



Volkshochschule  
Metzingen-Ermstal

Mit uns  
lernen.



# Angebote für Kinder & Jugendliche

Frühjahr-/Sommersemester  
2026

# Inhaltsverzeichnis

Textiles Gestalten .....	4
Selberbauen .....	6
Elektronikbasteln .....	7
Ernährung/Kochen .....	8
Selbstverteidigung.....	11
Aikido.....	13
Zumba.....	14
MeKKis Programm.....	15
Yoga .....	16
vhs-KinderKino Programm.....	18
Kooperationen .....	20

## Weitere Angebote aus unserem Programm

Schulabschlüsse.....	21
Kreativ.....	23
Gesundheit.....	24
Weiterbildungsberatung LNWBB .....	31

vhsmetzingen



VHS Metzingen-Ermstal e.V.



## Hallo liebe Kinder, hallo liebe Jugendliche,

einige von euch kennen es vielleicht schon, für andere ist es ganz neu:  
**Die Broschüre der jungen vhs ist wieder da – extra für euch!**

In dieser Broschüre findet ihr viele spannende Angebote und Kurse.  
**Egal ob berufsorientiert, kreativ, sportlich, technisch oder lecker – hier ist für jede und jeden etwas dabei!**

**Gut zu wissen:** Alle Kursgebühren im Bereich „junge vhs“ sind bereits ermäßigt – ihr zahlt also automatisch die reduzierte Kursgebühr, einfach ohne extra Antrag!

**Habt ihr noch Fragen?** Das Team der vhs hilft euch und euren Eltern gerne weiter und berät zu den Kursen. Wir sind per Telefon: 07123-9293-0 und per E-Mail: [info@vhs-Metzingen.de](mailto:info@vhs-Metzingen.de) erreichbar. Alle Angebote findet ihr auf unserer Homepage: [www.vhs-metzingen.de](http://www.vhs-metzingen.de)

Macht mit – probiert etwas Neues aus und habt Freude dabei!

Herzliche Grüße  
vhs Team

**Geschwisterkinder  
bezahlen in allen Kursen  
der jungen vhs  
nur noch 50% der  
Teilnahmegebühr!**



# Textiles Gestalten

In Kooperation mit dem Familienzentrum der Stadt Metzingen



## Kindernähkurs für Anfänger und Geübte

- für Kinder ab 9 Jahren

Anfänger lernen erste Grundlagen rund ums Nähen. Dementsprechend entstehen einfache praktische Dinge, wie Mäppchen, Kissen in verschiedenen Formen und Shopper. Geübte bauen auf vorausgegangene Nähnachmittage auf und die Anforderungen werden je nach Können angehoben. Es entstehen anspruchsvollere Arbeiten mit Applikationen, wie Schürzen und Sporttaschen. Die Arbeiten werden nach Absprache mit den Nähschülern von der Kursleitung vorbereitet. Vorschläge und Wünsche sollten spätestens 1 Woche vor Kursbeginn genannt werden. Nähmaschinen und technisches Zubehör werden gestellt.

Leitung	Margarete Riedlinger
Kurs.-Nr.	HM16100
Termin/Zeit	Freitag, 06.03.2026 14:00 - 17:00 Uhr Freitag, 13.03.2026 14:00 - 17:00 Uhr
Kurs.-Nr.	HM16101
Termin/Zeit	Freitag, 12.06.2026 14:00 - 17:00 Uhr Freitag, 19.06.2026 14:00 - 17:00 Uhr
Kurs.-Nr.	HM16102
Termin/Zeit	Freitag, 26.06.2026 14:00 - 17:00 Uhr Freitag, 03.07.2026 14:00 - 17:00 Uhr
Ort	Familienzentrum Pflegehof/ Pflegehofstr. 41, Medienraum
Gebühr	43,50 € Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 10-20 Euro



## Nähzauber - Nähspaß für Anfänger

- für Kinder von 7 - 10 Jahren

In diesem liebevoll gestalteten Nähkurs entdecken Kinder zwischen 7 bis 10 Jahren spielerisch den Einstieg in die Welt des Nähens. In einer entspannten und sicheren Atmosphäre lernen sie, wie man mit der elektrischen Nähmaschine umgeht - ganz ohne Angst und mit viel Freude am Ausprobieren.

Bevor die Nähmaschine surrt, erfahren die Kinder wie man Stoffe richtig zuschneidet und vorbereitet. Danach können sie ihre ersten eigenen Nähstücke gestalten - etwa einen kleinen Beutel oder eine hübsche Kosmetiktasche.

Der Kurs legt Wert auf Kreativität, Selbstvertrauen und das Erfolgserlebnis, etwas Eigenes geschaffen zu haben.

Am Ende nimmt jedes Kind ein individuelles Nähprojekt und ganz viel Stolz mit nach Hause.

Leitung Helene Klaus

Kurs.-Nr. HM16103  
Mo 30.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr  
Di 31.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr  
Mi 01.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr

Kurs.-Nr. HM16104  
Mo 01.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr  
Mo 08.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr  
Mo 15.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr

Ort Haus der vhs, Raum Atelier

Gebühr 50 €

Materialkosten bitte zum 1.Termin mitbringen: 5 Euro

## Häkelkurs für Kinder ab 11 Jahre

In entspannter und geselliger Atmosphäre häkelst du unter fachkundiger Anleitung ein kleines trendiges Häkelkörbchen in Strickoptik.

Du lernst die verschiedenen Häkeltechniken, den unsichtbaren Rundenübergang und wie der perfekte Abschluss gearbeitet wird, so dass du am Ende des Kurses dein fertiges Körbchen mit nach Hause nehmen kannst. Das fertige Körbchen hat einen Durchmesser von ca. 12 cm und ist ca.



8 cm hoch. Der Kurs beinhaltet eine persönliche und detaillierte Schritt- für- Schritt-Anleitung und Tipps und Tricks, die dir dabei helfen, ein cooles und ansprechendes Ergebnis zu erzielen. Du erhältst alle benötigten Materialien, wie eine Baumwollkordel (5mm stark), einen runden Holzboden (10 cm) und ein Label mit Buchschraube. Bei diesem Kurs sind erste Häkelerfahrungen von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt. Häkelnadeln können bei Bedarf für die Dauer des Kurses ausgeliehen werden. Materialkosten: 10 € (Bitte direkt bei der Kursleitung im Kurs bar bezahlen)

Leitung Nicole Fähnle

Kurs.-Nr. HG16122  
Sa 28.02.2026 10:00 - 12:00 Uhr

Kurs.-Nr. HG16123  
Sa 14.03.2026 10:00 - 12:00 Uhr

Kurs.-Nr. HG16124  
Sa 18.04.2026 10:00 - 12:00 Uhr

Kurs.-Nr. HG16125  
Sa 20.06.2026 10:00 - 12:00 Uhr

Kurs.-Nr. HG16126  
Sa 18.07.2026 10:00 - 12:00 Uhr

Ort Rienz Bühnhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum

Gebühr 18 €

Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 10 Euro

## 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.	HM16305
Termin	Sa 25.04.2026
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.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	HM16306
Termin	Sa 25.04.2026
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.



Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	HM16307
Termin	Sa 20.06.2026
Zeit	14:00 - 18:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	77 € inkl. 38 € Materialkosten "Hybridfahrzeug"

## Ernährung/Kochen

### Cupcakes backen und süße Überraschung zum Muttertag

- für Kinder von 8 - 12 Jahren

Demnächst ist Muttertag! Möchtest du da deine Mama mit etwas Selbstgemachtem überraschen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Zuerst backen wir gemeinsam leckere und bunte Cupcakes. Unter Anleitung darfst du deinen eigenen Teig zubereiten und nachdem sie gebacken wurden wird es richtig kreativ: Dann darfst du nach Herzenslust deine Cupcakes bunt verzieren. Dabei kannst du deine Ideen ausprobieren, so dass jedes Törtchen einzigartig wird.

Im Anschluss daran zauberst du noch eine ganz besondere Überraschung für deine Mama zum Muttertag.

Wir möchten dir (und vor allem den Mamas) jetzt noch nicht zu viel verraten, aber eins sollst du schon mal wissen: Das Geschenk hat natürlich mit Backen zu tun und du darfst kreativ sein! Alles Weitere wirst du im Kurs erfahren.

Daher melde dich schnell an und sei gespannt, was wir alle zusammen zaubern werden. Deine Mama wird sich sicher freuen, wenn du ihr dein selbstgemachtes Geschenk überreichen wirst.

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

Leitung	Elke Maier, Sabine Kuhn
Kurs.-Nr.	HM16401
Termin	Fr 24.04.26
Zeit	15:00 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	38,50 € inkl. 7 € Lebensmittelkosten



## Fluffig, lecker, süß: Hefezopf und Hefeschnecken backen

- für Kinder von 8 - 12 Jahren

Der Hefeteig, der muss lang geh'n und an einem Ort steh'n.

Danach darf jeder mit seinem „Teigbollen“ die Stränge für die Zöpfe rollen.

Geflochten wird dann - das ist klar und alles wird dann wunderbar.

Hier könnt ihr lernen wie das geht und ein schöner Zopf entsteht.

Hast du Lust selbst auszuprobieren wie man so einen Hefezopf macht? Dann komm zu

unserem Backkurs! Du lernst die Zutaten kennen, die man für einen Hefeteig braucht

und darfst danach - mit unserer Hilfe - deinen eigenen Teig herstellen. Nach der

Ruhezeit geht's dann los: Du kannst mit deinem Teig einen eigenen Hefezopf flechten.

Und das Beste: Wir machen auch noch leckere Hefeschnecken. Du wirst merken, wie

einfach das geht und wie viel Spaß es macht, seine eigenen Schnecken zu rollen. Mal

sehen wer das Schneckenrennen gewinnt! Wir freuen uns auf dich!

Bitte mitbringen: Verpackung / Gefäß für den Hefezopf und die Hefeschnecken, Geschirrtuch, Schürze, Getränk und Haargummi bei langem Haar.

Leitung	Elke Maier, Sabine Kuhn
Kurs.-Nr.	HM16402
Termin	Fr 10.07.26
Zeit	15:00 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	35,50 € inkl. 4,00 € Lebensmittelkosten



## Gefüllte Teigtaschen und ein türkischer Schokokuchen

- für Kinder von 8 - 12 Jahren

In diesem gemütlichen Kurs bereiten wir gemeinsam zwei Köstlichkeiten aus der türkischen Küche zu: Pogaca (fluffige Hefeteigtaschen mit und ohne Käsefüllung) und einen saftigen Schokokuchen

Ablauf:

Wir kneten, füllen und formen den Hefeteig für die Pogaca

Gemeinsam backen wir einen lockeren Schokokuchen

Am Ende probieren wir alles gemeinsam und nehmen Reste in mitgebrachten Behältern mit nach Hause

Das lernen die Kinder:

Grundlagen des Backens mit Hefeteig

Umgang mit verschiedenen Zutaten und Küchengeräten

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

Leitung	Ayse Mavis, Fatma Serindag
Kurs.-Nr.	HM16403
Termin	Fr 17.04.26
Zeit	14:30 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	30 €
	inkl. 5 € Lebensmittelkosten

## Sesamkekse (Susamli Kurabiye) und Bulgursalat (Kisir)

- für Kinder von 8 - 12 Jahren

Dieser Kurs ist ideal für Kinder, die gerne kochen und neue Dinge ausprobieren möchten.

Gemeinsam werden wir zwei türkische Snacks zubereiten.

Als erstes werden wir den erfrischenden Bulgursalat (Kisir) zubereiten.

Die Kinder dürfen dabei den Bulgur einweichen und viel Gemüse für den Salat schneiden.

Danach werden wir den Teig für die traditionellen türkischen Sesamkekse kneten, formen und backen.

Wir werden viel Spaß haben und am Ende des Tages stolz unsere selbstgemachten Snacks genießen.

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

Leitung	Ayse Mavis, Fatma Serindag
Kurs.-Nr.	HM16404
Termin	Fr 03.07.26
Zeit	14:30 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	30 €
	inkl. 5 € Lebensmittelkosten



# Selbstverteidigung

Alle 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.	HM16410
Termin	Sa 18.04.2026 10:45 - 12:15 Uhr So 19.04.2026 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.	HM16411
Termin	Sa 18.04.2026 09:00 - 10:30 Uhr So 19.04.2026 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.	HM16412
Termin	Sa 18.04.2026 13:00 - 14:30 Uhr So 19.04.2026 13:00 - 14:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	26 €



**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!**

# 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 Erwachsenengruppen hat er das Land mehrfach bei verschiedenen internationalen Veranstaltungen vertreten.



## Айкідо - Aikido in ukrainischer Sprache - für Kinder von 7 - 10 Jahren

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.	HM16413
	5 x ab Di 24.02.26 bis Di 24.03.26, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Kurs.-Nr.	HM16414
	5 x ab Di 31.03.26 bis Di 30.06.26, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Kurs.-Nr.	HM16415
	5 x ab Di 07.07.26 bis Di 28.07.26, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	42 €

Alle Sportkurse finden  
ohne Begleitung der  
Eltern statt!

## Zumba



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

Leitung	Nicole Reimann
Kurs.-Nr.	HM16420
	6 x ab Fr 27.02.26 bis Fr 17.04.26, 15:00 - 15:45 Uhr freitags
Gebühr	30 €
Kurs.-Nr.	HM16421
	8 x ab Fr 22.05.26 bis 24.07.26, 15:00 - 15:45 Uhr freitags
Gebühr	40 €
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum



# Mekkis – Metzinger Kultur Kids!

Der Veranstaltungsring, die Volkshochschule Metzinger-Ermstal und 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 Teilnahme

Da die Plätze begrenzt sind, wird eine Eintrittskarte benötigt. Karten gibt es in der Stadtbücherei Kalebskelter 07123 395 2340 oder bei der Volkshochschule Metzinger 07123 9293-0. Zu den Öffnungszeiten können die Karten direkt abgeholt werden.



## Ermäßigung

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

## Programm 2026

### März

**„Kunst!“ - Workshop für Kinder mit Ausstellung in der Stadthalle**  
Fr. 13.03.2026, 14.30 Uhr  
Dauer 2 Stunden  
Für Kinder ab 6 Jahren - Eintritt 5 €

### April

**Figurentheater Martinshof 11 „Rumpelstilzchen“**  
Fr. 24.04.2026, 15.00 Uhr  
Dauer 40 Minuten  
Für Kinder ab 3 Jahren - Eintritt 5 €

### Mai

**Überraschungsbasteln zum Muttertag**  
Fr. 08.05.2026, 15.00 Uhr  
Dauer 60 Minuten  
Für Kinder ab 5 Jahren - Eintritt 5 €

### Juni

**Cinderellas Marionettentheater „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“**  
Fr. 19.06.2026, 15.00 Uhr  
Dauer 50 Minuten  
Für Kinder ab 3 Jahren - Eintritt 8 €

### Juli

**Lustiges Stimmungsgesicht**  
Fr. 17.07.2026, 15.00 Uhr  
Dauer 60 Minuten  
Für Kinder ab 5 Jahren - Eintritt 5 €

### August

**Theater PATATI-PATATA: „Unterwegs-schichten – Flöhe auf Reisen“**  
Fr. 21.08.2026, 15.00 Uhr  
Dauer 45 Minuten  
Für Kinder ab 4 Jahren - Eintritt 5 €

In Kooperation von:  
vhs Metzinger-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



## 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 steigerst 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.	HM16422
Termin	15 x ab Mi 25.02.26 bis Mi 22.07.26
Zeit	17:15 - 18:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	58 €

## Yoga

*In Kooperation mit dem Familienzentrum*

### Kinderyoga für Kinder von 6 - 9

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 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, das Lust auf Bewegung, Spaß und Entspannung hat.



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

Alle Sportkurse finden  
ohne Begleitung der  
Eltern statt!

Leitung	Sandra Temmel
Kurs.-Nr.	HM16480
Termin	5 x ab Di 17.03.26 bis Di 12.05.26
Zeit	16:15 - 17:15 Uhr donnerstags
Ort	Familienzentrum/Pfleghof/Pfleghofstr. 41, Raum der Stille
Gebühr	54 €

## Kinderyoga für Kinder von 3 - 5 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 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, N.N.
Kurs.-Nr.	HM16481
Termin	Di 17.03.2026 15:15 - 16:00 Uhr Di 24.03.2026 15:15 - 16:00 Uhr Di 14.04.2026 15:15 - 16:00 Uhr Di 28.04.2026 15:15 - 16:00 Uhr Di 12.05.2026 15:15 - 16:00 Uhr
Ort	Familienzentrum/Pfleghof/Pfleghofstr. 41, Raum der Stille
Gebühr	54 €

**luna filmtheater Metzingen****VHS-KinderKino****Herbst/Winter 2025/2026**

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 oben angegebenen Öffnungszeiten erhältlich.

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+Do 15 - 17 Uhr

06.02.- 08.02.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

**Ein Mädchen namens Willow**

*Abenteuer/Familie - D 2025, 100 Min., R.: Mike Marzuk, D.: Ava Petsch, Cora Trube, Anna von Seld, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 8 Jahren*



13.03.- 15.03.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

**Pippi Langstrumpf**

*Kinder-/Familienfilm - S/BRD 1968, 100 Min., R.: Olle Hellbom, D.: Inger Nilsson, Maria Persson, Pär Sundberg, Beppe Wolgers, Hans Clarin, Paul Esser, FSK: ab 6 Jahren, Empfohlen ab 6 Jahren*



17.04.-19.04.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

## Die Schule der magischen Tiere 3

Abenteuer/Komödie/Familie – D 2024, 105 Min., R.: Sven Unterwaldt, D.: Emilia Maier, Loris Sichrovsky, Emilia Pieske, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 8 Jahren

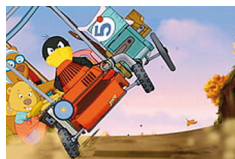


15.05.-17.05.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

## Der kleine Rabe Socke 2 –

### Das große Rennen

D 2015, 73 Min., R.: Ute von Münchow-Pohl, Sandor Jesse, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 6 Jahren



12.06.-14.06.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

## Pumuckl und das große Missverständnis

Abenteuer/Familie/Fantasy – D 2025, 98 Min., R.: Marcus H. Rosenmüller, D.: Florian Brückner, Maximilian Schafroth, Anja Knauer, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 5 Jahren



Volkshochschule  
Metzingen-Ermstal

Mit uns lernen.

Unsere  
Kochkurse

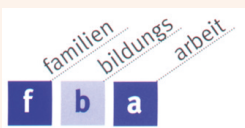
regional  
bewusst  
essen





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. montags 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 Kursleiterin Yvonne Militsch ist pädagogisch ausgebildete Fachkraft.

Anmeldung und Information:

Susanne Wurster, Ev. Gemeindebüro

Telefon: 07123 920320, E-Mail: [susanne.wurster@elkw.de](mailto:susanne.wurster@elkw.de)



### **Kaffeeklatsch und Mittagstisch im Familienzentrum**

#### **MammaMia**

Mutter-Kind-Gruppe für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen.

Ohne Anmeldung,

das Angebot ist kostenfrei.

10:00- 12:00 Uhr

#### **Bewirtung durch das Schülercafé**

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien) bewirten Schüler/innen der Klassen 8 vom DBG im Familienzentrum.

Ohne Anmeldung, wir freuen uns über eine kleine Spende für einen guten Zweck!  
15 Uhr bis 16:30 Uhr

Anmeldung und Information:

Familienzentrum Metzingen

Katharina Riel

Telefon: 07123 934170, E-Mail: [familienzentrum@metzingen.de](mailto:familienzentrum@metzingen.de)

## Weitere Angebote aus unserem Programm:

### Schulabschlüsse

#### Abivorbereitung Mathematik Leistungsfach

Ein Kurs für Schüler:innen, die sich optimal auf die schriftliche Prüfung vorbereiten möchten. Erklären und Üben der notwendigen Rechenfertigkeiten, Festigung der Grundlagen der drei Prüfungsgebiete; Übungen mit den erlaubten Hilfsmitteln, Lösen von Aufgaben aus dem Pflichtbereich und häufig vorkommende elementare Probleme aus dem Wahlbereich.

Bitte den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.

Auf Fragen und Wünsche wird eingegangen.

Leitung	Henrike Prochel
Kurs.-Nr.	HM60830
Termin	Fr 27.02.2026 14:00 - 17:30 Uhr Fr 06.03.2026 14:00 - 17:30 Uhr Fr 13.03.2026 14:00 - 17:30 Uhr Fr 20.03.2026 14:00 - 17:30 Uhr Fr 27.03.2026 14:00 - 17:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	129 €
Gruppengröße:	max. 9



#### Abivorbereitung Mathematik Basisfach

Für Schüler:innen, die sich optimal auf die mündliche Prüfung vorbereiten möchten.

Die Grundlagen für die Prüfungsgebiete Analysis, Geometrie und Stochastik werden wiederholt und gefestigt, wobei der Umfang sich jeweils am Bedarf und den Wünschen der Schüler:innen orientiert. Wir üben danach Prüfungsaufgaben und simulieren eine Prüfungssituation.

Erklären und Üben der notwendigen Rechenfertigkeiten, Festigung der Grundlagen der drei Prüfungsgebiete; Übungen mit den erlaubten Hilfsmitteln, Lösen von Aufgaben aus dem Pflichtbereich und häufig vorkommende elementare Probleme aus dem Wahlbereich.

Bitte den im Unterricht benutzten Taschenrechner mitbringen.  
Auf Fragen und Wünsche wird eingegangen.

Leitung	Henrike Prochel
Kurs.-Nr.	HM60831
Termin	Sa 23.05.2026 09:00 - 12:30 Uhr Sa 30.05.2026 09:00 - 12:30 Uhr Sa 06.06.2026 09:00 - 12:30 Uhr Sa 13.06.2026 09:00 - 12:30 Uhr Sa 20.06.2026 09:00 - 12:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Alte Post
Gebühr	125 €
Gruppengröße:	max. 9

## Abikurs Kommunikationsprüfung im Fach Englisch

In diesem Kurs werden wir die Themen für die schriftliche Prüfung bearbeiten. Detaillierte Bearbeitung und Besprechung der neuen Abiturthemen 2026:

Short Stories crossing borders ON THE MOVE – migration and cultural identity und den Film „Arrival“ Science Fiction Film von D. Villeneuve (2016). Darüber hinaus sind folgende Themen in Bezug auf die beiden Hauptthemen wichtig:

USA, American Dream, Guns, Races, Immigration, Globalization, multicultural Society. Wenn noch Zeit bleibt besprechen wir kurz wichtige Themen der Grammatik zu Writing, Mediation, Reading.

Dieser Kurs richtet sich aufgrund der beiden Hauptthemen Short stories und Film hauptsächlich an die allgemeinen Gymnasien.

Join in and profit from this kind of English class, enjoy the quick repetition of all important main topics and even grammar for better writing.

Bitte Block und Stift mitbringen.

Leitung	Birgit Binder
Kurs.-Nr.	HM60855
Termin	Samstag, 30.03.26
Zeit	08:30 - 13:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Alte Post
Gebühr	42 €



# Kreativ

## Keramik selbst bemalen

- für Kinder und Erwachsene

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 mit Rat und Tat 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](http://www.kunterbuntundkreativ.de) unter „Rohkeramik & Preise“ etwas Schönes aus (in der Regel 1 bis 2 Teile in unten genannter 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.	HM22001
Termin	Samstag, 09.05.2026
Zeit	14:30 - 17:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	17 €
	Keramik-Kosten (ab 17,90 €)
	Bitte direkt bei der Kursleitung im Kurs bar bezahlen.



Bitte meldet euch mindestens 8 Tage vor Kursbeginn an. Sonst müssen wir Kurse vielleicht absagen und das wäre sehr schade!

# Gesundheit

## In Kooperation mit der Ski-, Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen

Die Ski-, Outdoorschule & 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 oder [www.BlackForestMagic.de](http://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.



## Kletterkurs am Einsteiger-Fels

- für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Der Wiesfels ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt der Uracher Alb. Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteiger-Felsens. Die Teilnehmenden werden von erfahrenen Kletterlehrern eingewiesen und betreut. Da jeder Teilnehmende es alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß, so dass ein solcher Kurs zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Den krönenden Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mindestteilnahmealter 12 Jahre.

Kursinhalt: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Klettergrundtechnik, Seilkommandos beim Topropeklettern. Die komplette Kletterausrüstung wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Bitte beachten Sie, dass es je nach Witterungsverhältnissen zu Verzögerungen innerhalb der Veranstaltung kommen kann. Bitte

Wanderschuhe oder Turnschuhe mitbringen. Bei Schlechtwetter wird der Kurs auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben. Bei Ausfall des Ersatztermins wegen schlechten Wetters entfällt das Kursangebot ersatzlos.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Teilnehmer unter 15 Jahren nur in Begleitung einer volljährigen Person. Wenn diese volljährige Person mitklettert, muss diese sich auch anmelden. Als reine Begleitung ist sie von den Gebühren befreit.

Veranstalter: Black Forest Magic Kanustation, Rafting & Outdoorschule

Bitte mitbringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe.



Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	HM37000
Termin	So 10.05.26
Zeit	10:30 - 14:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: Waldparkplatz, Gestüt St.Johann
Gebühr	65 €
	Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 17.05.2026

## Geführte Raftingtour für Einsteiger von Istein nach Bad Bellingen für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Der wildere Altrhein ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut mit Groß-Rafts befahrbar und garantiert ein aufregendes Paddelerlebnis. Die Teilnehmer erhalten vor Ort eine ausführliche Einweisung. In jedem Großraft befindet sich ein Raftingguide der das Groß-Boot mit der Gruppe zusammen sicher durch einige Stromschnellen steuert. Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen kostenlosen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). Anreise/Abreise auch mit der Bahn möglich, der Start und Zielpunkt haben einen Bahnhof an der Rheintalstrecke (Istein, Bad Bellingen).

Die Tour führt ab Istein durch leichtes Wildwasser. Die Tour ist absolut kentersicher, kein Teilnehmer wird nass, somit können auch problemlos Kinder ab 7 Jahren an der Tour teilnehmen. Pro Kind unter 13 Jahren muss jedoch jeweils eine volljährige Begleitperson angemeldet sein und mit im Boot sitzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen.

Aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen.

Efringen-Kirchen-Istein, Treffpunkt: Sportplatz Istein, Neue Straße 90

Bitte mitbringen: Dünne Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe, Freizeitbekleidung.

Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	HM37002
Termin	Sa 27.06.26
Zeit	14:00 - 17:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Efringen-Kirchen-Istein, Treffpunkt: Sportplatz Istein
Gebühr	35 €
	Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren 29 €, verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 11.07.2026.

## Geführte Einer-Kanutour - Zahmwasser auf dem Altrhein bei Bad Bellingen

Genießen Sie eine geführte Einer-Kajaktour auf dem schönen ruhigen Altrhein bei Bad Bellingen bis Grissheim.

Der DKV Tourguide steht Ihnen vor und während der Tour mit Rat und Tat zur Seite.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kajaks, Paddel, Westen werden zur Verfügung gestellt.

Schwimmkenntnisse müssen vorhanden sein.

Teilnehmer unter 16 Jahren nur in Begleitung einer volljährigen Person.

Teilnahme ab 13 Jahren möglich (nur in Begleitung der Eltern).

Im Ziel erfolgt ein kostenloser Rückshuttle zum PKW oder Bahnhof.

Aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (Wetter) kann es



zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen. Bei Schlechtwetter oder Hochwasser gilt der verbindliche Ersatztermin.

Schwimmkenntnisse müssen vorhanden sein.

Abmeldung nur 6 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich.

Treffpunkt/Veranstalter: Eigenanreise erforderlich: Bad Bellingen, Kanustation, Rafting & Outdoorschule, Sportplatz 1, am Sportplatz, nahe Rheinrestaurant Pizzeria Lucano, Im Mittelgrund 11, 79415 Bad Bellingen

Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitbekleidung, Getränk in PET-Flasche (keine Glasflaschen).

Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden.

Leitung	Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	HM37004
Termin	Sa 04.07.26
Zeit	12:45 - 17:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Bad Bellingen, Kanustation Sportplatz 1
Gebühr	59 € Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren 55 €. Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 25.07.2026.

## Stand-up Paddlingkurs für Einsteiger/innen auf dem Altrhein

- für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren in Begleitung Erwachsener

Stand-Up Paddle Surfing (SUP) ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei stehen Sie auf einem Surfboard und fahren mit einem langen Paddel stehend vorwärts. Neben Materialkunde erklärt Ihnen der ausgebildete und sehr erfahrene SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und vermittelt Ihnen wichtige Sicherheitsregeln. Lernen Sie von Anfang an die richtige Paddeltechnik und Steuerungstechnik von einem Profi. Genießen Sie einfach das Paddeln auf dem wunderschönen langsam fließendem Altrhein in stehender Perspektive. Vor dem Kurs erfolgt eine Einweisung, während seiner Durchführung wird der von dem Guide begleitet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Beginn / Ende kommen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

Paddel, Schwimmwesten und Surfboards (SUPs) werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die Teilnahme ist trotz Schwimmweste nur für Schwimmer/innen ab 13 Jahren möglich und erfolgt auf eigene Gefahr. Am Anfang lernen die Teilnehmenden die grundlegenden Paddeltechniken, dann geht es auf eine 10 km lange Tour mit dem Trainer. Die anschließende Tour findet auf dem Althrein von Bad Bellingen bis Neuenburg statt. Die Rückfahrt zum Einstieg nach Bad Bellingen erfolgt dann per Fahrgemeinschaften oder Shuttleservice, mehr dazu am Treffpunkt/Kurstag.

Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Badebekleidung, Turnschuhe oder Sandalen, Getränk in Pet-Flasche (keine Glasflaschen), Snack und falls vorhanden Neopren-Anzug mitbringen. SUP-Surfboard, Paddel und Weste werden gestellt und sind im Kurspreis inbegriffen. Neopren ist gegen Aufpreis erhältlich (10,- € Leihgebühr, vor Ort bar zu bezahlen), jedoch nicht unbedingt notwendig.

6 Tage vor Kursbeginn ist keine Abmeldung mehr möglich. Auch bei Erkrankung oder

# 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](http://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](mailto:newsletter@vhs-metzingen.de) oder unter [www.vhs-metzingen.de](http://www.vhs-metzingen.de)

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

Stornierung der/des Teilnehmenden fallen die Kursgebühren in voller Höhe an.  
Es gilt bei schlechtem Wetter der verbindliche Ersatztermin.

Leitung	Thomas Bühler, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	HM37006
Termin	Sa 04.07.26
Zeit	11:00 - 14:00 Uhr
Ort	Bad Bellingen, Kanustation
Gebühr	65 €
	Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 18.07.2026

## Geführte Einer- oder Zweierkajaktour im wilderen Wasser

Eintägiger Schnupperkurs mit anschließender Tour im Einerkajak (ab 15 Jahre) im leicht wilderen Wasser oder im Zweierkajak im leicht wilderen Wasser für Einsteiger ab 9 Jahren (nur in Begleitung einer volljährigen Person, nur im Zweierkajak) für Familien geeignet! Kurs mit anschließender Tour. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eigenanreise am Kurstag nach Istein.

Kurs und geführte Tour mit DKV Tourguide.

Einerkajak (Jugendliche ab 15 Jahren) oder Zweier-Kajak (Erwachsener + Kind ab 9 Jahren), Schwimmweste, Paddel wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Teilnehmer unter 16 Jahren nur in Begleitung einer volljährigen Person.

Teilnahme ab 9 Jahren möglich mit einer erwachsenen Begleitperson in Zweierkajak.

Schwimmkenntnisse müssen vorhanden sein. Im Ziel erfolgt ein kostenloser Rückshuttle zum PKW oder Bahnhof.

Bei Schlechtwetter oder Hochwasser gilt der verbindliche Ersatztermin.

Abmeldung nur 6 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich.

Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden.

Aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen.

Treffpunkt/Veranstalter: Bad Bellingen, Kanustation, Rafting & Outdoorschule, Sportplatz 1, am Sportplatz, nahe Rheinrestaurant Pizzeria Lucono, Im Mittelgrund 11, 79415 Bad Bellingen.

Mitzubringen: Freizeitbekleidung, alte Turnschuhe, Sonnencreme, Badebekleidung, Handtuch



Leitung	Thomas Bühler, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	HM37008
Termin	Sa 20.06.26
Zeit	11:00 - 15:45 Uhr
Ort	Treffpunkt: Bad Bellingen, Kanustation Sportplatz 1
Gebühr	99 € Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren 69 €. Verbindlicher Ersatztermin: Sonntag, 11.07.2026



## Weiterbildungsberatung LNWBB

### Kostenfreie Weiterbildungsberatung

Die große Auswahl an Angeboten zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung macht die Orientierung nicht leicht:



Welche Ausbildung passt zu meinen Stärken? Welche Weiterbildung kommt für mich in Frage? Welche Finanzierungsmöglichkeiten habe ich? Und wie kann es danach für mich weitergehen?

**Wir beraten Sie zu:**

- **Finanzierungsmöglichkeiten für Weiterbildungen**
- **Berufliche Weiterbildung**
- **Berufliche Neuorientierung**
- **Beruflicher Wiedereinstieg**
- **Wege aus der Arbeitslosigkeit**
- **Ausbildungsmöglichkeiten**
- **Schulabschluss nachholen**
- **Nacherwerbsphase**
- **Lernen einer Fremdsprache**
- **Persönliche Bildung**
- .....

**Nutzen Sie Ihre vielfältigen Chancen.**

**Vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin.**

Sie erreichen uns unter 07123 9293-0 oder [info@vhs-metzingen.de](mailto:info@vhs-metzingen.de)

Wir bieten Ihnen persönliche Beratung in den Räumen der Stadtbücherei und den Räumen der vhs Metzingen; Beratungen per Telefon oder Chat an.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung und Ihr Feedback!

Teilen Sie uns Ihre Meinung über unsere Kurse, Kursleitende, unsere Räumlichkeiten und/oder unsere Verwaltung mit. Wir möchten uns stetig verbessern!

Persönlich,

telefonisch unter 07123 9293-0,

per E-Mail unter [info@vhs-metzingen.de](mailto:info@vhs-metzingen.de) oder

über unsere Webseite [www.vhs-metzingen.de](http://www.vhs-metzingen.de)



## Ihre Ansprechpartnerinnen



**Belgin Kauth**  
07123 9293-16  
belgin.kauth@vhs-metzingen.de



**Sigrid Kuyucu**  
07123 9293-21  
sigrid.kuyucu@vhs-metzingen.de

**Volkshochschule Metzingen-Ermstal**  
Innere Heerstr. 6, 72555 Metzingen • [www.vhs-metzingen.de](http://www.vhs-metzingen.de)

Bildnachweise: Seite 1, 7, 11, 22: pexels, Seite 3: photocase, Seite 19, 26, 27, 29: pixabay.com, Mitarbeiterinnenfotos Fotoatelier R. Wahl, Metzingen