



Volkshochschule  
Herbrechtingen



**Programm  
Frühjahr/Sommer 2026**

Nimm die Zukunft an die Hand!



Evangelische  
Fachschule für  
Sozialpädagogik  
Herbrechtingen



- PiA-Ausbildung
- Klassische Ausbildung
- Teilzeit-Ausbildung
- FHR mitnehmen
- Studium als Option
- WG-Zimmer

**Ausbildung  
Erzieherin  
& Erzieher**



Eselsburger Straße 6  
89542 Herbrechtingen



**Info-Nachmittag**

**Fr | 13. Februar 2026 | 15:30-17 Uhr**

*Etwas  
für  
Dich!*



# Gut für die VHS Herbrechtingen.

Wir fördern die Bildung.



[www.ksk-heidenheim.de](http://www.ksk-heidenheim.de)



Kreissparkasse  
Heidenheim



Foto Titelseite:  
Steffi Heyer

Vorwort.....	3
Unsere Ansprechpartnerinnen.....	4
Unsere Dozentinnen und Dozenten .....	5
Opernfahrten.....	7
Exkursionen .....	11
Vorträge .....	14
Kultur und Gestalten .....	19
Gesundheit - Kurzveranstaltungen .....	21
Gesundheit - Kurse .....	25
Bewegung im Wasser .....	38
Ernährungskurse .....	42
Sprachen.....	48
Berufliche Bildung - EDV-Kurse .....	52
Junge VHS .....	53
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	55
Digitales Lernen online.....	58
Geschäftliches.....	62
Terminübersicht.....	64
Adressen der Kursorte .....	68

## Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

---

mit frischem Schwung und vielen neuen Angeboten startet die Volkshochschule Herbrechtingen in das Frühjahr 2026. Unser Kursprogramm ist auch dieses Mal vielseitig und lebendig gestaltet: Neben zahlreichen spannenden Vorträgen und Gesundheitskursen dürfen Sie sich auf ein erweitertes Angebot an Kochkursen freuen, das von internationalen Spezialitäten bis hin zu modernen Ernährungstrends reicht. Zudem setzen wir unsere beliebten Opernausfahrten fort – ein kulturelles Highlight, das viele Teilnehmende seit Jahren begeistert und bei dem das Opern-Team, Helga und Klaus Fezer, mit Ihrer Expertise an unserer Seite steht.

Die Zusammenarbeit zwischen den regionalen Volkshochschulen werden auch weiterhin mit einer Reihe von Kooperationskursen  gestärkt, um einerseits das Angebot für Sie zu erweitern und andererseits alle notwendigen Bereiche unserer Einrichtung abzudecken.

Bitte beachten Sie, dass eine moderat gestaffelte Gebührenerhöhung notwendig wird. Diese beträgt insgesamt 16%, verteilt sich jedoch auf zwei Halbjahre, um die Belastung für Sie möglichst gering zu halten.

Die Volkshochschule Herbrechtingen bleibt ein offener Ort der Begegnung, an dem Menschen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen miteinander ins Gespräch kommen können. Auch weiterhin setzen wir uns dafür ein, Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu stärken, Verständigung zu fördern und lebenslanges Lernen zu ermöglichen.



Nun wünschen wir Ihnen einen schwungvollen Frühling und freuen uns auf Sie in unserer Volkshochschule Herbrechtingen!

Mit herzlichen Grüßen

Katja Wetzl

Leiterin der VHS Herbrechtingen



Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der Volkshochschule Herbrechtingen ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelgerechtes Qualitätsmanagement und verleiht ihr das Qualitätszertifikat ZBQ. Sie ist damit für drei Jahre als Einrichtung mit „Zertifizierter Bildungs-Qualität (ZBQ)“ anerkannt.

**Unsere Ansprechpartnerinnen Heidrun Scheerer und Steffi Heyer helfen Ihnen gerne zu den untenstehenden Geschäftszeiten weiter.**




Heidrun Scheerer



Steffi Heyer

**Beachten Sie bitte Folgendes:**

Wir möchten Sie bitten, sich spätestens 10 Tage vor Beginn eines Kurses anzumelden. Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs wie geplant statt. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, sagen wir rechtzeitig ab. Unsere Kursleiter\*innen können leider prinzipiell keine An- und Abmeldungen entgegennehmen.

**Die Anmeldungen zu Kooperationskursen  erfolgt direkt über die veranstaltende Volkshochschule.**

Berücksichtigen Sie bitte auch unsere AGBs auf Seite 62 und 63.

**Volkshochschule Herbrechtingen**

**Eselsburger Straße 8  
89542 Herbrechtingen  
07324/955-1360**

**[vhs@herbrechtingen.de](mailto:vhs@herbrechtingen.de)  
[www.vhs-herbrechtingen.de](http://www.vhs-herbrechtingen.de)**

**Geschäftszeiten:**

Montag	geschlossen
Dienstag, Donnerstag	10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	10:00 - 12:00 Uhr



Alva de Pramme,  
Veronica Gesundheit



Aumüller, Stefan  
Kreativ



Burr, Wolfgang  
Ernährung



Danzer, Klaus-Peter  
Aqua-Training



Fezer, Helga  
Kulturfahrten



Fezer, Klaus  
Kulturfahrten



Fleissner, Nicole  
Meditation



Frech, Rita  
Qi Gong



Geiger-Mannbeiß,  
Carmen Fitness



Geraci, Luigi  
Italienisch / Ernährung



Hartner, Heide  
Märchen



Hofmann,  
Matthias Vortrag



Hopp, Mario  
Ernährung



Kaiser, Tina  
Gesundheit



Dr. Koutná, Danka  
Qi Gong





Ladenburger,  
Florian Vortrag



Lallemand,  
Christian Französisch



Maca, Felicitas  
Tanz



Merkle, Fritz  
Vortrag



Mikulic, Marijana  
Aqua/Fitness



Milosevic, Saskia  
Kreativ



Petersen, Adenir  
Brasilianischer Tanz



Piras, Mara  
Gesundheit



Schäffer, Monika  
Rückengymnastik



Schimalla, Teresa  
Fitness



Schütt,  
Rosemarie Englisch



Schwermer,  
Bettina Fotografieren



Stach, Maria  
Gesundheit



Tolnai, Gisela  
Fitness / Aqua



Trittler, Ulrich  
Exkursion





Uhrig, Christian  
Vortrag



Unger, Ines  
Yoga



Vassiliadis,  
Alexandros Tanz

Dozentinnen und Dozenten ohne Bild:

Bauer, Silvia / Selbstverteidigung  
Janot, Sandra / Schwimmen  
Martinez Conde, Maria / Sprachen  
Ziegler, Heike / Entspannung



## Opernfahrten

### Lust auf Oper?

**Die vhs Herbrechtingen fährt in monatlichem Abstand zu verschiedenen großen Opernhäusern – kommen Sie doch mit!**

Noch nie etwas von dieser Oper gehört? Kein Problem – im Bus erhalten Sie eine detaillierte Einführung in das Stück, meistens auch mit ausgewählten Musikbeispielen. Und Informationen über den Komponisten, seine Stellung in der Zeit, Hintergründe, frühere Aufführungen und vieles mehr.

Zustiegstellen:

Heidenheim (Seewiesenbrücke und Busbahnhof am Bahnhof), Mergelstetten (Fa. Schwenk), Herbrechtingen (Brücke), Giengen (Realschulparkplatz).

**So. 22.02.2026, 16:00 Uhr, Karlsruhe (Händelfestspiele)**

**Händel: Tamerlano**

Preise: 132/121/109 Euro

# KENNEN SIE SCHON UNSERE BONUSCARD?

Ihrer Sammlerleidenschaft können Sie auch im Theater Ulm frönen: Auf Ihrer BonusCard erhalten Sie einen Stempel für jede Aufführung, die Sie zum Vollzahlerpreis besucht haben.

Wenn die Karte 10 Stempel aufweist, bekommen Sie Ihr nächstes Ticket für eine Vorstellung Ihrer Wahl im Großen Haus oder im Podium gratis.

Holen Sie sich Ihre kostenlose BonusCard einfach an der Theaterkasse ab.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

[www.theater.ulm.de](http://www.theater.ulm.de)



**THEATER  
ULM**



**Mi. 18.03.2026, 20:00 Uhr, Ulm**

**Donizetti: Roberto Devereux**

Preise: 94/84/78 Euro

**So. 19.04.2026, 16:00 Uhr, Karlsruhe**

**Bellini: La Straniera (halbszenisch)**

Preise: 125/116/105 Euro

**Mi. 29.04.2026, 20:00 Uhr, Ulm**

**Britten: The turn of the screw**

Preise: 94/84/78 Euro

**Sa. 23.05.2026, 19:00 Uhr, Stuttgart**

**Haydée: Dornröschen (Ballett nach der Musik von Tschaikowski)**

Preise: 162/125/96 Euro

**Sa. 13.06.2026, 17:00 Uhr, Ulm**

**Wagner: Die Meistersinger von Nürnberg**

Preise: 99/89/83 Euro

**Für Informationen stehen Ihnen das Opernteam Helga und Klaus Fezer unter Tel. 07324/3958 gerne zur Verfügung.**



Warten  
Sie da!

**Bis 15:30 Uhr  
bestellt -**

**heute abholbereit  
oder per Boten  
zugestellt.**

*E-Rezepte bei uns per App  
vorbestellen und doppelte  
Wege sparen.*

*Jetzt mea-App  
runterladen.*



**Adler-Apotheke**

Lange Str. 37 · 89542 Herbrechtingen

Tel. 07324 2256

[kontakt@trittlers-adlerapotheke.de](mailto:kontakt@trittlers-adlerapotheke.de)

[www.trittlers-adlerapotheke.de](http://www.trittlers-adlerapotheke.de)

# Politik, Gesellschaft, Umwelt

Die vhs versteht sich als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft, Umwelt“ ist breit gefächert und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die vhs hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.



## Exkursionen

### Schönheiten der Heimat - Führungen im Eselsburger Tal

(In Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung  
und Herbrechtinger Vereinen)

**Jeden 1. Sonntag im Monat**

**Beginn 10:00 Uhr**

kostenlos



Das außerordentliche Kleinod „Naturschutzgebiet Eselsburger Tal“ vor unserer Haustür rückt an jedem ersten Sonntag von einer anderen Seite her in unseren Blickwinkel. Es gibt abwechslungsreiche Führungen zu Flora und Fauna, Geologie, Vor- und Frühgeschichte und vieles mehr. Lassen Sie sich verführen, unsere Heimat neu zu entdecken! Beginn ist jeweils 10:00 Uhr, Treffpunkt und Thema werden immer kurzfristig festgelegt und sind der Presse bzw. der Buigen-Rundschau zu entnehmen. Die Führungen finden bei jedem Wetter statt und sind kostenfrei.

307011

### Winterliche Pflanzen und Wasservogelwelt an der Brenz

(In Zusammenarbeit mit dem NABU.)

Ulrich Trittler

**Samstag, 07.02.2026, 16 - 18 Uhr**

Anhausen, Riedmühle

kostenlos



Naturkundliche Exkursion in der kalten Jahreszeit ins Eselsburger Tal mit dem NABU Herbrechtingen. Die Exkursion findet in jedem Fall statt - bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

307016

## **Vogelstimmen und Frühblüher im Bannwald auf dem Buigen**

(In Zusammenarbeit mit dem NABU.)

Ulrich Trittler

**Sonntag, 12.04.2026, 07 - 09 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad



kostenlos

Bevor das Laub unserer Bäume austreibt und es dadurch am Boden dunkler wird, blühen die Frühblüher, welche im Eselsburger Tal zahlreich vertreten sind. Ein großer Teil unserer Singvogelwelt ist aus den Winterquartieren zurück und zeigt mit dem artspezifischen Gesang ihr Revier an. Morgens ist die Aktivität am größten und so können wir viele Arten auf diese Weise bestimmen.

Die Exkursion findet in jedem Fall statt - bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

Die Exkursion ist für Familien mit Kindern geeignet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **EXPO** werbedesign

**MESSESTÄNDE**

**WERBETECHNIK**

**IDEEN REALISIEREN**

Fahrzeugbeschriftungen Werbeanlagen  
Banner Aufkleber Digitaldrucke  
Glasdekorfolien Sonnenschutzfolien  
Messestände Displays  
Entwurf Druck Montage

89547 Gerstetten Albuchstrasse 52  
07323 - 919046 [info@expoprojekt.com](mailto:info@expoprojekt.com)

307014

## **Botanische Abendwanderung und Froschkonzert im Eselsburger Tal**

(In Zusammenarbeit mit dem NABU.)

Ulrich Trittler



**Samstag, 13.06.2026, 20:30 - 22:30 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

kostenlos

Mitzubringen: Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

Der Frühling ist eine Zeit, in der Amphibien stimmungsgewaltig miteinander kommunizieren. Während einer Wanderung in den Abendstunden machen wir uns auf die Suche nach diesen faszinierenden Lebewesen und den botanischen Highlights des Wonnemonats Mai ins Eselsburger Tal.

Die Exkursion findet in jedem Fall statt - bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

307015

## **Heilpflanzen auf der Wacholderheide**

(In Zusammenarbeit mit dem NABU.)

Ulrich Trittler



**Samstag, 26.09.2026, 16 - 18:15 Uhr**

Wanderparkplatz oberhalb Eselsburg

kostenlos

Naturkundliche Wanderung auf der Wacholderheide.

Die Exkursion findet in jedem Fall statt - bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.





## Vorträge

109050

### **Radtour von West nach Ost, Bildvortrag**

Thomas Gotthardt



**Samstag, 07.03.2026, 19 - 21:30 Uhr**

Gerstetten, Bahnhofel, Stucksaal

6,00 Euro

Gebühr für ADFC - Mitglieder ermäßigt auf 3 Euro.

201400

### **Märchen von starken Frauen - Ein Erzählabend mit Musik für Erwachsene**

Heide Hartner

**Samstag, 14.03.2026, 19 - 21 Uhr**

Kloster; Parlatorium; EG 10

10,00 Euro

In vielen Märchen kommen Frauengestalten vor, die durch List, Einfallsreichtum und Klugheit ihr Leben meistern und selbst schwierige Aufgaben lösen. Es wird aufgezeigt, wie sich die Frauen Achtung und Respekt verschaffen und wie facettenreich das Frauenbild im Märchen ist. Erzählerin Heide Hartner schildert heitere und besinnliche Geschichten von starken und mutigen Frauen. Zwischen den Märchen hören Sie das Duo „Hermann-Eckardt-Project“ mit ausgesuchten und klangvollen Kompositionen für Flöte und Gitarre. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend!



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

109010

## Eine Weltreise in Deutschland

Florian Ladenburger

**Mittwoch, 18.03.2026, 19 - 20:30 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Kalifornien und Brasilien an nur einem Tag sehen? Gar kein Problem. An der deutschen Ostseeküste liegen diese beiden Orte direkt nebeneinander. Und in Deutschland gibt es noch viele mehr solcher „internationaler“ Orte. Im Allgäu liegt Bethlehem, im Mecklenburger Seenland Troja und Rom gibt es gleich drei Mal in verschiedenen Bundesländern.



Florian Ladenburger hat sich mit seiner Partnerin auf einen Roadtrip der besonderen Art durch Deutschland begeben. Sie besuchten Orte wie Wien, Kanada oder Sibirien. 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.

Mit viel Leidenschaft und Herzblut berichtet Florian Ladenburger von seiner Reise einmal quer durch Deutschland. Faszinierende Bilder mit einem begeisternden Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur.

109011

## Mein Jakobsweg mit dem Fahrrad

Fritz Merkle

**Mittwoch, 25.03.2026, 19 - 21 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Fritz Merkle zeigt in seinen stimmungsvollen Bildern Land und Leute auf seinem ganz persönlichen Jakobsweg, der ihn mit dem Rad durch die Schweiz, Frankreich und Spanien führte. Er erzählt von Erlebnissen und Begegnungen und auch vom ganz besonderen „Feeling des Jakobsweges“.

Anmeldungen sind erwünscht - spontanes Kommen ist jedoch auch möglich.

150020

## **Stressmanagement in der Pflege**

Sonja Lux



**Dienstag, 14.04.2026 bis 24.04.2026, 19 - 20:30 Uhr, 2 x**

Giengen, VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04 OG

16,00 Euro

Pflege bedeutet oft hohe, körperliche und emotionale Belastung – sowohl für professionelle Pflegekräfte als auch für pflegende Angehörige. In diesem zweiteiligen Vortrag beleuchten wir beide Perspektiven:

Im ersten Teil stehen die Stressfaktoren und Herausforderungen der pflegenden Personen im Mittelpunkt. Im zweiten Teil widmen wir uns den Belastungen und Bedürfnissen der Pflegebedürftigen.

Sie erfahren, wie Stress auf beiden Seiten entsteht, sich gegenseitig beeinflusst und wie gezielte Strategien sowie Entspannungsmethoden helfen können, den Pflegealltag für alle Beteiligten achtsam und gesünder zu gestalten.

Anmeldung bis 07.04.2026 direkt unter [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de)

108010

## **Betriebsführung Paul HARTMANN AG Werk Herbrechtingen**

**Mittwoch, 15.04.2026, 15 - 16:30 Uhr**

Paul Hartmann AG, Robert-Bosch-Str. 5, 89542 Herbrechtingen

6,00 Euro

### **Achtung: Mindestalter ab 16 Jahren!**

Erleben Sie eine exklusive Führung durch eines der größten Werke für Inkontinenzprodukte Europas: das HARTMANN-Werk in Herbrechtingen. Täglich entstehen hier über drei Millionen Produkte, die in mehr als 30 Länder exportiert werden. Auf rund 11.000 m<sup>2</sup> Produktionsfläche erwarten Sie modernste Fertigungstechnologien, ein Hochregallager mit Platz für 6.200 Paletten und ein eigener Gleisanschluss. Während der Besichtigung erhalten Sie spannende Einblicke in die Herstellung medizinischer Produkte und die hohen Qualitätsstandards, die HARTMANN auszeichnen. Erfahren Sie mehr über die Innovationskraft und Nachhaltigkeitsinitiativen des Unternehmens. Diese Betriebsbesichtigung bietet eine einzigartige Gelegenheit, hinter die Kulissen eines international führenden Herstellers von Medizin- und Pflegeprodukten zu blicken. Ideal für alle, die sich für moderne Produktion, Technik und Gesundheitsversorgung interessieren.

Treffpunkt:

Paul Hartmann AG, Robert-Bosch-Str. 5, 89542 Herbrechtingen

Anmeldeschluss: 13.04.2026

201401

## **Märchenwanderung auf den Buigen - Traumhafte Geschichten für Jung und Alt**

Heide Hartner

**Sonntag, 26.04.2026, 15 - 17 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

8,00 Euro

Wir wandern auf den Buigen und in den naheliegenden Wald und lauschen den Worten der Erzählerin Heide Hartner. Sie wird uns Fantastisches aus der Welt der Märchen kundtun: Seien es Hexen, die zaubern können, eine Prinzessin, die Gold spinnt. Die Erzählerin lässt uns teilhaben an den alten Geschichten, die bis heute nichts von ihrer Faszination verloren haben. Ein wahrlich kurzweiliger Spaziergang der besonderen Art mit schönen Ausblicken auf die Stadt.

Gebühr für Kinder: 6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.



300017

## **Schilddrüsenerkrankungen**

Tina Kaiser

**Mittwoch, 29.04.2026, 19 - 20:30 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Fast alle Funktionen und Organe im Körper sind auf eine gesunde Schilddrüse angewiesen. Die Schilddrüsenhormone beeinflussen die körperliche Entwicklung, steuern den gesamten Stoffwechsel und haben sogar Auswirkungen auf die seelische Verfassung.

Häufig sind Frauen von Störungen betroffen. Trotz der Behandlung mit den üblichen Schilddrüsenhormonen bleiben Symptome wie Übergewicht, Haarausfall, Verdauungsstörungen und Müdigkeit ...

Laut Labor sind die Schilddrüsenwerte in Ordnung.

Die Heilpraktikerin erklärt die möglichen emotionalen Ursachen und Zusammenhänge im Körper und spricht über eine ganzheitliche Schilddrüsenthherapie.

Eine Anmeldung bis 24.04.2026 ist erforderlich!

150007

## **Erbrecht & Co**

Christian Uhrig

**Mittwoch, 20.05.2026, 19 - 20:30 Uhr**

Kloster; Parlatorium; EG 10

6,00 Euro

Rechtsanwalt Uhrig ist Fachanwalt für Erbrecht im Landkreis Heidenheim. Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielsfällen mit dem gesamten Erbrecht. Ein Schwerpunkt bildet dabei das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen bzw. zu reduzieren. Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform 2010 erläutert. Auch wird dargestellt, wie ein Testament erstellt werden kann und erklärt, aus welchem Grunde ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist.



110204

## **Das Triumvirat der Weltmächte**

Matthias Hofmann

**Mittwoch, 17.06.2026, 19 - 20:30 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Die Welt befindet sich im Umbruch. Die unipolare Gesellschaft, wie es der US-amerikanische Präsident George Bush (se.) 1991 formuliert, hat sich gewandelt. Mittlerweile dominieren der Weltmächte das politische, wirtschaftliche und strategische Geschehen der Welt. Mit dem russischen Überfall auf die Ukraine hat sich die Position Russlands, zumindest was die westliche Welt angeht, deutlich verändert. Dennoch muss man Russland nach wie vor als eine Großmacht betrachten.

Die USA versuchen mit aller Macht, ihre Dominanz zu behaupten; Russland setzt alles daran, sich geostrategisch zu positionieren; und die Volksrepublik China droht, die beiden Rivalen in allen Bereichen zu überholen.

Matthias Hofmann ist Journalist, Historiker & Orientalist.



# Kultur und Gestalten

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

207101

## Kurskurs - mit Aquarell, Pastellkreide, Tusche und Acryl zeichnen



Gabriele Schumann

**Freitag, 13.02.2026 bis 20.03.2026, 19 - 21:30 Uhr, 5 x**

Königsbronn, Realschule, BK-Raum

61,00 Euro

Mitzubringen: Die Materialien werden am ersten Kursabend besprochen.

Es werden Maltechniken mit überraschenden Tricks vorgeführt. Hauchzarte Pastellkreidemalereien für Blütenträume, acrylische Popart und die Meisterdisziplin

Aquarellmalerei. In entspannter Atmosphäre ist für jeden etwas dabei. In diesem Kurs entdecken Sie Ihre grenzenlose Kreativität. Sie lernen Ideen für Ihre Bilder und Malereien zu finden. Es steht das Ausprobieren ohne Stress und Leistungsdruck im Fokus.

Gebühr:

61 Euro bei 6 TN

45 Euro bei 8 TN

208022

## Therapeutisches Malen



Felicitas Vogt-Herr

**Mittwoch, 04.03.2026 bis 15.04.2026, 18 - 20 Uhr, 5 x**

Oberkochen, Walther-Bauersfeld-Straße 51, Kreativwerkstatt

50,00 Euro

Anmeldung direkt unter [www.vhs-oberkochen.de](http://www.vhs-oberkochen.de)

211011

## Naturfotografie Eselsburger Tal

Bettina Schwermer

**Samstag, 21.03.2026, 04:30 - 12 Uhr**

Wanderparkplatz oberhalb Eselsburg (L 1079)

68,00 Euro

Mitzubringen: Zielgruppe: Der Kurs richtet sich sowohl an die Anfänger der Naturfotografie, als auch an fortgeschrittene Hobbyfotografen. Die Grundlagen der Fotografie sollten beherrscht werden. Wir werden ausschließlich im M-Modus arbeiten.

Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.vhs-herbrechtingen.de](http://www.vhs-herbrechtingen.de)

211012

## Tierfotografie Eselsburger Tal

Bettina Schwermer

**Samstag, 09.05.2026, 07 - 12 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

73,00 Euro

Mitzubringen: Siegelreflexkamera/ Systemkamera, Akkus/Ersatzakku, genügend Speicherkarten, Teleobjektiv ab 300 mm, Makroobjektiv



Tierfotografie ist eine große Herausforderung und benötigt Zeit und Geduld. In diesem Workshop erhaltet ihr praktische Tipps und Tricks und lernt, mit schwierigen Lichtverhältnissen, schnellen Bewegungen umzugehen und wo die Grenzen der Kamera (Blende, ISO) ist.

Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.vhs-herbrechtingen.de](http://www.vhs-herbrechtingen.de)

211010

## Digitalfotografie von Anfang an

Bettina Schwermer

**Samstag, 11.07.2026, 08 - 17 Uhr**

Kloster; Raum 0.2; EG

73,00 Euro

Mitzubringen: Kamera und Gebrauchsanleitung

**Achtung: Blende und Zeit müssen manuell einstellbar sein!**

Vesper und Getränk (keine Mittagspause!)

Für Fotoeinsteiger!

Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.vhs-herbrechtingen.de](http://www.vhs-herbrechtingen.de)





## Gesundheit

**„Die VHS macht gesünder!“ Körperliche und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.**



## Gesundheit - Kurzveranstaltungen

300019

### **Lernkinesiologie für Eltern und Kinder ab 5 Jahren**

Maria Stach

**Freitag, 20.03.2026, 15 - 17:15 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

24,60 Euro

Mitzubringen: Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung

Bei diesem Workshop geht es um das Lösen von Lern- und Denkblockaden durch Bewegung, die zur besseren Vernetzung unserer Gehirnareale führt. Lernende jeden Alters werden dabei unterstützt, spezifische Nervenbahnen im Gehirn miteinander zu verknüpfen und so eine neuronale Vernetzung zu schaffen. Die Übungen finden Anwendung in über 90 Ländern, zuhause und in der Schule ebenso wie im Beruf, in Kunst, Musik und Sport und zur Vorbeugung von Demenz. Nach einem kleinen Theorieteil werden die Übungen gemeinsam praktiziert und so die Grundlagen einer guten Vernetzung angebahnt.

Weitere Informationen unter [www.maria-stach.de](http://www.maria-stach.de) oder [www.vhs-herb-rechtingen.de](http://www.vhs-herb-rechtingen.de)

Anmeldung bis 17.03.2026 ist erforderlich!

302801

## **WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

Silvia Bauer

**Samstag, 14.03.2026 bis 15.03.2026, 14 - 18 Uhr, 2 x**

Turn- und Festhalle Bolheim

45,30 Euro

Mitzubringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper

Materialkosten: 5 Euro werden direkt mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt, die selber in Kampfsportarten tätig waren. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, lernen Mädchen und Frauen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht im Alltag eine größere Sicherheit. In diesem Seminar werden wir einfache und effektive Körpertechniken ausprobieren, die es uns ermöglichen einen gefährlichen Angreifer kampfunfähig zu machen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen und Gefahren früher erkennen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstausslösende Situationen z.B. „nachts alleine auf der Straße“ oder „im Parkhaus“ aber auch für ganz alltägliche Grenzverletzungen. Ihre Ideen und Fragen sollen Bestandteil des Seminars sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt.

Die Dozentin ist Wen Do Trainerin und Diplom Sozialarbeiterin.

Samstag: 14:00 - 18:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 14:00 Uhr

300011

## **Qi Gong für Rücken und Gelenke**

(In Zusammenarbeit mit der VHS Heidenheim.)

Dr. Danka Koutná

**Samstag, 18.04.2026, 09:30 - 17 Uhr**

Kloster; Karl-Saal; DG 01

53,50 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Eine Mittagspause ist eingeplant.

Knie- und Nackenschmerzen? Morgens wie gerädert, mittags Kopfweh, abends platt? Rückenschulen gibt es viele, ... doch das etwas andere Programm für Ihr Wohlbefinden bietet Qi Gong „für die Himmelssäule“.

Durch ausgewählte, sanfte Übungen entspannen Sie Körper und Geist, kurbeln Ihre Lebensenergie an und vertiefen die Atmung. Ganz ohne ein

Super-Workout kehren Sie so dem Schmerz den Rücken, kommen zur Ruhe. Dank besserer Körperausrichtung werden Sie allmählich beweglicher. Mit der Zeit steigern Sie obendrein Ihre Vitalität und lassen Frühjahrsmüdigkeit, Rückenschmerzen oder Kopfweg hinter sich. Ein wenig jünger werden Sie auch dabei, weil Sie die Kraftreserven auffüllen, die das moderne Leben so sehr strapaziert.

Der Kurs eignet sich für alle, die sich gerade im Frühling Gutes tun wollen: Anfänger oder Geübte, selbst Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Jeder kann - egal ob 20 oder 80 - Qi Gong lernen und praktizieren.

300017

## **Schilddrüsenerkrankungen**

Tina Kaiser

**Mittwoch, 29.04.2026, 19 - 20:30 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Fast alle Funktionen und Organe im Körper sind auf eine gesunde Schilddrüse angewiesen. Die Schilddrüsenhormone beeinflussen die körperliche Entwicklung, steuern den gesamten Stoffwechsel und haben sogar Auswirkungen auf die seelische Verfassung.

Häufig sind Frauen von Störungen betroffen. Trotz der Behandlung mit den üblichen Schilddrüsenhormonen bleiben Symptome wie Übergewicht, Haarausfall, Verdauungsstörungen und Müdigkeit ...

Laut Labor sind die Schilddrüsenwerte in Ordnung.

Die Heilpraktikerin erklärt die möglichen emotionalen Ursachen und Zusammenhänge im Körper und spricht über eine ganzheitliche Schilddrüsensentherapie.

Eine Anmeldung bis 24.04.2026 ist erforderlich!

301012

## **Klangreise/Klangschalen-Meditation aus Glas**

Nicole Fleissner

**Samstag, 13.06.2026, 15 - 16:30 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

19,80 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Kopfkissen, zwei Decken

Die sanften Töne von Glas-Klangschalen laden zu einer entspannenden Auszeit vom Alltag ein. In diesem Schnupper-Workshop lernen Sie die besondere Wirkung der Klänge auf Körper & Geist kennen. Erleben Sie, wie Sie Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden fördern können. Die Stunden finden je nach Wohlfühlfaktor im Liegen oder im Sitzen statt. Die Dozentin ist ausgebildete Klangschalen-Praktikerin.

# SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



## BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de),  
telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)



# Abendgymnasium Ostwürttemberg



Mehr Bildung – Mehr Möglichkeiten  
Machen Sie die Mittlere Reife  
die Fachhochschulreife oder das Abitur  
am Abend, am Wochenende  
und jetzt auch online  
Infos unter [www.ag-ow.de](http://www.ag-ow.de)





# Gesundheit und Tanz

## - Kurse

302017

### **Montags ist Tanztag**

Gisela Tolnai/Carmen Geiger-Mannbeiß

**Montag, 23.02.2026 bis 06.07.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 14 x**

Kloster; Karl-Saal; DG 01

69,10 Euro

Mitzubringen: Sportmatte, Sportschuhe/Dance -Sneaker, gute Laune

Wer vermisst sie nicht auch die Discos von früher oder tanzen in Gesellschaft? Bei uns habt ihr jeden Montag die Chance, ausgelassen zu tanzen, der Musik zu lauschen und dabei das Tanzbein zu schwingen. Bei uns (Carmen und Gisela) erlernt ihr jeden Montag tolle Tanzchoreographien zu Pop-Songs, Musical-Songs, Rock-Songs, Irisch-Folk und vielem mehr. Nach einem guten Warm-Up geht es zur Tanzchoreographie.

Ein Schnuppertermin kann gerne vereinbart werden.

302020

### **Brasilianischer Samba Tanz für alle!**

Adenir Petersen

**Montag, 23.02.2026 bis 29.06.2026, 18 - 19 Uhr, 15 x**

Bibrishalle, Fitness 3

75,60 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Leggings und T-Shirt), leichte Schuhe (Tanzschuhe mit Ledersohle), Handtuch und Trinkwasser.

Brasilianischer Samba ist Spaß, Leidenschaft und Lebensfreude! In der Gruppe tanzen wir den Alltagsstress einfach weg. Damit stärken wir Herz, Kreislauf und somit unsere Gesundheit. Kommt vorbei, lasst euch vom Rhythmus verführen und genießt es! Die Kursleiterin, eine Brasilianerin, wird Euch ordentlich in Schwung bringen! Für Teilnehmer mit und ohne Tanzkenntnisse.

302037

## **Zumba**

Teresa Schimalla

**Montag, 23.02.2026 bis 04.05.2026, 18 - 19 Uhr, 8 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

44,90 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint. Das Training ist dadurch nicht nur sehr effektiv, sondern macht auch jede Menge Spaß.

Neben dem Spaßfaktor und jeder Menge verbrannter Kalorien bietet Zumba ein effektives Training, um vor allem die Ausdauer zu verbessern. Durch die kontinuierliche Bewegung steigt der Puls, das Herz muss arbeiten und wird in Folge gestärkt.

302038

## **Zumba**

Teresa Schimalla

**Montag, 11.05.2026 bis 27.07.2026, 18 - 19 Uhr, 10 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

56,10 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

302034

## **Piloxing® - fit mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzen**

Teresa Schimalla

**Montag, 23.02.2026 bis 04.05.2026, 19 - 20 Uhr, 8 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

44,90 Euro

Piloxing ist ein Fitnessprogramm, welches die effektivsten Übungen aus Pilates, Boxen und Tanz zu einem Intervall-Training verbindet.

302035

## **Piloxing® - fit mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzen**

Teresa Schimalla

**Montag, 11.05.2026 bis 27.07.2026, 19 - 20 Uhr, 10 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

56,10 Euro

302060

### **Pilates Freestyle - fit mit dem sanften Krafttraining**

Teresa Schimalla

**Mittwoch, 25.02.2026 bis 06.05.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x**

Bibrishalle, Fitness 1&2

44,90 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

Pilates ist für jeden geeignet. Der Schlüssel für die Übungen ist die Konzentration, so wie die Präzision der Übungen, was zu einer guten Kondition führt.

302061

### **Pilates Freestyle - fit mit dem sanften Krafttraining**

Teresa Schimalla

**Mittwoch, 13.05.2026 bis 29.07.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x**

Bibrishalle, Fitness 1&2

56,10 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

302202

### **Tango Argentino mit Vorkenntnissen - Mittelstufe**

Felicitas Maca/Alexandros Vassiliadis

**Donnerstag, 26.02.2026 bis 30.04.2026, 19 - 20:30 Uhr, 8 x**

Kloster; Karl-Saal; DG 01

140,40 Euro/Person

Mitzubringen: Schuhe mit Ledersohle, falls vorhanden Tanzschuhe

Der Tango Argentino, geboren im Schmelztiegel Buenos Aires, war ursprünglich der Tanz der heimatvertriebenen Einwanderer aus aller Welt und ihr sprachloser, körperlicher Ausdruck von Unsicherheit und Armut - bis er zum Herzstück der argentinischen Kultur wurde. Das charakteristische „Miteinandergehen“ in der Umarmung erfordert und fördert die Aufmerksamkeit für den Partner. Die Improvisation mit dem Schrittmaterial ist, im Gegensatz zum Europäischen Tango, erlaubt. Besonders wichtig ist die innige Verbindung mit dem Partner und der Musik.

Alex Vassiliadis und Felicitas Maca tanzen seit 2008 Tango Argentino und haben bei Juan D. Lange in Berlin ihre Tangolehrer-Ausbildung absolviert.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich.

In der Kursdauer ist jeweils eine halbe Stunde Pause inklusive.



302203

### **Tango Argentino mit Vorkenntnissen - Anfänger**

Felicitas Maca/Alexandros Vassiliadis

**Donnerstag, 26.02.2026 bis  
30.04.2026, 20:30 - 22 Uhr, 8 x**

Kloster; Karl-Saal; DG 01

140,40 Euro/Person

Mitzubringen: Schuhe mit Ledersohle,  
falls vorhanden Tanzschuhe



302210

### **High Heels Dance Workshop - Tanzen mit Stil und Selbstbewusstsein**

Oleksandra Fendyk

**Freitag, 06.03.2026, 17 - 19 Uhr**

Sontheim; Gemeindehalle Gymnastikraum

25,00 Euro

Mitzubringen: Schuhe mit Ledersohle, falls vorhanden Tanzschuhe

In diesem Workshop dreht sich alles um das Tanzen auf High Heels! Nach einem tänzerischen Warm-up lernen wir Techniken, um uns sicher, rhythmisch und elegant auf hohen Absätzen zu bewegen. Anschließend erarbeiten wir eine kleine, mitreißende Choreografie – voller Ausdruck und Spaß.





# Gesundheit und Entspannung - Kurse

301020

## **Was ist meine persönliche Entspannungsmethode?**

Heike Ziegler

**Montag, 23.02.2026 bis 13.04.2026, 18:30 - 20 Uhr, 6 x**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

49,20 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, ggf. Decke oder Matte

Übungen zur Achtsamkeit, Atementspannung, autogenem Training, Gehmediation, progressiver Muskelentspannung und Imagination werden jeweils an den einzelnen Abenden vorgestellt sowie geübt. Die Teilnehmer können von ihren Erfahrungen mit Entspannungsmethoden berichten und wie es ihnen mit den im Kurs geübten Methoden geht.

301015

## **Qi Gong - Entspannung, Bewegung, Atmung**

Rita Maria Frech

**Dienstag, 24.02.2026 bis 13.07.2026, 10 - 11 Uhr, 13 x**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

60,80 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Qi Gong ist eine alte Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Die langsamen, fließenden Übungen helfen Spannungen abzubauen, fördern Konzentration und Gelassenheit und stärken Abwehrkräfte und Muskulatur.

Ein Quereinstieg ohne Vorkenntnisse ist jederzeit möglich.

301016

## **Qi Gong am Abend**

Rita Maria Frech

**Dienstag, 24.02.2026 bis 07.07.2026, 18 - 19 Uhr, 13 x**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

60,80 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Qi Gong bedeutet „Üben mit der Lebensenergie“ und ist eine ganzheitliche Konzentrations- und Bewegungsform der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die langsamen fließenden Übungen dienen der Entspannung und Gesunderhaltung, fördern Fokussierung und Konzentration, stärken Abwehrkräfte und Muskulatur. Qi Gong aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und führt zu Ruhe und Gelassenheit. Die Übungen sind für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.

301099

## **Vinyasa Flow Yoga**

Veronica Alva de Pramme

**Freitag, 27.02.2026 bis 17.07.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 15 x**

Bibrishalle, Fitness 1&2

84,20 Euro

Mitzubringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Trinkwasser

Ein dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) fließend ineinander übergehen. Der Atem führt die Bewegung. Diese intensive Yogapraxis kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht. Der harmonische Bewegungsablauf verbindet Körper, Atem und Geist. Geeignet für sportliche Anfänger\*innen und Wiedereinsteigende.

301004

## Hatha Yoga Dienstag

Ines Unger

**Dienstag, 03.03.2026 bis 30.06.2026, 17:30 - 19 Uhr, 13 x**

Bibrishalle, Fitness 4

98,30 Euro

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, warme Socken

Yoga ist ein praktischer, über Jahrtausende gewachsener Übungsweg zur Pflege unserer ganzheitlichen Gesundheit. Mit Körperhaltungen (Asanas) werden Muskeln und Bänder gedehnt, gestreckt, gekräftigt. Die Wirbelsäule und die Gelenke bleiben beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Mit voller rhythmischer Atmung erhöht sich die Sauerstoffaufnahme und damit auch die Lebenskraft. In der Entspannung kommen Körper und Geist zur Ruhe. Yoga kann von jedem geübt werden.

301450

## Mit Hatha-Yoga am Vormittag Kraft und Energie tanken

Ines Unger

**Donnerstag, 05.03.2026 bis  
02.07.2026, 09 - 10:30 Uhr, 13 x**

Bibrishalle, Fitness 4

98,30 Euro

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, Decke warme Socken

Yoga ist eine hervorragende Möglichkeit den Alltagsstress hinter sich zu lassen und die Konzentration auf sich selbst zu richten. Durch Hatha Yoga bekommen Sie ein besseres Körpergefühl, innere Harmonie und können die tiefe mentale Entspannung erfahren. Beruhigende Atemübungen und Antistressübungen kommen in diesem Kurs nicht zu kurz.

Mit den verschiedenen Asanas (Körperstellungen) können Sie zu mehr Selbstvertrauen und Willensstärke finden. Jede Stunde beginnt und endet mit der Stille zur Einstimmung und zum gemeinsamen Ausklang der Yogastunde.





Wir suchen Sie als

## **Kursleiterin / Kursleiter**

Wir sind sehr an vielfältigen Angeboten interessiert und freuen uns über neue Dozentinnen und Dozenten.

Haben auch Sie Interesse als Kursleiter/-in auf Honorarbasis zu arbeiten?

Sie haben beispielsweise ein abgeschlossenes Studium bzw. eine Berufsausbildung in den Bereichen: Sprachen, Gesundheitsbildung, Kultur oder Kreativität?

Oder sind ähnlich qualifiziert?

Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen, Sie haben pädagogische Fähigkeiten, haben eventuell sogar schon einmal eigenständig unterrichtet, sind kommunikativ und können motivieren? Dann melden Sie sich bei uns!

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

**VHS Herbrechtingen  
im Kulturzentrum Kloster**

Eselsburger Straße 8 · 89542 Herbrechtingen

Telefon 07324 955-1360

[vhs@herbrechtingen.de](mailto:vhs@herbrechtingen.de)

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

301010

## **Haltungsprobleme verbessern - endlich!**

Mara Piras

**Montag, 16.03.2026 bis 18.05.2026, 09 - 10 Uhr, 8 x**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

49,10 Euro

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Einfache, aber wirkungsvolle Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Vorbeugung typischer Beschwerden werden hier gelernt, wobei der Fokus auf Mobilisation, Kräftigung und bewusster Körperwahrnehmung liegt. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Haltung verbessern und endlich ihre Verspannungen reduzieren möchten.

301021

## **Die Kraft des Atmens**

Heike Ziegler

**Montag, 20.04.2026 bis 11.05.2026, 18:30 - 20 Uhr, 4 x**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

32,80 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, ggf. Decke oder Matte

Lerne die Kraft deines Atems kennen. Unser Atem begleitet uns seit unserer Geburt, mit ihm können wir Entspannen, die Lunge kräftigen und ihn neu erfahren. Mit Techniken aus dem Indian Balance lernen wir viel Neues über die Atmung kennen.



# Gesundheit und Bewegung - Kurse

302007

## **Wenn der Rücken plagt I**

Monika Schäffer

**Montag, 23.02.2026 bis 20.07.2026, 18:40 - 19:25 Uhr, 18 x**

Bibrishalle, Fitness 1&2

68,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

Gezielte Übungen beugen vor und verbessern unsere Haltung und somit unsere Gesundheit. Wir lernen schonend mit unserem Rücken umzugehen. Mit Entspannung und Atemübungen runden wir das Programm ab.

302008

## **Wenn der Rücken plagt II**

Monika Schäffer

**Montag, 23.02.2026 bis 20.07.2026, 19:30 - 20:15 Uhr, 18 x**

Bibrishalle, Fitness 1&2

68,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

302027

## **RückenFit für Frauen und Männer**

Marijana Mikulic

**Montag, 23.02.2026 bis 20.07.2026, 20:30 - 21:15 Uhr, 16 x**

Wartbergsschule; Turnhalle

60,50 Euro

Bei fetziger Musik und unter Einsatz verschiedener Kleingeräte kräftigen wir unseren Rücken und verbessern damit nicht nur unsere Haltung, sondern unsere Gesundheit. Mit Entspannungsübungen klingt die Stunde aus. Wir freuen uns auf Sie!

302044

## **Pilates Core-Workout für Frauen**

Marijana Mikulic

**Dienstag, 24.02.2026 bis 21.07.2026, 19:45 - 20:45 Uhr, 16 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

91,90 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

Das Pilates-Training kräftigt den „Kern“ des Körpers und trägt so maßgeblich zur Rumpfstabilität bei. Vor allem wird die Rücken-, tief liegende Bauch- und Beckenboden-Muskulatur nachhaltig trainiert. Dies verleiht dem Körper eine vitale und aufrechte Haltung.

Ebenso lernen wir dabei die Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren und so eine kraftvolle Körpermitte zu entwickeln. Durch Integration von Bewegung, Atmung und mentale Kontrolle wird ein geschmeidiger, uneingeschränkter Bewegungsfluss in allen Gelenken möglich und trägt somit zu mehr Beweglichkeit und Elastizität des Körpers und somit zur Gesundheit bei.

302065

## **Pilates**

Gisela Tolnai

**Dienstag, 24.02.2026 bis 07.07.2026,  
18 - 19 Uhr, 13 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

73,00 Euro

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Eine Trainingsmethode mit Schwerpunkt auf Kraft aus der Körpermitte, zur Aufrichtung, für Ausgleich muskulärer Disbalancen entstanden durch gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster im Alltag, im Job und die Körper und Geist verbindet. Rückenprobleme können abgebaut werden, wie auch ein zu hoher Muskeltonus auf Grund von Stress. Für Sportler mit spezifischer Muskelrekrutierung ist Pilates ein ideales Crosstraining, um den Körper in ein allgemeines Gleichgewicht zu bringen. Dies kann zu einer gesteigerten Leistung führen und Verletzungen verringern.





302070

## **Faszien-Training mit der Pinofit-Rolle**

Gisela Tolnai

**Mittwoch, 25.02.2026 bis 08.07.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 13 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

86,60 Euro

Mitzubringen: Matte, Pinofit-Rolle wird gestellt und kann auf Wunsch bei der Dozentin erworben werden.

Wir trainieren mit der Faszienrolle von der Firma Pinofit. Die Rolle kommt aus dem Bereich der Krankengymnastik und man kann damit Übungen zum Aufbau der Muskulatur, zur Beseitigung von Verhärtungen im Bereich der Faszien erarbeiten. Ebenso ist hier ein Gewinn im Bereich der Rückenmuskulatur bis in den Wohlfühlbereich zu erwarten.

302072

## **Bauch Fit**

Teresa Schimalla

**Mittwoch, 25.02.2026 bis 06.05.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 8 x**

Bibrishalle, Fitness 1&2

33,70 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

Wer träumt nicht von einem durchtrainierten Bauch. So ein schlanker, fester Bauch sieht gut aus und ist gesund. Starke Bauchmuskeln entlasten den Rücken zu einem wesentlichen Teil. Wer seinen Bauch trainiert, tut nicht nur seinem Erscheinungsbild einen Gefallen, er kann zudem Rückenleiden vorbeugen. Und durch das Cardiotraining werden mehrere Körperpartien gleichzeitig trainiert und das Bauchfett zum Schmelzen gebracht. Dann nichts wie ran ans Bauch-Training für eine starke Körpermitte!

302073

## **Bauch Fit**

Teresa Schimalla

**Mittwoch, 13.05.2026 bis 29.07.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 10 x**

Bibrishalle, Fitness 1&2

42,10 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

302082

## **BodyPump - Dein Power-Training für den ganzen Körper**

Teresa Schimalla

**Donnerstag, 26.02.2026 bis 07.05.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x**  
Bibrishalle, Fitness 3

44,90 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

Mit langen und kurzen Hanteln, vielen Wiederholungen und mitreißender Musik bringst du Kraft und Ausdauer aufs nächste Level. Effektiv, dynamisch und voller Energie - das perfekte Workout für alle, die spürbare Ergebnisse und Spaß am Training haben wollen!

302083

## **BodyPump - Dein Power-Training für den ganzen Körper**

Teresa Schimalla

**Donnerstag, 14.05.2026 bis 07.05.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 9 x**  
Bibrishalle, Fitness 3

50,50 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk



Hotel Garni



# **zum »Grünen Baum«**

*Familien Jörg & Gigler*

Lange Straße 46 · 89542 Herbrechtingen  
Tel. 07324/954-0 · Fax 07324/954-400  
[www.gruener-baum-gigler.de](http://www.gruener-baum-gigler.de)  
E-Mail: [info@gruener-baum-gigler.de](mailto:info@gruener-baum-gigler.de)

*Herzlich Willkommen!*



## Bewegung im Wasser

**Da das Pistoriusbad noch geschlossen ist, finden die Aqua-Kurse bis auf Weiteres im Jurawell statt.**

304013

### **Aqua-Fit II**

Klaus-Peter Danzer

**Montag, 23.02.2026 bis 29.06.2026, 19 - 19:45 Uhr, 15 x**  
Jurawell

144,20 Euro

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus funktioneller Gymnastik und Entspannung im Wasser mit und ohne Schwimmgeräte. Durch die Eigenschaften des Wassers hat Aqua-Fit besondere Vorteile. So sorgt beispielsweise der Auftrieb des Wassers für eine fast vollständige Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule; Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt. Teilnehmen kann im Prinzip jeder; besonders gut geeignet ist Aqua-Fit auch für sportlich ungeübte und/oder übergewichtige Menschen, für Personen mit Gelenkproblemen oder anderen Einschränkungen.

304014

### **Aqua-Power-Fit**

Klaus-Peter Danzer

**Montag, 23.02.2026 bis 29.06.2026, 19:45 - 20:30 Uhr, 15 x**  
Jurawell

144,20 Euro

Im Focus stehen hier Kondition, Koordination, Kraft sowie Beweglichkeit.

Durch das spezielle (Power-)Training wird die Durchblutung sowie die Fettverbrennung angeregt.

304032

## **Schwimmkurs für Erwachsene**

Sandra Janot

**Dienstag, 24.02.2026 bis 30.06.2026, 19 - 19:45 Uhr, 15 x**

Jurawell

144,20 Euro

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Schwimmanfänger\*innen, die schon schwimmen können, aber noch etwas Übung benötigten.

Nach Schätzungen der DLRG (Deutsche Lebensrettungsgesellschaft) ist jeder vierte Erwachsene Nichtschwimmer.

Falls Sie zu diesem Viertel der Gesellschaft gehören, die gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben! Denn Schwimmen lässt sich auch als Erwachsener noch problemlos erlernen, die Dozentin ist ausgebildete Schwimmlehrerin.



304033

## **Schwimmen lernen - Erwachsenenkurs**

Sandra Janot

**Dienstag, 24.02.2026 bis 30.06.2026, 19:45 - 20:30 Uhr, 15 x**

Jurawell

144,20 Euro

Dieser Kurs richtet sich speziell an Nichtschwimmer\*innen. Im Vordergrund steht hier das Überwinden der Ängste, Erwerb von Selbstvertrauen und das Erlernen von koordinierten Bewegungen im Wasser.

Nach Schätzungen der DLRG (Deutsche Lebensrettungsgesellschaft) ist jeder vierte Erwachsene Nichtschwimmer. Falls Sie zu diesem Viertel der Gesellschaft gehören, die gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben! Denn Schwimmen lässt sich auch als Erwachsener noch problemlos erlernen! Die Dozentin ist ausgebildete Schwimmlehrerin.



Das Freizeitbad mit Saunalandschaft  
in Herbrechtingen!  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



#### Öffnungszeiten / Preise

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.jurawell.de](http://www.jurawell.de) oder auf unserer Facebookseite.

Freizeitbad Jurawell Telefon 07324 9851 60  
Baumschulenweg 27 E-Mail [info@jurawell.de](mailto:info@jurawell.de)  
89542 Herbrechtingen Internet [www.jurawell.de](http://www.jurawell.de)



Auf Facebook folgen!

[www.facebook.com/FreizeitbadJurawell](https://www.facebook.com/FreizeitbadJurawell)

TWH strom regio -  
unser Strom aus der Region

Seien Sie Teil der  
lokalen Energie-  
wende!

weitere Informationen  
direkt vor Ort bei der  
TWH oder im Web:  
[www.twh-gmbh.de](http://www.twh-gmbh.de)



Regional. Kundennah. Für Sie da.

TWH



Technische Werke  
Herbrechtingen GmbH

304022

## **Aqua-Training III**

Marijana Mikulic

**Donnerstag, 26.02.2026 bis 09.07.2026, 19:30 - 20:15 Uhr, 14 x**  
Jurawell

134,60 Euro

Im Kurs werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auf eine schonende Art und Weise für die Gelenke und die Muskulatur gefördert. Kursteilnehmer jeden Alters können hier in der Gruppe in ca. brusthohem Wasser auf spielerische Weise, entsprechend ihres Leistungsstandes, die Leichtigkeit des Wassers und den Wasserwiderstand als Trainingsgerät zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nutzen. Auch die Entspannung wird hier im warmen Wasser nicht zu kurz kommen.

Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, da wir im brusthohen Wasser üben!

304026

## **Kräftigende Aqua-Gymnastik**

Marijana Mikulic

**Donnerstag, 26.02.2026 bis 09.07.2026, 20:15 - 21 Uhr, 14 x**  
Jurawell

134,60 Euro

Millionen Menschen haben bereits die Vorteile entdeckt, die eine Gymnastik im Wasser bietet. Die Übungen im Wasser, die gegen den natürlichen Widerstand des Wassers durchgeführt werden, ermöglichen eine gesündere, ausgewogenere Gymnastik als an Land - nahezu ohne Verletzungsrisiko. Der Kurs bietet einen Mix aus Übungen zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Freude an Bewegung und zur Steigerung der Muskelkraft.



# Ernährungskurse - Kochen

Alle unsere Kochkurse finden in der Küche des Bibrisschulzentrums statt. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen ein Küchentuch, eine Schürze, Behälter für Reste und Getränke mit. Kosten für Zutaten werden in bar beim Kursleiter entrichtet.



307064

## **Cucina Italiana - Mediterrane Küche**

Luigi Geraci

**Dienstag, 03.03.2026, 18 - 22 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Geld für Lebensmittel

Die Mediterrane Küche steht für gehobene Kochkunst! Alles ist selbstgemacht und nur mit den besten Zutaten!. Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr „italienisch“ in diesem Kurs drin ist! Wir kochen ein leckeres Vier-Gänge-Menü und essen anschließend gemeinsam. Buon appetito!

307065

## **Cucina Italiana - Mediterrane Küche**

Luigi Geraci

**Dienstag, 14.04.2026, 18 - 22 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

307066

## **Cucina Italiana - Mediterrane Küche**

Luigi Geraci

**Dienstag, 05.05.2026, 18 - 22 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

307067

## **Cucina Italiana - Mediterrane Küche**

Luigi Geraci

**Donnerstag, 18.06.2026, 18 - 22 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

307080

## **Mediterrane Meeresfrüchte**

Wolfgang Burr

**Dienstag, 18.03.2026, 17:30 - 21:30 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Kosten für Lebensmittel werden direkt im Kurs abgerechnet.

Mit Sorgfalt und Liebe bereiten wir ein raffiniertes Menü zu, das sowohl Anfänger\*innen als auch ambitionierte Hobbyköch\*innen begeistert. Ein kulinarischer Abend wie am Meer!



**BAUFINANZIERUNGEN**  
[www.wirsind200banken.de](http://www.wirsind200banken.de)



# Wir machen, dass es fährt.

- Inspektion
- HU\* / AU
- Ölwechsel
- Reifenservice
- Bremsenservice
- Klimaservice
- Reparatur  
für alle Marken
- Autoglas

\*Hauptuntersuchung nach §29 StVZO, durchgeführt von externen Prüfsingenieuren der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.

## **Autohaus Gerstenlauer GmbH**

Fischerstr. 2  
89542 Bolheim  
Tel. 07324-5031  
[info@gerstenlauer.go1a.de](mailto:info@gerstenlauer.go1a.de)



**Ostpreußenstr. 1**  
**89542 Herbrechtingen**  
**Fon +49 (0) 73 24 - 96 12 - 0**  
**[info@hotelhohewart.de](mailto:info@hotelhohewart.de)**  
**[www.hotelhohewart.de](http://www.hotelhohewart.de)**

307081

## **Griechische Küche**

Wolfgang Burr

**Montag, 20.04.2026, 17:30 - 21:30 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Kosten für Lebensmittel von ca. 21 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Melinanza Salat, gefüllte Paprika, Moussaka, ... - von der ägäischen See direkt zu allen Kochbegeisterten dieses Kurses!

307082

## **Spargel mal anders**

Wolfgang Burr

**Montag, 11.05.2026, 17:30 - 21:30 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Kosten für Lebensmittel von ca. 21 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Spargel in allen Varianten, ob grün oder weiss, mit verschiedenen Saucen, als Salat oder Risotto. Lernen Sie die Vielfalt dieses sommerlichen Gemüses kennen!

307083

## **Vegetarische Sommerküche**

Wolfgang Burr

**Montag, 15.06.2026, 17:30 - 21:30 Uhr**

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Kosten für Lebensmittel von ca. 21 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt und dem Geschmack der fleischlosen und doch sehr geschmackvollen vegetarischen Speisen.

307050

## Hildegard von Bingen Küche

Mario Hopp

**Mittwoch, 06.05.2026, 17:30 - 21:30 Uhr**

Bibrisschule; Küche

27,00 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Lebensmittelkosten  
13 - 15 Euro,

Lebensmittel sind die besten Heilmittel – davon war Hildegard von Bingen bereits 1150 n. Chr. überzeugt! Sie setzte schon vor mehr als 800 Jahren auf eine die ganzheitliche Heilung aus der Natur und trifft damit heute genau den Nerv unserer bewussten Lifestyle-Bewegung, die auf Achtsamkeit und Selbstbestimmung Wert legt. Neben Dinkel, dem sie eine besondere Heilwirkung zuschreibt, stehen viel Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze auf ihrem Ernährungsplan. Mit einer leicht verständlichen Einführung in die Hildegard-Heilkunde und den besten Rezepten aus der Hildegard Küche möchte Mario Hopp Sie für die gut schmeckende und zudem heilende Kost nach Hildegard von Bingen begeistern.

Artur

# Walther

e.K. Inhaberin Ricarda Weiß  
Samen Blumen Geschenke

**Samen, Blumen und Geschenke.**

**Stets eine willkommene Überraschung.  
Für jede Gelegenheit!**

Brückenstraße 6  
89542 Herbrechtingen  
Telefon: 07324/96020  
walther-ek@t-online.de  
www.samen-walther.de

# GUTSCHEIN



## **Kein Geschenk zur Hand?**

**Machen Sie Ihren Lieben eine Freude mit einem**

## **vhs Gutschein.**

**Melden Sie sich hierzu in  
unserem vhs Büro.**

**Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen  
einen passenden Gutschein aus.**



# Sprachen

**In der Welt zu Hause. Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.**

Unsere Sprachkurse gehen beim angegebenen Preis von einer gewissen Mindestteilnehmerzahl aus. Sollten weniger Anmeldungen als kalkuliert eingehen, so kann der Kurs u.U. trotzdem zustande kommen, dann aber als Intensivkurs und zu angepassten Konditionen.

Sollten Sie zu einem Fortgeschrittenen-Sprachkurs dazukommen wollen, so ist das problemlos möglich bei einer kostenlosen Schnupperstunde. Die Kursleiter werden Ihnen dann den richtigen Kurs empfehlen.

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der VHS-Sprachenschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen folgendes beherrschen:

### Grundstufen (elementare Sprachverwendung)

- |            |           |  |
|------------|-----------|--|
| <b>A 1</b> | Hören     | einfache Wörter, Sätze über vertraute Themen             |
|            | Sprechen  | sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen |
|            | Lesen     | einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen        |
|            | Schreiben | einfache Formulare z.B. im Hotel ausfüllen               |
| <b>A 2</b> | Hören     | einfache Alltagsgespräche verstehen                      |
|            | Sprechen  | kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen    |
|            | Lesen     | kurze einfache Texte verstehen                           |
|            | Schreiben | kurze Notizen und Mitteilungen abfassen                  |

### Mittelstufen (selbständige Sprachverwendung)

- |            |           |   |
|------------|-----------|---|
| <b>B 1</b> | Hören     | das Wesentliche verstehen, wenn langsam gesprochen wird |
|            | Sprechen  | in einfachen Sätzen Ereignisse beschreiben              |
|            | Lesen     | Texte aus der Alltagswelt verstehen                     |
|            | Schreiben | persönliche Briefe schreiben                            |
| <b>B 2</b> | Hören     | im Fernsehen die meisten Filme verstehen                |
|            | Sprechen  | sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen     |
|            | Lesen     | Artikel über aktuelle Fragen verstehen                  |
|            | Schreiben | detaillierte Texte schreiben                            |

Weiterführende Sprachkurse finden Sie im Programm der VHS Heidenheim.



**Von Arabisch bis Vietnamesisch:  
Finden Sie weitere Sprachkurse unter  
[www.volkshochschule.de/kursfinder](http://www.volkshochschule.de/kursfinder)**

405000

### **Spanisch für Anfänger mit sehr guten Vorkenntnissen**

Maria Martinez Conde

**Dienstag, 24.02.2026 bis 14.07.2026, 18 - 19:30 Uhr, 15 x**

Kloster; Raum 0.2; EG

132,00 Euro

Mitzubringen: Buch: Con gusto nuevo A1

ISBN 978-3-12-514671-6

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen? Mit dem Lehrwerk „Con gusto nuevo A1“ lernen Sie mit viel Vergnügen und einer Muttersprachlerin, die dreißig Jahren Erfahrung als Sprachdozentin hat, Spanisch! Damit Sie in den sage und schreibe einundzwanzig spanischsprachigen Ländern der Welt nie mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Bienvenidos! Ab Lektion 3.

406000

### **Englisch für Fortgeschrittene A2**

Rosemarie Schütt

**Mittwoch, 25.02.2026 bis 29.04.2026, 10 - 11:30 Uhr, 8 x**

Kloster; Raum 0.2; EG

65,70 Euro

Mitzubringen: English network 3, Unit 4.3

Langsam, aber sicher und mit viel Spaß erlernen wir die Weltsprache Englisch. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!



409002

## Italienisch

Luigi Geraci

**Mittwoch, 25.02.2026 bis 17.06.2026, 18 - 19:30 Uhr, 12 x**

Kloster; Raum 0.2; EG

98,50 Euro

Dieser Kurs läuft seit einigen Semestern und freut sich über neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen!

408102

## Französisch am Vormittag - A1

Christian Lallemand

**Donnerstag, 26.02.2026 bis 16.07.2026, 09:30 - 11 Uhr, 15 x**

Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG

162,00 Euro

Auf unterhaltsame Weise und anhand einfacher Zeitschriftenartikel bringt uns dieser leichte Konversationskurs dazu, Blicke über den Zaun nach Frankreich zu werfen. Und natürlich sprechen und staunen wir auch darüber, was unsere französischen Nachbarn bewegt. Gegebenenfalls wird auch Grammatik wiederholt und geübt. Das Material wird gestellt.

405010



## Salón de Pablo -

### Curso de conversación fácil en español sobre temas de actualidad Nivel A2 - B1

Pablo Martinez-Calleja

**Montag, 02.03.2026 bis 04.01.2027, 09 - 10:30 Uhr, 7 x**

Onlinekurs

VHS Niederstotzingen

120,00 Euro

En este curso en línea practicamos el lenguaje oral en situaciones reales. Además, intercambiaremos opiniones y comentaremos los temas que nos interesan. Aprendemos español y mejoramos nuestras habilidades comunicativas mientras pasamos un rato agradable.

Ihre Anmeldung erfolgt direkt unter [www.stadt-niederstotzingen.de](http://www.stadt-niederstotzingen.de)

## BEAUTY FRISEUR

HAARE • HAUT • WELLNESS



Andreas Gerich  
Sperberweg 5  
89542 Herbrechtingen  
Telefon 07324 3631

[www.beauty-friseur.com](http://www.beauty-friseur.com)

Giengen • Herbrechtingen • Gerstetten





## Berufliche Bildung - EDV-Kurse

500201

### **Mit kostenloser KI-Software Social Media-Beiträge, Bilder & Reels erstellen**

Joachim Auer

**Freitag, 27.03.2026, 13 - 17 Uhr**

Nattheim, VHS, Zi.223

54,00 Euro

Mitzubringen: Laptop oder Tablet sowie ggf. eigene Social-Media-Login-Daten (z. B. Instagram, Facebook, LinkedIn).

In diesem praxisnahen Kurs lernst Du, wie Du mit kostenfreier Software wie Canva, CapCut und ChatGPT kreative Inhalte für Social Media, Werbung und Recruiting erstellst – ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt erfährst Du, wie Du Posts, Reels oder Texte professionell gestaltest, automatisierst und zeitsparend veröffentlichst. Ideal für Einsteiger, Vereine, Selbständige oder kleine Unternehmen, die ihre Online-Präsenz gezielt verbessern möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der PC-Nutzung.

Ein eigener Laptop oder ein internetfähiges Gerät ist empfehlenswert.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet sowie ggf. eigene Social-Media-Login-Daten (z. B. Instagram, Facebook, LinkedIn).

Hinweis: Alle verwendeten Programme sind kostenfrei und können direkt während des Kurses genutzt werden.

Ihre Anmeldung erfolgt direkt unter [www.vhs-nattheim.de](http://www.vhs-nattheim.de) bis 20.03.2026





## Junge VHS

Jedes Grundschulkind hat die Möglichkeit, an bis zu drei kostenlosen Kursen der „Jungen VHS“ teilzunehmen. Weitere Kurse finden Sie im Heft „Junge VHS“, das an alle Grundschüler des Landkreises verteilt wird.

700004

### Märchen kreativ

Heide Hartner

**Samstag, 28.02.2026, 09 - 12 Uhr**

Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG

kostenlos

Mitzubringen: Kleines Vesper und Getränk

Märchen sind spannende Geschichten, die immer wieder gerne gehört werden. Eine versierte Märchenerzählerin wird Euch in gemütlicher Runde bekannte und weniger bekannte Märchen vortragen. Dann wird unter Anleitung eine Märchenfigur gebastelt, die Euch immer wieder an die schönen Geschichten erinnert und die Ihr mit nach Hause nehmen dürft. Dieser Kurs ist für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Die Materialkosten von 4 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Anmeldeschluss: 24.02.2026

**OPTIKER**  **ROMPF**

Ihr Augenoptikermeister mit dem freundlichen Service

**Sie sehen schlechter,  
als Sie denken... Wetten ?**

Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen von einem qualifizierten Fachmann untersuchen.  
Wir geben Ihnen die Garantie, dass die ermittelten Werte auch wirklich stimmen.

Wir messen mit den weltweit modernsten Geräten und nehmen uns die Zeit, die Sie brauchen !

**Lassen Sie sich überzeugen !  
Kommen Sie zu einem  
kostenlosen Sehtest vorbei**

Lange Straße 23  
89542 Herbrechtingen

[www.optiker-rompf.de](http://www.optiker-rompf.de)

Tel.: 07324 / 98 30 30  
Fax.: 07324 / 98 30 31



700050

## Dino-Figur cool upcyclen

Saskia Milosevic

**Samstag, 21.03.2026, 10 - 12 Uhr**

Wartbergsschule; Werkraum

kostenlos

Mitzubringen: Kleidung tragen, die schmutzig werden darf. Materialkosten von ca. 5 Euro werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.



Im Kreativworkshop verwandeln wir alte Dino-Spielfiguren in echte super coole Einzelstücke. Wer möchte, kann eine eigene alte Dino-Figur mitbringen. Mit Gipsbinden, Farbe und vielen tollen Gestaltungsideen „pimpen“ wir sie zu einem kleinen Kunstwerk auf. Natürlich stehen auch Materialien und Figuren zum Gestalten bereit. Ein Kurs für alle Dino-Fans, die Spaß an kreativem Arbeiten haben.

Ab 6 Jahren, Klasse 1 - 4

**Ihre Hörexperten in Herbrechtingen**



**Kunst, die man hören kann**



**hörstudio**  
Herbrechtingen

Lange Straße 9  
89542 Herbrechtingen  
Tel. 07324 4101295  
[hoerstudio-herbrechtingen.de](http://hoerstudio-herbrechtingen.de)



## Kurse für junge Leute

### Kreativität

208007

#### **Wildbienenhotel bauen für Kinder ab ca. 9 Jahren (mit Elternteil möglich)**

Stefan Aumüller

**Samstag, 14.03.2026, 10 - 12:30 Uhr**

Wartbergschule; Werkraum

17,30 Euro

Mitzubringen: 5 Euro Materialkosten

Die Wildbiene ist immer auf der Suche nach einem geeigneten Nistplatz. Dabei wollen wir ihr helfen. Dem Bau eines Wildbienenhotels sind fast keine Grenzen gesetzt. Nur natürlich muss es sein! Warum? Das und noch mehr Grundlagenwissen erfahrt ihr vom Wildnispädagogen, Stefan Aumüller, im Kurs.

105022

#### **Magische Welten aus Gips**

Saskia Milosevic

**Samstag, 18.04.2026 bis 25.04.2026, 10 - 12 Uhr, 2 x**

Wartbergschule; Werkraum

19,90 Euro

Mitzubringen: Kleidung tragen, die schmutzig werden darf. Materialkosten von ca. 5 Euro werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

Ob eine geheimnisvolle Mondlandschaft oder ein zauberhafter Feengarten - hier gestalten Kinder fantastische kleine Welten aus Gips. Beim ersten Termin werden die passenden Gipsfiguren gegossen. Beim zweiten Termin werden die getrockneten Figuren bunt bemalt und liebevoll dekoriert, sodass ein einzigartiges Kunstwerk für zuhause entsteht.

Ab 6 Jahren

105020

## **Fotokurs für Kids**

Bettina Schwermer

**Samstag, 13.06.2026, 09 - 16 Uhr**

Kloster; Raum 0.2; EG

32,70 Euro

Mitzubringen: Kamera (keine Handykamera!) und Gebrauchsanleitung, Akku/Ersatzakku, dem Wetter angepasste Kleidung.

Materialkosten von 3 Euro werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

In diesem Kurs für Kinder der Klassenstufe 1 bis 4 gehen wir zusammen auf eine kleine Foto-Reise. Wie ist die richtige Haltung? Wie sind die unterschiedlichen Perspektiven? Wie verbessere ich die Verwacklung? Dann geht's raus ins Freie und ab zum Fotografieren. Nach der Mittagspause bekommt Ihr Eure ausgedruckten Fotos und könnt damit eine bunte Collage basteln.

Bitte beachten: In der Mittagspause von 12.00 bis 14.00 Uhr findet keine Betreuung statt!

Materialkosten: 3 Euro

Anmeldeschluss: 08.06.2026

Kursdauer: 9 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr

## **Bewegung und Entspannung für Kinder**

304030

### **Erstes Schwimmen für Kids I**

Sandra Janot

**Dienstag, 24.02.2026 bis 30.06.2026,  
18:05 - 18:50 Uhr, 15 x**

Jurawell

144,20 Euro

Mitzubringen: Badesachen, Duschbad, evtl. Haargummi, Getränk

Dieser Kurs soll Kindern die Angst vor dem Wasser nehmen. Mit viel Spaß werden die Kids zunächst an das Wasser gewöhnt. Im zweiten Teil werden die Grundzüge des Schwimmens vermittelt. Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder die Schwimmbewegungen verinnerlichen und zum Schluss auch ein paar Meter schwimmend zurücklegen können. Die kleine Gruppengröße von sechs Kindern trägt dazu bei, dass sich selbst zurückhaltende Kids wohl fühlen werden.

Der Dozentin ist ausgebildete Schwimmlehrerin für Kinder.

Mindestalter: 5 Jahre



# Schulische Hilfestellung

300019

## Lernkinesiologie für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Maria Stach

**Freitag, 20.03.2026, 15 - 17:15 Uhr**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

24,60 Euro

Mitzubringen: Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung

Bei diesem Workshop geht es um das Lösen von Lern- und Denkblockaden durch Bewegung, die zur besseren Vernetzung unserer Gehirnnareale führt. Lernende jeden Alters werden dabei unterstützt, spezifische Nervenbahnen im Gehirn miteinander zu verknüpfen und so eine neuronale Vernetzung zu schaffen. Die Übungen finden Anwendung in über 90 Ländern, zuhause und in der Schule ebenso wie im Beruf, in Kunst, Musik und Sport und zur Vorbeugung von Demenz. Nach einem kleinen Theorieteil werden die Übungen gemeinsam praktiziert und so die Grundlagen einer guten Vernetzung angebahnt.

Weitere Informationen unter [www.maria-stach.de](http://www.maria-stach.de) oder [www.vhs-herbrechtingen.de](http://www.vhs-herbrechtingen.de)

Anmeldung bis 17.03.2026 ist erforderlich!



**SCHMIDT**  
BISSINGEN

**Beratung**  
**Verkauf**  
**Service**  
**Wartung**

**GARTENGERÄTE FÜR JEDEN EINSATZ**

**Schmidt GmbH** Landtechnik | Forst + Garten

Am Viehtrieb 17 | 89542 Herbr.-Bissingen

Tel. 07324/30 088 0

[www.schmidtlandtechnik.de](http://www.schmidtlandtechnik.de) [info@schmidtlandtechnik.de](mailto:info@schmidtlandtechnik.de)



JOHN DEERE



Husqvarna



Nilfisk





# Digitales Lernen online

**Von zuhause lernen geht immer – bundesweit und digital!**

800101

## **Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Sprachschüler**

Helmut Lange

**Dienstag, 17.03.2026, 18 - 19:30 Uhr**

Onlinekurs

23,00 Euro

Mitzubringen: PC, ein Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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 zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

800102

## **Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Sprachschüler**

Helmut Lange

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

Onlinekurs

23,00 Euro

Mitzubringen: PC, ein Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss

Text: s.o.

**Kostenfreie Veranstaltungsreihe Politik ONLINE: Alle Details zu den Inhalten finden Sie unter [www.vhs-herbrechtingen.de](http://www.vhs-herbrechtingen.de)**

**Sie melden sich bei uns an und erhalten einen Zugangslink.**

800108

**Der Taiwankonflikt - Entwicklungen und Akteure**

Angela Stanzel

**Mittwoch, 28.01.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800114

**EU-Beitritt der Ukraine: Chance, Risiko oder Luftschloss?**

Heiko Pleines

**Montag, 02.03.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800112

**Opfererzählungen im politischen Diskurs**

Mario Gollwitzer

**Montag, 09.03.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800113

**Doppelgänger, Meinungsmacher, Trolle - wie Russland seine Narrative verbreitet**

Christian F. Trippe

**Montag, 13.04.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800103

**Schleichende Militarisierung. Beobachtungen zur Veränderung der Zivilgesellschaft**

Margot Käßmann

**Montag, 16.03.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800105

**Abschied von den Allerweltparteien? Die Volksparteien der Mitte**

Michael Koß

**Montag, 20.04.2026, 19 - 20:30 Uhr**



800104

**Afrikas Rolle in der Welt**

Martin Welz

**Montag, 27.04.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800106

**Klimasteuern**

Laura Seelkopf

**Donnerstag, 30.04.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800111

**Ein Gesellschaftsdienst für alle?**

Rabea Haß

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

800109

**Wie Künstliche Intelligenz unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert**

Michael Stops

**Montag, 11.05.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800115

**Mut zur Demokratie?**

Klaus-Peter Hufer

**Montag, 18.05.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800110

**Vorschlag zum Umgang mit Verschwörungstheorien**

Michael Butter

**Montag, 08.06.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800116

**Polen und die PIS. Wirkung und Nachwirkungen einer rechtspopulistischen Regierung**

Mareike zum Felde

**Montag, 15.06.2026, 19 - 20:30 Uhr**

800107

## Autoritäre Geschlechterpolitik

Franziska Martinsen

Montag, 22.06.2026, 19 - 20:30 Uhr

Finden Sie digitale Kurse unter:

[www.onlinevhs-bw.de](http://www.onlinevhs-bw.de)

[www.volkshochschule.de/kurswelt/online-lernen](http://www.volkshochschule.de/kurswelt/online-lernen)

**JÄGER**  
Büroeinrichtung

Ihr Partner für  
moderne und  
ergonomische  
Büromöbel.

T (07321) 3507-0  
E [info@jaeger-buero.de](mailto:info@jaeger-buero.de)  
W [www.jaeger-buero.de](http://www.jaeger-buero.de)



# Geschäftliches

Ausschnitt aus den AGB der Volkshochschule Herbrechtingen  
im Kloster Herbrechtingen:  
Eselsburger Straße 8  
Telefon: 07324 / 955-1360

e-mail: [vhs@herbrechtingen.de](mailto:vhs@herbrechtingen.de)  
Internet: [www.vhs-herbrechtingen.de](http://www.vhs-herbrechtingen.de)  
Leitung: Katja Wetzl  
Sekretariat: Steffi Heyer, Heidrun Scheerer

## Geschäftszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag, Donnerstag	10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	14:00 – 18:00 Uhr
Freitag	10:00 – 12:00 Uhr

## Ferienplan 2026

Faschingsferien:	16.02. – 20.02.2026
Osterferien:	30.03. – 10.04.2026
beweglicher Ferientag:	15.05.2026
Pfingstferien:	26.05. – 05.06.2026
Sommerferien:	30.07. – 11.09.2026

In dieser Zeit ist die Geschäftsstelle nicht besetzt; es finden in der Regel keine Kurse und Einzelveranstaltungen statt.

## Anmeldung:

- Sie können sich persönlich, telefonisch, über unsere Homepage oder schriftlich anmelden.
- Zu allen Kursen ist 10 Tage vor Kursbeginn eine Anmeldung auf der Geschäftsstelle erforderlich.
- Anmeldungen bei den Kursleitern und Kursleiterinnen sind nur in Ausnahmefällen möglich.
- Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen. Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Ihre Bankverbindung mit.
- Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, werden Sie von uns informiert.
- Wir weisen Sie darauf hin, dass wir für unsere Abwicklung Ihre personenbezogenen Daten speichern und verarbeiten.
- Bitte notieren Sie sich den Kurstermin; Sie erhalten von uns keine weitere Nachricht!

### **Ermäßigung:**

- Inhaber des Förderpasses der Stadt Herbrechtingen erhalten bei Vorlage des entsprechenden Ausweises 10% Nachlass auf die Kursgebühren - dies kann jedoch nur im Voraus bei der Anmeldung berücksichtigt werden.
- Schüler, Azubis, Studenten, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderte, Wehr- und Zivildienstleistende erhalten bei Kursen eine Ermäßigung von 10% (mit Ausnahme von Kinderkursen; diese sind bereits günstiger kalkuliert). Im Falle von Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Reisen gelten gesonderte Regeln. Die Ermäßigung kann nur gegen Vorlage der entsprechenden Bescheinigung im Voraus bei der Anmeldung berücksichtigt werden. Nachträgliche Änderungen sind nicht möglich!

### **Abmeldung:**

- Falls Sie verhindert sein sollten, lassen Sie uns dies bitte 1 Woche vor Kursbeginn wissen, damit keine Kursgebühren fällig werden.
- Bei unentschuldigtem Fehlen und kurzfristigem Abmelden von einem gebuchten Kurs wird die gesamte Kurssumme fällig und es kann kein Ersatz geleistet werden.
- Abmeldungen bei den Kursleitern und Kursleiterinnen sind nicht möglich.
- Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung; es werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig.

### **Gebühren**

- Die Höhe der Gebühren ist aus dem Programm ersichtlich.
- Die Kosten für Lehr- und Arbeitsmaterial sowie Lebensmittelkosten sind im Normalfall nicht in der Kursgebühr enthalten; sie müssen in bar direkt beim Kursleiter/bei der Kursleiterin bezahlt werden.

### **Bezahlung**

- Sie erteilen uns ein Sepa-Lastschriftmandat. Die Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist.
- Die Bankgebühren gehen zu unseren Lasten; bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen.
- Bitte denken Sie daran, uns Änderungen Ihrer Bankverbindung sofort mitzuteilen, damit Falschbuchungen vermieden werden.

### **Haftung**

- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die VHS Herbrechtingen für Unfälle, Verluste und Schäden, die beim Besuch einer Veranstaltung entstehen, keine Haftung übernehmen kann. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Unterrichtsorts.

### **Nebenbei bemerkt:**

Auch wir müssen planen! Wir müssen einen Kurs absagen, wenn eine Woche vor Kursbeginn nicht genügend Anmeldungen vorliegen! Deshalb in Ihrem und unserem Interesse: gleich anmelden! Viele Kurse sind bereits in den ersten Tagen nach Erscheinen des Programms belegt!

**Bitte beachten: Sie erhalten keine Bestätigung!**  
**Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie beim Kurs dabei!**

## Januar

28.01.2026	Der Taiwankonflikt - Entwicklungen u. Akteure	Onlinekurs	59
------------	---	------------	----

## Februar

07.02.2026	Tango Argentino für Anfänger ohne Vorkenntnisse Intensiv-Workshop	Kloster; Karl-Saal; DG 01	27
07.02.2026	Winterliche Pflanzen und Wasservogelwelt	Anhausen, Riedmühle	11
13.02.2026	Kunstkurs - mit Aquarell, Pastellkreide, Tusche und Acryl zeichnen	Königsbronn, Realschule, BK-Raum	19
22.02.2026	Händel: Tamerlano	Karlsruhe	7
23.02.2026	Brasilianischer Samba Tanz für alle!	Bibrishalle, Fitness 3	25
23.02.2026	Zumba		26
23.02.2026	Was ist meine persönliche Entspannungsmethode?	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	29
23.02.2026	Wenn der Rücken plagt I	Bibrishalle, Fitness 1&2	34
23.02.2026	Aqua-Fit II	Jurawell	38
23.02.2026	Montags ist Tanztage	Kloster; Karl-Saal; DG 01	25
23.02.2026	Wenn der Rücken plagt II	Bibrishalle, Fitness 1&2	34
23.02.2026	Aqua-Power-Fit	Jurawell	38
23.02.2026	RückenFit für Frauen und Männer	Wartbergschule; Turnhalle	34
23.02.2026	Piloxing - fit mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzen	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	26
24.02.2026	Qi Gong - Entspannung, Bewegung, Atmung	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	29
24.02.2026	Qi Gong am Abend	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	30
24.02.2026	Pilates	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	35
24.02.2026	Spanisch für Anfänger mit sehr guten Vorkenntnissen	Kloster; Raum 0.2; EG	49
24.02.2026	Erstes Schwimmen für Kids I	Jurawell	56
24.02.2026	Schwimmkurs für Erwachsene	Jurawell	39
24.02.2026	Schwimmen lernen - Erwachsenenkurs	Jurawell	39
24.02.2026	Pilates Core-Workout für Frauen	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	35
25.02.2026	Englisch für Fortgeschrittene A2	Kloster; Raum 0.2; EG	49
25.02.2026	Faszien-Training mit der Pinofit-Rolle	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	36
25.02.2026	Pilates Freestyle - fit mit dem sanften Krafttraining	Bibrishalle, Fitness 1&2	27
25.02.2026	Italienisch	Kloster; Raum 0.2; EG	50
25.02.2026	Bauch Fit & Pilates Freestyle	Bibrishalle, Fitness 1&2	36
26.02.2026	Französisch am Vormittag - A1	Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG	50
26.02.2026	BodyPump - Dein Power-Training für den ganzen Körper	Bibrishalle, Fitness 3	37
26.02.2026	Tango Argentino mit Vorkenntnissen - Mittelstufe	Kloster; Karl-Saal; DG 01	27
26.02.2026	Aqua-Training III	Jurawell	41
26.02.2026	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Jurawell	41
26.02.2026	Tango Argentino mit Vorkenntnissen - Anfänger	Kloster; Karl-Saal; DG 01	28
27.02.2026	Vinyasa Flow Yoga	Bibrishalle, Fitness 1&2	30
28.02.2026	Märchen kreativ	Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG	53

## März

02.03.2026	Salón de Pablo - Curso de conversación fácio en espanol sobre temas de actualidad	Onlinekurs	51
02.03.2026	EU-Beitritt der Ukraine: Chance, Risiko oder Luftschloss? - online	Onlinekurs	59
03.03.2026	Hatha Yoga Dienstag	Bibrishalle, Fitness 4	31
03.03.2026	Cucina Italiana - Mediterrane Küche	Bibrisschule; Küche	42
04.03.2026	Therapeutisches Malen	Oberkochen, Walther-Bauersfeld-Straße 51, Kreativwerkstatt	19
05.03.2026	Mit Hatha-Yoga am Vormittag Kraft und Energie tanken	Bibrishalle, Fitness 4	31
06.03.2026	High Heels Dance Workshop - Tanzen mit Stil und Selbstbewusstsein	Sonthheim; Gemeindehalle Gymnastikraum	28

Wann	Was	Wo	Seite
07.03.2026	Radtour von West nach Ost, Bildvortrag	Gerstetten, Bahnhof, Stucksaal	14
09.03.2026	Opfererzählungen im politischen Diskurs - online	Onlinekurs	59
14.03.2026	Wildbienenhotel bauen für Kinder ab ca. 9 Jahren	Wartbergschule; Werkraum	55
14.03.2026	WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	Turn- und Festhalle Bolheim	22
14.03.2026	Märchen von starken Frauen - Ein Erzählabend mit Musik für Erwachsene	Kloster; Parlatorium; EG 10	14
16.03.2026	Haltungsprobleme verbessern - endlich!	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	33
16.03.2026	Schleichende Militarisierung. Beobachtungen zur Veränderung d. Zivilgesellschaft	Onlinekurs	60
17.03.2026	Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Sprachschüler	Onlinekurs	58
18.03.2026	Eine Weltreise in Deutschland	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	15
18.03.2026	Donizetti: Roberto Devereux	Ulm	9
18.03.2026	Mediterrane Meeresfrüchte	Bibrisschule; Küche	43
20.03.2026	Lernkinesiologie für Eltern und Kinder ab 5 Jahren	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	21 und 57
21.03.2026	Naturfotografie Eselsburger Tal	Wanderparkplatz oberhalb Eselsburg (L 1079)	20
21.03.2026	Dino-Figur cool upcyclen	Wartbergschule; Werkraum	54
25.03.2026	Mein Jakobsweg mit dem Fahrrad	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	15
27.03.2026	Mit kostenloser KI-Software Social Media-Beiträge, Bilder & Reels erstellen	Nattheim, VHS, Zi.223	52
<b>April</b>			
12.04.2026	Vogelstimmen und Frühblüher im Bannwald	Parkplatz; Hallenbad	12
13.04.2026	Doppelgänger, Meinungsmacher, Trolle - wie Russland seine Narrative verbreitet	Onlinekurs	60
14.04.2026	Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Sprachschüler	Onlinekurs	58
14.04.2026	Cucina Italiana - Mediterrane Küche	Bibrisschule; Küche	43
14.04.2026	Stressmanagement in der Pflege	Giengen, VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04	
OG	16		
15.04.2026	Betriebsführung Paul HARTMANN AG Werk Herbrechtingen	Paul Hartmann AG, Robert-Bosch Str. 5, 89542 Herbrechtingen	16
18.04.2026	Qi Gong für Rücken und Gelenke	Kloster; Karl-Saal; DG 01	22
18.04.2026	Magische Welten aus Gips	Wartbergschule; Werkraum	55
19.04.2026	Bellini: La Straniera (halbszenisch)	Karlsruhe	9
20.04.2026	Griechische Küche	Bibrisschule; Küche	45
20.04.2026	Die Kraft des Atmens	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	33
20.04.2026	Abschied von den Allerweltparteien? Die Volksparteien der Mitte	Onlinekurs	59
26.04.2026	Märchenwanderung auf den Buigen - Traumhafte Geschichten für Jung und	Parkplatz; Hallenbad	17
27.04.2026	Afrikas Rolle in der Welt - online	Onlinekurs	60
29.04.2026	Schilddrüsenerkrankungen	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	17 und 23
29.04.2026	Britten: The turn of the screw	Ulm	9
30.04.2026	Klimasteuern - online	Onlinekurs	60
<b>Mai</b>			
05.05.2026	Ein Gesellschaftsdienst für alle? - online	Onlinekurs	60
06.05.2026	Hildegard von Bingen Küche	Bibrisschule; Küche	46
09.05.2026	Tierfotografie Eselsburger Tal	Parkplatz; Hallenbad	20
11.05.2026	Spargel mal anders	Bibrisschule; Küche	45
11.05.2026	Zumba	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	26
11.05.2026	Piloxing - fit mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzen	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	26
11.05.2026	Wie Künstliche Intelligenz unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert - online	Onlinekurs	60
13.05.2026	Bauch Fit & Pilates Freestyle	Bibrishalle, Fitness 1&2	36
<b>65</b>			

13.05.2026	Pilates Freestyle - fit mit dem sanften Krafttraining	Bibrishalle, Fitness 1&3	27
14.05.2026	BodyPump - Dein Power-Training für den ganzen Körper	Bibrishalle, Fitness 3	37
16.05.2026	Haydée: Dornröschen (Ballett nach der Musik von Tschaikowski)	Stuttgart	9
18.05.2026	Mut zur Demokratie? - online	Onlinekurs	60
20.05.2026	Erbrecht & Co	Kloster; Parlatorium; EG 10	18

## Juni

08.06.2026	Vorschlag zum Umgang mit Verschwörungstheorien- online	Onlinekurs	60
13.06.2026	Fotokurs für Kids	Kloster; Raum 0.2; EG	56
13.06.2026	Klangreise/Klangschalen-Meditation aus Glas	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	23
13.06.2026	Wagner: Die Meistersinger von Nürnberg	Ulm	9
13.06.2026	Botanische Abendwanderung und Froschkonzert im Eselsburger Tal	Parkplatz; Hallenbad	13
15.06.2026	Vegetarische Sommerküche	Bibrisschule; Küche	45
15.06.2026	Polen und die P.I.S. - online	Onlinekurs	60
17.06.2026	Das Triumvirat der Weltmächte	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	18
18.06.2026	Cucina Italiana - Mediterrane Küche	Bibrisschule; Küche	43
22.06.2026	Autoritäre Geschlechterpolitik - online	Onlinekurs	61

## Juli

11.07.2026	Digitalfotografie von Anfang an	Kloster; Raum 0.2; EG	20
------------	---------------------------------	-----------------------	----

## September

26.09.2026	Heilpflanzen auf der Wachholderheide	Wanderparkplatz oberhalb Eselsburg	13
------------	--------------------------------------	------------------------------------	----

## Information zur Datenerhebung

Die personenbezogenen Daten werden zum Zweck der Durchführung des Volkshochschulprogrammes der Stadt Herbrechtingen erhoben und verarbeitet. Die Daten werden nicht weitergegeben.

Sie haben als betroffene Person das Recht von der Volkshochschule Auskunft über die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 15 DSGVO), die Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DSGVO), die Löschung der Daten (Art. 17 DSGVO) und die Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) zu verlangen, sofern die rechtlichen Voraussetzungen dafür vorliegen. Sie können verlangen, die bereitgestellten personenbezogenen Daten gemäß Art. 20 DSGVO zu erhalten oder zu übermitteln. Sie können nach Art. 21 DSGVO Widerspruch einlegen. Die Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit widerrufen. Unbeschadet anderer Rechtsbehelfe können Sie sich beim Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Postfach 10 29 32, 70025 Stuttgart, [poststelle@lfdie.bwl.de](mailto:poststelle@lfdie.bwl.de) beschweren.

Sie sind nicht verpflichtet, die zum oben genannten Zweck erforderlichen personenbezogenen Daten bereitzustellen. Sind Sie damit nicht einverstanden, kann eine Anmeldung nicht entgegengenommen werden und Sie können nicht an den Kursen der Volkshochschule teilnehmen.

### Fotografien:

Bei den Veranstaltungen der VHS werden zum Teil Fotos u. a. für Zeitungsberichte und Homepage usw. aufgenommen. Sollte eine derartige Veröffentlichung nicht gewünscht werden, sollte dies bei Kursen bei der Anmeldung angegeben werden. Bei Einzelveranstaltungen bitte vorher dem Fotograf bzw. dem Veranstaltungsleiter mitteilen.



# Kursorte



Kulturzentrum Kloster,  
Eselsburger Straße 8



Bibrisschule,  
Brückenstraße 10



Bibrishalle,  
Brückenstraße 11



Wartbergschule,  
Donauschwabenstraße 4



Freizeitbad Jurawell,  
Baumschulenweg 27



Bürgersaal,  
Rathaus Herbrechtingen,  
Lange Straße 58



👑 Gemütlicher Gastraum  
mit Nebenzimmer  
& Garten

👑 Saal für  
60 - 80 Personen

👑 König's Garten  
(Selbstbedienung)

👑 Frische, schwäbische  
& kreative Küche  
für jeden Anlass

👑 Königsbräu-Shop

#### Öffnungszeiten „König“

Fr. - Di. 11.30 – 14.30 Uhr  
und ab 17.30 Uhr

Mi., Do. RUHETAG

Mai - Sept. Sa. erst ab 17.30 Uhr

#### Öffnungszeiten Königsgarten Mai - September

Mo., Di. & Fr. 17.00 – 22.00 Uhr

Sa. & So. 11.00 – 22.00 Uhr

#### Brauereigaststätte König

Oggenhauser Hauptstraße 6  
89522 HDH-Oggenhausen

☎ 07321 60 95 35 3

✉ [info@koenig-oggenhausen.de](mailto:info@koenig-oggenhausen.de)

[www.koenig-oggenhausen.de](http://www.koenig-oggenhausen.de)

Volkshochschule Herbrechtingen  
im Kulturzentrum Kloster

Eselsburger Straße 8  
89542 Herbrechtingen

Telefon 07324 / 955-1360

E-Mail vhs@herbrechtingen.de



**Sie können alle unsere Kurse ganz bequem auf  
unserer Homepage buchen:**

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

### Geschäftszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag, Donnerstag	10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	10:00 - 12:00 Uhr

Das Programm wächst ständig  
weiter und es kommen neue  
Kurse und Angebote hinzu!

Es lohnt sich also immer auf der  
Homepage vorbeizuschauen!

Die Volkshochschule Herbrechtingen  
ist eine Einrichtung der

Stadtverwaltung Herbrechtingen  
Lange Straße 58 · 89542 Herbrechtingen  
Telefon 07324/955-0

**STADT**   
**HERBRECHTINGEN**