



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.



LB BW



www.ksk-heidenheim.de



Kreissparkasse
Heidenheim



Foto Titelseite:
Steffi Heyer

Inhalt

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
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

Unsere Dozentinnen und Dozenten



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

Unsere Dozentinnen und Dozenten



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



**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.





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

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 abwechselungsweise 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@expoprotjet.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 stimmgewaltig 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, Bahnhotel, 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

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 m² 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 einzige 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 nahe liegenden 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

Schildrüsenerkrankungen

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 Schilddrüsentherapie.

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

Kunstkurs - 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

Mit zu bringen: 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

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

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

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 Fotoeinstiger!

Ausführliche Informationen finden Sie unter 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

Mit zu bringen: 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 oder www.vhs-herbruechtingen.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 angstauslösende 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 Kopfweh 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

Schildrüsenerkrankungen

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 Schilddrüsentherapie.

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 swrmediaseservices.de,
Telefon 0 711 929 12084 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaseservices.de

Abi
Online

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





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

Mit zu bringen: 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) lernt 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 Tanzchoreografie.

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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: Bequeme Kleidung, Socken, ggf. Decke oder Matte

Übungen zur Achtsamkeit, Atementspannung, autogenem Training, Gehmeditation, 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

Mit zu bringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Qi Gong ist eine alte Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Die langsam, 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 langsam 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

Mit zu bringen: 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



Mit zu bringen: 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 Ansanas (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**

Eselburger Straße 8 · 89542 Herbrechtingen

Telefon 07324 955-1360

vhs@herbrechtingen.de

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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Wartbergschule; 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: Gymnastikmatte



Eine Trainingsmethode mit Schwerpunkt auf Kraft aus der Körpermitte, zur Aufrichtung, für Ausgleich muskulärer Disbalanzen 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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.gruenenerbaum-gigler.de

E-Mail: info@gruenenerbaum-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 29.06.07.2026, 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 oder auf unserer Facebookseite.

Freizeitbad Jurawell Telefon 07324 9851 60
Baumschulenweg 27 E-Mail info@jurawell.de
89542 Herbrechtingen Internet www.jurawell.de



Auf Facebook folgen!
 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



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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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

Wir machen, dass es fährt.

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

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

Autohaus Gerstenlauer GmbH

Fischerstr. 2
89542 Bolheim
Tel. 07324-5031
info@gerstenlauer.go 1a.de



The logo consists of a stylized red outline of a house roof above the word 'HOTEL' in a bold, red, sans-serif font. Below 'HOTEL' is a horizontal line, followed by the words 'HOHE WART' in a larger, bold, red, sans-serif font. Underneath that, in a smaller, black, sans-serif font, is the text 'ehem. Hotel Hoffmann'.

**Ostpreußenstr. 1
89542 Herbrechtingen
Fon +49 (0) 73 24 - 96 12 - 0
info@hotelhohewart.de
www.hotelhohewart.de**

307081

Griechische Küche

Wolfgang Burr

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

Bibrisschule; Küche

18,30 Euro

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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 Säucen, 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

Mit zu bringen: 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

Mit zu bringen: 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 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.samens-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)

A 1	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
A 2	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 1	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 2	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.volks hochschule.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 fácío en español
sobre temas de acualidad 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

BEAUTY FRISEUR

HAARE • HAUT • WELLNESS



Andreas Gerich
Sperberweg 5
89542 Herbrechtingen
Telefon 07324 3631

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 veröffentlicht. 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 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

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

700050

Dino-Figur cool upcyceln

Saskia Milosevic

Samstag, 21.03.2026, 10 - 12 Uhr

Wartbergschule; Werkraum

kostenlos

Mit zu bringen: 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 Hörexpertinnen in Herbrechtingen

Kunst, die man hören kann

hörstudio
Herbrechtingen

Lange Straße 9
89542 Herbrechtingen
Tel. 07324 4101295
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

Mit zu bringen: 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 erfährt 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

Mit zu bringen: 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 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 oder 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 info@schmidtlandtechnik.de





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
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

www.volks hochschule.de/kurswelt/online-lernen

JÄGER
Büroeinrichtung

Ihr Partner für
moderne und
ergonomische
Büromöbel.

T (07321) 3507-0

E info@jaeger-buero.de

W 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
Internet: 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 Tanztag	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 fáci en espanol sobre temas de acualidad	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	Sontheim; Gemeindehalle Gymnastikraum	28

Wann Was Wo Seite

07.03.2026	Radtour von West nach Ost, Bildvortrag	Gerstetten, Bahnhotel, 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 upcyceln	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

April

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 OG 16	Giengen, VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 04	
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 Allerweltsparteien? 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	Schildrüsenerkrankungen	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

Mai

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

Wann Was

Wo

Seite

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 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.

Fotoaufnahmen:

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

Kulturzentrum Kloster,
Eselsburger Straße 8



Bibrisschule

Bibrisschule,
Brückenstraße 10



Bibrishalle

Bibrishalle,
Brückenstraße 11



Wartbergschule

Wartbergschule,
Donauschwabenstraße 4



Freizeitbad Jurawell

Freizeitbad Jurawell,
Baumschulenweg 27



Bürgersaal, Rathaus

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

www.koenig-oggenhausen.de



Volkshochschule Herbrechtingen
im Kulturzentrum Kloster

Eselburger 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

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

