €, Kinder 11,00 € 26110923ZU*

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Dienstag, 04.08.2026, 09:00 - 11:00 Uhr  
(Sommerferien)*

*Gebühr: 15,00 €, Kinder 11,00 € 26110924ZU*

## ●●● Einen Tag Robin Hood - Bogenschießen im Abenteuer-Parcour (ab 14 Jahren) (Pfingstferien)

Michael Winter

**NEU** Inmitten der Natur wartet ein abwechslungsreicher Bogenschieß-Abenteuer-Parcour mit anspruchsvoll platzierten Zielen. Nach einer Einführung geht es darum, Konzentration, Technik und Treffsicherheit unter Beweis zu stellen – ganz im Stil von Robin Hood. Ein aktives Naturerlebnis mit Spaß und Herausforderung. Transport vom Treffpunkt zum Gelände im Planwagen!

Mitzubringen: festes Schuhwerk (keine Flip-Flops etc.) erforderlich, findet bei jedem Wetter statt

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Montag, 01.06.2026, 16:00 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 15,00 € 26130260ZU*

## ●●● Exklusive Stadiontour mit VIP-Erlebnis in der PreZero Arena

**NEU** Erleben Sie gemeinsam die PreZero Arena der TSG 1899 Hoffenheim einmal ganz exklusiv – schon der Beginn ist besonders: Sie parken direkt auf den VIP-Parkflächen P2 und P3 vor dem Business-Eingang.

Bei dieser besonderen Stadiontour erhalten Sie Einblicke in Bereiche, die sonst nur Spieler und Offizielle zu sehen bekommen – von der Kabine bis zur Trainerbank.

Im Anschluss genießen Sie das besondere Flair im Business Club Ebene 1: Bei einem Imbiss und Getränken lassen Sie die Eindrücke in der VIP-Lounge der Arena stilvoll erklingen.

Enthalten sind:

- Parken auf der VIP-Parkflächen P2 und P3
- Stadion- Tour mit Führung (ca. 60 min)
- Imbiss und Getränke in der Loge (Business Club Ebene 1)

Abmeldung: Kostenlose Abmeldung bis Freitag, 05.06.2026 möglich, danach ist der volle Preis zu entrichten.

*PreZero Arena, Business-Eingang*

*1 mal dienstags, 16:45 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 39,00 € bzw. 29€ für Kinder bis 15 Jahre, in Begleitung eines Erwachsenen*

*Beginn: 09.06.2026*

*26110012E*



## KINDER VERSTEHEN UND FÖRDERN

### ●●● Hochsensibilität bei Kindern - Eine Einführung und ein Ausblick

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.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Freitag, 06.03.2026, 19:00 Uhr

Eintritt: 16,00 €

26110502VO

### ●●● Wie Sie Ihre Kinder spielerisch für gesunde Ernährung begeistern

Miriam Schnieber -

vhs Puchheim-Eichenau

**NEU / Online** Eine gesunde Ernährung bei Kindern zu fördern, muss nicht anstrengend – und schon gar nicht mit Druck oder Diskussionen verbunden sein. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie Kinder mit Leichtigkeit und Neugier an gesunde Lebensmittel heranzuführen können.

Gemeinsam finden wir alltagstaugliche Wege, wie gesunde Ernährung für Kinder wieder Spaß macht: Ohne Verbote, ohne Stress. Sie erhalten praktische Tipps und Ideen, die sich gut ins Familienleben integrieren lassen.

Für alle Eltern, die sich mehr Genuss, weniger Druck und entspannte Mahlzeiten wünschen!

Freitag, 24.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

26130510

### ●●● Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Robin Weniger

**NEU / 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.

Dienstag, 28.04.2026, 18:00 Uhr

Eintritt: 27,00 €

2615010370





## BABYS UND KLEINKINDER

### ●●● 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.

Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Rathaus Helmstadt

4 mal Do.+1 mal Mi., 09:30 - 10:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 31,00 €

Beginn: 16.04.2026

26130124HB

### ●●● Eingewöhnung bei Tagesmutter oder Kita meistern

Janina Zimmermann

**NEU / Online** Der Übergang in die Kinderbetreuung ist ein bedeutender Schritt - für Kinder und Eltern zugleich. Wie gelingt ein guter Start bei der Tagesmutter oder in der Kita? Was brauchen Kinder, um sich sicher und geborgen zu fühlen? Wie können Eltern diesen Prozess aktiv unterstützen?

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen, praktische Tipps und fachliche Hintergründe rund um das Thema Eingewöhnung. Dieser Vortrag richtet sich an alle Eltern, bei deren Kindern die Eingewöhnung in der Kinderbetreuung bevorsteht oder die sich rechtzeitig mit dem Thema auseinandersetzen möchten.

Donnerstag, 25.06.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Beginn: 25.06.2026

261105102O

### ●●● Stressfrei essen am Familientisch - Beikost entspannt starten

Janina Zimmermann

**NEU / Online** Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern sollten ein Moment der Freude und Verbindung sein –

dennoch kommt es in vielen Familien immer wieder zu Stresssituationen am Esstisch. Der Vortrag „Stressfrei essen am Familientisch“ bietet praxisnahe Tipps, wissenschaftliche Erkenntnisse und alltagsnahe Impulse rund um das entspannte Familiessen.

Montag, 03.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

261105101O





### ●●● Wenn das Baby nicht schlafen will – Babyschlaf verstehen statt verzweifeln

Janina Zimmermann

**Online** Müdigkeit und gesellschaftlicher Druck können das Leben frischgebackener Eltern stark beeinflussen. In diesem Vortrag erhalten Sie Wissen über den gesunden Babyschlaf.

Es werden kindliche Schlafbedürfnisse, evolutionäre Hintergründe beleuchtet und Sie bekommen praktische Tipps zur Einschlafbegleitung und sicheren Schlafumgebung.

Wir sprechen über den Umgang mit gängigen Mythen und Irrtümer.

Ideal für Schwangere und Eltern von Babys und Kleinkindern, die ihr Kind besser verstehen und den Schlafalltag entspannter gestalten möchten.

Freitag, 27.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

2611051000

### ●●● 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 stehen hierbei im Vordergrund.

Wingertsbergschule Reihen; Schulturnhalle

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

Gebühr: 56,00 €

Beginn: 13.03.2026

26130201RE

### ●●● Spielerische Bewegung für Kinder (3 - 6 Jahre)

Sabine Abele

Wingertsbergschule Reihen; Schulturnhalle

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

Gebühr: 56,00 €

Beginn: 13.03.2026

26130202RE

## JUNGES LERNEN

### ●●● Der Pelikan im Krankenhaus: Albert Schweitzer spielerisch entdecken (7-10 Jahre)

Gabriele Schneider

**NEU** Eine spannende Entdeckungsreise zu Albert Schweitzer!

Albert Schweitzer war Arzt, Musiker und Forscher mit großem Herzen. In diesem Workshop erfahren Kinder spielerisch, wie er lebte, warum er ein Krankenhaus in Lambaréné (Afrika) gründete – und was es mit dem Pelikan auf sich hat, der dort mit den Kranken lebte. Durch Geschichten, Fotos, Spiele und Rätsel wird die spannende Welt von Albert Schweitzer lebendig.

ehem. Rathaus, Hauptstr. 27, Neckarbischofsheim

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

Eintritt: 9,00 €

26120104J



## Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

Robin Weniger

**NEU / Online** Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen.

Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen.

Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Montag, 02.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 22,00 € 2615010320

Montag, 04.05.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 22,00 € 2615010330

## LERNUNTERSTÜTZUNG

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

Johannes Münster

Unterrichtsbegleitende Prüfungsvorbereitung. Mitzubringen: Heft, Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Bleistift, Zirkel, Schulbuch

Haus der Volkshochschule; Raum 205  
7 mal freitags, 14:00 - 15:30 Uhr  
Gebühr: 65,00 €  
Beginn: 06.03.2026 26160706J

Haus der Volkshochschule; Raum 205  
7 mal freitags, 15:30 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 65,00 €  
Beginn: 06.03.2026 26160707J

## Zehnfingerschreiben für Kinder und Jugendliche

Dorothea Fudickar

**Online** Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden 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. Die Kurseinheiten werden über ZOOM gehalten. Das Kursbuch muss vor Kursbeginn in unserer VHS Geschäftsstelle abgeholt werden. Das Kursbuch ist in den Gebühren enthalten.

4 mal montags, 18:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Beginn: 08.06.2026 2615010100



### Mathematik intensiv am Vormittag (Mittlere Reife) (OSTERFERIEN)

Johannes Münster

Intensive Prüfungsvorbereitung für die Mittlere Reife in Mathematik in den Osterferien. Mitzubringen: Heft, Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Bleistift, Zirkel, Schulbuch

Haus der Volkshochschule; Raum 211  
4 Termine, Mo. - Do., 10:00 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 78,00 €  
Beginn: 07.04.2026 261607017J

Haus der Volkshochschule; Raum 211  
4 Termine, Di. - Fr., 14:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 78,00 €  
Beginn: 07.04.2026 261607018J



## ●●● Hausaufgabenhilfe für Grundschulkinder (6-11 Jahre)

*Katja Miebach*

**NEU** Manchmal ist es zu Hause schwierig, die Hausaufgaben zu begleiten.

In dieser Hausaufgabenhilfe bekommen Kinder Unterstützung in ruhiger Atmosphäre.

Die Kinder können ihre Hausaufgaben machen und Fragen stellen. Wenn etwas unklar ist, wird es erklärt – Schritt für Schritt.

Das Angebot ist flexibel und jederzeit möglich: Die Kinder können während der Betreuungszeit kommen und gehen. Sie müssen nicht pünktlich starten. Die Betreuung übernimmt eine erfahrene Dozentin, die seit vielen Jahren mit Kindern arbeitet.

Kosten: 8 € pro Woche

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*4 Wochen, Mo + Mi, 12:30 - 15:00 Uhr*

*Gebühr: 32,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*261700105*

## ●●● Deutsch als Fremdsprache für Grundschulkinder (6-11 Jahre)

*Katja Miebach*

Dieser Kurs richtet sich an Grundschulkinder, deren Erstsprache nicht Deutsch ist.

Ziel ist es, die deutschen Sprachkenntnisse systematisch zu festigen und weiterzuentwickeln – sowohl mündlich als auch schriftlich.

Im Mittelpunkt stehen das Sprechen und Verstehen im Alltag. In unterhaltsamen Dialogen werden Fehler erfasst und anschließend besprochen. Ergänzend dazu werden kurze schriftliche Übungen eingesetzt, um das Gelernte zu sichern. Die Betreuung übernimmt eine erfahrene Dozentin, die seit vielen Jahren mit Kindern arbeitet.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*4 mal mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 37,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*261700100*

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*6 mal mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 58,00 €*

*Beginn: 15.04.2026*

*261700101*

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*7 mal mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 68,00 €*

*Beginn: 10.06.2026*

*261700102*

## ●●● Deutsch für die Realschule: Prüfungssimulation Mittlere Reife (10. Klasse)

*Peter Ernst*

Wir bereiten uns mit Aufgaben und Prüfungen der letzten Jahre auf die aktuelle Prüfung vor. Fragen sind ausdrücklich erwünscht, um möglichst viele Lücken zu schließen. Je nach Bedarf wiederholen wir einzelne Wissensgebiete oder Grammatik Themen in Kurzform.

Für Schüler und Schülerinnen der 10. Klasse der Realschule.

Mitzubringen: das eigene Schulheft und Schulbuch, sofern vorhanden Prüfungsbuch Realschule Deutsch vom Starkverlag.

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*2 mal Mo. + Mi., 14:15 - 16:15 Uhr*

*Gebühr: 29,00 €*

*Beginn: 13.04.2026*

*26160702J*

## ●●● Prüfungssimulation Englisch Mittlere Reife (10. Klasse)

*Peter Ernst*

Wir bereiten uns mit Aufgaben und Prüfungen der letzten Jahre auf die aktuelle Prüfung vor. Fragen sind ausdrücklich erwünscht, um möglichst viele Lücken zu schließen. Je nach Bedarf wiederholen wir einzelne Wissensgebiete oder Grammatik Themen in Kurzform.

Mitzubringen: das eigene Schulheft und Schulbuch, sofern vorhanden Prüfungsbuch Realschule Englisch vom Starkverlag.

*Haus der Volkshochschule; Raum - noch offen*

*2 mal Mo. + Mi., 14:15 - 16:15 Uhr*

*Gebühr: 29,00 €*

*Beginn: 20.04.2026*

*26160705J*



## KREATIVES GESTALTEN & MUSIK

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

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 verwandelst deine Ideen in echte Kunstwerke.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Samstag, 21.03.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € 26120714J

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Samstag, 09.05.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00

26120715J

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Samstag, 25.07.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € 26120716J

### ●●● Professionelles Zeichnen: Grundlagen & Techniken (ab 15 Jahren)

Christian Schura

**NEU** 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. Der Kurs ist für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Samstag, 21.03.2026, 09:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 42,00 € 26120711J

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Samstag, 25.07.2026, 09:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 42,00 € 26120713

### ●●● 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 9 Termine:

3 TN = 81€

4 TN = 63€

5 TN = 54€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

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

Gebühr: 81,00 €

Beginn: 09.03.2026

26121324EB

Staffelpreis für 7 Termine:

3 TN = 63€

4 TN = 49€

5 TN = 42€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

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

Gebühr: 63,00 €

Beginn: 08.06.2026

26121326EB







# **Kinderschwimmen von 5 - 8 Jahren**

**Standorte:** Angelbachtal  
Epfenbach  
Sinsheim  
Neckarbi-  
schofsheim

**Start 2026  
April & September**



**Melde dein Kind  
jetzt an!**

Info:  
Nicole Schumb-Falk

07261-6577-12  
[n.schumb-falk@vhs-sinsheim.de](mailto:n.schumb-falk@vhs-sinsheim.de)



### ●●● Besuch der Deutschen Bundesbank und der Europäischen Zentralbank in Frankfurt

*Dr. Nadine Weber*

Diese Exkursion führt zu zwei zentralen Institutionen des europäischen Finanzsystems: der Deutschen Bundesbank und der Europäischen Zentralbank (EZB) in Frankfurt am Main. Im Geldmuseum der Bundesbank wird die Geschichte des Geldes anschaulich vermittelt – von frühen Zahlungsmitteln bis zum Euro. Am Nachmittag bietet das Besucherzentrum der EZB Einblicke in Aufgaben und Rolle der Zentralbank im Eurosystem.

#### **Ablauf:**

- Treffpunkt: 08:30 Uhr, Bahnhof Sinsheim
- Gemeinsame Anreise mit dem ICE von Sinsheim nach Frankfurt
- Führung im Geldmuseum der Deutschen Bundesbank
- Freizeit oder gemeinsames Mittagessen (Selbstkosten)
- Führung durch das Besucherzentrum der EZB
- Rückfahrt: 18:50 Uhr, Ankunft in Sinsheim ca. 20:24 Uhr

#### **Wichtige Hinweise:**

Der Zutritt zur EZB ist nur mit gültigem Personalausweis oder Reisepass möglich. Die Angabe der Staatsangehörigkeit ist bei der Anmeldung erforderlich. Für den ÖPNV in Frankfurt kann ein Deutschlandticket genutzt oder vor Ort ein Gruppenticket erworben werden. Kostenfreie Abmeldung bis Dienstag, 07.04.2026 möglich, danach wird der volle Preis fällig.

*Frankfurt am Main*

*1 mal donnerstags, 08:30 – 20:30 Uhr*

*Gebühr: 42,00 €*

*Beginn: 16.04.2026*

*26110011E*





## ●●● Faszination Raumfahrt – Besuch bei der ESA in Darmstadt

*Dr. Nadine Weber*

Diese Exkursion führt zum Europäischen Satellitenkontrollzentrum (ESOC) der Europäischen Weltraumorganisation ESA in Darmstadt. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Planung, Steuerung und Überwachung von Satellitenmissionen sowie in die internationale Zusammenarbeit der Raumfahrt.

### **Ablauf:**

- Abfahrt ab Sinsheim um 09:00 Uhr mit dem Regionalzug
- Snack von einem lokalen Bäcker (inklusive)
- 90-minütige Führung durch das ESOC mit Einführungskurzfilm und Besuch mehrerer Kontrollräume
- Aufenthalt in der Darmstädter Innenstadt
- Rückfahrt um 16:30 Uhr, Ankunft in Sinsheim ca. 18:40 Uhr

### **Wichtige Hinweise:**

Bei der Anmeldung sind vollständiger Name, Adresse und Geburtsdatum anzugeben. Personen ab 16 Jahren müssen einen gültigen Personalausweis mitführen.

Anmeldeschluss: Di, 12.05.2026

*Darmstadt*

*1 mal mittwochs, 09:00 - 18:40 Uhr*

*Gebühr:*

*39 € (inkl. Bahnfahrt ab/bis Sinsheim und Snack)*

*19 € (bei eigenem Ticket oder Deutschlandticket, inkl. Snack)*

*Beginn: 20.05.2026*

*26110010E*

## KONTAKT

**Dr. Nadine Weber**

*Fachbereichskoordination*

Telefon **07261 / 6577-15**

E-Mail: **n.weber@vhs-sinsheim.de**



**Alexandra Mezei**

*Verwaltungsmitarbeiterin*

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**





### ●●● Auf den Spuren des „weißen Goldes“ - Exkursion zum Salzbergwerk in Bad Friedrichshall

*Dr. Nadine Weber und Martin Sichelstiel*

180 Meter unter der Erde eröffnet sich eine ein-drucksvolle Welt des Salzabbaus. Das Salzbergwerk Bad Friedrichshall ist ein aktiver Bergbau-betrieb und nur an wenigen Tagen für Besucher-gruppen zugänglich. Die exklusive Führung ver-mittelt Wissenswertes zur Entstehung, Gewin-nung und Nutzung von Salz und ermöglicht be-sondere Einblicke in die unterirdischen Anlagen.

#### **Ablauf:**

- Treffpunkt: 08:45 Uhr, Bahnhof Sinsheim
- Abfahrt mit der S42 um 09:00 Uhr
- 11:15 Uhr Einfahrt ins Bergwerk und ca. 2,5-stündige Führung
- Optional gemeinsames Mittagessen in der „Bergschänke“ (Selbstzahler)
- Rückfahrt ab ca. 14:00 Uhr (genaue Zeiten werden noch bekannt gegeben)

#### **Hinweise:**

Der untertägige Rundgang ist barrierefrei.  
Anmeldeschluss: Freitag, 26.06.2026  
Mitzubringen: Festes Schuhwerk, ggf. Jacke (im Bergwerk ca. 18 °C)

#### *Bad Friedrichshall*

*1 mal freitags, 08:45 - 14:00 Uhr*

*Gebühr: 25,00 € p. Erwachsener (ohne Bahn-fahrt)*

*15,00 € für die Bahnfahrt mit dem BW-Ticket (optional)*

*Beginn: 03.07.2026*

*26111010E*



## ●●● Frankfurter Buchmesse 2026 (Vormerkung)

*Dr. Nadine Weber*

In Kooperation mit den Sinsheimer Buchhandlungen Bücherland und Doll plant die vhs Sinsheim eine Tagesfahrt zur Frankfurter Buchmesse. Die An- und Abreise erfolgt mit einem komfortablen Reisebus.

Die Buchmesse 2026 stellt das Ehrengastland Tschechien in den Mittelpunkt und lädt dazu ein, Literatur, Autorinnen und kulturelle Perspektiven aus aller Welt zu entdecken.

### **Ablauf:**

- Treffpunkt: 07:45 Uhr Sinsheim (Sparkasse)
- 09:45 Uhr Ankunft Messegelände Frankfurt
- Ab 12:30 Uhr optionales Treffen oder Mittagessen (Selbstzahler)
- 17:00 Uhr Rückfahrt, Ankunft in Sinsheim ca. 19:00 Uhr

### **Hinweise:**

Einige Verlage vergeben kostenlose Stand-Event-Tickets für Signierstunden, die vorab online selbst gebucht werden müssen.

Bitte bei der Anmeldung eine gültige E-Mail-Adresse angeben. Die Tickets sind personalisiert und nicht übertragbar.

Anmeldung und kostenfreie Abmeldung bis 07.09.2026 möglich. Danach wird der volle Preis fällig.

Es handelt sich um eine Vormerkung. Die finale Gebühr wird im Juni 2026 festgelegt.

*Frankfurt am Main*

*1 mal samstags, 07:45 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 55,00 €*

*Beginn: 10.10.2026*

*26220101E*



# UNTERWEGS IN SINSHEIM UND DER REGION

## ●●● Exklusive Stadiontour mit VIP-Erlebnis in der PreZero Arena

*Dr. Nadine Weber und Christopher Frost*

**NEU** Erleben Sie die PreZero Arena der TSG 1899 Hoffenheim einmal ganz exklusiv – schon der Beginn ist besonders: Sie parken direkt auf den VIP-Parkflächen P2 und P3 vor dem Business-Eingang.

Bei dieser besonderen Stadiontour erhalten Sie Einblicke in Bereiche, die sonst nur Spieler und Offizielle zu sehen bekommen – von der Kabine bis zur Trainerbank.

Im Anschluss genießen Sie das besondere Flair im Business Club Ebene 1: Bei einem Imbiss und Getränken lassen Sie die Eindrücke in der VIP-Lounge der Arena stilvoll ausklingen.

### Ablauf:

- Treffpunkt: 16:45 Uhr, Business-Eingang der PreZero Arena
- Geführte Stadiontour mit Einblicken hinter die Kulissen (ca. 60 Minuten)
- Aufenthalt im Business Club Ebene 1 mit Imbiss und Getränken
- Ende der Veranstaltung gegen 19:00 Uhr

### Hinweise:

Die Veranstaltung ist für Erwachsene und Kinder geeignet. Kinder bis 15 Jahre nehmen in Begleitung eines Erwachsenen zum ermäßigten Preis teil. Eine kostenfreie Abmeldung ist bis Freitag, 05.06.2026 möglich. Danach wird der volle Preis fällig.

*PreZero Arena, Sinsheim*

*1 mal dienstags, 16:45 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 39,00 € p. Erwachsenen*

*29,00 € für Kinder bis 15 Jahre, in Begleitung eines Erwachsenen*

*Beginn: 09.06.2026*

*26110012E*



## ●●● Kräutersammeln – Natur erleben & genießen

*Alexandra Pannach*

**NEU** Eine Kräuterwanderung kann weit mehr sein als nur das Sammeln und Bestimmen von Pflanzen.

Während der geführten Sammelzeit steht ein respektvoller Umgang mit der Natur im Mittelpunkt. Sie erhalten wertvolle Hinweise zu sicheren und nachhaltigen Sammeltechniken und erfahren Wissenswertes über Geschmack, Verwendungsmöglichkeiten und den ernährungsphysiologischen Wert der Kräuter. Der gemeinsame Austausch bietet Raum für Fragen, Erfahrungen und neue Impulse.

Wer das Erlebte vertiefen und mehr über die Nutzung und Verarbeitung der gesammelten Kräuter erfahren möchte, hat die Möglichkeit, am Samstag, den 21.03.2026, den passenden Kochkurs zu besuchen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben  
Freitag, 20.03.2026, 16:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

261305021

## ●●● Auf den Spuren des Bibers im Elsenzthal – Familienexkursion im Planwagen (Osterferien)

*Michael Winter*

**NEU** Gemeinsam erkunden wir auf einer zweistündigen Planwagenfahrt den Lebensraum des Bibers im Elsenzthal. Auf der Spurensuche erfahren Kinder und Erwachsene Spannendes über das Leben dieses besonderen Tieres und seine Bedeutung für die Natur.

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jahren

Dauer: 2 h Planwagenfahrt inkl. Brezel vom Mühlenbäcker für Kinder

Mitzubringen: festes Schuhwerk, findet bei jedem Wetter statt

Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhäusen

*1 mal donnerstags, 14:00 - 16:00 Uhr*

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 09.04.2026

26110925ZU



### ●●● Geführte Wanderung: Jüdischer Wanderweg in Zuzenhausen (Menachem & Fred)

Michael Winter

**NEU** In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein „Sektion Sinsheim“ geht diese geführte Wanderung entlang des Menachem & Fred-Wanderwegs von Hoffenheim über Zuzenhausen nach Neidenstein.

Der 2012 eröffnete Weg erinnert an das Leben und Schicksal der jüdischen Familie Mayer. Unter der Leitung von Michael Winter, DAV Sektion Sinsheim, erschließt die Wanderung persönliche Erinnerungen der Namensgeber ebenso wie die jüdische Geschichte der Region.

Weitere Informationen zum Wanderweg:

<https://zahor.centropa.org/mitmachen/menachem-und-fred-wanderweg/>

Dauer: ca. 2-3 h

Die Rückfahrt ist von Neidenstein mit dem Zug möglich.

*Treffpunkt: Bahnhof Hoffenheim*

*1 sonntags, 10:00 - 13:00 Uhr*

*Gebühr: 8,00 €*

*Beginn: 12.04.2026*

*26110922ZU*

### ●●● Wildkräuterwanderung im Frühjahr

Peter Reiter

**NEU** Jetzt im Frühjahr ist die Zeit gekommen, sich des beginnenden Lebens zu erfreuen. Auf Wiesen, in Wäldern und am Wegesrand wachsen zahlreiche Kräuter und Wildgemüse. Es ist auch die ideale Zeit für eine Frühjahrskur mit stoffwechselanregenden Wildkräutern.

Der erfahrene Exkursionsleiter erklärt, wie wir unsere Heilpflanzen und Küchenwildkräuter erkennen und wie wir sie nutzen können. Er gibt Tipps zum Sammeln und zur Zubereitung von Pflanzen und geht auch auf ökologische Besonderheiten ein.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

*Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben*

*Freitag, 24.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 21,00 €*

*26114022Z*

### ●●● Gemeinsam auf dem Jakobsweg - Pilgern zum Ausprobieren: Die erste gemeinsame Wanderung

Wolfgang Link

**NEU** Zum Abschluss geht es in die Praxis. Gemeinsam wandern wir ca. 3 Stunden von Eppingen nach Sinsheim - eine ideale Vorbereitung für eine Pilger-Etappe.

Wenn Sie Interesse an einer gemeinsamen Pilgerreise haben, können Sie jetzt die ersten Mitpilger kennenlernen, oder einfach Ihre Fitness verbessern.

Bei Bedarf gibt es zudem eine kurze Praxiseinheit zum richtigen Einsatz von Trekkingstöcken. Es besteht die Möglichkeit im April 2027 sich einer gemeinsamen Pilgerreise auf dem Jakobsweg anzuschließen.

Mitzubringen: Trekkingstöcke (falls vorhanden), eigene Verpflegung

Optional: gemeinsames Mittagessen (wird vorher abgefragt)

*Treffpunkt: 09:15 Uhr in Eppingen*

*1 mal sonntags, 09:15 - 12:30 Uhr*

*Gebühr: 20,00 €*

*Beginn: 26.04.2026*

*26111003VO*







### ●●● Auf den Spuren des Bibers im Elsenzthal – Familienexkursion im Planwagen (Pfingstferien)

Michael Winter

#### NEU

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*1 mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 15,00 €*

*Beginn: 03.06.2026*

*26110926ZU*

### ●●● Lamas hautnah erleben – Schnupperwanderung für Familien (Pfingstferien)

Michael Winter

#### NEU

Bei dieser familienfreundlichen Schnupperwanderung lernen Kinder und Erwachsene Lamas aus nächster Nähe kennen. Vom Treffpunkt aus geht es gemeinsam mit dem Planwagen zu den Tieren. Nach einer kurzen Einführung zu Haltung und Verhalten dürfen die Lamas am Halfter geführt und bei einem Spaziergang begleitet werden. Für Kinder ist eine Brezel inklusive. Ein besonderes Natur- und Tiererlebnis für die ganze Familie.

*Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jahren*

*Dauer: 2 h inkl. Planwagenfahrt und Brezel vom Mühlenbäcker für Kinder*

*Mitzubringen: festes Schuhwerk, findet bei jedem Wetter statt*

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*1 mal dienstags, 15:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 15,00 €*

*Beginn: 02.06.2026*

*26110923ZU*



### ●●● Nachtfalter-Exkursion – alles andere als „öde Motte“!

Uwe Knorr

#### NEU

Der NABU SINSHEIM und die vhs Sinsheim laden zur Nachtfalter-Exkursion nach Sinsheim an der Burghalde ein. Der Falterexperte Uwe Knorr aus Schwäbisch Hall führt uns kompetent durch die geheimnisvolle Welt der Nachtfalter!

An speziellen Lichtsäulen werden die Insekten angelockt - zum staunen, fotografieren und Wissenswertes erfahren.

*Mitzubringen: Kamera oder Handy-Kamera, evtl. Taschenlampe, wetterangepasste Kleidung, Zeckenschutz*

*Treffpunkt: Parkplatz Waldspielplatz, Burghalde 8.*

*Freitag, 17.07.2026, 22:00 - 23:59 Uhr*

*kostenlos (um Spenden wird gebeten) 26111011E*

### ●●● Lamas hautnah erleben – Schnupperwanderung für Familien (Sommerferien)

Michael Winter

#### NEU

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*1 mal dienstags, 09:00 - 11:00 Uhr*

*Gebühr: 15,00 €*

*Beginn: 04.08.2026*

*26110924ZU*





BAUMEISTER  
HAUS

**REINHARD**  
Bauunternehmung seit 1898

**JETZT  
INFORMIEREN**  
TEL. 06226  
5520

Bauen ist ~~un~~bezahlbar.

*Wir wissen, wie es geht!*

[www.reinhard-bau.de](http://www.reinhard-bau.de)

Hermann Reinhard GmbH & Co. KG  
Im Rohrbusch 4 | 74939 Zuzenhausen



## STEUER- UND RECHTSBERATUNG MIT VERANTWORTUNG

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung  
– Ihr Erfolg ist unser Anliegen



sbl Partnerschaft mbB  
Steuerberater | Rechtsanwälte  
Wirtschaftsprüfer

Am Entensee 7 | 74889 Sinsheim  
Tel: 07261 688-0 | Fax: 07261 688-73  
E-Mail: [info@sbl-partnerschaft.de](mailto:info@sbl-partnerschaft.de)

[www.sbl-partnerschaft.de](http://www.sbl-partnerschaft.de)

# GESELLSCHAFT & UMWELT

- 44 Abschied und Erinnerung
- 45 Politik, Gesellschaft und Geschichte
- 46 Finanzen, Wirtschaft und Recht
- 48 vhs goes green
- 49 Immobilien und Nachhaltigkeit
- 51 Persönlichkeitsentwicklung und mentale Fitness
- 52 Reisevorträge
- 54 Natur und Outdoor-Erlebnisse, Tiererlebnisse

## HIGHLIGHTS



### ●●● Geführte Wanderung: Jüdischer Wanderweg in Zuzenhausen (Menachem & Fred)

Michael Winter

**NEU** In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein „Sektion Sinsheim“ geht diese geführte Wanderung entlang des Menachem & Fred-Wanderwegs von Hoffenheim über Zuzenhausen nach Neidenstein.

Der 2012 eröffnete Weg erinnert an das Leben und Schicksal der jüdischen Familie Mayer.

Unter der Leitung von Michael Winter, DAV Sektion Sinsheim, erschließt die Wanderung persönliche Erinnerungen der Namensgeber ebenso wie die jüdische Geschichte der Region.

Weitere Informationen zum Wanderweg:  
<https://zahor.centropa.org/mitmachen/menachem-und-fred-wanderweg/>

Dauer: ca. 2-3 h – Die Rückfahrt ist von Neidenstein mit dem Zug möglich.

Treffpunkt: Bahnhof Hoffenheim

1 sonntags, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Beginn: 12.04.2026

26110922ZU



### ●●● Eine Weltreise in Deutschland - wo Kanada neben Brasilien liegt (Fotovortrag)

Florian Ladenburger

**NEU** Kalifornien und Brasilien an nur einem Tag sehen? Gar kein Problem. An der deutschen Ostseeküste liegen diese beiden Orte direkt nebeneinander. Der Journalist Florian Ladenburger hat sich mit seiner Partnerin auf einen Roadtrip der besonderen Art durch Deutschland begeben. Hinter einigen Namen verbergen sich interessante Geschichten und kuriose Anekdoten, die an diesem Abend erzählt werden. Nebenbei zeigt sich auf dieser Reise, wie beeindruckend die Landschaft in unserem Heimatland sein kann. Faszinierende Bilder mit einem begeisterten Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 05.05.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 13,00 €

26110903VO



## ●●● Mit Antiquitäten ins Fernsehstudio - Bekannt aus „Bares für Rares“: Händler Ferdi Adanir gibt Einblicke & Kurzeinschätzungen

*Ferdi Adanir*

**NEU** Was passiert eigentlich wirklich, wenn ein Objekt im Fernsehstudio auf den Tisch gelegt wird?

Der bekannte Antiquitätenhändler Ferdi Adanir aus Bad Wimpfen nimmt das Publikum mit hinter die Kulissen von „Bares für Rares“. In einem moderierten Gespräch erzählt er von seinem Weg in die Welt der Antiquitäten, von besonderen Begegnungen, überraschenden Fundstücken – und vom Alltag vor laufender Kamera.

In rund 45 Minuten gibt es persönliche Einblicke, Anekdoten aus dem TV-Studio und Antworten auf die Frage, was ein gutes Stück eigentlich ausmacht.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, eigene Schätzchen kurz einschätzen zu lassen. Wer daran teilnehmen möchte, meldet sich vorab mit einem Foto des Objekts an und bringt dieses zur Veranstaltung mit.

Die Kurzeinschätzungen finden öffentlich statt – alle Teilnehmenden können dabei zuhören.

Hinweis: Gemälde sind von den Kurzeinschätzungen ausgeschlossen, da sie eine vertiefte kunsthistorische Recherche erfordern. Viele andere Objekte – vom Sammlerstück bis zum Dachbodenfund – eignen sich jedoch sehr gut.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*Donnerstag, 09.07.2026, 18:30 Uhr*

*Eintritt: 10 €, optional zzgl. 10 € pro Objekt für eine Kurzeinschätzung* 2611110001



## KONTAKT

**Dr. Nadine Weber**

*Fachbereichskoordination*

Telefon **07261 / 6577-15**

E-Mail: **n.weber@vhs-sinsheim.de**



**Alexandra Mezei**

*Verwaltungsmitarbeiterin*

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**





## ABSCHIED UND ERINNERUNG

### ●●● Letzte Hilfe Kurs - Sterbende Menschen begleiten

Romina Beck

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht  
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.

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

Mittwoch, 04.03.2026, 16:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €

261108002



### ●●● Bestattungskultur im Wandel - Möglichkeiten, Vorsorge und Gestaltung

Stephanie Willert-Pitz

**NEU** Was bedeutet ein würdevoller Abschied heute?

In diesem Vortrag beleuchten die Bestatterinnen Stephanie Willert-Pitz und Norma Meny-Willert die Entwicklungen in der Bestattungskultur: von rechtlichen Rahmenbedingungen über individuelle Vorsorgemodelle bis hin zu kreativen Gestaltungsformen für Trauerfeiern.

Ob Waldbestattung, Musikportal oder persönliche Rituale - es gibt viele Wege, Abschied persönlich und tröstlich zu gestalten.

Der Vortrag bietet Orientierung, Inspiration und Raum für Fragen rund um moderne Bestattungskultur.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 17.03.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 6,00 €

26110001VO

### ●●● Demenzfreundliche Bestattung - Abschied, der berührt und nicht überfordert

Stephanie Willert-Pitz

**NEU** Wie kann ein Abschied gestaltet werden, den auch Menschen mit Demenz verstehen, fühlen und miterleben können?

Seit 2020 begleitet André Bachert als demenzfreundlicher Bestatter Trauernde mit besonderem Blick auf Menschen mit kognitiven Einschränkungen.

In seinem Vortrag zeigt er, wie Rituale, einfache Sprache und sinnliche Elemente helfen, Verlust zu begreifen - in Ruhe, Würde und Geborgenheit.

Ein berührender Einblick in eine Bestattungskultur, die niemanden ausschließt.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 11.06.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 6,00 €

26110002VO



### POLITIK, GESELLSCHAFT UND GESCHICHTE

#### ●●● Strom weg, Wasser knapp? Selbsthilfe in Notfallsituationen

Markus Hertner

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

In Kooperation mit dem DRK lädt die Volkshochschule 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.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Mittwoch, 22.04.2026, 18:30 Uhr

Eintritt frei

(um Spenden wird gebeten)

26110500VO

#### ●●● Walpurgisnacht - Die Hexenverfolgungen

Matthias Hofmann

**NEU** Sie reiten auf Besen, treffen sich beim Hexentanz, schließen einen Pakt mit dem Teufel und können mit ihrer Zauberkraft allerlei Schäden anrichten: Bis vor nicht allzu langer Zeit glaubten die Menschen, dass hexenähnliche Wesen existieren und der Bevölkerung schaden wollen.

In der frühen Neuzeit begannen regelrechte Hetzjagden auf vermeintliche Hexen. Tausende von Menschen - vor allem Frauen - verloren dabei ihr Leben auf dem Scheiterhaufen.

In diesem Vortrag geht es um die Hintergründe dieses schrecklichen Kapitels der europäischen Geschichte. Dabei wird die Gottesfürchtigkeit der damaligen Menschen und der allgegenwärtige Aberglaube zum Thema gemacht.

Der Historiker Matthias Hofmann ordnet die historischen Entwicklungen sachlich ein und lädt zur Diskussion ein.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

Dienstag, 28.04.2026, 19:00 Uhr

Eintritt: 10,00 €

26110102VO

#### ●●● Der Nahost-Konflikt - Hintergründe und Perspektiven

Matthias Hofmann

**NEU** Der Politologe und Historiker Matthias Hofmann ordnet die aktuellen Entwicklungen im Nahost-Konflikt ein. Der Vortrag beleuchtet historische Hintergründe, politische Dynamiken und mögliche Perspektiven für die Zukunft und geht dabei auf den seit Jahrzehnten andauernden Konflikt zwischen Israel und den palästinensischen Gebieten ein, der eng mit regionalen Verflechtungen unter anderem mit Libanon, Syrien und Iran verbunden ist – sachlich, fundiert und verständlich.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 18.06.2026, 19:00 Uhr

Eintritt: 10,00 €

26110003VO





## FINANZEN, WIRTSCHAFT UND RECHT

### ●●● Finanzkompass – Geld verstehen & Vermögen aufbauen

Kevin Böhm

**NEU / Online** Wie funktioniert unser Geldsystem eigentlich - und wie trifft man kluge finanzielle Entscheidungen für die Zukunft?

In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie ein verständliches Grundlagenwissen über Geld, Geldpolitik und erfolgreichen Vermögensaufbau. Dabei verbinden wir wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten Handlungsempfehlungen für Ihren Alltag.

Thema 1: Das moderne Geldsystem

Thema 2: Wissenschaftlich fundierter Vermögensaufbau

Thema 3: Versicherungen als wichtiger Baustein

1 mal freitags, 13.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € 2611030110

1 mal freitags, 15.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € 2611030120



### ●●● Der Pflichtteil im Erbfall – was Erben und Angehörige wissen soll

Fabio Schmiedel

**NEU / Online** Der Pflichtteil ist einer der wichtigsten, aber auch am meisten missverstandenen Bereiche im Erbrecht. Wer hat Anspruch auf den Pflichtteil, wie hoch ist er, und wie wirkt er sich im konkreten Erbfall aus?

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht Fabio Schmiedel erklärt verständlich, was der Pflichtteil bedeutet, welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt und wie sich Konflikte vermeiden lassen.

Der Vortrag richtet sich an Erblasserinnen und Erblasser, aber auch an potenzielle Erben.

Dienstag, 14.04.2026 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 9,00 € 2611031020

### ●●● Vorsorge- bzw. General- vollmacht: Für die schlechten Tage im Leben

Michael G. Rudolf

Was passiert, wenn man durch Krankheit oder Unfall plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann? Wer regelt dann persönliche, rechtliche und finanzielle Angelegenheiten?

Entgegen einer weit verbreiteten Annahme sind Ehepartner rechtlich nicht automatisch bevollmächtigt. Ohne entsprechende Vorsorge kann das Betreuungsgericht eine fremde Person einsetzen.

Der Vortrag zeigt, wie mit einer rechtssicheren Vorsorge- bzw. Generalvollmacht selbst bestimmt werden kann, wer im Ernstfall Entscheidungen trifft und das eigene Vermögen verwaltet.

Der Referent ist Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 Uhr

Eintritt: 6,00 € 26110304VO





### ●●● Grundstücks- und Vermögensübergaben: Steuern sparen und maximale Sicherheit für Senioren

*Michael G. Rudolf*

**NEU / Online** An praktischen Beispielen wird gezeigt, wie Übergaben und Schenkungen so gestaltet werden können, dass Pflichtteilsansprüche reduziert, der Familienfrieden erhalten und Einkommen- sowie Schenkungsteuer gespart werden.

Vorgestellt werden gängige Modelle wie Nießbrauch, Wohnrecht, Renten- und Pflegevereinbarungen, die Gleichstellung von Geschwistern, der Umgang mit Vorempfängen sowie sinnvolle Rückforderungsrechte für die Übergebenden. Der Referent, Rechtsanwalt Michael Rudolf, ist Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*Donnerstag, 21.05.2026, 18:30 Uhr*

*Eintritt: 6,00 €*

*26110305VO*

### ●●● Patchwork-Familien: Erbrechtliche Fallstricke vermeiden

*Fabio Schmiedel*

**NEU / Online** Patchwork-Familien sind längst Alltag. Doch was passiert eigentlich mit dem Vermögen, wenn ein Familienmitglied verstirbt? Die gesetzliche Erbfolge führt häufig zu überraschenden und unerwünschten Ergebnissen – zum Beispiel, dass Vermögen an den geschiedenen Ehepartner zurückfallen kann.

In diesem digitalen Vortrag erklärt Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht Fabio Schmiedel anschaulich, wie die gesetzliche Erbfolge in Patchwork-Familien aussieht und welche Gefahren bestehen.

Der Vortrag richtet sich an Paare und Familien mit Kindern aus verschiedenen Beziehungen sowie an alle, die ihre Nachlassplanung rechtzeitig und vorausschauend gestalten möchten.

*Mittwoch, 17.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 9,00 €*

*2611031010*

### ●●● Müssen unsere Kinder Erbschaftsteuer zahlen? - Erbstreit vermeiden, Steuern sparen

*Michael G. Rudolf*

Da die Erbschaftsteuer sich seit geraumer Zeit an den Verkehrswerten orientiert und diese einem ständigen Anstieg unterworfen sind, obwohl die Freibeträge gleichbleiben dürften, ist es durchaus möglich, dass selbst bei einem mittleren Vermögen im Erbfall zulasten des Kindes oder der Kinder Erbschaftsteuern anfallen können.

In der Praxis landet jeder dritte Erbfall beim Anwalt. 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.

Der Referent ist Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*Donnerstag, 09.07.2026, 18:30 Uhr*

*Eintritt: 6,00 €*

*26110306VO*



## ●●● Webinar Reihe - Klima und Wir - Klimaschutzwissen für alle!

**Online** In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expertinnen und Experten in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projektes „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/> Benötigt wird ein PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Online-Plattform [sli.do](https://sli.do) gestellt werden.

## ●●● Klima und Kultur

In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können – sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit. Referent: Franziska Mohaupt, Bundesverband Soziokultur

*Mittwoch, 18.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr*  
*kostenfrei* 2610114130

## ●●● Klima und Beteiligung

Was können wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen? Beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Der Vortrag gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie sys-

tematisch ein und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen. Er lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

Referent: Dr. Jonathan Seim

*Mittwoch, 22.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr*  
*kostenfrei* 2610114140

## ●●● Klima und Psychologie

Was treibt jeden Einzelnen an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermitteln wir in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

Referent: Anna-Sophie von Agris, M.Sc. der Psychologie und Umweltpsychologie, Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen

*Donnerstag, 07.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr*  
*kostenfrei* 2610114150

## ●●● Klima und Finanzen

Der Vortrag erläutert warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher\*innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.

Referent: Michael Herte, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

*Mittwoch, 03.06.2026, 18:00 - 19:30,*  
*kostenfrei* 2610114160



## **IMMOBILIEN UND NACHHALTIGKEIT**

### **●●● Elektromobilität – Gehört elektrischen Antrieben wirklich die Zukunft?**

*Elias Schempf und Sven Hübschen*

**NEU / Online** Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Mobilität leisten.

Warum das so ist, wird in diesem Kurs anhand von Hintergrundinformationen und Fakten verständlich erklärt. Dabei werden jedoch auch die Herausforderungen thematisiert: Wo gibt es noch Hürden, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die passende Lösung und wie könnte der Weg in die Zukunft aussehen?

Teilnehmende erhalten zudem verbrauchernahe Tipps rund um Anschaffung, Nutzung und Alltagseinsatz von Elektroautos. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Informationen für Einsteigerinnen und Einsteiger in die E-Mobilität.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa.

*Mittwoch, 29.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr*  
*kostenfrei* *261110110*

### **●●● Wärmepumpenheizung im Altbau**

*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.

*Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal*  
*Mittwoch, 06.05.2026, 18:30 Uhr*  
*Eintritt: 12,00 €* *26110401VO*



### **●●● Fördermöglichkeiten in der energetischen Sanierung von Wohngebäuden**

*Markus Lasar*

**NEU** Inhalt und Ziel des Vortrags sind es, allgemeine Informationen über Fördermöglichkeiten und deren Anforderungen bei einer energetischen Gebäudesanierung zu vermitteln. Dabei werden sowohl ganzheitliche Effizienzaussanierungen als auch Einzelmaßnahmenanierungen und die Förderungen beim Heizungstausch betrachtet.

Der Vortrag informiert über mögliche Fördersummen, Vorgehensweisen und Kombinationsmöglichkeiten bei der Umsetzung der Maßnahmen. Am Ende des Vortrags haben die Teilnehmenden noch die Möglichkeit, detaillierte Fragen zu stellen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 303*  
*Dienstag, 16.06.2026, 18:30 Uhr*  
*Eintritt: 12,00 €* *26110402*

### **●●● Wohnungseigentum und Hausverwaltung**

*Karen Keller*

Dieses Seminar richtet sich an Eigentümer und 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

*Haus der Volkshochschule; Raum 202*  
*Samstag, 27.06.2026, 09:30 Uhr*  
*Eintritt: 23,00 €* *261103005*



### ●●● Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik) - für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen

Jens Leopold

**Online** 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.

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.

Dienstag, 10.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 5,00 € 261104250

Dienstag, 05.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 5,00 € 261104240

### ●●● Photovoltaik-Anlagen inkl. Speicher & Wallbox

Jens Leopold

**Online** 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 kennenlernen.

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?

Dienstag, 17.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 19,00 € 261104260

Dienstag, 12.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 19,00 € 261104270





## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND MENTALE FITNESS

### ●●● Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen und Männer

Gerd Prolyingheuer

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

Es werden Techniken vorgestellt und geübt, mit denen man sich gegen einen körperlichen Angriff verteidigen kann.

Alltagspraktische Tipps erweitern den Handlungsspielraum im Umgang mit Konfliktsituationen 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: 13.04.2026

261106025

### ●●● Die Kunst des Nein-Sagens für Frauen (Workshop)

Stefanie Ziegler

**Neu** Manchmal braucht es Mut, Nein zu sagen – und doch steckt darin so viel Kraft.

In diesem Kurs entdecken Frauen, wie sie ihre eigenen Grenzen klar und wertschätzend kommunizieren können. Denn: Ein Nein für andere ist ein Ja für mich. Doch wie sagt man Nein, ohne den Anderen zu verletzen? Wie wichtig ist es, für sich einzustehen?

Gemeinsam mit einer erfahrenen Pädagogin lernen Sie, Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und neue Wege zu finden, selbstbewusst für sich einzustehen – im Beruf, in Beziehungen und im Alltag.



Haus der Volkshochschule; Raum 099

2 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 13.04.2026

261108001

Haus der Volkshochschule; Raum 099

2 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 11.05.2026

261108003

### ●●● Resilienz im Schöffenamts – Umgang mit psychosozialen Belastungen

Stefanie Heimpel und Franka Holl

**Online** In diesem Vortrag geht es um Belastungen im Gerichtsverfahren, Inaugenscheinnahme von belastendem Material und Begegnung mit (Opfer-) Zeugen sowie Psychohygiene und Selbstfürsorge. Der Vortrag liefert Teilnehmenden praxisnahe Impulse zum Umgang mit schweren Gewalt- und Sexualdelikten im Schöffenamts und zur Stärkung der eigenen Selbstfürsorge.

In Kooperation mit dem DVS-Landesverband Baden-Württemberg.

Fortbildung für das Schöffenamts

Dienstag, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

kostenfrei

2611041120





## REISEVORTRÄGE

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

Fuat Gören

**NEU** 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 302

Mittwoch, 10.06.2026, 19:00 Uhr

Eintritt: 12,00 €

26110904VO



### ●●● Haute Route Pyrénéenne - Abenteuer, Faszination, magische Natur (Fotovortrag)

Fuat Gören

Die Haute Route Pyrénéenne ist einer von drei Fernwanderwegen, die die Pyrenäen in ihrer gesamten Länge vom Atlantik bis zum Mittelmeer überqueren. Oft auf engen Pfaden entlang schwindelerregender Steilkanten, oder über schmale, exponierte Grate verlaufend, ist dieser anspruchsvolle Fernwanderweg ein Garant für Abenteuer und Nervenkitzel und nur etwas für erfahrene Wandernde. Magische Landschaften, umwerfende Nationalparks und die vielfältige Flora und Fauna begeistern das Wanderherz. Der Reisejournalist Fuat Gören ist diesen Weg in 6 Wochen am Stück von Anfang bis Ende gewandert. In seinem unterhaltsamen Foto- und Videovortrag nimmt er Sie mit auf sein Erlebnis und zeigt unberührte Natur und spektakuläre Panoramen.

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Dienstag, 21.04.2026, 19:00 Uhr

Eintritt: 12,00 €

26110905VO

### ●●● 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 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, 12.05.2026, 19:00 Uhr*

*Eintritt: 12,00 €*

*26110906VO*

### ●●● Gemeinsam auf dem Jakobsweg - Vortrag: Faszination Pilgern auf dem Camino

*Wolfgang Link*

Was macht den Jakobsweg so besonders?

Welche Wege gibt es, wie plant man eine Fernwanderung und was sollte man vorher wissen?

Was sind typische Fehler, die sich vermeiden lassen?

Der Dozent - selbst seit 16 Jahren als Pilger und Gruppenbegleiter unterwegs - gibt humorvoll Einblicke in Geschichte, Mythos und Praxis des Camino. Mit vielen Tipps, eindrucksvollen Bildern der aktuellen Pilgergruppe 2025/26 und persönlichen Anekdoten.

Es besteht die Möglichkeit, sich im April einer gemeinsamen Pilger-Reise auf dem Jakobsweg anzuschließen.

Diese Veranstaltung ist der erste Teil einer Reihe, die gemeinsam, aber auch unabhängig voneinander gebucht werden können. Bei Buchung aller drei Teile gibt es einen Rabatt auf die Kursgebühren.

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 Uhr*

*Eintritt: 10,00 €*

*26111001VO*

### ●●● Gemeinsam auf dem Jakobsweg - Workshop: Planung für den eigenen Camino

*Wolfgang Link*

Jetzt wird es konkret: Anreise, Unterkünfte, Etappenplanung, Packliste, Ausrüstung, Verpflegung, Pilgerausweis u.v.m.

Gemeinsam stellen wir Ihren persönlichen Camino-Plan zusammen - ideal für alle, die wirklich starten möchten - Sind Sie dann mal weg? Der Dozent - selbst langjähriger Pilger und Gruppenbegleiter - gibt wertvolle Tipps und unterstützt bei der konkreten Planung.

Diese Veranstaltung ist der zweite Teil einer Reihe, die gemeinsam, aber auch unabhängig voneinander gebucht werden können. Bei Buchung aller drei Teile gibt es einen Rabatt auf die Kursgebühren.

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*Donnerstag, 26.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr*

*Gebühr: 10,00 €*

*26111002VO*





## NATUR & OUTDOOR-ERLEBNISSE

### ●●● Orientierung leicht gemacht – Navigation bei Radtouren und Wanderungen mit der App „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.

Am Ende der beiden Kurstage können Sie Ihre Touren selbständig planen oder empfohlene Touren übernehmen, Highlights einfügen und nach Übernachtungen suchen.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

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

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 17.03.2026*

*261109020*

### ●●● Gemeinsam auf dem Jakobsweg - Pilgern zum Ausprobieren: Die erste gemeinsame Wanderung

Wolfgang Link

**NEU** Zum Abschluss geht es in die Praxis. Gemeinsam wandern wir ca. 3 Stunden von Eppingen nach Sinsheim - eine ideale Vorbereitung für eine Pilger-Etappe.

Wenn Sie Interesse an einer gemeinsamen Pilgerreise haben, können Sie jetzt die ersten Mitpilger kennenlernen, oder einfach Ihre Fitness verbessern.

Bei Bedarf gibt es zudem eine kurze Praxiseinheit zum richtigen Einsatz von Trekkingstöcken. Es besteht die Möglichkeit im April 2027 sich einer gemeinsamen Pilgerreise auf dem Jakobsweg anzuschließen.

Mitzubringen: Trekkingstöcke (falls vorhanden), eigene Verpflegung

Optional: gemeinsames Mittagessen (wird vorher abgefragt)

*Treffpunkt: 09:15 Uhr in Eppingen*

*1 mal sonntags, 09:15 - 12:30 Uhr*

*Gebühr: 20,00 €*

*Beginn: 26.04.2026*

*26111003VO*

### ●●● Kräutersammeln – Natur erleben & genießen

Alexandra Pannach

**NEU** Eine Kräuterwanderung kann weit mehr sein als nur das Sammeln und Bestimmen von Pflanzen.

Während der geführten Sammelzeit steht ein respektvoller Umgang mit der Natur im Mittelpunkt. Sie erhalten wertvolle Hinweise zu sicheren und nachhaltigen Sammeltechniken und erfahren Wissenswertes über Geschmack, Verwendungsmöglichkeiten und den ernährungsphysiologischen Wert der Kräuter. Der gemeinsame Austausch bietet Raum für Fragen, Erfahrungen und neue Impulse.

Wer das Erlebte vertiefen und mehr über die Nutzung und Verarbeitung der gesammelten Kräuter erfahren möchte, hat die Möglichkeit, am Samstag, den 21.03.2026, den passenden Kochkurs zu besuchen.

*Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben*

*Freitag, 20.03.2026, 16:30 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*261305021*

### ●●● Wildkräuterwanderung im Frühjahr

Peter Reiter

**NEU** Jetzt im Frühjahr ist die Zeit gekommen, sich des beginnenden Lebens zu erfreuen. Auf Wiesen, in Wäldern und am Wegesrand wachsen zahlreiche Kräuter und Wildgemüse. Es ist auch die ideale Zeit für eine Frühjahrskur mit stoffwechselanregenden Wildkräutern.

Der erfahrene Exkursionsleiter erklärt, wie wir unsere Heilpflanzen und Küchenwildkräuter erkennen und wie wir sie nutzen können. Er gibt Tipps zum Sammeln und zur Zubereitung von Pflanzen und geht auch auf ökologische Besonderheiten ein.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

*Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben*

*Freitag, 24.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 21,00 €*

*261140222*



### ●●● Einen Tag Robin Hood - Bogenschießen im Abenteuer-Parcours (ab 14 Jahren) (Pfingstferien)

Michael Winter

**NEU** Inmitten der Natur wartet ein abwechslungsreicher Bogenschieß-Abenteuer-Parcours mit anspruchsvoll platzierten Zielen. Nach einer Einführung geht es darum, Konzentration, Technik und Treffsicherheit unter Beweis zu stel-

len, ganz im Stil von Robin Hood. Ein aktives Naturerlebnis mit Spaß und Herausforderung. Der Transport vom Treffpunkt zum Gelände im Planwagen ist inklusive.

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhäusen

1 mal montags, 16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 01.06.2026

26130260ZU

## TIERERLEBNISSE

### ●●● Auf den Spuren des Bibers im Elsenztal – Familienexkursion im Planwagen (Osterferien)

Michael Winter

**NEU** Gemeinsam erkunden wir auf einer zweistündigen Planwagenfahrt den Lebensraum des Bibers im Elsenztal. Auf der Spurensuche erfahren Kinder und Erwachsene Spannendes über das Leben dieses besonderen Tieres und seine Bedeutung für die Natur.

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jahren

Dauer: 2 h Planwagenfahrt inkl. Brezel vom Mühlenbäcker für Kinder

Mitzubringen: festes Schuhwerk, findet bei jedem Wetter statt

Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhäusen

1 mal donnerstags, 14:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 09.04.2026

26110925ZU

### ●●● Auf den Spuren des Bibers im Elsenztal – Familienexkursion im Planwagen (Pfingstferien)

Michael Winter

Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhäusen

1 mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 03.06.2026

26110926ZU





## ●●● Nachtfalter-Exkursion - alles andere als „öde Motte“!

Uwe Knorr

**NEU** Der NABU SINSHEIM und die vhs Sinsheim laden zur Nachtfalter-Exkursion nach Sinsheim an der Burghalde ein. Der Falterexperte Uwe Knorr aus Schwäbisch Hall führt uns kompetent und unkompliziert durch die geheimnisvolle Welt der Nachtfalter!

An speziellen Lichtsäulen werden die Insekten angelockt - zum staunen, fotografieren und Wissenswertes erfahren.

Mitzubringen: Kamera oder Handy-Kamera, evtl. Taschenlampe, wetterangepasste Kleidung, Zeckenschutz

*Treffpunkt: Parkplatz Waldspielplatz, Burghalde 8  
Freitag, 17.07.2026, 22:00 - 23:59 Uhr  
kostenlos, um Spenden wird gebeten*

26111011E



## ●●● Lamas hautnah erleben – Schnupperwanderung für Familien (Pfingstferien)

Michael Winter

**NEU** Bei dieser familienfreundlichen Schnupperwanderung lernen Kinder und Erwachsene Lamas aus nächster Nähe kennen. Vom Treffpunkt aus geht es gemeinsam mit dem Planwagen zu den Tieren. Nach einer kurzen Einführung zu Haltung und Verhalten dürfen die Lamas am Halfter geführt und bei einem Spaziergang begleitet werden. Für Kinder ist eine Brezel inklusive. Ein besonderes Natur- und Tiererlebnis für die ganze Familie.

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jahren

Dauer: 2 h inkl. Planwagenfahrt und Brezel vom Mühlenbäcker für Kinder

Mitzubringen: festes Schuhwerk, findet bei jedem Wetter statt

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*1 mal dienstags, 15:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 15,00 €*

*Beginn: 02.06.2026*

26110923ZU

## ●●● Lamas hautnah erleben – Schnupperwanderung für Familien (Sommerferien)

Michael Winter

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*1 mal dienstags, 09:00 - 11:00 Uhr*

*Gebühr: 15,00 €*

*Beginn: 04.08.2026*

26110924ZU







[www.sinsheimer-erlebnisregion.de](http://www.sinsheimer-erlebnisregion.de)

## Der Norden des Südens – entdecken, genießen, erleben

In der Sinsheimer Erlebnisregion trifft Technik auf Natur, Kultur auf Genuss und Entspannung auf Abenteuer: Steigen Sie ein in die faszinierende Welt des Technik Museums mit der legendären Concorde, lassen Sie in der Thermen und Badewelt Sinsheim die Seele baumeln oder genießen Sie die Aussicht von der Burg Steinsberg auf sanfte Hügel und sonnige Weinberge im Herzen des Kraichgaus. Ob Kajaktour, Alpakawanderung oder Weinprobe –  
*hinter jedem Hügel ein neuer Ausblick.*

Folgen Sie uns  
auf Social Media!



# GUTSCHEIN

Jetzt verschenken!



Weil Bildung mehr ist.

# KUNST & KULTUR

- 60 Theater-Abo
- 62 Literatur
- 63 Tanz und Musik
- 66 Kreatives Gestalten, Kunst & Handwerk
- 69 Fotografie

## HIGHLIGHTS



### **Innenarchitektur - Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept**

*Franziska Schlecht*

**NEU / Online** Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen?

Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten.

Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm.

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

Gebühr: 55,00 €

Beginn: 03.03.2026

2612110200

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

Gebühr: 55,00 €

Beginn: 05.05.2026

2612110210



### **„Ich nehme mein Herz in die Hand“ - Intuitives Malen zum Thema Mut**

*Sylvia Maria Bernlochner*

**NEU** Künstlerisch-kreativ setzen wir uns damit auseinander, was für uns ganz persönlich Mut bedeutet und was uns Kraft gibt.

Wir malen intuitiv - das heißt „aus dem Bauch heraus“, einfach drauf los, so wie es gerade kommt und Spaß macht, ganz ohne Bewertung und ohne jeden Druck.

Ob mit Acryl, Aquarell oder Pastell, ob mit Pinsel, Spachtel, Schwamm oder mit den bloßen Händen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

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

Gebühr: 37,00 € + 10,00€ in bar für Material

Beginn: 13.06.2026

261207101





## ●●● Kreatives Handlettering - moderne Kalligraphie

*Susanne Friedrich*

**NEU** Ganz egal, wie unsere Handschrift aussieht, wir tasten uns Strich für Strich an ausdrucksvolle Schriften heran. Es werden verschiedene Schreibwerkzeuge und Kreativtechniken verwendet. Mit Schnörkeln und kleinen Illustrationen entstehen ganz individuelle Karten, Anhänger oder Bilder.

Mitzubringen: Bleistift, Radierer, Lineal, verschiedene Stifte, Lieblingssprüche. 3,00 € werden im Kurs abgerechnet für Kopien von Vorlagenblättern und Ausleihen von speziellen Stiften.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*1 mal freitags, 19:00 - 21:30 Uhr*

*Gebühr: 20,00 €*

*Beginn: 20.03.2026*

*261207024*



## KONTAKT

**Dr. Nadine Weber**

*Fachbereichskoordination*

Telefon **07261 / 6577-15**

E-Mail: **n.weber@vhs-sinsheim.de**



**Diana Bohn**

*Verwaltungsmitarbeiterin*

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**





## THEATER-ABO HEIDELBERG



**theaterundorchester**heidelberg

Theaterinteressierte können sich bereits jetzt für die kommende Spielzeit vormerken lassen. Kontaktieren Sie hierzu gerne unsere vhs Verwaltung.

Wir informieren Sie im Juni 2026 über die geplanten Stücke unseres **vhs-Theater-Abos 2026/2027**.

### ●●● Schlossfestspiele Heidelberg:

„Carmen“ – Oper von Georges Bizet.

Libretto von Henri Meilhac und Ludovic Halévy nach der Novelle von Prosper Mérimée / in französischer Sprache und deutscher Erzählung

Bis heute steht Carmen als Symbol für die freiheitsliebende Frau. Ihr Drang nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit fasziniert den Soldaten Don José. Für sie verlässt er seine Verlobte Mi-caëla. Er gibt sein bürgerliches Leben auf, wird schließlich selbst zum Gesetzlosen und taucht mit Carmen in die Welt der Schmuggler\*innen ab. Doch aus diesem Korsett der Besitzansprüche und Kontrolle weiß sich Carmen zu befreien, mit fatalen Folgen, denn den gekränkten José treibt die Eifersucht zum Äußersten.



Carmen (Fotografin: Susanne Reichardt)

Zu sehen sind: Anna Alàs i Jové



Georges Bizets melodienreiches Meisterwerk kommt nach der erfolgreichen Neuinszenierung im vergangenen Sommer zurück in den Schlosshof.

**Datum:** 24.07.2026 (Freitag)

**Uhrzeit:** 20:30 Uhr

**Ort:** Schlosshof Heidelberg

**Preise:** Kategorie II: 46 Euro

Wir behalten uns eine Änderung der Kartenkategorie in Abhängigkeit von den uns zur Verfügung gestellten Theaterkarten sowie sonstige Änderungen jederzeit vor.

**Anmeldeschluss: 29.05.2026**



*Foto/Copyright: waechter + waechter architekten bda*



## LITERATUR

### ●●● Angehörigen-Nachmittag zum Thema „Demenz“ (Lesung)

Annette Röser

Weit mehr als eine Lesung im klassischen Sinn bietet diese Veranstaltung Angehörigen und allen, die sich für das Thema „Demenz“ interessieren, die Möglichkeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch.

Was kann man tun, wenn das Zusammenleben mit einem geliebten, vertrauten Menschen immer schwieriger wird? Annette Röser, Verlegerin und Initiatorin des SingLiesel Verlags, die selbst viele Jahre ihre von Demenz betroffenen Eltern begleitet hat, kennt die Suche nach dem geeigneten Umgang mit der Diagnose „Demenz“ nur zu gut.

Aus der Perspektive der Angehörigen erzählt sie, wie die Familie versucht hat, die Situation zu bewältigen, welche Tipps ihr geholfen haben und welche Beschäftigungen man Betroffenen anbieten kann. In einer offenen Gesprächsrunde können abschließend gerne Fragen und Zuhörerbeiträge ausgetauscht werden.

Veranstalter: Stadtbibliothek Sinsheim & Volkshochschule Sinsheim e.V.

Stadtbibliothek

Samstag, 21.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

kostenfrei

Vorverkauf: Stadtbibliothek

26122222

### ●●● Lesecafé im Frühling

Mirjam Schaffer

„S'geht nauszus!“ So wird die wundersame Verwandlung des tristen Winters in den farbenprächtigen Frühling beschrieben.

Die dunkle Jahreszeit wird abgelöst vom bunten Neubeginn in der Natur. Die Leichtigkeit des Frühlings stimmt auch die meisten Menschen fröhlicher.

Gisela Frank und Mirjam Schaffer werden zur guten Laune beitragen und in gemütlicher Atmosphäre heitere und besinnliche Romane unterhaltsam vorstellen.

Kaffee, Tee und Kuchen werden sicherlich zum entspannten Genuss beitragen.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

1 mal samstags, 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € in bar

Beginn: 28.03.2026

26110010ST

### ●●● Literatur im Gespräch - Gesprächskreis

Mirjam Schaffer

Lesen, diskutieren, mehr über Autoren und Themen erfahren ...

Gemeinsam legt die Gruppe ein Buch für das nächste Treffen fest. Interessierte können jederzeit dazukommen, denn dieser besondere Stammtisch ist offen für alle, die gerne lesen und über das Gelesene miteinander sprechen wollen.

Der Roman für das erste Treffen im Sommersemester wird gemeinschaftlich festgelegt und rechtzeitig veröffentlicht.

Haus der Volkshochschule; Raum 302

Mittwoch, 19:30 - 21:30 Uhr

kostenfrei

Termine: 25.03., 29.04., 20.05.,

24.06. und 22.07.2026

261201003





### TANZ UND MUSIK

#### ●●● Orientalischer Tanz: Aufbaukurs für Fortgeschrittene

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. 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.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

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

*Gebühr: 127,00 €*

*Beginn: 09.03.2026*

*261205002*

#### ●●● 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.

Anmeldung als Paar oder Einzelperson möglich.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*7 mal freitags, 19:00 - 19:45 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 06.03.2026*

*261205018*

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*7 mal freitags, 19:00 - 19:45 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 12.06.2026*

*261205019*

#### ●●● Salsa - Grundkurs

Anja Galm

**NEU** 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.

Anmeldung als Paar oder Einzelperson möglich.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*5 mal mittwochs, 18:15 - 19:15 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*261205026*

#### ●●● Bachata - Grundkurs

Anja Galm

**NEU** 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.

Anmeldung als Paar oder Einzelperson möglich.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*5 mal mittwochs, 18:15 - 19:15 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 22.04.2026*

*261205022*





### ●●● Tanzen neu erleben: Bachata mit Rollenwechsel (Rolerotation)

Anja Galm

**NEU** In diesem Kurs wird getanzt, ausprobiert und getauscht – nämlich die Rollen! Beim Paartanz gibt es traditionell eine führende und eine folgende Rolle. Hier lernen alle Teilnehmenden beide Seiten kennen und wechseln während des Tanzes zwischen Leader und Follower. Getanzt wird Bachata, ein leicht erlernbarer und sehr beliebter Paartanz aus der Dominikanischen Republik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Lust, etwas Neues auszuprobieren. Der Kurs eignet sich daher auch gut für Anfänger.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
5 mal mittwochs, 18:15 - 19:15 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 17.06.2026

261205023

### ●●● Salsa und Bachata - Ready for the Dancefloor

Anja Galm

**NEU** Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit ersten Erfahrungen in Salsa und Bachata, die ihre Tanzfähigkeiten festigen und weiterentwickeln möchten.

Gemeinsam frischen wir die Grundlagen auf und erweitern sie um neue, abwechslungsreiche Figuren und Kombinationen. Dabei verbessern wir Führung und Technik, stärken das Rhythmusgefühl und fördern die Sicherheit im Tanzfluss.

Ziel des Kurses ist, sich sicher mit Schritten von Salsa und Bachata zu fühlen, um an Workshops und Partys teilzunehmen.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
5 mal mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 04.03.2026

261205030

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
5 mal mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 22.04.2026

261205031

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
5 mal mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 17.06.2026

261205032

### ●●● 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!

Kath. Kirchengemeinde Maria Geburt

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

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 03.03.2026

26120512RE

### ●●● 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 Dozent ist aktiv in der Musikszene als Gitarrist und Songwriter sowohl live als auch im Studiobereich tätig, absolvierte mehrere Tourneen im In- und Ausland und unterrichtet seit 1991 als Dozent für Gitarre in Heidelberg, Sinsheim und der Region Neckar-Odenwald.

Staffelpreis für 7 Termine:

3 TN = 130€

4 TN = 98€

5 TN = 79€

Haus der Volkshochschule; Raum 203

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

Gebühr: 130,00 €

Beginn: 13.03.2026

26121311

Haus der Volkshochschule; Raum 203

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

Gebühr: 130,00 €

Beginn: 12.06.2026

26121312





## ●●● Gitarre spielen lernen – für jedes Alter ohne Notenkenntnisse

*Oliver Klatt*

**NEU** 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.

Staffelpreis für 5 Termine:

3 TN = 85€

4 TN = 63€

5 TN= 51€

*Haus der Volkshochschule; Raum 203*

*9 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr*

*Gebühr: 150,00 €*

*Beginn: 10.03.2026*

*26121316*

Staffelpreis für 7 Termine:

3 TN = 120€

4 TN = 90€

5 TN= 72€

*Haus der Volkshochschule; Raum 203*

*7 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr*

*Gebühr: 120,00 €*

*Beginn: 09.06.2026*

*26121317*

## ●●● Gitarre für Anfänger

*Oliver Klatt*

**NEU** 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 9 Termine:

3 TN = 150€

4 TN = 113€

5 TN = 90€

*Schlosswiesenschule Eschelbronn*

*9 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr*

*Gebühr: 150,00 €*

*Beginn: 09.03.2026*

*26121335EB*

Staffelpreis für 7 Termine:

3 TN = 120€

4 TN = 90€

5 TN = 72€

*Schlosswiesenschule Eschelbronn*

*7 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr*

*Gebühr: 120,00 €*

*Beginn: 08.06.2026*

*26121337EB*



## KREATIVES GESTALTEN, KUNST & HANDWERK

### ●●● Einführung in die traditionelle chinesische Malerei

*Xiangxia Kong-Axtmann*

**NEU** 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, experimentieren 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Offenheit und Neugier genügen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*5 mal freitags, 19:00 - 20:30 Uhr*

*Gebühr: 48,00 €*

*Beginn: 20.03.2026*

261207023

### ●●● Professionelles Zeichnen: Grundlagen & Techniken

*Christian Schura*

Mit Bleistift, Feder & Co. kreativ werden!

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.

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.

*Haus der Volkshochschule; Raum 303*

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

*Gebühr: 42,00 €*

*Beginn: 21.03.2026*

261207111

*Haus der Volkshochschule; Raum 303*

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

*Gebühr: 42,00 €*

*Beginn: 25.07.2026*

26120713

### ●●● 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 aus. 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 en Bereichen Natur, Objekt, Abstrakt.

*Haus der Volkshochschule; Raum 303*

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

*Gebühr: 42,00 €*

*Beginn: 09.05.2026*

26120712





## ●●● Einführung in Patchwork: Geschichte, Nähtechnik und Faszination von Quilts

Karin Stürmer

**NEU** An diesem Abend geht es um die alte Kunst des Patchworks und speziell um die Herstellung von Quilts, also Decken.

Es erwartet Sie eine Einführung in die Herkunft und Geschichte der Quilts. Die besonderen Muster und ihre Namen werden erklärt, auch einige spezielle Nähtechniken. Das alles anhand von vielen Beispielen.

Der Abend dient als Einführung für den Folgekurs „Patchwork für Einsteiger“, kann aber auch separat besucht werden.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*1 mal mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr*

*Gebühr: 15,00 €*

*Beginn: 25.03.2026*

261209010

## ●●● Patchwork für Einsteiger: Faszination von Quilts

Karin Stürmer

**NEU** Patchwork: eine faszinierende, jahrhundertealte 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 Anwendungen 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.

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*5 mal mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 15.04.2026*

261209011

## ●●● Von der Idee zum Schmuckstück: Gold- und Silber- schmiedekurs (ab 16 Jahren)

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 Teilnehmer wird individuell betreut – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene!

Im Kurs bar zu zahlen:

18€ für Werkzeuge und Maschinen

ca. 70-130€ für Silber (nach Gewicht abgerechnet)

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

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

*Gebühr: 48,00 €*

*Beginn: 09.05.2026*

261210012





### ●●● Dekokurs für Ostercupcakes

Annika Stier

**NEU** Dekoriere verschiedene Cupcakemotive passend zu Ostern.

In diesem Kurs könnt Ihr Cupcakes passend zu Ostern dekorieren. Verschiedene Motive folgen. Getränke, Snacks und Transportbox sind inklusive.

In Kooperation mit der Patisserie Stiers.

*Kursort: Industriestraße 4, 74927 Eschelbronn*

*1 mal sonntags, 14:00 - 16:00 Uhr*

*Gebühr: 39,00 €*

*Beginn: 29.03.2026*

*2612000000*

### ●●● Dekokurs für Torten

Annika Stier

**NEU** Lerne wie man eine Buttercremetorte einsetzt, einstreicht und dekoriert. Ihr könnt euer Design frei wählen und einen kreativen Nachmittag genießen.

Die 16cm Torte darf natürlich mit nach Hause genommen werden.

inkl. Getränke & Snacks sowie Transportbox

In Kooperation mit der Patisserie Stiers.

*Kursort: Industriestraße 4, 74927 Eschelbronn*

*1 mal sonntags, 14:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 59,00 €*

*Beginn: 19.04.2026*

*2612000001*



### ●●● Dekokurs für Herztorten zum Muttertag

Annika Stier

**NEU** In diesem Kurs stellen wir kleine Herztorten her. Diese kannst du perfekt am 10.05.2026 an deine Mutter verschenken, sie wird sich bestimmt freuen.

Ihr könnt euer Design frei wählen und einen kreativen Nachmittag genießen, wir zeigen euch natürlich verschiedene Möglichkeiten und geben Inspiration.

inkl. Getränke & Snacks sowie Transportbox

In Kooperation mit der Patisserie Stiers.*Kursort:*

*Industriestraße 4, 74927 Eschelbronn*

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

*Gebühr: 59,00 €*

*Beginn: 09.05.2026*

*2612000002*

### ●●● Der Duft der Natur – Pflanzenwässer aus Kräutern einfach selbst herstellen

Regina Binkele

**NEU** Fangen Sie den betörenden Duft frisch geernteter Kräuter und Pflanzen ein!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer einfachen Methode Pflanzenwässer (Hydrolate) selbst herstellen können. Nach einem Einblick in die Geschichte ätherischer Öle und Hydrolate erfahren Sie alles über die Herstellung und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten. Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte und nehmen Sie Ihre selbst hergestellten Pflanzenwässer mit nach Hause!

Mitzubringen: 5 € Materialkosten in bar, Schneidebrett und scharfes Messer

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*

*1 mal dienstags, 18:15 - 20:30 Uhr*

*Gebühr: 26,00 €*

*Beginn: 23.06.2026*

*261210030*



## FOTOGRAFIE

### ●●● Von der Einzelaufnahme zur Serie: Ein persönliches Fotoprojekt (mit Vorkenntnissen)

Bernhard Ulmrich

**NEU** Eine Serie gibt Ihren Bildern Tiefe: Statt einzelner Aufnahmen entsteht eine zusammenhängende, ausdrucksstarke Bildfolge – ideal als persönliches Fotoprojekt über mehrere Wochen. Am ersten Kurstag werden zentrale Grundlagen erarbeitet: Was kennzeichnet eine Serie? Welche Themenfelder eignen sich? Und wie lässt sich eine Bildfolge sinnvoll aufbauen?

Im Anschluss entwickelt jeder Teilnehmende ein eigenes Serienprojekt.

Nach einer dreiwöchigen Arbeitsphase im Feld präsentieren die Teilnehmenden am zweiten Kurstag bis zu zehn Papierabzüge ihrer ersten Serie.

Eine weitere Arbeitsphase bietet Zeit zum Nachfotografieren und zur Bearbeitung der Serie.

Am dritten Termin werden die finalen Arbeiten präsentiert, reflektiert und als geschlossene fotografische Sequenzen ausgearbeitet.

Der Dozent ist Architekt und erfahrender Fotograf. Er studiert Photographie im Diplomstudiengang.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*3 mal samstags, 14:30 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 85,00 €*

*Beginn: 28.03.2026*

261211021

### ●●● 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.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern möchten.

Nicht vermittelt werden die Details oder Menüs der verschiedenen Kamerahersteller.

*Haus der Volkshochschule; Raum 212*

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

*Gebühr: 21,00 €*

*Beginn: 09.05.2026*

261211014





## ●●● Vom Film bis zum Bild: Analog fotografieren für Einsteiger

*Bernhard Ulmrich*

**NEU** In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen der analogen Fotografie kennen - von ISO, Zeit und Blende bis zu den Unterschieden zwischen digitaler und analoger Technik. Sie erfahren, welche Kameras und Filme es gibt, worauf Sie beim Aufnehmen achten müssen und wie die Filmentwicklung funktioniert.

Praktische Übungen wie Film einlegen, Fokussieren und Belichten gehören natürlich dazu.

Am zweiten Kurstag geht es auf einen gemeinsamen Foto-Walk. Anschließend lassen wir den Film entwickeln sowie die Bilder scannen und ausdrucken.

Beim dritten Termin treffen wir uns zur gemeinsamen Bildbesprechung.

Der Dozent ist Architekt und erfahrener Fotograf. Er studiert Photographie im Diplomstudengang.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*3 mal samstags, 14:30 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 85,00 €*

*Beginn: 13.06.2026*

*261211022*

## ●●● Reportagefotografie: Geburtstage, Hochzeiten und Familienfeiern fotografisch begleiten

*Bernhard Ulmrich*

**NEU** In diesem Kurs lernen Sie, wie aus einzelnen Aufnahmen eine stimmige fotografische Reportage entsteht. Ob Hochzeit, Geburtstag oder Familienfeier – Sie erfahren, wie sich Ereignisse im Verlauf professionell und atmosphärisch festhalten lassen.

Am ersten Termin werden Grundlagen, Beispiele und Aufbau einer Bildgeschichte vorgestellt. Anschließend entwickelt jede Person ein eigenes Projekt.

Nach einer dreiwöchigen fotografischen Arbeitsphase werden am zweiten Termin bis zu zehn Bilder präsentiert und gemeinsam zu einer ersten Bildstrecke zusammengestellt.

Nach einer weiteren Arbeitsphase entstehen am dritten Termin die finalen Reportagen.

Der Dozent ist Architekt und erfahrener Fotograf. Er studiert Photographie im Diplomstudengang.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*3 mal samstags, 10:00 - 14:00 Uhr*

*Gebühr: 85,00 €*

*Beginn: 13.06.2026*

*261211023*





# Mit der Bergbahn zur berühmtesten Ruine der Welt.



  
**SCHLOSSTICKET**  
inklusive  
Schlosshof-  
eintritt

## Einfach einsteigen und die grandiose Aussicht genießen.

Vom Kornmarkt bis zur Molkenkur und zurück.  
Inklusive Eintritt für den Schlosshof, den Fasskeller  
und das Deutsche Apothekenmuseum.

Mehr dazu unter  
[www.bergbahn-heidelberg.de](http://www.bergbahn-heidelberg.de)



# GESUNDHEIT & BEWEGUNG

- 74 Yoga, Qi Gong und Tai Chi, Indian Balance und Jangun
- 78 Mentale Gesundheit und Meditation
- 80 Pilates, Funktionelles Training und Fitness
- 82 Gesunder Rücken und Beckenboden, Aqua-Fitness
- 85 Fitness für Senioren, Tanzworkouts
- 88 Ernährung und Kochen, Gesundheitsprävention

## HIGHLIGHTS



### ●●● Mit der Wim-Hof-Methode gesünder, stärker und glücklicher werden

Katja Hasfeld

**NEU** Das Eisbad kann kommen: Stressresistenter werden, das Immunsystem stärken, mehr Energie spüren und innerlich zur Ruhe kommen – all das lässt sich mit der Wim Hof Methode erreichen, von der viele schon im Zusammenhang mit Eisbaden gehört haben. In diesem praxisorientierten Einstiegsworkshop lernen Sie, wie Sie durch bewusste Atmung, Kälte und mentale Fokussierung Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und mentale Stärke gezielt fördern können. Die Methode ist wissenschaftlich untersucht und zeigt nachweislich positive Effekte auf das Immunsystem, die Entzündungsregulation und das vegetative Nervensystem.

Der Kurs gibt eine Einführung in die Wim Hof Methode und ihre wissenschaftlich belegten Wirkungen, es werden Atemtechniken erlernt und erste Einblicke in das Kältetraining gegeben.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

1 mal samstags, 14:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Beginn: 07.03.2026

261301080



### ●●● Helfen in Seelischer Not: Erste-Hilfe-Kurs

Jasmin Dürr

**NEU** Wie geht eigentlich die psychische stabile Seitenlage?

Psychische Belastungen und seelische Krisen sind ein wichtiges und aktuelles Thema. Sie können Menschen jeden Alters betreffen und zeigen sich ganz unterschiedlich, zum Beispiel durch Überforderung, Einsamkeit, Ängste, Depressionen, Sucht, Aggression, Verzweiflung oder Gedanken an Suizid.

Wenn Menschen im eigenen Umfeld – etwa in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz – seelisch in Not geraten, fühlen sich viele unsicher, hilflos oder überfordert. Genau hier setzt das Projekt „Helfen in seelischer Not“ an. Ziel ist es, ein niedrigschwelliges Erste-Hilfe-Konzept für psychische Krisen zu vermitteln – vergleichbar mit klassischen Erste-Hilfe-Kursen für körperliche Notfälle.

Das Schulungsprogramm gibt Ersthelfenden mit der klaren Handlungskette „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“ (HSN) mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Betroffenen. Praxisnahe Übungen und gemeinsamer Austausch helfen dabei, konkrete und hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 10:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 02.05.2026

261305006



## ●●● Kochkurs: Vegan und proteinreich

*Alexandra Pannach*

**NEU** Dieser Kochkurs zeigt dir, wie gut vegane Küche schmeckt und dabei ausreichend Proteine liefert - ohne Fertigprodukte. Wir kochen einfache, alltagstaugliche Rezepte und erleben, wie frisch zubereitetes, pflanzenbasiertes Essen ausreichend Kraft gibt - auch für ambitionierte Hobbysportler.

Du lernst, pflanzliche Proteinquellen sinnvoll zu kombinieren und deinen Bedarf ohne tierische Produkte zu decken. Mit frischen Zutaten und praktischen Tipps findest du auch im hektischen Alltag Zeit für entspannte Planung. Beispiele sind Quinoa-Paprikasalat, Bohnenbratlinge und einfache Eiweißbrötchen - vielseitig und auch für stressige Tage geeignet.

*Carl-Orff-Schule; Lehrküche  
1 mal samstags, 17:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 21,00 €  
Beginn: 11.07.2026*

261305023



## KONTAKT

**Stefanie Cimen**

*Fachbereichskoordination*

Telefon **07261 / 6577-16**

E-Mail: **s.cimen@vhs-sinsheim.de**



**Diana Bohn**

*Verwaltungsmitarbeiterin*

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**



**Bitte  
mitbringen**

## Gut vorbereitet in die Yoga- und Pilateskurse

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an, in der Sie sich gut bewegen können. Immer wichtig: Etwas zu trinken.

Ob Sie darüber hinaus weitere Utensilien brauchen hängt vom jeweiligen Kurs ab. Sie erhalten alle Informationen in der Anmeldebestätigung.



## YOGA

### ●●● Hatha-Yoga - Mittelstufe und Fortgeschrittene

Alexandra Tasios

Wir konzentrieren uns auf die körperbetonten Aspekte des neuzeitlichen Hatha-Yogas wie Sonnengrüße und kräftigende Asanas und kombinieren sie mit modernen Übungen zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit. Praktiziert wird zumeist in einem vom Atemrhythmus getragenen Flow.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

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

*Gebühr: 141,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*261301026*

### ●●● Hatha-Yoga am Abend

Britta Bräumer-Ecker

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System, das Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Mit 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 Yoga Ihre Körperwahrnehmung verbessern, Organfunktionen anregen, zu mehr Gelassenheit finden und dadurch neue Kraft im (beruflichen) Alltag schöpfen können.

*Alte Kelter, Weiler*

*8 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr*

*Gebühr: 59,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*26130113WE*

*Alte Kelter, Weiler*

*6 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr*

*Gebühr: 44,00 €*

*Beginn: 08.06.2026*

*26130114WE*

### ●●● Ashtanga-Yoga Basics

Alexandra Tasios

Die 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 Sonnengrüße 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 sind hilfreich, aber nicht notwendig.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*13 mal freitags, 17:00 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 114,00 €*

*Beginn: 06.03.2026*

*261301024*

### ●●● Setz dich! - Yoga auf dem Stuhl

Gerd Prolingheuer

Bei diesem Kurs wird Gymnastik mit Yogaelementen auf einem Stuhl ausgeführt. Die Techniken sind für fast jeden erlernbar. Egal wie alt, wie vermeintlich unbeweglich man ist, oder ob gesundheitliche Einschränkungen vorliegen - mit dieser Form des Yogas ist der Übende flexibel. Immer und überall können die Elemente in den Alltag eingebunden werden - sei es im Büro, zu Hause 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)*

*6 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 11.03.2026*

*261301012*

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*6 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 13.05.2026*

*261301013*

### ●●● Setz dich! -

#### Yoga auf dem Stuhl - Gruppe 1

*Gerd Prolyingheuer*

*Von Venningen-Halle Neidenstein; Bürgersaal*

*6 mal dienstags, 09:30 - 10:30 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 10.03.2026*

*26130102NE*

*Von Venningen-Halle Neidenstein; Bürgersaal*

*6 mal dienstags, 09:30 - 10:30 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 12.05.2026*

*26130104NE*

### ●●● Setz dich! -

#### Yoga auf dem Stuhl - Gruppe 2

*Gerd Prolyingheuer*

*Von Venningen-Halle Neidenstein; Bürgersaal*

*6 mal dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr*

*Kurstag: Dienstag*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 10.03.2026*

*26130103NE*

*Von Venningen-Halle Neidenstein; Bürgersaal*

*6 mal dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 12.05.2026*

*26130105NE*

### ●●● Kundalini-Yoga

*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. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

*Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal*

*10 mal dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr*

*Gebühr: 88,00 €*

*Beginn: 14.04.2026*

*26130106ST*

### ●●● 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, sodass der Kurs besonders auch für Anfänger gut geeignet ist. Wir beginnen unsere Yogastunde mit einer Anfangsentspannung. Hierauf folgen Körperübungen im Sitzen, Liegen und Stehen (Asanas). Die Wahrnehmung und Stärkung des Körpers steht im Fokus. Ergänzend werden Atemmeditationstechniken (Pranayama) erlernt. Der Yogaunterricht endet schließlich wieder mit einer Entspannungsrunde.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*4 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

*261301009*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*5 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr*

*Gebühr: 44,00 €*

*Beginn: 16.04.2026*

*261301010*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*8 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr*

*Gebühr: 70,00 €*

*Beginn: 11.06.2026*

*261301011*





## ●●● 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: 05.03.2026

26130111DU

Mehrzweckhalle Dühren; Gymnastikraum

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

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 25.06.2026

26130112DU

## YOGA ONLINE

### ●●● After-Work Yoga

Leonie Palinkas

**NEU / Online** Einmal die Woche den Arbeitstag mit einer entspannenden Yoga-Einheit abschließen, ohne noch einmal irgendwo hinzufahren? Diese Chance bietet unser After-Work-Yoga-Kurs über Zoom: Online, aber live angeleitet. In den 45-Minuten-Einheiten werden wir bewusst vom Alltag abschalten, den Körper einmal durchbewegen, Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Die Übungen werden in verschiedenen Varianten angeleitet, sodass wirklich jeder mitmachen kann.

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Zuhause - Online

6 mal donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 63,00 €

Beginn: 11.06.2026

2613011170

### ●●● Get in shape mit Yoga

Leonie Palinkas

**NEU / Online** Einmal pro Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst, wie klingt das? Rolle am Donnerstagabend deine Yogamatte zu Hause aus, öffne den Zoom-Link und los geht's: Online, aber live angeleitet. In diesem Yoga-Kurs bewegst du deinen ganzen Körper durch, schaltest vom Alltag ab und verbesserst deine Körperhaltung und -spannung. Zu den Übungen werden verschiedene Schwierigkeitsstufen gezeigt, sodass der Kurs für jedes Fitness-Level geeignet ist. Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Zuhause - Online

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

Gebühr: 63,00 €

Beginn: 11.06.2026

2613011070

### ●●● Hatha Flow Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Bianca Lenz

**Online** Yoga bietet die Chance, den eigenen Körper und Geist besser kennenzulernen, um den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen zu können. Dieser sanfte, fließende Kurs ist für Personen 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 Ausgleich und unterstützen einen erholsamen Schlaf. Anmeldung bis spätestens zwei Werktage vor Veranstaltungsbeginn.







*Zuhause - Online*

*7 mal donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr*

*Gebühr: 71,00 €*

*Beginn: 11.06.2026*

*2613011060*

*Zuhause - Online*

*9 mal donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr*

*Gebühr: 91,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

*2613011050*

### ●●● YinYoga - für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

*Sabrina Hölzl*

**NEU** Fühlen Sie sich oft gestresst oder möchten etwas für Ihre Beweglichkeit tun? Dann ist

dieser Kurs genau richtig für Sie. Erleben Sie eine sanfte, tiefgreifende Yin-Yoga-Praxis – ganz entspannt von zuhause aus. Die Asanas werden länger und ohne Kraft gehalten, unterstützt durch Decken oder Kissen. So lösen sich Verspannungen, das Faszien Gewebe wird gedehnt und das Nervensystem beruhigt. Jede Stunde endet mit einer geführten Entspannung oder Meditation.

Der per Zoom durchgeführte Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie erhalten nach jeder Stunde eine Aufzeichnung zur individuellen Wiederholung.

*Zuhause - Online*

*8 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr*

*Gebühr: 78,00 €*

*Beginn: 26.03.2026*

*2613011090*

## QI GONG UND TAI CHI

### ●●● Workshop: Taijichuan, Meditation und Bewegung

*Regina Egenberger*

Tai-Chi gehört zur Familie der Qi-Gong-Formen und ist eine alte chinesische Kunst, die in entspannter Haltung geübt wird. 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 Anfänger sowie an fortgeschrittene Anfänger mit Vorkenntnissen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 099*

*1 mal samstags, 14:00 - 16:30 Uhr*

*Gebühr: 20,00 €*

*Beginn: 21.03.2026*

*261301040*

### ●●● 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 Qigong-Übungen 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, 16:45 - 17:45 Uhr*

*Gebühr: 78,00 €*

*Beginn: 13.04.2026*

*261301064*

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*10 mal montags, 18:15 - 19:30 Uhr*

*Gebühr: 97,00 €*

*Beginn: 13.04.2026*

*261301054*



## INDIAN BALANCE UND JANGUN

### ●●● Indian Balance®

Stephanie Maschanka

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das traditionelle Erkenntnisse der Native American Indians mit moderner Bewegungslehre verbindet.

Rücken, Faszien, Bauch, Beine und Po werden trainiert, während Beweglichkeit, Koordination und Stabilität durch Gleichgewichtstechniken verbessert werden.

Fließende Bewegungen und bewusste Atmung bringen Körper, Geist und Seele in Balance – „den Körper trainieren, während die Seele ausruht“. Die Übungen sind vielseitig variierbar und individuell anpassbar, sodass der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist.

*Brunnenschule Waibstadt; Aula*

14 mal montags, 19:45 - 20:45 Uhr

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 13.04.2026

26130120WB

*Brunnenschule Waibstadt; Aula*

14 mal dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130118WB

*Grundschule Neckarbischofsheim, Aula*

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

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 22.04.2026

26130113NB

### ●●● 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.

*Schindwaldhalle*

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

Gebühr: 66,00 €

Beginn: 15.04.2026

26130108ST

## MENTALE GESUNDHEIT UND MEDITATION

### ●●● Vortrag: Gesundheit beginnt im Kopf

Steve Windisch

**Online** Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt.

In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

*Zuhause - Online*

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

Gebühr: 9,00 €

Beginn: 02.03.2026

261301100

### ●●● Mit der Wim-Hof-Methode gesünder, stärker und glücklicher werden

Katja Hasfeld

**NEU** Das Eisbad kann kommen: Stressresistenter werden, das Immunsystem stärken, mehr Energie spüren und innerlich zur Ruhe kommen – all das lässt sich mit der Wim Hof Methode erreichen, von der viele schon im Zusammenhang mit Eisbaden gehört haben.

Mehr Infos unter den Highlights auf Seite 72.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

1 mal samstags, 14:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Beginn: 07.03.2026

261301080



### ●●● Vortrag: **Mental stark dank Resilienz**

Steve Windisch

**Online** In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

*Zuhause - Online*

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

*Gebühr: 9,00 €*

*Beginn: 16.03.2026*

*261301110*

### ●●● Zeit für mich – **mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag**

Sabrina Hölzl

**Online** Fühlen Sie sich oft gestresst oder verspannt? In diesem Online-Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ruhe und Entspannung – bequem von zuhause aus. Sie üben einfache Atem- und Achtsamkeitstechniken sowie sanfte Bewegungen, die Körper und Geist beruhigen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Gelassenheit und neue Energie schenkt.

Der per Zoom durchgeführte Kurs eignet sich für alle Personen ohne Vorkenntnisse.

*Zuhause - Online*

*4 mal donnerstags, 20:00 - 20:45 Uhr*

*Gebühr: 40,00 €*

*Beginn: 26.03.2026*

*2613011110*

### ●●● Meditationsseminar: **Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen**

Martin Noll

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 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: 18.04.2026*

*261301091*

### ●●● Helfen in Seelischer Not: **Erste-Hilfe-Kurs**

Jasmin Dürr

**NEU** Das niedrigschwellige Erste-Hilfe-Konzept für psychische Krisen ist vergleichbar mit klassischen Erste-Hilfe-Kursen für körperliche Notfälle.

Mehr Infos unter den Highlights auf Seite 72.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*1 mal samstags, 10:00 - 12:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Beginn: 02.05.2026*

*261305006*



## PILATES

### ●●● Pilates am Vormittag

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: 73,00 €

Beginn: 14.04.2026

261302202

### ●●● Pilates am Abend

Michaela Hanel

Haus der Volkshochschule; Raum 310

13 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 73,00 €

Beginn: 14.04.2026

261302204

### ●●● Pilates am Abend für Fortgeschrittene

Michaela Hanel

Haus der Volkshochschule; Raum 310

13 mal dienstags, 19:40 - 20:40 Uhr

Gebühr: 73,00 €

Beginn: 14.04.2026

261302206

### ●●● Pilates für die Faszien

Martina Böhm

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.

Gymnasium Neckarbischofsheim;

Gymnastikraum

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

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 20.03.2026

26130224NB

## FUNKTIONELLES TRAINING UND FITNESS

### ●●● Faszien Workout am Vormittag

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

5 mal montags, 10:45 - 12:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 23.02.2026

261302402

### ●●● 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

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

Gebühr: 32,00 €

Beginn: 25.02.2026

261302406



### ●●● GymFit

*Sibylle Voswinkel*

Ein Ganzkörpertraining für alle, die zum Fit werden und bleiben. Verschiedenste Fitness- und Gymnastik-Formate werden miteinander kombiniert, um mit dem eigenen Körpergewicht und der Schwerkraft für jeden Fitnessstand ein optimales Training zu erzielen. Neben dem Herz-Kreislauf-System werden insbesondere Arme, Beine, Bauch, Po, Rücken und Rumpf aktiviert, und somit die Körperhaltung und -form insgesamt stabilisiert.

Freu dich auf motivierende Musik und abwechslungsreiche Übungen, die dich anspornen, gemeinsam mit anderen den Spaß an der Bewegung zu spüren.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*13 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 71,00 €*

*Beginn: 03.03.2026*

*261302001*

### ●●● Präventives Ganzkörpertraining

*Hiltrud Dollinger*

Nach einer vielseitigen Aufwärmphase, intensiven Übungen zum Stärken unserer Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur (auch mit Fitnessband, Redondoball, Hanteln) runden Stretching und Entspannung die Stunde ab.

*Stadthalle Waibstadt*

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

*Gebühr: 54,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

*26130213WB*



### ●●● 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 medizinische Infos. Wir üben auch auf Matten und mit Kleingeräten (Theraband etc.).

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*10 mal mittwochs, 15:45 - 16:45 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 29.04.2026*

*261302011*

### ●●● Workout für Fortgeschrittene – Gruppe 1

*Alexandra Tasios*

Wir kombinieren Dehn- und Kräftigungsübungen mit Elementen aus Yoga und Fitness. Grundkenntnisse in Hatha-Yoga oder Pilates sind erwünscht sowie ein guter allgemeiner Fitnesszustand.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*14 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr*

*Gebühr: 91,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

*261302225*

### ●●● Workout für Fortgeschrittene – Gruppe 2

*Alexandra Tasios*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*14 mal donnerstags, 19:40 - 20:40 Uhr*

*Gebühr: 91,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

*261302226*

### ●●● 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*

*10 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr*

*Gebühr: 54,00 €*

*Beginn: 14.04.2026*

*26130213ST*

### ●●● Onlinekurs: Power Fit Mix

*Annkatriin Seidler*

**NEU / Online** Stressabbau durch Bewegung und funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht: Einmal Vollgas bitte! In diesem kurzen, aber abwechslungsreichem Workout werden Formate wie Tabata, Zirkeltraining und HI-IT abwechselnd durchgeführt, um innerhalb von 30 Minuten den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen.

*Zuhause - Online*

*6 mal montags, 19:30 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 36,00 €*

*Beginn: 13.04.2026*

*261301200*

## GESUNDER RÜCKEN UND BECKENBODEN

### ●●● Wirbelsäulengymnastik

*Roswita Eiermann*

Mit Musik und guter Laune zu mehr Beweglichkeit und einem starken Rücken. Funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt auf einer gesunden Wirbelsäule.

*Wingertsbergschule Reihen; Schulturnhalle*

*12 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 69,00 €*

*Beginn: 24.02.2026*

*26130216RE*

### ●●● Gesunder Rücken, Kraftvolle Mitte - für Frauen (Gruppe 1)

*Liselotte Heinrich*

Die Aufwärmphase mit motivierender Musik aktiviert das Herz-Kreislauf-System und verbrennt Kalorien.

Danach folgt ein effektives Ganzkörperprogramm mit unserem Eigengewicht und ver-

### ●●● Fit mit Fun

*Ortrun Baldauf*

Mit viel Spaß und motivierender 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*

*12 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 15.04.2026*

*26130226WB*

schiedenen Handgeräten wie Kleinhanteln und Fitnessbändern. So wird ein abwechslungsreicher Mix geboten mit Elementen aus der Rückenschule, Beckenbodentraining, Faszientraining und Bauch-Beine-Po mit Übungen nach den Prinzipien von Pilates.

Jede Kursstunde endet mit Entspannungs- und Dehnübungen. Neu- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

*Feuerwehrgerätehaus Epfenbach*

*5 mal donnerstags, 20:15 - 21:15 Uhr*

*Gebühr: 29,00 €*

*Beginn: 26.02.2026*

*26130214EF*

### ●●● Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte - für Frauen (Gruppe 2)

*Liselotte Heinrich*

*Feuerwehrgerätehaus Epfenbach*

*5 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 29,00 €*

*Beginn: 26.02.2026*

*26130213EF*





### ●●● Bewegter Rücken, gesunder Rücken

Tanja Wally

Der Fokus dieses Kurses 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 und Beweglichkeit verbessert und vorhandene Verspannungen gelöst. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*12 mal freitags, 09:00 - 10:00 Uhr*

*Gebühr: 69,00 €*

*Beginn: 06.03.2026*

*261302101*

### ●●● Wirbelsäulengymnastik

Eugenia Stang

Mit regelmäßiger Wirbelsäulengymnastik können Sie Rückenschmerzen lindern und diesen vorbeugen. Das Rückentraining beinhaltet neben Übungen für den oberen und unteren Rücken immer auch Bauchübungen, denn eine starke Rumpfmuskulatur ist essenziell für einen gesunden Rücken.

*Alte Kelter*

*8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr*

*Gebühr: 46,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*26130213WE*

*Alte Kelter*

*8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr*

*Gebühr: 46,00 €*

*Beginn: 20.05.2026*

*26130214WE*

### ●●● Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Nach einer Aufwärmphase (Herz- und Kreislaufbelastung) und allgemeiner Gymnastik geht die Stunde in spezielle Wirbelsäulengymnastik über.

*Carl-Orff-Schule; Turnhalle*

*10 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 59,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*261302108*

### ●●● Wirbelsäulengymnastik

Sibylle Voswinkel

Klassisches Wirbelsäulentraining für jedes Alter mit einem ganzheitlichen Ansatz, das die wirbelsäulenstützende Muskulatur (Rumpf, Bauch, Beine, Hals) aktiviert und kräftigt. Daneben werden durch Mobilisation und Koordinations-, Balance- und Dehnübungen der Gleichgewichtssinn, die Körperhaltung sowie die Selbstwahrnehmung geschult.

Freu' dich auf ein vielseitiges Training, das neben dem Spaß an der Bewegung zur Musik auch deinem Rücken garantiert gut tut.

*Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)*

*13 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 80,00 €*

*Beginn: 03.03.2026*

*261302112*

### ●●● Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase (Herz- und Kreislaufbelastung) und allgemeiner Gymnastik und geht dann in die spezielle Wirbelsäulengymnastik über.

*Evangelischer Gemeindesaal Eschelbach*

*10 mal dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr*

*Gebühr: 45,00 €*

*Beginn: 03.03.2026*

*26130213ES*

### ●●● 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: 17.03.2026*

*26130211HA*



### ●●● **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.

Schlosswiesenschule Eschelbronn

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

Gebühr: 30,00 €

Beginn: 15.04.2026

26130212EB

### ●●● **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.

Turnhalle Reichartshausen

8 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 04.03.2026

26130213RH

Turnhalle Reichartshausen

8 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Beginn: 20.05.2026

26130214RH

### ●●● **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.

Verwaltungsstelle Hoffenheim; Bürgersaal

10 mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 04.03.2026

26130214HO

## **AQUA-FITNESS**

### ●●● **Aqua-Fitness – Gruppe 1**

Günter Immenroth

Aqua-Fitness ist ein effektives und zugleich schonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Durch den natürlichen Wasserwiderstand werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert, während die Gelenke entlastet werden. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Maximale Wasserhöhe 1,15 Meter.

Badewelt Sinsheim; Lehrschwimmbecken

10 mal donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 74,00 € (plus Eintritt)

Beginn: 16.04.2026

261302527

### ●●● **Aqua-Fitness – Gruppe 2**

Günter Immenroth

10 mal donnerstags, 19:45 - 20:30 Uhr

Gebühr: 74,00 € (plus Eintritt)

Beginn: 16.04.2026

261302507





### FITNESS FÜR SENIOREN

#### ●●● 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.

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus

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

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 05.03.2026

26130204EF

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus

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

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 21.05.2026

26130205EF

#### ●●● Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz und Kreislauf mit Musik stärken wir die Muskulatur des ganzen Körpers: Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen für Koordination und Gleichgewicht fließen spielerisch mit ein. Wir runden die Stunde mit einer Entspannung ab.

Stadthalle Waibstadt

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

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 02.03.2026

26130215WB

#### ●●● Rücken-Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

In diesem Kurs werden alle Gelenke mobilisiert und die Muskulatur mit Fokus auf den Rücken trainiert.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

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

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130218ST

#### ●●● Seniorengymnastik für Frauen

Gerd Prolingheuer

Zur Unterstützung bei und zur Vorbeugung von Schmerzen werden in diesem Kurs die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule gestärkt.

Die Übungen sind für Anfängerinnen jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell gesteigert werden können.

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

Dorftreff Waldangelloch

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

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2026

26130215WA

Dorftreff Waldangelloch

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

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 13.05.2026

26130216WA



#### Gut vorbereitet in den Sport-Kurs!

In der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Info, was Sie in den Sportkurs mitbringen sollten, zum Beispiel Matte oder Thera-Band.

Immer wichtig: Ein Handtuch und ausreichend zu trinken, ganz besonders in der warmen Jahreszeit.

Bitte  
mitbringen





## TANZWORKOUTS

### ●●● Dance-Moves

*Esther Benz-Streib*

Spaß und Lust daran, auf coole Musik zu tanzen? Gemeinsam erarbeiten wir kurze Choreografien unterschiedlicher Tanzstile. Für Anfänger bis Fortgeschrittene.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

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

*Gebühr: 32,00 €*

*Beginn: 25.02.2026*

*261302403*

### ●●● Bailamos sudamericano

*Filomena Da Rosa*

Bailamos sudamericano - ein südamerikanisches Tanzworkout 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 und Kondition fördern und Gesäß, Arme, Beine und Bauch trainieren. Ein Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen, Frauen und Männern ohne Vorkenntnisse.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*10 mal mittwochs, 20:20 - 21:20 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*261302412*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*10 mal freitags, 19:20 - 20:20 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 13.03.2026*

*261302404*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*8 mal mittwochs, 20:20 - 21:20 Uhr*

*Gebühr: 52,00 €*

*Beginn: 10.06.2026*

*261302413*

### ●●● Zumba® Step –

#### **Zumba meets Step Aerobic**

*Jessica Schnall*

**NEU** Zumba® Step verbindet angesagte Beats mit effektiven Step-Moves zu einem energiegeladenen Workout. Zu moderner Musik trainieren

wir Ausdauer, Kraft und Koordination – mit Fokus auf Beine und Core. Die Choreos sind motivierend, gut nachvollziehbar und machen einfach Spaß. Perfekt für alle, die sich auspowern und dabei den Kopf freitanzen möchten – ganz ohne Leistungsdruck.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*8 mal montags, 20:35 - 21:35 Uhr*

*Gebühr: 71,00 €*

*Beginn: 16.03.2026*

*261302416*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*8 mal montags, 20:35 - 21:35 Uhr*

*Gebühr: 71,00 €*

*Beginn: 08.06.2026*

*261302417*

### ●●● Zumba®-Fitness Original – Gruppe 1

*Buljamin Saidov*

Zumba® Fitness Original ist ein energiegeladenes Tanz-Workout, das abwechslungsreiche Aerobic-Bewegungen mit lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen verbindet. Der Kurs eignet sich für alle – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel – ein Einstieg ist jederzeit möglich.

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*8 mal samstags, 10:30 - 11:15 Uhr*

*Gebühr: 39,00 €*

*Beginn: 07.03.2026*

*261302513*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*7 mal samstags, 10:30 - 11:15 Uhr*

*Gebühr: 34,00 €*

*Beginn: 06.06.2026*

*261302515*

### ●●● Zumba®-Fitness Original – Gruppe 2

*Buljamin Saidov*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*8 mal samstags, 11:15 - 12:00 Uhr*

*Gebühr: 39,00 €*

*Beginn: 07.03.2026*

*261302514*

*Haus der Volkshochschule; Raum 310*

*7 mal samstags, 11:15 - 12:00 Uhr*

*Gebühr: 34,00 €*

*Beginn: 06.06.2026*

*261302516*



### ●●● Zumba®-Fitness

Jessica Schnall

Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Tanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt.

Zumba® kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja. Megaspaß? Aber sowas von.

Wingertsbergschule Reihen; Schulturnhalle

7 mal freitags, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Beginn: 24.04.2026

26130242RE

### ●●● 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, daher ideal auch für Anfänger, Ungeübte, Schwangere sowie Personen mit Rücken- oder Gelenkproblemen. 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.

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

10 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130244RH

### ●●● 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. Es ist einfach, für alle und jeden! Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem schweißtreibenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Keiner kritisiert deinen Tanzstil, man hat einfach Spaß und lässt die Musik auf sich wirken.

Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130245RH

### ●●● Outdoor-Sommer-Special: Einen Tag Robin Hood - Bogenschießen im Abenteuer- Parcours (Pfingstferien)

Michael Winter

Inmitten der Natur wartet ein abwechslungsreicher Bogenschieß-Abenteuer-Parcours mit anspruchsvoll platzierten Zielen. Nach einer Einführung geht es darum, Konzentration, Technik und Treffsicherheit unter Beweis zu stellen – ganz im Stil von Robin Hood. Ein aktives Naturerlebnis mit Spaß und Herausforderung. Der Transport vom Treffpunkt zum Gelände im Planwagen ist inklusive.

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen, Mühlweg 9, 74939 Zuzenhausen  
Dauer: 3 Stunden

Mühlweg 9, 74939 Zuzenhausen

1 mal montags, 16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 01.06.2026

26130260ZU



## ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### ●●● Die Kunst des Teemischens - Tee aus gesammelten Kräutern selbst mischen

Regina Binkele

Nicht nur Minze und Melisse: In diesem Workshop erfahren Sie, wie aus Wild- und Gartenkräutern individuelle, wohlschmeckende und harmonische Teemischungen entstehen. Die vorgestellten Kräuter werden auch verschiedenen Wirkkreisen zugeordnet - so lassen sich gezielt Mischungen für Wohlbefinden, Entspannung oder Stärkung zusammenstellen. Mit neuem Kräuterwissen ist es dann natürlich auch möglich, die passenden Kräuter für die kommende 'Teesaison' selbst zu ernten und zu trocknen und sich so seinen eigenen Teevorrat anzulegen. Jeder Teilnehmer stellt 1-2 persönliche Teemischungen aus verschiedenen Kräutern zusammen - ideal für den eigenen Genuss oder als kleines Geschenk.

Haus der Volkshochschule; Raum 098  
1 mal donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr  
Gebühr: 26,00 € + 10,00€ in bar  
Beginn: 12.03.2026

261305002

### ●●● Kräutersammeln - Natur erleben & genießen

Alexandra Pannach

**NEU** Eine Kräuterwanderung kann weit mehr sein als nur das Sammeln und Bestimmen von Pflanzen. Sie lädt dazu ein, die Natur bewusst wahrzunehmen und sich eine achtsame Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Während der geführten Sammelzeit steht ein respektvoller Umgang mit der Natur im Mittelpunkt. Sie erhalten wertvolle Hinweise zu sicheren und nachhaltigen Sammeltechniken und erfahren Wissenswertes über Geschmack, Verwendungsmöglichkeiten und den ernährungsphysiologischen Wert der Kräuter.

Wer das Erlebte vertiefen und mehr über die Nutzung und Verarbeitung der gesammelten Kräuter erfahren möchte, hat die Möglichkeit, am Samstag, den 21.03.2026, den passenden Kochkurs zu besuchen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben  
1 mal freitags, 16:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 20.03.2026

261305021

### ●●● Kochen mit ersten Frühlingskräutern

Alexandra Pannach

**NEU** Lassen Sie sich von den Düften des Frühlings inspirieren! In diesem Kurs kreieren Sie Gerichte mit frühen Frühlingskräutern und – je nach Verfügbarkeit – auch mit Wildkräutern für eine besondere, naturnahe Geschmackserfahrung. Was Sie erwartet:

- Vielseitige Rezepte mit Frühlingskräutern

- Kochen, Probieren und Genießen

- Raum für individuelle Fragen und Wünsche

Beispiele für Rezepte: Frühlingskräutersalat, Käse-Kräuter-Scones, Linsenbratlinge sowie Wildspinat oder Wildkräutersuppe – abhängig vom Angebot der Natur.

Tipp: Nehmen Sie vorab auch am gemeinsamen Kräutersammeln teil, das unabhängig vom Kochkurs gebucht werden kann.

Carl-Orff-Schule; Lehrküche

1 mal samstags, 17:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 21,00 € + 15,00€ in bar

Beginn: 21.03.2026

261305022







### ●●● Wildkräuterwanderung im Frühjahr

Peter Reiter

**NEU** Jetzt im Frühjahr ist die Zeit gekommen, sich des beginnenden Lebens zu erfreuen. Auf Wiesen, in Wäldern und am Wegesrand wachsen zahlreiche Kräuter und Wildgemüse. Es ist auch die ideale Zeit für eine Frühjahrskur mit stoffwechselanregenden Wildkräutern.

Der erfahrene Exkursionsleiter erklärt, wie wir unsere Heilpflanzen und Küchenwildkräuter erkennen und wie wir sie nutzen können. Er gibt Tipps zum Sammeln und zur Zubereitung von Pflanzen und geht auch auf ökologische Besonderheiten ein.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben  
Freitag, 24.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 21,00 € 261140222

### ●●● Wildes Kochen am Lagerfeuer - Ein Abenteuer für Familien

Tabea Hettler und Stefanie Ziegler

**NEU** Knisterndes Holz, flackernde Flammen und der Duft von frisch gebackenem Stockbrot. Hier kann jeder mitmachen, vom Feuermachen, Rühren im Topf bis zum Drehen des Stockbrots über dem Feuer.

Wildes Kochen am Lagerfeuer mit einer ausgebildeten Wildnisführerin und einer Pädagogin verbindet Familie, Natur und Genuss. Auf folgendes Menü darf man sich freuen: Feuerpopcorn in verschiedenen Variationen, Frühlingssuppe mit Stockbrot und selbst gemachter Wildkräuterbutter, Schokomuffins, Getränke sind inbegriffen.

zzgl. 15€ Lebensmittelkosten

Förstelhütte Helmstadt

Samstag, 09.05.2026, 12:30 - 17:00 Uhr

Gebühren:

Familienpreis = 56€ pro Erwachsener inkl. 1 Kind (5€ für jedes weitere Kind)

Einzelpersonen = 52€ + 15,00€ in bar

2613050HB

### ●●● Grillabend rund um die Wilde Sau

Matthias Baumeister

Nach dem großen Erfolg in den letzten zwei Jahren präsentiert Jäger, Metzger und Grillprofi Matthias Baumeister erneut spannende Grillideen rund um die „Wilde Sau“. Die Teilnehmenden entdecken, welche kulinarischen Köstlichkeiten sich aus Wildschwein zaubern lassen und lernen besondere Grilltechniken kennen. Zusätzlich erhalten sie interessante Einblicke in das Projekt „Wilde Sau“ des Naturparks Neckartal-Odenwald sowie spannende Fakten über das Leben des urigen Borstentiers.

Helmstadt; Grillhütte - Förstelhütte,

Donnerstag, 11.06.2026, 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € + ca. 30,00€ in bar

261103101O

### ●●● Indische Küche: Currys, Naan und Co. (vegetarisch / vegan)

Manpreet Kaur

Sie lieben die indische Küche und möchten leckere traditionelle und klassische Gerichte selbst zaubern? Lassen Sie sich von fantasievollen Zutaten-Kombinationen und Gewürzmischungen begeistern, um eine unerschöpfliche Vielfalt an Gerichten zu kreieren.

Im Kurs bereiten wir die indische Gewürzmischung Garam Masala zu. Mit dieser Basis kochen wir zusammen beliebte Gerichte wie cremige Currys und buttriges Gemüse, dazu Naan Brot, Alu-Mirch Sabzi, Raita, Mango Lassi und mehr.

Kraichgau Realschule; Küche

1 mal donnerstags, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 21,00 € + 12,00€ in bar

Beginn: 07.05.2026

261305025



## ●●● **Kochkurs:** **Vegan und proteinreich**

*Alexandra Pannach*

**NEU** Dieser Kochkurs zeigt dir, wie gut vegane Küche schmeckt und dabei ausreichend Proteine liefert - ohne Fertigprodukte. Wir kochen einfache, alltagstaugliche Rezepte und erleben, wie frisch zubereitetes, pflanzenbasiertes Essen ausreichend Kraft gibt - auch für ambitionierte Hobbysportler.

Du lernst, pflanzliche Proteinquellen sinnvoll zu kombinieren und deinen Bedarf ohne tierische Produkte zu decken. Mit frischen Zutaten und praktischen Tipps findest du auch im hektischen Alltag Zeit für entspannte Planung. Beispiele sind Quinoa-Paprikasalat, Bohnenbratlinge und einfache Eiweißbrötchen - vielseitig und auch für stressige Tage geeignet.

Du gehst mit neuen Ideen für schnelle vegane Gerichte, einem Gefühl für Frische und Saisonalität sowie Motivation und Inspiration aus dem Austausch mit Gleichgesinnten nach Hause.

*Carl-Orff-Schule; Lehrküche*

*1 mal samstags, 17:00 - 21:00 Uhr*

*Gebühr: 21,00 € + 15,00€ in bar*

*Beginn: 11.07.2026*

*261305023*

## ●●● **Indische Küche:** **Vegane Currys (glutenfrei)**

*Manpreet Kaur*

Die indische Küche erfreut sich großer Beliebtheit. Die Gerichte sind nicht nur abwechslungsreich, sondern bieten auch vegane Vielfalt. Mit raffinierten Gewürzen abgeschmeckt fehlt es rein pflanzlichen Rezepten an nichts - und genau das erleben wir im Kochkurs für vegane indische Currys.

In gemütlicher Atmosphäre kochen wir zusammen verschiedene Gerichte wie Gobhi-Tikka-Masala Curry, knusprige Papads, Kichererbsen Masala, duftenden Reis, Chutney, Raita und aromatische Süßigkeiten.

*Kraichgau Realschule; Küche*

*1 mal donnerstags, 18:00 - 21:30 Uhr*

*Gebühr: 21,00 € + 12,00€ in bar*

*Beginn: 23.07.2026*

*261305026*

## ●●● **Glutenfrei genießen -** **Kochkurs für Menschen** **mit Zöliakie**

*Sabine Ernst-Amelang*

**NEU** 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!

*Merianschule Epfenbach; Küche*

*2 mal freitags, 17:30 - 21:00 Uhr*

*Gebühr: 41,00 € + 15,00€ in bar*

*Beginn: 24.04.2026*

*26130510EF*





### ●●● Wie Sie Ihre Kinder spielerisch für gesunde Ernährung begeistern

vhs Puchheim-Eichenau

**NEU / Online** Eine gesunde Ernährung bei Kindern zu fördern, muss nicht anstrengend – und schon gar nicht mit Druck oder Diskussionen verbunden sein. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie Kinder mit Leichtigkeit und Neugier an gesunde Lebensmittel heranzuführen können:

Und das sind unsere Themen:

- Was Kinder wirklich brauchen, um stark und gesund aufzuwachsen.
- Wie du „picky eater“ gelassen begleitest.
- Spielerische Wege, um Kinder für gesunde Lebensmittel zu begeistern.
- Wie du Lieblingsgerichte nährstoffreich abwandeln kannst.
- Mitmach-Ideen: So bringst du Kinder mit Freude in die Küche.

1 mal freitags, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Beginn: 24.04.2026

26130510

### ●●● Workshop: Weniger Zucker - Mehr Power

Annkatriin Seidler

**NEU / Online** In diesem Workshop findest du heraus, warum wir so gerne zu Zucker greifen, wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst, was gesunde und leckere Alternativen sind und welche Strategien du anwenden kannst, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren. Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

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

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 05.05.2026

261305210

### ●●● Workshop: Protein Power - Mehr Stärke für den Körper

Annkatriin Seidler

**NEU / Online** Proteine sind nicht nur etwas für Sportler:innen - sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn du Gewicht verlieren möchtest solltest du diesem Thema unbedingt deine Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Workshop lernst du, wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht und welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt. Du erhältst außerdem einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen und entdeckst leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag. Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

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

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 20.05.2026

261305220

### ●●● Workshop: Zyklusgerecht essen

Annkatriin Seidler

**NEU / Online** Leidest du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus – und hast das Gefühl, dass deine Ernährung das Ganze noch verstärkt?

In diesem Speiseplan-Workshop lernst du, wie du deine Ernährung gezielt an deinen Zyklus anpassen kannst, um dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen.

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

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 09.06.2026

261305230





## GESUNDHEITSPRÄVENTION

### ●●● Selbsthilfegruppe Herz

Anneliese Kösegi

Die Selbsthilfegruppe „Herz“ Sinsheim bietet die Möglichkeit zur Aussprache, Problembewältigung, Beratung sowie interessante Vorträge zur Herzgesundheit. Wir sind keinem Verein, keinem Kurs und keiner Klinik angeschlossen. Es entstehen keinerlei Kosten oder Beiträge. Herzpatienten, Interessierte und Angehörige sind herzlich eingeladen.

Termine: 17.04.2026, 22.05.2026, 19.06.2026, 17.07.2026, 18.09.2026

Haus der Volkshochschule; Raum 302  
5 mal freitags von 16 bis 18 Uhr  
kostenfrei

Beginn: 17.04.2026 261303002

### ●●● Vortrag: Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

Jens Rose

Ob beim Sport, Treppensteigen oder Heben von Gegenständen – wenn es in Knie oder Hüfte schmerzt, ist oft Gelenkverschleiß, sogenannte Arthrose, die Ursache dafür. Ist die Mobilität eingeschränkt, wird der Alltag mitunter zur Herausforderung und die Lebensqualität sinkt. Was Patienten bei ersten Anzeichen von Arthrose hilft, welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, dazu berät Herr Dr. Jens Rose, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie der GRN-Klinik Schwetzingen. Veranstalter ist die Volkshochschule Sinsheim e.V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
Samstag, 25.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
kostenfrei 26130304VO

### ●●● Vortrag: Klimawandel und Gesundheit

Matthias Haney

Die Veränderung des Klimas ist längst auch in Deutschland spürbar. Folgen mit medizinischer Relevanz sind unter anderem Extremwetterlagen wie Hochwasser und Hitzewellen, sowie die damit einhergehende Gefahr von Seuchen und Infektionskrankheiten, die durch Insekten übertragen werden. Besonders extreme Hitze fordert den menschlichen Körper und hat hochproblematische Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden – körperlich und psychisch.

In diesem Vortrag werden Ursachen und voraussichtliche Entwicklungen der Klimakrise beleuchtet. Außerdem wird darauf eingegangen, wie Hitze die Wirkweise verschiedener Medikamente beeinflusst und was davon abgeleitet bei der Medikation von z.B. Herz-, Blutdruck- und anderen Medikamenten zu beachten ist. Wie man sich allgemein vor Hitze schützen und sich richtig verhalten kann, wird neben der Gefahr von Seuchen bei Überflutung thematisiert. Zunahme von Borreliose und Auftreten von Krankheiten, die man ursprünglich nur aus der Tropenmedizin kennt, sind weitere Inhalte. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)  
Samstag, 28.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
kostenfrei 26130305VO

Alles Gute.





### ●●● „Mit Witz und Geistesblitz“ Gedächtnistraining - ab 50 Jahren

Silke Fahrinkrug

Mit unterhaltsamen Übungen, die die Sinne schärfen, gespeichertes Wissen wachrufen und vielfältige Denkpulse 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.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

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

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 03.03.2026

261303102

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

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

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 09.06.2026

261303103

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

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

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 07.07.2026

261303104

### ●●● Superhirn: Namen und Gesichter merken

Helmut Lange

**Online** 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 Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden. Auch der Gedächtnissportler Boris Konrad schaffte es so ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

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

Gebühr: 24,00 €

Beginn: 03.03.2026

261306200

### ●●● Superhirn: Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange

**Online** Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zügige Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Diplom-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

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

Gebühr: 24,00 €

Beginn: 24.03.2026

261306210



# SPRACHEN

- 96 Deutsch als Fremdsprache, Integration
- 98 Englisch
- 100 Französisch
- 102 Italienisch
- 104 Spanisch
- 106 Weitere Sprachen

## HIGHLIGHTS



### **Chinesisch:** **In die Sprache einsteigen**

*Xiangxia Kong-Axtmann*

Neben einer ersten Einführung in die chinesische Sprache vermittelt die muttersprachliche Dozentin vielfältige Einblicke in Kultur, Sitten und Bräuche des faszinierenden Landes mit seinen Jahrtausende alten Traditionen. Teilnehmende brauchen keinerlei Vorkenntnisse der chinesischen Sprache.

Sie haben schon erste Chinesisch-Kenntnisse? Am selben Tag findet auch ein Kurs für Fortgeschrittene statt.

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*12 mal samstags, 16:15 - 17:45 Uhr*

*Gebühr: 105,00 €*

*Beginn: 07.03.2026*

*261402002*



### **Englisch C1: Fortgeschrittene Sprachkompetenz**

*Katja Miebach*

**NEU** In diesem Englischkurs auf C1-Niveau vertiefen Sie Ihre bereits sehr guten Sprachkenntnisse und erweitern Ihre kommunikativen Fähigkeiten für anspruchsvolle berufliche und private Situationen. Grammatik und Wortschatz werden gezielt ausgebaut, um ein präzises, flüssiges und stilistisch sicheres Englisch zu erreichen. Der Kurs eignet sich ideal für Teilnehmende, die ihre Sprachkompetenz auf ein nahezu muttersprachliches Niveau heben möchten und sich auf eine C1-Prüfung vorbereiten möchten. Dieses Level ist noch zu hoch? Werfen Sie einen Blick in zahlreiche weitere Englisch-Kurse.

*Haus der Volkshochschule; Raum 202*

*15 mal donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 12.03.2026*

*261406030*





## ●●● Spezial Intensivkurs: Spanisch für die Reise

*Ann Isabel Blum*

**NEU** Der Urlaub kann kommen: Sonne, Sand und Meer! Dieser Kurs hat zum Ziel, mehr zu verstehen und aktiver zu genießen sowie Zugang zu Sprache und Kultur zu finden. Zusammen in einer Gruppe von Gleichgesinnten macht dieser Kurs an 5 intensiven Samstagvormittagen besonders viel Spaß und rundet unsere fortlaufenden Spanisch-Kurse ab.

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*5 mal samstags, 09:30 - 12:00 Uhr*

*Gebühr: 73,00 €*

*Beginn: 13.06.2026*

*261422010*



## KONTAKT

**Stefanie Cimen**

*Fachbereichskoordination*

Telefon **07261 / 6577-16**

E-Mail: **s.cimen@vhs-sinsheim.de**



**Nicole Schumb-Falk**

*Verwaltungsmitarbeiterin*

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**



## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### Lernen und Leben in Deutschland

Wir stufen Sie Ihren Kenntnissen entsprechend in einen Basis- oder Aufbaukurs ein. Motivier-te und erfahrene Lehrkräfte begleiten und un-terstützen Sie in ihrem Sprachkurs. Mit prakti-schen Orientierungshilfen erleichtern wir Ihnen Ihren Lebensalltag.

### ●●● Integrationskurse

Die Volkshochschule Sinsheim bietet im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse für Ausländer 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) so-wie zusätzlich in 100 Unterrichtsstunden Kennt-nisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschich-te in Deutschland zu vermitteln.

Zusätzlich bieten wir Kurse für Analphabeten an.

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  
8:30 bis 12:30 Uhr*

*Nachmittagskurs täglich  
13:30 bis 17:30 Uhr*

*Abendkurse 3 mal wöchentlich  
18:00 bis 21:10 Uhr*

Ebenso finden die Abschlussprüfungen Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1), der Test Le-ben in Deutschland (LiD), die telc B2-Prüfung sowie der Einbürgerungstest bei uns statt.



### ●●● Deutschkurs für fortgeschrittene Sprachlevel B2

In unseren B2 Kursen erweitern Sie Ihre bereits fortgeschrittenen Kenntnisse in Deutsch. Am Ende von Sprachlevel B2 können Sie sich spon-tan und fließend so verständigen, dass ein nor-males Gespräch auf Deutsch ohne größere An-strengung möglich ist. Sie erweitern Ihren Wort-schatz und verbessern Ihren schriftlichen Aus-druck. Neben Alltagssituationen meistern Sie auch die sprachlichen Herausforderungen 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. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

### ●●● Deutschkurs B2.3 - abends

*Marion Jungmann*

*Haus der Volkshochschule; Raum 302*

*20 mal dienstags, 18:15 - 20:40 Uhr*

*Gebühr: 285,00 €*

*Beginn: 17.03.2026*

*261404009B*

### ●●● Deutschkurs B2.1 - intensiv

*Bernhard Fellhauer*

*Haus der Volkshochschule; Raum 302*

*15 mal, Mo. - Do., 09:00 - 12:15 Uhr*

*Gebühr: 285,00 €*

*Beginn: 23.02.2026*

*261404011B*



### ●●● Deutschkurs B2.2 - intensiv

Bernhard Fellhauer

Haus der Volkshochschule; Raum 302

15 mal, Mo. - Do., 09:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 285,00 €

Beginn: 19.03.2026

261404012B

### ●●● Deutschkurs B2.3 - intensiv

Bernhard Fellhauer

Haus der Volkshochschule; Raum 302

15 mal, Mo. - Do., 09:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 285,00 €

Beginn: 29.04.2026

261404013B

**20% Ermäßigung der Kursgebühr mit Nachweis für Schüler, Studenten, FSJ, Au-Pair.**

## FIRMENINHABER? VORGESETZTE?

Gerne beraten wir Sie, wie Mitarbeitende von Ihnen ihr Deutsch neben ihrem Job in unseren Deutschkursen verbessern können. In Kursen, die der beruflichen Situation angepasst sind, z. B. in kompakten Formaten am Wochenende.

## ●●● Beratung und Information

### Fachbereichskoordination Integration

Christopher Frost

Telefon 07261 / 6577-17



### Beratung Integration

Grace Zimmerer

Telefon 07261 / 6577-11



### ●●● Beratung B2 Kurse und Einbürgerungstest

Eileen Eilert

Telefon 07261 / 6577-20



Weitere Infos finden Sie auch  
auf unserer Homepage



**Die Gebühr für die nachfolgenden Sprachkurse** berechnet sich flexibel entsprechend der Kursdauer, Anzahl der Unterrichtseinheiten sowie ausgehend von einer Teilnehmendenzahl von sieben Personen. Kommen für Ihren Wunschkurs weniger Anmeldungen zustande, können Sie zu Beginn des Kurses entscheiden, ob Sie mit einem entsprechend höheren Kursbeitrag trotzdem dabei sein möchten. Sind es mehr als sieben Teilnehmende, bezahlen Sie weniger.

Unsere Gebührentabelle finden Sie auf unserer Homepage:



Wenn Niveaustufen angegeben sind (zum Beispiel A2 oder C1), orientieren sich diese am Europäischen Referenzrahmen, den Sie online hier finden: [www.europa-eischer-referenzrahmen.de](http://www.europa-eischer-referenzrahmen.de)

Auch die Kursbeschreibung gibt eine Einordnung. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie uns gerne an.



## ENGLISCH AM VORMITTAG

### ●●● Englisch B1.1 In Alltag und Job gut zurechtkommen

jasmin Krüger

Dieser Englischkurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Sie üben häufige Sprachsituationen des Alltags und werden in der englischen Sprache zunehmend sicherer. Mitzubringen: Lehrbuch „Easy English Upgrade“, Cornelsen Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

261406003

### ●●● Englisch A2.1 Erste Kenntnisse weiter vertiefen

Peter Ernst

Sie können Englisch, sind mit Ihrem Sprechen und Verstehen z.B. auf Reisen aber noch nicht ganz glücklich?

Wir nutzen das Buch als Grundlage für freies Sprechen und Erzählen. Mit zusätzlichen Materialien von BBC, Zeitungen, Spotlight etc. lernen Sie Englisch, wie es heute gesprochen und geschrieben wird.

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 098

15 mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

261406020

### ●●● Spezial: B1 Englisch für Senioren

Jutta Münz

In einer motivierten Gruppe halten wir die englische Sprache lebendig und lernen Neues dazu. Wir diskutieren verschiedene Themen und setzen den Fokus auf die praktische Anwendung. Mitzubringen: Lehrbuch „Easy English Upgrade Book B1.2“, Cornelsen Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

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

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 04.03.2026

261406008

### ●●● Englisch A1 English? Yes!

Peter Ernst

„Do you speak English?“ fragt Sie ein ausländischer Tourist in Deutschland. Sie antworten mit „Mhm...a little, not really“, oder ähnlich? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Mit einem pragmatischen Ansatz ohne zu viel Grammatik bekommen Sie mehr Sicherheit im Sprechen, Schreiben und Hörverstehen.

Mitzubringen: Lehrbuch „Network Now A1“,

Klett Verlag, Schreibzeug

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 04.03.2026

261406013

### ●●● Englisch A1.2 Erste Kenntnisse vertiefen

Sabine Büttner

Der Einstiegskurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Englisch-Kenntnissen und Wiedereinsteiger. In einfachen Konversations-Übungen wird gemeinsam der Wortschatz erweitert.

Mitzubringen: Lehrbuch: „Network Now A.1“,

Klett-Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 12.03.2026

261406005





### ●●● Englisch A2 Englischkenntnisse auffrischen

Sabine Büttner

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die noch einmal neu beginnen möchten. In einer kleinen Gruppe werden einfache Konversationen geübt und der englische Wortschatz erweitert.

Mitzubringen: Lehrbuch „Fairway new A2“, Klett Verlag

*Haus der Volkshochschule; Raum 202*

*15 mal donnerstags, 10:45 - 12:15 Uhr*

*Kurstag: Donnerstag*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 12.03.2026*

261406004

## ENGLISCH AM ABEND

### ●●● Englisch A2 Easy English Conversation and Refresher

Peter Ernst

Sie können Englisch, sind mit Ihrem Sprechen und Verstehen aber noch nicht ganz glücklich? Wir lernen und üben Wendungen, Wortschatz und Strategien in entspannter Runde, damit Sie die englische Sprache schrittweise selbstbewusster anwenden können. Grammatik besprechen wir so wenig wie möglich und so viel wie nötig.

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (z.B. aus der Schulzeit). Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

*Realschule Waibstadt; Raum 011*

*15 mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr*

*Kurstag: Dienstag*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 03.03.2026*

26140603WB

### ●●● Englisch A2 Refresher and Conversation

Sabine Büttner

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, deren Sprachunterricht schon lange zurückliegt und die ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen

möchten. Ziel des Kurses ist, sich in der englischen Sprache sicher zu fühlen und einfache Konversationen in Alltag und Urlaub führen zu können.

Mitzubringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

*Haus der Volkshochschule; Raum 301*

*15 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr*

*Kurstag: Dienstag*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 10.03.2026*

261406024

### ●●● Englisch A2 Easy English Conversation and Refresher

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 auf Englisch leichter fällt und Sie eine größere Sicherheit erlangen. Zusätzlich werden wir die für die Alltagssprache wichtigen Grammatikthemen behandeln.

*Realschule Waibstadt; Raum 011*

*12 mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr*

*Kurstag: Dienstag*

*Gebühr: 105,00 €*

*Beginn: 03.03.2026*

26140602WB

### ●●● English B1/B2 Conversation and Refresher

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: Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*8 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr*

*Kurstag: Montag*

*Gebühr: 88,00 €*

*Beginn: 09.03.2026*

261406038



## ●●● Englisch C1 Fortgeschrittene Sprachkompetenz

Katja Miebach

**NEU** In diesem Englischkurs auf C1-Niveau vertiefen Sie Ihre bereits sehr guten Sprachkenntnisse und erweitern Ihre kommunikativen Fähigkeiten für anspruchsvolle berufliche und private Situationen. Sie arbeiten mit authentischen Texten, diskutieren komplexe Themen und verbessern Ihren mündlichen Ausdruck ebenso wie Ihr schriftliches Formulieren. Grammatik und Wortschatz werden gezielt ausgebaut, um ein präzises, flüssiges und stilistisch sicheres Englisch zu erreichen. Der Kurs eignet sich ideal für Teilnehmende, die ihre Sprachkompetenz auf ein nahezu muttersprachliches Niveau heben möchten und sich auf eine C1-Prüfung vorbereiten möchten.

*Haus der Volkshochschule; Raum 202*  
 15 mal donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Kurstag: Donnerstag  
 Gebühr: 132,00 €  
 Beginn: 12.03.2026

261406030

## FRANZÖSISCH AM VORMITTAG

### ●●● Französisch A1.2 Erste Kenntnisse vertiefen

Christine Kiefer-Amana

Wortschatz und Grammatik mit kleinen Sprechübungen sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Französisch-Kenntnisse weiter ausbauen möchten.

Mitzubringen: Lehrbuch „Voyages neu A1“, Klett Verlag, ab Lektion 3/4

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*  
 10 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr  
 Kurstag: Mittwoch  
 Gebühr: 58,00 €  
 Beginn: 04.03.2026

261408021

## ●●● Französisch A1 In die Sprache einsteigen

Christine Kiefer-Amana

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse mit ersten Übungen im Sprechen, Hören, Textverstehen, Grammatik und Wortschatz.

Mitzubringen: Lehrbuch „Voyages neu A1“, Klett Verlag

*Haus der Volkshochschule; Raum 098*  
 10 mal mittwochs, 11:15 - 12:15 Uhr  
 Kurstag: Mittwoch  
 Gebühr: 58,00 €  
 Beginn: 04.03.2026

261408024

## FRANZÖSISCH AM ABEND

### ●●● Französisch A2 Sich im Alltag verständigen können

Marianne Buschmann

In entspannter Atmosphäre vertiefen und wiederholen wir bereits vorhandene Französisch-Grundlagen. Die aktuelle Gruppe arbeitet mit dem Lehrwerk Voyages neu A2 (ab Unité 9) und freut sich über Zuwachs.

Mitzubringen: Lehrbuch „Voyages neu A2“ (ab Unité 9), Klett-Verlag

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*  
 15 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr  
 Kurstag: Dienstag  
 Gebühr: 88,00 €  
 Beginn: 24.02.2026

261408010







### ●●● **Spezial Workshop: Französisch mit Liedern - einfach Spaß haben**

Christine Kiefer-Amana

**NEU** In diesem Workshop widmen wir uns spielerisch der französischen Sprache. Nach einer Vorstellungsrunde hören wir französische Lieder, tauschen uns über die Texte aus und erleben ein bis zwei Stücke im Tanz. Angesprochen sind alle, die sich für die französische Sprache interessieren, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene. Im Vordergrund steht der Spaß an Sprache und Musik.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Smartphone

*Haus der Volkshochschule; Raum 204*

*1 mal samstags, 17:00 - 19:00 Uhr*

*Kurstag: Samstag*

*Gebühr: 28,00 €*

*Beginn: 28.02.2026* 261408023

### ●●● **Französisch: Konversations- Training für Anfänger**

Christine Kiefer-Amana

**NEU** Sprechen und Hören in alltäglichen Kommunikationssituationen sind in diesem Kurs der Schwerpunkt. Auch Elemente der Grammatik werden behandelt. Angesprochen sind Anfänger mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen, die gemeinsam üben.

Mitzubringen: Lehrbuch „Vive les vacances!“, Hueber Verlag

*Haus der Volkshochschule; Raum 212*

*10 mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr*

*Kurstag: Dienstag*

*Gebühr: 58,00 €*

*Beginn: 03.03.2026* 261408020

### ●●● **Französisch A1.2 Sich im Alltag besser verständigen können**

Christine Kiefer-Amana

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und stärken Ihre Sicherheit in alltäglichen Gesprächssituationen. Sie üben kurze Dialoge, erweitern Ihren Wortschatz und festigen wichti-

ge grammatische Grundlagen. Durch abwechslungsreiche Übungen zu Sprechen, Hören, Lesen und Textverständnis gewinnen Sie mehr Routine für einfache Unterhaltungen im Alltag. Mitzubringen: Lehrbuch „Voyages neu A1“ (ab Lektion 6/7), Klett Verlag

*Haus der Volkshochschule; Raum 203*

*10 mal donnerstags, 17:00 - 18:00 Uhr*

*Kurstag: Donnerstag*

*Gebühr: 58,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

261408019

### ●●● **Französisch A2 Sich im Alltag gut verständigen können**

Christine Kiefer-Amana

Französisch-Lernende mit guten Vorkenntnissen bauen in diesem Kurs ihre Fähigkeiten in Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen und Grammatik weiter aus.

Mitzubringen: Lehrbuch „Voyages neu A1“, Klett Verlag

*Haus der Volkshochschule; Raum 203*

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

*Kurstag: Donnerstag*

*Gebühr: 58,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

261408017

### ●●● **Französisch A1.1 Erste Kenntnisse vertiefen mit Konversation**

Christine Kiefer-Amana

Wortschatz und Grammatik mit kleinen Sprechübungen sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Französisch-Kenntnisse weiter ausbauen möchten.

Mitzubringen: Lehrbuch „Voyages neu A1“ (ab Lektion 3/4), Klett Verlag

*Haus der Volkshochschule; Raum 203*

*10 mal donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr*

*Kurstag: Donnerstag*

*Gebühr: 58,00 €*

*Beginn: 05.03.2026*

261408022



## ITALIENISCH AM VORMITTAG

### ●●● Italienisch A1 In die Sprache einsteigen

Filippa Marina Calabrese

In diesem Italienisch-Kurs für Einsteiger ist das Motto der Dozentin: Italienisch lernt man nicht - man erlebt es. Individuelle Übungen werden auf die Ziele der Teilnehmenden abgestimmt und erste Gespräche über italienisches Leben, Kultur und aktuelle Themen geführt. Mit Einsatz von KI zeigt die Dozentin, wie auch zwischen den Stunden effektiv geübt werden kann.

Mitzubringen: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“, Hueber-Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 098

15 mal dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

261409004

### ●●● Italienisch A1.2 Erste Kenntnisse vertiefen

Filippa Marina Calabrese

In diesem Kurs für Fortgeschrittene setzt die Dozentin das Motto fort: „Italienisch lernt man nicht - man erlebt es.“ Vorhandene Italienisch-Kenntnisse werden vertieft und in Gesprächen über italienisches Leben, Kultur und aktuelle Themen angewendet, mit KI-gestützten Empfehlungen für das eigenständige Lernen zu Hause zwischen den Stunden.

Mitzubringen: Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“, Hueber Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 04.03.2026

261409002

### ●●● Italienisch A2 für Senioren: Sich im Alltag verständigen können

Gudrun Bopp-Coniglio

Dieser Kurs richtet sich an Beginner im Senioren-Alter mit mittleren Italienisch-Grundkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre weiter vertieft werden.

Mitzubringen: Lehrbuch „Nuovo Espresso 2“ (ab Lektion 7), Hueber Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 202

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

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

261409003

### ●●● Italienisch C1 Italienisch sicher anwenden

Filippa Marina Calabrese

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Italienisch-Kenntnissen, die Sprachverstehen und Anwendung weiter trainieren möchten. Gespräche über Kultur und Leben in Italien sind genauso Teil des Kurses wie individuelle Übungen für Alltag und Beruf, inklusive KI-Tipps für das Lernen zwischen den Stunden.

Mitzubringen: Lehrbuch „Nuovo Espresso 4+Qua e Là per l'Italia“, Hueber Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal mittwochs, 10:15 - 11:45 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 04.03.2026

261409007





## ITALIENISCH AM ABEND

### ●●● Italienisch A1 In die Sprache einsteigen

Filippa Marina Calabrese

**Online** In diesem Onlinekurs für Anfänger erleben Sie den Einstieg in die italienische Sprache auf natürliche und motivierende Weise. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps zur intelligenten Nutzung von KI-Tools, um auch zwischen den Terminen effektiv weiterzulernen. Motto: Italienisch lernt man nicht – man erlebt es! Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“ (ab Lektion 1), Hueber Verlag

Zuhause - Online

15 mal montags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 02.03.2026

261409030

### ●●● Italienisch A1.2 Grundkenntnisse vertiefen

Filippa Marina Calabrese

**Online** Die Dozentin trainiert Sie auf Basis Ihrer Italienisch-Grundkenntnisse in Gesprächen zu Alltag, Kultur und aktuellen Themen. Übungen werden individuell auf Ihr Niveau und Ihre Ziele abgestimmt. Sie stärkt Motivation und Sprechsicherheit und zeigt, wie KI beim selbstständigen Üben unterstützt. Motto: Italienisch lernt man nicht – man erlebt es!

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, Hueber Verlag

Zuhause - Online

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

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

261409010

### ●●● Italienisch A2 Sich im Alltag gut verständigen

Filippa Marina Calabrese

Gut fortgeschrittene Anfänger entwickeln in diesem Kurs noch mehr Selbstvertrauen und Routine in Gesprächen auf Italienisch für Beruf und Privatleben. Es wird auf individuelle Ziele eingegangen, inklusive Anleitung, wie mit Hilfe von KI auch zu Hause geübt werden kann. Mitzubringen: Lehrbuch „Azzurro nuovo A1“, Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 04.03.2026

261409018

### ●●● Italienisch B2 Souverän in Alltag und Job

Filippa Marina Calabrese

**Online** Auf Basis sehr guter Vorkenntnisse trainiert die Dozentin natürliche Gesprächssituationen und geht individuell auf Ihre privaten und beruflichen Lernziele ein. Ziel des Kurses ist, dass Sie die italienische Sprache in Alltag und Beruf souverän anwenden können, inklusive hilfreicher KI-Tipps für das eigenständige Lernen neben dem Unterricht.

Lehrbuch „Nuovo Espresso 3+Facciamo due chiacchiere 2“, Hueber Verlag

Zuhause - Online

15 mal donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 05.03.2026

261409020





## ●●● Italienisch A2.1 - pronti e via!

Rosa Cantoro

Der Kurs ist ideal für all diejenigen, die schon Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben haben, vor allem Präsens, passato prossimo und imperfetto, Imperativ sowie die direkten und indirekten Pronomen.

Die bestehenden Kenntnisse werden gefestigt und erweitert, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

Mitzubringen: Lehrbuch „Chiaro! Nuova edizione A2“, Hueber-Verlag

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

12 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 105,00 €

Beginn: 05.03.2026

26140904NE

## ●●● Italienisch A2

### Konversations-Training für Senioren

Gudrun Bopp-Coniglio

Dieser Kurs richtet sich an Italienisch-Anfänger mit Vorkenntnissen. Wir trainieren einfache Konversation mit viel Wiederholung von bisher Erlerntem.

Mitzubringen: Lehrbuch „La nuova orale 1“, Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 06.03.2026

261409016

## SPANISCH

### ●●● Intensivkurs: Spanisch A1 Español los sábados

Ann Isabel Blum

**NEU** Hola, ¿qué tal? – Lust auf Spanisch? Finden Sie in Spanien oder Lateinamerika leichter Kontakt, verständigen Sie sich auf Geschäftsreisen besser und gewinnen Sie mehr Unabhängigkeit.

An 4 intensiven Samstagen gibt es viel zu entdecken: El mundo del español es fascinante. Für Anfänger.

Mitzubringen: Lehrwerk „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 205

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

Kurstag: Samstag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 28.02.2026

261422011

### ●●● Spezial Intensivkurs: Spanisch für die Reise

Ann Isabel Blum

Der Urlaub kann kommen: Sonne, Sand und Meer! Mehr verstehen und aktiver genießen, Zu-

gang zu Sprache und Kultur finden. Zusammen in einer Gruppe von Gleichgesinnten macht es besonders viel Spaß.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

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

Kurstag: Samstag

Gebühr: 73,00 €

Beginn: 13.06.2026

261422010

### ●●● Spanisch A2 Español los jueves!

Betsy Eneida Quintanilla Guzman

Practicamos el indefinido y queremos continuar en nuestro libro del nivel A2, queremos hablar más y disfrutar juntos practicando el español.

Iniciamos a partir de la Lektion 2 de Caminos hoy A2.

Mitzubringen: Lehrbuch „Caminos hoy A2“ (ab Lektion 7), Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Computerraum

6 mal montags, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 09.02.2026

261422024



### ●●● Spanisch A2 Grundkenntnisse weiter ausbauen

Milagros Ziesak

Wir sind eine kleine Gruppe, die aus verschiedenen Gründen die spanische Sprache liebt. In diesem Semester werden wir einige Themen wiederholen, um das Gelernte zu vertiefen.

Wir arbeiten nicht nur mit dem Buch, sondern auch mit zusätzlichen Übungen und Lektüren.

Die Leiterin unterrichtet ihre Muttersprache und gibt seit mehreren Jahren ihre Leidenschaft für die Sprache an Erwachsene weiter.

Komm zu uns, wir freuen uns gemeinsam die Sprache zu lernen!

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Mitzubringen: Lehrbuch und Trainingsbuch „Con Gusto A2“, Klett Verlag

Schreibzeug und Textmarker

Von Venningen-Halle, Neidenstein

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

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

26142202NE

### ●●● Spanisch B1 Sich im Alltag gut verständigen

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.

Mitzubringen: Lehrbuch: „Con Gusto B1“ (ab Lektion), Klett Verlag

Schreibzeug und Textmarker

Von Venningen-Halle, Neidenstein

15 mal donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 05.03.2026

26142201NE

### ●●● Spanisch B1/B2 In Alltag und Job gut zurechtkommen

Ann Isabel Blum

„El lenguaje no es un regalo genético, es un regalo social.“ (Frank Smith)

Habar español es una forma de convertirse en miembro del club, de la comunidad hispanohablante. Permite comunicarse con casi 500 millones de personas, disfrutar de su su rica y diversa cultura, facilitar los viajes por España y Latinoamérica y mucho más.

¿Por qué no te apuntas a nuestra clase? Te esperamos.

Mitzubringen: Lehrbuch „Con Gusto Nuevo B2“, Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 205

10 mal mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 18.03.2026

261422019





## WEITERE SPRACHEN

### ARABISCH

#### ●●● Arabisch für Anfänger

Ammar Tarakji

Dieser Kurs führt in die moderne arabische Sprache für den Alltagsgebrauch ein.  
Mitzubringen: Lehrbuch „Salam!“, Klett-Verlag  
Schreibmaterial

*Haus der Volkshochschule; Raum 301*

*15 mal mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr*

*Kurstag: Mittwoch*

*Gebühr: 88,00 €*

*Beginn: 11.03.2026*

261401002

### CHINESISCH

#### ●●● Chinesisch:

#### In die Sprache einsteigen

Xiangxia Kong-Axtmann

Neben einer ersten Einführung in die chinesische Sprache vermittelt die muttersprachliche Dozentin auch vielfältige Einblicke in Kultur, Sitten und Bräuche des faszinierenden Landes mit seinen Jahrtausende alten Traditionen. Teilnehmende brauchen keinerlei Vorkenntnisse der chinesischen Sprache.

Mitzubringen: Lehrbuch „Ni Xing“,

Langenscheidt Verlag

Schreibmaterialien

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*12 mal samstags, 16:15 - 17:45 Uhr*

*Kurstag: Samstag*

*Gebühr: 105,00 €*

*Beginn: 07.03.2026*

261402002

#### ●●● Chinesisch Aufbaukurs: Erste Kenntnisse vertiefen

Xiangxia Kong-Axtmann

Erste Kenntnisse der chinesischen Sprache werden von der muttersprachlichen Dozentin mit den Teilnehmenden vertieft. Die Teilnehmenden erfahren dabei viel über die chinesische Kultur, Sitten und Bräuche.

Mitzubringen: Lehrbuch „Ni Xing“,

Langenscheidt Verlag

Schreibmaterialien

*Haus der Volkshochschule; Raum 205*

*12 mal samstags, 14:30 - 16:00 Uhr*

*Kurstag: Samstag*

*Gebühr: 105,00 €*

*Beginn: 07.03.2026*

261402003

### JAPANISCH

#### ●●● Japanisch zum Kennenlernen

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 haben.

*Zuhause - Online*

*4 mal Mo. - Do., 18:30 - 20:00 Uhr*

*Kurstag: Montag*

*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 30.03.2026*

2614100020





### NEUGRIECHISCH

#### ●●● Neugriechisch A2 Erste Kenntnisse vertiefen

*Emmanouel Emmanouilidis*

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die erste Vorkenntnisse der griechischen Sprache haben, sich aber noch als Anfänger bezeichnen würden. Neben Wortschatz und Grammatik erfahren die Teilnehmenden auch Interessantes über Menschen und Kultur Griechenlands. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen. Mitzubringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

*Haus der Volkshochschule; Raum 202*

*15 mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr*

*Kurstag: Montag*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*261412004*

#### ●●● Neugriechisch B1 Die griechische Sprache fortgeschritten anwenden

*Emmanouel Emmanouilidis*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen und Quereinsteiger, die in entspannter Atmosphäre ihre Griechisch-Kenntnisse auffrischen und Neues dazulernen möchten. Im Kurs wird der Schwerpunkt auf den aktiven Austausch gelegt, um die Sprachpraxis zu üben. Mitzubringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

*Haus der Volkshochschule; Raum 202*

*15 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr*

*Kurstag: Montag*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*261412005*

### UNGARISCH

#### ●●● Ungarisch A1.1 In die Sprache einsteigen

*Eva Hübler*

Haben Sie Lust, mit Ungarisch eine neue interessante Sprache zu lernen? Besuchen Sie unseren Ungarisch-Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

*Haus der Volkshochschule; Raum 301*

*15 mal montags, 17:30 - 19:00 Uhr*

*Kurstag: Montag*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*261425003*

#### ●●● Ungarisch A1.2 Erste Kenntnisse vertiefen

*Eva Hübler*

Erste Kenntnisse der ungarischen Sprache werden in diesem Kurs vertieft. Er richtet sich an Teilnehmende, die den Anfängerkurs absolviert haben oder anderweitig schon über erste Ungarisch-Kenntnisse verfügen.

Mitzubringen: Lehrbuch: Szituációk (ab Lektion 10), Hueber Verlag

ISBN-10: 9783190051618

*Haus der Volkshochschule; Raum 301*

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

*Kurstag: Montag*

*Gebühr: 132,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*261425002*



# BERUF & EDV

- 110 Computer
- 112 Künstliche Intelligenz
- 113 Grafik & Multimedia
- 115 Berufliche Weiterbildung
- 116 Digitale Kommunikation
- 118 Xpert Business

## HIGHLIGHTS



### ●●● MS Excel: Einführung in die Grundlagen

*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: Zellen formatieren, Zellinhalte kopieren und verschieben, Einfache Formeln eingeben, Diagramme erstellen, Daten suchen und filtern, 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: 80,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*261501032*



### ●●● 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: 04.03.2026*

*261501000*



## ●●● KI im Alltag: Was bedeutet das für uns und die Anwendung im Alltag (Workshop)

*Niklas Schmid*

Im Alltag begegnet uns KI zum Beispiel in Sprachassistenten, Bildbearbeitung oder Empfehlungen im Internet. Sie erfahren, welche Chancen und Herausforderungen KI mit sich bringt und wie Sie sie gezielt einsetzen können. Mit anschaulichen Beispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, KI für sich zu nutzen – sei es für Produktivität, Unterhaltung oder Organisation. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Entdecken Sie die Zukunftstechnologie ganz praxisnah!

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*2 mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 26,00 €*

*Beginn: 16.03.2026*

*261501010*



## KONTAKT

**Dr. Nadine Weber**

*Fachbereichskoordination*

Telefon **07261 / 6577-15**

E-Mail: **n.weber@vhs-sinsheim.de**



**Grace Zimmerer**

*Verwaltungsmitarbeiterin*

Telefon **07261 / 6577-10**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**





## COMPUTER

### ●●● PC-Basics: Was steckt eigentlich im Computer?

**NEU** Was passiert eigentlich im Inneren eines Computers? Und was bedeuten Begriffe wie CPU, WLAN oder Firewall, die im Alltag immer wieder auftauchen?

In diesem Kurs geht es darum, den Computer bzw. Laptop besser zu verstehen. Es wird erklärt, wie ein PC grundsätzlich aufgebaut ist und wofür die wichtigsten Bauteile da sind. Auch typische Begriffe rund um den Computer werden eingeordnet und verständlich erklärt.

Außerdem werden einfache Hinweise zu Sicherheit und Datenschutz gegeben. Bei Bedarf können Inhalte direkt an den PCs der vhs ausprobiert werden.

Der Kurs bietet einen ersten Überblick und hilft dabei, den eigenen Computer künftig besser einordnen und sicherer nutzen zu können. Er richtet sich explizit auch an Teilnehmende OH-NE jegliche Vorkenntnisse.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*Samstag, 21.03.2026, 9:30 - 12:30 Uhr*

*Gebühr: 23,00 € 261501735*

### ●●● MS 365 – Prozessoptimierung mit den richtigen Tools

*VHS Quickborn*

**NEU / Online** Die Microsoft-365-Suite bietet eine leistungsstarke Kombination von Anwendungen, um bestehende Prozesse zu optimieren und zu automatisieren. Lists dient der strukturierten Erfassung von Daten und der Nachverfolgung von Informationen. Planner ermöglicht die Organisation und Zuweisung von Aufgaben innerhalb eines Teams. Erst die Verknüpfung dieser Werkzeuge schafft ein Ökosystem für effiziente, digitale Workflows.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

*1 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr*

*Gebühr: 22,00 €*

*Beginn: 16.04.2026 2615010180*

### ●●● PC-Kenntnisse vertiefen: Aufbaukurs rund um Computer & Online Essentials (EDV)

*Michael Westram*

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits über grundlegende Computerkenntnisse verfügen und diese erweitern möchten. Der Umgang mit dem PC und wichtigen Online-Anwendungen wird verständlich und praxisnah erklärt. Sie benötigen keinen eigenen Computer – unser moderner EDV-Raum bietet ideale Bedingungen zum Üben.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

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

*Gebühr: 95,00 €*

*Beginn: 10.06.2026*

*261501704*

### ●●● MS Excel kompakt - Schnupperkurs ohne Vorkenntnisse

**NEU** An einem Samstag können Sie die wichtigsten Funktionen und Bedienungselemente kennenlernen.

Gemeinsam lernen Sie, wie Sie Tabellen erstellen, Daten eingeben, einfache Formeln verwenden und Ihre Ergebnisse übersichtlich darstellen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und bietet eine verständliche Einführung in die Welt von Excel.

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

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*1 mal samstags, 9:00 - 12:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 13.06.2026*

*261501725*





### ●●● MS Excel kompakt – Aufbauworkshop mit Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in Excel und haben spezifische Fragen zu Funktionen?

In diesem Kurs lernen Sie, komplexe Funktionen und Formeln effektiv zu nutzen, Datenanalysen durch Pivot-Tabellen und Diagramme zu vertiefen und grafisch darzustellen sowie fortgeschrittene Techniken wie Makros umzusetzen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits grundlegende Excel-Kenntnisse besitzen und diese gezielt vertiefen möchten.

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

Mitzubringen: ggf. eigener Laptop, wenn daran gearbeitet werden möchte

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*1 mal samstags, 9:00 - 12:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 27.06.2026*

*261501726*

### ●●● Digitale Sicherheit im Alltag – Passwörter, Phishing & Datenschutz verstehen

*Niklas Schmid*

Im digitalen Alltag lauern viele Risiken. 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.

Zielgruppe: Alle, die sich sicherer im digitalen Raum bewegen möchten, mit vielen praktischen Beispielen und genug Zeit für Fragen.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*2 mal mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 26,00 €*

*Beginn: 18.03.2026*

*262501713*

### ●●● Zehnfingerschreiben für Erwachsene

*Dorothea Fudickar*

**Online** 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. Die enorme Zeitersparnis und der gesundheitliche Vorteil überzeugen absolut. Eine Investition in die Zukunft für jeden.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über ZOOM gehalten.

Das Kursbuch ist in den Gebühren enthalten.

*4 mal montags, 18:00 - 20:30 Uhr*

*Kurstag: Montag*

*Gebühr: 95,00 €*

*Beginn: 08.06.2026*

*2615010100*





## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### ●●● KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Robin Weniger

**Online** 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.

1 mal freitags, 9:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 135,00 €

Beginn: 12.06.2026

2615010340

### ●●● KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Robin Weniger

**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.

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

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 04.05.2026

2615010350

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

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 10.07.2026

2615010360

### ●●● Künstliche Intelligenz: Digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Helmut Lange

**Online** Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Alltag mit künstlicher Intelligenz effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmenden erlernen praktische Anwendungen, die Zeit und Energie sparen.

1 mal mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Beginn: 22.04.2026

2615010080

### ●●● Teamarbeit in der KI-Ära

VHS Quickborn

**NEU / Online** Teamarbeit entwickelt sich in der heutigen Arbeitswelt rasant weiter. Mit der Integration von Künstlicher Intelligenz (KI) wird die Zusammenarbeit nicht ersetzt, sondern neu definiert. Intelligente Assistenten unterstützen Teams bei der täglichen Kommunikation, indem sie beispielsweise Besprechungsprotokolle automatisch zusammenfassen oder die wichtigsten Aktionspunkte aus Unterhaltungen extrahieren. Dies optimiert den Informationsfluss und schafft Transparenz.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

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

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 30.04.2026

2615010220







## ●●● Teamkultur in der KI-Transformation

VHS Quickborn

**NEU / Online** Eine starke Teamkultur ist entscheidend für den Erfolg in der heutigen Arbeitswelt. Mit dem zunehmenden Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) wird diese Kultur jedoch neu geformt. Intelligente Systeme können die Transparenz innerhalb von Teams erhöhen, indem sie beispielsweise Kommunikationsmuster analysieren oder den Fortschritt von Projekten objektiv darstellen. Dies schafft die Grundlage für ein höheres Maß an Vertrauen und psychologischer Sicherheit.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

1 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 12.05.2026

2615010230

## GRAFIK & MULTIMEDIA

### ●●● Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

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.

1 mal samstags, 9:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 135,00 €

Beginn: 01.05.2026

2615010000

### ●●● 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 praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

1 mal freitags, 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 20.03.2026

2615010110

1 mal dienstags, 17:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 05.05.2026

2615010120

1 mal montags, 17:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 06.07.2026

2615010130

### ●●● Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Robin Weniger

**Online** Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

1 mal montags, 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 09.03.2026

2615010290

1 mal mittwochs, 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 27.05.2026

2615010300

1 mal mittwochs, 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 29.07.2026

2615010310



## ●●● Canva für professionelles Social-Media-Marketing

VHS Quickborn

**NEU / Online** Effiziente Content-Erstellung für Überzeugende Markenpräsenz:

Canva ist ein plattformübergreifendes Werkzeug zur visuellen Markenkommunikation in den sozialen Medien. Es ermöglicht Marketer und Unternehmen, professionelle Grafiken und Videos effizient zu erstellen. Durch die Nutzung von Templates und Brand Kits können Inhalte in großem Umfang produziert werden, während die Markenidentität über alle Kanäle hinweg konsistent bleibt.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

1 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 21.04.2026

2615010190

## ●●● Instagram-Strategien für die KI-Ära

VHS Quickborn

**NEU / Online** Die visuelle Plattform Instagram bietet Unternehmen eine entscheidende Möglichkeit zur Markenkommunikation. Die Steuerung und Optimierung von Kampagnen wird durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) erheblich effizienter. KI-Tools sind in der Lage, aktuelle Trends zu analysieren, Content-Ideen zu generieren und Werbemittel auf Basis von Nutzerdaten zu personalisieren. Dies ermöglicht es, eine größere Reichweite zu erzielen und die Interaktionsrate zu steigern.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

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

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 23.04.2026

2615010200

## ●●● Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Robin Weniger

**Online** Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

1 mal dienstags, 17:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 31.03.2026

2615010260

1 mal donnerstags, 17:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 28.05.2026

2615010270

1 mal dienstags, 17:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 07.07.2026

2615010280





### BERUFLICHE WEITERBILDUNG

#### ●●● Fragetechniken – Kommunikation gestalten

VHS Quickborn

**NEU / Online** Der gezielte Einsatz von Fragetechniken ist eine Schlüsselkompetenz für effektive Teamarbeit. Durch die Fähigkeit, die richtigen Fragen zu stellen, können Missverständnisse reduziert, ungesehene Bedürfnisse aufgedeckt und tiefere Einblicke gewonnen werden. Die Methode geht über die einfache Informationssammlung hinaus und dient als Werkzeug, um Gespräche aktiv zu steuern und eine konstruktive Kommunikationskultur zu etablieren.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

1 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 14.04.2026

2615010160

#### ●●● Elevator Pitch – Die Kunst der überzeugenden Kurzpräsentation

VHS Quickborn

**NEU / Online** Der Elevator Pitch ist eine essenzielle Kompetenz, um in einer von Reizüberflutung geprägten Welt Gehör zu finden. Diese Methode ermöglicht es, eine komplexe Idee, ein Projekt oder das eigene Anliegen in der kurzen Zeit einer Fahrstuhlfahrt prägnant und überzeugend zu präsentieren. Ziel ist es, nicht alle Details zu vermitteln, sondern das Interesse des Gegenübers zu wecken und zu einer weiterführenden Konversation einzuladen.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

1 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 28.04.2026

2615010210

#### ●●● Teamführung der Zukunft

VHS Quickborn

**NEU / Online** Die moderne Teamführung wandelt sich von der reinen Kontrolle hin zur Befähigung und strategischen Begleitung. Künstliche Intelligenz (KI) unterstützt Führungskräfte in dieser neuen Rolle, indem sie ihnen präzise und datengestützte Einblicke in die Teamdynamik ermöglicht. Algorithmen können beispielsweise Effizienz- und Kommunikationsmuster analysieren, um Stärken und Schwachstellen objektiv zu identifizieren.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format: QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement.

1 mal mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 13.05.2026

2615010240





## DIGITALE KOMMUNIKATION

### ●●● Die Grundlagen des Smartphones (ohne Vorkenntnisse)

**NEU** Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die noch keine Erfahrung im Umgang mit Smartphones haben (iPhones und Android-Geräten). Ziel des Kurses ist es den Teilnehmenden die grundlegenden Funktionen eines Smartphones zu vermitteln. Wir beginnen mit Themen wie „Wie schalte ich mein Smartphone ein und aus?“, „Wie installiere und deinstalliere ich Apps?“ oder „Was benötige ich für den täglichen Gebrauch?“.

Beim zweiten Termin werden die Themen wiederholt und wir gehen gezielt auf ihre individuellen Fragen ein.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum  
2 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr*

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 07.03.2026

261501724

*Haus der Volkshochschule; Computerraum  
2 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr*

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 18.07.2026

261501734

### ●●● Entdecke dein Smartphone - Tipps, Tricks und Funktionen (mit Vorkenntnissen)

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen zum Thema Smartphone. Ihnen werden die grundlegenden Funktionen eines Smartphones erklärt und können diese im zweiten Teil des Kurses am eigenen Gerät ausprobieren.

Egal ob es um Einstellungen, Fotos oder Nachrichten geht, dieser Kurs möchte Ihnen das breite Anwendungsgebiet eines Smartphones vermitteln. Ein weiteres Augenmerk wird auch auf das Thema Sicherheit im digitalen Raum sowie Maßnahmen zum Schutz gelegt.

Ziel des Kurses ist es, dass Sie danach souverän verschiedene Aufgaben mit ihrem Gerät erledigen können.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum  
1 mal samstags, 14:30 - 17:30 Uhr*

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 14.03.2026

261501711

*Haus der Volkshochschule; Computerraum  
1 mal samstags, 14:30 - 17:30 Uhr*

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 25.07.2026

261501714

### ●●● Entdecke dein iPhone - Tipps und Tricks für den Alltag

Möchten Sie Ihr iPhone besser kennenlernen und sicher im Umgang mit Ihrem Smartphone werden? In unserem Kurs richten wir uns speziell an Anfängerinnen und Anfänger, die bisher wenig Erfahrung mit dem iPhone haben. Gemeinsam entdecken wir die wichtigsten Funktionen und Einstellungen, damit Sie Ihr Gerät selbstständig und sicher nutzen können.

Der Kurs richtet sich an Personen mit und ohne grundlegende Kenntnisse.

*Haus der Volkshochschule; Computerraum  
1 mal samstags, 14:30 - 17:00 Uhr*

Gebühr: 23,00 €

Beginn: 07.03.2026

261501722

*Haus der Volkshochschule; Computerraum  
1 mal samstags, 14:30 - 17:00 Uhr*

Gebühr: 23,00 €

Beginn: 18.07.2026

261501732





## ●●● iPad für Anfänger - Schnupperkurs

**NEU** Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr iPad sicher und einfach nutzen können? In diesem Kurs für absolute Einsteiger zeigen wir Ihnen die Grundlagen des iPads – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam entdecken wir die wichtigsten Funktionen, wie das Einschalten und Anpassen Ihres Geräts, das Bedienen des Touchscreens sowie das Navigieren durch die Menüs.

Sie erfahren, wie Sie Apps herunterladen und verwenden, um im Alltag produktiv zu sein oder Spaß zu haben. Wir erklären, was WLAN ist, wie Sie eine Verbindung herstellen und wie Sie Ihr iPad sicher verwenden. Auch grundlegende Themen wie das Erstellen und Versenden von E-Mails sowie das Surfen im Internet werden behandelt.

Der Kurs ist praxisnah gestaltet und bietet genügend Zeit für Fragen. Nach diesem Vormittag haben Sie einen guten Einstieg in die Nutzung Ihres iPads und können es selbstbewusst im Alltag einsetzen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad mit – wir freuen uns auf einen informativen und angenehmen Vormittag!

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*1 mal freitags, 16:00 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 27.03.2026*

*261501723*

*Haus der Volkshochschule; Computerraum*

*1 mal mittwochs, 16:00 - 18:30 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Beginn: 10.06.2026*

*261501733*

## ●●● Smartphone-Fotografie kompakt (ohne Vorkenntnisse)

**NEU** Wer kennt es nicht? Man sieht eine besonders schöne Szene in der Natur hat aber natürlich seine Spiegelreflexkamera nicht dabei. Den meisten Personen wird es so gehen. Wenn überhaupt eine Spiegelreflexkamera vorhanden ist.

In diesem Kurs werden wir uns mit theoretischen Grundlagen der Smartphone-Fotografie auseinandersetzen, um nach einem ersten Teil das Besprochene auch praktisch umzusetzen. Sie brauchen nichts als ihr Smartphone und gute Laune.

Bitte beachten Sie, dass wir im zweiten Kursteil nach draußen gehen.

*Haus der Volkshochschule; Raum 212*

*1 mal samstags, 14:30 - 18:00 Uhr*

*Gebühr: 25,00 €*

*Beginn: 27.06.2026*

*261501716*





## 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>).



Kursinhalte und Lernzielkataloge:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

| Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft |                                                                    |                         |                         |                 |                      |                                  |                                |                                 |                                 |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                                                | Begrüfte Fachkraft (XB)                                            |                         |                         |                 | Buchhalter (XB)      |                                  |                                | Manager (XB) Betriebswirtschaft |                                 |
|                                                | Finanzbuchführung                                                  | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhalter (I) | Personal- und Lohnbuchhalter (I) | Finanz- und Lohnbuchhalter (I) | Rechnungs- und Controlling      | Rechnungs- und Lohn-Controlling |
| Finanzbuchführung (I)                          | ●                                                                  | ●                       |                         |                 |                      |                                  |                                |                                 | ●                               |
| Finanzbuchführung (II)                         | ●                                                                  |                         | ●                       |                 | ●                    |                                  | ●                              | ●                               | ●                               |
| Finanzbuchführung (II) EQV                     | ●                                                                  |                         |                         |                 | ●                    |                                  | ●                              |                                 | ●                               |
| Wirtschaftsprüfung                             |                                                                    |                         | ●                       |                 | ●                    |                                  | ●                              | ●                               | ●                               |
| Finanzwirtschaft                               |                                                                    | ●                       |                         |                 | ●                    |                                  | ●                              | ●                               | ●                               |
| Kosten- und Leistungsrechnung                  |                                                                    | ●                       |                         |                 | ●                    |                                  | ●                              | ●                               | ●                               |
| Controlling                                    |                                                                    | ●                       |                         |                 |                      |                                  |                                | ●                               | ●                               |
| Betriebliche Steuerpraxis                      |                                                                    |                         | ●                       |                 |                      |                                  |                                | ●                               | ●                               |
| Lohn und Gehalt (I)                            |                                                                    |                         |                         | ●               |                      |                                  |                                | ●                               | ●                               |
| Lohn und Gehalt (II)                           |                                                                    |                         |                         | ●               |                      | ●                                | ●                              |                                 | ●                               |
| Lohn und Gehalt (II) EQV                       |                                                                    |                         |                         | ●               |                      | ●                                | ●                              |                                 | ●                               |
| Personalwirtschaft                             |                                                                    |                         |                         |                 |                      | ●                                |                                |                                 | ●                               |
| Einzelwesen-Übersichtsprüfung                  |                                                                    |                         |                         |                 |                      |                                  |                                |                                 |                                 |
| Personale Kompetenzen                          | Teamarbeit, Projektmanagement, Moderationstechnik, Wissenstransfer |                         |                         |                 |                      |                                  |                                |                                 | ●                               |

\* Weiterbau-Beruf in Vorbereitung



**KURSE IM FRÜHJAHRSPROGRAMM****Lohn und Gehalt 1 (online)***24 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 445,00 €**Beginn: 10.03.2026**2615040050***Lohn und Gehalt 2 (online)***22 mal montags und mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 410,00 €**Beginn: 09.03.2026**2615040070***Lohn und Gehalt mit DATEV (online)***16 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 370,00 €**Beginn: 10.03.2026**2615040090***Personalwirtschaft (online)***20 mal montags und mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 370,00 €**Beginn: 09.03.2026**2615040020***Finanzbuchführung 1 (online)***24 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 445,00 €**Beginn: 10.03.2026**2615040040***Finanzbuchführung 2 (online)***22 mal montags und mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 410,00 €**Beginn: 09.03.2026**2615040060***Finanzbuchführung mit DATEV (online)***16 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 370,00 €**Beginn: 10.03.2026**2615040100***Kosten- und Leistungsrechnung (online)***20 mal montags und mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 370,00 €**Beginn: 09.03.2026**2615040000***Controlling (online)***20 mal montags und mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 370,00 €**Beginn: 09.03.2026**2615040010***Betriebliche Steuerpraxis (online)***22 mal montags und mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 410,00 €**Beginn: 09.03.2026**2615040080***Einnahmen-Überschussrechnung (online)***11 mal montags und mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 205,00 €**Beginn: 09.03.2026**2615040110***Bilanzierung (online)***20 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr**Gebühr: 370,00 €**Beginn: 10.03.2026**2615040030*



## KURSE IM SOMMERPROGRAMM

### Finanzbuchführung 1 (online)

24 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 445,00 €

Beginn: 28.07.2026

2615040140

### Finanzbuchführung 2 (online)

22 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 410,00 €

Beginn: 28.07.2026

2615040160

### Finanzbuchführung mit DATEV (online)

16 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 28.07.2026

2615040200

### Lohn und Gehalt 1 (online)

24 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 445,00 €

Beginn: 28.07.2026

2615040150

### Lohn und Gehalt 2 (online)

22 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 410,00 €

Beginn: 28.07.2026

2615040170

### Lohn und Gehalt mit DATEV (online)

16 mal dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 28.07.2026

2615040190

# **AUSSENSTELLEN**

- 122** Angelbachtal
- 123** Epfenbach
- 124** Eschelbronn
- 127** Helmstadt-Bargen
- 127** Helmstadt-Flinsbach
- 128** Neckarbischofsheim
- 129** Neidenstein
- 131** Reichartshausen
- 132** Sinsheim-Adersbach
- 132** Sinsheim-Ehrstädt
- 132** Sinsheim-Dühren
- 133** Sinsheim-Eschelbach
- 133** Sinsheim-Hasselbach
- 134** Sinsheim-Hilsbach
- 134** Sinsheim-Hoffenheim
- 135** Sinsheim-Reihen
- 136** Sinsheim-Rohrbach
- 136** Sinsheim-Steinsfurt
- 138** Sinsheim-Waldangelloch
- 139** Sinsheim-Weiler
- 140** Waibstadt
- 141** Waibstadt-Daisbach
- 142** Zuzenhausen



## **KONTAKT**

### **Anmeldeteam**

Telefon **07261 / 6577-0**

E-Mail: **info@vhs-sinsheim.de**



## ANGELBACHTAL

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)**

### **Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren**

#### **Sonnenbergschule Angelbachtal**

Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren finden jeweils montags und dienstags ab April im Lehrschwimmbecken in der Sonnenbergschule Angelbachtal statt.



**vhs**  Volkshochschule  
Sinsheim e.V.



## **GUTSCHEIN**

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



Infos in der vhs Geschäftsstelle



## **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 Mitte April 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: 05.03.2026*

*26130204EF*

*Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus*

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

*Gebühr: 43,00 €*

*Beginn: 21.05.2026*

*26130205EF*

### **●●● Glutenfrei genießen - Kochkurs für Menschen mit Zöliakie**

*Sabine Ernst-Amelang*

**NEU** 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 Lebensmittelkosten (werden direkt im Kurs abgerechnet)

*Merianschule Epfenbach; Küche*

*2 mal freitags, 17:30 - 21:00 Uhr*

*Gebühr: 41,00 €*

*Beginn: 24.04.2026*

*26130510EF*



## 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 Gitarren- welt 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 9 Termine:

3 TN = 81€

4 TN = 63€

5 TN = 54€

*Treffpunkt*

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

Gebühr: 81,00 €

Beginn: 09.03.2026

26121324EB

Staffelpreis für 7 Termine:

3 TN = 63€

4 TN = 49€

5 TN = 42€

*Treffpunkt*

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

Gebühr: 63,00 €

Beginn: 08.06.2026

26121326EB

### ●●● Gitarre für Anfänger

*Oliver Klatt*

**NEU** 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 9 Termine:

3 TN = 150€

4 TN = 113€

5 TN = 90€

*Schlosswiesenschule Eschelbronn*

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

Gebühr: 150,00 €

Beginn: 09.03.2026

26121335EB

Staffelpreis für 7 Termine:

3 TN = 120€

4 TN = 90€

5 TN = 72€

*Schlosswiesenschule Eschelbronn*

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

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 08.06.2026

26121337EB







### ●●● Ostercupcakes-Dekokurs

*Annika Stier*

**NEU** Dekoriere verschiedene Cupcakemotive passend zu Ostern.

In diesem Kurs könnt ihr Cupcakes passend zu Ostern dekorieren. Verschiedene Motive folgen. Ihr bekommt auch hier eine Transportbox für eure kleinen Kunstwerke.

inkl. Getränke & Snacks sowie Transportbox  
In Kooperation mit der Patisserie Stiers

*Kursort: Industriestraße 4, 74927 Eschelbronn*  
*1 mal sonntags, 14:00 - 16:00 Uhr*

*Gebühr: 39,00 €*

*Beginn: 29.03.2026*

*26121040EB*

### ●●● Torten-Dekokur

*Annika Stier*

**NEU** Lerne wie man eine Buttercremetorte einsetzt, einstreicht und dekoriert. Ihr könnt euer Design frei wählen und einen kreativen Nachmittag genießen.

Die 16cm Torte darf natürlich mit nach Hause genommen werden.

inkl. Getränke & Snacks sowie Transportbox  
In Kooperation mit der Patisserie Stiers

*Kursort: Industriestraße 4, 74927 Eschelbronn*  
*1 mal sonntags, 14:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 59,00 €*

*Beginn: 19.04.2026*

*26121041EB*



### ●●● Dekokurs für Herztorten zum Muttertag

*Annika Stier*

**NEU** In diesem Kurs stellen wir kleine Herztorten her. Diese kannst du perfekt am 10.05.2026 an deine Mutter verschenken, sie wird sich bestimmt freuen.

Ihr könnt Euer Design frei wählen und einen kreativen Nachmittag genießen, wir zeigen Euch natürlich verschiedene Möglichkeiten und geben Inspiration.

inkl. Getränke & Snacks sowie Transportbox  
In Kooperation mit der Patisserie Stiers

*Kursort: Industriestraße 4, 74927 Eschelbronn*  
*1 mal samstags, 14:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 59,00 €*

*Beginn: 09.05.2026*

*26121042EB*

### ●●● 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

*Schloszwiesenschule Eschelbronn*  
*5 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 30,00 €*

*Beginn: 15.04.2026*

*26130212EB*



Sellemols Theaterleit Eschelbronn e.V.  
**nochemol** noch dreimal



# 8. Eschelbronner Mundartowerd



**Alltagsgeschichte aus dem Kraichgau**  
**„Vier Korzgeschichte“ und „Die Kaffefahrt“**

**Freitag, 24. 4. 2026 19.30**

**Samstag, 25. 4. 2026 19.30**

**Sonntag, 26. 4. 2026 17.00**

**in der Aula der Schlosswiesenschule**

**Vorverkauf-Beginn:**

**ab Samstag, den 7. März 2026 von 11 – 12 Uhr**  
**auf dem Marktplatz in Eschelbronn**

**ab Montag, den 9. März 2026**  
**in Nicoles Haarstudio in der Neugasse, Eschelbronn**

**Eintritt: 10 Euro**

Weitere Informationen: [www.sellemols-theaterleit.de](http://www.sellemols-theaterleit.de)



## HELMSTADT-BARGEN/-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!**



### ●●● **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. Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

*Rathaus Helmstadt*

*4 mal Do.+1 mal Mi., 09:30 - 10:15 Uhr*

*Gebühr: 31,00 €*

*Beginn: 16.04.2026*

*26130124HB*

### ●●● **Wildes Kochen am Lagerfeuer - Ein Abenteuer für Familien**

*Tabea Hettler und Stefanie Ziegler*

Knisterndes Holz, flackernde Flammen und der Duft von frisch gebackenen Stockbrot - das ist wildes Kochen am Lagerfeuer! Für Familien mit Kindern ist es die perfekte Gelegenheit, gemeinsam draußen zu sein, Neues zu entdecken und den Zauber der Natur mit allen Sinnen zu erleben. Hier kann jeder mitmachen vom Feuer machen, Rühren im Topf bis zum Drehen des Stockbrots über dem Feuer. Das Schöne: Draußen schmeckt alles doppelt so gut.

Auf folgendes Menü darf man sich freuen:

- Vorspeise: Feuerpopcorn in verschiedenen Variationen
- Hauptspeise: Frühlingssuppe mit Stockbrot und selbst gemachter Wildkräuterbutter
- Nachtisch: Schokomuffins
- Getränke sind inbegriffen

Wildes Kochen am Lagerfeuer mit einer ausgebildeten Wildnisführerin und einer Pädagogin verbindet Familie, Natur und Genuss - und schenkt unvergessliche Momente, die lange im Herzen bleiben.

Mitzubringen: zzgl. 15€ Lebensmittelkosten - werden vor Ort abgerechnet

Eigenes Gedeck (tiefer Teller, Tasse, Besteck, Schälchen, verschließbare Dose für die Reste, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk)

*Forstelhütte Helmstadt*

*1 mal samstags, 12:30 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 52,00 € für Einzelpersonen, 56,00 € für Erwachsene inkl. 1 Kind*

*Beginn: 09.05.2026*

*2613050HB*



## NECKARBISCHOFSSHEIM

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!**



### Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

#### Hallenbad Neckarbischofsheim

Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren finden freitags nachmittags ab April im Hallenbad Neckarbischofsheim statt.

### Der Pelikan im Krankenhaus: Albert Schweitzer spielerisch entdecken (7-10 Jahre)

*Gabriele Schneider*

Eine spannende Entdeckungsreise zu Albert Schweitzer!

Albert Schweitzer war Arzt, Musiker und Forscher mit großem Herzen. In diesem Workshop erfahren Kinder spielerisch, wie er lebte, warum er ein Krankenhaus in Lambaréné (Afrika) gründete – und was es mit dem Pelikan auf sich hat, der dort mit den Kranken lebte. Durch Geschichten, Fotos, Spiele und Rätsel wird die spannende Welt von Albert Schweitzer lebendig.

*ehem. Rathaus, Hauptstr. 27,  
Neckarbischofsheim*

*1 mal samstags, 10:00 - 12:15 Uhr*

*Gebühr: 9,00 €*

*Beginn: 14.03.2026*

*26120104J*

### 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*

*10 mal freitags, 18:30 - 19:30 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 20.03.2026*

*26130224NB*

### 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“.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist.

Mitzubringen: Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken

*Grundschule Neckarbischofsheim, Aula*

*13 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 90,00 €*

*Beginn: 22.04.2026*

*26130113NB*



## NEIDENSTEIN

Leiter/in: **Ronda Gubernatz**, Ringstraße 15, 74933 Neidenstein,  
Telefon (0 72 63) 2 02 15, E-Mail: R.Gubernatz@freenet.de

**Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!**



### ●●● **Setz dich! -** **Yoga auf dem Stuhl - Gruppe 1**

*Gerd Prolingheuer*

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*  
*6 mal dienstags, 09:30 - 10:30 Uhr*  
*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 10.03.2026* *26130102NE*

*Von Venningen-Halle; Bürgersaal*  
*6 mal dienstags, 09:30 - 10:30 Uhr*  
*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 12.05.2026* *26130104NE*

### ●●● **Setz dich! -** **Yoga auf dem Stuhl - Gruppe 2**

*Gerd Prolingheuer*

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*  
*6 mal dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr*  
*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 10.03.2026* *26130103NE*

*Von Venningen-Halle; Bürgersaal*  
*6 mal dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr*  
*Gebühr: 35,00 €*

*Beginn: 12.05.2026* *26130105NE*



## ●●● Spanisch A2

### Grundkenntnisse weiter ausbauen

*Milagros Ziesak*

Wir sind eine kleine Gruppe, die aus verschiedenen Gründen die spanische Sprache liebt. In diesem Semester werden wir einige Themen wiederholen, um das Gelernte zu vertiefen. Wir arbeiten nicht nur mit dem Buch, sondern auch mit zusätzlichen Übungen und Lektüren.

Die Leiterin unterrichtet ihre Muttersprache und gibt seit mehreren Jahren ihre Leidenschaft für die Sprache an Erwachsene weiter. Komm zu uns, wir freuen uns gemeinsam die Sprache zu lernen!

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.  
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: 03.03.2026

26142202NE

## ●●● Spanisch B1

### Sich im Alltag gut verständigen

*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.

Mitzubringen: Lehrbuch: Con Gusto B1, ab Lektion 10 Klett-Verlag, Schreibzeug und Textmarker

Von Venningen-Halle  
15 mal donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 132,00 €  
Beginn: 05.03.2026

26142201NE

## ●●● Italienisch A2.1 - pronti e via!

*Rosa Cantoro*

Der Kurs ist ideal für all diejenigen, die schon Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben haben, vor allem Präsens, passato prossimo und imperfetto, Imperativ sowie die direkten und indirekten Pronomen.

Die bestehenden Kenntnisse werden gefestigt und erweitert, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

Mitzubringen: Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A2, ISBN978-3-19-275449, Hueber-Verlag

Von Venningen-Halle; Bürgersaal  
12 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 105,00 €

Beginn: 05.03.2026

26140904NE







## 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!**

### ●●● **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, Handtuch oder Gymnastikmatte als Unterlage

*Turnhalle Reichartshausen*

*8 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr*

*Gebühr: 46,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*26130213RH*

*Turnhalle Reichartshausen*

*8 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr*

*Gebühr: 46,00 €*

*Beginn: 20.05.2026*

*26130214RH*

### ●●● **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, daher ideal auch für Anfänger, Ungeübte, Schwangere sowie Personen 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, Getränk, Handtuch

*Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal*

*10 mal dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr*

*Gebühr: 48,00 €*

*Beginn: 14.04.2026*

*26130244RH*

### ●●● **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! 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. Megaspasß? Aber so was von.

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränk, Handtuch

*Rathaus Reichartshausen; Cent-Saal*

*10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 14.04.2026*

*26130245RH*





## SINSHEIM-ADERSBACH

Leiter/in: N.N.

Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!

Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)

**Aktuell finden leider keine Kurse in Sinsheim-Adersbach statt.**

## SINSHEIM-EHRSTÄDT

Leiter/in: N.N.

Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!

Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)

**Aktuell finden leider keine Kurse in Sinsheim-Ehrstädt statt.**

## SINSHEIM-DÜHREN

Leiter/in: **Silke Fahrinkrug**, Telefon (0 72 61) 49 779 70

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

### ●●● 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, Yoga-Kissen, Hilfsmittel wie Gurte u. Blöcke sofern vorhanden

Mehrzweckhalle Dühren; Gymnastikraum  
10 mal donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 59,00 €

Beginn: 05.03.2026 26130111DU

Mehrzweckhalle Dühren; Gymnastikraum  
5 mal donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 29,00 €

Beginn: 25.06.2026 26130112DU



## **SINSHEIM-ESCHELBACH**

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)**

### **●●● 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: 03.03.2026*

*26130213ES*

## **SINSHEIM-HASSELBACH**

Leiter/in: **Regina Rebel**, Grundstraße 6a, 74889 Sinsheim-Hasselbach,  
Telefon privat (0 72 68) 3 95, E-Mail: [100486@nc-online.de](mailto: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 wieder her.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe

*Gemeinschaftshaus Hasselbach  
10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 57,00 €  
Beginn: 17.03.2026*

*26130211HA*





## SINSHEIM-HILSBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)**

**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](mailto: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: 04.03.2026*

*26130214HO*



# SINSHEIM-REIHEN

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)**

## ●●● 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!

*Kath. Kirchengemeinde Maria Geburt*

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

*Gebühr: 53,00 €*

*Beginn: 03.03.2026*

*26120512RE*

## ●●● Zumba -Fitness®

*Jessica Schnall*

Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Tanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt.

Zumba® kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja. Megaspaß? Aber sowas von ja.

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, ausreichend zu trinken

*Wingertsbergschule Reihen; Schulturnhalle*

*7 mal freitags, 18:00 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 45,00 €*

*Beginn: 24.04.2026*

*26130242RE*

## ●●● 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 stehen hierbei im Vordergrund.

Mitzubringen: Turnschuhe oder Antirutschsocken (auch für Begleitperson)

*Wingertsbergschule Reihen; Schulturnhalle*

*10 mal freitags, 16:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 56,00 €*

*Beginn: 13.03.2026*

*26130201RE*

## ●●● Spielerische Bewegung **für Kinder (3 - 6 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 stehen hierbei im Vordergrund.

Mitzubringen: Turnschuhe oder Antirutschsocken (auch für Begleitperson)

*Wingertsbergschule Reihen; Schulturnhalle*

*10 mal freitags, 15:00 - 16:00 Uhr*

*Gebühr: 56,00 €*

*Beginn: 13.03.2026*

*2613020RE*

## 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!**



Der Kurs „Kundalini-Yoga“ findet ab April in Steinsfurt statt.  
Die Infos dazu finden Sie auf der nächsten Programmseite.

## 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!**



### ●●● Schutz vor Enkeltrick und Telefonbetrug - Vortrag mit Polizeioberkommissarin

*Silke Sitzler*

Bei einer gemütlichen Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen widmet sich dieser Nachmittag einem besonders wichtigen Thema: dem Schutz vor Enkeltrick, Schockanrufen und anderen Formen des Telefonbetrugs.

Polizeioberkommissarin Silke Sitzler vom Polizeirevier Sinsheim erläutert, wie solche Betrugsmaschinen typischerweise ablaufen, woran man sie frühzeitig erkennt und wie man sich wirksam davor schützen kann. Zudem gibt sie praktische Hinweise, wie im Ernstfall richtig reagiert werden sollte.

Kaffee und Kuchen werden angeboten; um eine Spende wird gebeten.

Ein geladen sind alle Seniorinnen und Senioren.

*Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal*

*1 mal mittwochs, 15:00 - 16:30 Uhr*

*kostenfrei*

*Beginn: 11.03.2026*

*261111001*

### ●●● Lesecafé im Frühling

*Mirjam Schaffer*

„S'geht nauszul!“ So wird die wundersame Verwandlung des tristen Winters in den farbenprächtigen Frühling beschrieben.

Die dunkle Jahreszeit wird abgelöst vom bunten Neubeginn in der Natur. Die Leichtigkeit des Frühlings stimmt auch die meisten Menschen fröhlicher.

Gisela Frank und Mirjam Schaffer werden zur guten Laune beitragen und in gemütlicher Atmosphäre heitere und besinnliche Romane unterhaltsam vorstellen.

Kaffee, Tee und Kuchen werden sicherlich zum entspannten Genuss beitragen.

*Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal*

*1 mal samstags, 15:00 - 17:00 Uhr*

*Gebühr: 5,00 € in bar*

*Beginn: 28.03.2026*

*26110010ST*





### ●●● 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.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

1 mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Beginn: 06.05.2026

26110401VO

### ●●● Kundalini-Yoga

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. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Yoga - Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, Getränk, Kissen

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130106ST

### ●●● 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

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130213ST

### ●●● Rücken-Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

In diesem Kurs werden alle Gelenke mobilisiert und die Muskulatur mit Fokus auf den Rücken trainiert.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren. Es wird auch auf Matten geübt.

Mitzubringen: Matte

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

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

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 14.04.2026

26130218ST

### ●●● 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

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

Gebühr: 66,00 €

Beginn: 15.04.2026

26130108ST



## SINSHEIM-WALDANGELLOCH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)**

### ●●● Seniorengymnastik für Frauen

Gerd Prolingheuer



Zur Unterstützung bei und zur Vorbeugung von Schmerzen werden in diesem Kurs die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule stärkt.

Die Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell 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 und richtet sich an Frauen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine ärztlich verordnete Therapie ersetzt.

*Dortreff Waldangeloch*

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

*Gebühr: 49,00 €*

*Beginn: 11.03.2026*

*26130215WA*

*Dortreff Waldangeloch*

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

*Gebühr: 49,00 €*

*Beginn: 13.05.2026*

*26130216WA*



# SINSHEIM-WEILER

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,  
Tel. 07261/65770 oder [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).  
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin Lena Nickel  
unter [personal@vhs-sinsheim.de](mailto:personal@vhs-sinsheim.de)**

## ●●● Hatha Yoga am Abend

*Britta Bräumer-Ecker*

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System, das Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Mit 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 Yoga Ihre Körperwahrnehmung verbessern, bestimmte Organfunktionen anregen, zu mehr Gelassenheit finden und dadurch neue Kraft im (beruflichen) Alltag schöpfen können.

Mitzubringen: Matte, evtl Decke, Kissen

*Alte Kelter*

*8 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr*

*Gebühr: 59,00 €*

*Beginn: 02.03.2026*

*26130113WE*

## ●●● Wirbelsäulengymnastik

*Eugenia Stang*

Mit regelmäßiger Wirbelsäulengymnastik können Sie Rückenschmerzen lindern und diesen vorbeugen. Das Rückentraining beinhaltet neben Übungen für den oberen und unteren Rücken immer auch Bauchübungen, denn eine starke Rumpfmuskulatur ist essenziell für einen gesunden Rücken.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hanteln 0,5 kg, Igelball, Theraband, Isomatte

*Alte Kelter*

*8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr*

*Gebühr: 46,00 €*

*Beginn: 04.03.2026*

*26130213WE*

*Alte Kelter*

*8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr*

*Gebühr: 46,00 €*

*Beginn: 20.05.2026*

*26130214WE*

## ●●● Hatha Yoga am Abend

*Britta Bräumer-Ecker*

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System, das die Verbindung von Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Mit 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 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 um unser psychisches und physisches Wohlergehen und lernen einfache, aber wirksame Übungen, die Sie auch zuhause durchführen können.

Mitzubringen: Matte, evtl Decke, Kissen

*Alte Kelter*

*6 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr*

*Gebühr: 44,00 €*

*Beginn: 08.06.2026*

*26130114WE*



## WAIBSTADT

Leiter/in: **Corina Stettner**, Telefon (0 72 63) 91 47 10,  
E-Mail: vhs@waibstadt.de

**Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!**

### ●●● Englisch A2: Easy English Conversation and Refresher

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 auf Englisch leichter fällt und Sie eine größere Sicherheit erlangen. Zusätzlich werden wir die für die Alltagssprache wichtigen Grammatikthemen behandeln.

Realschule Waibstadt; Raum 011

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

Gebühr: 105,00 €

Beginn: 03.03.2026

26140602WB

### ●●● Englisch A2: Easy English Conversation and Refresher

Peter Ernst

Sie können Englisch, sind mit Ihrem Sprechen und Verstehen aber noch nicht ganz glücklich? Wir lernen und üben Wendungen, Wortschatz und Strategien in entspannter Runde, damit Sie die englische Sprache schrittweise selbstbewusster anwenden können. Grammatik besprechen wir so wenig wie möglich und so viel wie nötig.

Der Kursleiter ist im Ausland zweisprachig aufgewachsen und gibt seine Leidenschaft für die Sprache seit über 30 Jahren an Schüler und Erwachsene weiter.

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (z.B. aus der Schulzeit). Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Realschule Waibstadt; Raum 011

15 mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Beginn: 03.03.2026

26140603WB

### ●●● Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers: Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen für Koordination und Gleichgewicht fließen spielerisch mit ein. Wir runden die Stunde mit einer Entspannung ab. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Stadthalle Waibstadt

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

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 02.03.2026

26130215WB

### ●●● 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: 05.03.2026

26130213WB



### ●●● 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*

*14 mal montags, 19:45 - 20:45 Uhr*

*Gebühr: 96,00 €*

*Beginn: 13.04.2026*

*26130120WB*

*Brunnenschule Waibstadt; Aula*

*14 mal dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr*

*Gebühr: 96,00 €*

*Beginn: 14.04.2026*

*26130118WB*

### ●●● 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.

Mitzubringen: Handtuch, (Yoga-)matte, Getränk

*Stadthalle Waibstadt*

*12 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr*

*Gebühr: 65,00 €*

*Beginn: 15.04.2026*

*26130226WB*

## WAIBSTADT-DAISBACH

Leiter/in: **Corina Stettner**, Telefon (0 72 63) 91 47 10,  
E-Mail: [vhs@waibstadt.de](mailto:vhs@waibstadt.de)

**Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!**

**Aktuell finden leider keine Kurse in Waibstadt-Daisbach statt.**

## ZUZENHAUSEN

Leiter/in: **Lisa Kapp**, Telefon (0 62 26) 78 85 855,  
E-Mail: hasigeschenke@gmail.com

**Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!**



### ●●● Auf den Spuren des Bibers im Elsenzthal – Familienexkursion im Planwagen

*Michael Winter*

**NEU** Gemeinsam erkunden wir auf einer zweistündigen Planwagenfahrt den Lebensraum des Bibers im Elsenzthal. Auf der Spurensuche erfahren Kinder und Erwachsene Spannendes über das Leben dieses besonderen Tieres und seine Bedeutung für die Natur.

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jahren

Dauer: 2 h Planwagenfahrt inkl. Brezel vom Mühlenbäcker für Kinder

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Donnerstag, 09.04.2026, 14:00 - 16:00 Uhr  
(Osterferien)*

*Gebühr: 15,00 €, Kinder 10,00 € 26110925ZU*

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Mittwoch, 03.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
(Pfingstferien)*

*Gebühr: 15,00 €, Kinder 10,00 € 26110926ZU*

### ●●● Lamas hautnah erleben – Schnupperwanderung für Familien

*Michael Winter*

**NEU** Bei dieser familienfreundlichen Schnupperwanderung lernen Kinder und Erwachsene Lamas aus nächster Nähe kennen.

Vom Treffpunkt aus geht es gemeinsam mit dem Planwagen zu den Tieren. Nach einer kurzen Einführung zu Haltung und Verhalten dürfen die Lamas am Halfter geführt und bei einem Spaziergang begleitet werden.

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 7–13 Jahren. Für Kinder ist eine Brezel vom Mühlenbäcker inklusive.

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Dienstag, 02.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
(Pfingstferien)*

*Gebühr: 15,00 €, Kinder 11,00 € 26110923ZU*

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Dienstag, 04.08.2026, 09:00 - 11:00 Uhr  
(Sommerferien)*

*Gebühr: 15,00 €, Kinder 11,00 € 26110924ZU*





●●● **Einen Tag Robin Hood - Bogenschießen im Abenteuer-Parcour (ab 14 Jahren) (Pfingstferien)**

Michael Winter

**NEU** Inmitten der Natur wartet ein abwechslungsreicher Bogenschieß-Abenteuer-Parcour mit anspruchsvoll platzierten Zielen. Nach einer Einführung geht es darum, Konzentration, Technik und Treffsicherheit unter Beweis zu stellen – ganz im Stil von Robin Hood. Ein aktives Naturerlebnis mit Spaß und Herausforderung. Transport vom Treffpunkt zum Gelände im Planwagen!

Mitzubringen: festes Schuhwerk (keine Flip-Flops etc.) erforderlich, findet bei jedem Wetter statt

*Treffpunkt: Erlebniszentrum Mühle Kolb Zuzenhausen*

*Montag, 01.06.2026, 16:00 - 19:00 Uhr*

*Gebühr: 15,00 € 26130260ZU*

●●● **Geführte Wanderung: Jüdischer Wanderweg in Zuzenhausen (Menachem & Fred)**

Michael Winter

**NEU** In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein „Sektion Sinsheim“ geht diese geführte Wanderung entlang des Menachem & Fred-Wanderwegs von Hoffenheim über Zuzenhausen nach Neidenstein.

Der 2012 eröffnete Weg erinnert an das Leben und Schicksal der jüdischen Familie Mayer.

Unter der Leitung von Michael Winter, DAV Sektion Sinsheim, erschließt die Wanderung persönliche Erinnerungen der Namensgeber ebenso wie die jüdische Geschichte der Region.

Weitere Informationen zum Wanderweg:

<https://zahor.centropa.org/mitmachen/menachem-und-fred-wanderweg/>

Dauer: ca. 2-3 h

Die Rückfahrt ist von Neidenstein mit dem Zug möglich.

*Treffpunkt: Bahnhof Hoffenheim*

*1 sonntags, 10:00 - 13:00 Uhr*

*Gebühr: 8,00 €*

*Beginn: 12.04.2026*

*26110922ZU*





## Quellenangaben der verwendeten Bilder

### Stock- und Plattformbilder:

- Adobe Stock
- iStockphoto LP
- Pexels
- Pixabay
- Canva
- Unsplash
- AI - Chat GPT
- Andreas Kluge

### • Deutscher Volkshochschulverband e.V.

### • Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

### • Xpert Business

- Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma (Foto ©Uwe Weil)
- Komoot (Foto © Friedbert Kaiser)
- Pre Zero Arena (Foto © TSG 1899 Hoffenheim)
- ESA (Foto: © ESA/J.Mai)
- Nachtfalter (Foto © NABU Sinsheim)
- Weltreise in Deutschland (Foto © Florian Ladenburger)
- Wandertafel Menachem & Fred  
(Foto © <https://zahor.centropa.org/mitmachen/menachem-fred-wanderweg>)
- Vorsorge und Selbsthilfe (Foto: © Richter-Kluge)
- Wärmepumpe (Foto © Markus Lasar)
- Der Pyrenäenweg GR 10 (Foto © Fuat Gören)
- Malen aus dem Herzen (Foto © Sylvia Bernlochner)
- Theater Heidelberg (Foto: © waechter + waechter architekten bda)
- Theater Heidelberg Carmen (Fotografin: Susanne Reichardt)
- Patchwork (Foto: © Karin Stürmer)
- Tortendekoration (Foto © Annika Stier)

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) finden Sie ausführlich hier  
<https://www.vhs-sinsheim.de/service-info/agbs>



## Informationen zum Datenschutz an der Volkshochschule

Wir nehmen den Schutz Ihrer Daten sehr ernst und behandeln sie vertraulich und entsprechend den gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Wenn Sie unsere Website besuchen oder sich zu einem Kurs anmelden, werden verschiedene personenbezogene Daten erhoben. Welche das sind und wie wir diese Daten in der Volkshochschule verarbeiten, entnehmen Sie bitte den Datenschutzinformationen, die Sie auf unserer Website finden:

<https://www.vhs-sinsheim.de/service-info/datenschutz>





# S-Vorteilswelt.

## Mit attraktiven Mehrwertleistungen.

Urlaube buchen, Veranstaltungen besuchen,  
regional einkaufen und dabei \*punkten.



Jetzt kostenlos registrieren:  
[s-vorteilswelt.de/sparkasse-kraichgau](https://s-vorteilswelt.de/sparkasse-kraichgau)



**Weil's mehr wert ist.**



Sparkasse  
Kraichgau



Volkshochschule  
Sinsheim e.V.



**(Mehr)  
Programm  
entdecken**

**Geschäftsstelle:**

Haus der Volkshochschule  
Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim  
Telefon 07261 / 6577-0

E-Mail: [info@vhs-sinsheim.de](mailto:info@vhs-sinsheim.de) | Internet: [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)