vhs Volkshochschule Metzingen-Ermstal

Mit uns lernen.



Angebote für Kinder & Jugendliche

Herbst-/Wintersemester 2026/2027

Inhaltsverzeichnis

Textiles Gestalten 4
Drucken 6
Selberbauen 7
Elektronikbasteln 9
Ernährung 10
Selbstverteidigung 12
Aikido 14
MeKKis Programm 15
Rope-Skipping 16
Zumba 17
vhs-KinderKino Programm 18
Kooperationen 18

Weitere Angebote aus unserem Programm

Schulabschlüsse 21
Kreativ 22
Gesundheit 23

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 erreichbar. Alle Angebote findet ihr auf unserer Homepage: 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 Teilnahmegbühr!



Textiles Gestalten

In Kooperation mit dem Familienzentrum der Stadt Metzingen

Kindernähkurs für Anfänger und Geübte

- für Kinder ab 9 Jahren

Nähen Lernen – Schritt für Schritt
Kinder ab 9 Jahre lernen/üben in diesem Kurs das sichere, angstfreie Arbeiten mit der elektrischen Nähmaschine.
Anfänger lernen erste Grundlagen rund ums Nähen. Dementsprechend entstehen einfache praktische Dinge wie Mäppchen, Kissen in verschiedenen Formen und Shopper. Geübte bauen auf ihre erworbenen Kenntnisse auf und die Anforderungen werden je nach Können angehoben. Es entstehen anspruchsvollere Arbeiten mit Applikationen, Schürze, Sporttasche. Die Arbeiten werden nach Absprache mit den Nähschülern von der Kursleitung vorbereitet. Vorschläge/Wünsche werden gerne berücksichtigt, sollten spätestens 1 Woche vor Kursbeginn genannt werden.
Nähmaschinen und technisches Zubehör werden gestellt.
Die Materialkosten werden individuell ermittelt. Sie richten sich nach Materialbedarf und liegen zwischen 10 und 20 Euro. Bitte zum 1. Termin mitbringen.

Leitung Margarete Riedlinger

Kurs.-Nr.	IM16101
Termin/Zeit	Fr 20.11.2026 14:00 - 17:00 Uhr Fr 27.11.2026 14:00 - 17:00 Uhr
Kurs.-Nr.	IM16102
Termin/Zeit	Fr 22.01.2027 14:00 - 17:00 Uhr Fr 29.01.2027 14:00 - 17:00 Uhr
Ort	Familienzentrum Pfleghof/ Pfleghofstr. 41, Medienraum
Gebühr	43,50 € Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 10 -20 €



Nähzauber - Nähspaß für Anfänger

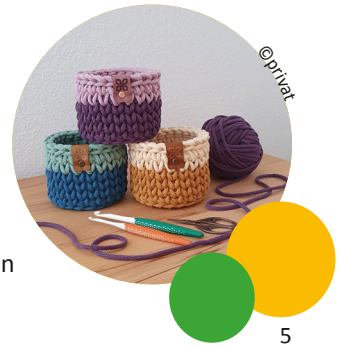
- für Kinder von 7 - 10 Jahren

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
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Kurs.-Nr.	IM16103
	Sa 31.10.2026 09:00 - 12:00 Uhr
	So 01.11.2026 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr	50 €
	Materialkosten bitte zum 1.Termin mitbringen: 5 Euro
Kurs.-Nr.	IM16104
	Sa 09.01.2027 09:00 - 12:00 Uhr
	So 10.01.2027 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr	50 €
	Materialkosten bitte zum 1.Termin mitbringen: 5 Euro

Coole Körbchen selbst gehäkelt!

Häkelkurs für Kinder ab 10 Jahren



Du hast Lust, kreativ zu werden und etwas ganz Eigenes zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs häkelst du dir dein eigenes cooles Körbchen in angesagter Strickoptik – Schritt für Schritt und mit viel Spaß.
Du lernst die wichtigsten Häkeltechniken, einen unsichtbaren

Rundenübergang und wie dein Körbchen einen richtig sauberen Abschluss bekommt. So entsteht Stück für Stück dein ganz persönliches Unikat.
Am Ende nimmst du dein fertiges Körbchen (ca. 12 cm Durchmesser, ca. 8 cm hoch) stolz mit nach Hause. Perfekt für Haargummis, Haarspangen, kleine Schätze oder andere Lieblingssachen, die einen besonderen Platz bekommen sollen!
Alle Materialien erhältst Du im Kurs:
5 mm starke Baumwollkordel in deiner Wunschfarbe, ein runder Holzboden (10 cm) sowie ein Label mit Buchschraube für den extra coolen Look.
Erste Häkelerfahrungen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung – du wirst gut angeleitet. Häkelnadeln können für die Dauer des Kurses ausgeliehen werden.

Leitung	Nicole Fähnle
Kurs.-Nr.	IG16122
Termin	Sa 10.10.2026 10:00 - 12:00 Uhr
Gebühr	18 €
	Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 10 Euro
Kurs.-Nr.	IG16123
Termin	Sa 07.11.2026 10:00 - 12:00 Uhr
Gebühr	18 €
	Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 10 Euro
Kurs.-Nr.	IG16124
Termin	Sa 23.01.2027 10:00 - 12:00 Uhr
Gebühr	18 €
	Materialkosten bitte zum 1. Termin mitbringen: 10 Euro
Ort	Rienzbühlhalle Grafenberg, Hermann-Bader-Raum

Drucken

Linoldruck- Von der Idee zum fertigen Druck -

- für Jugendliche ab 14 Jahren

Euer Kursleiter David ist Tätowierer aus Stuttgart und arbeitet täglich mit Linien, Flächen und Motiven. Linoleum-Druck und Tätowieren haben einiges gemeinsam: präzise

Schnitte, klare Konturen und kreative Gestaltung.
Beim Linoldruck handelt es sich um ein Hochdruckverfahren: Alles, was stehen bleibt, wird gedruckt – weggeschnittene Flächen bleiben weiß. So entsteht Schritt für Schritt euer eigenes Motiv auf Papier.
In 4 Stunden durchlauft ihr den gesamten Prozess:
– Motiv entwerfen und auf die Platte übertragen
– Linoleum schneiden
– Farbe aufrollen und drucken
– Eigene Drucke mit nach Hause nehmen

Mit einer Platte könnt ihr mehrere Abzüge erstellen und den Workshop mit einer kleinen Auflage eurer eigenen Werke verlassen.
David und die Junge vhs freuen sich auf euch!

Leitung	David Klaus
Kurs.-Nr.	IM16200
Termin	Fr 23.10.2026 15:00 - 19:00 Uhr
Kurs.-Nr.	IM16201
Termin	Sa 28.11.2026 15:00 - 19:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	25 € Materialkosten: 8 € (Bitte zum 1.Termin mitbringen)



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-Bau-

satz „Putzroboter“) bereits bei.
Der Kursleitende Werner Bernhard hält Kurse an der Hector-Kinderakademie zum Thema Elektromobilität.

Leitung	Werner Bernhard
Kurs.-Nr.	IM16305
Termin	Sa 07.11.26
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.	IM16306
Termin	Sa 07.11.26
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.	IM16307
Termin	Sa 28.11.26
Zeit	14:00 - 18:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Sprandel
Gebühr	77 € inkl. 38 € Materialkosten "Hybridfahrzeug"

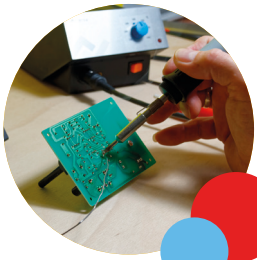
Elektronikbasteln

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 (IM16321 Elektronikbasteln) weitere Termine an.

Leitung	Axel Tüner
Kurs.-Nr.	IM16320
Termin	Sa 17.10.26
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.	IM16321
Termin	6 x ab Sa 07.11.26 bis Sa 12.12.26
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

Kunterbunte Buchstabenkekse

- für Kinder von 8 - 13 Jahren

In diesem fröhlichen Backkurs tauchst du spielerisch in die Welt des Backens ein! Wir zeigen dir, wie du ganz einfach einen leckeren „Keksteig“ (Mürbteig) herstellen kannst. Dabei darf jeder seinen eigenen Teig machen und im Anschluss daran in fantasievolle Kekse verwandeln:

- Buchstabenkekse
- Zahlenkekse
- Rollenkekse mit Schokolinsen

Beim Kneten, Ausrollen und kreativen Gestalten entstehen nicht nur köstliche Kekse, sondern auch kleine Kunstwerke. Am Ende darfst du dein Gebäck verzieren und natürlich mit nach Hause nehmen.
Wir freuen uns auf Dich!
Bitte mitbringen: Verpackung / Gefäß für die Kekse, Geschirrtuch, Schürze, Getränk und Haargummi bei langem Haar.



Leitung	Elke Maier, Sabine Kuhn
Kurs.-Nr.	IM16401
Termin	Fr 02.10.26
Zeit	15:00 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	37,50 €
	inkl. 4,50 € Lebensmittelkosten

Schwäbische Maultaschen selbstgemacht

- für Kinder von 8 - 13 Jahren

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 15-20 Maultaschen , Geschirrtuch, Schürze, Getränk und Haargummi bei langem Haar.

Leitung	Elke Maier, Sabine Kuhn
Kurs.-Nr.	IM16402
Termin	Fr 06.11.26
Zeit	15:00 - 17:30 Uhr
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche
Gebühr	41 €
	inkl. 8,00 € Lebensmittelkosten



Süße Cakepop-Werkstatt für Kinder

- für Kinder von 8 - 12 Jahren

In diesem 2-stündigen Kinderkurs dreht sich alles um bunte und leckere Cakepops! Gemeinsam formen, verzieren und gestalten wir kleine Kuchen am Stiel – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kinder lernen spielerisch den Umgang mit Teig, Glasur und Dekoration und dürfen ihre süßen Kunstwerke am Ende natürlich mit nach Hause nehmen. Ein Spaß für kleine Naschkatzen!
Bitte mitbringen: Verpackung / Gefäß für das Gebäck, Geschirrtuch, Schürze, Getränk und Haargummi bei langem Haar.



Leitung	Ayse Mavis, Fatma Serindag
Kurs.-Nr.	IM16403
	Fr 09.10.26, 15:00 - 17:30 Uhr
Gebühr	40 €
	inkl. 5 € Lebensmittelkosten
Kurs.-Nr.	IM16404
	Fr 19.02.27, 15:00 - 17:30 Uhr
Gebühr	40 €
	inkl. 5 € Lebensmittelkosten
Ort	Seyboldschule Metzingen, Küche

Selbstverteidigung

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.	IM16410
Termin	Sa 24.10.2026 10:45 - 12:15 Uhr
	So 25.10.2026 10:45 - 12:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	28 €

Alle Sportkurse finden ohne Begleitung der Eltern statt!

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.	IM16411
Termin	Sa 24.10.2026 09:00 - 10:30 Uhr
	So 25.10.2026 09:00 - 10:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	28 €

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.	IM16412
Termin	Sa 24.10.2026 13:00 - 14:30 Uhr
	So 25.10.2026 13:00 - 14:30 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	28 €

Aikido

Dmitri Serputko, offizieller Vertreter der Eurasia Aikido Organisation, Meisterinstruktor 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.



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.

MeKKis – Metzinger Kultur Kids!

Der Veranstaltungsring, die Volkshochschule Metzingen-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 Metzingen 07123 9293-0.
Zu den Öffnungszeiten können die Karten direkt abgeholt werden.

Ermäßigung

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

Programm 2026/2027

September

Bewegung, Musik und Spaß für die Kleinsten
Fr. 25.09.2026, 15.00 Uhr
Dauer 45 Minuten
Für Kinder ab 3 Jahren - Eintritt 5 €

Oktober

Freche Herbstfrüchtchen! Wir filzen gemeinsam nass
Fr. 16.10.2026, 15.00 Uhr
Dauer 60 Minuten
Für Kinder ab 5 Jahren - Eintritt 5 €

November

Zauberhaftes Herbst-Mobile
Fr. 13.11.2026, 15.00 Uhr
Dauer 60 Minuten
Für Kinder ab 4 Jahren - Eintritt 5 €

Dezember

Bilderbuchkino: „Dr. Brumm feiert Weihnachten“
Fr. 11.12.2026, 15.00 Uhr und 16.00 Uhr
Dauer 20 Minuten
Für Kinder ab 4 Jahren - Eintritt frei

Januar

Württembergische Landesbühne Esslingen:
„FUCHS & FERKEL – TORTE AUF REZEPT“ von Bjørn Rørvik
Fr. 22.01.2027, 15.00 Uhr
Dauer 40 Minuten
Für Kinder ab 5 Jahren - Eintritt 5 €

Februar

Winterliche Eulen und Pinguine
Fr. 19.02.2027, 15.00 Uhr
Dauer 60 Minuten
Für Kinder ab 5 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 13-18 Uhr, Mi+Fr 9-17 Uhr, Sa 9-12 Uhr
Veranstaltungsring Metzingen e.V. (VRM), Tel. 07123 9754204

Stadtbücherei Metzingen
vhs Volkshochschule Metzingen-Ermstal | Mit uns lernen.
VRM Veranstaltungsring Metzingen e.V.
Hindenburgstr. 6 D-72555 Metzingen Tel. +49 7123 9754204 Fax 9754206

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.	IM16413 5 x ab Di 29.09.26 bis Di 03.11.26, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Kurs.-Nr.	IM16414 5 x ab Di 10.11.26 bis Di 08.12.26, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Kurs.-Nr.	IM16415 5 x ab Di 15.12.26 bis Di 26.01.27, 16:00 - 17:00 Uhr dienstags
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	42 €

Rope-Skipping

Rope-Skipping

- für Kinder von 7 - 12 Jahren

Der Rope-Skipping Kurs verbindet Bewegung, Spaß und Kreativität!
Spielerisch lernt man verschiedene Sprungtechniken, verbessert die Koordination und stärkt die Ausdauer. Mit Musik, kleinen Spielen und auch turnerischen Übungen bleibt jede Stunde spannend und motivierend.
Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Leitung	Alexa Groß
Kurs.-Nr.	IM16417
Termin	11 x ab Mi 30.09.26 bis Mi 16.12.26
Zeit	16:00 - 17:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum
Gebühr	55 €



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.	IM16420 6 x ab Fr 02.10.26 bis Fr 13.11.26, 15:00 - 15:45 Uhr freitags
Gebühr	36 €
Kurs.-Nr.	IM16421 8 x ab Fr 20.11.26 bis Fr 29.01.27, 15:00 - 15:45 Uhr freitags
Gebühr	42 €
Ort	Haus der vhs, Gymnastikraum

Alle Sportkurse finden ohne Begleitung der Eltern statt!

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.	IM16422
Termin	16 x ab Mi 30.09.26 bis Mi 17.02.27
Zeit	17:15 - 18:00 Uhr mittwochs
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	58 €

luna filmtheater Metzingen

VHS-KinderKino

Herbst/Winter 2026/2027

vhs Volkshochschule Metzingen-Ermstal | Mit uns lernen.

Stadtbücherei Metzingen

Von September 2026 bis Januar 2027 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

25. – 27.09.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Mullewapp – Das große Kinoabenteuer der Freunde

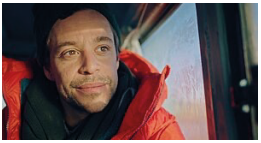
Zeichentrick, D/I/F 2009, 77 Min., R.: Tony Loeser, Jesper Møller, FSK: o.A., Empfohlen ab 5 J.



16. – 18.10.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Checker Toby und die Reise zu den fliegenden Flüssen

Dokumentation/Familie – D 2023, 93 Min., R.: Johannes Honsell, D.: Tobias Krell, Marina M. Blanke, Klaas Heufer-Umlauf, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 7 J.



20. – 22.11.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Pippi außer Rand und Band

Kinder/Familie/Abenteuer - BRD/S, 1970; 90 Min.,R: Olle Hellbom, D: Inger Nilsson, Maria Persson, Pär Sundberg, Empfohlen ab 6 Jahren, FSK: ab 6 Jahren



18. – 20.12.2026 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Mitten in der Winternacht

Abenteuer/Drama/Familie – NL/S 2013, R.: Laurens Blok, D.: Derek de Lint, Jeroen van Koningsbrugge, Jelka van Houten, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 7 J.



29. – 31.01.2027 jeweils 14.00 Uhr, luna filmtheater

Die Schule der magischen Tiere 4

Abenteuer/Komödie/Familie – D 2025, 102 Min., R.: Bernhard Jasper, Maggie Peren, D.: Emilia Maier, Lilith Julie Johna, Loris Sichrovsky, FSK: ab 0 J., Empfohlen ab 8 J.



vhs
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

Weitere Angebote aus unserem Programm:

Schulabschlüsse

Vorbereitung für die schriftliche 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, multicultrual 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.	IM60855
Termin	Samstag, 16.01.27
Zeit	08:00 - 13:15 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Alte Post
Gebühr	42 €
	Bitte direkt bei der Kursleitung im Kurs bar bezahlen.

Jetzt anmelden! Persönlich, telefonisch unter 07123 9293-0,
per E-Mail unter info@vhs-metzingen.de oder
über unsere Webseite www.vhs-metzingen.de

Kreativ

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 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 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.	IM22001
Termin	Sa 21.11.26
Zeit	10:00 - 12:30 Uhr
Kurs.-Nr.	IM22002
Termin	Sa 21.11.26
Zeit	14:30 - 17:00 Uhr
Ort	Haus der vhs, Raum Atelier
Gebühr	17 €
	Keramik-Kosten (ab 17,90 €)



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. 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 Einer-Kayaktour - Zahmwasser auf dem Altrhein bei Bad Bellingen

Geniessen Sie eine geführte Einer-Kajaktour auf dem schönen ruhigen Althrein 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. Abmeldung nur 6 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich.
Treffpunkt/Veranstalter: Eigenanreise erforderlich: Bad



Bellingen, Kanustation, Rafting & Outdoorschule, Sportplatz 1, am Sportplatz, nähe 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 Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37000
Termin	Sa 26.09.26
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, 03.10.2026.



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 Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37002
Termin	Sa 26.09.26
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, 03.10.2026.



Kletterkurs für Einsteiger Oberried bei Freiburg - für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Klettertouren in die Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteiger-Felsens. Die Teilnehmer/innen werden von erfahrenen Kletterlehrer/innen eingewiesen und betreut. Da jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer es alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß. Ein solcher Kurs wird damit zu einem unvergesslichen Erlebnis. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mindestalter: 7 Jahre. Pro Kind unter 13 Jahren muss jedoch jeweils eine volljährige Begleitperson angemeldet sein.
Kursinhalte sind: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Klettergrundtechnik, Seilkommando beim Topropeklettern. Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es bei Kursbeginn und -ende zu Verzögerungen kommen. Bei Schlechtwetter weichen wir auf eine Kletterhalle in Freiburg aus.
Bitte Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Turnschuhe, Wanderschuhe oder Bergschuhe mitbringen. Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37003
Termin	So 27.09.26
Zeit	11:00 - 14:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: Klosterplatz in Oberried bei Freiburg
Gebühr	65 €

Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 04.10.2026

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 oder
über unsere Webseite www.vhs-metzingen.de

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. Erlernt werden in dem eintägigen Einsteiger-Workshop die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Lassen Sie sich fachgerecht von Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinierenden Sport von Anfang an richtig genießen können! Lernen Sie in diesem Kurs alle Grundtechniken, damit Sie die jeweils richtige Technik im jeweiligen Gelände flexibel einsetzen 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 Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37009
Termin	Sa 23.01.2027 09:30 - 12:30 Uhr
Ort	Treffzeit: 09:15 Uhr am Feldberg
Gebühr	45 €

Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 06.02.2027

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 regelmäßig Schneeschuhwanderungen.
Die Streifzüge durch die Natur dauern mit Einkehr ca. 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, sowie Geld für Hütteneinkehr.

Leitung	Thomas Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37010
Termin	Sa 23.01.2027 10:30 - 14:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: 10:30 Uhr Feldberg
Gebühr	39 €

Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 06.02.2027.

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, Leihausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe) kann direkt vor Kursbeginn gegen Barzahlung als Komplettset ab 23 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 Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37011
Termin	Sa 24.01.2026 09:30 - 12:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:15 Uhr Feldberg
Gebühr	44 €

Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 07.02.2027.

Boardkurs 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 (Snowboard + Schuhe) kann direkt vor Kursbeginn gegen Barzahlung als Komplettset ab 23 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 Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37012
Termin	Sa 24.01.2026 10:00 - 13:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:45 Uhr Feldberg
Gebühr	44 €

Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 07.02.2026.

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

vhs Volkshochschule Metzingen-Ermstal
Mit uns lernen.

Jetzt anmelden!

Hier geht‘s direkt zur jungen vhs auf unserer Homepage:

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 Kreditinstiut 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

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 Laufeffektivität erreichen.
Auch Skating muss richtig erlernt und trainiert werden. Unsere Trainer zeigen den Teilnehmern unterschiedliche Skating-Grundtechniken (Schritttechniken 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 29 Euro vor Ort geliehen (Ski, Schuhe, Stöcke) werden. Der Preis für die Leihausrüstung 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 Bührer, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV
Kurs.-Nr.	IM37014
Termin	So 24.01.2027 09:30 - 12:30 Uhr
Ort	Treffpunkt: 09:30 Uhr Feldberg
Gebühr	59 €

Verbindlicher Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 14.02.2027



Ihre Ansprechpartnerinnen



Susanne Döhle
07123 9293-13
susanne.doehle@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

Bildnachweise: Seite 1. pexels, Seite 3: photocase, pixabay.com, pexels.com, Mitarbeiterinnen-fotos Fotoatelier R. Wahl, Metzingen