



Volkshochschule
Metzingen-Ermstal

Mit uns
lernen.

Programm

Herbst/Winter 2025/2026



WANDEL

Auch die Volkshochschule ändert sich. Denn lebenslanges Lernen ist nicht die Antwort auf den Wandel – es ist der Wandel.



Herzlich willkommen in der Volkshochschule



Sich wohlfühlen

Die Räumlichkeiten der Volkshochschule sollen in einem guten Zustand erhalten werden. Daher bitten wir um einen sorgsamsten Umgang mit den Einrichtungsgegenständen. Hinterlassen Sie Ihren Lern- und Arbeitsplatz (wie auch die Toiletten) so sauber und ordentlich, wie Sie diese Plätze gerne vorfinden möchten. Beachten Sie nach Geschlechtern getrennte Toiletten.



Alle Menschen sind gleich

An der Volkshochschule wird politisch, weltanschaulich und religiös neutral unterrichtet und gelernt. Alle Teilnehmer*innen werden gleich behandelt.

Für Ungleichbehandlung aus politischen, weltanschaulichen und kulturell-religiösen Gründen ist kein Raum. Damit solche gemeinsame Bildung möglich ist, müssen alle, die in die Volkshochschule kommen, einander respektieren und sich gegenseitig als Menschen wertschätzen.



Gewaltfreiheit und Offenheit

Lernen und Bildung setzen die Bereitschaft für Neues voraus. Offenheit gegenüber neuen Inhalten, verschiedenen Weltanschauungen, Kulturen, Religionen, Positionen und Lebensentwürfen schafft ein positives Lernklima. Ein respektvoller und freundlicher Umgangston fördert den Austausch und die Verständigung in den Veranstaltungen. Gewalt und die Androhung von Gewalt haben keinen Platz in der Volkshochschule!



Teilnehmer*innen

Die Veranstaltungen der Volkshochschule besuchen Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen, alte und junge Menschen und Menschen mit und ohne Behinderung. Alle diese Menschen verfügen über die gleiche Würde, haben das gleiche Recht auf Bildung, auf ihre Überzeugungen und ein gleiches Recht auf freie Meinungsäußerung und Mitsprache.



Kursleitungen und Mitarbeiter*innen

Die Kursleitungen der Volkshochschule sind fachlich und persönlich hoch qualifiziert und gut ausgebildet. Ihre Autorität ist unabhängig von Geschlecht, Alter und Herkunft zu respektieren. Gleiches gilt für die Mitarbeiter*innen der Volkshochschule.

Die Volkshochschule ist ein Ort der Bildung und der Begegnung, der für alle offen ist. Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten, verschiedenen Alters, aus vielen Ländern und Kulturen und mit ganz unterschiedlichen Überzeugungen kommen hier zusammen. Jede*r ist willkommen und soll merken, dass sie*er willkommen ist! Um das zu erreichen, gelten in der Volkshochschule verbindliche Regeln, die alle einhalten müssen.

Das geht uns alle an!

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,
sehr geehrte vhs-Teilnehmerinnen,
sehr geehrte vhs-Teilnehmer,



Wandel ist ein allgegenwärtiges Thema – mal sanft und fast unbemerkt, mal kraftvoll und fordernd. Er betrifft unseren Alltag ebenso wie unsere Arbeitswelt, unsere Gesellschaft und unsere persönlichen Lebenswege. Und immer wieder stehen wir vor der Frage: Mitgehen oder stehenbleiben?

In solchen Momenten greifen wir gern auf Vertrautes zurück – auf das, was uns Sicherheit gibt. Die sogenannte Komfortzone bietet Struktur und Orientierung. Doch wenn wir ehrlich sind, wissen wir: Wirkliche Entwicklung beginnt dort, wo das Bekannte endet. Wer den Mut hat, neue Wege zu gehen, entdeckt oft ungeahnte Fähigkeiten, neue Interessen oder einfach die Freude am Lernen selbst.

Das aktuelle vhs-Programm lädt Sie ein, diesen Wandel aktiv mitzugestalten – auf ganz individuelle Weise. Ob Sie eine Sprache lernen, kreativ tätig werden, sich politisch weiterbilden oder ganz neue Kompetenzen entdecken möchten – jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt. Und dieser Schritt kann ein Kursbesuch bei der vhs sein.

Lernen kennt kein Alter und keine festen Wege. Es ist ein lebenslanger Begleiter und ein Schlüssel, um sich in einer sich ständig wandelnden Welt sicher und selbstbewusst zu bewegen. Die Volkshochschule Metzingen-Ermstal ist seit jeher ein Ort, an dem Menschen sich weiterentwickeln, neue Perspektiven gewinnen und Gemeinschaft erleben. Sie verbindet Bewährtes mit Neuem und schafft so einen Raum für Lernen im besten Sinn – offen, vielfältig und nah am Menschen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken des aktuellen vhs-Programms und ebenso viele inspirierende Erlebnisse bei Ihren Kursen.

Ihre

Carmen Haberstroh
Oberbürgermeisterin Metzingen



„NICHTS IST SO BESTÄNDIG WIE DER

WANDEL“



Liebe Kursinteressierte, liebe Bürgerinnen und Bürger,

ob im beruflichen oder privaten Kontext - wir sind ständig im Wandel. Ein Lebensabschnitt geht zu Ende, ein neuer beginnt. Das kann aufregend und herausfordernd sein.

Im Wandel zu sein bedeutet in Bewegung zu bleiben. Dafür steht die VHS: Durch Wissensvermittlung und sozialem Austausch beweglich und fit zu bleiben – sowohl körperlich als auch geistig.

Umso mehr freuen wir uns seit kurzem Teil des vhs-Metzingen-Ermstal Teams zu sein und den Wandel als Fachbereichsleitung aktiv mitzugestalten.



Belgin Kauth



Carolin Singh

Unsere Öffnungszeiten der Geschäftsstelle sind:
Montag bis Freitag Vormittag 10:15 - 12:15 Uhr
Mittwoch und Donnerstag Nachmittag 15:00 - 17:00 Uhr

* Das Zertifikat wurde vom unabhängigen Institut QUACERT verliehen. AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung-Arbeitsfördermittel) bedeutet, dass die vhs Metzingen-Ermstal Kurse für das BaMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) und die Arbeitsverwaltung des Bundes zum Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt durchführen darf. Die zertifizierten Kurse sind im Programmheft gekennzeichnet.



Oliver Beck

Leitung
Fachbereichsleitung Forum, Öffentlichkeits-
arbeit
oliver.beck@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-14



Alexandra Penazzi

Verwaltungsleitung, stellvertr. Leitung
Verwaltung und Finanzen, Controlling
alexandra.penazzi@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-15



Kerstin Ziehlinger

Leitungssekretariat,
Fachbereichsverwaltung Gesundheit und
Forum
kerstin.ziehlinger@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-11



Belgin Kauth

Fachbereichsleitung Sprachen, Beruf, junge
vhs, Kreativ, Schulabschlüsse und Auftrags-
service/Projekte
belgin.kauth@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-16



Carolin Singh

Fachbereichsleitung Gesundheit und
Projekte
carolin.singh@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-13



Heike Olenczyn

Fachbereichsleitung Integrationskurse,
Deutsch als Fremdsprache, Öffentlichkeits-
arbeit und Projekte
heike.olenczyn@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-23



Sigrid Kuyucu

Anmeldung, Fachbereichsverwaltung
Integrationskurse und junge vhs
sigrid.kuyucu@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-21



Stefanie Memedov

Fachbereichsverwaltung Integrationskurse,
Deutsch als Fremdsprache
stefanie.memedov@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-17



Nicole Kühfuß

Fachbereichsverwaltung Integrationskurse
nicole.kuehfuss@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-27



Isabell Hellebrandt

Fachbereichsverwaltung Integrationskurse
isabell.hellebrandt@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-27



Ayse Mavis

Fachbereichsverwaltung Integrationskurse
ayse.mavis@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-27



Helene Klaus

Anmeldung, Fachbereichsverwaltung
Beruf, Kreativ, Sprachen, Schulabschlüsse
und Auftragservice
helene.klaus@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-18



Birgit Wirausky

Anmeldung, Integrationskurse
birgit.wirausky@vhs-metzingen.de
07123 9293-0



Susanne Döhle

Anmeldung
susanne.doehle@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-0



Louis Bessey

Bundesfreiwilligendienst
louis.bessey@vhs-metzingen.de
Tel. 07123 9293-24



Amelie Bauder

Außenstellenleitung in Grafenberg
Tel. 07123 9293-25
grafenberg@vhs-metzingen.de
Telefonische Sprechzeiten:
Mo 16:00 - 17:00 Uhr
Mi 17:00 - 18:00 Uhr

Es liegt an uns,
VERÄNDERUNGEN
nicht zu fürchten, sondern
sie als **AUFGABE** anzunehmen.

Joachim Gauß

Inhalt

Grußwort OB Haberstroh, Vorstellung Fachbereichsleitungen.....3

Das Team der vhs Metzingen-Ermstal.....4

Alle Kurse in Grafenberg10

Alle Kurse für Senioren.....10

Alle online Kurse.....11

Semesterübersicht.....12

Alle neuen Kurse13

Impressum.....15

Übersichtskarte Veranstaltungsorte.....16

Anmeldeformular17

Forum

Livestream - vhs.wissen live: Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben.....18

Livestream - vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege - von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik.....18

Livestream - vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit.....18

Livestream - vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel.....19

Livestream - vhs.wissen live: FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025.....19

Livestream - vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?.....19

Livestream - vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II.....19

Livestream - vhs.wissen live: Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525 ...20

Livestream - vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht20

Livestream - vhs.wissen live: Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst.....20

Livestream - vhs.wissen live: Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns20

Livestream - vhs.wissen live: Neue Technologien und Strafrecht - Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?21

Livestream - vhs.wissen live: Spinnen und Menschen - eine verwobene Beziehung21

Livestream - vhs.wissen live: Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können21

Livestream - vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens22

Livestream - vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen - Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens22

Livestream - vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik.....22

Livestream - vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.....22

Livestream - vhs.wissen live: Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart.....23

Vortrag: Das gemeinschaftliche Ehegattentestament.....23

Vortrag: Juristische Altersvorsorge:.....23

Verschenken oder Vererben.....23

Kommunikation in der Partnerschaft "Verstehen und Verstanden werden"23

Mentales Aktivierungstraining - MAT-Powerkurs für Einsteiger24

Mentales Aktivierungstraining - MAT-Powerkurs Aufbaukurs24

Gedächtnistraining lernen - behalten - erinnern24

Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen24

Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft.....25

Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag - Die 3 Säulen der Selbstfürsorge25

Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden.....25

Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen.....25

Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig.....25

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Werkstattbericht der Rechercheinheit von Informationen, Dokumentationen und Archive (SR/SWR).....25

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation26

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: ARD Retro -Zurück in die Zukunft - Und: Was macht die ARD wertvoll? 26

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut.....27

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: So arbeitet eine Nachrichtenredaktion27

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Ein Grundrecht wird bedroht.....28

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau28

Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“.....28

Onlinevortrag: Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen...29

Onlinevortrag: Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen29

Onlinevortrag: Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen.....30

Onlinevortrag: Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen30

Literatur am Nachmittag31

Krimifieber und Mord(s)lust - Wer Krimis mag, ist hier richtig.31

Lesung Maria Nikolai: LITTLE GERMANY - Der Duft der Neuen Welt.....31

Schöne Villen & schöne Aussicht - Ein stimmungsvoller Spaziergang zwischen Stuttgart Nord und West32

Häppchen, Sex und Rock'n Roll - Ein Streifzug durch die Altstadt Stuttgarts vom Hegelhaus ins Rotlichtviertel.....32

Stuttgart wie im Hochgebirge - Jenseits von Königsstrasse und Stuttgart 2132

Sicilia terra mia - mein Sizilien von Palermo über die Inseln des Windgottes bis Syrakus.....33

Portugals unbekannter grüner Norden33

Albanien.....34

Junge vhs

Kindernähkurs für Anfänger.....38

Kindernähkurs für Fortgeschrittene38

Eure Welt in Ton für Kinder und Jugendliche von 10 - 14 Jahren.....38

Putzroboter zum Selberbauen.....38

E-Motor zum Selberbauen.....38

Hybridauto zum Selber bauen39

Schnupperkurs - Elektronikbasteln39

Elektronikbasteln39

Asiatisch für Groß und Klein - Süß-Sauer-Pfanne - Familienkochkurs für Kinder mit 8 Jahren39

Schwäbische Maultaschen selbstgemacht für Kinder und Jugendliche von 10-14 Jahre.....39

Faschingskekse backen für Kinder von 6-10 Jahren.....39

Crashkurs: Selbstverteidigung für Kinder von 4 bis 7 Jahren.....40

Crashkurs: Selbstverteidigung für Kids von 8 bis 14 Jahren40
 Crashkurs: Selbstverteidigung für Mädels von 8 bis 14 Jahren40
 Aikido in ukrainischer Sprache40
 Zumba® - Fitness-Kids von 3 bis 6 Jahren41
 Zumba® - Fitness-Kids von 7 - 11 Jahren41
 Kinderyoga für Kinder von 6 - 941

Kreativ

Repaircafé Metzingen.....45
 Fotoclub45
 Japanische Kalligraphie.....46
 Acrylmalen - zwischen konkret und abstrakt46
 Abstrakte Malerei.....46
 Grundlagen des Zeichnens46
 Ton findet Form III-46
 Form findet Farbe46
 Keramik selbst bemalen47
 Sich durch "Basteln" den eigenen "Vorurteilen" hingeben.....47
 "Blattmotive drucken mit selbstgemachten Silikonstempeln"47
 Ikebana48
 Alte Schätze kommen zu neuen Ehren48
 Dorset-Knöpfe, auch für Fortgeschrittene49
 Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!49

Gesundheit

Vortrag: Der Darm - die Schaltzentrale für Leib und Seele50
 Vortrag: Diagnose Bluthochdruck - Antworten zu Ursachen, Behandlung, Vorbeugung50
 Vortrag: Arthrose - der Gelenkersatz kann warten!50
 Vortrag: Männersache Prostata - Alles über Prävention und Behandlung 50
 Vortrag: Pflege und Betreuung zuhause organisieren - Impulsvortrag für Betroffene und Angehörige51
 Vortrag: Schwindel - Wenn sich alles dreht51
 Vortrag: KVBW - Schlaganfall - wie kann ich mich schützen?.....51
 Vortrag: KVBW - Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung51
 Vortrag: Pflanzliche Mittel für Tiere.....52
 Vortrag: Liebscher & Bracht - Schmerztherapie52
 Homöopathie - Homöopathische Arzneimittel52
 Schmerzfrei-Übungen nach der Liebscher & Bracht-Methode52
 Kniegesundheit: Übungen für schmerzfreie Gelenke52
 Triggerpunkte selbst behandeln52
 Gemeinsam Fasten! Gesund und fit ins neue Jahr53
 Erste-Hilfe-Grundkurs (Rote-Kreuz-Kurs): Richtig helfen können, ein gutes Gefühl53
 Auch Sie können Leben retten - Kampf dem plötzlichen Herztod!53
 Klassisch Thailändisch - Pad Thai53
 Spanische Tapas – klein, schnell & lecker54
 Brötchen backen für Hobbybäcker und für alle, die es werden wollen...54
 Brotbacken für Hobbybäcker und für alle, die das Brotbacken ausprobieren möchten für den Eigenbedarf54
 Onlinekurs: Einblick in die Küche Venezuelas.....54
 Feldenkrais am Vormittag.....54
 Feldenkrais am Abend - Bewusstheit durch Bewegung54
 Feldenkrais am frühen Abend.....54
 Autogenes Training mit PMR - Entspannungsverfahren für Erwachsene .55
 Entspannungsverfahren im Vergleich55
 Japanische Meditation mit Teezeremonie55
 Entspannungsreise.....55
 Stark durch jede Herausforderung - Resilienz steigern!.....55
 Tai Chi.....55

Qi Gong Yangsheng56
 Yoga für Frühaufsteher/innen56
 Yoga für Frauen am Vormittag.....56
 Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene56
 Hatha Yoga Balance56
 Hatha Yoga Relax56
 Hathayoga für Schwangere57
 Workshop: Wir verabschieden den Sommer mit 108 Sonnengrüßen ...57
 Yogaworkshop: Zeit für mich - Zeit zum sich sammeln und ordnen57
 Yogaworkshop: Dem neuen Jahr mehr Ruhe, Gelassenheit und Tiefe geben.....57
 Workshop Faszien Yoga.....57
 Workshop CHI Yoga - Im Fluss der Jahreszeiten - Winter57
 Yoga am Nachmittag57
 Yoga am frühen Abend58
 Yoga für Spätaufsteher58
 Onlinekurs: Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit.....58
 Strala Yoga58
 Selbstverteidigung: Crashkurs am Wochenende für Erwachsene58
 Wirbelsäulengymnastik.....58
 Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining58
 Bauch, Beine, Po in Topform59
 Pilates für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/Innen59
 Pilates für Anfänger/innen und Fortgeschrittene59
 Fasziales Beckenbodentraining - Ein praktisch orientierter Abend59
 Bewegte Mittagspause59
 "Fitte Mädels" - Funktionelle Gymnastik für Frauen59
 Total Body Blitz in 60 Minuten60
 Ganzkörpertraining60
 Zumba®.....60
 Zumba® - Aerobic- und Fitnessworkout60
 Ballett für Erwachsene.....60
 Power-of-life-dance60
 Linedance zum Kennenlernen.....60
 Ruhige, meditative Tänze.....61
 Offener Treff: Rollator-Tanz61
 Yoga für mich - dafür bin ich nie zu alt - Angebot für ältere Generation .61
 Hatha-Yoga 50+61
 Fit und bewegt älter werden mit Pilates für Frauen ab 50 Jahren62
 Langlauf Klassisch für Einsteiger am Feldberg - Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene.....62
 Skikurs für Einsteiger für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren ..62
 Snowboardkurs für Einsteiger für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren.....63
 Langlauf Skatingkurs für Einsteiger oder Umsteiger ab 14 Jahren63

TuS

Qi Gong / Tai Ji64
 Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene64
 Rückenfitness und Bauch-Beine-Po.....64
 Funktionelle Gymnastik mit Rücken- und Knieschule64
 Hüftgymnastik.....64
 Pilates am Abend.....64
 Tao Fit.....64
 Fitness-Mix65
 Intensivgymnastik: Bauch-Beine-Po65
 Afterwork Fitness: Bauch-Beine-Po-Rücken65
 Complete Body65
 Bodyweight meets Functional- & Mobilitytraining65
 Zumba für Kinder (6-10 Jahre)65
 HipHop for Kids and Teens (8-14 Jahre)65

Indoor-Cycling: Ausdauertraining auf dem Standrad.....	65
Indoor-Cycling: Ausdauertraining auf dem Standrad für Menschen 50+66	
Move and Stretch - Fit 50+	66
Best Age - Rückenfit	66
Winterlauf: fit und aktiv durch die kalte Jahreszeit	66
Von 30 auf 60 Minuten vom Jogger zum Fitnessläufer	66
Fit durch den Winter: Winterlauf-Training.....	66

TVN

Yoga am Vormittag	67
Vinyasa Yoga.....	67
Intensives Yoga für fortgeschrittene Anfänger/innen	67
Vini-Yoga zur Stressreduktion	67
Yoga und Krebs	67
Rückenfitness und Bauch-Beine-Po.....	67
Knieschule: Selbsthilfe bei Arthrose	67
Ganzkörpertraining mit Beckenbodengymnastik.....	68
Functional Training	68
Body & Mind Balance	68
Fit für den Alltag.....	68
Bauch-Beine-Po + Rücken + Step.....	68
Yoga für Senior/innen.....	68

Sprachen

Sprachberatung für Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanisch- kurse.....	71
Albanischkurs für Anfänger/innen (A1.1).....	71
Chinesisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)	72
Chinesisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)	72
Englisch mit Grundkenntnissen (A2)	72
Englisch Refresher-Kurs (A2).....	72
Englisch, Aufbaustufe für Wiedereinsteigende (B2)	72
Englisch, Aufbaustufe (B2/C1).....	73
Englisch 55+ (A2/B1) - auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet.....	73
Französisch für Reisende- Le „français“. pour le voyage (A1 et +)	73
Französisch zum Auffrischen (A1/A2)	73
Apprendre le français en chanson (B1 et +).....	73
Französisch - Aktualität und Grammatik, Mittelstufe (B1/B2)	74
Français professionnel B1- Französisch für den Beruf.....	74
Kreativkurs Italienisch (A2).....	74
Italienisch für den Urlaub.....	74
Italienisch mit Spaß (B1) Grundstufe 7.....	74
Italienisch (B1) Grundstufe 8.....	75
Italiano per tutti (B1).....	75
Italienische Konversation.....	75
Japanisch Anfängerkurs (A1.1)	75
Kroatisch für Anfänger/innen, Grundstufe (A1.1).....	75
Portugiesisch für den Urlaub	75
¡Ahora me toca a mí! Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1).....	76
Spanisch: Conversación facil de Español	76
Spanisch, Conversación en Español (B1/B2).....	76
Türkisch für Anfänger/innen (A1.1).....	76

Deutsch als Fremdsprache und Integrationskurse

Deutschcafé mit Nadja - offener Treff.....	78
Deutsch für Anfänger/innen (A1.1).....	78
Deutsch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (B1.1).....	78
Deutsch B2.1 am Abend.....	78
Deutsch C1 am Abend.....	79

Gut vorbereitet und erfolgreich zum DTZ A2/B1.....	79
DTZ A2/B1 Intensivtraining - kurz und knackig.....	79
DTZ A2/B1 Intensivtraining - kurz und knackig im November	79
Deutsch in der Altenpflege (A1/A2)	80
Deutsch am Morgen für Verkäufer/innen von Damen, Herren- und Kinderbekleidung (A2).....	80

Beruf

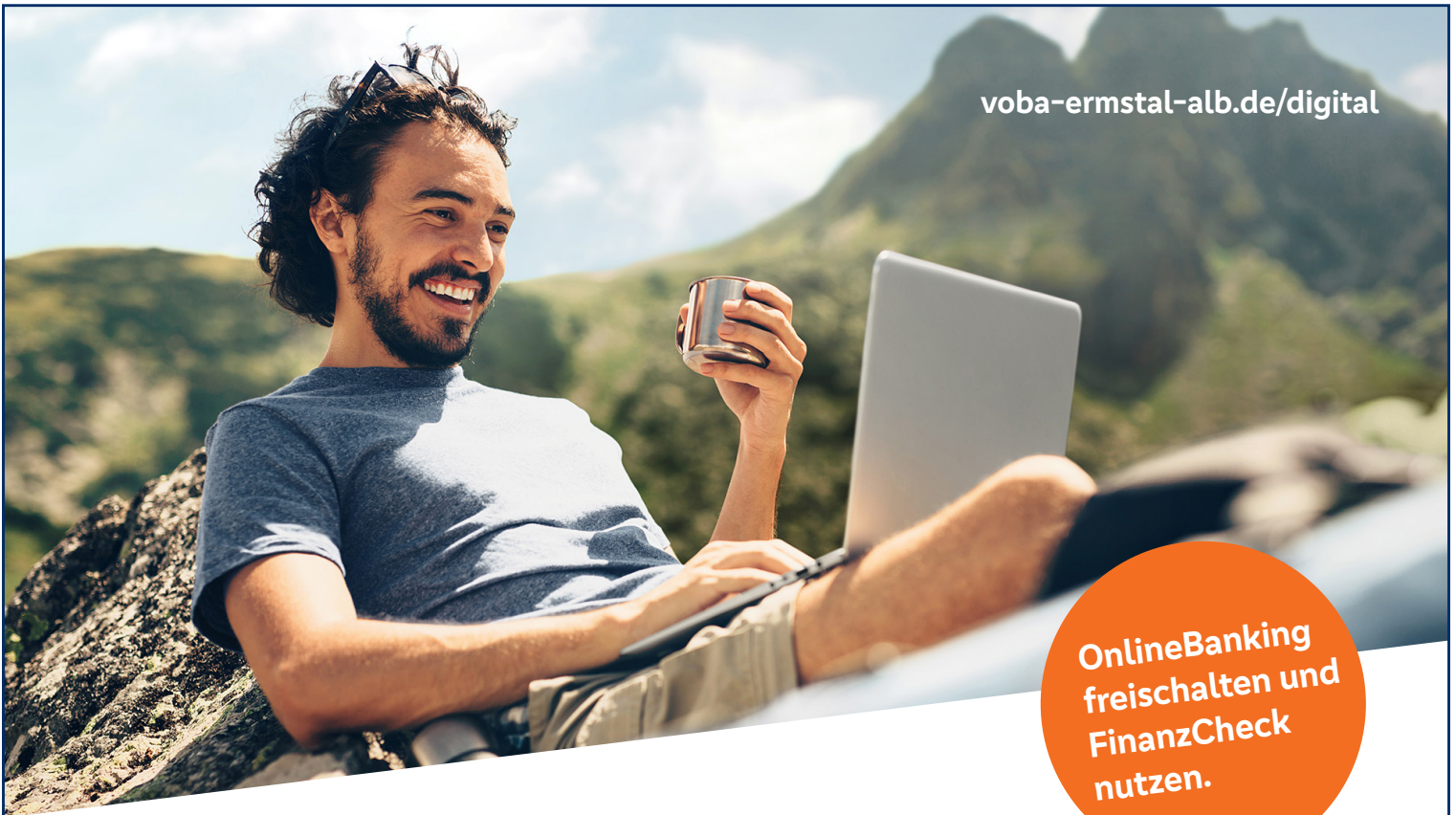
Weiterbildungsberatung LN WBB (Landesnetzwerk Weiterbildungs- beratung).....	83
Android Handys und Tablets verstehen Einzelberatung:.....	84
Windows 10 Grundlagen - Onlinekurs.....	84
Windows individuell lernen und aufbauen - Einzelberatung	84
Textverarbeitung mit Word - Onlinekurs	85
Präsentationen mit Powerpoint - Onlinekurs	86
Datenbanken mit Access - Onlinekurs.....	86
Photoshop Grundlagen - Online	86
Indesign Grundlagen - Online	86
Affinity Grundlagen - Online	87
ChatGPT&CO und die Kunst des Promptings.....	87
Finanzbuchführung 1 - Xpert Business Webinar	88
Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar	88
Finanzbuchführung mit DATEV - Xpert Business Webinar.....	88
Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar	88
Controlling - Xpert Business Webinar.....	89
Bilanzierung - Xpert Business Webinar	89
Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar	89
Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar	89
Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar	89
Lohn und Gehalt 3 mit DATEV Xpert Business Webinar	91
Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar	91
Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert Business Webinar	91
5 S - Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz	91
Shopfloor-Management.....	91
Der Problemlösungsprozess	92
KVP - der kontinuierliche Verbesserungsprozess	92
Sprachreich Basiswissen 2.....	92

Abschlüsse

Abikurs Kommunikationsprüfung im Fach Englisch	93
--	----

Anhang

Anmeldeformular	94
Datenschutzbestimmungen	95
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	97



OnlineBanking
freischalten und
FinanzCheck
nutzen.

Finanzen checken und optimieren, wann und wo ich will.



Unser **digitales Banking** ist sicher, egal ob am Computer oder unterwegs per App. Und es steckt voller Möglichkeiten, ganz unabhängig von Öffnungszeiten und Wegen zur Bank.

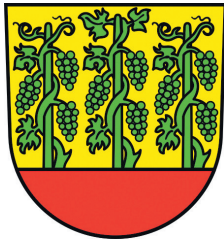
Wir machen den Weg frei.



**Volksbank
Ermstal-Alb eG**

Außenstelle Grafenberg

Kursanmeldung 07123/92930



Kursnummer	Kurstitel	Beginn - Ende	Termine	Kursleitung	Seite
GG11011	Lesung Maria Nikolai: LITTLE GERMANY - Der Duft der Neuen Welt	11.12.25 - 11.12.25	1 Termin	Nikolai Maria	31
GG23600	Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!	11.10.25 - 11.10.25	1 Termin	Bauder Bärbel	49
GG23601	Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!	08.11.25 - 08.11.25	1 Termin	Bauder Bärbel	49
GG23602	Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!	06.12.25 - 06.12.25	1 Termin	Bauder Bärbel	49
GG23603	Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!	10.01.26 - 10.01.26	1 Termin	Bauder Bärbel	49
GG23604	Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!	07.02.26 - 07.02.26	1 Termin	Bauder Bärbel	49
GG31496	Strala Yoga	09.10.25 - 15.01.26	12 Termine	Heisel Antje	58
GG40662	Englisch 55+ (A2/B1) - auch für Wiedereinsteiger/innen	24.09.25 - 17.12.25	12 Termine	Koeltgen Ute	73

Seniorenkurse

Kursanmeldung 07123/92930



Kursnummer	Kurstitel	Beginn - Ende	Termine	Kursleitung	Seite
GG40662	Englisch 55+ (A2/B1) - auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet	24.09.25 - 17.12.25	12 Termine	Koeltgen Ute	73
GM31385	Qi Gong Yangsheng	09.10.25 - 15.01.26	12 Termine	Giesser Gabriele	56
GM35070	Offener Treff: Rollator-Tanz	26.09.25 - 06.02.26	6 Termine	Scheerer Sylvia	61
GM36084	Yoga für mich - dafür bin ich nie zu alt	25.09.25 - 22.01.26	12 Termine	Hoffmann Simone	61
GM36085	Hatha-Yoga 50+	06.10.25 - 01.12.25	8 Termine	Obradovic Nadja Maria	61
GM36086	Fit und bewegt älter werden mit Pilates für Frauen ab 50 Jahren	01.10.25 - 14.01.26	13 Termine	Buck Ulrike	62
GM50061	Android Handys und Tablets verstehen: Einzelberatung	individueller Termin	1 Termin	Wälder Julian	84
GM51006	Windows individuell lernen und aufbauen - Einzelberatung	individueller Termin	1 Termin	Wälder Julian	84
GU38719	Indoor-Cycling: Ausdauertraining auf dem Standrad 50+	16.09.25 - 27.01.26	16 Termine	Reusch Renate	66
GU38721	Move and Stretch - Fit 50+	16.09.25 - 20.01.26	18 Termine	Annette Das	66
GU38723	Best Age - Rückenfit	16.09.25 - 20.01.26	18 Termine	Annette Das	66
GV38950	Yoga für Senior/innen	15.09.25 - 02.02.26	17 Termine	Leibfarth Sabine	68
GV38954	Yoga für Senior/innen	17.09.25 - 28.01.26	17 Termine	Leibfarth Sabine	68
GV38955	Yoga für Senior/innen	17.09.25 - 28.01.26	17 Termine	Leibfarth Sabine	68

Onlinekurse

Kursanmeldung 07123/92930

Kursnummer	Kurstitel	Beginn - Ende	Termine	Kursleitung	Seite
GO10100	Livestream - vhs.wissen live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch	15.09.25 - 15.09.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10102	Livestream - vhs.wissen live: Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben	30.09.25 - 30.09.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10104	Livestream - vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege	08.10.25 - 08.10.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10106	Livestream - vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmymthen	16.10.25 - 16.10.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10108	Livestream - vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht	22.10.25 - 22.10.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10110	Livestream - vhs.wissen live: FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels	24.10.25 - 24.10.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10112	Livestream - vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?	29.10.25 - 29.10.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10114	Livestream - vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II	03.11.25 - 03.11.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10116	Livestream - vhs.wissen live: Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525	05.11.25 - 05.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10118	Livestream - vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	06.11.25 - 06.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10120	Livestream - vhs.wissen live: Quantencomputer - wie Quantenmechanik ...	11.11.25 - 11.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10121	Livestream - vhs.wissen live: Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns	13.11.25 - 13.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10122	Livestream - vhs.wissen live: Neue Technologien und Strafrecht	18.11.25 - 18.11.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10124	Livestream - vhs.wissen live: Spinnen und Menschen	24.11.25 - 24.11.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10126	Livestream - vhs.wissen live: Innovation für die Verteidigung	25.11.25 - 25.11.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10128	Livestream - vhs.wissen live: Bullshit, Fake News und Manipulation	03.12.25 - 03.12.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10130	Livestream - vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens	10.12.25 - 10.12.25	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10132	Livestream - vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen - Storytelling	11.12.25 - 11.12.25	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10134	Livestream - vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik	15.01.26 - 15.01.26	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10136	Livestream - vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege.	21.01.26 - 21.01.26	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10138	Livestream - vhs.wissen live: Aramäisch	26.01.26 - 26.01.26	1 Termin	Vhswissen live	23
GO10701	Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag	15.09.25 - 15.09.25	1 Termin	Windisch Steve	24
GO10702	Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	23.09.25 - 23.09.25	1 Termin	Windisch Steve	25
GO10703	Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag	29.09.25 - 29.09.25	1 Termin	Windisch Steve	25
GO10705	Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf	27.10.25 - 27.10.25	1 Termin	Windisch Steve	25
GO10706	Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen	30.10.25 - 30.10.25	1 Termin	Windisch Steve	25
GO10707	Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark	03.11.25 - 03.11.25	1 Termin	Windisch Steve	25
GO10720	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Informationen, Dokumentationen und Archive (SR/SWR)	09.10.25 - 09.10.25	1 Termin	Lena Clara Wernhöfer, Éva Matzel	25
GO10722	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation	23.10.25 - 23.10.25	1 Termin	Kenneth Warmuthl	26
GO10724	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: ARD Retro -Zurück in die Zukunft - Und: Was macht die ARD wertvoll?	06.11.25 - 06.11.25	1 Termin	Sara Tazbir, Marc Heydenreich	26
GO10726	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut	20.11.25 - 20.11.25	1 Termin	Caroline Uhl, Katja Hackmann	27
GO10728	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: So arbeitet eine Nachrichtenredaktion	04.12.25 - 04.12.25	1 Termin	Judith Schönicke	27
GO10730	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Ein Grundrecht wird bedroht	18.12.25 - 18.12.25	1 Termin	Dietmar Schiller, Nadya Luer	28
GO10732	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau	08.01.26 - 08.01.26	1 Termin	Pascal Siggelkow	28

Onlinekurse

Kursanmeldung 07123/92930

Kursnummer	Kurstitel	Beginn - Ende	Termine	Kursleitung	Seite
GO10734	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“	22.01.26 - 22.01.26	1 Termin	Jule Küpper, Stefan Domke	28
GO10750	Onlinevortrag: Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen	29.09.25 - 29.09.25	1 Termin	Danzer Alexander M.	29
GO10752	Onlinevortrag: Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen	13.10.25 - 13.10.25	1 Termin	Langen Nina	29
GO10754	Onlinevortrag: Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen	17.11.25 - 17.11.25	1 Termin	Foodbloggerin Janka	30
GO10756	Onlinevortrag: Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen	15.12.25 - 15.12.25	1 Termin	Jäkle Anja	30
GO30410	Onlinekurs: Einblick in die Küche Venezuelas	30.11.25 - 30.11.25	1 Termin	Hannaleck Sona	54
GO31492	Onlinekurs: Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit	02.10.25 - 11.12.25	10 Termine	Hözl Sabrina	58
GO51000	Windows 10 Grundlagen - Onlinekurs	20.10.25 - 24.10.25	5 Termine	Fänger Andreas	84
GO51515	Textverarbeitung mit Word - Onlinekurs	03.11.25 - 07.11.25	5 Termine	Fänger Andreas	85
GO51560	Präsentationen mit Powerpoint - Onlinekurs	02.02.26 - 06.02.26	5 Termine	Fänger Andreas	86
GO51580	Datenbanken mit Access - Onlinekurs	13.10.25 - 17.10.25	5 Termine	Fänger Andreas	86
GO54001	Photoshop Grundlagen - Online	06.11.25 - 07.11.25	2 Termine	Konitzer Andreas	86
GO54010	Indesign Grundlagen - Online	13.11.25 - 14.11.25	2 Termine	Konitzer Andreas	86
GO54110	Affinity Grundlagen - Online	16.01.26 - 23.01.26	2 Termine	Konitzer Andreas	87
GO55030	ChatGPT&CO und die Kunst des Promptings.	02.09.25 - 02.09.25	1 Termin	Nothdurft Michael	87
GO55031	ChatGPT&CO und die Kunst des Promptings.	22.10.25 - 22.10.25	1 Termin	Nothdurft Michael	87
GO56010	Finanzbuchführung 1 - Xpert Business Webinar	14.11.25 - 05.02.26	24 Termine	Kursleitenden-Team	88
GO56011	Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 29.01.26	22 Termine	Kursleitenden-Team	88
GO56012	Finanzbuchführung mit DATEV - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 03.02.26	16 Termine	Kursleitenden-Team	88
GO56013	Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar	14.11.25 - 22.01.26	20 Termine	Kursleitenden-Team	88
GO56014	Controlling - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 22.01.26	20 Termine	Kursleitenden-Team	89
GO56016	Bilanzierung - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 22.01.26	20 Termine	Kursleitenden-Team	89
GO56017	Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 29.01.26	22 Termine	Kursleitenden-Team	89
GO56018	Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 05.02.26	24 Termine	Kursleitenden-Team	89
GO56019	Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 29.01.26	22 Termine	Kursleitenden-Team	89
GO56020	Lohn und Gehalt 3 mit DATEV Xpert Business Webinar	04.11.25 - 08.01.26	16 Termine	Kursleitenden-Team	91
GO56021	Personalwirtschaft - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 22.01.26	20 Termine	Kursleitenden-Team	91
GO56022	Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert Business Webinar	04.11.25 - 09.12.25	11 Termine	Kursleitenden-Team	91
GO57000	5 S - Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz	10.12.25 - 11.12.25	2 Termine	Heinz Sabine	91
GO57005	Shopfloor-Management	21.10.25 - 23.10.25	3 Termine	Heinz Sabine	91
GO57010	Der Problemlösungsprozess	21.01.26 - 22.01.26	2 Termine	Heinz Sabine	92
GO57015	KVP - der kontinuierliche Verbesserungsprozess	19.11.25 - 20.11.25	2 Termine	Heinz Sabine	92

Semesterübersicht Herbst-Winter 2025/2026

Kalenderwoche	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7
Monat	September 2025			Oktober 2025				November 2025				Dezember 2025				Januar 2026			Februar 2026			
Montag	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9
Dienstag	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10
Mittwoch	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11
Donnerstag	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12
Freitag	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13
Samstag	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14
Sonntag	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15
Semesterwoche	0	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	16	17	18

= Semesterbeginn **= unterrichtsfreie Tage an den Metzinger Schulen** **= Sonn- und Feiertag** **= Semesterende**

Neue Kurse

Kursanmeldung 07123/92930

Kursnummer	Kurstitel	Beginn - Ende	Termine	Kursleitung	Seite
GO10100	Livestream - vhs.wissen live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch	15.09.25 - 15.09.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10102	Livestream - vhs.wissen live: Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben	30.09.25 - 30.09.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10104	Livestream - vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege	08.10.25 - 08.10.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10106	Livestream - vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen	16.10.25 - 16.10.25	1 Termin	Vhswissen live	18
GO10108	Livestream - vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht	22.10.25 - 22.10.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10110	Livestream - vhs.wissen live: FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels	24.10.25 - 24.10.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10112	Livestream - vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?	29.10.25 - 29.10.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10114	Livestream - vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II	03.11.25 - 03.11.25	1 Termin	Vhswissen live	19
GO10116	Livestream - vhs.wissen live: Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525	05.11.25 - 05.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10118	Livestream - vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	06.11.25 - 06.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10120	Livestream - vhs.wissen live: Quantencomputer - wie Quantenmechanik ...	11.11.25 - 11.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10121	Livestream - vhs.wissen live: Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns	13.11.25 - 13.11.25	1 Termin	Vhswissen live	20
GO10122	Livestream - vhs.wissen live: Neue Technologien und Strafrecht	18.11.25 - 18.11.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10124	Livestream - vhs.wissen live: Spinnen und Menschen	24.11.25 - 24.11.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10126	Livestream - vhs.wissen live: Innovation für die Verteidigung	25.11.25 - 25.11.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10128	Livestream - vhs.wissen live: Bullshit, Fake News und Manipulation	03.12.25 - 03.12.25	1 Termin	Vhswissen live	21
GO10130	Livestream - vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens	10.12.25 - 10.12.25	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10132	Livestream - vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen - Storytelling	11.12.25 - 11.12.25	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10134	Livestream - vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik	15.01.26 - 15.01.26	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10136	Livestream - vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege.	21.01.26 - 21.01.26	1 Termin	Vhswissen live	22
GO10138	Livestream - vhs.wissen live: Aramäisch: Weltsprache	26.01.26 - 26.01.26	1 Termin	Vhswissen live	23
GM10600	Kommunikation in der Partnerschaft "Verstehen und Verstanden werden"	10.10.25 - 07.11.25	4 Termine	Oeffinger Mirja	23
GO10706	Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen	30.10.25 - 30.10.25	1 Termin	Windisch Steve	25
GO10720	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Werkstattbericht der Rechercheinheit von Informationen, Dokumentationen und Archive (SR/SWR)	09.10.25 - 09.10.25	1 Termin	Lena Clara Wernehöfer, Éva Matzel	25
GO10722	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfakes und Desinformation	23.10.25 - 23.10.25	1 Termin	Kenneth Warmuthl	26
GO10724	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: ARD Retro -Zurück in die Zukunft - Und: Was macht die ARD wertvoll?	06.11.25 - 06.11.25	1 Termin	Sara Tazbir, Marc Heydenreich	26
GO10726	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut	20.11.25 - 20.11.25	1 Termin	Caroline Uhl, Katja Hackmann	27
GO10728	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: So arbeitet eine Nachrichtenredaktion	04.12.25 - 04.12.25	1 Termin	Judith Schönicke	27
GO10730	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Ein Grundrecht wird bedroht	18.12.25 - 18.12.25	1 Termin	Dietmar Schiller, Nadya Luer	28
GO10732	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau	08.01.26 - 08.01.26	1 Termin	Pascal Siggelkow	28
GO10734	Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“	22.01.26 - 22.01.26	1 Termin	Jule Küpper, Stefan Domke	28
GO10750	Onlinevortrag: Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen	29.09.25 - 29.09.25	1 Termin	Danzer Alexander M.	29
GO10752	Onlinevortrag: Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen	13.10.25 - 13.10.25	1 Termin	Langen Nina	29
GO10754	Onlinevortrag: Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen	17.11.25 - 17.11.25	1 Termin	Foodbloggerin Janka	30

Neue Kurse

Kursanmeldung 07123/92930

Kursnummer	Kurstitel	Beginn - Ende	Termine	Kursleitung	Seite
GO10756	Onlinevortrag: Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen	15.12.25 - 15.12.25	1 Termin	Jäkle Anja	30
GG11011	Lesung Maria Nikolai: LITTLE GERMANY - Der Duft der Neuen Welt	11.12.25 - 11.12.25	1 Termin	Nikolai Maria	31
GM11201	Schöne Villen & schöne Aussicht	23.10.25 - 23.10.25	1 Termin	Möbs Bernd	32
GM11401	Sicilia terra mia - mein Sizilien	12.05.26 - 21.05.26	10 Tage	Rotolo Maurizio	33
GM11402	Portugals unbekannter grüner Norden	09.06.26 - 19.06.26	11 Tage	Ferreira Anabela	33
GM16400	Asiatisch für Groß und Klein - Süß-Sauer-Pfanne	13.02.26 - 13.02.26	1 Termin	Indradesa Rachot	39
GM16401	Schwäbische Maultaschen selbstgemacht für Kinder und Jugendliche von 10-14 Jahre	14.11.25 - 14.11.25	1 Termin	Maier Elke	39
GM16402	Faschingskekse backen für Kinder von 6-10 Jahren	06.02.26 - 06.02.26	1 Termin	Maier Elke	39
GM16413	Aikido in ukrainischer Sprache	23.09.25 - 21.10.25	5 Termine	Serputko Dmytro	40
GM20600	Abstrakte Malerei	22.11.25 - 22.11.25	1 Termin	Glöckler Vitalia	46
GM20700	Grundlagen des Zeichnens	14.11.25 - 12.12.25	5 Termine	Lehleiter Benjamin	46
GM21000	Ton findet Form III	10.10.25 - 11.10.25	2 Termine	Ehrminger Claudia	46
GM21002	Form findet Farbe	14.11.25 - 14.11.25	1 Termin	Ehrminger Claudia	46
GM22004	Sich durch "Basteln" den eigenen "Vorurteilen" hingeben	08.11.25 - 08.11.25	1 Termin	Thomas Christine	47
GM22005	"Blattmotive drucken mit selbstgemachten Silikonstempeln"	07.11.25 - 07.11.25	1 Termin	Reusch Susanne	47
GM30024	Vortrag: KVBW - Schlaganfall - wie kann ich mich schützen?	13.10.25 - 13.10.25	1 Termin	Andres Frank	51
GM30025	Vortrag: KVBW - Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung	26.01.26 - 26.01.26	1 Termin	Schwaiger Uwe	51
GM30041	Vortrag: Pflanzliche Mittel für Tiere	22.09.25 - 22.09.25	1 Termin	CDVet	52
GM30045	Homöopathie - Homöopathische Arzneimittel	19.11.25 - 19.11.25	1 Termin	Schäfer Walter	52
GM30090	Gemeinsam Fasten! Gesund und fit ins neue Jahr	12.01.26 - 29.01.26	6 Termine	Oeffinger Mirja	53
GM30400	Klassisch Thailändisch - Pad Thai	26.09.25 - 26.09.25	1 Termin	Indradesa Rachot	53
GO30410	Onlinekurs: Einblick in die Küche Venezuelas	30.11.25 - 30.11.25	1 Termin	Hannaleck Sona	54
GM31220	Entspannungsverfahren im Vergleich	30.09.25 - 11.11.25	6 Termine	Oeffinger Mirja	55
GM31226	Entspannungsreise	11.12.25 - 11.12.25	1 Termin	Bauer Silvia	55
GM31227	Stark durch jede Herausforderung - Resilienz steigern!	28.11.25 - 12.12.25	4 Termine	Oeffinger Mirja	55
GM31380	Tai Chi	29.11.25 - 29.11.25	1 Termin	Meixner Kumiko	55
GM31422	Hathayoga für Schwangere	06.10.25 - 17.11.25	6 Termine	Obradovic Nadja Maria	57
GM31432	Workshop: Wir verabschieden den Sommer mit 108 Sonnengrüßen	27.09.25 - 27.09.25	1 Termin	Temmel Sandra	57
GM31435	Yogaworkshop: Zeit für mich - Zeit zum sich sammeln und ordnen	08.11.25 - 08.11.25	1 Termin	Jammer Stefan	57
GM31436	Yogaworkshop: Dem neuen Jahr mehr Ruhe, Gelassenheit und Tiefe geben	17.01.26 - 17.01.26	1 Termin	Jammer Stefan	57
GM31438	Workshop Faszien Yoga	22.09.25 - 22.09.25	1 Termin	Temmel Sandra	57
GM31439	Workshop CHI Yoga - Im Fluss der Jahreszeiten - Winter	20.11.25 - 20.11.25	1 Termin	Temmel Sandra	57
GM31483	Yoga für Spätaufsteher	23.09.25 - 03.02.26	16 Termine	Susann Wenk	58
GO31492	Onlinekurs: Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit	02.10.25 - 11.12.25	10 Termine	Hölzl Sabrina	58
GM33350	Total Body Blitz in 60 Minuten	22.09.25 - 26.01.26	15 Termine	Milanovic Gorica	60
GM35036	Zumba® - Aerobic- und Fitnessworkout	23.09.25 - 16.12.25	12 Termine	Vacelsi Karina	60
GM35055	Linedance zum Kennenlernen	11.10.25 - 11.10.25	1 Termin	von Richthofen Anja	60
GM35056	Linedance zum Kennenlernen	24.01.26 - 24.01.26	1 Termin	von Richthofen Anja	60
GM35059	Ruhige, meditative Tänze	24.01.26 - 24.01.26	1 Termin	von Richthofen Anja	61
GM36085	Hatha-Yoga 50+	06.10.25 - 01.12.25	8 Termine	Obradovic Nadja Maria	61
GM36086	Fit und bewegt älter werden mit Pilates für Frauen ab 50 Jahren	01.10.25 - 14.01.26	13 Termine	Buck Ulrike	62
GU38504	Funktionelle Gymnastik mit Rücken- und Knieschule	19.09.25 - 30.01.26	18 Termine	Irion Sandra	64
GU38616	Fitness-Mix	19.09.25 - 13.02.26	18 Termine	Irion Sandra	65

Kursnummer	Kurstitel	Beginn - Ende	Termine	Kursleitung	Seite
GU38626	Afterwork Fitness: Bauch-Beine-Po-Rücken	17.09.25 - 04.02.26	18 Termine	Irion Sandra	65
GU38635	Bodyweight meets Functional- & Mobilitytraining	17.09.25 - 04.02.26	18 Termine	Irion Sandra	65
GU38650	Zumba für Kinder (6-10 Jahre)	18.09.25 - 29.01.26	18 Termine	Birk Clara	65
GU38652	HipHop for Kids and Teens (8-14 Jahre)	18.09.25 - 29.01.26	18 Termine	Birk Clara	65
GU38721	Move and Stretch - Fit 50+	16.09.25 - 20.01.26	18 Termine	Das Annette	66
GU38723	Best Age - Rückenfit	16.09.25 - 20.01.26	18 Termine	Das Annette	66
GU38726	Winterlauf: fit und aktiv durch die kalte Jahreszeit	19.09.25 - 06.03.26	22 Termine	Reusch Marion	66
GV38360	Yoga und Krebs	24.09.25 - 10.12.25	12 Termine	Reusch Diana	67
GM40607	Englisch Refresher-Kurs (A2)	23.09.25 - 16.12.25	12 Termine	Koeltgen Ute	72
GM40801	Französisch für Reisende- Le „français“. pour le voyage (A1 et +)	24.09.25 - 03.12.25	10 Termine	Bhar Ghaya	73
GM40900	Italienisch für den Urlaub	10.10.25 - 21.11.25	6 Termine	Belderrain-Spillmann T.	74
GM41500	Portugiesisch für den Urlaub	07.10.25 - 18.11.25	6 Termine	Belderrain-Spillmann T.	75
GM40421	Deutsch für Anfänger/innen (A1.1)	30.09.25 - 20.01.26	26 Termine	Kuyucu Sigrid	78
GM40423	Deutsch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (B1.1)	30.09.25 - 20.01.26	26 Termine	Kuyucu Sigrid	78
GM40424	Deutsch B2.1 am Abend	22.09.25 - 15.12.25	34 Termine	Kursleitenden-Team	78
GM40430	Gut vorbereitet und erfolgreich zum DTZ - A2/B1	04.08.25 - 07.08.25	4 Termine	Franziska Schröder	79
GM40431	Gut vorbereitet und erfolgreich zum DTZ - A2/B1	27.10.25 - 30.10.25	4 Termine	Franziska Schröder	79
GM40432	DTZ A2/B1 Intensivtraining - kurz und knackig	06.09.25 - 13.09.25	2 Termine	Isabell Hellebrandt	79
GM40433	DTZ A2/B1 Intensivtraining - kurz und knackig	11.10.25 - 18.10.25	2 Termine	Isabell Hellebrandt	79
GM40434	DTZ A2/B1 Intensivtraining - kurz und knackig im November	08.11.25 - 15.11.25	2 Termine	Franziska Schröder	79
GO51515	Textverarbeitung mit Word - Onlinekurs	03.11.25 - 07.11.25	5 Termine	Fänger Andreas	85
GO51560	Präsentationen mit Powerpoint - Onlinekurs	02.02.26 - 06.02.26	5 Termine	Fänger Andreas	86
GO51580	Datenbanken mit Access - Onlinekurs	13.10.25 - 17.10.25	5 Termine	Fänger Andreas	86
GO55030	ChatGPT&CO und die Kunst des Promptings.	02.09.25 - 02.09.25	1 Termin	Nothdurft Michael	87
GO55031	ChatGPT&CO und die Kunst des Promptings.	22.10.25 - 22.10.25	1 Termin	Nothdurft Michael	87
GO57000	5 S - Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz	10.12.25 - 11.12.25	2 Termine	Heinz Sabine	91
GO57005	Shopfloor-Management	21.10.25 - 23.10.25	3 Termine	Heinz Sabine	91
GO57010	Der Problemlösungsprozess	21.01.26 - 22.01.26	2 Termine	Heinz Sabine	92
GO57015	KVP - der kontinuierliche Verbesserungsprozess	19.11.25 - 20.11.25	2 Termine	Heinz Sabine	92
GM60850	Abikurs Kommunikationsprüfung im Fach Englisch	07.02.26 - 07.02.26	1 Termin	Binder Birgit	93

Impressum:

Volkshochschule Metzingen-Ermstal e. V.

Innere Heerstraße 6
72555 MetzingenTel. 07123 9293-0
Fax 07123 9293-30Mail info@vhs-metzingen.de
Web www.vhs-metzingen.deKreissparkasse Metzingen
IBAN: DE40 6405 0000 0000 9603 60
BIC: SOLADES1REU**Herausgeber:**

vhs Metzingen-Ermstal e. V.

Redaktion:Oliver Beck
Belgin Kauth
Carolin Singh
Heike Olenczyn
Amelie Bauder**Layout | Satz:** czynie graphics, Bad Urach

Umschlag: czynie graphics, Bad Urach

Bildnachweis: alle Bilder ©

vhs Metzingen-Ermstal, „pixabay“, „pexels“,
iStock, sowie S. 38 addictive@photocase.de
Mitarbeitendenfotos: Regina Wahl, Metzingen

Auflage: 5.000 Exemplare

Druck: Senner Druck Nürtingen

Vorstand:1. Vorsitzender: Dieter Kuhn
2. Vorsitzender: Thorsten KnechtOB: Carmen Haberstroh
Stellvertreterin der OB: Silvia Nifße**Stadträte:**Robert Schmid
Uli Schneck
Karin Theis
Lisa-Maria Weigert
Dr. Ursula Wilgenbus**Mitglieder:**Gerhard Göhner
Christina Kimmerle
Alexander Merz
Cornelia Grantz-Hild



Anmeldung für alle Kurse bitte möglichst 8 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir 5 Tage vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Immer mehr Teilnehmende melden sich zu kurzfristig an. Und wir merken dann, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen uns allen diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden.



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die folgende(n) Veranstaltung(en) an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung auf Seite 90 Punkt 13 habe ich gelesen.

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der vhs, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

x _____
Vorname und Name des Kursteilnehmenden

x _____
Straße, Nr.

x _____
PLZ, Ort

x _____
E-Mail Adresse

x _____ x _____
Geburtsdatum Telefon

hiermit melde ich mich zum Newsletter an, den ich jederzeit wieder abbestellen kann.

Ort, Datum und Unterschrift des Anmeldenden/Erziehungsberechtigten

x *Zwingende Angaben für eine ordnungsgemäße Anmeldung*

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnr: DE93ZZZ00000791561 Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die vhs Metzingen-Ermstal wiederkehrende (d. h. auch bei nochmaligen Anmeldungen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Metzingen-Ermstal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

x _____
Vorname und Name des Kontoinhabers

x _____
Straße und Hausnummer

x _____
Postleitzahl und Ort

x _____
E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC

xDE _____
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die folgende(n) Veranstaltung(en) an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung auf Seite 90 Punkt 13 habe ich gelesen.

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der vhs, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

x _____
Vorname und Name des Kursteilnehmenden

x _____
Straße, Nr.

x _____
PLZ, Ort

x _____
E-Mail Adresse

x _____ x _____
Geburtsdatum Telefon

hiermit melde ich mich zum Newsletter an, den ich jederzeit wieder abbestellen kann.

Ort, Datum und Unterschrift des Anmeldenden/Erziehungsberechtigten

x *Zwingende Angaben für eine ordnungsgemäße Anmeldung*

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnr: DE93ZZZ00000791561 Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die vhs Metzingen-Ermstal wiederkehrende (d. h. auch bei nochmaligen Anmeldungen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Metzingen-Ermstal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

x _____
Vorname und Name des Kontoinhabers

x _____
Straße und Hausnummer

x _____
Postleitzahl und Ort

x _____
E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC

xDE _____
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

online Angebote der vhs Metzingen-Ermstal

Wie funktioniert unser digitales Vortragsangebot?



Die mit diesem Logo versehenen Kurse werden online gestreamt. Sie bekommen spätestens am Vortag der Veranstaltung von uns eine E-Mail mit dem Link zum Streamingangebot zugesendet. Sie benötigen zu Hause einen Rechner/iPad/Smartphone mit Verbindung zum Internet (übliche DSL-Anschlüsse genügen völlig).

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Wissenszuwachs bei den Vorträgen!

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

Livestream - vhs.wissen live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ) in englischer Sprache



Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford.



© Dan Dietch

Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.



© Privat

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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10100
Termin	Montag, 15.09.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 12.09.2025

Livestream - vhs.wissen live: Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben



Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht.

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

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

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



© Reinold Schmücker

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem

Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10102
Termin	Dienstag, 30.09.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 27.09.2025

Livestream - vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege - von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik



Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zu-

nehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

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

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



© Privat

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main.

Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10104
Termin	Mittwoch, 08.10.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 06.10.2025

Livestream - vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit



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

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

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren

Bedeutung die Sternsagen erzählen. Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.



© Privat

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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10106
Termin	Donnerstag, 16.10.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 14.10.2025

Livestream - vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der



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

Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf. So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.



© Sabine Hug

Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10108
Termin	Mittwoch, 22.10.2025 ab 19:30 Uhr

Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 20.10.2025

Livestream - vhs.wissen live: Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels 2025



Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben



Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10110
Termin	Freitag, 24.10.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 22.10.2025

In Kooperation mit



Livestream - vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?



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

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

KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.



© bidt, Kilian Blees

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus

auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10112
Termin	Mittwoch, 29.10.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 27.10.2025

Livestream - vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II



Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen große Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.



© Mike Zeitz

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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10114
Termin	Montag, 03.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 31.10.2025

Jetzt anmelden unter 07123 9293-0 oder www.vhs-metzingen.de

**Livestream - vhs.wissen live:
Für die Freiheit: Der Bauernkrieg
1525**



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



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

© 2023, Isha Photography

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10116
Termin	Mittwoch, 05.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 03.11.2025

**Livestream - vhs.wissen live:
Die Frage von Krieg und Frieden im
Völkerrecht**



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



Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen

© Privat

der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10118
Termin	Donnerstag, 06.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 04.11.2025

In Kooperation mit



**Livestream - vhs.wissen live:
Quantencomputer - wie Quanten-
mechanik unsere gesellschaftliche
Zukunft beeinflusst**



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

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



Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa. Sie leitet die Abteilung Science of Quantum & Information Technologies

© Privat

mit dem Ziel, wissenschaftliche und technologische Durchbrüche in den Bereichen Quantencomputer und -technologien, Physik der Künstlichen Intelligenz, Nanowissenschaft und Nanotechnologie zu erzielen und neue Wege in der Datenverarbeitung zu erkunden. Sie ist eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der elektronischen und optoelektronischen Halbleiterbauelemente, der Nanotechnologie

und der Nanowissenschaften und konzentriert sich in ihrer Forschung darauf, die Grenzen der Informationstechnologie voranzubringen. Heike Riel ist Autorin von mehr als 155 begutachteten Veröffentlichungen und hat mehr als 50 Patente angemeldet. Die Liste ihrer Auszeichnungen und Ehrungen ist lang. Sie ist auch Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10120
Termin	Dienstag, 11.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 08.11.2025

**Livestream - vhs.wissen live:
Bonobos (Pan paniscus) und ihre
Bedeutung für uns**



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

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

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



Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart.

Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können

und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben. Barbara Fruth ist Gruppenleiterin am Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie in Konstanz.

© Privat

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10121
Termin	Donnerstag, 13.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 11.11.2025

In Kooperation mit



**Livestream - vhs.wissen live:
Neue Technologien und Strafrecht
- Wie können Juristen unerwünschte
Nebenfolgen einhegen?**



KI, Gentechnik oder Internet - die Risiken und Nebenwirkungen moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen - und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.



© Univ. Hannover

Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover. Susanne Beck beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Medizinstrafrechts, der Digitalisierung des Rechts und dem Zusammenspiel von Normen, Moral und gesellschaftlicher Praxis. Sie ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10122
Termin	Dienstag, 18.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 16.11.2025

**Livestream - vhs.wissen live:
Spinnen und Menschen - eine
verwobene Beziehung**



Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so? Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den

Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne? Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?



© Marko Bumann

Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien.

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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10124
Termin	Montag, 24.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 22.11.2025

In Kooperation mit



**Livestream - vhs.wissen live:
Innovation für die Verteidigung**



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

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen - kurz: Dual Use?

Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.



© FFG

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technolo-

gieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen. Prof. Lauster studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab. Er promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen. Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10126
Termin	Dienstag, 25.11.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 22.11.2025

**Livestream - vhs.wissen live:
Bullshit, Fake News und Manipulation
- Wie antike Rhetorik und Philosophie
helfen können**



"Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt." Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel "Über Bullshit" (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurt scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor. In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.



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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10128
Termin	Mittwoch, 03.12.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 01.12.2025

Livestream - vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens



Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorange, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.



Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Sein Umbrienbuch gewann den

ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne »Peters Lebensart« im »Rotary-Magazin«, im Podcast »macht-Hunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10130
Termin	Mittwoch, 10.12.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 08.12.2025



**Kurse online buchen
www.vhs-metzingen.de**

In Kooperation mit



Livestream - vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen - Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens



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

Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei?

Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

© Bayerische Staatsgemäldesammlungen Foto Elisabeth Greil



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

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10132
Termin	Donnerstag, 11.12.2025 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 09.12.2025

Livestream - vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik



Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist

keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.



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

© Andreas Schaezel

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10134
Termin	Donnerstag, 15.01.2026 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 13.01.2026

Livestream - vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.



Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne "gemeinsames Engagement Aller" wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.



Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u.a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig.

Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

© EH Freiburg, Fotograf Marc Doradzillo

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10136
Termin	Donnerstag, 21.01.2026 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 19.01.2026

Jetzt anmelden
 persönlich, schriftlich,
 telefonisch 07123 9293-0
 oder online unter
www.vhs-metzingen.de

**Livestream - vhs.wissen live:
 Aramäisch: Weltsprache des
 Altertums und der Gegenwart**



In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch. Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrhunderts v. Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt. In Weltregionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses "Weltreich der Schreiber" bis in die Gegenwart weiter. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.



© Stephan Hoeck LMU

Prof. Dr. Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften.

Leitung	Vhswissen live
Kurs.-Nr.	GO10138
Termin	Montag, 26.01.2026 ab 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 22.01.2026

Recht und Finanzen

Vortrag: Das gemeinschaftliche Ehegattentestament

Im Rahmen der Regelung ihrer Rechtsnachfolge haben Ehegatten in einer Familie klassischer Prägung in der Regel zuvorderst ihre gegenseitige Absicherung im Blick. Der Längerlebende soll nicht etwa gezwungen sein, aus der Ehwohnung etc. auszuziehen, um erbrechtliche Ansprüche der Kinder befriedigen zu können. Wenn auch der Längerlebende einmal verstorben ist, sollen die Kinder erben, so die Vorstellung vieler Ehegatten. Doch wie lässt sich dieser Wunsch in rechtlich wie steuerlich optimaler Weise umsetzen? Der Vortrag zeigt die Grundkonstruktion klassischer Ehegattentestamente auf und beleuchtet die mit ihnen verbundenen rechtlichen und steuerlichen Vor- und Nachteile sowie mögliche Alternativen.

Leitung	Kai-Rüdiger Kull, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht
Kurs.-Nr.	GM10501
Termin	Mo 13.10.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	13 € Bitte anmelden!

Vortrag: Juristische Altersvorsorge:

Vollmacht - Patientenverfügung - Testament. Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln zu können. Wer trifft dann die persönlichen und rechtlichen Entscheidungen? Wer verwaltet das Vermögen? Wer kümmert sich um die ärztliche Versorgung? Wer entscheidet am Lebensende bei Operationen und medizinischen Maßnahmen? Der Vortrag gibt einen Überblick der rechtlichen Hintergründe und zeigt Möglichkeiten auf, "juristisch vorzusorgen".

Leitung	Lena Hertwig, Rechtsanwältin
Kurs.-Nr.	GM10503
Termin	Mo 10.11.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	13 € Bitte anmelden!

Verschenken oder Vererben

Immer wieder wird empfohlen, Vermögen "mit warmer Hand" an die nächste Generation

weiterzugeben. Wie die damit angesprochene vorweggenommene Erbfolge konkret umgesetzt werden kann und was es hierbei zu beachten gilt, bleibt jedoch häufig unklar. Wie kann ich Teile meines Vermögens bereits zu Lebzeiten an meine Kinder weitergeben? Welche Chancen bietet die lebzeitige Übertragung von Vermögen? Welche Risiken sind mit ihr verbunden? Welche steuerlichen Folgen hat die Übertragung zu Lebzeiten? Der Vortrag befasst sich mit den verschiedenen Möglichkeiten, Vermögen bereits zu Lebzeiten an die Kinder weiterzugeben. Hierbei nimmt er sowohl die rechtlichen und steuerlichen Vorteile als auch die mit der konkreten Ausgestaltung verbundenen Risiken in den Blick.

Leitung	Lena Hertwig, Rechtsanwältin
Kurs.-Nr.	GM10505
Termin	Mo 26.01.26
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	13 € Bitte anmelden!

Persönlichkeit + Kommunikation

Kommunikation in der Partnerschaft "Verstehen und Verstanden werden"

Streit, Missverständnisse oder schweigende Fronten? Gute Kommunikation ist der Schlüssel zu einer starken Beziehung - doch oft reden Paare aneinander vorbei. Lernen Sie, wie man eigene Bedürfnisse klar ausdrückt und es vom Gegenüber wirklich verstanden wird. In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie:
 - Wie Missverständnisse vermieden und konstruktiv kommuniziert werden
 - Die Macht von Ich-Botschaften und aktivem Zuhören
 - Wie man Streit in wertvolle Gespräche verwandelt
 - Wege zu mehr Nähe und Verständnis im Alltag

Melden Sie sich an! Erleben Sie, wie gute Kommunikation die Beziehung nachhaltig stärken kann.

Leitung	Mirja Oeffinger
Kurs.-Nr.	GM10600
Termin	4 x ab Fr 10.10.25 bis Fr 07.11.25
Zeit	17:30 - 19:30 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	64 €

Gedächtnistraining

Mentales Aktivierungstraining - MAT-Powerkurs für Einsteiger

Mentales AktivierungsTraining ist als ein Konditionstraining für unsere geistige Fitness zu verstehen.

Wir trainieren die Grundfunktionen unserer geistigen Leistungsfähigkeit. Mit einfach erscheinenden, aber wirkungsvollen Übungen trainieren wir unsere Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und unsere Merkspanne.

Besser Konzentrieren
Schneller denken
Weniger vergessen

Jeder Mensch kann sein Gehirn trainieren und somit seine eigenen Potentiale zu jedem Zeitpunkt seines Lebens besser ausschöpfen. Geistige Fitness bedeutet ebenso wie körperliche Fitness mehr an Lebensqualität.

10 Minuten Gehirntraining täglich, am günstigsten morgens, wären optimal, um unser Gehirn zu aktivieren.

Leitung	Emma-Ida Müller
Kurs.-Nr.	GM10610
Termin	Mo 29.09.2025 09:30 - 11:00 Uhr Mo 06.10.2025 09:30 - 11:00 Uhr Mo 13.10.2025 09:30 - 11:00 Uhr Mo 20.10.2025 09:30 - 11:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	73 €

Mentales Aktivierungstraining - MAT-Powerkurs Aufbaukurs

Mentales AktivierungsTraining ist als ein Konditionstraining für unsere geistige Fitness zu verstehen.

Wir trainieren die Grundfunktionen unserer geistigen Leistungsfähigkeit. Mit einfach erscheinenden, aber wirkungsvollen Übungen trainieren wir unsere Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und unsere Merkspanne.

Besser Konzentrieren
Schneller denken
Weniger vergessen

Jeder Mensch kann sein Gehirn trainieren und somit seine eigenen Potentiale zu jedem Zeitpunkt seines Lebens besser ausschöpfen. Geistige Fitness bedeutet ebenso wie körperliche Fitness mehr an Lebensqualität.

10 Minuten Gehirntraining täglich, am günstigsten morgens, wären optimal, um unser Gehirn

zu aktivieren.

Leitung	Emma-Ida Müller
Kurs.-Nr.	GM10611
Termin	Mo 19.01.2026 09:30 - 11:00 Uhr Mo 26.01.2026 09:30 - 11:00 Uhr Mo 02.02.2026 09:30 - 11:00 Uhr Mo 09.02.2026 09:30 - 11:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	73 €

Gedächtnistraining lernen - behalten - erinnern

Tipps, Tricks und Techniken leicht erlernbar für Jedermann

„Mir liegt’s auf der Zunge, ... Das war doch ..., Augenblick bitte, fällt mir gleich ein, ... Moment gleich hab’ ich’s, ...“. Kennen Sie das? Im Alltag, Studium oder Beruf begegnet uns eine Vielzahl von Informationen, die wir im Gedächtnis behalten wollen oder müssen. Ein gutes Gedächtnis heißt „Wissen was zu tun ist“ und ist Trainingssache. Durch den Gebrauch gehirngerechter Verbindungen lässt sich die Gedächtnisleistung enorm steigern. Die Techniken hierfür sind erstaunlich leicht zu erlernen und die Arbeit damit ist vergnüglich. Leider lernten wir dies nicht in der Schule und zu meist auch nicht im Arbeitsleben. Richtiges lernen macht Freude und motiviert. In diesem Seminar werden Sie lernen, wie es geht, und wie Sie Ihr Gedächtnis effektiver nutzen. Themen des Inhalts: mentaler Spickzettel, Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter, schwierige Worte, Fremdwörter, ... Eine „Lernmaschine“ rundet das Ganze

ab. Einmal diese Art des Lernens erlebt und eingeübt, ist es eine ständige Bereicherung für das ganze Leben.

Das Seminar richtet sich an jeden, der an sich arbeiten möchte, um seine Gedächtnisleistungen zu steigern. Dieses Seminar ist der Einstieg in eine große geistige Welt. Bitte Schreibmaterial mitbringen, für gute Laune wird gesorgt.

Leitung	Rolf Ertl
Kurs.-Nr.	GM10620
Termin	Sa 06.12.25
Zeit	10:00 - 17:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	78 €

**Onlinevortrag:
Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen**



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



Leitung	Steve Windisch
Kurs.-Nr.	GO10701
Termin	Mo 15.09.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	9 €

Onlinevortrag:
Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

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

Leitung	Steve Windisch
Kurs.-Nr.	GO10702
Termin	Di 23.09.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	9 €

Onlinevortrag:
Innere Balance trotz vollem Alltag - Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen?

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

Leitung	Steve Windisch
Kurs.-Nr.	GO10703
Termin	Mo 29.09.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	9 €

Onlinevortrag:
Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Leitung	Steve Windisch
Kurs.-Nr.	GO10705
Termin	Mo 27.10.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	9 €

Onlinevortrag:
Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Leitung	Steve Windisch
Kurs.-Nr.	GO10706
Termin	Do 30.10.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	9 €

Onlinevortrag:
Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es

gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Leitung	Steve Windisch
Kurs.-Nr.	GO10707
Termin	Mo 03.11.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	9 €

Seminar- und Dialogreihe der ARD:
FaktenSicher für Demokratie



Über die Veranstaltungsreihe:

FaktenSicher für Demokratie – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchsucht werden von Desinformation, Populismus und Hass? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

Seminar- und Dialogreihe der ARD:
FaktenSicher für Demokratie:

Werkstattbericht der Rechercheinheit von Informationen, Dokumentationen und Archive (SR/SWR)

SICHERE QUELLEN, STARKE DEMOKRATIE – RECHERCHE ALS BERUF(UNG)

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheur*innen

der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet.

Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können. Wir stellen den Arbeitsalltag am IDA Recherche-Desk vor und zeigen, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.

Referent*innen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR

Lena Cara Wernhöfer ist Kulturanthropologin und arbeitet als Dokumentationsredakteurin für die HA IDA.

Eva Matzel durchläuft derzeit das Volontariat zur Dokumentationsredakteurin und studierte zuvor den Master Digitale Methodik der Geistes- und Kulturwissenschaften.

Beide sind Mitarbeiterinnen am IDA Desk, der Hauptannahmestelle für Anfragen, Rechercheaufträge und Services der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) des SWR und des SR – sie arbeiten also hinter den Kulissen. Durch das Mitwirken bei verschiedenen Rechercheprojekten verfügen sie über Einblicke in unterschiedliche Redaktionen des SWR. Tätigkeiten wie Faktenchecks und umfangreiche Recherchen in den Bereichen Presse, Bewegtbild, Hörfunk und Social Media gehören zu ihren täglichen Aufgaben.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Lena Clara Wernhöfer, Eva Matzel
Kurs.-Nr.	GO10720
Termin	Do 09.10.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 07.10.2025



Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation
DEEFAKE UND DESINFORMATION



In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken? Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar machen kann. Das Ziel der ARD ist die Implementierung des C2PA-Standards in Deutschland voranzutreiben. Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthenticität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind. Dabei erfährt das Publikum, wie die C2PA für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

Referent: Kenneth Warmuth (WDR), Kenneth Warmuth studierte Medientechnik an der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig (HTWK) und erwarb später einen Master of Science in Mediatechnology an der Technischen Universität Ilmenau. In den ersten Jahren arbeitete er als Trainee im Bereich Medieningenieurswesen beim Westdeutschen Rundfunk (WDR), wo er an verschiedenen innovativen Projekten mitwirkte. Seit Oktober 2023 arbeitet er als Medieningenieur in der WDR-Programmverbreitung im Kompetenzzentrum für Audio- und Videostreaming der ARD

und ist Projektleiter für die Thematik C2PA. Kenneth begeistert sich für innovative Medientechnologien und deren Potenzial, die Medien- und Produktionslandschaft zu verändern. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Kenneth Warmuth
Kurs.-Nr.	GO10722
Termin	Do 23.10.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 21.10.2025



Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: ARD Retro -Zurück in die Zukunft - Und: Was macht die ARD wertvoll?
Doppeltermin (2 x 30 min. zzgl. Fragen): ARD retro & Public Value



ARD-RETRO: ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT
Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und reinhören in die Fakten von damals Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reporter*innen aus dem großen regionalen Netz der ARD direkt vor Ort – Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelt uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten. ARD Retro – das Archivöffnungsprojekt des Öffentlich-rechtlichen Rundfunks – bringt diese Originalaufnahmen online. Beiträge der regi-



onalen Berichterstattung bis in das Jahr 1965 sind seit 2020 in stetig wachsender Anzahl zu jeder Zeit kostenlos und dauerhaft auf den Streaming-Plattformen der ARD Mediathek und seit 2022 auch in der ARD Audiothek abrufbar. Die Beitragszahler*innen bekommen ihr Programm „zurück“.

Unter dem Label „Retro DDR Spezial“ werden zusätzlich Inhalte des Deutschen Rundfunkarchivs wie die „Aktuelle Kamera“ zugänglich gemacht.

In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen. Entdecken Sie mit uns gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 50er und 60er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute – Zeitgeschichte hautnah!

Referentin: Sara Tazbir (RBB), Sara Tazbir (rbb) studierte Geisteswissenschaftlerin mit Vorliebe für Architektur, Aviation und historisches Filmmaterial. Als Mediendokumentarin ist sie Teil vom Kuratierungsteam von ARD Retro, koordiniert und pflegt die Retro-Inhalte sowohl in der ARD Mediathek als auch in der ARD Audiothek. In ihren eigenen Landesrundfunkanstalt rbb arbeitet sie darüber hinaus in der Fernseh-Dokumentation und Archiv-Recherche. Mit der Arbeit für ARD Retro bringt sie ihre individuelle Expertise und Leidenschaft für das geschichtliche Erbe der ARD in einen nach außen hin sichtbarem Kontext.

UND

Was macht die ARD wertvoll? Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes. Öffentliche Programmanbieter wie die ARD nehmen im medialen Ökosystem eine besondere Rolle und Funktion ein. Sie sollen nicht nur möglichst viele Menschen erreichen, sondern vor allem Mehrwerte für die Menschen liefern (den so genannten Public Value). Dieser entsteht an vielen Stellen, zum Beispiel durch Kultur- und Bildungsformate oder spezielle Programme und Sendungen für Kinder. Aber auch der Anspruch, mit Nachrichten und Informationsangeboten ein „vielfaltssicherndes und Orientierungshilfe bietendes Gegengewicht“ zu privaten Medien zu bilden (vgl. BVerfG, 2018) gehört natürlich dazu.

Wo leistet die ARD überall einen Wertbeitrag für die Gesellschaft? Was davon ist Ihnen persönlich am wichtigsten? Und wo würden Sie sich mehr von uns wünschen? In diesem Panel wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und sind gespannt auf Ihre Sicht auf die ARD.

Referent: Marc Heydenreich, Marc Heydenreich hat Jura, VWL und Politikwissenschaften studiert. Nach einem Programmvolontariat im

Westdeutschen Rundfunk arbeitete er dort zwölf Jahre lang als Redakteur in verschiedenen Sendungen und Formaten. Seit rund drei Jahren koordiniert er das Thema „Public Value“ für die ARD.

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät PC/Laptop, für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

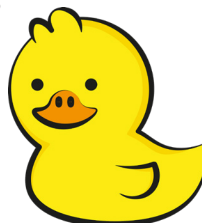
Leitung	Sara Tazbir, Marc Heydenreich
Kurs.-Nr.	GO10724
Termin	Do 06.11.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 04.11.2025



Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut

DESINFORMATION ALS GEFAHR FÜR DIE DEMOKRATIE

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitungsente? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.



Referentinnen: Caroline Uhl und Katja Hackmann (SR)
 Caroline Uhl arbeitet als Reporterin im Rechercheteam des Saarländischen Rundfunks. Zu den Schwerpunkten ihrer Arbeit zählen Recherchen in den Bereichen Cyber-Kriminalität, Rechtsextremismus und Arbeiter-Ausbeutung. Sie hat Journalistik und Politikwissenschaft studiert und vor ihrem Engagement beim SR für Zeitungen und Nachrichtenagenturen gearbeitet.
 Katja Hackmann arbeitet im SR-Rechercheteam und recherchiert unter anderem zu Rechtsextremismus, Prostitution und Menschenhandel. Sie hat Französisch, Medien-

wissenschaften und BWL studiert und beim Saarländischen Rundfunk volontiert.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Caroline Uhl, Katja Hackmann
Kurs.-Nr.	GO10726
Termin	Do 20.11.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 18.11.2025



Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: So arbeitet eine Nachrichtenredaktion NEWSROOM

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch aufJava ... Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

Referentin: Judith Schönicke (BR) Judith Schönicke arbeitet seit vielen Jahren in der Nachrichtenredaktion von BR24 Radio/Audio und fängt meistens schon früh morgens an, wenn es noch dunkel ist. In ihren Workshops für Jugendliche und Erwachsene macht sie Arbeitsabläufe transparent und erklärt, welches Handwerkszeug nötig ist, um gute Nachrichten zu produzieren.



Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Judith Schönicke
Kurs.-Nr.	GO10728
Termin	Do 04.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 02.12.2025



Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Ein Grundrecht wird bedroht



PRESSEFREIHEIT

• Pressefreiheit ist im Grundgesetz (Artikel 5) verbrieft: „Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ In Deutschland ist die ARD ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer „zufriedenstellenden Lage“ (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. „Pressefeindliche Tendenzen insgesamt haben in Deutschland zugenommen. Besonders im Internet werden Journalistinnen und Journalisten immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen“ [Reporter ohne Grenzen, 2024]. Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10. Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten.



Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

Referent*innen: Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)
 Dr. Dietmar Schiller hat Politik- und Medienwissenschaft studiert und über Parlamentsberichterstattung und politische Kommunikation promoviert. Als Jugendschutzbeauftragter im rbb arbeitet er in den Bereichen Medienkompetenz und Nachhaltigkeit und verantwortet unterschiedliche journalistische Nachwuchsangebote mit dem Ziel, Informationskompetenz und demokratische Teilhabe zu stärken.
 Dr. Nadya Luer hat Politikwissenschaft und Germanistik studiert und über Erich Fried "Form und Engagement – Untersuchungen zur Dichtung und Ästhetik" promoviert. Vor ihrer Tätigkeit als Qualitätsmanagerin im rbb, war sie Leiterin Programmstrategie in der rbb-Intendanz und blickt zudem auf eine langjährige journalistische Berufserfahrung im Dokumentarfilm- und Nachrichtenbereich zurück.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Dietmar Schiller, Nadya Luer
Kurs.-Nr.	GO10730
Termin	Do 18.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 16.12.2025



Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau



DESINFORMATION ENTLARVEN
 Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist: innen Schritt für Schritt Desinformation

entlarven und Fakten überprüfen können.

Referent: Pascal Siggelkow (Tagesschau)
 Pascal Siggelkow hat den Master in Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg absolviert und nebenbei für das Hamburger Abendblatt und die Hamburger Morgenpost gearbeitet. Nach dem Studium mit Auslandsaufenthalt in Granada und Sevilla hat er ein journalistisches Volontariat beim Südwestrundfunk (SWR) absolviert. Nach dem Volontariat hat er als freier Journalist unter anderem eine Dokumentation und Hörfunkfeatures für den SWR umgesetzt und bei der tagesschau im Newsroom gearbeitet. Seit Oktober 2022 ist er verantwortlicher Redakteur beim ARD-faktenfinder.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.



Leitung	Pascal Siggelkow
Kurs.-Nr.	GO10732
Termin	Do 08.01.26
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 06.01.2026



Seminar- und Dialogreihe der ARD: FaktenSicher für Demokratie: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“



ERINNERUNGSKULTUR:
 Das Projekt "Stolpersteine NRW" des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt

ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie „Stolpersteine NRW“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

Referent*innen: Jule Küpper, Stefan Domke (WDR)

Stefan Domke ist Journalist und leitet das mit einem Grimme Online Award ausgezeichnete WDR-Projekt „Stolpersteine NRW“. Seit 2001 für den WDR tätig, hat er zahlreiche innovative Webprojekte und Apps konzipiert (u.a. digit.wdr.de, glueckauf.wdr.de, tagebau.wdr.de). Mit dem WDR-App-Projekt „Der Kölner Dom in 360°“ und mit dem multimedialen Storytellingtool „WDR Pageflow“ gewann er 2014 und 2017 einen Grimme Online Award.

Jule Küpper ist angehende Historikerin (M.A. Public History) mit dem Schwerpunkt digitale Geschichtsvermittlung. Sie arbeitet seit mehreren Jahren beim WDR. Seit 2020 gestaltet sie das Web & App-Projekt „Stolpersteine NRW“ maßgeblich mit.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.



Leitung	Jule Küpper, Stefan Domke
Kurs.-Nr.	GO10734
Termin	Do 22.01.26
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 20.01.2026

Jetzt anmelden

persönlich, schriftlich,
telefonisch 07123 9293-0
oder online unter
www.vhs-metzingen.de

Unsere Öffnungszeiten sind
Mo - Fr 10:15 - 12:15 Uhr
Mi u. Do 15:00 - 17:00 Uhr

Nimm Dir Zeit für Dinge, die Dich glücklich machen

und belege einen Kurs bei uns  Volkshochschule Metzingen-Ermstal **Mit uns lernen.**

Online-Reihe: Wertschätzung statt Verschwendung - Lebensmittel bewusst nutzen

Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung wertvolle Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Mit diesem Bildungsangebot vermitteln Volkshochschulen und Familienbildungsstätten mehr Wertschätzung, bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und kreatives Verwerten von Lebensmitteln. In vier Veranstaltungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen Mitteln dazu beitragen können, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren – für den eigenen Geldbeutel, für den Schutz der Umwelt und für ein verantwortungsvolles Miteinander.

Onlinevortrag: Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen



Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zum Referenten:
Alexander M. Danzer ist seit 2014 Professor für

Volkswirtschaftslehre, insbesondere Mikroökonomik, an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der KU Eichstätt-Ingolstadt. Zuvor war er Juniorprofessor an der LMU München. Er studierte Humangeographie und Volkswirtschaftslehre in München, Berlin und Prag und promovierte am Royal Holloway College, University of London. Danzer ist Mitglied der Jungen Akademie und hatte Gastprofessuren in Barcelona und Stockholm inne. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Anreizwirkungen sozialer Sicherungssysteme, ökonomischen (Fehl-)Entscheidungen und Entwicklungsökonomie. Er berät u.a. die Weltbank und die KfW.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Alexander M. Danzer
Kurs.-Nr.	GO10750
Termin	Mo 29.09.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 26.09.2025

Onlinevortrag: Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen



Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung,

Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Prof. Dr. Nina Langen leitet das Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft an der Technischen Universität Berlin. Die promovierte Agrarökonomin forscht trans- und interdisziplinär zur Transformation des Ernährungssystems im Sinne der globalen Nachhaltigkeitsziele, insbesondere zu Konsumentscheidungen, nachhaltiger Ernährung und Lebensmittelverschwendung. Für ihre Arbeiten wurde sie u.a. mit dem Nachwuchsförderpreis Verbraucherforschung und dem Femtec Award ausgezeichnet. Nina Langen engagiert sich in zahlreichen Juries und Beiräten, darunter ist der WWF-Stiftungsrat und der wissenschaftliche Beirat von COPLANT.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Nina Langen
Kurs.-Nr.	GO10752
Termin	Mo 13.10.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 10.10.2025

Onlinevortrag:
Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka



in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Janka lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein.

Das Bloggen begleitet sie schon seit ihrer Kindheit, ihren Foodblog gründete sie 2018 nach ihrer Teilnahme an der "Küchenschlacht". Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Janka Foodbloggerin
Kurs.-Nr.	GO10754
Termin	Mo 17.11.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 14.11.2025

Jetzt anmelden

persönlich, schriftlich,
telefonisch 07123 9293-0
oder online unter
www.vhs-metzingen.de

Unsere Öffnungszeiten sind
Mo - Fr 10:15 - 12:15 Uhr
Mi u. Do 15:00 - 17:00 Uhr

Onlinevortrag:
Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen



Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

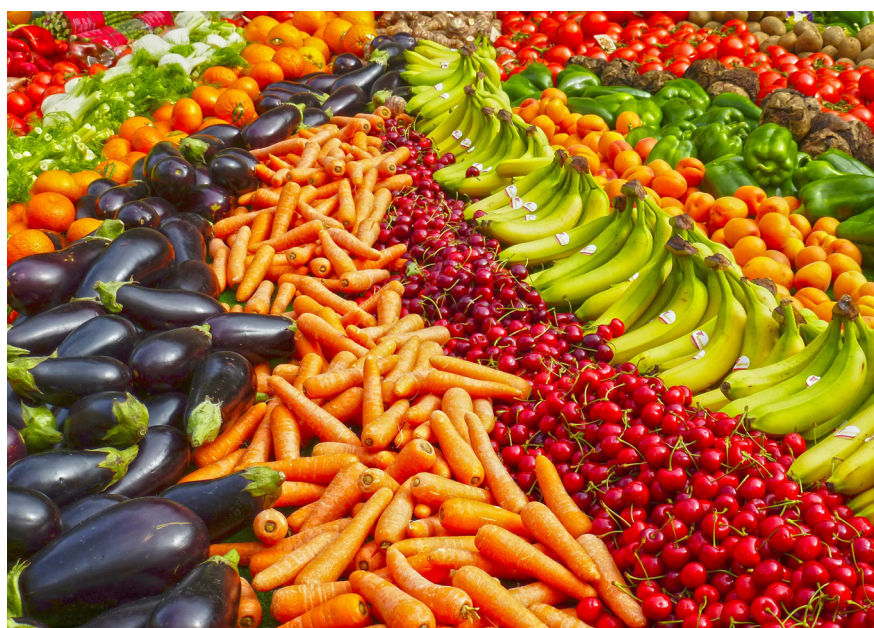
Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Anja Jäkle ist Leiterin des Sachgebiets „Ernährungszentrum und Hauswirtschaft“ am Amt für Landwirtschaft des Landratsamts Ortenaukreis in Offenburg. In dieser Funktion setzt sie sich für eine nachhaltige und bewusste Ernährung ein und engagiert sich insbesondere in der Verbraucherbildung. Mit Projekten wie dem „Lernort Bauernhof“ bringt sie Kindern und Jugendlichen die Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln näher. Darüber hinaus organisiert sie interaktive Ausstellungen und Workshops, um Themen wie Lebensmittelverschwendung und nachhaltigen Konsum praxisnah zu vermitteln.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Leitung	Anja Jäkle
Kurs.-Nr.	GO10756
Termin	Mo 15.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	gebührenfrei, Anmeldeschluss: 12.12.2025



Literatur, Philosophie



Literatur am Nachmittag

Der besondere Ansatz unseres Literaturkreises: Wir einigen uns gemeinsam auf einen Text, z.B. einen Roman, der vorbereitend gelesen wird, teils im Blick auf frühere Lektüren, als Vertiefung oder als Kontrast, teils im Blick auf brisante Probleme der Gegenwart.

Das Werk wird, soweit möglich, vor dem politischen und wirtschaftlichen, dem kulturellen oder religiösen Hintergrund verortet. Dazu gehört auch der Blick über die Schulter des Autors: Welche Erzählabsichten können wir seiner Sprache oder seiner Erzähltechnik entlocken? Wie steht er selbst zu seinem Thema? Was halten wir davon? Kernanliegen war es bisher, anspruchsvolle Literatur für Herz und Hirn, Augen und Ohren im Gesprächskreis anschaulich zu erfahren und sich in vertrauter, offener Atmosphäre damit auseinanderzusetzen.

Neue Texte zur Auswahl werden in der ersten Sitzung vorgeschlagen.

Leitung	Isabel Mettke
Kurs.-Nr.	GM10800
Termin	Di 23.09.2025 16:30 - 18:00 Uhr Di 07.10.2025 16:30 - 18:00 Uhr Di 21.10.2025 16:30 - 18:00 Uhr Di 04.11.2025 16:30 - 18:00 Uhr Di 18.11.2025 16:30 - 18:00 Uhr Di 02.12.2025 16:30 - 18:00 Uhr Di 13.01.2026 16:30 - 18:00 Uhr Di 27.01.2026 16:30 - 18:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	52 €

Krimifieber und Mord(s)lust - Wer Krimis mag, ist hier richtig.

In entspannter Runde beschäftigen wir uns mit zwischenmenschlichen Abgründen, skurrilen Ermittlern und manchmal fast schon sympathischen Tätern. Dabei entlarven wir die Schreibtechniken des Autors und legen den gesellschaftlichen Hintergrund der Handlung offen. Und finden natürlich auch den Mörder. Gelesen und besprochen wird ein Kriminalroman, den wir beim ersten Treffen gemeinsam aussuchen. Wer mag kann parallel dazu Podcast oder Hörbuch nutzen. Vorschläge dürfen mitgebracht werden.

Leitung	Isabel Mettke
Kurs.-Nr.	GM10802
Termin	Di 07.10.2025 18:15 - 19:45 Uhr Di 21.10.2025 18:15 - 19:45 Uhr Di 04.11.2025 18:15 - 19:45 Uhr Di 18.11.2025 18:15 - 19:45 Uhr Di 02.12.2025 18:15 - 19:45 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	47 €

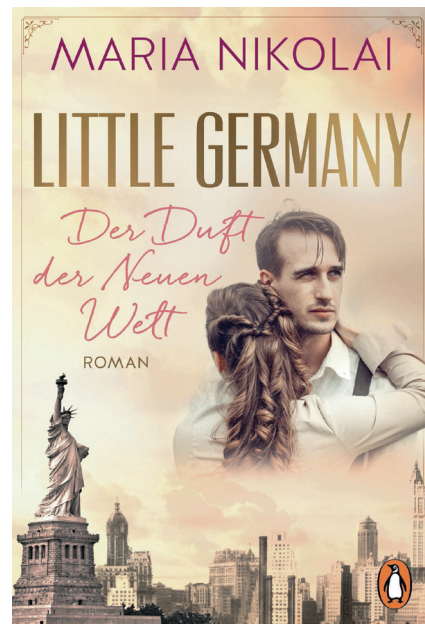
Jetzt anmelden

persönlich, schriftlich,
telefonisch 07123 9293-0
oder online unter
www.vhs-metzingen.de

Unsere Öffnungszeiten sind
Mo - Fr 10:15 - 12:15 Uhr
Mi u. Do 15:00 - 17:00 Uhr

Lesung

Lesung in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Finkeria und Mein Markt in Grafenberg



Lesung Maria Nikolai: LITTLE GERMANY - Der Duft der Neuen Welt

Zwei Frauen, zwei Welten. Zwei Leben am Scheideweg. Die neue Saga von Bestsellerautorin Maria Nikolai – basierend auf wahren Ereignissen Stuttgart/Hannover, 1901: Entgegen aller Vernunft hat sich das Dienstmädchen Lissi auf eine unerlaubte Liaison eingelassen. Doch ihre Hoffnung auf eine Heirat zerschlägt sich jäh. Schwanger und allein beschließt sie, der Heimat den Rücken zu kehren. Julia von Varrell dagegen wurde mit falschen Versprechungen in eine arrangierte Ehe gelockt. Unabhängig voneinander wagen sie den Ausbruch und fliehen in die Neue Welt. An Bord des Schnelldampfers nach New York entwickelt sich eine innige Freundschaft – die beiden Frauen wollen den abenteuerlichen Neuanfang gemeinsam wagen. Eine Bäckerei im deutschen Viertel Little Germany bietet ihnen eine Anstellung und ein Dach über dem Kopf. Bald ist sie bis in die besten Kreise bekannt für ihre duftenden Zuckerbrezeln. Doch am Horizont braut sich eine Katastrophe zusammen, die nicht nur Julias und Lissis neues Leben in seinen Grundfesten erschüttern wird .. Hochatmosphärisch und treu bis ins feinste Detail lässt Bestsellerautorin Maria Nikolai das in Vergessenheit geratene Viertel »Deutschlände« des historischen New York wieder auferstehen. Maria Nikolai liebt historische Stoffe und zarte Liebesgeschichten. Mit »Die Schokoladenvilla«

schrrieb sie sich in die Herzen der Leserinnen: Die opulente Historie rund um eine Stuttgarter Schokoladenfabrikantenfamilie stand monatelang auf der Bestsellerliste und verkaufte sich eine halbe Million Mal. Mit ihrer zweiten spannenden Bestsellertrilogie entführte Maria Nikolai ihre Fans an den Bodensee zu Ende des Ersten Weltkriegs. In ihrer neuen Auswanderersaga »Little Germany« erzählt sie von zwei mutigen jungen Frauen, die den Aufbruch in eine fremde Welt wagen.

Leitung	Maria Nikolai
Kurs.-Nr.	GG11011
Termin	Do 11.12.25
Zeit	19:30 - 21:00 Uhr
Ort	Historische Kelter Grafenberg
Gebühr	15 € inkl. 1 Glas Sekt Kartenvorverkauf ab 06.10.2025 bei der vhs Metzingen, Buchhandlung Finkeria in Metzingen, Mein Markt in Grafenberg zu den Post-Öffnungszeiten

Sprechstunde eAusleihe Neckar-Alb



Medien rund um die Uhr ausleihen – Die eAusleihe der Stadtbücherei Metzingen

Die eAusleihe der Stadtbücherei Metzingen stellt in ihrer digitalen Zweigstelle rund um die Uhr Zeitungen, Zeitschriften, Romane, Sachbücher und auch Medien für Kinder und Jugendliche zum Download bereit. Dazu kommen Hörspiele, Hörbücher, Filme und Musik.

Auf dieses umfangreiche und vielfältige Angebot der eAusleihe Neckar-Alb kann mit dem Ausweis der Stadtbücherei jederzeit und von jedem Ort mit Internetzugang zugegriffen werden.

Die Nutzung der eAusleihe mit dem Computer, dem ebook-reader und mit der App auf mobilen Geräten unterstützt Ulrich Koch, Leiter der Stadtbücherei Metzingen in einer Sprechstunde während der Öffnungszeiten der Bücherei. Terminabsprachen sind unter Tel. 07123 395 2340 möglich.



Exkursionen/Fahrten



Schöne Villen & schöne Aussicht - Ein stimmungsvoller Spaziergang zwischen Stuttgart Nord und West

Stuttgarts Halbhöhenlage – was kann es Schöneres geben? Prächtige Villen, ruhige Straßen, schöne Gärten, immer wieder Ausblicke in die Ferne und in die Stadt. Unterhalb des Kräherwalds und der Feuerbacher Heide ist die Welt noch in Ordnung und die hektische Stadt in weiter Ferne. Wir machen uns auf, um insbesondere das jüdische Leben und die Villen und Häuser des jüdischen Architekturbüros Bloch & Guggenheimer zu entdecken. Ein besonderes Highlight ist die russische Kirche St. Nikolaus darstellen, die von der russischen Herzogin Wera gestiftet wurde. Gerne Abschluss in einem Stuttgarter Cafe. Beim Spaziergang an diesem Nachmittag hören wir viel über die Stadtgeschichte Stuttgarts, aber auch unterhaltensame Anekdoten, Gedichte und Geschichten. Treffpunkt: Gaststätte "Paulaner" am Alten Postplatz, Calwer Str. 45, Nähe S-Bahn Stadtmitte Ausgang Rotebühlplatz und Fahrt mit Bus zum Start der Tour (bitte VVS-Ticket 1 Zone besorgen), Endpunkt Hölderlinplatz, Stuttgart-West, Haltestelle U4

Veranstalter i.S.d.Rr.: Bernd Möbs

Leitung	Bernd Möbs
Kurs.-Nr.	GM11201
Termin	Do 23.10.25
Zeit	14:30 - 17:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Gaststätte "Paulaner" am Alten Postplatz
Gebühr	21 € Anmeldeschluss: 16.10.2025

Häppchen, Sex und Rock`n Roll - Ein Streifzug durch die Altstadt Stuttgarts vom Hegelhaus ins Rotlichtviertel

Vom Hegelhaus geht es durch die ehemaligen "Vereinigten Hüttenwerke", dem Amüsierbezirk der 1950er bis 1970er Jahre. Dort spielten in den 1960er Jahren englische Beatbands wie "Casey Jones and the Governors", indonesische Beatbands mit irren Gitarrenläufen und angeblich wurde hier schon der Punk vorweggedacht und - gespielt. Später spielten schon in den 1970ern AC/DC im ehrwürdigen

Gustav-Siegle-Haus. Wir schlendern kurz ins Bohnenviertel, bevor es Antipasti und ein Glas Wein im Lesecafé "Ché" gibt. Angedacht ist auch ein Infobesuch bei Ehrenamtlichen im "Hoffnungshaus", Café für die Armutsprostituierten, um Hintergründe über die Verhältnisse im Rotlichtmilieu zu erfahren.

Treffpunkt: Hegelhaus, Eberhardstraße 53, 70173 Stuttgart, Nähe Stadtbahnhaltestelle "Rathaus", Ende Hauptstätter Straße, Nähe Stadtbahnhaltestelle "Rathaus"

Veranstalter i.S.d.Rr.: Bernd Möbs

Leitung	Bernd Möbs
Kurs.-Nr.	GM11203
Termin	Sa 06.12.25
Zeit	15:00 - 18:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Hegelhaus, Stuttgart
Gebühr	31 € inkl. 10 € Verkostung Anmeldeschluss: 28.11.2025

Stuttgart wie im Hochgebirge - Jenseits von Königsstrasse und Stuttgart 21

Stuttgart ist mehr als die Königstraße: Hinauf auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn und über den Haigst und wir erfreuen uns an der spektakulären Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz. Über das ruhige Wohngebiet "Haigst" geht es zum Naturdenkmal "Scharrenberg", einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen. Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den "Prominentengräbern" von Theodor Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Amulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek. Zurück geht es mit der original Standseilbahn von 1929 wieder hinunter ins Nesenbachtal. Achtung: Bahntickets sind nicht (!) im Preis inbegriffen (VVS-Tarif)

Treffpunkt: Haltestelle der Zahnradbahn, Marienplatz, 70178 Stuttgart (zu erreichen mit Stadtbahnlinien U1 und U14), Endpunkt: Südheimer Platz (Stadtbahnlinien U1 und U14)

Veranstalter i.S.d.Rr.: Bernd Möbs

Leitung	Bernd Möbs
Kurs.-Nr.	GM11205
Termin	Sa 17.01.26
Zeit	11:00 - 14:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: Haltestelle der Zahnradbahn, Marienplatz
Gebühr	21 € Anmeldeschluss: 09.01.2026

Reisen



GEOPULS ist unser Partner, wenn es um ganz besondere Studienreisen geht, denn die Geopuls-Exkursionsleiter sind allesamt begeisterte Geographen und Landeskundler mit umfassenden Kenntnissen nicht nur zu Kultur, sondern auch zu den Besonderheiten der jeweiligen Natur- und Landschaftsräume eines Reisezieles. Bei einer solchen Reise, gibt es neben den berühmten touristischen Sehenswürdigkeiten nämlich immer noch etwas mehr zu sehen und zu erleben. Gerade auch die Hinwendung zu den oft verborgenen Dingen, dem wenig Bekannten, Ausflüge in die Natur mit Erklärungen bei kleinen Wanderungen und Spaziergängen, gehören immer mit dazu. Die Teilnehmerzahl ist auf angenehme 16 oder weniger Personen begrenzt, was Gruppenreisen außerhalb von massentouristischen Strukturen erst ermöglicht. Geopuls als Reiseveranstalter für alle an Land und Leuten interessierten Menschen wurde 2004 von ehemaligen Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen ins Leben gerufen und arbeitet seitdem exklusiv mit ausgewählten Volkshochschulen in der Region zusammen.

HINWEISE
gedruckte und detaillierte Ausschreibungen zu den Geopuls-Studienreisen liegen bei der vhs aus und können auch auf unserer vhs Homepage bei den Studienreisen eingesehen/heruntergeladen werden.

Mehr auch www.geopuls.de



Sicilia terra mia - mein Sizilien von Palermo über die Inseln des Windgottes bis Syrakus

Der Titel ist Programm. Der gebürtige, im Markgräfler Land aufgewachsene Sizilianer und berufene Landeskundler Maurizio Rotolo möchte Sie auf einer nicht alltäglichen Route zu einigen seiner meist geliebten Orte Siziliens führen.

Mit max. 16 Teilnehmern ist der Kreis nur so groß, dass die Reise in jeder Hinsicht sehr individuell gestaltet werden kann. Das betrifft nicht nur die Unterkunft in kleinen Hotels inmitten der schönen historischen Altstädte Palermos und Taorminas sowie auf der kleinen Vulkaninsel Filicudi.

Wer sich für diese Reise entscheidet, wird auch die Verführungen der echten sizilianischen Küche erleben.

Die ersten Reisetage sind der Hauptstadt Palermo (3 Nächte) und ihrem Umland gewidmet; Zeit genug, nicht nur die touristischen Höhepunkte, sondern eben auch für jene Dinge, die die Seele der Stadt und Siziliens eigentlich ausmachen. Über Cefalu und Milazzo geht es weiter zum UNESCO-Weltnaturerbe Äolische- oder Liparische Inseln. Es ist dies der ruhige, von faszinierender vulkanischer Natur geprägte Kontrapunkt zum quirligen Palermo. Wir wohnen auf dem nur 9,5 km2 großen Inselchen Filicudi in einem schönen kleinen Hotel mit fantastischer Aussicht (3 Nächte). Bei einigen Ausflügen, kleinen Wanderungen und Spaziergängen genießen wir, eine woanders längst verschwundene, Natur und Inselidylle. Die letzte Etappe führt an die Ostküste Siziliens mit Standort inmitten der historischen Altstadt von Taormina (3 Nächte) der „Perle Siziliens“. Von dort unternehmen wir Ausflüge u.a. auf den Ätna und nach Syrakus mit seinem beeindruckenden griechischen Erbe.

Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 9 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Schiffsfahrten, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Preis im DZ: 2560 €, EZ +480.
Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

Veranstalter i.S.d.Rr.: Geopuls-Studienreisen GbR

Leitung	Maurizio Rotolo
Kurs.-Nr.	GM11401
Termin	10 Tage 12.05. -21.05.2026
Ort	Flugreise ab Stuttgart
Gebühr	2.560 €

Portugals unbekannter grüner Norden

Der Norden Portugals bietet wunderbare kulturelle Sehenswürdigkeiten und dazu eine hinreißende Natur; im Gegensatz zum restlichen Portugal zu jeder Jahreszeit grün und wasserreich. Mit Ausnahme großer Städte, wie Porto und Braga bewegen wir uns bei dieser Reise in einer ursprünglichen, ländlichen Region, reich an Geschichte, voller Schönheit, mit besonderen regionalen Delikatessen und vor allem weit weg jeglichen Massentourismus. Die Exkursion führt von den Flachlandschaften und Hügelländern im Nordwesten über die Gebirgszüge des äußersten Nordens mit dem Nationalpark Peneda-Geres zu den Hochplateaus des Nordostens, die von zahlreichen reizvollen Flusstälern zerschnitten werden. Weitgehend unbekannt und dennoch beeindruckende Monumente liegen genauso auf unserer Route wie einige UNESCO-Welterbestätten: gleich zu Beginn eine Stippvisite mit Bootsfahrt im historischen Porto, die Wallfahrtskirche Bom Jesus do Monte in Braga, der Nationalpalast in Mafra, die prähistorischen



Unsere Kochkurse finden Sie ab Seite 53



Felszeichnungen im Vale do Coa und die Weinregion Alto Douro. Die eine oder andere Weinprobe darf natürlich nicht fehlen, genauso einige kleine, gut zu bewältigende Wanderungen (max 1-2 h reine Gehzeit), um die herrliche Natur auch hautnah zu erleben. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen Komplettpreis je Person im DZ 2560 €, EZ +500 € auf Anfrage. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

Veranstalter i.S.d.Rr.: Geopuls-Studienreisen GbR

Leitung	Anabela Ferreira
Kurs.-Nr.	GM11402
Termin	11 Tage 09.06. -19.06.2026
Ort	Flugreise ab Stuttgart
Gebühr	2.560 €

Albanien

Nach langer Abgeschlossenheit werden Albanien und dessen angrenzende Regionen erst so langsam touristisch entdeckt. Massentourismus ist abseits der Strände ein zur Zeit noch unbekanntes Phänomen. Für den Reisenden öffnen sich teils großartige Landschaften mit einer nahezu unberührten Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte bis zurück in die Antike - Albanien hat viel zu bieten! Auf unserer Route warten allein 5 UNESCO-Welterbestätten (und 3 Anwärter darauf) auf

Ihren Besuch. Mit einem hervorragend Deutsch sprechenden albanischen Geographen, der seine Heimat bis in den hintersten Winkel wie seine Westentasche kennt und mitunter auch sehr humorvoll die Eigenheiten der Region zu vermitteln weiß, wird diese Reise zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Unterkunft nehmen wir in ansprechenden Hotels, aber auch einmal ganz authentisch in guten Landgasthöfen und genießen die ausgezeichnete lokale Küche. Sehr schnell wird Sie die herzliche Gastfreundschaft und lebensfrohe

Art der Albaner begeistern. Die Route führt von der farbenprächtigen Hauptstadt Tirana über Krujë und Skodra nach Montenegro, in den Biogradska Gora Nationalpark sowie über Peja und Prizren in die Albanischen Alpen. In Südalbanien führt die Route u.a. nach Berat, entlang dem Ionischen Meer bis nach Butrint sowie über Gjirokastra bis nach Ohrid in Mazedonien. Ihren Abschluss findet die abwechslungsreiche Exkursion in Durres an der Adria. Mehr in der Reiseausschreibung auf der vhs-Homepage.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP im DZ, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen, 2360 €, EZ +280 € (vorbehaltlich Flugpreiserhöhungen). Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

Veranstalter i.S.d.Rr.: Geopuls-Studienreisen GbR

Leitung	Dhimitër Doka
Kurs.-Nr.	GM11403
	12 Tage 15.04. -26.04.2026
Kurs.-Nr.	GM11404
	12 Tage 06.05. -17.05.2026
Kurs.-Nr.	GM11405
	12 Tage 09.09. -20.09.2026
Ort	Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt
Gebühr	2.360 €





Bildung für alle!

Ermäßigungen auf einen Blick

- ▶ **25% Rabatt** für Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Au-Pairs bis 27 Jahre, FSJlerinnen, BFDlerinnen
- ▶ **50% Rabatt** der Kursgebühr für das zweite und jedes weitere Geschwisterkind in den Kursen der jungen vhs.
- ▶ **50% Rabatt** für Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II / Sozialhilfe und Asylsuchende
- ▶ **75% Rabatt** für Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II / Sozialhilfe und Asylsuchende bei Vorlage der Metzinger Card (im Bürgerbüro der Stadt Metzingen zu beantragen). Dabei werden **51 €** Guthaben der Metzinger Card verrechnet. Bei weiteren Buchungen im Semester werden **50%** Ermäßigung gegeben.
- ▶ **Bis zu 70% Rabatt** für ESF-Fachkursförderung (unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg). Mehr dazu Seite 85

In begründeten sozialen Härtefällen kann auf Antrag eine Ermäßigung gewährt werden. Bitte fragen Sie uns!

Bitte beachten Sie: Von Ermäßigungen ausgenommen sind Veranstaltungen der jungen vhs, Exkursionen, Vorträge, Lesungen, Studienreisen, Integrationskurse sowie Prüfungsgebühren und Kosten für Unterrichts- und Verbrauchsmaterialien (siehe auch unsere AGB auf S. 97)

Treffpunkt Klosterhof

Aktiv

Veranstaltungen im Klosterhof im Herbst/Winter 2025/2026

September

- 18.09. Volksliedersingen - Sigrid Müller
- 25.09. Line-Dance - Ingrid Müller und Gisela Garmeister

Oktober

- 02.10. Metzinger auf dem Weg zur „Sorgenden Gemeinschaft“, Infoveranstaltung (Projekt Caring- and Sharing Community)
- 16.10. Bildervortrag zum Jakobsweg - Von Metzinger nach Santiago de Compostela - ein Reisebericht von Günter Fischer
- 23.10. Herbst Weinfest mit Tanz - Gebrüder Tschabran
- 30.10. Line-Dance - Ingrid Müller und Gisela Garmeister

November

- 13.11. Märchen von Wilhelm Hauff - gelesen und reflektiert von Benn Kobler
- 20.11. Heilsames Singen - Christa Euchner
- 27.11. Line-Dance - Ingrid Müller und Gisela Garmeister

Dezember

- 04.12. Einführung ins Bridge Spielen - Brigitte Hannig-Schuster
- 11.12. Line-Dance - Ingrid Müller und Gisela Garmeister
- 18.12. Volksliedersingen - Sigrun Müller

Januar

- 15.01. „Mutscheln“ - SJR und Team
- 22.01. Line-Dance - Ingrid Müller und Gisela Garmeister
- 29.01. Einsatzmöglichkeiten des PC - Mitarbeiter PC Treff
 - > Umgang mit dem E-Rezept
 - > der elektronischen Patientenakte
 - > was ist ein QR-Code

Februar

- 05.02. Grips- ein Trainingsprogramm für Selbständigkeit im Alter
- 12.02. Faschingsparty mit Tanz - Gebrüder Tschabran mit Band

Das **kostenlose Angebot** findet an Donnerstagen von 14:30 bis 17:00 Uhr im Haus der Begegnung, Am Klosterhof 13, statt.

Das Haus ist barrierefrei.

Kontakt: Sabine Jäger-Renner Stadt Metzingen
 Bürgerschaftliches Engagement
 Telefon: 07123 395-2337
 E-Mail: S.Jaeger-Renner@Metzingen.de

gesellig
kreativ
informativ

SEPTEMBER

Do. 25.09.25, 20:00 Uhr Luna Filmtheater Metzingen
 »Marianne Schätzle – Es isch wies isch«

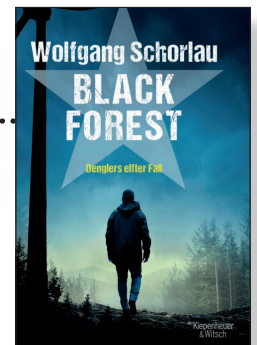


OKTOBER

Fr. 17.10.25, 20:00 Uhr Bindhof Neuhausen
 »Französischer Abend –mit der Gruppe Chorale Cantanous«

NOVEMBER

Sa. 08.11.25, 20:00 Uhr Bindhof Neuhausen
 »Konzertlesung mit Wolfgang Schorlau & Werner Dannemann –
 Black Forest«



Sa. 22.11.25, 20:00 Uhr Stadthalle Metzingen
 »Herrn Stumpfes Zieh und Zupf Kapelle –
 FINALE Abschiedstour«

DEZEMBER

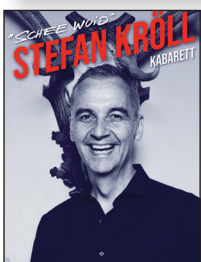
Do. 04.12.25, 20:00 Uhr Luna Filmtheater Metzingen
 »Dave Davis – Life is Live«



© Das Livekontor

Fr. 12.12.25, 20:00 Uhr Bindhof Neuhausen
 »Ein Abend, der Weihnachten zum Klingen bringt«

JANUAR



Andreas Speth

Mo. 05.01.26, 20:00 Uhr Stadthalle Metzingen.....
 »Metzingen lacht – Comedy mit Stefan Kröll
 und Thomas Nicolai«



Pressefoto_Bernd Brundert

Sa. 17.01.26, 19:00 Uhr Stadthalle Metzingen
 »Neujahrskonzert – Christoph Soldan und
 schlesische Kammersolisten«



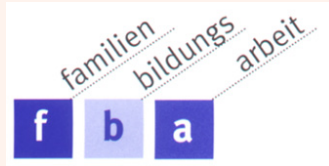
FEBRUAR

Sa. 28.02.26, 20:00 Uhr Stadthalle Metzingen
 »LTT Tübingen – Der zerbrochene Krug«



Volkshochschule
Metzingen-Ermstal

Mit uns lernen.



Gemeinsam mit dem Familienzentrum der Stadt Metzingen und der Familienbildungsarbeit (fba) bietet die vhs Metzingen-Ermstal Bildungsangebote für Kinder und Familien in Metzingen an. Gerne weisen wir an dieser Stelle auf Angebote unserer Kooperationspartner hin.

Das vollständige Programm unserer Partner finden Sie unter:

<https://www.kirche-metzingen.de/familienbildungsarbeit>

<https://familienzentrum-metzingen.de/>



Mini-Club -

für Mütter/Väter/Großeltern und Kleinkinder - 1x wöchentlich i.d.R. dienstags oder donnerstags vormittags

In einer kleinen Gruppe von max. 10 Kindern in Begleitung einer/s Erwachsenen knüpfen die Kinder erste Kontakte zu Gleichaltrigen.

Die Gruppenerfahrung unterstützt das soziale Lernen der Kinder. So erleben sie wiederkehrende Rituale, erhalten Spielanregungen, lernen religiöse Elemente, jahreszeitlich passende Lieder und Fingerspiele und den Umgang mit verschiedenen Materialien kennen. Es wechseln sich ruhige Konzentrationsphasen, freie Spielphasen und anregende/bewegungsaktive Elemente ab. Außerdem bleibt ausreichend Raum für den Informationsaustausch über die Entwicklung, die Bedürfnisse und die Interessen der Kinder in der jeweiligen Altersstufe. Diese Inhalte begleiten, unterstützen und fördern die Beziehung zum Kind.

Unsere Kursleiterinnen Yvonne Militsch und Tabitha Kopp sind pädagogisch ausgebildete Fachkräfte.

Anmeldung und Information:

Susanne Wurster, Ev. Gemeindebüro

Telefon: 07123 920320, E-Mail: susanne.wurster@elkw.de



Kaffeeklatsch und Mittagstisch im Familienzentrum

Dienstag

Kaffeeklatsch

Jeden Dienstag (außer in den Ferien) bieten wir leckere Kuchen oder Nachspeisen gegen Spende an.

keine Anmeldung notwendig

Kuchen ab ca. 12:30 Uhr

Donnerstag

Mittagstisch

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien) bieten wir einen leckeren Mittagstisch gegen Spende an.

keine Anmeldung notwendig

12-14 Uhr

Anmeldung und Information:

Familienzentrum Metzingen

Lisa Walter

Telefon: 07123 934170, E-Mail: familienzentrum@metzingen.de



Geschwisterkinder zahlen in Kursen der jungen vhs nur 50% der Teilnahmegebühr!

Textiles Gestalten

In Kooperation mit dem Familienzentrum der Stadt Metzingen



Kindernähkurs für Anfänger

- Nähen lernen - Schritt für Schritt

Kinder ab 9 Jahre lernen und üben in diesem Kurs das sichere, angstfreie Arbeiten mit der elektrischen Nähmaschine und erste Grundlagen rund ums Nähen. Wir beginnen mit ganz einfachen Näharbeiten und heben die Anforderungen je nach Können an. Dementsprechend entstehen praktische Dinge wie Umhängetasche mit Zierstichen sowie Knopf und Knopfloch, Kissen in verschiedenen Formen und Shopper.

Die Arbeiten werden von der Kursleitung vorbereitet.

Nähmaschinen, technisches Zubehör und Material werden gestellt. (Bitte bei der Anmeldung angeben, ob bereits Nähkenntnisse mit der Nähmaschine vorhanden sind)

Leitung	Margarete Riedlinger
Kurs.-Nr.	GM16100
Termin	Fr 17.10.2025 14:00 - 17:00 Uhr Fr 24.10.2025 14:00 - 17:00 Uhr
Ort	Familienzentrum Pflegehof/Pflegehofstr. 41, Medienraum
Gebühr	43,50 € Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 8 Euro

Kindernähkurs für Fortgeschrittene

- Nähen lernen - Schritt für Schritt

Dieser Kurs richtet sich an Mädchen und Jungen, die den Umgang mit der elektrischen Nähmaschine kennengelernt und geübt haben. Nächste Schritte sind nun Papierschnittmuster richtig auf den Stoff auflegen, das Ausschneiden der Stoffteile und Markieren der Nahtlinien.

Zusammenfügen der Schnittteile und Fertigstellen. Es entsteht ein Matchesack, eine Sporttasche oder eine Schürze. Nähmaschinen, technisches Zubehör und Material werden gestellt.

Leitung	Margarete Riedlinger
Kurs.-Nr.	GM16101
Termin	Fr 21.11.2025 14:00 - 17:00 Uhr Fr 28.11.2025 14:00 - 17:00 Uhr
Ort	Familienzentrum Pflegehof/Pflegehofstr. 41, Medienraum
Gebühr	43,50 € Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 10-15 Euro

Kreative Freizeitgestaltung

Eure Welt in Ton für Kinder und Jugendliche von 10 - 14 Jahren

Frei nach Euren Vorstellungen könnt Ihr in diesem Kurs mit dem Material Ton experimentieren. Dabei können Tiere, Fabelwesen, Windlichter, Gefäße oder weihnachtliche Objekte entstehen.

Ihr werdet von der Dozentin individuell nach Alter und jeweiligen Fähigkeiten fachkundig begleitet.

So bekommen eigene Ideen Form und Gestalt. Wir arbeiten frei modellierend und in Aufbautechnik sowohl mit der Wulst - als auch der Plattentechnik. Die Arbeiten werden gebrannt. Ein glasieren ist möglich und muss im eigens dafür angesetzten Termin "Form findet Farbe" gebucht werden.

Ein Unkostenbeitrag zwischen 5 -10 € (je nach Materialverbrauch) decken die Kosten des Tons und des Brennens und sind direkt bei der Kursleitenden am Kurstag zu begleichen.

Leitung	Claudia Ehrminger
Kurs.-Nr.	GM16200
Termin	Sa 11.10.25
Zeit	14:30 - 18:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	45 €



Selberbauen

Putzroboter zum Selberbauen

- für Kinder ab 7 Jahren

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. Mit diesem Bausatz wird genau so ein Roboter selbst gebaut, von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Das gleiche Fortbewegungsprinzip findet sich in der Industrie bei dem so genannten Schüttelförderer. Batterien und Montagewerkzeug liegen dem Bausatz (YouMake-Bausatz "Putzroboter") bereits bei.

Der Kursleitende Werner Bernhard hält Kurse an der Hector-Kinderakademie zum Thema Elektromobilität.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	GM16305
Termin	Sa 22.11.25
Zeit	10:00 - 12:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	46 € inkl. 21 € Materialkosten "Putzroboter zum Selberbauen"

E-Motor zum Selberbauen

- für Kinder ab 9 Jahren

Dieser Bausatz lässt Schüler sofort begreifen wie man magnetische Kräfte in eine Drehbewegung wandeln kann. Dreht man den Rotor mit der Hand spürt man genau, wann die Spule unter Strom steht und wann nicht. Der Aufbau des Motors entspricht dem eines bürstenlosen Gleichstrommotors.

Der Bausatz ist inklusive Montagewerkzeug und Batterien.

Herr Werner Bernhard hält Kurse an der Hector-Kinderakademie zum Thema Elektromobilität.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	GM16306
Termin	Sa 22.11.25
Zeit	14:00 - 16:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	46 € inkl. 21 € Materialkosten "E-Motor"



Hybridauto zum Selber bauen

- für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Heute fahren noch fast alle Autos mit einem reinen Benzin- oder Dieselmotor. Aber es gibt auch Alternativen wie das Hybridauto. Mit diesem Bausatz wird ein solches Hybridauto zusammengebaut. Das Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass man das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen kann. Montagewerkzeug und Batterien sind im Bausatz enthalten.

Herr Werner Bernhard hält Kurse an der Hector-Kinderakademie zum Thema Elektromobilität.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	GM16307
Termin	Sa 06.12.25
Zeit	14:00 - 18:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	77 € inkl. 38 € Materialkosten "Hybridfahrzeug"

Elektronikbasteln

Schnupperkurs - Elektronikbasteln

- für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Allen an Elektronikbasteln interessierten Kindern bieten wir ein kostenloses Schnupperbasteln an. Wir basteln eine kleine elektronische Schaltung, die ihr natürlich mit nach Hause nehmen dürft. Ihr könnt dabei unter verschiedenen Schaltungen auswählen. Die Schaltung wird gelötet.

Bei Interesse bieten wir in einem Löt- und Bastelkurs (GM16321 Elektronikbasteln) weitere Termine an.

Leitung	Axel Tüner
Kurs.-Nr.	GM16320
Termin	Sa 27.09.25
Zeit	14:00 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, 2 Stock, DARC Deutscher Amateur Radio Club
Gebühr	gebührenfrei

Elektronikbasteln

- für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wir basteln verschiedene elektronische Schaltungen wie z. B. eine Sirene, einen kleinen Roboter, einen Melodienspieler und noch andere spannende Dinge. Wir experimentieren mit Leuchtdioden, Lichtleitern und Elektromotoren und lernen verschiedene elektronische Bauteile kennen und erfahren wie sie funktionieren. Die Schaltungen werden gelötet und können von Euch natürlich mit nach Hause genommen werden.

Leitung	Axel Tüner
Kurs.-Nr.	GM16321
Termin	6 x ab Sa 11.10.25 bis Sa 29.11.25
Zeit	14:00 - 16:00 Uhr samstags
Ort	Haus der vhs, 2 Stock, DARC Deutscher Amateur Radio Club
Gebühr	83 € inkl. 25,00 Euro Materialkosten

Ernährung / Kochen

Asiatisch für Groß und Klein - Süß-Sauer-Pfanne - Familienkochkurs für Kinder mit 8 Jahren

Erleben Sie eine neue exotische Kochkunst gemeinsam mit der ganzen Familie, von Großeltern bis zu den Enkelkindern. Wir kochen ein leichtes Gericht aus dem asiatischen Raum. Dieses Semester kochen wir: Süß-Sauer-Pfanne

Bitte mitbringen: mehrere kleine Gefäße für Reste zum Mitnehmen, Hand- und Geschirrtuch.

Leitung	Rachot Indradesa
Kurs.-Nr.	GM16400
Termin	Fr 13.02.26
Zeit	17:00 - 20:00 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	30 € inkl. 6 € Lebensmittelkosten



Schwäbische Maultaschen selbstgemacht für Kinder und Jugendliche von 10-14 Jahre

Sicher hast du schon öfters Maultaschen gegessen. Weißt du denn auch wie eine Maultasche hergestellt wird und welche Zutaten sich darin verbergen?

Die Maultasche gehört zum beliebtesten Klassiker der schwäbischen Küche und wir wollen uns in diesem Kurs die Maultasche mal genau „unter die Lupe“ nehmen.

Das heißt du lernst die Zutaten kennen, aus denen die Füllung hergestellt wird. Dabei darfst du selber diesen sogenannten „Fleischteig“ zubereiten und anschließend den Nudelteig damit füllen. Du wirst sehen wie einfach es ist Maultaschen herzustellen, und vor allem dann auch merken wie lecker sie schmecken, wenn du sie selber gemacht hast. Am Ende des Kurses darfst du natürlich alle deine eigenen Maultaschen einpacken und mitnehmen – sicherlich freut sich deine Familie, wenn du für sie so ein leckeres Essen gekocht hast.

Schürze an und los geht's – wir freuen uns auf dich!

Bitte mitbringen: Verpackung / Gefäß für die Maultaschen (für etwa 25 - 30 Stück), Geschirrtuch, Schürze, Getränk und Haargummi bei langem Haar.

Leitung	Elke Maier, Sabine Kuhn
Kurs.-Nr.	GM16401
Termin	Fr 14.11.25
Zeit	15:00 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	39,50 € inkl 8 € Lebensmittelkosten



Faschingskekse backen für Kinder von 6-10 Jahren

Fasching steht vor der Türe! Vielleicht hast du deine Freunde zu einer Party eingeladen, damit ihr mit viel guter Laune und bunten Kostümen feiern könnt? Doch damit deine Party zum absoluten Hit wird, darf etwas zum Naschen natürlich nicht fehlen.

Jetzt fragst du dich was du dafür machen kannst? Dann komm vorbei – bei unserem Kurs dreht sich alles um KUNTERBUNTE FASCHINGSKEKESE. Wir zeigen dir, wie du ganz einfach einen leckeren „Keksteig“ (Mürbteig) herstellen kannst. Dabei darf jeder seinen eigenen Teig machen und im Anschluss daran verschiedene Kekse daraus formen. Beim Herstellen der Buchstaben- und Zahlenkekse ist deine Kreativität gefragt. Außerdem gibt es noch sogenannte „Rollenkekse“, in denen sich leckere Schokolinsen verstecken werden. Das Tolle daran ist: Du hast am Ende aus einem Teig zwei Sorten bunter Kekse für deine Faschingsparty. Und natürlich lassen sich die Kekse nicht nur zur Faschingszeit backen, sondern auch im Winter oder im Sommer. Wir freuen uns auf Dich!

Bitte mitbringen: Verpackung / Gefäß für das Gebäck, Geschirrtuch, Schürze, Getränk und Haargummi bei langem Haar.

Leitung	Elke Maier, Sabine Kuhn
Kurs.-Nr.	GM16402
Termin	Fr 06.02.26
Zeit	15:00 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	36 € inkl. 4,50 € Lebensmittelkosten

Selbstverteidigung

Alle unsere Sportkurse finden ohne Begleitung der Eltern statt.

Crashkurs: Selbstverteidigung für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Selbstverteidigung wird heute immer wichtiger. Wir möchten Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung vermitteln. Auf spielerische Weise wird gezeigt, was man mit der eigenen Stimme bewirken kann. Außerdem bekommen die Kinder einen Einblick in die Welt des Kampfsports, der der Selbstverteidigung dient. Sie lernen durch erste Techniken einfache Maßnahmen zur Befreiung und trainieren in Partner- und Gruppenübungen, wie sie vorgehen können, damit Konflikte nicht entstehen.

Leitung	Sonja Eggert
Kurs.-Nr.	GM16410
Termin	Sa 18.10.2025 10:45 - 12:15 Uhr So 19.10.2025 10:45 - 12:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	26 €



Crashkurs: Selbstverteidigung für Kids von 8 bis 14 Jahren

Selbstverteidigung wird heute immer wichtiger. Wir möchten Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung vermitteln. In diesem Kurs bekommen die Kinder einen Einblick in die Welt des Kampfsports, der der Selbstverteidigung dient. Sie lernen durch erste Techniken einfache Maßnahmen zur Befreiung und trainieren in Partner- und Gruppenübungen, wie sie vorgehen können, dass Konflikte nicht entstehen.

Dein körperlicher Zustand spielt hier keine Rolle. Die Sicherheit steht im Mittelpunkt und stärkt dein Selbstbewusstsein.

Leitung	Sonja Eggert
Kurs.-Nr.	GM16411
Termin	Sa 18.10.2025 09:00 - 10:30 Uhr So 19.10.2025 09:00 - 10:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	26 €

Crashkurs: Selbstverteidigung für Mädels von 8 bis 14 Jahren

Auch "coole" Mädels sollten Ihre Sicherheit nicht außer Acht lassen. Angriffe erfolgen oft unerwartet!

Wie kann ich Gefahren besser einschätzen und vermeiden? Und was kann ich tun, um mich auch gegen größere und stärkere Angreifer*innen selbstbewusst zur Wehr zu setzen?

In diesem Workshop lernen Mädchen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen, sie klar zu äußern und im Notfall auch zu verteidigen. Sie probieren einfache Befreiungs- und Selbstverteidigungstechniken aus, schulen ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung und setzen das Gelernte in verschiedenen Rollenspielen, mit Koordinationsübungen und im Partnertraining um. Mit diesem effektiven Training sollen Mädchen ihr Selbstbewusstsein stärken und neue Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung erlernen.

Leitung	Sonja Eggert
Kurs.-Nr.	GM16412

Termin	Sa 18.10.2025 13:00 - 14:30 Uhr So 19.10.2025 13:00 - 14:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	26 €

Aikido



Dmitri Serputko, offizieller Vertreter der Eurasia Aikido Organisation, Meisterinstructor mit einem schwarzen Gürtel im 5. Dan, Leiter des Aikido-Clubs "AIWA DOJO" in Cherson. Er hat das Cherson State University mit einem Master-Abschluss in Sport und olympischen Sportarten absolviert. Mit über 25 Jahren Erfahrung als Instructor in Kinder-, Jugend- und Erwachsenen Gruppen hat er das Land mehrfach bei verschiedenen internationalen Veranstaltungen vertreten.

Aikido in ukrainischer Sprache

Айкідо - це вид бойового східного єдиноборства, суть якого полягає в оборонній тактиці, застосуванні болевих захватів та кидків при активному використанні біоенергетичних можливостей організму. Вправи спрямовані на розтяжку, координацію рухів та витривалість. Вони мають позитивний вплив на функціонування всіх органів та допомагають адаптуватися до складніших умов життя. У цьому розділі також вивчають навички самооборони. Айкідо м'яко впливає на організм, тому почати займатися можна у будь-якому віці. У дітей формується правильна осанка, у літніх людей покращується рухова функція.

Aikido ist eine Form des östlichen Kampfsports, dessen Wesen in einer defensiven Taktik, der Anwendung von Hebeln und Würfen unter aktiver Nutzung der bioenergetischen Fähigkeiten des Körpers besteht. Die Übungen zielen auf Dehnung, Bewegungskoordination und Ausdauer ab. Sie haben einen positiven Einfluss auf die Funktion aller Organe und helfen, sich an anspruchsvollere Lebensbedingungen anzupassen. In diesem Abschnitt werden auch Selbstverteidigungsfähigkeiten erlernt. Aikido wirkt sanft auf den Körper, daher kann man in jedem Alter damit beginnen. Bei Kindern wird eine korrekte Haltung geformt, bei älteren Menschen verbessert sich die motorische Funktion. Bitte beachten: Dieser Kurs wird in ukrainischer Sprache angeboten.

Leitung	Dmytro Serputko
Kurs.-Nr.	GM16413
	5 x ab Di 23.09.25 bis Di 21.10.25, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Kurs.-Nr.	GM16414
	5 x ab Di 04.11.25 bis Di 02.12.25, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Kurs.-Nr.	GM16415
	5 x ab Di 09.12.25 bis Di 27.01.26, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	42 €

einen positiven Einfluss auf die Gehirnentwicklung.
Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Leitung	Nicole Reimann
Kurs.-Nr.	GM16420
	8 x ab Fr 26.09.25 bis Fr 05.12.25, 15:00 - 15:45 Uhr freitags
Gebühr	36 €
Kurs.-Nr.	GM16421
	8 x ab Fr 12.12.25 bis Fr 13.02.26, 15:00 - 15:45 Uhr freitags
Gebühr	36 €
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier

ZUMBA

Alle unsere Sportkurse finden ohne Begleitung der Eltern statt.



Zumba® - Fitness-Kids von 3 bis 6 Jahren

Dies ist ein für Jungen und Mädchen entwickelter Zumba Kinderkurs. Er verbindet Tanz, Bewegung, Rhythmus und Kreativität. Mit Power werden die Bewegungen kindgerecht vermittelt. Spaß und Freude an Bewegung und glücklich lachende Kinder stehen im Vordergrund. Es fördert die Konzentration, das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und hat

Zumba® - Fitness-Kids von 7 - 11 Jahren

Zumba Kids ®-Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit tollen Ergebnissen, voller spezieller Choreographien und der neuesten Musik wie Hip-Hop, Salsa, Merengue und Reggaeton. Hiermit steigert Du Konzentration und Selbstvertrauen, kurbelst den Stoffwechsel an und verbesserst die Koordination. Damit sind Zumba Kids ®-Kurse eine tolle Möglichkeit für Kinder, aktiv und gesund zu bleiben: Hier können sich die Kids in geschützter Umgebung mit viel Spaß so richtig auspowern. Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Leitung	Nicole Reimann
Kurs.-Nr.	GM16422
Termin	15 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 21.01.26
Zeit	17:15 - 18:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	43 €



Entspannung

Kinderyoga



In Kooperation mit dem Familienzentrum

Kinderyoga für Kinder von 6 - 9 Jahren

Wer hat Lust auf eine Reise in das Land der verzauberten Yogatiere? Auf gemeinsam bewegen, singen und die Welt des Yoga zu entdecken?

Dann komm vorbei und schnuppere ins Kinderyoga hinein. Wir beginnen jede Stunde mit einem kleinen Begrüßungsritual im Sitzkreis. Anschließend machen wir uns richtig "unyogisch" laut und wild bei verschiedenen Aufwärmspielen, Bewegungsliedern oder Asana Abfolgen (z.B. Kindersonnengruß) warm. Im Hauptteil üben wir durch themenbezogene Geschichten die unterschiedlichsten Yogastellungen. Jede Stunde wird unter ein neues Motto gestellt (z.B. Bauernhof, Reise in den Zauberwald, Leben auf einer Ritterburg). Danach entspannen wir gemeinsam mithilfe verschiedener Übungen (z.B. Traumreisen, Massagen, Malen). Am Ende werdet ihr durch gemeinsame Lieder im Sitzkreis verabschiedet.

Oft verbinden viele Yoga nur mit Ruhe, beim Kinderyoga geht es aber um mehr...wer nun neugierig geworden ist, sollte einfach mal vorbeischaun. Ich freue mich auf jedes Kind, dass Lust auf Bewegung, Spaß und Entspannung hat.

Bitte Decke oder großes Handtuch, Buntstifte, rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.

Leitung	Sandra Temmel
Kurs.-Nr.	GM16480
Termin	6 x ab Do 25.09.25 bis Do 04.12.25
Zeit	15:45 - 16:30 Uhr donnerstags
Ort	Familienzentrum/Pflughof/Pflughofstr. 41, Raum der Stille
Gebühr	43 €

Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt.



luna

filmtheater Metzingen

VHS-KinderKino

Herbst/Winter 2025/2026

Öffnungszeiten Stadtbücherei Metzingen:
 Kalebskelter:
 Mo, Do 11 - 19 Uhr; Mi 9 - 17 Uhr, Fr 11 - 17
 Uhr, Sa 9 - 12 Uhr
 Dienstag geschlossen
 Neugreuthschule:
 Di, Do 9.30 - 13.30 und 14 - 16.30 Uhr
 Neuhausen:
 Di 14 - 17 Uhr; Mi 15 - 18 Uhr
 Öffnungszeiten vhs Metzingen-Ermstal:
 Mo - Fr 10.15 - 12.15 Uhr; Mi und Do 15.00 -
 17.00 Uhr

Von September 2025 bis Januar 2026 zeigt das luna filmtheater einmal im Monat in Zusammenarbeit mit der vhs Metzingen-Ermstal, der Stadtbücherei Metzingen und unserem Förderverein Kino und Kultur in Metzingen zum ermäßigten Eintrittspreis von 2 € interessante und lustige Kinderfilme.

Die Vorstellungen finden von Freitag bis Sonntag jeweils um 14.00 Uhr statt.

Gutscheine, die einen kostenlosen Kinobesuch ermöglichen, sind bei der Stadtbücherei Metzingen (Kalebskelter, Neugreuth-Schule und Bindhof Neuhausen), sowie bei der VHS Metzingen zu den unten angegebenen Öffnungszeiten erhältlich.

Gerne führen wir nach Rücksprache für Schulen und Kindergärten auch Sondervorstellungen durch. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf. T.: 07125-7707 oder info@luna-metzingen.de



19. – 21.09.2025 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Kuddelmuddel bei Pettersson und Findus

Animation/Kinderfilm - S 2009, 75 Min., R.: Jørgen Lerdam, Anders Sorensen, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 6 J.

Große dürfen immer machen, worauf sie gerade Lust haben, denkt Kater Findus und wünscht sich zu wachsen. Sein Wunsch wird ihm gewährt, doch Pettersson wird dafür klein. Und der Kater muss schnell erkennen, dass groß sein auch Nachteile hat. Und Findus hat plötzlich noch ganz andere Sorgen: Pettersson hat sein Gedächtnis verloren. Nun will er statt seinem Kaffee lieber Tee trinken und sogar den kleinen Kater hat er vergessen! Mit Geschichten von ihren gemeinsamen Abenteuern versucht Findus die Erinnerung seines Freundes wieder zurückzuholen.



17. – 19.10.2025 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Michel muss mehr Männchen machen

Kinderfilm/Familie/Komödie - S/BRD 1972, 95 Min., R.: Olle Hellbom, D.: Jan Ohlsson, Björn Gustafson, Allan Edwall, FSK: ab 6 J., Empfohlen ab 6 J.

Die Bewohner aus Lönneberga haben Geld gesammelt. Die Magd Lina kommt auf die Idee, mit dem Geld Michel nach Amerika zu schicken. Aber kann man das den Amerikanern antun? Denn Michel ist bekannt für seine Streiche, genauso wie für seine Männchensammlung. Diese schnitzt er im Tischlerschuppen, wenn er dort als Strafe für einen Streich nachdenken soll. So viel sei verraten: Michel muss auch dieses Mal wieder sehr viele Männchen machen, und am Ende will ihn doch keiner mehr nach Amerika schicken.

„Er war mir so nahe wie ein eigenes Kind. Als ich damals das letzte Kapitel des dritten Michel-Buches geschrieben hatte, fiel mir der Abschied von ihm so schwer, dass ich weinen musste. All die Abenteuer, die wir gemeinsam bestanden haben! Eigentlich ist der Michel bis heute meine Lieblingsfigur.“ (Astrid Lindgren)
 Michel ist ein fröhlicher Junge, dessen weißblonder Kopf vor lustigen Einfällen nur so sprüht. Dumm nur, dass die Erwachsenen das anders sehen: Bei ihnen hat Michel seinen Ruf als nutzloser Lausbub weg. Aber sie irren sich! Denn in Wirklichkeit hat der Junge vom Katthult-Hof ein Herz aus Gold. Das bedeutet jede Menge Training für deine Lachmuskeln, denn mit Michel wird es immer lustig – und niemals langweilig. (Kinderfilmwelt)



21. – 23.11.2025 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Lucy ist jetzt Gangster

Komödie/Familie - D 2021, 91 Min., R.: Till Endemann, D.: Violetta Arneemann, Valerie Arneemann, Brooklyn Liebig, FSK: ab 6 J., Empfohlen ab 7 J.

Die zehnjährige Lucy ist grundehrlich, höflich und immer gut gelaunt. Sie versucht jeden Tag die Welt ein bisschen besser zu machen – zusammen mit ihrer besten Freundin Rima und ihrer Familie, die Eis nach altem Familienrezept verkauft. Lucy ist überzeugt davon, dass es für jedes Problem die richtige Eissorte gibt und schafft es, mit dem Eis das ganze Dorf glücklich zu machen. Denn einer muss ja schließlich diejenigen ausgleichen, die böse sind, sagt sie. Doch dann geht die Eismaschine kaputt und die Schließung droht, weil die Bank keinen Kredit gewähren will. Guter Rat ist teuer. Bis Lucy hört, wie ihr Onkel Carlo sagt, wirklich jeder könne Gangster werden und dass sie die Regeln selbst bestimmen müsse, um im Leben weiterzukommen. Da kommt sie auf die Idee, eine Bank zu überfallen, um ihre Familie vor dem Ruin zu schützen. Und Klassen-Gangster Tristan soll ihr beibringen, wie sie böse wird. Von ihm bekommt sie Nachhilfe in den Disziplinen Klauen, Lügen, Betrug und Erpressung. Doch ganz so einfach wie sie zunächst denkt, wird aus der lieben Lucy kein durchtriebener Lucyfer (Verleih)



19. – 21.12.2025 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Weihnachten der Tiere

Animation/Familie/Kinderfilm – F/D 2024, 72 Min., R.: Caroline Attia, Ceylan Beyoglu, Oleysha Shchukina, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 4 J.

Weihnachten steht vor der Tür und die Vorfreude im Wald ist riesig: Alle bereiten sich auf eine märchenhafte Zeit im Herzen des Winters vor. Aber – was für ein Schreck! – das Häuschen des Weihnachtsmanns treibt auf einer schmelzenden Eisscholle ins Meer. Wir müssen ihn in Sicherheit bringen! Das ist eine Aufgabe für unsere Freunde Fuchs und Storch. Währenddessen setzt ein winziges Küken alles daran, das große Fest im Hühnerstall zu retten. Und wird der junge Luchs rechtzeitig ankommen, um das magische Spektakel der Polarlichter oben auf dem großen Berg zu erleben? In allen Ecken der Welt hält der Winter so manch wunderbare Überraschung bereit. Von Deutschland über Japan bis zum hohen Norden – die Magie der Weihnachtszeit kennt keine Grenzen! (verleih)



16. – 18.01.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Mama Muh und die große weite Welt

Animation/Familie/Kinderfilm – S 2021, 65 Min., R.: Christian Ryltenius, Tomas Tivemark, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 5 J.

Auf ihrem Bauernhof trifft Mama Muh auf eine Storch-Dame, die gerade nach einem langen Flug aus dem südlichen Afrika angekommen ist. Mama Muh liebt es, von all den aufregenden Orten und Sehenswürdigkeiten zu hören, die sie auf ihrem Weg passiert hat. Krähe, etwas eifersüchtig auf den Neuankömmling, zeigt sich nicht so beeindruckt und meint, dass sie all das und noch viel mehr hier in ihrem Zuhause haben. Ein „Zuhause“ ist jedoch kein Konzept, mit dem ein Zugvogel vertraut ist. Jetzt ist es an Krähe aufzutrupfen. Ihr Stolz schlägt jedoch bald in Verzweiflung um, als sie merkt, dass Storch dieses schöne Heim nun mit ihr teilen und bei ihr einziehen möchte.

Und Mama Muh fragt sich unterdessen, ob da draußen in der großen, weiten Welt nicht doch noch mehr auf sie wartet, als bisher vermutet und begibt sich auf ein großes Abenteuer. Als ein weit gereister Storch auf dem Bauernhof auftaucht, stellt sich für Mama Muh die Frage: Was ist eigentlich ein Zuhause? Wie kann sie sicher sein, dass die Wiese und der Bauernhof wirklich ihr Zuhause sind? Was ist, wenn es irgendwo anders in dieser großen, weiten Welt etwas Besseres gibt? Krähe kämpft darum, seiner Freundin zu zeigen, dass das Gras auf der anderen Straßenseite nicht grüner ist - aber manchmal muss man sich verirren, um den Weg nach Hause zu finden. (Verleih)



Mekkis – Metzinger Kultur Kids!

Der Veranstaltungsring, die Volkshochschule Metzingen-Ermstal und die Stadtbücherei machen sich gemeinsam stark für Kultur für Kinder in Metzingen. Altersgerecht und mit viel Freude werden einmal im Monat kreative, künstlerische und kulturelle Veranstaltungen für Kinder angeboten. Die Veranstaltungen finden in der Stadtbücherei in Metzingen statt.

Infos zur Anmeldung

Da die Plätze begrenzt sind, wird eine Eintrittskarte benötigt. Karten gibt es in der Stadtbücherei Kalebskelter 07123 395 2340 oder bei der Volkshochschule Metzingen 07123 9293-0. Der Kartenverkauf beginnt jeweils 4 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu den Öffnungszeiten können die Karten direkt abgeholt werden.

Ermäßigung

Inhaber der Metzingen Card erhalten eine Ermäßigung von 50% auf den Eintrittspreis.



Programm 2025/2026

Oktober

Gib' den Vögeln Futter

Fr. 17.10.2025, 15.00 Uhr
Dauer 80 Minuten
Für Kinder ab 6 Jahren - Eintritt 5 €

November

Tabaluga und Lilli von Peter Maffay Eine musikalische Lesung mit Anna Müller

Fr. 21.11.2025, 15:00 Uhr
Dauer 45 Minuten
Für Kinder ab 4 Jahren - Eintritt 5 €

Dezember

Figurentheater-FEX: „Hase und Holunderbär – Die verlorene Weihnachtspost“

Fr. 12.12.2025, 15.00 Uhr
Dauer 45 Minuten
Für Kinder ab 4 Jahren - Eintritt 5 €

Januar

Musikalische Lesung: Gestatten Froschkönig mit Simone Härter und Ulrike Härter (Gesang)

Fr. 23.01.2026, 15.00 Uhr
Dauer 40 Minuten
Für Kinder ab 4 Jahren - Eintritt 5 €

Februar

Figurentheater Kauter & Sauter: „Der gestiefelte Kater“

Fr. 27.02.2026, 15.00 Uhr
Dauer 40 Minuten
Für Kinder ab 3 Jahren - Eintritt 5 €

März

Bücherei: „Kunst!“ - Workshop für Kinder mit Ausstellung in der Stadthalle

Fr. 13.03.2026, 14.30 Uhr
Dauer 120 Minuten
Für Kinder ab 6 Jahren - Eintritt 5 €



In Kooperation von:
vhs Metzingen-Ermstal e.V., Tel. 07123 9293-0,
Öffnungszeiten Mo - Fr 10:15 - 12:15 Uhr, Mi + Do 15:00 - 17:00 Uhr
Stadtbücherei Metzingen, Tel. 07123 3952340,
Öffnungszeiten Mo, Do 11 - 19 Uhr, Mi 9 - 17 Uhr, Fr 11 - 17 Uhr, Sa 9 - 12 Uhr
Veranstaltungsring Metzingen e.V. (VRM), Tel. 07123 9754204



Mit uns
lernen.



Hindenburgstr. 6 D-72555 Metzingen Tel. +49 7123 9754204 Fax 9754206

Repair Café

REPAIR CAFE 2025 Metzingen

WEGWERFEN? DENKSTEI!

Was macht man mit Dingen, die nicht mehr funktionieren, aber eigentlich zu schade zum Wegwerfen sind?

Dem CD-Spieler, der nicht mehr aufgeht? Dem fast neuen Toaster, der nicht mehr einrastet? Der Tiger-Ente, die aus dem Leim geht? Oder dem Stuhl, der immer mehr wackelt?

Man wirft sie nicht weg! Komm damit zu uns ins Repair Café Metzingen und gemeinsam retten wir sie!

REPAIR CAFE

2025 TERMINE

ELEKTRONISCHE GERÄTE
SPIELZEUG · FAHRRÄDER
MÖBEL UND SO WEITER ...

repair-cafe-metzingen.de

Repaircafé Metzingen

Wir machen Werbung fürs Reparieren, weil wir zur Reduzierung des Müllberges beitragen wollen. In Deutschland wird unfassbar viel weggeworfen; auch Gegenstände, denen fast nichts fehlt und die nach einer einfachen Reparatur wieder ordentlich zu gebrauchen wären. Leider ist das Reparieren bei vielen Menschen nicht mehr üblich. Mit dem Repair Café wollen und werden wir das ändern.

Unser Repair Café ist aber auch dazu gedacht, Menschen in der Nachbarschaft auf neue Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu bringen, indem sie merken, wie viel Wissen und praktische Fähigkeit in ihrem Umfeld vorhanden ist. Zusammen etwas reparieren kann zu tollen Kontakten und Freundschaften in der Nachbarschaft führen.

Und schließlich spart eine Reparatur nicht nur Geld und kostbare Grundstoffe ein, sondern trägt auch zur Reduzierung des CO₂-Ausstoßes bei. Wir wollen aber vor allem zeigen, dass Reparieren Spaß macht und oft wirklich einfach ist.

Fragen und Informationen zum Repair Café bitte an Andreas Weiblen unter aweiblen@repair-cafe-metzingen.de oder www.repair-cafe-metzingen.de

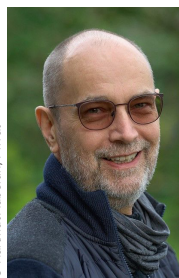
Leitung	Andreas Weiblen
Kurs.-Nr.	GM20050
Termin	Sa 20.09.2025 10:00 - 13:00 Uhr Sa 18.10.2025 10:00 - 13:00 Uhr Sa 15.11.2025 10:00 - 13:00 Uhr Sa 20.12.2025 10:00 - 13:00 Uhr Sa 17.01.2026 10:00 - 13:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	gebührenfrei

Fotografie

Fotoclub

Der Fotoclub Metzingen - ClickArt trifft sich alle vierzehn Tage am Dienstagabend um 19:00 Uhr. Bei diesen Treffen hören und sehen wir Vorträge zu Themen der Fotografie, die in der Regel von den Clubmitgliedern erstellt werden. Von Zeit zu Zeit laden wir auch externe Fachleute zu bestimmten Themen ein. Wir bestreiten Workshops untereinander zu Themen der Fotografie von Motivauswahl, Bildgestaltung bis zu der Weiterverarbeitung in RAW-Konvertern, ebenso von Bildbearbeitung bis hin zur Präsentation im WEB und als Ausdruck.

Viermal im Jahr gestalten wir in der vhs Metzingen eine Fotoausstellung zu einem bestimmten Thema. Dafür wählen wir von jedem der Mitglieder mindestens ein Bild aus, um die Vielfalt der Ideen zu den gegebenen Themen zu zeigen. Zudem vereinbaren wir hin und wieder separate Treffen zu Fotoexkursionen, um auch den Austausch zwischen den Clubmitgliedern zu Motivwahl, Belichtung, und dem direkten Umgang mit dem Fotoapparat anzuregen. Wir freuen uns, wenn Sie uns kennenlernen wollen, sowohl als erfahrender Hobbyfotograf, als auch als Anfänger, Neu- oder Wiedereinsteiger in dieses interessante Hobby. Die Mitglieder des Fotoclubs verfügen über vielfältige Erfahrungen zu einem breiten Portfolio der Fotografie. Gerade Neueinsteiger suchen vielleicht nach Beratung zu Hardware, Software, Technik, Bildgestaltung usw. Wenn das auch auf Sie zutrifft, sind Sie bei uns richtig. Wir sind gespannt auf neue Ideen und Themen, die wir gemeinsam mit Ihnen im Fotoclub angehen können.



© Hartmut Aubertin, Privat

Nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit Herrn Hartmut Aubertin auf unter: hartmut.aubertin@icloud.com
Weitere Informationen und eine Telefonnummer finden Sie unter Kontakt auf der Webseite www.fotoclub-metzingen.de "

Leitung	Hartmut Aubertin
Kurs.-Nr.	GM20100
Termin	ab Di 23.09.2025 von 19:00 - 20:45 Uhr, 14 tägig
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	gebührenfrei

Bridge

Bridge bietet Entfaltungsmöglichkeiten für jeden. Es ist geselliger Denksport und dient der Stärkung und Erhaltung der mentalen Leistungsfähigkeit. Bridge ist ein kommunikatives Spiel und noch dazu das weltweit Bedeutendste.

Wer dieses Spiel gelernt hat, wird überall Freunde finden. Wer Bridge spielt, ist im Alter nicht einsam. Die Gültigkeit dieses Satzes hat schon mancher erlebt, der allein in eine fremde Umgebung kam. Im Kurs lernen sie schrittweise die Strategien und Techniken kennen. Diese Elemente sind in einen spielerischen Lernprozess integriert, der der Förderung, Stärkung und Erhaltung Ihrer Gedächtnisleistung dient.

Bridge für Wiedereinsteiger

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse in Sachen Bridge erworben und hatten keine Möglichkeit dranzubleiben. In diesem Kurs werden Sie auf den aktuellen Stand gebracht und bekommen Informationen über die Bridgeangebote der Region und online. Wenn alles geklärt ist, beginnt das Spiel.

Leitung	Brigitte Hannig-Schuster
Kurs.-Nr.	GM20301
Termin	Fr 10.10.25
Zeit	19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Nedele
Gebühr	13 €

Jetzt anmelden

persönlich, schriftlich, telefonisch 07123 9293-0 oder online unter www.vhs-metzingen.de

Unsere Öffnungszeiten sind
Mo - Fr 10:15 - 12:15 Uhr
Mi u. Do 15:00 - 17:00 Uhr

Kalligraphie

Japanische Kalligraphie

Es ist ein faszinierendes Erlebnis, diese "gemalten Wörter" näher kennenzulernen und ihren ursprünglichen Sinn nachzuvollziehen. So werden Sie in eine andere kulturelle Welt geführt.

Neben der Bedeutung der kalligraphischen Buchstaben werden Sie Konzentration und Fingerspitzengefühl mit erlernen.

Bitte mitbringen:

schwarze Plakafarbe, einen dicken Pinsel, Zeichenblock, ein kleines Wasserglas, einen kleinen Teller, viel Zeitungspapier zum Üben.

Leitung	Kumiko Meixner
Kurs.-Nr.	GM20410
Termin	Sa 29.11.25
Zeit	09:00 - 12:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Küßner
Gebühr	19 €

Acrylmalerei

Acrylmalen - zwischen konkret und abstrakt

Wollen Sie ein eigenes Fotomotiv umsetzen, bereiten Sie davon bitte 2x Din A3 S/W Kopien vor oder bringen Sie das Foto möglichst groß mit. Ich werde ebenfalls Motive vorschlagen, aus denen Sie auswählen können.

Um unsere Motive besonders wirkungsvoll anzulegen, können die Maluntergründe, ich empfehle festes Papier oder Leinwand, vom leichten, lasierenden bis zum pastosen Farbauftrag grundiert werden.

Grundlegend bleibt die Einübung in die verschiedenen malerischen Techniken und Kompositionen, sodass auch Einsteiger einen guten Zugang zur Malerei finden. Die gemeinsame Beratung und meine individuelle Betreuung werden einander abwechseln.

Bitte Material selbst mitbringen!

Materialliste kann bei der vhs angefordert werden.

Leitung	Mark Krause
Kurs.-Nr.	GM20500
	Do 09.10.25, 09:00 - 14:30 Uhr
Kurs.-Nr.	GM20501
	Do 27.11.25, 09:00 - 14:30 Uhr
Kurs.-Nr.	GM20502
	Do 15.01.26, 09:00 - 14:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	42 €

Abstrakte Malerei

Abstrakte Malerei

Wir beschäftigen uns mit unterschiedlichen Techniken der abstrakten Malerei. Der Schöpfungsprozess wirkt befreiend, bringt einen auf andere Gedanken und ist dabei Balsam für die Seele.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die sich etwas entspannen und Spaß haben möchten.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Materialien mit! Materialliste als Empfehlung:

- Malerklammotten und Schuhe + Getränke
- 3-5 Leinwände (Größe nach Wunsch. Ich empfehle für den Kurs bis 80 x 80 cm)
- Malervlies/Plane um den Boden/Tisch abzudecken und drauf zu malen.
- min. 5 Acrylfarben, je mehr desto besser (weiß und schwarz sind zum Mischen bequem)
- 2-6 Pinsel (in unterschiedlichen Größen und Breiten- auch aus dem Baumarkt richtig breite sind gut geeignet)
- Spaten oder Plastikkarte (Kreativität kennt keine Grenzen)
- 2-3 leere Joghurtbecher/ leere Fläschchen mit Verschluss/ Teller oder ähnliches...
- Zeitung/ Stoffreste/ getrockneten Kaffeesatz/ Sand
- Behälter zum auswaschen der Pinsel
- Sprühflasche

Leitung	Vitalia Glöckler
Kurs.-Nr.	GM20600
Termin	Sa 22.11.25
Zeit	09:30 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	45 €

Grundlagen des Zeichnens

Grundlagen des Zeichnens

Zeichnen kann man lernen wie Schreiben. In meinem Kurs lernen sie die Grundlagen der künstlerischen Darstellung durch das Zeichnen. Egal ob Stilleben, Landschaft oder Portrait, von mir können Sie die Grundlagen von Plastizität, Perspektive und Proportionen erlernen.

Sie können eigene Ideen für Motive einbringen und umsetzen. Wir arbeiten mit Modellen von Stilleben, als auch mit Fotografien zum Abzeichnen.

Bitte mitbringen:

Din A 3 Zeichenblock, Bleistift HB oder B, Radiergummi (Knetradiergummi empfohlen)

Leitung	Benjamin Lehleiter
Kurs.-Nr.	GM20700

Termin	5 x ab Fr 14.11.25 bis Fr 12.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	40 €

Plastisches Gestalten

Ton findet Form III-

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
In diesem Kurs werden je nach Erfahrungsstand der TeilnehmerInnen sowohl Grundlagen der Arbeit mit Ton vermittelt, elementare Techniken erprobt als auch weiterführende Techniken vorgestellt und angewendet.

Nach thematisch gebundenen Übungen am Freitagabend können dann je nach Interesse sowohl freie plastische Arbeiten als auch Gefäße oder Figuren entstehen.

Dabei unterstützt die Dozentin die individuellen Fertigkeiten und fördert gezielt die Umsetzung der persönlichen Gestaltungsideen.

TeilnehmerInnen der Vorgängerkurse können eigene Projekte entwickeln. Eine vorherige Absprache dazu mit der Kursleiterin ist sinnvoll. Die Arbeiten werden gebrannt. Ein Glasieren ist möglich und muss im eigens dafür angesetzten Termin "Form findet Farbe" gebucht werden.

Leitung	Claudia Ehrminger
Kurs.-Nr.	GM21000
Termin	Fr 10.10.2025 18:30 - 21:00 Uhr Sa 11.10.2025 09:00 - 14:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	83 € Materialkosten 7 -12 € Bitte direkt bei der Kursleitung im Kurs bar bezahlen.

Form findet Farbe

An diesem Kursnachmittag können die in den vorherigen Kursen ("Eure Welt in Ton" und "Ton findet Form III") entstandenen, bereits gebrannten Objekte glasiert werden. Ein Unkostenbeitrag zwischen 5 -12 € für Glasur und Brand sind je nach Verbrauch bei der Kursleitenden vor Ort zu begleichen.

Leitung	Claudia Ehrminger
Kurs.-Nr.	GM21002
Termin	Fr 14.11.2025 15:00 - 18:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	57 € Materialkosten 5 -12 € Bitte direkt bei der Kursleitung im Kurs bar bezahlen.

Dekoratives Gestalten und Floristik



Keramik selbst bemalen
für Erwachsene und Kinder

In netter Runde bemalen Groß und Klein ein ganz persönliches Keramikstück für sich selbst oder zum Verschenken. Ob auf Teller, Müslischale oder Vase - schon ein paar aufgetupfte, farbenfrohe Punkte lassen kleine Meisterwerke entstehen. Frau Kühfuß steht beratend zur Seite und hat Beispiele und Anregungen dabei. Neben den vielen Techniken kann man z. B. auch ein Motiv auf die Keramik pausen. Bei Interesse bitte eine Kopie davon mitbringen. Kinder haben u. a. die Möglichkeit, mit Motiv-Stanzern zu arbeiten oder mit Hölzern schöne, bunte Punkte zu setzen. Die bemalte Rohkeramik wird im Anschluss glasiert und im professionellen Keramik-Brennofen gebrannt. Nach ca. 2 Wochen sind die neuen Lieblingsstücke fertig und abholbereit. Bitte suchen Sie sich vor dem Kurs auf www.kunterbuntundkreativ.de unter "Rohkeramik & Preise" etwas Schönes aus (in der Regel 1 bis 2 Teile in ug. Zeit) und geben Sie die Bezeichnung dafür bei der Anmeldung an. Die im Internet aufgeführten Preise (ab 17,90 €) umfassen die Rohkeramik, die Farben, die Glasur sowie den Brand.



Leitung	Nicole Kühfuß
Kurs.-Nr.	GM22001
Termin	Sa 15.11.25
Zeit	14:30 - 17:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	15 € Keramik-Kosten (ab 17,90 €) Bitte direkt bei der Kursleitung im Kurs bar bezahlen.



Sich durch "Basteln" den eigenen "Vorurteilen" hingeben

Das Phänomen des Fremden: eine gestalterische Entdeckungsreise mit kunsttherapeutischen Elementen
Vertrautes kann sich in Fremdes verwandeln ...

und Fremdes plötzlich vertraut werden. Durch "Basteln" sich den eigenen „Vorurteilen“ hingeben?

In diesem Workshop gehen wir mit Bewertungen um, indem wir nach unserer Vorstellung „Wohnungen“ aus vorhandenen Materialien bauen. Der Workshop bietet Raum, im Gestalten mit Pinsel und Farbe und Mitteln der Collage sowohl das "Fremde" in uns, als auch unser Potential zu uns sprechen zu lassen. In reflektiver Partnerarbeit können persönliche Aspekte auf Wunsch noch deutlicher herausgearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Zwei Schuhkartons, Schere, Klebstoff, Krimskrums und nochmals Krimskrums(z.B. Inhalte aus Überraschungseiern), Stoffreste ...

Leitung	Christine Thomas
Kurs.-Nr.	GM22004
Termin	Sa 08.11.25
Zeit	10:00 - 19:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	52 €

"Blattmotive drucken mit selbstgemachten Silikonstempeln"

Die Struktur von Blättern lässt sich wunderbar in einer selbst hergestellten Masse aus Silikon abformen und zum Stempeln benutzen. Das wollen wir in diesem Kurs machen.

Bitte mitbringen:
Alte Schüssel, Eiscremebehälter o. ä. für Silikonmasse, Brettchen zum Zuschneiden der Stempel, Material zum Bedrucken (Briefpapier, Karten, Packpapier etc.), dünnen Permanent-Marker, kleine Blätter mit ausgeprägter Struktur.



ProNatur – Ihr Spezialist für

- Neuanlage von Wohlfühl-Gärten
- Gartenumgestaltung
- Bau und Wartung von Teichen, Schwimmteichen und Biodesign-Pools
- Dachbegrünung

Verwirklichen Sie mit uns Ihren Gartentraum!



ProNatur Garten- und Landschaftsbau GmbH | Otto-Schott-Str. 32 | 72555 Metzingen
Tel. 07123-9275-0 | info@pronatur.com | www.pronatur.com



Bitte alte Kleidung tragen, da man Silikon nicht mehr rauskriegt.



Leitung	Susanne Reusch
Kurs.-Nr.	GM22005
Termin	Fr 07.11.25
Zeit	18:30 - 20:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	20 €

Ikebana

Ikebana ist eine eigenständige, ausschließlich in Japan entwickelte Kunstform. Neben der Teezeremonie, der Kalligraphie, der Dichtkunst und der Musik gehörte sie früher zwingend zur Ausbildung jedes Adligen. In diesem Kurs werden Blumen, Zweige und Wurzeln unter Anleitung der Kursleiterin zu einem kleinen Kunstwerk gesteckt.

Bitte Folgendes mitbringen:

- Diverse Schalen
- ein großer Ikebana Igel oder 1 großes Frischblumensteckmoos
- nach Ihrer Wahl mindestens 5 frische Blumen
- 3 Zweige
- 3 x frisches Blattgrün
- Blumenschere
- dünner Draht
- einen Zeichenblock und Farbstifte.

Leitung	Kumiko Meixner
Kurs.-Nr.	GM22006
Termin	Sa 06.12.25
Zeit	14:00 - 17:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Küßner
Gebühr	24 €

Alte Schätze kommen zu neuen Ehren

Lieben Sie den Nostalgie-Look? Möchten Sie altes Geschirr upcyclen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus alten Sammelgedecken Etagere zu fertigen, alte Glasschüsseln zu Abdeckhauben für Gebäck oder Käse umzufunktionieren und Einmachgläser mit Porzellanknopfen aufzupeppen. Wir bohren im Kurs die erforderlichen Löcher und verschrauben die Knöpfe und Stangen.

Bitte mitbringen:

- Geschirr und/oder Einmachgläser, die Sie bearbeiten möchten
 - einen Lappen
 - Schere
 - Kugelschreiber
- Wenn vorhanden:
- Lochzange
 - Schutzbrille
 - Kreuzschlitzschraubenzieher mittlerer Größe
- Etagereinstangen und Porzellanknöpfe können im Kurs erworben werden oder Sie bringen Ihre Wunsch-Knöpfe mit.



Leitung	Susanne Reusch
Kurs.-Nr.	GM22500
Termin	Fr 17.10.25
Zeit	18:30 - 20:45 Uhr
Ort	Schönbeinrealschule Technikraum
Gebühr	20 €

Kreativ

SIE HABEN EINE
KURSIDEE
ODER EIN HOBBY,
DAS SIE ANDEREN
MENSCHEN GERNE
NAHEBRINGEN
MÖCHTEN?
MELDEN
SIE SICH BEI UNS!

Das Team der vhs freut sich auf Sie!

Alte Handwerkskunst



Dorset-Knöpfe, auch für Fortgeschrittene

Dorset-Knöpfe, benannt nach der englischen Grafschaft, in der sie im 17./18. Jh. in großer Zahl hergestellt wurden, lassen sich aus Ringen und etwas Garn in endlosen Variationen fertigen, nicht nur zum Knöpfen, sondern auch zur Herstellung individueller Schmuckstücke. Wir lernen die Grundform "Cartwheel" (Foto untere Reihe) mit Varianten. Fortgeschrittene können neue Muster erlernen. Die benötigten Ringe können im Kurs erworben werden

Bitte mitbringen:

- 1 stumpfe und 1 spitze Nadel mit großem Ohr
- spitze Schere
- Falls vorhanden:
- dünnes Baumwollhäkelgarn (Reste)
- evtl. kleine Perlchen

Leitung	Susanne Reusch
Kurs.-Nr.	GM23025
Termin	Fr 10.10.25
Zeit	18:30 - 20:45 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	20 €

Textiles Gestalten

Nähen

Ein Kleidungsstück - fertig genäht an einem Tag!

In diesem Nähkurs lernen Sie selbstständig und frei zu nähen, qualitativ hochwertige Ergebnisse zu erzielen und nachhaltig etwas Einmaliges zu erschaffen. Bei der Wahl des zu nähenden Kleidungsstücks (Hose, Bluse, Rock, Blazer, Hoodie, etc.) sind Sie völlig frei und werden professionell von der Kursleiterin bei Ihrem Vorhaben unterstützt.

Bei diesem Kurs werden erste Erfahrungen im Umgang mit einer Nähmaschine vorausgesetzt

- Anfänger sind auf Anfrage gerne willkommen. Für Rückfragen bzgl. Schnitten, Nähmaschine oder Stoffen steht die Kursleitung gerne zur Verfügung.



Mitzubringen sind:

- Nähmaschine
- Schere
- Stecknadeln
- Stoffe und Schnitt

Auf Anfrage erhalten Sie eine detaillierte Liste.

Leitung	Bärbel Bauder
Kurs.-Nr.	GG23600
	Sa 11.10.25, 09:00 - 16:00 Uhr
Kurs.-Nr.	GG23601
	Sa 08.11.25, 09:00 - 16:00 Uhr
Kurs.-Nr.	GG23602
	Sa 06.12.25, 09:00 - 16:00 Uhr
Kurs.-Nr.	GG23603
	Sa 10.01.26, 09:00 - 16:00 Uhr
Kurs.-Nr.	GG23604
	Sa 07.02.26, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
Gebühr	43 €

OSIANDER

Herzlich willkommen bei Osiander Metzingen.

Code scannen & App herunterladen!

Reutlinger Str. 3
Mo-Fr 9:30 bis 18:30 Uhr
Sa 9 bis 16 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bitte melden Sie sich mindestens 8 Tage vor Kursbeginn zu Ihrem Wunschkurs an. Manchmal müssen wir Kurse absagen, obwohl dies nicht nötig gewesen wäre.

Newsletter

„das gelbe Haus der vhs“

Jetzt anmelden und rund um die vhs Metzingen-Ermstal informiert sein
Interessantes erfahren
Last-Minute-Kurse
und mehr

Ihre E-Mail Adresse:

Ich habe die Datenschutzinformationen unter www.vhs-metzingen.de gelesen und stimme zu, dass zur Bestätigung meiner Angaben eine Nachricht an oben genannte E-Mail Adresse verschickt wird. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich. Telefonisch, persönlich, per E-Mail an newsletter@vhs-metzingen.de oder unter www.vhs-metzingen.de

Datum und Unterschrift _____

Volkshochschule Metzingen-Ermstal
Mit uns lernen.

Gesundheitswissen

Bitte melden Sie sich zu allen Vorträgen rechtzeitig an, damit wir Ihnen einen Platz reservieren können.
Manchmal müssen wir Kurse absagen, obwohl dies nicht nötig gewesen wäre.

Vortrag: Der Darm - die Schaltzentrale für Leib und Seele

Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben bewiesen, dass die Wichtigkeit der Darmflora lange unterschätzt wurde. Heute ist klar, dass sie in vielerlei Hinsicht ein Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit ist. Der Darm und die Darmbakterien sind Teil des größten Immunorgans unseres Körpers. Es ist möglich, die Darmflora gezielt zu steuern, dass wir Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Stimmung und sogar auf unser Gewicht nehmen können. Stress, ungesunde Ernährung und Medikamente wie Antibiotika können den Darm jedoch daran hindern, die für unseren Organismus so wichtigen Aufgaben auszuführen.

Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) zeigt in diesem Vortrag wirksame Maßnahmen für eine optimale Darmgesundheit, die uns zum einen gesund hält, zum anderen auch beim Gewichtsmanagement positiv unterstützt. Dabei wird die wichtige Rolle der Darmbakterien erklärt und wie Sie selbst die Darmflora positiv beeinflussen können. Sie haben es in der Hand!

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Leitung	J. M. Jaissle, Heilpraktiker
Kurs.-Nr.	GM30000
Termin	Di 23.09.25
Zeit	19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	13 € Bitte anmelden! Anmeldeschluss: 16.09.2025

Vortrag: Diagnose Bluthochdruck - Antworten zu Ursachen, Behandlung, Vorbeugung

Ein hoher Blutdruck gilt als Risikofaktor für viele verschiedene Erkrankungen. Er kann zum Beispiel zu Schäden an den Nieren, Augen oder Gefäßen führen. Viele der Betroffenen wissen jedoch gar nicht, dass sie einen zu hohen Blutdruck haben, da er allein keine Beschwerden verursacht. In diesem Vortrag erfahren Sie von Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) wissenswerte Fakten zum Thema Bluthochdruck. Welche Blutdruckwerte sind ideal? Wie wird der Blutdruck richtig gemessen? Welche Risikofaktoren wirken begünstigend? Welche naturheilkundlichen

Therapieformen und Methoden neben der schulmedizinischen Behandlung gibt es, um den Blutdruck nachhaltig zu senken? Sie erhalten interessante und wertvolle Vorschläge und Tipps aus dem reichlichen Erfahrungsschatz der Naturheilkunde.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Leitung	J. M. Jaissle, Heilpraktiker
Kurs.-Nr.	GM30002
Termin	Fr 17.10.25
Zeit	19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	13 € Bitte anmelden! Anmeldeschluss: 10.10.2025

Vortrag: Arthrose - der Gelenkersatz kann warten!

Sie leiden an Arthrose? Dann geht es Ihnen wie Millionen von Menschen in Deutschland. Auch immer mehr jüngere und sportlich aktive Menschen sind betroffen. Tendenz steigend! Die betroffenen Gelenke schmerzen mal mehr, mal weniger stark. Arthrose in den Fingern erschwert das Greifen. Arthrose in Knie und Hüfte macht sich typischerweise zunächst durch Schmerzen beim Anlaufen bemerkbar - später auch unabhängig von einer Belastung. Mit der Zeit lassen sich betroffene Gelenke immer schlechter bewegen. Leider ist es ein weit verbreiteter Irrglaube, dass man die Schmerzen nur durch Medikamente oder durch eine OP bzw. ein künstliches Gelenk stoppen kann. Das ist jedoch nicht immer die beste Wahl! Oft haben es Betroffene sogar selbst in der Hand, schmerzfrei mit Arthrose zu leben. In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen selbst, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Was kann man also tun?

Schmerztherapeut und Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) erklärt grundlegend, umfassend und verständlich was man unter Arthrose versteht, wie sie diagnostiziert wird, was die Symptome und Ursachen dafür sind. Sie erfahren, wie Sie Arthrose vorbeugen können und wie Sie selbst maßgeblich zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen können. Dabei spielen u. a. speziell entwickelte Übungen, gezielte Ernährung und kleine Änderungen alltäglicher Gewohnheiten eine große Rolle. Es werden konservative und alternative Behandlungsmöglichkeiten, die sich als wirksam erwiesen haben, vorgestellt. Zudem erhalten Sie viele alltagstaugliche Tipps zur Selbstbehandlung und für deutlich mehr Lebensqualität. So kann der Gelenkersatz, der der allerletzte Ausweg sein sollte, zeitlich ver-

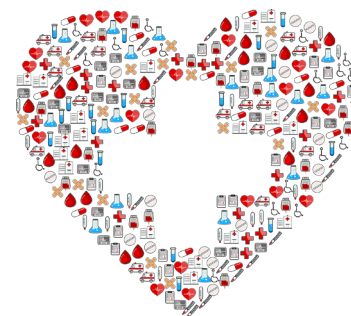
schoben oder sogar ganz vermieden werden. Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung	J. M. Jaissle, Heilpraktiker
Kurs.-Nr.	GM30004
Termin	Di 11.11.25
Zeit	19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	13 € Bitte anmelden! Anmeldeschluss: 04.11.2025

Vortrag: Männersache Prostata - Alles über Prävention und Behandlung

Jeder Mann hat sie, doch die wenigsten reden offen darüber: die Prostata. Dabei spielt sie für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Auch eine Vergrößerung allein kann schon Probleme bereiten. Für die meisten Erkrankungen - so auch für Prostata-Erkrankungen - werden die Grundlagen bereits in jungen und mittleren Jahren gelegt. Das betrifft etwa das Rauchen oder Übergewicht. Zudem spielen die Erbanlagen eine bedeutende und leider kaum beeinflussbare Rolle. Dennoch bestehen keine Zweifel darüber, dass es einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Prostata-Gesundheit gibt. Und zwar im positiven wie auch im negativen Sinne. Auch Vitalstoffe und Sport können für die Prostata förderlich sein.

Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) informiert einfach und verständlich über Aufbau, Funktion und Erkrankungen der Prostata. Er verrät, wie Sie mit einfachen Maßnahmen die Prostata schon in jungen Jahren auf Dauer gesund erhalten können. Sie erhalten nützliche Tipps, welche Ernährung und Bewegung Einfluss auf Ihre Prostata-Gesundheit haben. Und Sie erfahren, wie Sie Probleme frühzeitig erkennen und bereits bestehende Beschwerden wieder in den Griff bekommen können. Denn eines sollte Mann wissen: Die Prostata ist die Potenz-Zentrale. Schon allein deshalb verdient sie eine ganz besondere Beachtung. Es ist also höchste Zeit, über die Prostata zu sprechen!



Dieser Vortrag richtet sich an Männer jeglichen Alters, ebenso an interessierte Frauen - weil vorbeugen besser als heilen ist!
Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Leitung	J. M. Jaissle, Heilpraktiker
Kurs.-Nr.	GM30006
Termin	Di 25.11.25
Zeit	19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	13 € Bitte anmelden! Anmeldeschluss: 18.11.2025

Vortrag: Pflege und Betreuung zuhause organisieren - Impulsvortrag für Betroffene und Angehörige

Es ist der Wunsch vieler Menschen, auch im Alter in ihrem Zuhause wohnen zu bleiben. Die vertraute Umgebung gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, während die gewohnten Tagesabläufe und Routine beibehalten werden können. Gleichzeitig stellt die Pflege und Betreuung zuhause Umfeld und Angehörige oftmals vor nicht unerhebliche Herausforderungen. Dennoch gibt es immer mehr Optionen, die häusliche Pflege zu ermöglichen und zu organisieren. Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) stellt Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten vor, damit Sie vorbereitet sind.

Mitbringen: Schreibutensilien



Leitung	J. M. Jaissle, Heilpraktiker
Kurs.-Nr.	GM30008
Termin	Di 03.02.26
Zeit	19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	13 € Bitte anmelden! Anmeldeschluss: 27.01.2026

Vortrag: Schwindel - Wenn sich alles dreht
Leiden Sie unter Schwindel oder möchten Sie präventiv etwas Gutes für Ihr Gleichgewichtssystem tun? Bei diesem Vortrag zum Thema Schwindel lernen Sie mögliche Ursachen und verschiedene Formen von Schwindel kennen. Sie bekommen einen Überblick über wichtige ärztliche Abklärungen und therapeutische Tests. Nach dem theoretischen Part erhalten Sie eine praktische Einführung in Übungen, die Sie selbstständig zuhause weiterführen können, um Ihren Schwindel zu reduzieren und Ihr Gleichgewichtssystem zu stabilisieren.
Mitbringen: Schreibutensilien

Leitung	Leonie Pokal, Osteopathin, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin
Kurs.-Nr.	GM30018
Termin	Fr 05.12.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Kűßner
Gebühr	13 € Bitte anmelden! Anmeldeschluss: 28.11.2025

In Zusammenarbeit mit der KVBW

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Vortrag: KVBW - Schlaganfall - wie kann ich mich schützen?

Der Schlaganfall (Gehirnschlag) zählt zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Er ist die dritthäufigste Todesursache und eine der häufigsten Ursachen für eine bleibende Behinderung. Beim Schlaganfall handelt sich um eine plötzliche Durchblutungsstörung des Gehirns, die zu einem kritischen Sauerstoffmangel der Gehirnzellen und dadurch oft zu einem Ausfall von Funktionen oder zum Absterben der Zellen führt.

Unbehandeltes Vorhofflimmern ist häufig eine Ursache für Blutgerinnsel, die aus dem Herzen kommen und zum Schlaganfall führen können. Bluthochdruck sowie auch ein schlecht eingestellter Blutzucker sind die wichtigsten Risikofaktoren. Gerade deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig darüber zu informieren, wie die Schlaganfallrisiken eingeschränkt und behandelt werden können und welche Vorboten auf einen Schlaganfall hinweisen.

Der Referent spricht über die Risiken und Präventionsmöglichkeiten des Schlaganfalls. Er stellt die verschiedenen Schlaganfallformen vor, erläutert die Vorboten des Schlaganfalles

und legt Behandlungsmöglichkeiten sowohl in der Therapie als auch in der Vorbeugung des Schlaganfalls dar.

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

Referent:

Dr. med. Frank Andres, Facharzt für Neurologie, Reutlingen

Moderation:

Dr. med. Günther Fuhrer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Viszeralchirurgie, Proktologie, Chirotherapie, Phlebologie, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Reutlingen

Leitung	Frank Andres, Günther Fuhrer
Kurs.-Nr.	GM30024
Termin	Mo 13.10.25
Zeit	19:30 - 21:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	5 € Bitte anmelden! Restkarten an der Abendkasse!

Vortrag: KVBW - Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

Die Schilddrüse liegt vor dem Kehlkopf und hat die Aufgabe zahlreiche Stoffwechselfunktionen zu erfüllen. Neben Strukturveränderungen, wie Vergrößerung oder Knotenbildung, gibt es Störungen der Schilddrüsenfunktion. Diese äußern sich in einer Schilddrüsenunter- oder -überfunktion. Häufig sind auch Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Alle genannten Erkrankungen erfordern ärztliche Diagnostik und Behandlung. Die Diagnostik besteht in Laboruntersuchungen und bildgebenden Verfahren. Die Therapie kann je nach Erkrankung medikamentös, operativ oder auch nuklearmedizinisch erfolgen. Der Referent berichtet über die verschiedenen Möglichkeiten der Diagnostik, Behandlung und Therapie.

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

Referent:

Dr. med. Uwe Schwaiger, Facharzt für Innere Medizin, Reutlingen

Moderation:

Dr. med. Günther Fuhrer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Viszeralchirurgie, Proktologie, Chirotherapie, Phlebologie, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Reutlingen

Leitung	Uwe Schwaiger, Günther Fuhrer
Kurs.-Nr.	GM30025
Termin	Mo 26.01.26
Zeit	19:30 - 21:30 Uhr

Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	5 € Bitte anmelden! Restkarten an der Abendkasse!

In Zusammenarbeit mit dem Homöopathischen Verein

Vortrag: Pflanzliche Mittel für Tiere

Dieser Vortrag wird von der Firma CDVet über pflanzliche Mittel bei Tieren (Hunde, Katzen, Pferde und Kleintiere) gehalten

Anmeldungen bitte bei Frau Schur unter HomöopathieMetzingen@email.de

Leitung	CDVet
Kurs.-Nr.	GM30041
Termin	Mo 22.09.25
Zeit	19:00 - 22:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	3 € für Mitglieder des Homöopathischen Verein 6 € für Nichtmitglieder, Bezahlung an der Abendkasse

Vortrag: Liebscher & Bracht - Schmerztherapie

Anmeldungen bitte bei Frau Schur unter HomöopathieMetzingen@email.de

Leitung	Regina Holzinger
Kurs.-Nr.	GM30043
Termin	Mi 15.10.25
Zeit	19:00 - 22:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	3 € für Mitglieder des Homöopathischen Verein 6 € für Nichtmitglieder, Bezahlung an der Abendkasse

Homöopathie - Homöopathische Arzneimittel

Arbeitskreis Homöopathie mit dem Thema: homöopathische Arzneimittel - Einsatz und Verwendung

Anmeldungen bitte bei Frau Schur unter HomöopathieMetzingen@email.de

Leitung	Walter Schäfer
Kurs.-Nr.	GM30045
Termin	Mi 19.11.25
Zeit	19:00 - 22:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter

Gebühr	3 € für Mitglieder des Homöopathischen Verein 6 € für Nichtmitglieder, Bezahlung an der Abendkasse
--------	--

Theorie & Praxis

Schmerzfrei-Übungen nach der Liebscher & Bracht-Methode

Jeder von uns hat vorübergehend Schmerzen, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen beispielsweise im Rücken, Schulter-Nacken-Bereich, Hüfte oder Knie.

Sehr oft liegen diese Beschwerden an verklebten Faszien und an der Dehnfähigkeit eingeschränkter Muskeln. Was also tun? Die Antwort ist in den meisten Fällen einfach: richtige und konsequente Bewegung!

Der moderne Alltag der meisten Menschen fördert jedoch einseitige Bewegungsmuster und lässt eine konsequente Änderung der täglichen Routinen nicht zu.

Deshalb haben die Schmerzspezialisten von Liebscher & Bracht spezielle Übungen mit und ohne Faszienrolle entwickelt, die den muskulär-faszialen Überspannungen entgegenwirken und sich vor allem leicht in den Alltag integrieren lassen.

Schmerztherapeut und Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) erklärt im Theorie-Teil die Hintergründe der Liebscher & Bracht-Methode und zeigt Ihnen im Praxis-Teil geeignete und effektive Übungen, mit denen verspannte Muskeln gelöst und Gelenkkräfte normalisiert werden, um somit einem unnötigen Verschleiß entgegen zu wirken. Die Muskelaktivität wird in allen Gelenkwinkeln optimiert.

Ziel der Übungen ist es, muskulär-faszial bedingte Schmerzen an den verschiedenen Problemstellen des Bewegungsapparats zu lindern bzw. zu beseitigen oder einfach schmerzfrei und beweglich zu bleiben.

Schmerzfrei auf natürliche Art und Weise zu werden, ist nicht unmöglich!

Voraussetzung: Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich bewegen können und wollen.

Mitzubringen: Schreibutensilien, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Leitung	J. M. Jaissle, Heilpraktiker
Kurs.-Nr.	GM30050
Termin	4 x ab Mi 05.11.25 bis Mi 26.11.25
Zeit	19:30 - 21:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	62 €



Kniegesundheit: Übungen für schmerzfreie Gelenke

Kniebeschwerden gehören zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und führen oft zu wiederkehrenden oder anhaltenden Schmerzen. Dies kann die Mobilität einschränken und somit zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität führen. Die gute Nachricht: Kniediagnosen haben eine hohe Heilungschance.

Bewegungstrainer und Schmerztherapeut J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) zeigt Ihnen wirksame Übungen, die Sie zurück zu mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit führen.

Ob gezieltes Training zur Unterstützung der Kniescheibe, Dehnungen zur Entlastung des Knies oder Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung – mit diesen Workouts können Sie die Häufigkeit und Intensität von Knieschmerzen reduzieren und langfristig Ihre Kniegesundheit verbessern.

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich bewegen können und wollen. Mitbringen: Schreibutensilien, großes Handtuch, Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Leitung	J. M. Jaissle, Heilpraktiker
Kurs.-Nr.	GM30053
Termin	4 x ab Mi 14.01.26 bis Mi 04.02.26
Zeit	16:30 - 18:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	62 €

Triggerpunkte selbst behandeln

Faktoren wie Stress, Fehlhaltung, Unter- oder Überbelastung können zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Bewegungsapparat führen. Ursachen der Beschwerden können Triggerpunkte sein, die wir manchmal als schmerzhafte Knoten oder Stränge im Muskelgewebe wahrnehmen.

Wir nutzen diesen Abend, um unsere eigenen Triggerpunkte durch praktische Massage- und Übungsanleitungen zu lösen. Diese Handgriffe und Übungen können Ihnen im Alltag helfen, wieder schmerzfreier und flexibler zu werden.

Leitung	Michaela Haupt
Kurs.-Nr.	GM30070
Termin	Fr 16.01.26
Zeit	18:00 - 19:45 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	24 €

Fasten

Gemeinsam Fasten! Gesund und fit ins neue Jahr

Das neue Jahr startet und statt gute Vorsätze zu fassen - welche dann doch am Alltag scheitern - wollen wir aktiv etwas für uns und unserer Gesundheit tun!

Wir starten gemeinsam in eine Fastenwoche, in der wir uns nicht nur von ein paar überflüssigen Pfunden befreien, sondern auch unser Inneres "aufräumen".

Anschließend beginnen wir eine gesunde Ernährungsumstellung, um unseren Fastenerfolg auch dauerhaft mitzunehmen.

In der Fastenwoche werden wir uns regelmäßig treffen, um uns auszutauschen und um uns mit Lendenwickel, Meditation, Autogenem Training und Co. etwas Gutes zu tun.

Ich freue mich, mit Ihnen das neue Jahr befreit und entlastet anzugehen!

Der Kurs richtet sich an gesunde Personen!

Termine:

- 12.01.2026 Vorbereitung (Welche Fastenform wähle ich? Was benötige ich?)
- 15.01.2026 Vorbereitung Entlastungstag & erster Fastentag
- 19.01./21.01./23.01.2026 Treffen während der Fastentage
- 29.01.2026 Nachbesprechung

Leitung	Mirja Oeffinger
Kurs.-Nr.	GM30090
Termin	Mo 12.01.2026 17:30 - 19:00 Uhr Do 15.01.2026 17:30 - 19:00 Uhr Mo 19.01.2026 17:30 - 19:00 Uhr Mi 21.01.2026 17:30 - 19:00 Uhr Fr 23.01.2026 17:30 - 19:00 Uhr Do 29.01.2026 17:30 - 19:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	69 €

Erste Hilfe

Erste-Hilfe-Grundkurs (Rote-Kreuz-Kurs):

Richtig helfen können, ein gutes Gefühl

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe für nahezu jeden Notfall in Freizeit und Beruf. Sie erlernen anhand von

zahlreichen praktischen Übungen
 - Eigenschutz, Absichern, Helfen bei Unfällen
 - die Versorgung von Wunden und Verletzungen
 - das Erkennen von Störungen der lebenswichtigen Funktionen und Hilfsmaßnahmen
 - lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung

Der Grundkurs ist anerkannt nach der Fahrerlaubnisverordnung für den Erwerb aller Fahrerlaubnisklassen sowie nach dem Berufsbildungsgesetz für alle Berufsausbildungen, bei denen ein solcher Kurs vorausgesetzt wird. Darüber hinaus ist der Kurs für alle geeignet, die ihre Kenntnisse nach vielen Jahren wieder auffrischen möchten.

Leitung	Patrick Kühbauch
Kurs.-Nr.	GM30100
Termin	Sa 22.11.25
Zeit	09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	52 € bei Anmeldung von zwei Familienangehörigen 47 € pro Person

Auch Sie können Leben retten - Kampf dem plötzlichen Herztod!

Urplötzlich sackt ein Mensch in sich zusammen, verliert das Bewusstsein, sein Herz stockt - es kommt zum plötzlichen Herztod - geschätzt 65.000 mal pro Jahr in Deutschland. Nur in

den wenigsten Fällen sind direkt medizinische Fachkräfte zugegen und genau jetzt schlägt die Stunde der Ersthelfer.

An einem Beispiel und in kleinen praktischen Übungen lernen die Teilnehmer, die Situation zu erkennen und lebensrettende Maßnahmen bis zum Eintreffen des Notarztes zu ergreifen.

Leitung	Patrick Kühbauch
Kurs.-Nr.	GM30150
Termin	Mi 03.12.25
Zeit	18:00 - 21:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	28 €

Ernährung/Kochen

Klassisch Thaiändisch - Pad Thai

Viele klassische Gerichte, die Sie im thailändischen Restaurant in Deutschland finden (und vielleicht schon gegessen haben), können Sie leicht selbst kochen! Sie benötigen nur den richtigen Umgang mit den Zutaten sowie die passende Kochmethode für das Gericht. Gemeinsam bereiten wir diesen Klassiker der thailändischen Küche richtig und authentisch zu.

Bitte mitbringen:

mehrere kleine Gefäße für Reste zum Mitnehmen, Hand- und Geschirrtuch.

Metzgerei Schmid

Metzingen

Krauthäuptle Schmid

Obst & Gemüse



Reutlinger Straße 11, 72555 Metzingen, Telefon 07123-2217
 Filiale Neugreuth, Hochhaus, Telefon 07123-2692
www.metzgerei-schmid.de

Leitung	Rachot Indradesa
Kurs.-Nr.	GM30400
Termin	Fr 26.09.25
Zeit	17:30 - 21:00 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzgingen, Küche
Gebühr	35 € inkl. 8 € Lebensmittelkosten

Spanische Tapas – klein, schnell & lecker
Wie original aus Spanien, Tapas schnell und einfach zubereiten: Fisch, Fleisch & Süßes. Holen sie sich den Urlaub nach Hause. Während die Paella valenciana im Ofen schmort bereiten wir einige typische spanische Tapas vor: Pimientos de Padron, Champignons in Chili-Honig Sud, Garnelen in Weißwein, Runzel Kartoffelchen mit Mojo Rojo und Mojo Verde, Kartoffeltortilla, Fleischbällchen in Tomatensauce, Gefüllte Thunfischtaschen, Hähnchenspieße in Sherrysauce und zum süßen Abschluss Birnen in Rotwein.
Bitte mitbringen: mehrere kleine Gefäße für Reste zum Mitnehmen, Hand- und Geschirrtuch.

Leitung	Ricardo Herreros, Claudia Scheidemann
Kurs.-Nr.	GM30404
Termin	Fr 10.10.25
Zeit	18:00 - 21:45 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzgingen, Küche
Gebühr	45 € inkl. 16 € Lebensmittelkosten

Brötchen backen für Hobbybäcker und für alle, die es werden wollen

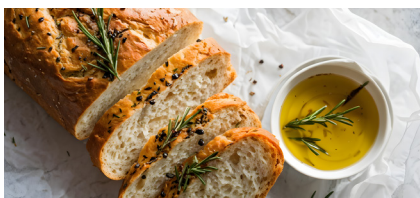


Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Kunst des Brötchenbackens erlernen möchten. Von klassischen Sonntagsbrötchen bis zu verschiedenen Brötchensorten - lernen Sie, wie Sie mit einfachen Zutaten köstliche Brötchen herstellen können. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, große Schüssel.

Leitung	Daniela Volquartsen
Kurs.-Nr.	GM30406
Termin	Do 09.10.25
Zeit	18:00 - 21:00 Uhr

Ort	Seyboldschule Metzgingen, Küche
Gebühr	31 € inkl. 8 € Lebensmittelkosten

Brotbacken für Hobbybäcker und für alle, die das Brotbacken ausprobieren möchten für den Eigenbedarf



Dieser Kurs richtet sich an alle, die das traditionelle Handwerk des Brotbackens erlernen möchten. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Zutaten leckeres und gesundes Brot zu Hause backen können.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, große Schüssel.

Leitung	Daniela Volquartsen
Kurs.-Nr.	GM30408
Termin	Do 06.11.25
Zeit	18:00 - 21:00 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzgingen, Küche
Gebühr	31 € inkl. 8 € Lebensmittelkosten

Onlinekurs: Einblick in die Küche Venezuelas



Heute kochen wir gemeinsam ONLINE Pabellón Criollo - das Nationalgericht Venezuelas. Die Grund Zutaten einen Pabellón Criollo sind: Caraotas Negras (schwarze Bohnen), Carne Mechada (gezapftes Rindfleisch) mit Reis und frittierte Kochbananen. Dazu Rumcreme als Dessert und Cuba Libre - das Nationalgetränk.

Leitung	Sona Hannaleck
Kurs.-Nr.	GO30410
Termin	So 30.11.25
Zeit	15:00 - 18:00 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	25 €

Entspannung

Feldenkrais

Feldenkrais am Vormittag

Sie erkunden mit achtsamen Bewegungen Ihre eigenen Bewegungsmuster und erlernen

und erleben mit der Feldenkrais-Methode, wie Sie sich müheloser bewegen und körperliche Einschränkungen überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun erlangen Sie mehr Beweglichkeit.

Leitung	Günter Hoch
Kurs.-Nr.	GM31005
Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 20.01.26
Zeit	08:30 - 09:45 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	97 €

Feldenkrais am Abend - Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine ganzheitliche Lernmethode, mit der man durch bewusstes Erleben lernt, negative Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und aufzulösen. Unsere Lernfähigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit. Beeinträchtigungen, Rückenschmerzen oder stressbedingten Verspannungen können Sie begegnen, indem Sie ihre eigene Bewegung erforschen und sich so neu entdecken. Die Methode eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte warme Socken und Kleidung mitbringen.

Leitung	Evelyn Schulze, Gilde lizenziert
Kurs.-Nr.	GM31015
Termin	10 x ab Mo 29.09.25 bis Mo 08.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	87 €

Feldenkrais am frühen Abend

Ziel dieser sanften Methode ist es, durch das Üben einfacher Bewegungsabläufe Ihre psychischen und physischen Ressourcen zu stärken. Die Feldenkrais-Methode ist weder Gymnastik noch Psychotherapie und erfordert keine Vorkenntnisse. Gesundheitsförderliches Hintergrundwissen erwerben Sie aber in diesem Kurs und reflektieren es im Kontext der praktischen Übungen. Der Kurs ist für jeden geeignet. Literatur: Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung (Suhrkamp Verlag).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Leitung	Günter Hoch
Kurs.-Nr.	GM31081
Termin	13 x ab Do 25.09.25 bis Do 22.01.26

Zeit	17:00 - 18:00 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	78 €

Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung

Autogenes Training mit PMR - Entspannungsverfahren für Erwachsene

In diesem Kurs wollen wir verschiedene Entspannungsverfahren kennenlernen, um unseren Körper und Geist ganz bewusst wieder etwas Ruhe und Entspannung zu bieten und Stress abzubauen.

Da jeder Mensch ein Individuum ist und ganz eigene, persönliche Stressfaktoren hat, braucht auch jeder etwas anderes.

Wir lernen deshalb verschiedene Atemtechniken kennen, die Grundzüge von Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeits- & Resilienzarbeit, sowie die Vorzüge von Meditationen und Fantasiereisen. Auf diese Weise lernt jeder Teilnehmer für sich selbst, was ihm gut tut und hilft und wo er bei sich ansetzen kann. Des Weiteren helfen die Entspannungsverfahren, um ein tieferes Verständnis von sich selbst zu entwickeln und ein größeres Maß an Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz zu erreichen. Die Schlafqualität verbessert sich hierbei und Symptome von Angst und depressiven Schwankungen können durch das Gefühl innerer Ruhe ebenfalls reduziert werden.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen sowie dicke Socken mit und tragen Sie möglichst bequeme Kleidung. Eine Yogamatte kann mitgebracht werden, eine Matte wird bei Bedarf auch gestellt.

Leitung	Mirja Oeffinger
Kurs.-Nr.	GM31088
Termin	8 x ab Di 30.09.25 bis Di 25.11.25
Zeit	19:15 - 20:15 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	64 €

Entspannungsverfahren im Vergleich

In diesem Kurs wollen wir verschiedene Entspannungsverfahren kennenlernen, um unseren Körper und Geist ganz bewusst wieder etwas Ruhe und Entspannung zu bieten und Stress abzubauen.

Da jeder Mensch ein Individuum ist und ganz eigene, persönliche Stressfaktoren hat, braucht auch jeder etwas anderes.

Wir lernen deshalb

-verschiedene Atemtechniken kennen,

-die Grundzüge von Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, -Achtsamkeits- & Resilienzarbeit, -sowie die Vorzüge von Meditationen und Fantasiereisen.

Auf diese Weise lernt jeder Teilnehmer für sich selbst, was ihm gut tut und hilft und wo er bei sich ansetzen kann. Des Weiteren helfen die Entspannungsverfahren, um ein tieferes Verständnis von sich selbst zu entwickeln und ein größeres Maß an Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz zu erreichen. Die Schlafqualität verbessert sich hierbei und Symptome von Angst und depressiven Schwankungen können durch das Gefühl innerer Ruhe ebenfalls reduziert werden.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen sowie dicke Socken mit und tragen Sie möglichst bequeme Kleidung. Eine Yogamatte kann mitgebracht werden, eine Matte wird bei Bedarf auch gestellt.

Leitung	Mirja Oeffinger
Kurs.-Nr.	GM31220
Termin	6 x ab Di 30.09.25 bis Di 11.11.25
Zeit	17:30 - 18:30 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	48 €

Japanische Meditation mit Teezeremonie

Möchten Sie an diesem Vormittag eine kleine Auszeit von Beruf und Alltag nehmen? Ziel dieser am Samstagvormittag im Sitzen und Stehen durchgeführten Meditation ist es, die eigene Mitte zu spüren und Konzentration und Entspannung zu erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Woldecke, eine Portion Ihres Lieblingstees in einer Thermoskanne, eine Tasse und zwei Stoffservietten.

Leitung	Kumiko Meixner
Kurs.-Nr.	GM31225
Termin	Sa 06.12.25
Zeit	09:00 - 12:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	24 €

Entspannungsreise

Tiefe Entspannung baut Stress ab, regeneriert Körper und Geist, fördert deine Vitalität, Lebensqualität, Lebensfreude, verbessert deinen körperlichen & mentalen Zustand. Selbstheilungskräfte werden gestärkt bei dieser Entspannungsreise. Lebensfreude, körperlicher und mentaler Stärke.

Bitte mitbringen: Warme Decke und eine Matte zum draufliegen

Leitung	Silvia Bauer
Kurs.-Nr.	GM31226
Termin	Do 11.12.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	15 €

Stark durch jede Herausforderung - Resilienz steigern!

Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Doch wie gelingt es, trotz Stress und Rückschlägern gelassen zu bleiben? Resilienz ist der Schlüssel!

In unserem praxisnahen Training lernen Sie, innere Stärke aufzubauen, stressige Situationen souverän zu meistern und mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen. Nutzen Sie wissenschaftlich fundierte Methoden, um Ihre Widerstandskraft nachhaltig zu stärken.

- Mehr innere Balance
- Besserer Umgang mit Stress
- Gestärkt für die Zukunft

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen sowie dicke Socken mit und tragen Sie möglichst bequeme Kleidung. Eine Yogamatte kann mitgebracht werden, eine Matte wird bei Bedarf auch gestellt.

Leitung	Mirja Oeffinger
Kurs.-Nr.	GM31227
Termin	Fr 28.11.2025 17:30 - 20:30 Uhr Fr 05.12.2025 17:30 - 20:30 Uhr Di 09.12.2025 17:30 - 20:30 Uhr Fr 12.12.2025 17:30 - 20:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	82 €

Tai Chi

Tai Chi

Der Ablauf bestimmter Bewegungsbilder erfolgt im Einklang mit dem Atem und führt so zu innerer Zentrierung und Stabilisierung. Die Bewegungen werden langsam, fließend und weich ausgeführt und wirken dadurch positiv auf Gelenke, Muskeln, Organe und korrigierend auf die gesamte Körperhaltung.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke und leichtes Schuhwerk

Leitung	Kumiko Meixner
Kurs.-Nr.	GM31380
Termin	Sa 29.11.25
Zeit	13:00 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	24 €

Lebensqualität zurückgewinnen

Qi Gong

Qi Gong Yangsheng

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin. Qi kann mit Lebensenergie übersetzt werden, Gong mit beständiger Übung. In Übungen aus den 15 Ausdrucksformen, den 8 Brokaten, im Spiel der 5 Tiere werden wir die Übungsprinzipien des Qigong kennenlernen. Die langsamen, fließenden, leicht zu erlernenden Übungen, sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Der Körper kann sich entspannen, der Atem reguliert sich, ein Gefühl von innerer Ruhe und Konzentration kann sich entwickeln, Muskeln werden sanft gedehnt und gekräftigt, Gelenke mobilisiert. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden. Wir üben im Sitzen und im Stehen in bequemer Kleidung, in leichten Sportschuhen oder Anti-Rutsch-Socken

Leitung	Gabriele Giesser
Kurs.-Nr.	GM31385
Termin	12 x ab Do 09.10.25 bis Do 15.01.26
Zeit	17:00 - 18:00 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	82 €

Yoga

Yoga für Frühaufsteher/innen

Im morgendlichen Üben von Yoga wird unser Körper und Geist mit achtsamen Übungen aktiviert und entspannt. Belebende und konzentrierte Haltungen des Hatha-Yoga bilden die Grundlage für die ausgeglichenen Übungsreihen, die einen gelassenen Start in den Tag vorbereiten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eventuell Kissen mitbringen.

Leitung	Claudia Ehrminger
Kurs.-Nr.	GM31402
Termin	10 x ab Fr 17.10.25 bis Fr 09.01.26
Zeit	07:00 - 08:00 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	72 €

Yoga für Frauen am Vormittag

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele,

der für jeden geeignet ist, unabhängig vom Alter oder Fitnessgrad. Durch gezielte Atemtechniken tanken wir Sauerstoff und Energie, das vitalisiert unseren ganzen Körper. Durch Körperstellungen (asanas) bauen wir Kraft auf, aktivieren unser Herzkreislaufsystem und unsere inneren Organe und werden so widerstandsfähiger gegen Erkrankungen aller Art. In der Meditation und in der Tiefenentspannung bringen wir unseren Geist zur Ruhe, genießen die innere Stille, streifen Belastungen ab und konzentrieren uns auf das Wesentliche. Es geht nicht um Leistung oder Sportlichkeit, sondern um Achtsamkeit und einen liebevollen Umgang mit uns selbst. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und fortgeschrittene Anfängerinnen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

Leitung	Sabine Jäger-Renner, zertifizierte Yogalehrerin
Kurs.-Nr.	GM31406
Termin	10 x ab Fr 26.09.25 bis Fr 12.12.25
Zeit	09:00 - 10:30 Uhr freitags
Ort	Familienzentrum Pflegehof/Pflegehofstr. 41, Meditationsraum
Gebühr	130 €

Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Körper und Seele werden Entspannungstechniken mit ruhigen und aktiven Übungen aus dem Yoga kombiniert. Damit können Sie ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität entwickeln. Sie dehnen und kräftigen Ihren Körper, beobachten die Atmung, verfeinern Ihre Körperwahrnehmung und schulen das Konzentrationsvermögen. Die verschiedenen Entspannungsmethoden ermöglichen Ihnen, sich ausgeglichener zu fühlen und Kraft für Ihren Alltag zu schöpfen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Gürtel.

Leitung	Simone Hoffmann
Kurs.-Nr.	GM31409
Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 20.01.26, 18:00 - 19:00 Uhr dienstags
Gebühr	82 €
Kurs.-Nr.	GM31412
Termin	12 x ab Do 25.09.25 bis Do 22.01.26, 18:15 - 19:30 Uhr donnerstags
Gebühr	89 €
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum

Hatha Yoga Balance

Ich lade Sie ein aus Ihrer Komfortzone zu treten und sich neu zu erfahren. In diesem Kurs finden Sie ein abwechselndes Spiel aus kraftvollen und harmonischen Bewegungsabläufen. Sie können Ihre Körperkraft spüren und Ausdauer entwickeln. Gleichzeitig finden Sie in entspannten Bewegungsabläufen wieder ein wundervolles Gleichgewicht und können sich in den Dehnungsübungen fallen lassen. Durchgehend lernen Sie, sich mit Ihrem Atem zu befassen und Ihren Geist zu beruhigen.

Mit Savasana in der Anfangs- und der Endentspannung, können Sie gedanklich ankommen und entspannt wieder aus dem Kurs gehen. Der Kurs bietet eine unterstützende Umgebung, in der alle Teilnehmenden dazu ermutigt werden, neue Erfahrungen in Ihrem Körper zu machen. Anfänger sind genauso herzlich willkommen wie Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Gürtel, (ggf. Block wenn vorhanden)

Leitung	Nadja Maria Obradovic
Kurs.-Nr.	GM31415
Termin	11 x ab Do 25.09.25 bis Do 18.12.25
Zeit	18:15 - 19:30 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	94 €

Hatha Yoga Relax

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Körpermitte durch harmonische Abläufe. Variabel für den Nacken, die Arme/Schultern und den ganzen Rücken. Ebenfalls erfahren Sie sanfte Übungen für Ihre Bauchmuskulatur und Dehnungen für Hüfte und Beine. Sie können eintauchen in sanfte Bewegungsabläufe und Dehnungsübungen. Sich in einem entspannten Flow, in Ihrem Körper fallen lassen und auch mal etwas länger in einzelnen Positionen verweilen.

Wir beginnen den Kurs in Savasana, einer Anfangsentspannung, verbinden uns mit dem Atem in einer Meditationsübung und schließen ab mit einer Tiefenentspannung. Alle Körperübungen können individuell auf alle Zielgruppen angepasst werden, Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und Decke, Gürtel, (ggf. Block wenn vorhanden)

Leitung	Nadja Maria Obradovic
Kurs.-Nr.	GM31417
Termin	11 x ab Do 25.09.25 bis Do 18.12.25
Zeit	19:45 - 21:00 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	94 €

Hathayoga für Schwangere

Wir praktizieren eine sanfte Form des Yoga, abgestimmt auf die Bedürfnisse werdender Mütter. In einem geschützten Rahmen mit anderen Schwangeren kann ein wertvoller Austausch entstehen.

Sanfte Körperübungen und Dehnungen stärken den Körper und helfen Schwangerschaftsbeschwerden oder Verspannungen zu lindern. Besonderer Fokus wird hier auf den Rücken, das Becken, der Beckenboden und die Hüfte gelegt. Wir verbinden bewusste Atemtechniken mit den Körperübungen, was zu Entspannung und Stressabbau führt und das eigene Urvertrauen wieder stärkt. Jede Stunde wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen, in welcher die Verbindung hin zum Baby gestärkt wird und die innere Ruhe gefördert wird. Willkommen sind Schwangere ab der 13. SSW. Dieser Kurs bietet eine wertvolle Praxis die Schwangerschaft bewusst zu erleben. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Gürtel, (ggf. Block wenn vorhanden)

Leitung	Nadja Maria Obradovic
Kurs.-Nr.	GM31422
Termin	6 x ab Mo 06.10.25 bis Mo 17.11.25
Zeit	10:30 - 11:30 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	48 €

Workshop: Wir verabschieden den Sommer mit 108 Sonnengrüßen

Gemeinsam beenden wir den Sommer mit einer besonderen Yoga-Erfahrung: 108 Sonnengrüße – ein kraftvolles, meditatives Ritual zur inneren Reinigung, zur Stärkung des Körpers und zur mentalen Ausrichtung. Der gleichmäßige Bewegungsfluss und die bewusste Atmung bringen Sie in einen meditativen Zustand, der Körper und Geist harmonisiert. Sie werden sanft angeleitet, ihr eigenes Tempo zu finden – Pausen sind jederzeit willkommen. Eine wunderbare Gelegenheit, Altes loszulassen und mit neuer Klarheit in den Herbst zu starten. Für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte eine Yogamatte, ein Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen.

Leitung	Sandra Temmel, Nadja Maria Obradovic
Kurs.-Nr.	GM31432
Termin	Sa 27.09.25
Zeit	10:00 - 12:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	29 €

Yogaworkshop: Zeit für mich - Zeit zum sich sammeln und ordnen

Dieser Workshop ist für all jene gedacht, die sich vom Alltagsstrubel eine bewusste Auszeit nehmen wollen. Die leicht zu erlernenden Yoga-, Atem- und Meditations-Übungen verhelfen ein neues Gefühl, der Ruhe, Übersicht und Kraft in sich selbst zu finden. Dieser „kleine Schatz“ kann sich in der Folge sehr positiv auf die eigene Lebenssituation sowie auf die Mitmenschen auswirken. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eine Decke oder Matte mitbringen

Leitung	Stefan Jammer
Kurs.-Nr.	GM31435
Termin	Sa 08.11.25
Zeit	15:30 - 18:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	26 €

Yogaworkshop: Dem neuen Jahr mehr Ruhe, Gelassenheit und Tiefe geben

Das momentane Zeitgeschehen lässt einige uns gewohnte Sicherheiten ins Wanken geraten. Wie dem Leben in unsicheren Zeiten, Ruhe, Ordnung und Tiefe gegeben werden können, wird in diesem Workshop aufgezeigt. Dafür dienen praktische Yoga- und Atem-Übungen, weisheitsvolle Gedanken sowie feinsinnige Gedichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke oder Matte mitbringen

Leitung	Stefan Jammer
Kurs.-Nr.	GM31436
Termin	Sa 17.01.26
Zeit	15:30 - 18:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	26 €

Workshop Faszien Yoga

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Faszien-Yoga – einer sanften, tiefgehenden Praxis, die Verspannungen löst, die Beweglichkeit fördert und das Körpergefühl stärkt. Mit gezielten Dehnungen, federnden Bewegungen und achtsamer Atmung bringen wir das fasziale Gewebe in Schwung und verbessern Ihre Körperwahrnehmung nachhaltig.

Der Workshop kombiniert ruhige Sequenzen mit dynamischen Impulsen, um die Faszien ganzheitlich zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Sie fühlen sich danach freier, aufgerichteter und vitaler.

Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Geübte.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte und etwas zu trinken mit.

Leitung	Sandra Temmel
Kurs.-Nr.	GM31438
Termin	Mo 22.09.25
Zeit	18:30 - 19:45 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	13 €

Workshop CHI Yoga - Im Fluss der Jahreszeiten - Winter

Tauchen Sie ein in die ruhige, kraftvolle Qualität des Winters mit CHI Yoga – einer fließenden Verbindung aus traditionellem Yoga, Energiearbeit und meditativer Bewegung. Dieser Workshop lädt Sie ein, innezuhalten, Kraft zu schöpfen und Ihre innere Balance zu stärken – ganz im Rhythmus der Natur.

Im Winter liegt der Fokus auf Rückzug, Regeneration und der Stärkung des Nieren-Meridians – unserer tiefsten Energiequelle. Sanfte Bewegungsflüsse und gezielte Atemübungen helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Für Einsteiger*innen wie Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Yogamatte und Getränk mitbringen.

Leitung	Sandra Temmel
Kurs.-Nr.	GM31439
Termin	Do 20.11.25
Zeit	18:30 - 19:45 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	13 €

Yoga am Nachmittag

Aus einem geschäftigen Tag führen uns die Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga in eine konzentrierte innere Sammlung. Die im Kurs angeleiteten Haltungen und Bewegungsfolgen dehnen und kräftigen den Körper und vermitteln in Verbindung mit dem Atemrhythmus eine ganzheitliche Erfahrung von Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

Leitung	Claudia Ehrminger
Kurs.-Nr.	GM31481
Termin	10 x ab Mo 13.10.25 bis Mo 12.01.26
Zeit	16:15 - 17:15 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	72 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Manchmal müssen wir Kurse absagen, obwohl dies nicht nötig gewesen wäre.

Yoga am frühen Abend

Aus einem geschäftigen Tag führen uns die Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga in eine konzentrierte innere Sammlung. Die im Kurs angeleiteten Haltungen und Bewegungsfolgen dehnen und kräftigen den Körper und vermitteln in Verbindung mit dem Atemrhythmus eine ganzheitliche Erfahrung von Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Sitzkissen.

Leitung	Susann Wenk, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs.-Nr.	GM31482
Termin	16 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 02.02.26
Zeit	18:00 - 19:15 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	118 €

Yoga für Spätaufsteher

Die Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga führen uns in eine konzentrierte innere Sammlung. Die im Kurs angeleiteten Haltungen und Bewegungsfolgen dehnen und kräftigen den Körper und vermitteln in Verbindung mit dem Atemrhythmus eine ganzheitliche Erfahrung von Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Sitzkissen.

Leitung	Susann Wenk, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs.-Nr.	GM31483
Termin	16 x ab Di 23.09.25 bis Di 03.02.26
Zeit	11:15 - 12:30 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	118 €

Onlinekurs: Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit



Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei zu entspannen und loszulassen. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verspannungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann loslassen und die

Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Eine Aufzeichnung erhalten Sie im Nachgang zu jeder Stunde zugeschiedt. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.



Leitung	Sabrina Hölzl
Kurs.-Nr.	GO31492
Termin	10 x ab Do 02.10.25 bis Do 11.12.25
Zeit	18:30 - 19:30 Uhr donnerstags
Ort	Internet
Gebühr	93 € Bitte anmelden! Anmeldeschluss:25.09.2025

Strala Yoga

"Strala" ist perfekt für all jene gemacht, die wieder einen Zugang zu ihrem Körper und ihren Gefühlen finden wollen. "Strala" ist die perfekte Yogapraxis für alle Menschen, die keine Lust auf allzu komplizierte Verrenkungen und Regeln haben. Strala Yoga eignet sich perfekt für all jene, die Asanas ganz ohne Esoterikkram und strenge Vorgaben ausführen möchten. Es eignet sich für alle Menschen, die wieder mehr Freude an der Bewegung haben und mehr Leichtigkeit und Gefühle in ihr Leben lassen wollen. Bitte Yoga- oder Sportmatte mitbringen.

Leitung	Antje Heisel
Kurs.-Nr.	GG31496
Termin	12 x ab Do 09.10.25 bis Do 15.01.26
Zeit	17:00 - 18:00 Uhr donnerstags
Ort	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
Gebühr	75 €

Bewegung, Fitness

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung: Crashkurs am Wochenende für Erwachsene

In diesem Kurs erfahren Sie, was Sie für Ihre Sicherheit tun können. Sie trainieren einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken aus verschiedenen Kampfkunstarten. Nehmen Sie sich an einem Wochenende Zeit für IHRE Sicherheit.

Nehmen Sie sich an einem Wochenende Zeit für IHRE Sicherheit.

Leitung	Sonja Eggert
Kurs.-Nr.	GM32017
Termin	Sa 18.10.2025 14:45 - 16:15 Uhr So 19.10.2025 14:45 - 16:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	26 €

Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs trainieren Sie gezielt Bauch, Beine, Rücken und Gesäßmuskulatur, wodurch die Wirbelsäulenmuskulatur gelockert und stabilisiert wird. Die Kräftigung der verantwortlichen Muskelgruppen führt schließlich zu einer besseren Wirbelsäulenfunktion. Sie lernen ausgleichende Bewegungsübungen unter krankengymnastischen Gesichtspunkten. Zum Üben erhalten Sie außerdem viele praktische Tipps für eine gesunde Körperhaltung.

Leitung	Isolde Geiselhart
Kurs.-Nr.	GM33000
Termin	17 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 04.02.26, 18:15 - 19:15 Uhr mittwochs
Kurs.-Nr.	GM33005
Termin	17 x ab Do 25.09.25 bis Do 05.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	101 €

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Mobilisierende und stabilisierende Übungen verbessern Ihre Körperhaltung und die Flexibilität der Wirbelsäule. Das Faszientraining, das Training der bindegewebsartigen Umhüllung des Muskelapparates, löst Verklebungen, verbessert die Muskelfunktion und den Bewegungsablauf. Sie erlernen die ausgleichenden Bewegungen unter krankengymnastischen Gesichtspunkten und erhalten zahlreiche Tipps für eine gesunde Haltung.

Leitung	Isolde Geiselhart
Kurs.-Nr.	GM33010
Termin	17 x ab Do 25.09.25 bis Do 05.02.26
Zeit	10:10 - 11:10 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	101 €

Bauch, Beine, Po

Bauch, Beine, Po in Topform

Mit gezielten Übungen geht es den Problemzonen Bauch, Beinen und Po nach einer intensiven Aufwärmphase an den Kragen. Ziel dieses Kurses ist es, Ihre Leistungsfähigkeit durch Kräftigung und Straffung der Muskelgruppen zu steigern und Ihre psychischen Ressourcen wie das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Durch kurze Konditionseinheiten und ein abschließendes Cool-down wird die Trainingseinheit abgerundet. Bitte Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mitbringen.

Leitung	Iryna Pavaluka
Kurs.-Nr.	GM33100
Termin	14 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 14.01.26
Zeit	19:00 - 20:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	95 €

Pilates

Pilates für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/Innen

Nutzen Sie die Gelegenheit Ihren Körper mit Pilates zu trainieren, sich eine korrekte und gesunde Körperhaltung anzueignen und grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen zu erwerben. Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage ist das Training des sogenannten "Powerhouses", die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpf- und Bauchmuskulatur. Die Atmung in das Zwerchfell ist dabei von großer Bedeutung.

Leitung	Teresa Terriuolo
Kurs.-Nr.	GM33201
Termin	13 x ab Di 07.10.25 bis Di 03.02.26
Zeit	10:00 - 11:00 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	89 € ab 7 Teilnehmenden

Pilates für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nutzen Sie die Gelegenheit Ihren Körper mit Pilates zu trainieren, sich eine korrekte und gesunde Körperhaltung anzueignen und

grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen zu erwerben. Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage ist das Training des sogenannten "Powerhouses", die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpf- und Bauchmuskulatur. Die Atmung in das Zwerchfell ist dabei von großer Bedeutung.

Leitung	Teresa Terriuolo
Kurs.-Nr.	GM33203
Termin	13 x ab Fr 10.10.25 bis Fr 30.01.26
Zeit	18:00 - 19:00 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	89 € ab 7 Teilnehmenden

Unsere Kursempfehlung:
Fit und bewegt älter werden mit Pilates für Frauen ab 50 Jahren
 ▶▶ Seite 62, Kurs Nr. GM36086

Beckenbodentraining

Fasziales Beckenbodentraining - Ein praktisch orientierter Abend

Der Beckenboden oder besser gesagt das innere Trampolin ist elastisch, kraftvoll und sinnlich. Durch unterschiedliche Faktoren kann es zu Dysfunktionen kommen. Muskeltraining hilft dann oft nur bedingt weiter. Die fasziale Beckenbodenstruktur braucht spezifische Trainingsreize, um ihre sprunghafähnlichen Fähigkeiten zurückzugewinnen. Dieser Abend gibt Ihnen einen Einblick in die Beckenbodenstruktur. Sie lernen Übungen kennen, wie Sie den faszialen Aspekt des Beckens wieder elastisch und kraftvoll bekommen. Bringen Sie bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit.

Leitung	Michaela Haupt
Kurs.-Nr.	GM33300
Termin	Fr 16.01.26
Zeit	20:00 - 21:45 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	24 €

Kräftigung

Bewegte Mittagspause

Kommen Sie zur Bewegten Mittagspause an die vhs und tun Sie nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am Arbeits-

platz. Wir machen einen Mix aus Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsbewegungen, sodass Sie danach mit einem guten Gefühl und motiviert in die zweite Tageshälfte starten können. Alle Übungen werden so gestaltet, dass sie in Alltagskleidung ausgeführt werden können. Ziel des Angebots ist es u.a. die psychischen und physischen Ressourcen zu stärken und somit Risikofaktoren am Arbeitsplatz präventiv entgegenzuwirken. Bei schönem Wetter können wir die Bewegte Mittagspause im Innenhof der vhs durchführen.

Leitung	Iryna Pavaluka
Kurs.-Nr.	GM33340
Termin	14 x ab Do 25.09.25 bis Do 15.01.26
Zeit	12:30 - 13:00 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	gebührenfrei

"Fitte Mädels" - Funktionelle Gymnastik für Frauen

Bunte Mischung aus verschiedenen Gymnastikbereichen und Entspannungstechniken. Der Kurs beinhaltet folgende Bereiche:

- Leichte Aerobic
- Bauch-Beine-Po
- Schonende Rückenstärkung (Core-Training)
- Beckenbodengymnastik
- Entspannungsübungen
- Meditationstechniken

Stundenablauf: Beginnend mit 10-15 min Ausdauer- und Mobilisationstraining gehen wir anschließend zu Bauch-Beine-Po und zum Core-Training über. Hier kommen verschiedene einfache und auch intensivere Übungen zur Anwendung - je nach Übungsstand und körperlichen Möglichkeiten. Alle Übungen werden den Teilnehmern angepasst. Das letzte Drittel der Unterrichtseinheit widmen wir unserem Beckenboden und gehen nach dem Dehnen zum Abschluss fließend in den Bereich Entspannung über. Im Vordergrund bei diesem Angebot stehen neben dem Ziel, gesund und fit zu bleiben vor allem der Spaß an Bewegung und Entspannung in der optimalen Mischung. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine Matte, saubere Sportschuhe und etwas zu trinken mit.

Leitung	Dana Kunz
Kurs.-Nr.	GM33345
Termin	15 x ab Do 09.10.25 bis Do 05.02.26
Zeit	19:45 - 20:45 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	106 €



Total Body Blitz in 60 Minuten

Möchten Sie in kürzester Zeit maximale Ergebnisse erzielen? Der Kurs "Total Body Blitz in 60 Minuten" bietet genau das! In nur 60 Minuten pro Einheit werden Sie Ihren gesamten Körper herausfordern, straffen und stärken. Effizientes Ganzkörpertraining, Straffung, Fettverbrennung, Kombination aus Krafttraining, Cardio und Core-Übungen. Geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel für Anfänger und Fortgeschrittene. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihr Fitnessziel zu erreichen und sich in kürzester Zeit großartig zu fühlen! Beginnen Sie Ihre Reise zu einem gesünderen, stärkeren und energiegeladeneren Ich.

Kurs.-Nr.	GM33350
Leitung	Gorica Milanovic
	15 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 26.01.26, 07:45 - 08:45 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Kurs.-Nr.	GM33352
Leitung	N.N.
	15 x ab Di 23.09.25 bis Di 27.01.26, 20:00 - 21:00 Uhr dienstags
Ort	Gewerbliche Schule Metzingen
Gebühr	90 €

Ganzkörpertraining

Durch gezieltes Training formen Sie Ihren Körper neu! Die körperliche Leistungsfähigkeit wird durch gezieltes Training gesteigert. Bestandteil dieser Gymnastik sind Kräftigungsübungen für den Beckenboden. Sie lernen Ihren Beckenboden kennen und können so durch gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur beitragen.

Leitung	Isolde Geiselhart
Kurs.-Nr.	GM34181
Termin	17 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 04.02.26
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	101 €

Tanz

Zumba

Zumba®

Sie haben Lust, Ihren Körper zu südamerikanischer und internationaler Musik ins Schwitzen zu bringen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn beim populären Zumba® heißt es, sich frei zu tanzen von Stress und Alltag.

Ob Freestyle oder an schwingvolle Choreos gebunden, der Spaß und der "Good-Feeling-Effekt" stehen im Vordergrund. Das Geheimnis von Zumba® ist die Verbindung von so unterschiedlichen Tänzen wie Salsa, Merengue, Jazz-Dance und etwas Aerobic.

Das Wichtigste dabei ist die Musik. Es ist ein Sport für jeden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportbekleidung.

Leitung	Nicole Reimann
Kurs.-Nr.	GM35032
Termin	13 x ab Mo 29.09.25 bis Mo 19.01.26
Zeit	19:00 - 20:00 Uhr montags
Ort	Gewerbliche Schule Metzingen
Gebühr	70 € ab 10 Teilnehmenden

Zumba® - Aerobic- und Fitnessworkout

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik sowie entsprechenden Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeistertes und sehr effektives Fitnessstraining. Die Zumba-Fitness-Party verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau bietet.

Zumba steht für Spaß und Lebensfreude. Sie verlieren ganz nebenbei noch überschüssige Pfunde und tun etwas für Ihre körperliche Fitness.

Leitung	Karina Vacelsi
Kurs.-Nr.	GM35036
Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 16.12.25
Zeit	19:00 - 20:00 Uhr dienstags
Ort	Gewerbliche Schule Metzingen
Gebühr	75 €

Ballett

Ballett für Erwachsene

Klassisches Ballett fördert nicht zuletzt die Körperhaltung. Dieser Kurs beginnt mit leichten Grundübungen für Arme und Beine und geht stufenweise zu komplizierteren Übungen über.

Leitung	Teresa Terriuolo
Kurs.-Nr.	GM35045
	13 x ab Mo 06.10.25 bis Mo 02.02.26, 19:45 - 21:15 Uhr montags
Gebühr	138,58 €
Kurs.-Nr.	GM35047
	10 x ab Fr 10.10.25 bis Fr 09.01.26, 19:15 - 20:45 Uhr freitags
Gebühr	124 €
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum

Power-of-life-dance

Power-of-life-dance

Ist eine freie Tanzmöglichkeit zu Musik ohne vorgegebene Schrittfolge. Durch Musik, Tanz und Bewegung erlebst du deine Lebendigkeit und entdeckst die Leichtigkeit des Lebens. In unterschiedlichen Übungen erweitern wir unsere Handlungsspielräume, begegnen anderen Menschen, entfalten unsere Kreativität und stärken unser Selbstwertgefühl. Freies tanzen bedeutet die störenden Gedanken des Alltags loslassen und einfach nur SEIN. Power-of-life-dance unterstützt auf dem Weg, das eigene Potential zu entfalten. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung	Gabriele Wenzelburger, Körperpsychotherapeutin, Power-of-life-Coach
Kurs.-Nr.	GM35050
Termin	2 x ab Di 04.11.25 bis Di 11.11.25
Zeit	19:30 - 21:00 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	25 €

Linedance

Linedance zum Kennenlernen

Wollten Sie schon immer mal ausprobieren, ob Ihnen Linedance Spaß macht? Dann ist hier die Gelegenheit dazu!

Linedance ist für Tanzfreudige ideal, die sich ohne Tanzpartner zu schöner Musik bewegen

möchten. Wir tanzen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander, haben etwas Abstand zueinander und werden trotzdem viel Spaß haben, denn die Musik ist modern und mitreißend und die Choreografien sind leicht zu erlernen. Alle Tänze werden Schritt für Schritt erklärt und sind für jede Altersgruppe geeignet. „Line Dance“ stammt ursprünglich aus den USA und wurde nach Country- und Westernmusik getanzt. Wir tanzen in diesem Kurs allerdings zu aktueller Musik und neueren, eigenen Choreografien.

Das ist ein Angebot für Anfänger:innen und Neugierige. Bitte bequeme Schuhe zum Tanzen und ein Getränk mitbringen.

Bitte bequeme Schuhe zum Tanzen und ein Getränk mitbringen

Leitung	Anja von Richthofen
Kurs.-Nr.	GM35055
	Sa 11.10.2025 10:00 - 12:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Kurs.-Nr.	GM35056
	Sa 24.01.2026 14:00 - 16:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	25 €

Ruhige, meditative Tänze

Ruhige Tänze zu schöner Musik aus ganz unterschiedlichen Kulturen. Weiche, fließende Bewegungen bringen Harmonie und lassen uns zu unserer Mitte finden und zur Ruhe kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und alles wird genau erklärt und geübt. Einfache Schritte und Wiederholungen ermöglichen ein Entspannen und Abschalten vom Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

Leitung	Anja von Richthofen
Kurs.-Nr.	GM35059
Termin	Sa 24.01.26
Zeit	10:00 - 12:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	20 €

Rollator-Tanz

In Kooperation mit der Hauspflege und Nachbarschaftshilfe Metzingen e. V.



Offener Treff: Rollator-Tanz

Erleben Sie Ihren Rollator nicht nur als Gehhilfe, sondern als vielseitiges "Gymnastikgerät", das Ihnen tolle Möglichkeiten bietet, sich auch

im Alter noch zu bewegen. Denn Bewegung hält gesund, Krankheiten wie Diabetes und Arthrose wird vorgebeugt, und die Bewegungsabläufe trainieren auch noch das Gedächtnis. Und wer nicht mehr gut zu Fuß ist, muss noch lange nicht aufs Tanzen verzichten! Walzer, Foxtrott, Rumba - zu diesen Rhythmen kann man sich auch am Rollator mit Spaß bewegen. An diesem Vormittag werden Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten zu munterer Musik am Gehwagen "das Tanzbein schwingen". In langsamen Bewegungen vor und zurück, aufeinander zu und voneinander weg, im Kreis und in Bahnen. Da kommt auch in längst "eingerostet" geglaubte Glieder wieder Schwung. Eingeladen sind auch Interessierte, die normalerweise mit dem Stock unterwegs sind oder sogar ganz "auf eigenen Beinen stehen". Getanzt wird aber grundsätzlich mit dem Rollator. Rollatoren stehen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie einen Rollator benötigen, ist ein kurzer Anruf bei der vhs unter Tel. 07123 9293-0 notwendig. Sollten Sie noch nicht zur bestehenden Gruppe gehören, geben Sie bitte Ihre persönlichen Daten bei der vhs an. Der Ausklang der Tanzrunde findet mit einem Kaffee und Brezel statt.

Leitung	Sylvia Scheerer
Kurs.-Nr.	GM35070
Termin	Fr 26.09.2025 10:00 - 12:30 Uhr Fr 24.10.2025 10:00 - 12:30 Uhr Fr 21.11.2025 10:00 - 12:30 Uhr Fr 19.12.2025 10:00 - 12:30 Uhr Fr 09.01.2026 10:00 - 12:30 Uhr Fr 06.02.2026 10:00 - 12:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	gebührenfrei

Yoga, Pilates und Fitness für Generation 55+

Yoga für mich - dafür bin ich nie zu alt - Angebot für die ältere Generation
Für Körper und Seele - Entspannungstechniken kombiniert mit ruhigen und aktiven Übungen

aus dem Yoga, dehnen und kräftigen des Körpers, Beobachtung der Atmung. Den Körper spüren und im Hier und Jetzt sein. Kommen Sie und schöpfen Sie neue Kraft.

Mitzubringen, wenn vorhanden: Yogamatte, Yogablock, Decke.

Leitung	Simone Hoffmann
Kurs.-Nr.	GM36084
Termin	12 x ab Do 25.09.25 bis Do 22.01.26
Zeit	07:45 - 08:45 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	82 €

Hatha-Yoga 50+

Dieser Kurs bietet eine wertvolle Praxis für Menschen, die ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern möchten. Wir praktizieren sanfte Körperübungen um die Muskulatur zu kräftigen, mehr Stabilität in den Körper zu bringen, sowie die Beweglichkeit und Flexibilität zu erhalten. Chronische Schmerzen im Rücken und Nacken werden gelindert und die Körperhaltung wird verbessert. Die Übungen werden individuell angepasst und auf Einschränkungen wird Rücksicht genommen. Die Kombination aus Atmung und Meditation reduziert Stress und fördert innere Ruhe. Jede Stunde wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen, in welcher der Körper ganz loslassen kann und der Geist ruhig werden darf. Eine regelmäßige Praxis schenkt ein positives Lebensgefühl. Ideal für alle die Ihre Lebensqualität aktiv erhalten oder verbessern möchten. Willkommen sind Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Gürtel, (ggf. Block wenn vorhanden)

Leitung	Nadja Maria Obradovic
Kurs.-Nr.	GM36085
Termin	8 x ab Mo 06.10.25 bis Mo 01.12.25
Zeit	09:00 - 10:15 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	79 €



Gesundheit

Fit und bewegt älter werden mit Pilates für Frauen ab 50 Jahren

Pilates - die sanfte Version, die zu Fitness und Wohlbefinden führt.

Der Kurs eignet sich perfekt für Damen 50+/ Seniorinnen, die jung & fit bleiben wollen.

Im Gegensatz zum Kraft- oder Ausdauertraining werden alle Übungen langsam und mit Achtsamkeit ausgeführt.

Bei diesem Training geht es darum, eine intensive Atmung mit dehnenden Übungen zu verbinden, um auf diese Weise die tiefsten Muskelpartien anzusprechen. Dabei sind es speziell die ruhigen Bewegungen, die sich für Menschen im fortgeschrittenen Alter eignen. Selbst untrainierte Menschen kommen mit diesen Übungen gut zurecht und können diese ohne große Probleme umsetzen.

Leitung	Ulrike Buck
Kurs.-Nr.	GM36086
Termin	13 x ab Mi 01.10.25 bis Mi 14.01.26
Zeit	08:00 - 08:45 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	77 € ab 7 Teilnehmenden

Black Forest Outdoor Erlebniskurse



In Kooperation mit der Ski-, Outdoor- schule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen/Feldberg

Die Ski-, Outdoor- schule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an.

Bitte prüfen Sie Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn nicht kontaktiert worden sein, melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter unter Tel. 076646137700.

www.BlackForestMagic.de.

Abmeldungen oder Stornierungen sind bei den Sportkursen bis 6 Tage vor dem Haupttermin möglich, auch bei Krankheit. Der genannte Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist verbindlich.



Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg - Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Die zertifizierte DSLV-Profi-Schneesport- und Outdoorschule Black Forest Magic Feldberg organisiert seit über 30 Jahren jeden Winter regelmäßige Schneeschuhwanderungen. Die Streifzüge durch die Natur dauern 3 bis 4 Stunden und werden von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet. Die komplette Leih-Ausrüstung ist im Preis enthalten (Schneeschuhe, Stöcke).

Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, sowie Mütze und Handschuhe mit und etwas Proviant und etwas zu trinken für unterwegs.

Der Feldberg ist mit Abstand der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher.

Bitte bringen Sie unbedingt Mütze und Handschuhe mit.

Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	GM37000
Termin	Sa 24.01.2026 09:30 - 12:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:30 Uhr Feldberg
Gebühr	39 € Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 07.02.2026.

Langlauf Klassisch für Einsteiger am Feldberg - Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic - ISO zertifizierte DSLV-Profi-Skischule.

Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse am Feldberg. Die leichte Erlernbarkeit macht den Langlauf zu einem idealen Gesundheitssport. Erlern werden in dem eintägigen Einsteiger-Workshop die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Lassen Sie sich fachgerecht von Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinie-

renden Sport von Anfang an richtig genießen können! Teilnahme auf eigene Gefahr. Die komplette Langlaufausrüstung (Schuhe, Skier, Stöcke) kann gegen eine Gebühr von 24,00 € vor Ort geliehen werden und wird auch dort bar bezahlt. Langlaufkurs: Dauer 3 Stunden. Bitte bringen Sie unbedingt Mütze und Handschuhe mit.

Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	GM37003
Termin	Sa 24.01.2026 09:30 - 12:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:30 Uhr Feldberg
Gebühr	45 € Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 07.02.2026.

Skikurs für Einsteiger für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic - ISO zertifizierte DSLV-Profi-Skischule.

Die gesamte Ausrüstung kann vor Ort spontan vor Kursbeginn geliehen werden, Leih-ausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe) kann direkt vor Kursbeginn gegen Barzahlung als Komplettsset ab 22 Euro am Feldberg geliehen werden. Helme oder Skibrillen können auch vor Ort gegen einen kleinen Aufpreis geliehen werden.

Liftkarten werden vor Ort mit dem Skilehrer selbst gekauft (günstige Punktekarten schon ab 6,- Euro). Bitte bei der Anmeldung auch mit angeben: Jahrgang. Bitte bringen Sie unbedingt Mütze und Handschuhe mit.

Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	GM37005
Termin	Sa 24.01.2026 09:30 - 12:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:30 Uhr Feldberg
Gebühr	42 € Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 07.02.2026

Snowboardkurs für Einsteiger für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic - ISO zertifizierte DSLV-Profi-Skischule.

Die gesamte Ausrüstung kann vor Ort spontan vor Kursbeginn geliehen werden, Leihhausrüstung (Snowboard + Schuhe) kann direkt vor Kursbeginn gegen Barzahlung als Komplettsset ab 22 Euro am Feldberg geliehen werden. Helme oder Skibrillen können auch vor Ort gegen einen kleinen Aufpreis geliehen werden.

Liftkarten werden vor Ort mit dem Skilehrer selbst gekauft (günstige Punktekarten schon ab 6,- Euro). Bitte bei der Anmeldung auch mit angeben: Jahrgang. Bitte bringen Sie unbedingt Mütze und Handschuhe mit.

Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	GM37007
Termin	Sa 24.01.2026 09:30 - 12:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:30 Uhr Feldberg
Gebühr	42 € Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 07.02.2026

Langlauf Skatingkurs für Einsteiger oder Umsteiger ab 14 Jahren

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic - ISO zertifizierte DSLV-Profi-Skischule.

Skating hat sich aus dem nordischen Skilauf heraus entwickelt und findet aufgrund des sehr sportlichen Anreizes immer mehr Anhänger. Manche Leute sprechen momentan sogar von einem richtigen Skatingboom. Skating ist nicht gleich Skating - auch beim Skating wird zwischen verschiedenen Grundtechniken unterschieden, die je nach Bedarf unterschiedlich eingesetzt werden. Lernen Sie diese Grundtechniken damit sie jeweils die richtige Technik im jeweiligen Gelände einsetzen können und somit von Beginn an eine hohe Lauffeffektivität erreichen. Auch Skating muss richtig erlernt und trainiert werden.

Unsere Trainer zeigen den Teilnehmern unterschiedliche Skating-Grundtechniken (Schritt-techniken und Stock- und Armtechniken) und gehen auch auf individuelle Problemstellungen von Teilnehmern gezielt ein. Im Rahmen des Kurses erhalten die Teilnehmer auch wichtige Infos zur Ausrüstung. Die komplette Skatingausrüstung kann gegen eine Zusatzgebühr von 28 Euro vor Ort geliehen (Ski, Schuhe, Stöcke)

werden. Der Preis für die Leihhausrüstung wird vor Ort bar bezahlt.

Lassen Sie sich fachgerecht von einem bis mehreren Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinierenden Sport von Anfang an richtig genießen können! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Skatingkurs beginnt ca. 10:00 Uhr. Bitte bringen Sie unbedingt Mütze und Handschuhe mit.

Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	GM37009
Termin	So 25.01.2026 09:30 - 12:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:30 Uhr Feldberg
Gebühr	59 € Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 08.02.2026



Gesundheit

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, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Entspannung

Qi Gong, Tai Ji, Hui Chun Gong, Yoga

Qi Gong / Tai Ji

Bewegungsabfolgen zur Gesunderhaltung und zur Steigerung des Wohlbefindens. Die harmonischen Bewegungen aktivieren die innere Kraft und Energie, verbessern die Körperhaltung und Beweglichkeit, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, regulieren Kreislauf und Blutdruck und steigern die Immunabwehr. Die Übungsabfolgen bestehen aus einer Kombination von einfachen, wirkungsvollen Bewegungsabläufen, Atemtechnik, Organmassage und Akupressur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder rutschfeste Socken.

Leitung	Ingrid Hermann, Heilpraktikerin
Kurs.-Nr.	GU38100
	12 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 08.12.25, 17:00 - 18:00 Uhr montags
Kurs.-Nr.	GU38101
	12 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 08.12.25, 18:00 - 19:00 Uhr montags
Ort	7-Keltern-Schule Metzingen, Turnhalle beim Hallenbad
Gebühr	60 € TuS 25 €*

Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird das klassische Hatha-Yoga vermittelt. Dies umfasst eine Reihe von Yoga-Haltungen, die den Körper, die Muskeln und den Geist stärken und ausrichten. Hatha lässt sich mit kraftvoll oder auch bewusst übersetzen. Dabei werden die Kanäle des Körpers geöffnet, sodass die Energie frei fließen kann. Die Hatha-Yogastunde ist geprägt von eher langsamen und entspannten Yoga-Übungen, also eine gute Möglichkeit für Yoga-Anfänger/innen, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas (Übungen) vertraut zu machen. Aber auch Fortgeschrittene können mitmachen. Der Hatha-Stil verbindet auf wunderbare Weise die Festigung des Gleichgewichtsinns (körperlich und innerlich) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskulatur.

Kurs.-Nr.	GU38300
Leitung	Sandra Rieger
	16 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 09.02.26, 20:00 - 21:00 Uhr montags
Ort	Uhlandschule Neuhausen, Alte Turnhalle
Kurs.-Nr.	GU38305
Leitung	Petra Fischer
	16 x ab Do 18.09.25 bis Do 22.01.26, 18:45 - 19:45 Uhr donnerstags
Ort	Neugreuthschule, Turnhalle
Gebühr	90 € TuS 30 €*

Bewegung

Rückenfitness und Bauch-Beine-Po

Leitung	Isolde Geiselhart
Kurs.-Nr.	GU38502
Termin	17 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 09.02.26
Zeit	18:30 - 19:30 Uhr montags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 40 €*

Funktionelle Gymnastik mit Rücken- und Knieschule

Unser Bewegungsangebot richtet sich an alle die sich gesund und fit halten wollen. Die Stunden bestehen aus einem gesundheitsorientierten und vielseitigen Programm.

Ziele sind: verbessertes Körperbewusstsein, Steigerung des Wohlbefindens, körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Spiel und Spaß. Dies wird erreicht durch Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Mobilisation, Koordination, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kraft- und Ausdauer- sowie Dehnungsübungen.

Leitung	Sandra Irion
Kurs.-Nr.	GU38504
Termin	18 x ab Fr 19.09.25 bis Fr 30.01.26
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr freitags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 45 €*

Hüftgymnastik

Selbsthilfe bei Arthrose und nach einer Hüft-OP. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und Schulung des Bewegungsablaufs soll eine optimale Funktion der Hüfte erreicht werden.

Leitung	Renate Reusch
Kurs.-Nr.	GU38505
Termin	16 x ab Do 18.09.25 bis Do 15.01.26
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr donnerstags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 30 €*

Fitness + Kraft

Pilates am Abend

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Grundlage ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur. Der Flankenatmung kommt dabei eine große Bedeutung zu.

Leitung	Petra Fischer
Kurs.-Nr.	GU38601
Termin	16 x ab Di 16.09.25 bis Di 27.01.26
Zeit	19:30 - 20:30 Uhr dienstags
Ort	Ösch-Sportzentrum, Gymnastik- raum
Gebühr	85 € TuS 30 €*

Tao Fit

Tao Fit ist eine Mischung aus Tae Bo, Pilates, Yoga, Tai Chi und leichten Tanzelementen. Im Kurs werden Fitness und Wellness miteinander verbunden. Sie erleben eine perfekte Mischung für Körper, Geist und Seele. Tao Fit bringt Power und Beweglichkeit, führt zu körperlicher und mentaler Fitness und stärkt den gesamten Organismus und entspannt.

Genießen Sie ein Fitness-Workout mit Entspannung.

Leitung	Ingrid Hermann, Heilpraktikerin
Kurs.-Nr.	GU38603
Termin	12 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 08.12.25
Zeit	19:00 - 20:00 Uhr montags

Ort	7-Keltern-Schule Metzingen, Turnhalle beim Hallenbad
Gebühr	60 € TuS 25 €*

Fitness-Mix

Eine Mischung aus den Bereichen Powerstep, Bauch-Beine-Po, Power Dumbell, Pilates und Rückenfitness mit Heavy Hands (Kleinhanteln) und Tubes (elastische Bänder) sorgt für Abwechslung.

Kurs.-Nr.	GU38614
Leitung	Gorica Milanovic
	16 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 26.01.26, 16:30 - 17:30 Uhr montags
Ort	Ösch-Sportzentrum, Gymnastik- raum
Kurs.-Nr.	GU38616
Leitung	Sandra Irion
	18 x ab Fr 19.09.25 bis Fr 13.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr freitags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 45 €*

Intensivgymnastik: Bauch-Beine-Po

Leitung	Isolde Geiselhart
Kurs.-Nr.	GU38622
Termin	17 x ab Do 25.09.25 bis Do 12.02.26
Zeit	19:00 - 20:00 Uhr donnerstags
Ort	Ösch-Sportzentrum, Gymnastik- raum
Gebühr	80 € TuS 25 €*

Afterwork Fitness: Bauch-Beine-Po-Rücken

Bei diesem Fitnessstraining nach der Arbeit erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training aus den Bereichen Bauch-Beine-Po und Rückenstraining.

Durch kurze Konditionseinheiten und ein abschließendes Cool-down wird die Trainingseinheit abgerundet.

Leitung	Sandra Irion
Kurs.-Nr.	GU38626
Termin	18 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 04.02.26
Zeit	17:30 - 18:30 Uhr mittwochs

Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 45 €*

Complete Body

Bei diesem effektiven Workout mit Elementen aus Functional Training, Rückenfit und Bauch-Beine-Po-Übungen kräftigen und bewegen wir uns im Stand und auf der Matte und setzen dabei auch Kleingeräte wie z. B. Flexi, Redondo-ball, Kleinhanteln und Step ein. Ziel dieses Kurses ist es, von guter Musik begleitet, die Fitness und Beweglichkeit zu verbessern oder zu erhalten. Über die Intensität der Übungen darf jede/r selbst entscheiden.

Leitung	Isolde Geiselhart
Kurs.-Nr.	GU38630
Termin	17 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 09.02.26
Zeit	19:30 - 20:30 Uhr montags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 40 €*

Bodyweight meets Functional- & Mobility-training

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert und das Herz-/Kreislaufsystem stärkt. Übungen mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten machen das Training abwechslungsreich und interessant, um den ganzen Körper zu kräftigen. Abgerundet wird die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Training für gesunde Erwachsene.

Leitung	Sandra Irion
Kurs.-Nr.	GU38635
Termin	18 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 04.02.26
Zeit	18:30 - 19:30 Uhr mittwochs
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 45 €*

Fitness + Tanz

Zumba für Kinder (6-10 Jahre)

Zumba für Kinder“ bietet eine Tanzparty, die Kreativität, Koordination und Fitness vereint. Mit Spaß und Freude werden altersgerecht Tanzschritte auf lateinamerikanische Musik

vorgetanzt, wo die Kinder direkt mitmachen können.

Leitung	Clara Birk, Sportlehrerin
Kurs.-Nr.	GU38650
Termin	18 x ab Do 18.09.25 bis Do 29.01.26
Zeit	15:00 - 16:00 Uhr donnerstags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	80 € TuS 35 €*

HipHop for Kids and Teens (8-14 Jahre)



Mit Spaß und Freude lernen die Kinder und Jugendlichen in diesem Kurs die Grundlagen des urbanen Tanzstils Hip Hop kennen. Durch freie Bewegungsübungen sowie Choreografien wird das Rhythmusgefühl und die Koordination gestärkt. Auf coole Hip Hop Musik werden kraftvolle Bewegungen altersgerecht vermittelt.

Leitung	Clara Birk, Sportlehrerin
Kurs.-Nr.	GU38652
Termin	18 x ab Do 18.09.25 bis Do 29.01.26
Zeit	16:00 - 17:00 Uhr donnerstags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	80 € TuS 35 €*

Fitness + Ausdauer

Indoor-Cycling: Ausdauertraining auf dem Stadrad

Bei diesem Gruppentrainingsprogramm läuft fetzige Musik, die als Vorgabe für die Trittfrequenz dient. Das "Radfahren" funktioniert durch Treten im Sitzen oder durch den Wiegetritt im Stehen. Schwierigkeitsgrad und Intensität des Trainings werden durch das Einstellen des Widerstands auf die Schwungscheibe übertragen.

Kurs.-Nr.	GU38710
Leitung	Marc Stiefel
	16 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 26.01.26, 18:30 - 19:30 Uhr montags

Kurs.-Nr.	GU38711
Leitung	Oliver Müller-Bertram
	16 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 26.01.26, 19:30 - 20:30 Uhr montags
Kurs.-Nr.	GU38712
Leitung	Gudrun Thon
	16 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 21.01.26, 09:00 - 10:00 Uhr mittwochs
Kurs.-Nr.	GU38714
Leitung	Michèle-Cathérine Thon
	16 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 21.01.26, 17:45 - 18:45 Uhr mittwochs
Kurs.-Nr.	GU38715
Leitung	Marc Stiefel
	16 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 21.01.26, 19:00 - 20:00 Uhr mittwochs
Kurs.-Nr.	GU38718
Leitung	Gudrun Thon
	16 x ab Fr 19.09.25 bis Fr 30.01.26, 18:00 - 19:00 Uhr freitags
Ort	Ösch-Sportzentrum, Gymnastikraum
Gebühr	90 € TuS 45 €*

Fitness 50+

Indoor-Cycling: Ausdauertraining auf dem Standrad für Menschen 50+

Leitung	Renate Reusch
Kurs.-Nr.	GU38719
Termin	16 x ab Di 16.09.25 bis Di 27.01.26
Zeit	18:30 - 19:30 Uhr dienstags
Ort	Ösch-Sportzentrum, Gymnastikraum
Gebühr	85 € TuS 40 €*

Move and Stretch - Fit 50+

„Move and Stretch“ kombiniert Bewegungsübungen mit gezielten Dehnungen, um die Flexibilität, Mobilität und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Dieser Kurs eignet sich für alle ab 50+ mit unterschiedlichem Fitnesslevel.

Leitung	Annette Das, Sportlehrerin
Kurs.-Nr.	GU38721
Termin	18 x ab Di 16.09.25 bis Di 20.01.26
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr dienstags
Ort	Kohlhöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 45 €*

Best Age - Rückenfit

„Mit „Best Age - Rückenfit“ starten wir aktiv und gesund in den Tag. Durch gezielte Übungen fördern wir die Gesundheit unseres Rückens, die Muskulatur wird gestärkt und die Flexibilität erhöht. Unser Motto: bewegen statt schonen!

Leitung	Annette Das, Sportlehrerin
Kurs.-Nr.	GU38723
Termin	18 x ab Di 16.09.25 bis Di 20.01.26
Zeit	10:00 - 11:00 Uhr dienstags
Ort	Kohlhöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TuS 45 €*

Outdoor

Winterlauf: fit und aktiv durch die kalte Jahreszeit

Du bist kein Laufanfänger mehr und kannst bereits 7 Kilometer in 60 Minuten locker durchjoggen? Nun möchtest du deine Fitness über den Winter beibehalten? Dann bist du hier genau richtig. Durch abwechslungsreiches Training wird dein Verletzungsrisiko minimiert und du kommst deinem Ziel ein Stück näher. In der Gruppe mit Gleichgesinnten macht dies mehr Spaß und Freude. Nach einem kurzen Aufwärmen zu Beginn der Unterrichtsstunde laufen wir auf unterschiedlichen Strecken durch Wald und Flur, bevor ein Stretchingprogramm die Stunde abrundet. Am 03.10.2025 und in den Weihnachtsferien am 26.12.2025 und am 02.01.2026 findet kein Training statt.

Leitung	Marion Reusch
Kurs.-Nr.	GU38726
Termin	22 x ab Fr 19.09.25 bis Fr 06.03.26
Zeit	16:00 - 17:15 Uhr freitags
Ort	Treffpunkt: am Forsthof Metzingen, Parkplatz
Gebühr	90 € TUS 45 €*

Von 30 auf 60 Minuten vom Jogger zum Fitnessläufer

Dieser Kurs richtet sich an Läufer/innen, die ihr Laufpensum von 30 auf 60 Minuten steigern möchten und an Menschen, die ihre läuferischen Fähigkeiten weiter ausbauen und stabilisieren möchten. Das Laufen in der Gruppe macht Spaß und motiviert über den Herbst und Winter bis in den Frühling durchzulaufen. Nach einem kurzen Aufwärmen zu Beginn der Unterrichtsstunde wird der Laufumfang langsam gesteigert, damit der Körper systematisch an die höhere Belastung gewöhnt wird. Ein Stretchingprogramm rundet die Stunde ab. Am 03.10.2025 und in den Weihnachtsferien am 26.12.2025 und am 02.01.2026 findet kein Training statt.

Leitung	Gregor Nowicki, Hans-Georg Reichert
Kurs.-Nr.	GU38727
Termin	22 x ab Fr 19.09.25 bis Fr 06.03.26
Zeit	16:00 - 17:15 Uhr freitags
Ort	Treffpunkt: am Forsthof Metzingen, Parkplatz
Gebühr	90 € TUS 45 €*

Fit durch den Winter: Winterlauf-Training

Das Winterlauf-Training hat zum Ziel, die im Sommer aufgebaute Fitness durch den langen Winter zu bringen. Wir trainieren die Grundlagenausdauer, um im Frühjahr 2026 wieder schneller in Bestform zu kommen. Neue Mitläuferinnen und Mitläufer sind willkommen. Teilnahmevoraussetzung ist eine 10-km-Laufzeit von max. 70 Minuten. Die Trainingsstrecken haben eine Distanz von 10 bis 15 Kilometern und werden den Witterungsverhältnissen angepasst. Laufspezifische Übungseinheiten mit Koordination, aktiv dynamischem Aufwärmen und Dehnen sind ein wichtiger Bestandteil. Eine regelmäßige jährliche sportmedizinische/kardiologische Untersuchung ist empfehlenswert.

Leitung	Frank Böhnisch, Kerstin Enssle
Kurs.-Nr.	GU38728
Termin	22 x ab Di 16.09.25 bis Di 10.03.26
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr dienstags
Ort	Ösch-Sportzentrum, Parkplatz
Gebühr	90 € TuS 45 €*



Entspannung

Yoga

Yoga am Vormittag

Fließende, im Einklang mit der Atmung ausgeführte Yoga-Haltungen gehören genauso zur Stunde wie Entspannungsübungen und stille Meditationen.

Ausgeglichene Asanas ermöglichen ein Wechselspiel zwischen Bewegung und Entspannung. Muskeln werden aufgebaut, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gestärkt.

Der Kurs richtet sich an Menschen - ob jung oder alt, sportlich & weniger sportlich - Menschen, die Stress reduzieren möchten.

Leitung	Diana Reusch
Kurs.-Nr.	GV38350
Termin	17 x ab Di 16.09.25 bis Di 03.02.26
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr dienstags
Ort	Bindhof Neuhausen, Saal
Gebühr	85 € TVN 35 €*

Vinyasa Yoga

Das dynamische, kraftvolle und spielerische Vinyasa-Yoga ist ein aus dem Hatha-Yoga abgeleiteter Yogastil.

Im Vinyasa-Yoga werden die Asanas (Haltungen) sorgsam aufgebaut und fließend miteinander verbunden.

Das bekannteste Vinyasa ist der Sonnengruß. Es gibt keine festgelegte Reihenfolge, keine vorgegebenen Sequenzen.

Beim Vinyasa-Yoga verbinden sich auf harmonische Weise immer wieder verändernde Übungen mit der Atmung.

Leitung	N.N.
Kurs.-Nr.	GV38351
Termin	17 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 28.01.26
Zeit	18:30 - 19:45 Uhr mittwochs
Ort	Auhof Neuhausen, Saal
Gebühr	85 € TVN 35 €*

Intensives Yoga für fortgeschrittene Anfänger/innen

Intensives Yoga steht für dynamische und präzise Yogasequenzen, die mit kontrollierter Atemtechnik geübt werden. Durch die Einheit von Bewegung und Atmung können Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern. Sie verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Auf emotionaler Ebene werden Sie ausgeglichener und können mit Stresssituationen besser umgehen. In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Haltungen und die Atemtechnik, die zu anspruchsvolleren Sequenzen ausgebaut werden.

Bitte eine Yogamatte und warme Decke mitbringen.

Leitung	Ellen Brodbeck
Kurs.-Nr.	GV38353
Termin	16 x ab Mi 01.10.25 bis Mi 04.02.26
Zeit	20:00 - 21:30 Uhr mittwochs
Ort	Uhlandschule Neuhausen, Alte Turnhalle
Gebühr	90 € TVN 35 €*

Vini-Yoga zur Stressreduktion

Fließende, im Einklang mit der Atmung ausgeführte Yoga-Haltungen gehören genauso zur Stunde wie Entspannungsübungen und stille Meditationen. Ausgeglichene Asanas ermöglichen ein Wechselspiel zwischen Bewegung und Entspannung. Muskeln werden aufgebaut, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gestärkt. Der Kurs richtet sich an Menschen - Jung alt sportlich & weniger sportlich - die Stress reduzieren möchten.

Bitte eine Yogamatte und warme Decke mitbringen.

Leitung	Diana Reusch
Kurs.-Nr.	GV38355
Termin	17 x ab Do 18.09.25 bis Do 29.01.26
Zeit	18:00 - 19:00 Uhr donnerstags
Ort	Uhlandschule Neuhausen, Alte Turnhalle
Gebühr	80 € TVN 25 €*

Yoga und Krebs

Yoga als Nebenwirkungsmanagement hilft dir, mit einer Krebserkrankung wohlwollender, mutiger und kraftvoller umzugehen und zu leben. Yoga schenkt dir körperliche und mentale Stärke. Dabei spielt es keine Rolle, ob du gerade erst die Diagnose Krebs erhalten hast,

in Behandlung bist oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchtest.

Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert und wird von der Krankenkasse bezuschusst. Infos dazu erhalten Sie von der TVN-Geschäftsstelle.

Leitung	Diana Reusch
Kurs.-Nr.	GV38360
Termin	12 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 10.12.25
Zeit	17:30 - 18:30 Uhr mittwochs
Ort	Bindhof Eugen-Rühle-Zimmer
Gebühr	120 € TVN 90 €*

Bewegung

Rückenfitness und Bauch-Beine-Po

Leitung	Ellen Brodbeck
Kurs.-Nr.	GV38556
Termin	19 x ab Di 30.09.25 bis Di 10.02.26
Zeit	19:00 - 20:00 Uhr dienstags
Ort	Kohlhöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TVN 40 €*

Knieschule: Selbsthilfe bei Arthrose

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit dauerhaften arthrotischen Knieproblemen, bei denen der Gelenkknorpel vorzeitig verschlissen ist und die einen operativen Eingriff hinauszögern möchten.

Was kann ein Kniearthrose geplagter Mensch tun, um seine Beschwerden zu lindern? Welche Tipps und Tricks gibt es für den Alltag? Was kann Gymnastik und gezieltes Krafttraining für das erkrankte Knie bewirken? Welche Sportarten darf, soll ich betreiben? Auf all diese Fragen versucht dieser Kurs Antworten zu geben. "Gezielte Bewegung ohne große Belastung" lautet das Motto dieser Veranstaltung.

Leitung	N.N.
Kurs.-Nr.	GV38558
Termin	17 x ab Fr 19.09.25 bis Fr 06.02.26
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr freitags
Ort	Uhlandschule Neuhausen, Alte Turnhalle
Gebühr	80 € TVN 25 €*

Ganzkörpertraining mit Beckenbodengymnastik

Ideal für alle, die ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining suchen und dabei etwas für ihren Beckenboden tun möchten. Wir lernen die Bedeutung des Beckenbodens für unseren Körper kennen, wie wir ihn wahrnehmen und trainieren. Das Training kombiniert Übungen für die Problemzonen mit Ganzkörperübungen zur Verbesserung von Haltungsschwächen und Rückenproblemen. Abgerundet wird der Kurs mit leichten Fitness- und Entspannungsübungen. So entsteht ein Programm, das rundum fit und Spaß macht.

Leitung	N.N.
Kurs.-Nr.	GV38560
Termin	17 x ab Fr 19.09.25 bis Fr 06.02.26
Zeit	10:00 - 11:00 Uhr freitags
Ort	Uhlandschule Neuhausen, Alte Turnhalle
Gebühr	80 € TVN 25 €*

Functional Training

Im Functional Training trainieren Sie den gesamten Körper, vor allem aber die Rumpfmuskulatur. Ein gut trainierter Rumpf wirkt sich auf alle an der Bewegung beteiligten Muskeln aus. Gleichzeitig steigern Sie durch dieses Training das Zusammenspiel von Kraft, Balance, Flexibilität und Stabilität und formen Ihren Körper. Im anschließenden Cool-down können Sie Körper und Geist entspannen.

Leitung	Ellen Brodbeck
Kurs.-Nr.	GV38660
Termin	16 x ab Di 30.09.25 bis Di 20.01.26
Zeit	20:00 - 21:00 Uhr dienstags

Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	90 € TVN 40 €*

Body & Mind Balance

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, indem Sie die ruhigen Übungen aus Yoga und Pilates sowie Balanceübungen für Körper, Geist und Seele genießen. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Leitung	Dagmar Stoll
Kurs.-Nr.	GV38750
Termin	17 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 05.01.26
Zeit	10:00 - 11:00 Uhr montags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	70 € TVN 20 €*

Fitness + Ausdauer**Fit für den Alltag**

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam mit viel Freude und Spaß an der Bewegung die Herstellung, Erhaltung und Stärkung unserer Muskelkraft und Beweglichkeit für den Alltag trainieren. Mit unterschiedlichen Hand- bzw. Kleingeräten und Übungen wird ein abwechslungsreiches Programm geboten. Gerne können sich Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren anmelden.

Leitung	Liane Hoster
Kurs.-Nr.	GV38753
Termin	17 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 02.02.26

Zeit	18:00 - 19:00 Uhr montags
Ort	Uhlandschule Neuhausen, Alte Turnhalle
Gebühr	80 € - TVN 25 €*

Bauch-Beine-Po + Rücken + Step

Sportliche Step-Elemente wechseln sich ab mit kräftigenden Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken.

Leitung	Dagmar Stoll
Kurs.-Nr.	GV38755
Termin	17 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 05.01.26
Zeit	09:00 - 10:00 Uhr montags
Ort	Kohlöffel-Areal Metzingen, Raum I
Gebühr	70 € TVN 20 €*

Fitness 50+**Yoga für Senior/innen**

Yoga? Dafür bin ich doch zu alt, von wegen, alles was man braucht ist ein Stuhl. Jeder Mensch kann Yoga üben, auch in höherem Alter oder mit der einen oder anderen körperlichen Einschränkung. Der Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden kann beginnen. Bald erfährt man die wohlthuende Wirkung durch mehr Kraft und Flexibilität am eigenen Körper. Ein verbesserter Gleichgewichtssinn macht sich im Alltag bemerkbar. Muskelverspannungen im Rücken und damit verbundene Schmerzen lassen bald nach. Das Zusammensein in der Gruppe schenkt Lebensfreude und macht einfach Spaß!

Leitung	Sabine Leibfarth
Kurs.-Nr.	GV38950
	17 x ab Mo 15.09.25 bis Mo 02.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr montags
Ort	Uhlandschule Neuhausen, Alte Turnhalle
Kurs.-Nr.	GV38954
	17 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 28.01.26, 09:00 - 10:00 Uhr mittwochs
Ort	Bindhof Neuhausen, Saal
Kurs.-Nr.	GV38955
	17 x ab Mi 17.09.25 bis Mi 28.01.26, 10:15 - 11:15 Uhr mittwochs
Ort	Bindhof Neuhausen, Saal
Gebühr	80 € TVN 25 €*





Sprachberatung

Sind Sie bei der Kursauswahl nicht sicher, auf welchem Sprachniveau Ihre Sprachkenntnisse sind? Dann nutzen Sie gerne unsere kostenlose Sprachberatung. Dort werden Sie von erfahrenen Kursleiter/innen beraten.

Wann: nach Vereinbarung mit vorheriger Anmeldung bis 15.09.25
Wo: nach Vereinbarung
Kurs-Nr.: GM40001

Gerne können Sie auch einen Online-Sprachtest machen. Unter www.vhseinstufungstest.de finden Sie einen Selbsteinstufungstest.

Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der richtige für Sie ist, können Sie vor dem zweiten Kurstermin in einen anderen Kurs wechseln oder sich abmelden (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen). Ein Wechsel oder eine Abmeldung ist nur möglich, wenn Sie die Geschäftsstelle der vhs schriftlich informieren.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Belgin Kauth
 Fachbereichsleitung Sprachen
 07123 9293-16
belgin.kauth@vhs-metzingen.de



Helene Klaus
 Fachbereichsverwaltung Sprachen
 07123 9293-18
helene.klaus@vhs-metzingen.de

Wie komme ich zum richtigen Kurs? Unsere Sprachberatung Kurs GM40001 und weitere Informationen siehe Seite 69 bis 71.

Sprachen lernen an der Volkshochschule



Nutzen Sie das Sprachangebot der vhs Metzingen-Ermstal. Es bietet Ihnen

- Kurse für verschiedene Bedürfnisse: Standard-, Konversations- und Themenkurse sowie Berufssprachkurse.
- ein Lerntempo, das sich nach den Kursteilnehmenden richtet.
- erwachsenengerechte Lernmethoden, die zu nachhaltigen Lernerfolgen führen.
- angenehme Gruppen mit guter Lernatmosphäre.
- Lernen nach den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER).
- ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.



Die Sprachkurse an der vhs Metzingen-Ermstal richten sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER).

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen unterteilt die Sprachkompetenzen in sechs Stufen: **A1, A2, B1, B2, C1, C2**. Auf jeder Stufe gibt es Unterstufen. Die Einstufung der sprachlichen Fähigkeiten richtet sich danach, wie Sie die Bereiche Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben beherrschen. Jede Niveaustufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende dieser Stufe erreichen. So können Sie Ihre Lernfortschritte selbst verfolgen.

A1	<p>Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</p> <p>Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p>Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern/Plakaten</p> <p>Schreiben: einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen</p>	<i>elementare Sprachverwendung</i>
A2	<p>Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche kurzer Mitteilungen verstehen</p> <p>Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</p> <p>Lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen</p> <p>Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p>	
B1	<p>Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen (langsam gesprochen)</p> <p>Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</p> <p>Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p>Schreiben: persönliche Briefe schreiben</p>	<i>selbstständige Sprachverwendung</i>
B2	<p>Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen (wenn Standardsprache gesprochen wird)</p> <p>Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ansichten vertreten</p> <p>Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p>Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</p>	
C1	<p>Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</p> <p>Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</p> <p>Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</p> <p>Schreiben: sich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</p>	<i>kompetente Sprachverwendung</i>
C2	<p>Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</p> <p>Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</p> <p>Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</p> <p>Schreiben: anspruchsvolle Briefe/komplexe Berichte verfassen; sich differenziert ausdrücken</p>	

Allgemeine Integrations-, Alphabetisierungs- und berufsbezogene Sprachkurse

Wenn Sie einen Integrations-, Alphabetisierungs- oder berufsbezogenen Sprachkurs besuchen möchten, beraten wir Sie gerne individuell, siehe Seite 77.

Kursgebühren

Sprachkurspreise im Herbst-/Winter-Semester 2025/2026

Die Höhe der Kursgebühren berechnet sich nach der Anzahl an Kursterminen und der Anzahl der Teilnehmenden. Bei mehr als 5 Teilnehmenden reduziert sich die Kursgebühr auf Basis unserer Staffelpreisregelung. 6 Teilnehmende zahlen somit weniger als 5 Teilnehmende, ab 8 Teilnehmenden ist die Kursgebühr am geringsten. Eine detaillierte Aufzählung der Kursgebühren finden Sie in den folgenden Tabellen.

„Standardkurse“ mit Kursterminen à 90min

Anzahl Kurstermine à 90 Min.	ab 8 Teilnehmenden	7 Teilnehmende	6 Teilnehmende	5 Teilnehmende
30	258 €	294 €	345 €	414 €
29	249 €	284 €	334 €	400 €
28	241 €	274 €	322 €	386 €
27	232 €	265 €	311 €	373 €
26	224 €	255 €	299 €	359 €
25	215 €	245 €	288 €	345 €
24	206 €	235 €	276 €	331 €
(...)				
15	129 €	147 €	173 €	207 €
14	120 €	137 €	161 €	193 €
13	112 €	127 €	150 €	179 €
12	103 €	118 €	138 €	166 €
11	95 €	108 €	127 €	152 €
10	86 €	98 €	115 €	138 €
9	77 €	88 €	104 €	124 €
8	69 €	78 €	92 €	110 €
7	60 €	69 €	81 €	97 €
6	52 €	59 €	69 €	83 €
5	43 €	49 €	58 €	69 €

Infos und Tipps zum Sprachen lernen

Sprachberatung für Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse

Sind Sie bei der Kursauswahl nicht sicher, auf welchem Sprachniveau Ihre Sprachkenntnisse sind? Dann nutzen Sie gerne unsere kostenlose Sprachberatung. Dort werden Sie von erfahrenen Kursleiter/innen beraten. Für einen Beratungstermin melden Sie sich bitte bis spätestens 15.09.2025 unter Angabe der gewünschten Kurssprache (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) an. Wir vermitteln Ihnen dann einen Termin mit einer unserer Sprachen-Kursleitungen.

Alternativ dazu oder zusätzlich empfehlen wir Ihnen einen Online-Einstufungstest. Unter www.vhseinstufungstest.de finden Sie einen SelbstEinstufungstest.

Leitung	Sprachen-Kursleitende der vhs
Kurs.-Nr.	GM40001
Termin	Termin nach Vereinbarung mit vorheriger Anmeldung. Anmeldeschluss: 15.09.2025
Gebühr	gebührenfrei



Albanisch



Albanischkurs für Anfänger/innen (A1.1)

Für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die Grundlagen des Albanischen, sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Grundkurs werden alle Fertigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik. Lehrwerk: Albanisch Einstiegskurs für Kurzentlassene, Hueber Verlag

Wie komme ich zum richtigen Kurs? Unsere Sprachberatung Kurs GM40001 und weitere Informationen siehe Seite 69 bis 71.

Leitung	N.N.
Kurs.-Nr.	GM40100
Termin	10 x ab Do 09.10.25 bis Do 18.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr donnerstags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C004, Erdgeschoss
Gebühr	86 € ab 8 Teilnehmenden, 138 € bei 5 Teilnehmenden

Chinesisch



Chinesisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache? Nutzen Sie die Gelegenheit, einige Grundregeln der chinesischen Sprache kennenzulernen. Chinesisch ist eine Tonsprache mit Bildzeichen.

Wie wird das chinesische Schriftzeichen ausgesprochen und wie wird das Schriftzeichen geschrieben? Gibt es Grammatik in der chinesischen Sprache?

Mit der Artikulation beginnen Sie, Chinesisch zu lernen. Durch chinesische Lautschriften können Sie die chinesischen Schriftzeichen aussprechen. Nebenbei lernen Sie auch die Striche, um die Schriftzeichen zu schreiben.

Es sind zwei gute Nachrichten für Sie: Chinesisch ist lernbar und es wird immer leichter!

Der Kurs Chinesisch A1.1 ist ein Einführungskurs in die chinesische Sprache und Schrift. Der Kurs bietet einen Einstieg in die moderne Hochsprache Putonghua, auch bekannt als Mandarin.

Es sind keine Vorkenntnisse der chinesischen Sprache erforderlich.

Lehrwerk: Long neu A1-A2 Chinesisch für Anfänger

Leitung	Jingsi Li
Kurs.-Nr.	GM40200
Termin	10 x ab Fr 26.09.25 bis Fr 12.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr freitags

Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	86 € ab 8 Teilnehmenden, 138 € bei 5 Teilnehmenden

Chinesisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie bereits erste Kenntnisse der chinesischen Sprache haben, die Sie weiter ausbauen möchten.

Lehrwerk: Long neu A1-A2 Chinesisch für Anfänger

Leitung	Jingsi Li
Kurs.-Nr.	GM40201
Termin	10 x ab Fr 26.09.25 bis Fr 12.12.25
Zeit	15:00 - 16:30 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	86 € ab 8 Teilnehmenden, 138 € bei 5 Teilnehmenden

Englisch

Wie komme ich zum richtigen Kurs? Wir helfen Ihnen! Weitere Informationen siehe Seite 69-71.



Easy English (für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen) (A1)

Easy English – der Titel des Lehrbuchs ist Programm! Englisch lernen bzw. auffrischen – in gemäßigtem Lerntempo, unkompliziert und mit Spaß.

Lehrwerk: Easy English, A1.1, Cornelsen Verlag, ab Unit 1

Leitung	Ute Koeltgen
Kurs.-Nr.	GM40601
Termin	12 x ab Do 25.09.25 bis Do 18.12.25
Zeit	18:15 - 19:45 Uhr donnerstags

Ort	D.-B.-Gymnasium, C003, Erdgeschoss
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Englisch mit Grundkenntnissen (A2)

Sie verfügen über Vorkenntnisse in Englisch, die Sie in einer entspannten Lernatmosphäre auffrischen und vertiefen möchten, um im Urlaub, im Beruf oder auch in Alltagssituationen besser mit der englischen Sprache zurechtzukommen? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet. Lehrwerk: Fairway new A2, Klett-Verlag, ab Unit 11.

Leitung	Ute Koeltgen
Kurs.-Nr.	GM40603
Termin	12 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 17.12.25
Zeit	18:15 - 19:45 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Englisch Refresher-Kurs (A2)

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse in Englisch in zwei Semestern relativ zügig wieder auffrischen und vertiefen? Die Grammatik wird systematisch wiederholt. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen jedoch im Mittelpunkt dieses Kurses.

Lehrwerk: A New Start, Refresher A2, New Edition, Cornelsen-Verlag, ab Unit 1

Leitung	Ute Koeltgen
Kurs.-Nr.	GM40607
Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 16.12.25
Zeit	18:15 - 19:45 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Küßner
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Englisch, Aufbaustufe für Wiedereinsteigende (B2)

This is the ideal course if you want to refresh your English with interesting and up-to-date topics. In this course we will continue with unit 11 of our book "Life" intermediate, second edition. New participants are welcome.

The units are all separate, so you can join us any time!

Wie komme ich zum richtigen Kurs? Unsere Sprachberatung Kurs GM40001 und weitere Informationen siehe Seite 69 bis 71.

Leitung	Heidi vom Hagen
Kurs.-Nr.	GM40612
Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 16.12.25
Zeit	10:05 - 11:35 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Völker
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Englisch, Aufbaustufe (B2/C1)

Let's enjoy talking English together. We will be using a good mix of topics and activities. Material will be provided.

Leitung	Heidi vom Hagen
Kurs.-Nr.	GM40625
Termin	12 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 17.12.25
Zeit	08:30 - 10:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Englisch 55+



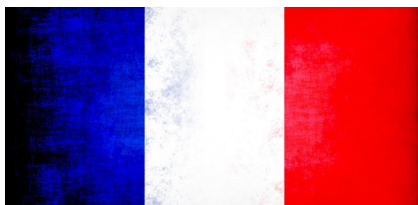
Englisch 55+ (A2/B1) - auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet

Aktivieren und optimieren Sie Ihre englischen Grundkenntnisse. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund. Die Grammatik wird jedoch ebenfalls wiederholt.

Unterrichtsmaterial: Great B1 2nd Edition Englisch für Erwachsene. Kurs und Übungsbuch Klett, ISBN 978-3-12-501758-0 ab Unit 7.

Leitung	Ute Koeltgen
Kurs.-Nr.	GG40662
Termin	12 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 17.12.25
Zeit	09:00 - 10:30 Uhr mittwochs
Ort	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Französisch



Wie komme ich zum richtigen Kurs?
Wir helfen Ihnen!
Weitere Informationen siehe Seite 69-71.

Französisch für Reisende- Le.,français“ pour le voyage (A1 et +)

Vous partez en voyage en France ou dans un pays francophone et vous voudriez apprendre à bien communiquer lors de votre séjour ? Ce cours est idéal pour vous. Vous vivrez différentes situations de voyage à travers des jeux de rôles, des textes ainsi que des séquences audios et vidéos.

Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstermin mitgeteilt.

Leitung	Ghaya Bhar
Kurs.-Nr.	GM40801
Termin	10 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 03.12.25
Zeit	19:00 - 20:30 Uhr mittwochs
Ort	D.-B.-Gymnasium, C003, Erdgeschoss
Gebühr	86 € ab 8 Teilnehmenden, 138 € bei 5 Teilnehmenden

Französisch zum Auffrischen (A1/A2)

In diesem Kurs sind alle willkommen, die ihr Französisch wieder aktivieren und ergänzen möchten. Grammatik, Wortschatz und Kommunikation werden gelernt und geübt. Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstermin mitgeteilt.

Leitung	Ghaya Bhar
Kurs.-Nr.	GM40803
Termin	12 x ab Do 25.09.25 bis Do 18.12.25
Zeit	18:45 - 20:15 Uhr donnerstags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C002, Erdgeschoss
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Apprendre le français en chanson (B1 et +)

Avez-vous envie d'améliorer votre niveau de français en s'amusant ? Ce cours est pour vous ! Grâce aux plus belles chansons françaises, vous découvrirez un riche vocabulaire tout en travaillant la compréhension orale de ces chansons. Nous écouterons les chansons en version originale et nous discuterons des paroles et de leurs significations. C'est aussi une belle occasion pour vous de découvrir différents artistes et leurs mondes musicaux. Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstermin mitgeteilt.

Leitung	Ghaya Bhar
Kurs.-Nr.	GM40807



Wie komme ich zum richtigen Kurs? Unsere Sprachberatung Kurs GM40001 und weitere Informationen siehe Seite 69 bis 71.

Termin	10 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 01.12.25
Zeit	18:30 - 20:00 Uhr montags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C002, Erdgeschoss
Gebühr	86 € ab 8 Teilnehmenden, 138 € bei 5 Teilnehmenden

Französisch - Aktualität und Grammatik, Mittelstufe (B1/B2)

Dans ce cours, on discutera ensemble des événements qui font l'actualité en France ainsi que dans le monde. À partir d'articles de journaux et de reportages télévisés, on abordera également différents points de grammaire.

Leitung	Ghaya Bhar
Kurs.-Nr.	GM40810
Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 16.12.25
Zeit	18:30 - 20:00 Uhr dienstags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C001, Erdgeschoss
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

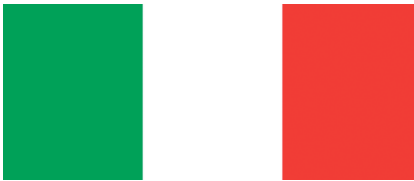
Berufssprachkurse

Français professionnel B1- Französisch für den Beruf

Vous cherchez à comprendre vos collègues francophones et à bien communiquer avec eux? En effet, notre objectif sera de vous rendre plus accessibles des situations professionnelles et ce, à l'oral comme à l'écrit. Selon votre secteur professionnel, ce cours est l'occasion pour vous d'apprendre le lexique spécifique au monde du travail et reproduire des situations courantes du monde des affaires.

Leitung	Ghaya Bhar
Kurs.-Nr.	GM40841
Termin	10 x ab Do 25.09.25 bis Do 04.12.25
Zeit	17:00 - 18:30 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	86 € ab 8 Teilnehmenden, 138 € bei 5 Teilnehmenden

Italienisch



Wie komme ich zum richtigen Kurs? Wir helfen Ihnen! Weitere Informationen siehe Seite 69-71.

Italienisch für den Urlaub

Sie waren schon oft in Bella Italia aber immer wieder sprachlos d.h. Sie haben mit den Italienern nur Englisch gesprochen?

Diesmal wird es ganz anders! In diesem Kurs werden wir typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Italien Urlaub benötigen. Darüber hinaus erfahren Sie einiges über Leute, Land und Kultur. Buch: Viva le vacanze 1 von Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4

Leitung	Tânia Belderrain-Spillmann
Kurs.-Nr.	GM40900
Termin	6 x ab Fr 10.10.25 bis Fr 21.11.25
Zeit	18:30 - 20:00 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Kűßner
Gebühr	52 € ab 8 Teilnehmenden, 83 € bei 5 Teilnehmenden

Kreativkurs Italienisch (A2)

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache mit allen Sinnen. Sie saugen die italienische Sprache in sich hinein. Sie lernen das Italienische sehend, hörend und im Tun. Bilder, Musik und die italienische Lebensweise, die dolce vita begleitet Sie in diesem Kurs und bringt Ihnen Italien näher. Sie lernen die wichtigsten Sprechsituationen kennen.

Lassen Sie sich überraschen wie leicht Ihnen die italienische Sprache zufliegt. Lehrbuch: Espresso 2 Hueber Verlag ab Lektion 1

Leitung	Zaid Ghebreyohanes
Kurs.-Nr.	GM40901
Termin	12 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 17.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Italienisch mit Spaß (B1) Grundstufe 7

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso 3 Hueber Verlag ab Lektion 1

Leitung	Zaid Ghebreyohanes
Kurs.-Nr.	GM40903
Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 16.12.25
Zeit	19:45 - 21:15 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden



Wie komme ich zum richtigen Kurs? Unsere Sprachberatung Kurs GM40001 und weitere Informationen siehe Seite 69 bis 71.

Italienisch (B1) Grundstufe 8

Für Anfänger/innen, die bereits erste Vorkenntnisse, z. B. durch einen früheren Italienischkurs, haben und ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten. In diesem Kurs stehen das Hör- und Leseverstehen ebenso im Fokus wie die Schreib- und Sprechfertigkeiten. Die italienischsprachige Kursleiterin unterstützt sie mit ihrem vielseitigen Methodenrepertoire. Lehrbuch: Espresso 3 Hueber Verlag ab Lektion 1

Leitung	Zaid Ghebreyohanes
Kurs.-Nr.	GM40907
Termin	12 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 15.12.25
Zeit	19:45 - 21:15 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Italiano per tutti (B1)

Für Teilnehmer/innen, die bereits erste Grundkenntnisse haben und sich in puncto Grammatik, Aussprache und Wortschatz verbessern möchten. Mit zahlreichen mündlichen und schriftlichen Übungen und viel praktischem Sprechen haben Sie dazu bei der italienischen Muttersprachlerin die beste Gelegenheit. Lehrbuch: Espresso 3 Hueber Verlag, ab Lektion 1

Leitung	Zaid Ghebreyohanes
Kurs.-Nr.	GM40910
Termin	12 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 15.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

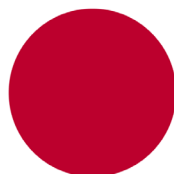
Italienische Konversation

Conversare piacevolmente diversi argomenti in italiano e ripassare la grammatica in modo divertente è l'obiettivo di questo corso. Man sollte mindestens sechs Semester Italienisch gelernt haben. Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag ab Lektion 3

Leitung	Zaid Ghebreyohanes
Kurs.-Nr.	GM40928

Termin	12 x ab Di 23.09.25 bis Di 16.12.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Japanisch



Japanisch Anfängerkurs (A1.1)

Für alle, die in Japan Urlaub machen oder beruflich dorthin reisen wollen und dabei Leute und Kultur näher kennenlernen möchten. Neben den Grundlagen der japanischen Sprache können Sie in diesem Kleingruppenkurs auch neue Weltanschauungen und Sichtweisen entdecken.

Lehrwerke: Minna no Nihongo + Grammatikbuch, ISBN 978-4-88319-6036 + ISBN 978-4-88319-6395, ab Lektion 1
Bitte besorgen Sie sich die Lehrwerke erst nach dem 1. Kurstermin!

Leitung	Kumiko Meixner
Kurs.-Nr.	GM41001
Termin	12 x ab Mo 06.10.25 bis Mo 19.01.26
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr montags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C004, Erdgeschoss
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Kroatisch



Kroatisch für Anfänger/innen, Grundstufe (A1.1)

Sie fahren nach Kroatien? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie bereits mit einfachen sprachlichen Mitteln mit typischen Urlaubssituationen umgehen und die Gastfreundschaft der Kroaten erwidern können.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung	N.N.
Kurs.-Nr.	GM41004
Termin	12 x ab Di 14.10.25 bis Di 27.01.26
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr dienstags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C002, Erdgeschoss
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Portugiesisch



Wie komme ich zum richtigen Kurs? Wir helfen Ihnen! Weitere Informationen siehe Seite 69-71.

Portugiesisch für den Urlaub

Sie waren bestimmt schon mal auf der Insel Madeira oder in der Algarve. Alle waren so nett, das Essen sehr lecker, die Landschaft fantastisch aber Sie haben die Einheimischen nicht verstanden.

In diesem Kurs lernen Sie anhand viele Alltagssituationen auf Portugiesisch zum Beispiel sich vorstellen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, Souvenirs kaufen, den Zug, den Bus, das Taxi nehmen, zu kommunizieren. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und Kultur.

Buch: Vivam as férias! von Hueber Verlag ISBN 978-3-19-507243-4

Wie komme ich zum richtigen Kurs? Unsere Sprachberatung Kurs GM40001 und weitere Informationen siehe Seite 69 bis 71.

Leitung	Tânia Belderrain-Spillmann
Kurs.-Nr.	GM41500
Termin	6 x ab Di 07.10.25 bis Di 18.11.25
Zeit	18:00 - 19:30 Uhr dienstags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C004, Erdgeschoss
Gebühr	52 € ab 8 Teilnehmenden, 83 € bei 5 Teilnehmenden

Spanisch



Wie komme ich zum richtigen Kurs?
Wir helfen Ihnen!
Weitere Informationen siehe Seite 69-71.

¡Ahora me toca a mí! Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1)

Sie haben sich entschieden, Spanisch zu lernen? Das ist wunderbar! Sie sind richtig bei uns. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer. In diesem Kurs lernen Sie in der Praxis und ohne viel Grammatik zu pauken, sich mit Spanisch Sprechenden in verschiedenen Situationen, wie sich im Hotel vorzustellen, nach dem Weg zu fragen, ins Restaurant zu gehen und vieles mehr sicher zu kommunizieren. Außerdem werden Sie einiges über die spanische und lateinamerikanische Kultur erfahren. Lehrbuch wird in der ersten Kurstunde bekanntgegeben. In der ersten Stunde bekommt jeder Teilnehmer Kopien vom Lehrbuch und Intensivtrainer.

Leitung	Tânia Belderrain-Spillmann
Kurs.-Nr.	GM42204
Termin	12 x ab Do 25.09.25 bis Do 18.12.25
Zeit	18:30 - 20:00 Uhr donnerstags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C001, Erdgeschoss
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Spanisch: Conversación facil de Español

Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse, die Sie bereits in einem A2-Kurs erworben haben, weiter ausbauen und vertiefen möchten, können Sie bei einer venezolanischen Kursleiterin authentisches Spanisch lernen und Ihre grammatischen Kenntnisse erweitern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung	Rosalía Rösler
Kurs.-Nr.	GM42219
Termin	12 x ab Do 25.09.25 bis Do 18.12.25
Zeit	18:45 - 20:15 Uhr donnerstags
Ort	Haus der vhs, Raum Küßner
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Spanisch, Conversación en Español (B1/B2)

¿Le gusta hablar español en un grupo muy simpático y agradable, con muchas ideas fantásticas? Si eso le gusta será usted bienvenido en nuestro grupo. Nosotros hacemos actividades interesantes relacionadas con el mundo hispano, además de repasar un poco la gramática, leemos periódicos, revistas, pasajes cortos de libros, y si es posible publicamos nuestras propias creaciones.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung	Rosalía Rösler
Kurs.-Nr.	GM42223
Termin	12 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 15.12.25
Zeit	18:30 - 20:00 Uhr montags
Ort	Haus der vhs, Raum Küßner
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden



Unsere Kursempfehlung:
Spanische Tapas
▶▶ Seite 54, Kurs Nr. GM30404

Unsere Kursempfehlung:
Onlinekurs: Einblick in die Küche Venezuelas
▶▶ Seite 54, Kurs Nr. GO30410



Türkisch



Türkisch für Anfänger/innen (A1.1)

In diesem Kurs erlernen Sie: einfache Sätze verstehen und sprechen, Fragen an Personen zu stellen (Wohnort, Alter, Beruf u.a.), telefonieren, sich verabreden, sich über Freizeitaktivitäten unterhalten, Essen und Getränke im Restaurant bestellen, im Urlaub ein Hotel reservieren, sich beschweren... und vieles mehr. Beginn mit Lektion 1, Ne Güzel! A1, Hueber Verlag, ISBN978-3-19-005253-0

Leitung	N.N.
Kurs.-Nr.	GM42401
Termin	12 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 17.12.25
Zeit	17:30 - 19:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Nedele
Gebühr	103 € ab 8 Teilnehmenden, 166 € bei 5 Teilnehmenden

Jetzt anmelden

persönlich, schriftlich,
telefonisch 07123 9293-0
oder online unter
www.vhs-metzingen.de

Unsere Öffnungszeiten sind
Mo - Fr 10:15 - 12:15 Uhr
Mi u. Do 15:00 - 17:00 Uhr

Wie komme ich zum richtigen Kurs? Unsere Sprachberatung Kurs GM40001 und weitere Informationen siehe Seite 69 bis 71.



Integrationskursanmeldung

Wenn Sie sich zu einem **allgemeinen Integrations-, Alphabetisierungs- oder Geringliteralisiertem Sprachkurs** beraten und anmelden lassen möchten, kommen Sie ohne Anmeldung zu unseren Anmeldezeiten

Anmeldezeiten:

Dienstag: 14:30 - 16:30 Uhr

Donnerstag: 10:00 - 12:00 Uhr, vhs Metzingen, 1. OG Raum Nedele

Wir schauen uns Ihre Situation individuell an und prüfen, ob Sie bereits die erforderlichen Unterlagen haben. Wir stellen alle notwendigen Anträge. Wenn diese genehmigt vorliegen, erhalten Sie einen Termin zur Einstufung, zur Ermittlung Ihrer Sprachkenntnisse. Diesen müssen wir durchführen, auch wenn klar ist, dass Sie kein Deutsch sprechen können. Nach der Einstufung bekommen Sie Ihren Kurs zugesagt und legen los!



Berufssprachkursberatung

Sie haben einen B1 und/oder C1 Abschluss gemacht und möchten weiter Deutsch lernen, insbesondere im Hinblick auf Ihren Berufsalltag? Sie haben tagsüber Zeit, einen Berufssprachkurs zu besuchen? Dann kommen Sie zur Berufssprachkursberatung. Dafür ist keine Anmeldung nötig.

Beratungszeiten:

Mittwoch: 10:00 - 11:00 Uhr, vhs Metzingen, 1. OG Raum Nedele

Weitere Informationen zu Integrations- und Berufssprachkursen finden Sie auf Seite 81.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Heike Olenczyn
Fachbereichsleitung
Integrationskurse und
Deutsch als Fremdsprache
07123 9293-23
heike.olenczyn@vhs-metzingen.de



Stefanie Memedov
Fachbereichsverwaltung
Integrationskurse und
Deutsch als Fremdsprache
07123 9293-17
stefanie.memedov@vhs-metzingen.de

Kursgebühren Deutsch als Fremdsprache

Sprachkurspreise im Herbst-/Winter-Semester 2025/2026

Die Höhe der Kursgebühren berechnet sich nach der Anzahl an Kursterminen und der Anzahl der Teilnehmenden. Bei mehr als 5 Teilnehmenden reduziert sich die Kursgebühr auf Basis unserer Staffelpreisregelung. 6 Teilnehmende zahlen somit weniger als 5 Teilnehmende, ab 8 Teilnehmenden ist die Kursgebühr am geringsten. Eine detaillierte Aufistung der Kursgebühren finden Sie in der folgenden Tabelle. Die Tabelle gilt nur vereinzelt, gekennzeichnete Kurse.

Deutschkurse: Niveaustufe B und C sowie Berufssprachkurse

Anzahl Kurstermine à 90 Min.	ab 8 Teilnehmenden	7 Teilnehmende	6 Teilnehmende	5 Teilnehmende
30	281 €	322 €	375 €	450 €
29	272 €	311 €	363 €	435 €
28	263 €	300 €	350 €	420 €
27	253 €	289 €	338 €	405 €
26	244 €	279 €	325 €	390 €
25	235 €	268 €	313 €	375 €
24	225 €	257 €	300 €	360 €
(...)				
15	141 €	161 €	188 €	225 €
14	131 €	150 €	175 €	210 €
13	122 €	139 €	163 €	195 €
12	113 €	129 €	150 €	180 €
11	103 €	118 €	138 €	165 €
10	94 €	107 €	125 €	150 €

Deutsch als Fremdsprache

Deutschcafé mit Nadja - offener Treff

Ein offenes Treffen für alle, die gerne Deutsch lernen wollen! Möchten Sie Deutsch sprechen? Ihr Deutsch verbessern? Haben Sie Fragen zur Grammatik oder zur Umgangssprache? Hier haben Sie die Möglichkeit im lockeren Rahmen Deutsch zu lernen und sich mit anderen Menschen auszutauschen. Hilfestellungen werden geboten.

Leitung	Nadja Döring
Kurs.-Nr.	GM40402
Termin	14 x ab Mi 24.09.25 bis Mi 14.01.26
Zeit	16:00 - 17:30 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	gebührenfrei



Deutsch für Anfänger/innen (A1.1)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt Grammatik und Wörter, die Sie im Alltag in Deutschland brauchen. Zum Beispiel wenn Sie im Supermarkt einkaufen oder einen Termin beim Arzt vereinbaren möchten. Im Anschluss an diesen Kurs können Sie mit einem A1.2-Kurs weitermachen.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag mitgeteilt.

Leitung	Sigrid Kuyucu
Kurs.-Nr.	GM40421
Termin	26 x ab Di 30.09.25 bis Di 20.01.2026 17:15- 18:45 Uhr dienstags und mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	224 € ab 8 Teilnehmenden, 359 € bei 5 Teilnehmenden

Deutsch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (B1.1)

Für Teilnehmer, die den Deutschkurs A2.2 belegt haben.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag mitgeteilt.

Leitung	Sigrid Kuyucu
Kurs.-Nr.	GM40423
Termin	26 x ab Di 30.09.25 bis Di 20.01.2026 19:00- 20:30 Uhr dienstags und mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	244 € ab 8 Teilnehmenden, 390 € bei 5 Teilnehmenden

Deutsch B2.1 am Abend

In 100 Unterrichtseinheiten werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, gefestigt und erweitert, um dann auf der Stufe B2.2 sicher weiterarbeiten zu können. Texte, Hörübungen, Grammatik, Diskussionen und Schreibaufgaben ohne Prüfungsdruck sind der Inhalt dieses Kurses. Die Stufe B2 ist an der vhs in 2 Lernabschnitte gegliedert. Am Ende der Stufe B2 können Sie sich spontan und fließend verständigen, so dass ein Gespräch mit Muttersprachlern recht gut möglich ist. Sie können sich in vertrauten

Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten begründen und verteidigen. Zu einer Vielzahl von Themen, die Sie interessieren, können Sie klare und detaillierte Texte schreiben (z.B. Briefe, Berichte oder Aufsätze) und Ihre Argumente darlegen (pro und kontra). Ein B2.2 Kurs folgt voraussichtlich im Anschluss, sodass nach 200 UE die B2 Prüfung gemacht werden kann. Sie können bei uns die international anerkannte Prüfung telc Deutsch B2 ablegen.

Lehrwerk: wird noch bekannt gegeben

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GM40424
Termin	34 x ab Mo 22.09.25 bis Mo 15.12.25 montags, dienstags, donnerstags
Zeit	18:30 - 21:00 Uhr
Ort	D.-B.-Gymnasium, C001, Erdgeschoss
Gebühr	415 €

Deutsch C1 am Abend

Dieser anspruchsvolle Deutschkurs auf C1-Niveau richtet sich an alle, die B2 abgeschlossen haben und ihre Deutschkenntnisse noch vertiefen möchten: Themen wie Umwelt, Gefühle, Geschichte und mehr werden erörtert, dazu kommen Grammatik und Schreibübungen auf höchster Stufe.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GM40427
Termin	28 x ab Mo 22.09.2025 bis Di 20.01.2026 18:00 - 19:30 Uhr montags und dienstags
Ort	D.-B.-Gymnasium, C003, Erdgeschoss
Gebühr	263 € ab 8 Teilnehmenden, 420 € bei 5 Teilnehmenden

Gut vorbereitet und erfolgreich zum DTZ A2/B1

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich gut und erfolgreich auf einen DTZ A2/B1 (Deutsch Test für Zuwanderer) vorbereiten möchten.

- Sie fühlen sich noch nicht sicher genug und möchten einzelne Prüfungsaufgaben trainieren?
- Sie haben Angst vor dem DTZ?
- Sie sind noch nicht gut vorbereitet?
- Sie haben das Ergebnis B1 knapp verfehlt und möchten die Prüfung wiederholen?

Dann melden Sie sich an!

Die Kursleiterin hat die g.a.s.t. Prüfungszulassung DTZ und bereitet Sie gezielt und optimal vor! Es gibt zwei Termine zur Auswahl!

Leitung	Franziska Schröder
Kurs.-Nr.	GM40430
Termin	4 x ab Mo 04.08.25 bis Do 07.08.25
Kurs.-Nr.	GM40431
Termin	4 x ab Mo 27.10.25 bis Do 30.10.25
Zeit	08:45 - 12:00 Uh
Ort	Haus der vhs, Raum Alte Post
Gebühr	88 €

DTZ A2/B1 Intensivtraining - kurz und knackig

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich intensiv und mit wenig Zeitaufwand erfolgreich auf einen DTZ A2/B1 (Deutsch Test für Zuwanderer) vorbereiten möchten.

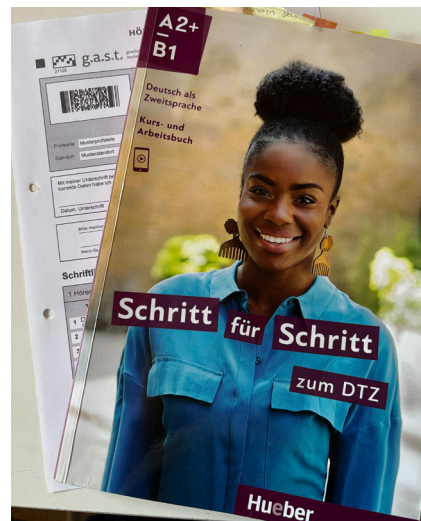
Möchten Sie die Prüfung wiederholen und die Inhalte nochmals üben?

Oder Ihr Wissen festigen?

An zwei Samstagen trainiert mit Ihnen eine Kursleiterin, die die g.a.s.t. Prüfungszulassung DTZ hat, und bereitet Sie optimal auf den bevorstehenden DTZ vor.

Es gibt zwei Termine zur Auswahl. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die entsprechende Kursnummer an.

Leitung	Isabell Hellebrandt
Kurs.-Nr.	GM40432
Termin	Sa 06.09.25 und Sa 13.09.25
Kurs.-Nr.	GM40433
Termin	Sa 11.10.25 und Sa 18.10.25
Zeit	08:45 - 12:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Alte Post
Gebühr	44 €



DTZ A2/B1 Intensivtraining - kurz und knackig im November

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich intensiv und mit wenig Zeitaufwand erfolgreich auf einen DTZ A2/B1 (Deutsch Test für Zuwanderer) vorbereiten möchten.

Möchten Sie die Prüfung wiederholen und die Inhalte nochmals üben?

Oder Ihr Wissen festigen?

An zwei Samstagen trainiert mit Ihnen eine Kursleiterin, die die g.a.s.t. Prüfungszulassung DTZ hat, und bereitet Sie optimal auf den bevorstehenden DTZ vor.

Leitung	Franziska Schröder
Kurs.-Nr.	GM40434
Termin	Sa 08.11.25 und Sa 15.11.25
Zeit	08:45 - 12:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Alte Post
Gebühr	44 €



Zertifikat
Deutsch-Test für Zuwanderer

Den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) können alle Personen machen, die eine gültige Teilnahmeberechtigung für einen Integrationskurs besitzen und/oder an einem Integrationskurs teilgenommen haben.

Für alle anderen Personen, die keinerlei Bezug zu einem Integrationskurs haben, bieten wir einen anderen Sprachtest an. Bitte fragen Sie uns!

Berufssprachkurse

Deutsch in der Altenpflege (A1/A2)

Arbeiten Sie schon in der Altenpflege und möchten Sie Ihr Deutsch verbessern? In diesem Kurs für Altenpfleger/innen, Altenpflegehelfer/innen und Alltagsbegleiter/innen üben Sie aktiv mit Rollenspielen, wie Sie mit älteren Menschen sprechen. Sie lernen außerdem, Dienstpläne zu verstehen und eine Dokumentation zu schreiben. Sie wiederholen und vergrößern auch Ihren Wortschatz zu den Themen Gesundheit und Krankheit und lernen die Grammatik, die Sie in Ihrem Beruf brauchen. In dem Kurs wird in kleinen Schritten gelernt, sodass Sie auch mitkommen, wenn Sie eventuell an einem Termin nicht teilnehmen können. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag mitgeteilt.

Leitung	Kursleitenden-Team.
Kurs.-Nr.	GM40445
Termin	10 x ab Di 07.10.25 bis Di 16.12.25
Zeit	15:30 - 17:00 Uhr dienstags

Ort	Haus der vhs, Raum Nedele
Gebühr	94 € ab 8 Teilnehmenden, 150 € bei 5 Teilnehmenden

Deutsch am Morgen für Verkäufer/innen von Damen, Herren- und Kinderbekleidung (A2)

Arbeiten Sie in einem Geschäft für Kleidung, Schuhe oder Sportartikel bzw. in einer Boutique? Sie wollen mit Kunden sprechen und sie beraten und möchten sicherer auf Deutsch telefonieren? In diesem Kurs erarbeiten und vertiefen Sie beruflichen Wortschatz, wiederholen und festigen Sie Grammatik und üben in praxisnahen Rollenspielen typischen Situationen im Verkauf souverän zu begegnen. Grundlegende Deutschkenntnisse sind in diesem Kurs zwingend erforderlich! Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag mitgeteilt.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GM40449
Termin	10 x ab Do 25.09.25 bis Do 04.12.25
Zeit	08:30 - 10:00 Uhr donnerstags

Ort	Haus der vhs, Raum Völter
Gebühr	94 € ab 8 Teilnehmenden, 150 € bei 5 Teilnehmenden

Nimm Dir Zeit für Dinge, die Dich glücklich machen

und belege einen Kurs bei uns



Sprachen

Newsletter

„das gelbe Haus der vhs“

Jetzt anmelden und rund um die vhs Metzingen-Ermstal informiert sein
 Interessantes erfahren
 Last-Minute-Kurse
 und mehr

Ihre E-Mail Adresse:

Ich habe die Datenschutzinformationen unter www.vhs-metzingen.de gelesen und stimme zu, dass zur Bestätigung meiner Angaben eine Nachricht an oben genannte E-Mail Adresse verschickt wird. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich. Telefonisch, persönlich, per E-Mail an newsletter@vhs-metzingen.de oder unter www.vhs-metzingen.de

Datum und Unterschrift



Mit uns lernen.



Was ist ein allgemeiner Integrationskurs?

Der Integrationskurs ist ein Deutschkurs im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BaMF) und wird staatlich gefördert. Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs mit 6 Modulen (je 100 Unterrichtseinheiten) und einem anschließenden Orientierungskurs (100 Unterrichtseinheiten). Im Orientierungskurs lernen sie etwas über Politik, Geschichte, Recht und den Lebensalltag in Deutschland. Alle Teilnehmenden sollen Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) erreichen und einen Einblick in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands bekommen.

Wer kann teilnehmen?

An einem Integrationskurs teilnehmen können

- neu zugewanderte Personen, die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Personen, die von einer Behörde verpflichtet wurden,
- Asylbewerber/innen und Personen mit Aufenthaltserlaubnis,
- Personen, die schon länger in Deutschland leben und ihr Deutsch verbessern möchten.

Einstufungstests

Damit für Sie ein geeignetes Kursmodul gefunden werden kann, machen wir einen Einstufungstest. Dieser ist für Sie kostenlos. Fragen Sie in der Geschäftsstelle nach Terminen.

Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.

Der Orientierungskurs endet mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LiD). Bei mehr als 50% richtig beantworteten Fragen wird der Test als Einbürgerungstest anerkannt.

Auch externe Teilnehmer/innen können die beiden Prüfungen ablegen. Dazu müssen Sie sich rechtzeitig mindestens 6 Wochen vorher anmelden. Fragen Sie uns!

Was muß bezahlt werden?

Der Eigenanteil bei einem allgemeinen Integrationskurs beträgt 2,29 EUR je Unterrichtsstunde.

Wer staatliche Unterstützung wie z.B. Arbeitslosengeld II, Wohngeld oder BaFöG erhält für den kann das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die kompletten Kursgebühren übernehmen. Den Antrag stellen wir gerne für Sie!

Prüfung – Was passiert danach?

Sie haben nicht bestanden? Dann wiederholen Sie!

Sie haben einen B1 Abschluss geschafft, den kompletten Sprach- und Orientierungskurs besucht und den Eigenanteil bezahlt? Dann können Sie beim BaMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) einen Antrag stellen, damit Sie die Hälfte Ihrer Gebühren vom BaMF oder der Agentur für Arbeit zurückerhalten.

Sie möchten Ihr **Deutsch weiter verbessern**?

Fragen Sie nach berufsbezogenen Deutschsprachkursen. Auch Ihr Ansprechpartner beim Jobcenter hilft Ihnen hierbei.

In den Integrationskursen lernen Zugewanderte die deutsche Alltagssprache. In daran anschließenden Berufssprachkursen werden arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Berufsbezogene Deutschsprachförderung:

In den Berufssprachkursen wird Deutsch mit Bezug zum Beruf gelernt. Die Berufssprachkurse werden in Form von Basismodulen und Spezialmodulen angeboten.

Ziel der berufsbezogenen Deutschsprachförderung ist die schnelle und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt oder in weiterführende Bildungsmaßnahmen.

Wer kann teilnehmen?

- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf A1, A2, B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Für einen Besuch der

Kurse mit Zielsprachniveau A2 und B1 ist der vorherige Integrationskursbesuch inkl. abgelegtem und nicht bestandemem Deutschtest für Zuwanderer erforderlich. Diese Voraussetzung muss von Geduldeten nach § 4 Abs. 1 Satz 2 Nr. 2 DeuFöV, die keinen Zugang zum Integrationskurs haben, nicht erfüllt sein.

- Sie müssen arbeitsuchend gemeldet sein und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld); Sie suchen eine Ausbildungsstelle, befinden sich bereits in der Ausbildung oder Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.
- Sie durchlaufen das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.
- Sie haben einen Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung. D.h. Sie gehören zu einer der folgenden Gruppen:
 - Zugewanderte aus Drittstaaten, einschließlich Geduldete nach dem § 4 Abs. 1 Satz 2 DeuFöV und Gestattete nach den §§ 4 Abs. 1 Satz 3 DeuFöV i.V.m. 45a Abs. 2 Satz 3, 4 AufenthG. Teilnahmeberechtigt sind Gestattete aus Herkunftsländern mit guter Bleibeperspektive. Dazu gehören ab dem 01.08.2019 Syrien, Eritrea, Somalia und seit 17.01.22 Afghanistan.
 - Bürgerinnen und Bürger der EU,
 - Deutsche mit Migrationshintergrund.
 - Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Wer an den Berufssprachkursen teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Ihren Berater.

Auch wenn Sie sich in einem Beschäftigungsverhältnis befinden, können Sie an Berufssprachkursen teilnehmen, sofern Sie noch keine ausreichenden Sprachkenntnisse besitzen, um den (zukünftigen) Arbeitsalltag zu meistern. Es besteht für Sie ein Kostenbeitrag von 50% pro Unterrichtseinheit, wenn Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 € liegt. Die Zahlung des Kostenbeitrags kann auch durch den Arbeitgeber erfolgen.

Beruf und Arbeit

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit und ein zentraler bildungspolitischer Auftrag Ihrer vhs Metzingen-Ermstal.

Wir unterstützen Berufstätige bei der Gestaltung von Weiterbildungsprozessen innerhalb der Arbeitswelt, fördern den Wiedereinstieg und erleichtern damit die berufliche Veränderung.

Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an:
Belgin Kauth
Fachbereichsleitung Beruf und EDV
Belgin.Kauth@vhs-metzingen.de oder Tel. 07123 9293-16

Weiterbildungsberatung LNWBB

Finden Sie die passende Weiterbildung!!

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen?

Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Wir beraten Sie zu:

- Finanzierungsmöglichkeiten für Weiterbildungen
- Berufliche Weiterbildung
- Berufliche Neuorientierung
- Beruflicher Wiedereinstieg
- Auswege aus der Arbeitslosigkeit
- Ausbildungsmöglichkeiten
- Schulabschluss nachholen
- Nacherwerbsphase
- Lernen einer Fremdsprache
- Persönliche Bildung
-

Wenn Sie

- nach der Schule den eigenen Weg finden wollen
- beruflich nochmal richtig durchstarten und sich verändern möchten
- neue Perspektiven nach der Familienphase suchen
-

Dann vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin mit uns!

Sie erreichen uns unter 07123 9293-0 oder info@vhs-metzingen.de

Wir bieten Ihnen persönliche Beratung in der vhs Metzingen; Beratungen per Telefon oder Chat an. So wie es für Sie am besten passt!!



Weiterbildungsberatung

Individuelle Terminvereinbarung

Weiterbildungsberatung LNWBB (Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung)

Individuelle Weiterbildungsberatung - Persönlich - Telefonisch oder Chat

Sie möchten sich beruflich weiterbilden oder einen ganz anderen Weg einschlagen und wissen noch nicht wie?

Dann kommen Sie zu uns in unsere Weiterbildungsberatung. Wir helfen Ihnen, sich einen Überblick über die Fülle an Angeboten zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung zu verschaffen.

Die professionelle Weiterbildungsberatung im Rahmen des Landesnetzwerk Weiterbildung unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Chancen zu erkennen, Entscheidungen zu treffen und in die Tat umzusetzen.

Bitte melden Sie sich telefonisch an. Wir vereinbaren gerne einen Termin mit Ihnen.

Ihre Anfrage richten Sie bitte an die Fachbereichsleitung Beruf / EDV:

Belgin Kauth
belgin,kauth@vhs-metzingen.de oder 07123 9293-16

Leitung	Andreas Konitzer
Kurs.-Nr.	GM50000
	Termine nach Vereinbarung
Ort	nach Vereinbarung
Kurs.-Nr.	GM50001
	Do 18.09.25, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort	Stadtbücherei Metzingen, Beratungsecke
Kurs.-Nr.	GM50002
	Do 23.10.25, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort	Stadtbücherei Metzingen, Beratungsecke
Kurs.-Nr.	GM50003
	Do 13.11.25, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort	Stadtbücherei Metzingen, Beratungsecke
Kurs.-Nr.	GM50004
	Do 22.01.26, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort	Stadtbücherei Metzingen, Beratungsecke
Kurs.-Nr.	GM50005
	Do 11.12.25, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort	Stadtbücherei Metzingen, Beratungsecke
Gebühr	gebührenfrei

Zur schnellen Übersicht:



Alle Kurse mit diesem Zeichen sind Intensivkurse in der Kleingruppe mit Durchführungsgarantie



Alle Kurse mit diesem Zeichen sind online Kurse, die Sie bequem von zu Hause aus besuchen können



Für diese Kurse können Sie ESF-Fachkursförderung beantragen!. Sprechen Sie uns an!

vhespresso

- klein, stark, gut



Intensive Kurse in der Kleingruppe mit Durchführungsgarantie

- Sie lernen in einer kleinen Gruppe bis maximal 4 Personen. Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- Bei 2 Anmeldungen: Kürzung der Unterrichtseinheiten mit Intensivtraining
- Bei nur 1 Anmeldung: Wir unterbreiten Ihnen auf Wunsch die Konditionen für eine Einzelschulung.

Tablet und Smartphone

iPhone und iPad



vhespresso – klein, stark, gut
Intensiv-Kurs in der Kleingruppe

iPhone und iPad Grundlagen

vhespresso - klein, stark, gut!
-- Intensive Kurse in der Kleingruppe --
Sie haben sich ein iPad oder ein iPhone angeschafft? Oder Sie planen eine solche Anschaffung? Dann hilft Ihnen dieser Kurs, die Möglichkeiten der Geräte kennen zu lernen. Dieser Einführungskurs richtet sich an alle iPad- sowie iPhone-Nutzer, die sich mit den grundlegenden Funktionen und Einstellungen vertraut machen möchten. Die Kursinhalte reichen von den Grundlagen des Bedienkonzeptes mittels Fingergesten über Einrichtung von Kontakten, Nutzung des Kalenders, Texte schreiben, E-Mails schreiben und empfangen, Fotos aufnehmen und verwalten, Ihr Gerät mit dem WLAN verbinden und im Internet surfen. Apps aus dem AppStore herunterladen wird ebenfalls besprochen. Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps und Tricks und lernen Ihr Gerät besser kennen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät inkl. Ladekabel mit. Falls vorhanden, bitte auch Ihre Apple ID und Ihre iCloud-Zugangsdaten mitbringen.

Leitung	Andreas Konitzer
Kurs.-Nr.	GM50011
Termin	3 x ab Fr 07.11.25 bis Fr 21.11.25
Zeit	18:00 - 21:15 Uhr freitags
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	117 € Kleingruppe ab 4 Teilnehmende

Bitte melden Sie sich für alle Kurse spätestens 8 Tage vor Kursbeginn an.

Android Handys und Tablets

Android Handys und Tablets verstehen

Einzelberatung:

-Für alle Teilnehmenden individuell zum Lernen oder aufbauen-
Sie wollen ihr Gerät kennenlernen, Üben, auf Ihren Grundlagen aufbauen, oder tiefergreifende Inhalte verstehen? Hier geht alles!
Dieser Kurs richtet sich an Handynutzer*innen, die sich eine individuelle Beratung oder Hilfestellung zu ihrem Android Gerät wünschen.
Da wir in der Einzelberatung nur zu zweit sind, können wir in Ihrer Geschwindigkeit intensiv an Ihren Fragen arbeiten.
Damit ich mich vorbereiten kann, brauche ich vorab einige Informationen, die Sie bitte bei der Anmeldung angeben. Wie viel Vorerfahrung haben Sie? Was wollen Sie grob lernen? Und mit welchem Gerät werden Sie erscheinen? Bitte Ihr Android Handy bzw. Android Tablet und Ladegerät mitbringen.

Leitung	Julian Wälder
Kurs.-Nr.	GM50061
Termin	Termine werden individuell mit dem Kursleiter abgesprochen.
Ort	Haus der vhs, Raum Nedele
Gebühr	75 €

Betriebssysteme Windows und Apple und iOS

Windows

Windows 10 Grundlagen - Onlinekurs

Windows 10 Grundlagen vermittelt alle wichtigen Grundlagen zum Umgang mit dem Betriebssystem. Es deckt Themen wie die Bedienung der Benutzeroberfläche, das Arbeiten mit Dateien und Ordnern, die Verwaltung



von Benutzerkonten, das Einrichten von Netzwerken und die Nutzung von Internetdiensten ab. Empfohlen bei keinen oder sehr geringen Kenntnissen von Microsoft Office.

- Der Computer und seine Bestandteile
- Erste Schritte im Browser
- Betriebssysteme und Software
- Mit Windows 10 starten
- Windows-10-Apps nutzen
- Mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten
- Den Explorer kennenlernen
- Dateien und Ordner verwalten
- Dateien und Ordner suchen
- Systemeinstellungen vornehmen
- Nützliche Apps
- Mit Windows 10 drucken
- Netzwerke
- Zugang zu öffentlichen Netzen
- Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement
- Schutz vor Viren und Malware
- Ergonomische und Umweltschutz-Aspekte

Leitung	Andreas Fänger
Kurs.-Nr.	GO51000
Termin	5 x ab Mo 20.10.25 bis Fr 24.10.25
Zeit	16:15 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	135 €

Windows - Einzelberatung

Windows individuell lernen und aufbauen - Einzelberatung

Sie wollen den Umgang mit ihrem Windows Laptop oder PC lernen, ihre Kenntnisse ausbauen, oder altes Wissen reaktivieren und das in ihrem ganz persönlichen Tempo? Dann sind sie hier exakt richtig!
Die Einzelberatung richtet sich an alle Windows Nutzerinnen- und Nutzer und solche, die es werden wollen, die sich individuelle Beratung oder Hilfestellung zu ihrem Gerät wünschen. Da wir in der Einzelberatung nur zu zweit sind, können wir uns in Ihrer Geschwindigkeit auf

Kofinanziert vom Ministerium für
Wirtschaft, Arbeit und Tourismus
Baden-Württemberg



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Wann bekomme ich die Fachkursförderung aus Fördermitteln des Europäischen Sozialfonds?

1. Beschäftigte aus Unternehmen, wobei entweder der Beschäftigungsort oder der Wohnort der Teilnehmenden in Baden-Württemberg liegen muss. Nicht förderfähig sind Beschäftigte von Bund, Ländern und kommunalen Gebietskörperschaften. Beschäftigte von rechtlich selbstständigen Unternehmen, die aus Mitteln der öffentlichen Hand getragen werden, sind förderfähig.
2. Unternehmer-, Freiberufler- sowie Existenzgründer in Baden-Württemberg
3. Gründungswillige, die in Baden-Württemberg wohnhaft sind.
4. Wiedereinsteiger, die in Baden-Württemberg wohnhaft sind.

Bei Erfüllung der Bedingungen von Punkt 1 bis 4 werden 30 %, ab dem 55. Lebensjahr 70 % und bei Personen ohne Berufsabschluss 70% der Kursgebühren erstattet.

Zur Antragstellung und bei weiteren Fragen melden Sie sich bei uns unter info@vhs-metzingen.de.

Ihre persönlichen Fragen fokussieren. Damit ich mich besser auf den Kurs vorbereiten kann, ist es hilfreich, wenn Sie bei der Anmeldung gleich einige Informationen angeben. Wie viel Erfahrung haben Sie? Welche Lernziele verfolgen Sie? Welches Gerät werden Sie mitbringen? Sie können sich vorab gerne auch schon konkrete Fragen oder Beispiele notieren. Falls Sie ihren Laptop oder PC nicht mitbringen können, stellen wir Ihnen für die Dauer des Kurses ein Leihgerät zur Verfügung. Geben Sie diese Information bei Bedarf bitte bei der Anmeldung an.

Leitung	Julian Wälder
Kurs.-Nr.	GM51006
Termin	Termine werden individuell mit dem Kursleiter abgesprochen.
Ort	Haus der vhs, Raum Nedele
Gebühr	75 €

Microsoft Office Anwendungen

Word - Textverarbeitung



vhespresso – klein, stark, gut
Intensiv-Kurs in der Kleingruppe

MS Word kompakt (ESF**) -
fit fürs Büro mit Blick auf die
Barrierefreiheit**



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Im heutigen Berufsalltag sind gute und umfangreiche Kenntnisse in Microsoft Word unverzichtbar und Voraussetzung für zielgerichtetes und effektives Arbeiten. Bieten Sie den stetig steigenden Anforderungen die Stirn, indem Sie mit leicht verständlichen Übungen zu zentralen Themenbereichen die wichtigsten Funktionen erlernen. Wir starten mit der Auffrischung von Grundlagen und enden mit Formatvorlagen und Inhaltsverzeichnissen, dabei behalten wir die Anforderungen der Barrierefreiheit im Blick. Für die Kommunikation werden barrierefreie Dokumente immer wichtiger. Was sind barrierefreie Dokumente? Wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? Wo sind die Grenzen von Word? Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für alle. Eignen Sie sich in diesem Kurs schnell, praxisorientiert und nachhaltig Word-Kompetenz unter Einbeziehung der Barrierefreiheit an!
Zielgruppe: Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen in Word, die einen erweiterten Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit im Büroalltag benötigen.
Bitte einen leeren USB-Stick mitbringen.

Leitung	Bettina Breton
Kurs.-Nr.	GM51502
Termin	Sa 25.10.2025 09:00 - 16:00 Uhr So 26.10.2025 09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Gussmann
Gebühr	149 € Kleingruppe ab 4 Teilnehmende

Textverarbeitung mit Word - Onlinekurs



Word ist eine Textverarbeitungssoftware, die es Benutzern ermöglicht, Dokumente zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Rechtschreibprüfung, Tabellen und Grafiken bietet Word eine benutzerfreundliche Plattform für die Erstellung professioneller Dokumente und Serienbriefe.

- Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung
- Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierung
- Formatvorlagen verwenden
- Tabellen, Grafiken und Formen verwenden
- Dokumente speichern, drucken und schützen
- Serienbriefe erstellen
- Überarbeitungs- und Korrekturfunktionen
- Seitenlayout und mehrseitige Dokumente gestalten

Leitung	Andreas Fänger
Kurs.-Nr.	GO51515
Termin	5 x ab Mo 03.11.25 bis Fr 07.11.25
Zeit	16:15 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	135 €

Excel - Tabellenkalkulation



vhespresso – klein, stark, gut
Intensiv-Kurs in der Kleingruppe

MS Excel Kompakt (**ESF**) - fit fürs Büro mit Blick auf die Barrierefreiheit



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Im heutigen Berufsalltag sind gute Kenntnisse in Microsoft Excel unverzichtbar und Voraussetzung für zielgerichtetes und effizientes Arbeiten. Unterstützt mit leicht verständlichen Beispielübungen zu zentralen Themen lernen Sie Excel von Grund auf kennen und anzuwenden. Wir beschäftigen uns intensiv mit Formeln, Funktionen, Zellformaten und den Möglichkeiten der Tabellen- und Diagrammgestaltung und behalten die Anforderungen der Barrierefreiheit im Blick. Eignen Sie sich in diesem Kurs schnell, praxisorientiert und nachhaltig Excel-Kompetenz an!

Zielgruppe:

Teilnehmende ohne oder mit einfachen Excel-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Excel für ihre berufliche Tätigkeit im Büroalltag benötigen.

Voraussetzung: sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) grundlegende Word-Kenntnisse
Bitte einen leeren USB-Stick mitbringen.

Leitung	Bettina Breton
Kurs.-Nr.	GM51520
Termin	Sa 15.11.2025 09:00 - 16:00 Uhr So 16.11.2025 09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Gussmann
Gebühr	149 € Kleingruppe ab 4 Teilnehmende

Powerpoint



PowerPoint kompakt (**ESF**) - fit fürs Büro mit Blick auf die Barrierefreiheit



Ein Vortrag ohne visuelle Unterstützung im Hintergrund? Heutzutage undenkbar. Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. In diesem Einstiegskurs erhalten Sie einen grundlegenden Einblick in die Arbeitsoberfläche und lernen die wesentlichen Funktionen kennen mit Tipps für barrierefreie Gestaltungsmöglichkeiten. Unterstützt mit leicht verständlichen Beispielübungen erstellen Sie Folien, die mehr Aufmerksamkeit erregen und Informationen auf einen Blick transportieren – kurz: eine gelungene und aussagekräftige PowerPoint Präsentation, die nachhaltig in Erinnerung bleibt!

Voraussetzung: sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung), gute Word-Kenntnisse

Bitte eine leeren USB-Stick mitbringen.

Leitung	Bettina Breton
Kurs.-Nr.	GM51551
Termin	Sa 31.01.26
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Gussmann
Gebühr	74 € Kleingruppe ab 4 Teilnehmende

Präsentationen mit Powerpoint - Onlinekurs



PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge.

- Die Arbeitsoberfläche
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen
- Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten
- Elemente kopieren und verschieben
- Die Hilfefunktion von PowerPoint nutzen
- Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen
- Mit verschiedenen Folienelementen arbeiten
- Bildschirmpräsentationen
- Grundlegende Textgestaltung
- Mit eigenen Vorlagen arbeiten
- Präsentationen drucken und verwalten
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- Grafiken und Mediaclips verwenden
- Objekte platzieren und ausrichten
- Organigramme und andere SmartArt-Grafiken
- Diagramme erstellen und gestalten

Leitung	Andreas Fänger
Kurs.-Nr.	GO51560
Termin	5 x ab Mo 02.02.26 bis Fr 06.02.26
Zeit	16:15 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	135 €

Access

Datenbanken mit Access - Onlinekurs



Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen.

Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen.

Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren.

- Mit Datenbanken arbeiten
- Datenbanken erstellen und verwalten
- Was ist Access?
- Die Hilfefunktion von Access nutzen
- Daten in Tabellen eingeben und bearbeiten
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Feldeigenschaften
- Daten suchen, ersetzen und sortieren
- Mit Filtern arbeiten
- Daten in Formulare eingeben und bearbeiten
- Formulare (manuell) erstellen
- Mit Abfragen arbeiten
- Abfragen erstellen
- Datenbankobjekte bearbeiten
- Berichte und Etiketten erstellen
- Mit Berichten arbeiten
- Indizes festlegen
- Daten drucken

Leitung	Andreas Fänger
Kurs.-Nr.	GO51580
Termin	5 x ab Mo 13.10.25 bis Fr 17.10.25
Zeit	16:15 - 19:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	135 €

Adobe Programme

Adobe Photoshop CC



Photoshop Grundlagen - Online

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs die Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung, die Ausgabe für Druck und Web sowie den praktischen Umgang mit Adobe Photoshop.

Inhalte:

- Erstellen von Auswahlen, Freistellen von Objekten, Bildkorrekturen, Retuschieren von Bildern, einfaches Arbeiten mit Ebenen
- Was bedeutet welches Dateiformat?
- Welche Auflösung für welchen Zweck?
- Warum sehen die Farben im Druck anders aus als auf dem Bildschirm?
- Was unterscheidet den professionellen Vierfarbdruck vom Druck auf dem eigenen Drucker?

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC oder Mac

Leitung	Andreas Konitzer
Kurs.-Nr.	GO54001
Termin	2 x ab Do 06.11.25 bis Fr 07.11.25
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	227 € Kleingruppe ab 3 Personen; inkl. Lehrmaterial

Adobe Indesign

Indesign Grundlagen - Online



InDesign ist eine Publishing-Lösung für die Gestaltung und Produktion von Dokumenten. In diesem Seminar erlernen Sie die Techniken zum Aufbau von einzelnen Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck. Inhalte:

- Grundlagen Farbmanagement und Farbprofile
- Grundlagen Datenorganisation mit Bridge

- Benutzeroberfläche InDesign
 - Erstellen eines Layouts
 - Importieren von Texten, Bilddateien
 - Texte und Objekte formatieren
 - Farben definieren
 - Überprüfung, Preflight
 - PDF-Export und Speichern
 - Tipps und Tricks
- Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC oder Mac

Leitung	Andreas Konitzer
Kurs.-Nr.	GO54010
Termin	2 x ab Do 13.11.25 bis Fr 14.11.25
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	227 € Kleingruppe mit 3 Personen; inkl. Lehrmaterial

Affinity

 **vhespresso – klein, stark, gut**
Intensiv-Kurs in der Kleingruppe

Affinity Grundlagen - Online

Desktop-Publishing mit der Affinity Graphic Suite Mit den drei Programmen Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher können Sie die Aufgaben erledigen, die Sie sonst mit Photoshop, Illustrator und InDesign machen würden. Agenturen und Einzelanwender haben mit diesen Programmen der britischen Firma Serif seit einigen Jahren eine sehr preisgünstige und professionelle Alternative zur Creative Cloud von Adobe. Der Kurs bietet den Teilnehmenden einen ersten Einblick in die Funktionsweise der Programme und erste Schritte, wie Sie Bilder bearbeiten, Vektorgrafiken zeichnen und Flyer/ Broschüren layouten und als druckbare PDF

- exportieren.
- Inhalte:
- Einführung in die Oberfläche der Programme
 - Verarbeiten von Grafikdateien und Bildern
 - Retusche- und Restaurieren-Werkzeuge
 - Zeichnen mit Vektoren
 - Layout einer Druckdatei
 - Exportieren, Importieren und Kompatibilität mit Adobe Programmen
- Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC oder Mac

Leitung	Andreas Konitzer
Kurs.-Nr.	GO54110
Termin	2 x ab Fr 16.01.26 bis Fr 23.01.26
Zeit	09:00 - 16:00 Uhr freitags
Ort	Internet
Gebühr	207 € Bei weniger als 3 TN bieten wir Ihnen den Kurs gerne mit einer angepassten Kursgebühr an.

Künstliche Intelligenz

ChatGPT

ChatGPT&CO und die Kunst des Promptings.

Die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant- und mit ihr auch die Möglichkeiten, wie Sie diese faszinierende Technologie im Alltag und Beruf nutzen können. In diesem zweistündigen Kurs erfahren Sie, wie Sie das Potenzial von ChatGPT, einem der leistungsfähigsten KI-Tools, optimal ausschöpfen. Dabei geht es nicht nur darum, die Technik zu verstehen, sondern vor allem um die Kunst des Promptings- die Fähigkeit, klare und präzise Anweisungen zu formulieren, um gezielte, nützliche und kreative Ergebnisse zu erzielen. Zusätzlich bekommen Sie noch 2 weitere und

hilfreiche KI-Tools an die Hand. Dieser Kurs ist ideal für alle, die keine technischen Vorkenntnisse im Bereich Künstliche Intelligenz haben, aber neugierig sind, wie sie ChatGPT für ihre persönlichen oder beruflichen Aufgaben nutzen können. Und die Chancen, aber auch Risiken der KI kennenlernen wollen. Nach dem Kurs werden Sie nicht nur verstehen, wie ChatGPT und die KI funktioniert, sondern auch wissen, wie Sie es für sich effektiv einsetzen. Sie werden in der Lage sein, gezielte Anweisungen zu formulieren und die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten diese Tools zu erkunden- von der Textgenerierung über Recherche bis hin zu kreativen Projekten. Machen Sie sich bereit, in die Welt der KI einzutauchen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf ein neues Level zu heben!

Leitung	Michael Nothdurft
Kurs.-Nr.	GO55030
	Di 02.09.2025 18:00 - 20:00 Uhr
Kurs.-Nr.	GO55031
	Mi 22.10.2025 18:00 - 20:00 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	30 €

Webinare von Xpert Business

Modul 1- Finanzbuchführung 1

BITTE BEACHTEN!

Melden Sie sich möglichst 14 Tage vor Kursbeginn an, damit Sie sich in Ruhe registrieren und mit der Technik vertraut machen können. Bei einer späteren Anmeldung können wir nicht garantieren, dass Ihnen das Kursbuch am ersten Kurstag vorliegt.

BESSER BAUEN



Betonfertigteile
Treppen, Wände, Decken, Sonderteile

Fertigteilkeller
hervorragend gedämmt und absolut wasserdicht

Gestaltungselemente
Möbel und Design-elemente aus Beton

WIR BILDEN DICH AUS

in gewerblichen + kaufmännischen Berufen.

Vertrauen Sie unserer
Bauerfahrung
aus über 90 Jahren

www.knecht-manufaktur.de
www.knecht.de

KNECHT

Betonwerke · Fertigteilkeller

WERTE FÜRS LEBEN

Beruf

Webinar



Online von zu Hause
aus lernen

Start der Einschreibungen: 25.09.2025

Techniktest!

Von 27.10.2025 bis 03.11.2025 jeweils von 08:30 Uhr bis 20:30 Uhr können Sie mit einem Technik-Test vor Kursbeginn ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webinar-Raum betreten und alles sehen und hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Der Test-Raum ist einige Wochen vor Semesterbeginn wochentags mehrere Stunden geöffnet. Sie können ihn in dieser Zeit beliebig oft betreten.

Sie benötigen zur Teilnahme an den Live-Webinaren:

- eine stabile Internetverbindung (mind. 2 Mbit/s)
 - einen aktuellen Browser mit Flash-Plugin*
 - eine Soundausgabe per Kopfhörer oder Lautsprecher
- Mikrofon oder Webcam werden nicht benötigt.

* Wir empfehlen zur Teilnahme an den Live-Webinaren den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z.B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera und Chromium) kann nicht garantiert werden. Bitte vergewissern Sie sich rechtzeitig, dass der Browser kompatibel und korrekt eingestellt ist. Der technische Support vom Xpert Business LernNetz hilft Ihnen gerne dabei.

Für Webinare von Xpert Business können keine Ermäßigungen durch die vhs Metzinger-Ermstal gewährt werden.

Finanzbuchführung 1 - Xpert Business Webinar



Dieser Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse der Buchführung und führt systematisch in das Sachgebiet der doppelten Buchführung ein. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, die doppelte Buchführung anzuwenden und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Themen u. a.: Inventur und Inventar, Bilanz, Auflösen der Bilanz in Konten, Belegarten, Bestands- und Erfolgskonten, Warenein- und Warenverkauf.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56010
Termin	24 Termine, 04.11.2025 bis 10.02.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort	Internet
Gebühr	445 € inkl. Lehrbuch

Modul 2- Finanzbuchführung 2

Finanzbuchführung 2 - Xpert Business Webinar



In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten. Themen u. a. sind: Jahresabschlüsse und Betriebsübersichten, sachliche und zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen, Buchhaltung nach Handels- und Steuerrecht, Abschreibungen. Der Unterricht ist so gestaltet, dass auch gleichzeitig auf die Abschlussprüfung in Finanzbuchführung 2 vorbereitet wird.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56011

Termin	22 Termine, 04.11.2025 bis 03.02.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
--------	--

Ort	Internet
-----	----------

Gebühr	410 € inkl. Lehrbuch
--------	-------------------------

Modul 3- Finanzbuchführung mit DATEV

Finanzbuchführung mit DATEV - Xpert Business Webinar



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die weit verbreitete Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56012
Termin	16 Termine, 04.11.2025 bis 13.01.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	370 € inkl. Lehrbuch

Modul 4 - Kosten- und Leistungsrechnung

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business Webinar



Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Inhalte: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56013
Termin	20 Termine, 04.11.2025 bis 27.01.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	370 € inkl. Lehrbuch

Modul 5 Controlling

Controlling - Xpert Business Webinar



Nach diesem Kurs können Sie über die Grenzen der einzelnen Themenfelder hinaus Prozesse im Unternehmen bewerten und steuern. Dazu setzen Sie zentrale Instrumente und Arbeitstechniken des Controllings ein (z.B. Balanced Score Card). Sie können die Lage eines Unternehmens beurteilen. Sie können zur Formulierung der Unternehmensziele wesentlich beitragen, Lösungen bezüglich deren Messbarkeit erarbeiten sowie die Entwicklung prüfen und beurteilen. Sie können das Erlernte auf sich verändernde Unternehmenskontexte anwenden und transferieren sowie bereichsübergreifende Lösungen entwickeln.

Inhalte: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, praktische Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Reporting, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56014
Termin	20 Termine, 04.11.2025 bis 27.01.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	370 € inkl. Lehrbuch

Modul 7 - Bilanzierung

Bilanzierung - Xpert Business Webinar



Die hoch qualifizierte Buchhaltungskraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z. B. die Finanzbuchhaltung, in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen. Inhalte: vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, Einführung in die Konzernrechnungslegung, wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse, IFRS, Bewertungen von Vermögen und Kapital, Sonderfragen des Anlagevermögens, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen,

GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren.

Mit Ihrem eigenen Computer können Sie bequem von zu Hause aus online dem Unterricht folgen und per Chat Ihre Fragen an die Kursleitenden stellen.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56016
Termin	20 Termine, 04.11.2025 bis 27.01.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	370 € inkl. Lehrbuch

Modul 8 - Betriebliche Steuerpraxis

Betriebliche Steuerpraxis - Xpert Business Webinar



Das oft undurchschaubare Geflecht steuerlicher Regelungen macht es selbst für Kenner immer schwieriger, diesen Dschungel sicher zu durchqueren. Darum ist es wichtig, den Überblick über die Steuergesetze zu erwerben bzw. aktuell zu halten. Denn steuerliche Vorschriften sind nicht nur bei der Bearbeitung und Abgabe der Steuererklärungen zu berücksichtigen, sondern vor allem auch im kaufmännischen Bereich. Themen: Die Abgabenordnung (AO); Bewertungsrecht; Einkommensteuer; Lohnsteuer (Arbeitgeber); Gewerbesteuer; Umsatzsteuer; Körperschaftsteuer. Mit Ihrem eigenen Computer können Sie bequem von zu Hause aus online dem Unterricht folgen und per Chat Ihre Fragen an die Kursleitenden stellen.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56017
Termin	22 Termine, 04.11.2025 bis 03.02.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	410 € inkl. Lehrbuch

Modul 9 - Lohn und Gehalt 1

Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business Webinar



Die Lohn- und Gehaltsabrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Kursinhalt: Arbeitsrechtliche Grundlagen; Lohnabrechnung und Lohnkonto; Grundla-

gen Lohnsteuer; Pauschale Versteuerungen; Grundlagen Sozialversicherung; Ermittlung des Gesamtbrutto und steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung; Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge - Grundlagen; Besondere Lohnbestandteile; Betriebliche Altersvorsorge; Besondere Abrechnungsgruppen; Reisekosten (Inland); Arbeiten des Arbeitgebers am Monats- und Jahresende sowie bei Ein- und Austritt eines Arbeitnehmers.

Mit Ihrem eigenen Computer können Sie bequem von zu Hause aus online dem Unterricht folgend und per Chat Ihre Fragen an die Kursleitenden stellen.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56018
Termin	24 Termine, 04.11.2025 bis 10.02.2026 dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	445 € inkl. Lehrbuch

Modul 10 - Lohn und Gehalt 2

Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business Webinar



Das deutsche Einkommensteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Themen: Berücksichtigung besonderer Lohnbestandteile; Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge in besonderen Fällen; Pauschalversteuerung; Abfindungen; Betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten; Besondere Abrechnungsgruppen; Lohnpfändung und Abtretung; Sachverhalte "Ausland"; Reisekosten; Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten im In- und Ausland; Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung und Prüfung durch staatliche Stellen; Arbeiten des Arbeitgebers am Jahresende.

Mit Ihrem eigenen Computer können Sie bequem von zu Hause aus online dem Unterricht folgen und per Chat Ihre Fragen an die Kursleitenden stellen.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56019
Termin	22 Termine, 04.11.2025 bis 03.02.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	410 € inkl. Lehrbuch



Warum sich Kunden für die vhs Metzingen-Ermstal als Bildungspartner entscheiden

Erfahrung, direkt vor Ort! Die vhs Metzingen-Ermstal e.V. ist seit 40 Jahren der kompetente und zuverlässige Weiterbildungsdienstleister vor Ort. Für Firmen und Mitarbeiter bedeutet das: keine Fahrt- und Übernachtungskosten, Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Themenspektrum! Ganz egal, ob Sie bei MS Office nur Bahnhof verstehen, Ihre angestaubten Exzellenzen auf Vordermann bringen möchten, ob Sie für Ihren Arbeitsplatz ganz neue Kenntnisse erwerben möchten. - Unser Produktportfolio reicht weit über die klassischen betrieblichen Weiterbildungsthemen hinaus: Sprachen, Gesundheitsprävention oder Soft Skills zählen ebenfalls zu unseren Leistungen. Sie haben besondere Weiterbildungswünsche? - Wir sind in der Lage diese für Sie zu organisieren.

Trainerauswahl! Auf Grund unserer langjährigen Erfahrung und überregionaler Netzwerke können wir auf einen großen Pool an bewährten Trainerinnen und Trainern zurückgreifen.

Preiswert! Als kommunales Weiterbildungszentrum hat die Volkshochschule einen Auftrag für die Region. Unser Preis-Leistungsverhältnis ist überzeugend.

Flexibilität! Wir bieten für Ihr Unternehmen maßgeschneiderte Seminare. Unsere Trainings, Workshops und Seminare richten sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Damit haben wir die Ziele der Kunden und des unmittelbaren Lerntransfers im Fokus.

Qualitätsmanagement! Die vhs Metzingen-Ermstal e.V. ist zertifizierter Bildungsanbieter. Nutzen auch Sie unsere Erfahrungen und lassen Sie sich von uns beraten. Wir freuen uns auf Sie!

Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an:
Frau Belgin Kauth, Fachbereichsleitung Beruf
belgin.kauth@vhs-metzingen.de oder Tel. 07123 9293-16

Modul 11 - Lohn und Gehalt 3 mit DATEV**Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
Xpert Business Webinar**

Anhand der Software DATEV werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/-innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

Kursziele:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC,
- die Fertigkeit, mit einer Abrechnungssoftware selbstständig zu arbeiten,
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren.

Dieser Kurs setzt die fachlichen und personalen Kompetenzen voraus, die in "Xpert Business Lohn und Gehalt" (1) und (2) vermittelt werden. Mit Ihrem eigenen Computer können Sie bequem von zu Hause aus online dem Unterricht folgen und per Chat Ihre Fragen an die Kursleitenden stellen.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56020
Termin	16 Termine, 04.11.2025 bis 13.01.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	370 € inkl. Lehrbuch

Modul 12 - Personalwirtschaft**Personalwirtschaft -
Xpert Business Webinar**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf
- Interne und externe Möglichkeiten der Perso-

nalbeschaffung

- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung
- Entlohnung und Anreizsysteme

Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.

Mit Ihrem eigenen Computer können Sie bequem von zu Hause aus online dem Unterricht folgen und per Chat Ihre Fragen an die Kursleitenden stellen.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56021
Termin	20 Termine, 04.11.2025 bis 27.01.2026, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	370 € inkl. Lehrbuch

Modul 13 - Einnahmen-Überschussrechnung**Einnahmen-Überschussrechnung -
Xpert Business Webinar**

Da der Gesetzgeber vor einiger Zeit die Grenzen zur Buchführungspflicht erhöht hat, erstellen immer mehr kleine und mittelständische Unternehmen statt einer Bilanz eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung: Freiberuflich Tätige und Gewerbetreibende, deren Umsatz unter 500.000 € und Gewinn unter 50.000 € liegt, können ihren Gewinn durch eine Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben (EÜR) ermitteln.

Daher bietet das System Xpert Business einen passenden Kurs speziell für Freiberufler/innen, kleine Unternehmungen und deren Buchhaltungsmitarbeiter/innen, aber auch für Mitarbeiter/innen aus der Steuerberatung, die Kleingewerbetreibende unterstützen.

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt

- Kursinhalte:
- die EÜR und wichtige Voraussetzungen
 - Schritt für Schritt zur EÜR
 - der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
 - die Umsatzsteuer
 - die private Pkw-Nutzung
 - das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR
 - Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung
 - ABC von Buchungen

- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Leitung	Kursleitenden-Team
Kurs.-Nr.	GO56022
Termin	11 Termine, 04.11.2025 bis 09.12.2025, dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	205 € inkl. Lehrbuch

Persönlichkeitsentwicklung / Arbeitstechniken**5 S - Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz**

Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz sind die Basis für effizientes Arbeiten. Sie werden in Unternehmen als eine Selbstverständlichkeit vorausgesetzt, doch die Realität ist oftmals eine andere. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen verbringen eine nicht unerhebliche Zeit ihrer Arbeit mit Suchen und Warten, wertvolle Potentiale gehen somit verloren.

Mit Hilfe des Lean-Management Werkzeugs 5S werden Ordnung und Sauberkeit in mehreren Schritten am Arbeitsplatz und in der Abteilung aufgebaut und nachhaltig aufrechterhalten, bis sie zur Selbstverständlichkeit geworden sind. In diesem Seminar lernen Sie die einzelnen Phasen von 5S kennen und erfahren, wie ein Workshop in Ihrem Unternehmen geplant und durchgeführt wird. In Praxisbeispielen wenden Sie das Erlernte an und auftretende Fragen können direkt im Seminar beantwortet werden.

Leitung	Sabine Heinz
Kurs.-Nr.	GO57000
Termin	2 x ab Mi 10.12.25 bis Do 11.12.25
Zeit	18:30 - 20:30 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	110 € Inkl. Lernmittel

Persönlichkeitsentwicklung/ Arbeitstechniken**Shopfloor-Management**

Shopfloor Management ist ein bewährtes Tool zur Steuerung der Prozess-Performance.

Hierzu werden Prozesse regelmäßig in kurzen Intervallen bzgl. ihrer Zielerreichung bewertet und die Ergebnisse am Shopfloor-Board visualisiert. Defizite in den einzelnen Prozessen sind auf diese Weise leicht erkennbar, entsprechende Maßnahmen können sofort definiert und umgesetzt werden. Mit Hilfe des Führungsprinzips „Führen vor Ort“ können Mitarbeiter aktiv Optimierungen mitgestalten und werden so in den Optimierungsprozess eingebunden. Durch Shopfloor Management wird die Selbstorganisation der Abteilung gesteigert, indem Mitarbeiter dazu befähigt werden, Abweichungen und dazugehörige Probleme selbstständig zu erkennen und eigenständig Lösungsansätze zu erarbeiten und umsetzen.

Leitung	Sabine Heinz
Kurs.-Nr.	GO57005
Termin	3 x ab Di 21.10.25 bis Do 23.10.25
Zeit	18:30 - 21:00 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	180 € inkl. Lernmittel

Der Problemlösungsprozess

Ob Produktionsstörungen, Qualitätsprobleme oder Probleme anderer Art, sie treten meist unerwartet und im ungünstigsten Moment auf. Nicht selten werden dann unter Termindruck nur die Symptome behandelt, das eigentliche Problem bleibt bestehen und tritt früher oder später wieder auf.

In diesem Seminar wird der Blick für das eigentliche Problem, die Ursache geschärft. Es werden verschiedene Analyse- und Problemlösungsmethoden vorgestellt, mit deren Hilfe Probleme systematisch analysiert, geeignete Maßnahmen definiert sowie zielgerichtet umgesetzt werden, bis das Problem eliminiert ist. Anhand von detaillierten Beispielen wird der Einsatz der verschiedenen Methoden anschaulich erläutert.

Damit Sie das Erlernte vertiefen können, bearbeiten Sie im Workshop Ihre eigene Problemstellung. Hierzu wählen Sie in Vorbereitung auf diesen Workshop eine Problemstellung aus Ihrem Arbeitsalltag aus, stellen diese im Workshop kurz vor und bearbeiten sie nach den erlernten Methoden.

Leitung	Sabine Heinz
Kurs.-Nr.	GO57010
Termin	2 x ab Mi 21.01.26 bis Do 22.01.26
Zeit	18:30 - 21:00 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	140 € Inkl. Lernmittel

KVP - der kontinuierliche Verbesserungsprozess

KVP beschäftigt sich mit der stetigen Optimierung und Verbesserung von Arbeitsplätzen, Tätigkeiten, Prozessen und Abläufen. Ziel ist es, Verschwendungen (nichtwertschöpfende Tätigkeiten) aus allen Bereichen des Unternehmens zu eliminieren oder zumindest auf ein Minimum zu reduzieren.

KVP bietet hierfür die geeignete Plattform, Verbesserungsvorschläge der Mitarbeiter strukturiert zu erfassen, zu bewerten und systematisch umzusetzen. Mithilfe von KVP wird das Potential der gesamten Belegschaft genutzt: alle Mitarbeiter entwickeln stetig neue Optimierungsvorschläge und beteiligen sich an deren erfolgreichen Realisierung.

Leitung	Sabine Heinz
Kurs.-Nr.	GO57015
Termin	2 x ab Mi 19.11.25 bis Do 20.11.25
Zeit	18:30 - 21:00 Uhr
Ort	Internet
Gebühr	140 € Inkl. Lernmittel

Fortbildungen für Erzieher*innen und päd. Fachpersonal

Sprachförderung

Sprache und Kommunikation bilden die Basis für soziale Aktion und ein gutes Miteinander. Sie begleiten Ihre Kita- und Kindergartenkinder in entscheidenden Phasen sowohl der allgemeinen als auch insbesondere der Sprachentwicklung. Entdecken Sie gemeinsam mit ihnen das Reich der Sprache im alltäglichen Tun und lassen Sie so Ihren gesamten Betreuungsalltag zur gelebten Sprachförderung werden.

„Sprachreich“ ist kein starres Programm, sondern zielt darauf ab, Ihre inhaltliche Expertise hinsichtlich Sprachentwicklung und Sprachförderung sowohl deutsch-muttersprachlicher als auch bi- und multilingualer Kinder zu stärken. Die Fortbildung kombiniert Wissensvermittlung mit praktischen Übungen, sowie lebhaften Diskussionen und Gruppenarbeit.

Ich möchte Sie einladen, neue Dinge im Rahmen der alltagsintegrierten Sprachförderung auszuprobieren. Nehmen Sie neue Impulse zur Gestaltung von Sprachförderung für Ihren Berufsalltag mit. Verlassen Sie auch nach der Fortbildung Ihre Komfortzone und setzen diese neuen Impulse vielleicht auch mit einem anderen Blickwinkel auf die Sprachförderung um.



Sprachbereich Basiswissen 1 und Ergänzungswissen 1-

Modul 1: Grundlagen zu Kommunikation, Sprache und Sprechen

Modul 2: Sprachentwicklung: Aktualisierung, Vertiefung und Erweiterung des eigenen Wissens über die verschiedenen Entwicklungsbereiche und deren Verknüpfung miteinander

Modul 3: Bewusstwerden der eigenen Rolle bei der Sprachförderung

Modul 4: Allgemeine Entwicklung und Sprachentwicklung einschätzen

Modul 5: Grundprinzipien der Sprachförderung und spezifische Förderbereiche kennen und anwenden lernen

Leitung	Nicole Moeller
Kurs.-Nr.	GM57500
Termin	Sa 27.09.2025 09:00 - 16:30 Uhr Sa 18.10.2025 09:00 - 16:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Alte Post
Gebühr	192 €

Sprachbereich Basiswissen 2

Inhalte der Fortbildung:

Modul 1: Grundlagen zur Erkennung der eigenen Potentiale von Mehrsprachigkeit und Erkennung und Beschreibung unterschiedlicher Ausgangssituationen mehrsprachiger Kinder

Modul 2: Sprachentwicklung bei Mehrsprachigkeit (simultaner Erstspracherwerb vs. sukzessiver Zweitspracherwerb, Bedeutungsentwicklung als wesentlicher Bestandteil)

Modul 3: Bewusstwerden der eigenen Rolle bei der Sprachförderung im Rahmen der interkulturellen Pädagogik

Modul 4: Allgemeine Entwicklung und Sprachentwicklung mehrsprachiger Kinder einschätzen

Modul 5: Sprachförderung unter dem Gesichtspunkt der Zweisprachigkeit

Leitung	Nicole Moeller
Kurs.-Nr.	GM57510
Termin	Sa 24.01.2026 09:00 - 16:30 Uhr Sa 07.02.2026 09:00 - 16:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Schönbein
Gebühr	192 €

Jetzt anmelden

persönlich, schriftlich,
telefonisch 07123 9293-0
oder online unter
www.vhs-metzingen.de

Vorbereitung auf das Abitur

Englisch

Abikurs Kommunikationsprüfung im Fach Englisch

In diesem Kurs werden wir die Themen für die englische Kommunikationsprüfung alle bearbeiten, diese wären:

UK, Monarchy, Brexit, Multicultural society, USA- Guns, Races, American Dream, Immigration, Globalization and cross cultural encounters

Ferner werden wir Cartoons und Bilder bearbeiten und genau besprechen, wie sie in der Prüfung drankommen. Auch eine kurze Grammatikeinheit wird eingeplant.

Wir üben Dialoge und Monologe, denn die englische Sprache steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Join in and profit form this kind of English Class and do well in your oral examen!

Bitte Block und Stift mitbringen.

Leitung	Birgit Binder
Kurs.-Nr.	GM60850
Termin	Sa 07.02.26
Zeit	08:00 - 13:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Völker
Gebühr	42 €



Jetzt anmelden
 persönlich, schriftlich,
 telefonisch 07123 9293-0
 oder online unter
www.vhs-metzingen.de

VERSCHENK'
DOCH
EINEN
GUTSCHEIN
DER
vhs
METZINGEN-ERMSTAL

ERHÄLTICH IN DER GESCHÄFTSSTELLE UND PER E-MAIL



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die folgende(n) Veranstaltung(en) an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung auf Seite 90 Punkt 13 habe ich gelesen.

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der vhs, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

x _____

Vorname und Name des Kursteilnehmenden

x _____

Straße, Nr.

x _____

PLZ, Ort

x _____

E-Mail Adresse

x _____ x _____

Geburtsdatum

Telefon

hiermit melde ich mich zum Newsletter an, den ich jederzeit wieder abbestellen kann.

Ort, Datum und Unterschrift des Anmeldenden/Erziehungsberechtigten

x Zwingende Angaben für eine ordnungsgemäße Anmeldung

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnr: DE93ZZZ00000791561 Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die vhs Metzingen-Ermstal wiederkehrende (d. h. auch bei nochmaligen Anmeldungen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Metzingen-Ermstal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

x _____

Vorname und Name des Kontoinhabers

x _____

Straße und Hausnummer

x _____

Postleitzahl und Ort

x _____

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC

xDE _____

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die folgende(n) Veranstaltung(en) an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung auf Seite 90 Punkt 13 habe ich gelesen.

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der vhs, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

x _____

Vorname und Name des Kursteilnehmenden

x _____

Straße, Nr.

x _____

PLZ, Ort

x _____

E-Mail Adresse

x _____ x _____

Geburtsdatum

Telefon

hiermit melde ich mich zum Newsletter an, den ich jederzeit wieder abbestellen kann.

Ort, Datum und Unterschrift des Anmeldenden/Erziehungsberechtigten

x Zwingende Angaben für eine ordnungsgemäße Anmeldung

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnr: DE93ZZZ00000791561 Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die vhs Metzingen-Ermstal wiederkehrende (d. h. auch bei nochmaligen Anmeldungen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Metzingen-Ermstal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

x _____

Vorname und Name des Kontoinhabers

x _____

Straße und Hausnummer

x _____

Postleitzahl und Ort

x _____

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC

xDE _____

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Datenschutz Datenschutzerklärung

(Stand: Mai 2018)

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Webauftritt unter der URL <https://www.vhs-metzingen.de> (nachfolgend „Website“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die vhs Metzingen-Ermstal, gesetzlich vertreten durch Dieter Kuhn (Vorstandsvorsitzender), Thorsten Knecht (stellvertretender Vorsitzender), Oliver Beck (Geschäftsführer), Innere Heerstr. 6, 72555 Metzingen, Telefon: 07123 9293-0, info@vhs-metzingen.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts,
- Datum und Uhrzeit des Abrufs,
- dem Namen und der URL der angeforderten Datei,
- der übertragenen Datenmenge,
- der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war,
- Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems,
- Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies

3.1. Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z.B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuchs identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z.B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen.

Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. Social Plug-Ins

Auf unserer Website ist geplant Plug-Ins der sozialen Netzwerke für den deutschen Markt Facebook (Betreiber: Facebook Ireland Limited, 4 Grand Canal Square, Dublin 2, Irland), Twitter (Betreiber: Twitter International Company One Cumberland Place Fenian Street

Dublin 2 D02 AX07 Irland) und Google (Betreiber: Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA) einzubinden. Die Plug-Ins erkennen Sie an dem jeweiligen Logo.

Zum Schutz Ihrer Daten setzen wir die sog. 2-Klick-Lösung ein. Das heißt, dass mit Ihrem Besuch unserer Website zu nächst grundsätzlich keine Ihrer personenbezahbaren Daten an Facebook, Twitter oder Google (nachfolgend „Plug-In-Anbieter“ genannt) weitergegeben werden. Nur wenn Sie auf das Plug-In des jeweiligen Plug-In-Anbieters klicken, werden personenbezahbare Daten an diesen übermittelt.

Zum Schutz Ihrer Daten setzen wir eine Shariff-Lösung ein. Dadurch können Sie unsere Website nutzen, ohne dass gleichzeitig Ihr Surfverhalten für die Plug-In-Anbieter sichtbar wird. Eine Verbindung zu den Plug-In-Anbietern wird erst hergestellt, wenn Sie aktiv das Plug-In des jeweiligen Plug-In-Anbieters klicken. Erst ab diesem Zeitpunkt werden Ihre personenbezahbaren Daten an den Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert.

Durch Aktivierung des jeweiligen Plug-Ins erhält der entsprechende Plug-In-Anbieter die Information, dass Ihr Browser unsere Website aufgerufen hat, auch wenn Sie kein Konto beim Plug-In-Anbieter besitzen oder zu diesem Zeitpunkt nicht bei diesem eingeloggt sind. Diese Information (einschließlich Ihrer IP-Adresse) wird von Ihrem Browser direkt an einen Server vom jeweiligen Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert.

Sind Sie beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingeloggt, kann der Plug-In-Anbieter den Besuch unserer Website Ihrem Konto beim Plug-In-Anbieter direkt zuordnen. Wenn Sie den Button des jeweiligen Plug-In-Anbieters betätigen oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende Information ebenfalls direkt an einen Server vom Plug-In-Anbieter übermittelt und dort gespeichert. Die Informationen werden zudem auf den Seiten des Plug-In-Anbieters veröffentlicht und Ihren Freunden angezeigt.

Wenn Sie nicht möchten, dass der jeweilige Plug-In-Anbieter die über unsere Website gesammelten Daten Ihrem Konto beim jeweiligen Plug-In-Anbieter zuordnet, müssen Sie sich vor Ihrem Besuch unserer Website beim jeweiligen Plug-In-Anbieter ausloggen.

Die Plug-In-Anbieter können die erhobenen Daten zum Zwecke der Werbung, Marktforschung und bedarfsgerechten Gestaltung ihrer jeweiligen Seiten benutzen. Hierzu werden vom jeweiligen Plug-In-Anbieter Nutzungs-, Interessen- und Beziehungsprofile erstellt, z. B. um Ihre Nutzung unserer Website im Hinblick auf die Ihnen beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingblendeten Werbeanzeigen auszuwerten, andere Nutzer der Plattformen der Plug-In-Anbieter über Ihre Aktivitäten auf unserer Website zu informieren und um weitere mit der Nutzung der Plattform des jeweiligen Plug-In-Anbieters verbundene Dienstleistungen zu erbringen. Wenn Sie mit den Profilbildungen nicht einverstanden sind, können Sie diesen widersprechen. Zur Ausübung dieses Widerspruchsrechts müssen Sie sich allerdings direkt an jeweiligen Plug-In-Anbieter wenden.

Wir haben weder Einfluss auf die erhobenen Daten und Datenverarbeitungsvorgänge, noch sind uns der volle Umfang der Datenerhebung, die Zwecke sowie die Speicherfristen bekannt. Einzelheiten hierzu sowie zu Ihren Rechten und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Daten können Sie den Datenschutzhinweisen von den Plug-In-Anbietern durch Klicken der folgenden Links entnehmen <http://www.facebook.com/policy.php> <https://twitter.com/privacy> <http://www.google.com/intl/de/+policy/+1button.html>.

5. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten bzw. Datensätze kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die

Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

6. Nutzerkonto

Sie haben die Möglichkeit, ein Nutzerkonto für unsere Website anzulegen.

Beim Anlegen eines Nutzerkontos werden Sie aufgefordert, Datensätze wie E-Mail-Adressen oder Telefonnummern anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Begründung und Durchführung des Nutzungsvertrags. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Angabe Ihrer E-Mailadresse, Bereitstellen eines Passworts können wir Ihre Zugangsdaten nicht authentifizieren und kein geschütztes Nutzerkonto anbieten. Ohne Angabe Ihres Geburtsjahrs können wir nicht prüfen, ob wir die Zustimmung Ihrer Eltern für die Einrichtung des Nutzerkontos benötigen. Die Nichtbereitstellung der freiwilligen Angaben bleibt folgenlos.

Das Anlegen eines Nutzerkontos ist freiwillig. Sie können Kursanmeldungen jederzeit auch ohne Benutzerkonto vornehmen.

Nachdem Sie ein Nutzerkonto angelegt haben, können Sie in diesem Ihre persönlichen Daten einsehen und bearbeiten. Sie erhalten ferner eine Übersicht der gebuchten Kurse.

Bitte achten Sie darauf, sich vor Verlassen unserer Website von Ihrem Nutzerkonto abzumelden. Dies können Sie durch Anklicken der Schaltfläche [Abmelden] auf unserer Website vornehmen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten vor dem unberechtigten Zugriff Dritter.

Ihr Nutzerkonto können Sie jederzeit gegenüber uns kündigen. Wir behalten uns das Recht vor, Ihr Nutzerkonto mit einer Frist von 4 Wochen zu kündigen, soweit Sie das Konto mehr als 3 Jahre nicht genutzt haben.

7. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen zu unserem Angebot zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Durch Anmeldung für unseren Newsletter haben Sie folgende Erklärung erteilt:

„Ich bin damit einverstanden, dass mich die vhs Metzingen Ermstal per E-Mail regelmäßig (maximal 1 Mal pro Monat) über Kurse und Neuerungen aus der vhs informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.“

Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über unseren Webserver protokolliert (Datum, Uhrzeit, Mail-Adresse). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

8. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link „Nachricht schreiben“ abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Daten wie E-Mail-Adresse oder Telefonnummer anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig.

Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

9. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

10. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Die Daten, die Sie für Ihr Nutzerkonto bereitstellen, werden und bleiben so lange gespeichert, bis Sie oder wir Ihr Nutzerkonto kündigen.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

11. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF,“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

12. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

13. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

14. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten Frau Alexandra Penazzi lauten:
E-Mail: alexandra.penazzi@vhs-metzingen.de,
Telefon: 07123 9293-15

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Metzingen-Ermstal e.V. (AGB) (Stand: Dez 2023)

1 Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Metzingen-Ermstal (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2 Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. 1 (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3 Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche der Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4 Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs bei SEPA-Lastschriften beträgt die Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung mindestens zwei Tage vor Belastung.
- (4) **Gegen Vorlage von Nachweisen erhalten folgende Personengruppen eine der folgenden Ermäßigungen der Kursgebühr:**
 - 25% Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Au-Pairs bis 27 Jahre, FSJlerinnen, BFDlerinnen, Schwerbehinderte sowie Inhaberinnen von Jugendleiter:innenkarten. Begleitpersonen von Schwerbehinderten mit Merkzeichen „B“ müssen keine Kursgebühr bezahlen.
 - 75% Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II / Sozialhilfe und Asylsuchende bei Vorlage der Metzingen Card (im Bürgerbüro der Stadt Metzingen zu beantragen). Dabei werden 51 € Guthaben der Metzingen Card verrechnet. Bei weiteren Buchungen im Semester werden 50% Ermäßigung gegeben.
 - 50% Bezieherinnen von Bürgergeld / Sozialhilfe und Asylsuchende
 - bei Anrechnung eines STÄRKE-Gutscheins kann bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises (Arbeitslosengeld II, Bafög o.ä.) die verbleibende Kursgebühr nochmals um 50% reduziert werden.
 - Das zweite und jedes weitere Geschwisterkind zahlt in den Kursen der jungen vhs nur die Hälfte der Kursgebühr.
 - In begründeten sozialen Härtefällen kann auf Antrag (Darstellung der Finanzsituation anhand von Belegen) eine Ermäßigung gewährt werden.

Von Ermäßigungen ausgenommen sind Veranstaltungen der jungen vhs, Exkursionen, Studienreisen, Integrationskurse sowie Prüfungsgebühren und Kosten für Unterrichts- und Verbrauchsmaterialien. Abweichende Ermäßigungsregelungen sind bei der Ankündigung der jeweiligen Veranstaltung angegeben.

5 Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleiterin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleiterin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Kursleiterin.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem Teilnehmer ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Kursleiterin), kann sie nachge-

holt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Kursleiterin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7 Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend

daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

8 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, 4 soweit diese als Paket versandt werden können.
- (5) Bei Veranstaltungen mit 5 oder mehr Kurstagen kann die Vertragspartnerin bis zum dritten Kalendertag nach dem ersten Kurstermin von dem Vertrag zurücktreten. Bei Veranstaltungen mit 4 oder weniger Kurstagen, kann die Vertragspartnerin bis 7 Kalendertage vor dem ersten Kurstermin von der Veranstaltung zurücktreten. Davon abweichende Rücktrittsregelungen sind bei der Ankündigung der jeweiligen Veranstaltung angeben. Ein Rücktritt muss der Verwaltung der vhs, innerhalb der genannten Fristen, schriftlich vorliegen.

9 Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10 Bescheinigungen

- (1) Die vhs stellt auf Anfrage eine Bescheinigung über die Kursteilnahme aus. Eine Teilnahmebescheinigung

kann ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Kurstermine besucht wurden.

- (2) Eine Zusendung von Bescheinigungen ist möglich, wenn der vhs ein frankierter und adressierter Umschlag DIN A4 vorliegt.
- (3) Bei Bescheinigungen, die sich auf Veranstaltungen beziehen, die länger als ein Jahr zurückliegen, ist eine Verwaltungsgebühr im Voraus zu bezahlen. Die Gebühr beträgt für die erste Bescheinigung EUR 6,-, für jede weitere Bescheinigung EUR 3,-.

11 Aufsicht bei Kursen für Kinder

- (1) Bei Kursen für Kinder liegt die Aufsichtspflicht beim Kursleitenden ab tatsächlichem Beginn der Veranstaltung und endet bei tatsächlichem Schluss der Veranstaltung.
- (2) Toilettengänge der Kinder finden ohne Aufsicht statt.
- (3) Bei Kursen für Kinder in Begleitung von Erziehungsberechtigten liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

12 Hausrecht

Vor, während und nach VHS-Veranstaltungen nimmt die für die Veranstaltung verantwortliche Person das Hausrecht wahr.

13 Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

14 Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Widerrufsrecht

(1) Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die letzte Ware in Besitz genommen haben bzw. hat.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der vhs Metzingen-Ermstal, Innere Heerstr. 6, 72555 Metzingen, E-Mail: info@vhs-metzingen.de, Fax: 07123-9293-30 mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung

über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

(2) Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der vhs Metzingen-Ermstal, Innere Heerstr. 6, 72555 Metzingen, E-Mail: info@vhs-metzingen.de, Fax: 07123-9293-30 mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgeschickt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.



© Jyranov, Adobe Stock

WÄRMEPUMPE

Zukunftssicher & klimafreundlich heizen

Durch die Sanierung Ihrer Heizung können Sie nicht nur die Energieeffizienz in Ihrem Haushalt verbessern, sondern auch langfristig Kosten sparen. Profitieren Sie von bis zu 70 % staatlicher Förderung für Ihre neue Wärmepumpe.

Bei uns bekommen Sie eine kompetente Beratung für Ihr effizientes, regeneratives Heizsystem!



www.kaltmaier.de

Carl-Zeiss-Straße 3 · 72555 Metzingen · Tel. 071 23 - 96 73 0


Jetzt Angebot anfordern




Kompetenz in Druck

Alles Papier

Die Senner Druckhaus GmbH ist auf Industrieprodukte spezialisiert. Unsere Maxime lautet seit jeher, immer das Beste zu geben. Hierbei stellen wir Druckprodukte nicht nur her, sondern agieren auch als Dienstleister für die kompetente Abwicklung der Lagerhaltung, des Transports und der Kommissionierung von Druckerzeugnissen.

 **Senner Druckhaus GmbH**
Carl-Benz-Straße 1
72622 Nürtingen

 **07022/94 64-202**

 **www.senner-druckhaus.de**

**senner|druckhaus**



Eine Ausbildung vor der Haustür.

**Und auch danach
nah bei Familie und
Freunden bleiben.**

Egal ob Schwäbische Alb, Ermstal oder
mitten in Reutlingen – bei der Kreisspar-
kasse Reutlingen kannst du dort arbeiten,
wo du aufgewachsen bist.

Gib deiner Zukunft einen Sinn.
[ksk-reutlingen.de/bewerbung](https://www.ksk-reutlingen.de/bewerbung)

Bewirb dich jetzt!



**Kreissparkasse
Reutlingen**