vhs uhingen

Semester 2/2026

stadt Uhingen

Volkshochschule Uhingen

Leiterin: Martina Veith

Geschäftsstelle:
Rathaus
Kirchstraße 2, 73066 Uhingen
Telefon: (07161) 93 80-121
Telefax: (07161) 93 80-109
e-Mail: martina.veith@uhingen.de
Internet: www.uhingen.de

Kursanmeldung: vhs@uhingen.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag	9.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag	14.00 bis 16.00 Uhr

Hinweis zum Anmeldeverfahren:
Die **Anmeldekarte** vollständig mit Bankdaten ausgefüllt **an: vhs@uhingen.de senden** oder persönlich, telefonisch oder per E-Mail anfragen.
Barzahlung ist leider **nicht** möglich.

Eine **Anmeldebestätigung** wird **nur per E-Mail** versendet.

Ebenfalls erhalten Sie eine Nachricht: wenn
- Sie auf der Warteliste stehen
- Ihr Kurs ausfällt oder bei Terminänderung.

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

GESELLSCHAFT UND LEBEN

Nr. 262-1091
SCHÖNE VILLEN, JÜDISCHE GESCHICHTE UND FÜHRUNG IN DER EHEMALIGEN STUTTGARTER GESTAPO-ZENTRALE

Ein stimmungsvoller Spaziergang in der Halbhöhe Stuttgarts und Besuch des "Hotel Silber"



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. Beim Spaziergang an diesem Nachmittag hören wir viel über die Stadtgeschichte Stuttgarts, aber auch unterhaltsame Anekdoten, Gedichte und Geschichten. Abschließend fahren wir mit der Bahn zur ehemaligen Gestapo-Zentrale am Charlottenplatz und erhalten dort eine Führung. Das „Hotel Silber“ in Stuttgart war in der NS-Zeit ein Hauptquartier der geheimen Staatspolizei. Im einstigen Ort des NS-Terrors entstand als Bürgerbeteiligungsprojekt ein Ort des historisch-politischen Lernens und der Begegnung.

Anmeldeschluss: 02.11.2026, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Bitte beachten:
Haftung und Versicherung: Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die VHS keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Zeit:	**Mittwoch, 18.11.2026,** 12:40 – ca. 19:00 Uhr
Treffpunkt:	12:40 Uhr Bahnhof Uhingen, Abfahrt 12:45 Uhr, Gleis 2
Teilnehmerzahl:	5 - 8
Kosten:	35,00 incl. Reisebegleitung, Bahnticket, Führung, Eintritt "Hotel Silber".

Nr. 262-1092
ROTHENBURG OB DER TAUBER STADTFÜHRUNG & WEIHNACHTSMARKTBESUCH



Gemeinsam wollen wir in der Adventszeit Rothenburg ob der Tauber erkunden.
Der Rundgang durch die historische Altstadt mit ihren romantischen Gässchen und malerischen Ecken bietet Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Aspekte und Epochen der Rothenburger Stadtgeschichte. Lassen Sie sich zu den wichtigsten und schönsten historischen Gebäuden führen und bekommen Sie einen Einblick in das Leben einer mittelalterlichen Stadt.

Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, den Alt-Rothenburger Reiterlesmarkt zu besuchen. Der Reiterlesmarkt findet traditionell zwischen Marktplatz, Grüner Markt und Kirchplatz sowie im Lichthof am Rathaus statt. Zudem schmückt sich die gesamte Altstadt während der Adventszeit in hellem Lichterglanz!

Gegen 18:30 Uhr treten wir mit eindrucksvollen Erlebnissen die Heimreise an. Erwartete Ankunft gegen 21 Uhr.

Einfache Fahrtzeit beträgt ca. 2,5 Stunden.
Es fährt uns das Busunternehmen Allmendinger-Reisen aus Göppingen.

Anmeldeschluss: 20.11.2026, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Bitte beachten:
Haftung und Versicherung: Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die VHS keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Zeit:	**Freitag, 04.12.2026,** 11:15 – ca. 21:00 Uhr
Abfahrt:	11:15 Uhr Uhingen, Rathaus, Kirchstr. 2
Teilnehmerzahl:	ab 35 - 45
Kosten:	48,00 € incl. Busfahrt, Stadtführung, Reisebegleitung und Trinkgelder.

Nr. 262-2122

MANUFAKTURFÜHRUNG & GIEßSEIFEN-WORKSHOP FÜR GROß UND KLEIN

Schaum, Duft & Kreativität: Ein Blick hinter die Kulissen der Eulenhofer Seifenmanufaktur.



Tauchen Sie ein in die duftende Welt des traditionellen Seifenhandwerks! Die Eulenhofer Seifenmanufaktur öffnet exklusiv für die Volkshochschule ihre Türen und lädt Generationen – von neugierigen Kids bis hin zu interessierten Senioren – zu einem Erlebnis für alle Sinne ein.
Unser gemeinsamer Vormittag startet mit einer spannenden Manufakturführung. Wir nehmen Sie mit in unsere Produktion und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie unsere hochwertigen Seifen entstehen. Bei einer kleinen Rohstoffkunde dürfen Sie edle Zutaten wie Sheabutter, Kakaobutter und pflanzliche Öle genau unter die Lupe nehmen, riechen und fühlen. Erfahren Sie, wie eine Rezeptur harmonisch zusammengestellt wird und wie der Weg von den Rohstoffen bis zum Abgießen der fertigen Profi-Seife aussieht.
Danach werden Sie selbst zum Meister-Sieder! In unserem kreativen Gießseifen-Workshop dürfen alle Teilnehmer (auch die kleinen Entdecker) ihre eigenen Unikate herstellen. Ob bunt eingefärbt, kunstvoll marmoriert oder in mehreren Schichten gegossen – Ihrer Fantasie sind farblich und gestalterisch absolut keine Grenzen gesetzt. Am Ende nimmt jeder Gast seine selbst kreierten, duftenden Seifenstücke stolz mit nach Hause.

Ein perfekter Familienausflug! Geeignet für Erwachsene, Senioren und Familien mit Kindern.

Anmeldeschluss: 13.01.2027, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit:	**Samstag, 23.01.2027,**
	10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt:	9:50 Uhr, Eulenhof, Stuttgarter Str. 163 (im Hofladen)
Teilnehmerzahl:	20 - 50
Kosten:	30,00 € Erwachsene
	5,00 € Kinder von 5 - 18 Jahre
	0,00 € Kinder von 0 - 4 Jahre

Bitte beachten:
Haftung und Versicherung: Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die VHS keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Nr. 262-1103

KRÄUTERSPAZIERGANG MIT REZEPTEN

Wenn Sie schon immer gerne wissen wollten, was sich hinter so exotischen Namen wie Taraxacum officinale oder Lamium galeobdolon verbirgt, würde ich gerne dieses Geheimnis mit Ihnen bei einem Wildkräuterspaziergang durch Wald und Wiese lüften. Die Natur stellt uns die vitaminreichsten und gesündesten Lebensmittel das ganze Jahr über kostenlos zur Verfügung. Freuen Sie sich auf einen interessanten, wissenswerten und wilden Nachmittag.



Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, daher bitte an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken.

Martina Ruf, Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen und Kräuterfrau.

Anmeldeschluss: 14.08.2026, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit:	**Samstag, 22.08.2026,**
	14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz Friedwald in Wangen, nach Gärtnerei Bazle, 1. Straße rechts, siehe Beschilderung
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 5
Kosten:	18,00 € incl. Rezeptvorschläge

Nr. 262-1104

WALDSPAZIERGANG

Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht... doch welche Bäume gibt es eigentlich bei uns und welche Sträucher haben essbare Blätter und Früchte? Welche essbaren Wildpflanzen kann ich im Herbst nutzen und wie kann ich sie verwenden? Ich würde sehr gerne mein Wissen mit Ihnen teilen und lade Sie daher zu einem schönen, interessanten und wilden Waldspaziergang ein.

Schon einmal etwas von Taraxacum officinale, Lamium galeobdolon oder Urtica dioica gehört? Wenn nicht, dann nehme ich Sie gerne mit auf einen Spaziergang, um diesem Geheimnis auf die Spur zu gehen. Die Natur stellt uns die vitaminreichsten und gesündesten Lebensmittel ganz umsonst zur Verfügung.
Freuen Sie sich auf einen interessanten, wilden Nachmittag.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, daher bitte an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken.

Martina Ruf, Fachberaterin für Selbstversorger mit essbaren Wildpflanzen und Kräuterfrau.

Anmeldeschluss: 21.09.2026, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit:	**Samstag, 26.09.2026,**
	14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz Friedwald in Wangen, nach Gärtnerei Bazle, 1. Straße rechts, siehe Beschilderung
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 5 - 10
Kosten:	18,00 € incl. Rezeptvorschläge

Nr. 262-2073
MODELLEISENBAHN



Wollten Sie schon immer einmal Lokführer, Gleisbauer, Signal- oder Steuerungstechniker sein?
Hier erhalten Sie die Möglichkeit unter der Leitung von Rolf Höflinger und Edwin Scholz dies umzusetzen.
Eine breite Vielfalt von ausgewählten Anlagen zum Spielen, zum Neuaufbau oder zum Weiterentwickeln erwartet Sie.
In Kooperation mit der Haldenberg-Realschule.

Zeit:	**ab Dienstag, 29.09.2026,**
	16:30 – 18:30 Uhr
Ort:	Ehemaliges Naturfreundehaus, Sudetenweg 12, Uhingen
Dauer:	4 Termine
Teilnehmerzahl:	5 - 10
Kosten:	10,00 €

Nr. 262-3019
WORKSHOP ZUM THEMA ENTSPANNUNG & SELBSTHEILUNGSKRÄFTE STÄRKEN

Wie funktionieren unsere Selbstheilungskräfte?
Welche Einflüsse wirken unterstützend auf unser natürliches Gleichgewicht, was kann es aus der Balance bringen? Welche Methoden und Anti-Stress-Übungen für Entspannung, Achtsamkeit und innere Balance können uns hierbei unterstützen?“
Gezeigt werden verschiedene leicht erlernbare Techniken, Tools, Körper – und Atemübungen, die uns helfen können, die Balance von Selbstheilungskräften zu unterstützen und innere Ressourcen zu aktivieren, zum gezielten Stressabbau und das Wohlbefinden zu steigern und stagnierende Lebensenergien wieder in den Fluss zu bringen.
Der Abschluss bildet eine geführte, mit energetischen Tools und Energiearbeit unterstützte, kraftvolle Meditation, die einfach im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden kann und für die auch keine weiteren Vorkenntnisse oder Erfahrungen nötigt ist. In diesem Abend werden neue inspirierende, weiterbringende Möglichkeiten und erweiterndes Wissen zur Gesunderhaltung und Stärkung der eigenen Körperkräfte gegeben.
Ziel:
- Stress abbauen
- Nervensystem regulieren
- Selbstheilungskräfte unterstützen
- innere Ressourcen aktivieren
- blockierte Lebensenergien wieder in den Fluss bringen

Inhalte:
- Meditation mit den EFT- Klopftechniken (EFT)
- Atemtechniken
- Körperwahrnehmung
- verschiedene Entspannungsübungen
- Erkennen und Lösen von Blockaden durch innere Bilder / Symbole / Ressourcenarbeit
- Affirmationen
- einfache Übungen für zuhause und zur Selbstanwendung

Tanja Vogel, Heilpraktikerin

Zeit:	**Mittwoch, 14.10.2026,**
	19:30 – 21:00 Uhr
Treffpunkt:	**K1**, Gebäude Kirchstr. 1, 73066 Uhingen, 1. Dachgeschoss
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 20
Kosten:	14,00 € incl. Skript

Nr. 262-2121
FASZINATION AKKORDEON – INSTRUMENT DES JAHRES 2026



Gleichzeitig feiert das Harmonika-Orchester Uhingen seinen 70sten Geburtstag. Gründe genug, sich etwas mit dem Klangprinzip dieses Instrumentes, seiner Bauweise und dessen Herstellverfahren, seiner Geschichte samt globaler Verbreitung und dem daraus folgenden Einfluss zu beschäftigen.

Ebenso blicken wir auf Vordergründiges und Hintergründiges aus 7 Jahrzehnte Akkordeonkultur in Uhingen. Der Vortrag wird mit musikalischem und bildlichem Input abgerundet.

Lothar Bargiel,1. Vorsitzender des Harmonika-Orchester Uhingen e. V., Referent

Zeit:	**Donnerstag, 12.11.2026,**
	19:00 - 21:00 Uhr
Ort:	**K1** Gebäude Kirchstr. 1, 73066 Uhingen Dachgeschoss- Aufzug vorhanden
Teilnehmerzahl:	ab 10 - 50
Kosten:	5,00 €

Nr. 262-1101
IMPRESSIONEN EINES LIBELLENSOMMERS



Libellen sind der Inbegriff des Sommers, sie stehen aber auch für saubere und intakte Gewässer. Was sollte man über diese schillernden Insekten wissen? Wie sehen Lebensräume verschiedener Libellenarten aus und wie können wir diese erhalten und gestalten? Ein Vortrag mit faszinierenden Fotoaufnahmen und Filmen des passionierten Libellenfotografen Christian Dreifert.

Christian Dreifert, Referent

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., dem Schwäbischen Albverein Uhingen und der VHS Uhingen.

Zeit:	**Donnerstag, 19.11.2026,**
	19:00 – 20:30 Uhr
Treffpunkt:	**K1**, Gebäude Kirchstr. 1, 73066 Uhingen, 1. Dachgeschoss
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 10 - 30
Kosten:	5,00 € frei für Mitglieder (mit Ausweis) des NABU GP & Umgebung und des Schwäbischen Albvereins Uhingen

Nr. 262-3033
RÜCKEN - MEHR ALS NUR BANDSCHEIBE

Im KlinikDialog mit dem ALB FILS KLINIKUM GmbH

Unsere Gesellschaft wird immer älter und das ist eine großartige Entwicklung, denn viele Menschen bleiben auch im höheren Alter aktiv, voller Energie und Lebensfreude. Mit diesem aktiven Lebensstil wächst jedoch auch der Anspruch an die eigene Lebensqualität im Alltag.Doch leider macht der Rücken oft nicht mit. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Langes Sitzen am Arbeitsplatz oder Zuhause, Bewegungsmangel, der sich aus einem vermeintlich bequemen Lebensstil ergibt, sowie eine ungesunde Ernährung können die Wirbelsäule stark belasten und Schmerzen verursachen.

Dass Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden zählen, ist deshalb wenig überraschend. Viele Betroffene sagen dann oft: „Ich habe Probleme mit den Bandscheiben.“ Doch diese einfache Erklärung greift häufig zu kurz, denn Rückenschmerzen können durch zahlreiche unterschiedliche Erkrankungen und Verletzungen ausgelöst werden – und es ist wichtig, diese Vielfalt zu verstehen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich aus erster Hand zu informieren und mehr über Ihren Rücken zu erfahren.





Referenten:
Marion Riehle, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Schwerpunkt Spezielle Unfallchirurgie und Oberarzt Dr. Toralf Weinhold

Zeit:	**Mittwoch, 02.12.2026,**
	17:00 – 18:30 Uhr
Ort:	**K1** Gebäude Kirchstr. 1, 73066 Uhingen
	Dachgeschoss- Aufzug vorhanden
Kosten:	Eintritt ist frei – keine Anmeldung erforderlich

Nr. 262-1102
WILDTIERE VOR UNSERER HAUSTÜR – NATURBEOBACHTUNGEN IM JAHRESVERLAUF



Karin und Axel Beck laden in ihrem Vortrag dazu ein, ihre vielfältigen NNaturbeobachtungen im Jahresverlauf mitzuerleben. Sie präsentieren eindrucksvolle Aufnahmen heimischer Vögel und anderer Wildtiere, die sie sowohl auf ihrem Garten- und Wiesengrundstück im Gewann Bruckwasen in Rechberghausen als auch in der unmittelbaren Umgebung direkt vor ihrer Haustüre fotografieren konnten. Die Ergebnisse bieten eine kleine Bestandsaufnahme der heimischen Fauna.

Axel und Karin Beck, Referenten

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., dem Schwäbischen Albverein Uhingen, der VHS Uhingen und der VHS Göppingen.

Zeit:	**Donnerstag, 21.01.2027,**
	19:00 – 20:30 Uhr
Treffpunkt:	**K1**, Gebäude Kirchstr. 1, 73066 Uhingen, 1. Dachgeschoss
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 10 - 30
Kosten:	5,00 €
	frei für Mitglieder (mit Ausweis) des NABU GP & Umgebung und des Schwäbischen Albvereins Uhingen

WebVorträge **– bequem von zuhause**

vhs

Nr. 262-1061 - online
WAHRHEIT, LÜGE, VERTRAUEN – ORIENTIERUNG IM ZEITALTER DER DESINFORMATION

Ob Fake News, „alternative Fakten“ oder gezielte Manipulation – der Umgang mit Wahrheit ist heute umkämpfter denn je. Politische Strategien, digitale Medienlogiken und psychologische Mechanismen kein neues Phänomen: Schon in der Antike wurde die Macht der Rhetorik erkannt und die in ihre lauernde Gefahr der Täuschung für das gesellschaftliche Miteinander ausgemacht. In der Veranstaltung gehen wir der Frage nach, wie Wahrheiten konstruiert werden, warum wir bestimmten Erzählungen Glauben schenken – und wie wir uns besser gegen Desinformation wappnen können. Philosophische und historische Perspektiven treffen dabei auf aktuelle Beispiele aus Medien und Politik. Ziel ist es, sowohl die großen Muster hinter der „Post-Truth“-Debatte zu verstehen als auch praktische Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Diese Veranstaltung versteht sich als Raum für kritische Reflexion, gemeinsames Üben von Medienkompetenz und Diskussion über die Bedingungen von Vertrauen in einer komplexen Welt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kai Kaufmann, Referent

Zeit:	**Mittwoch, 07.10.2026,**
	18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	Virtueller Schulungsraum
Teilnehmerzahl:	ab 1 - 20
Kosten:	10,00 €

Nr. 262-1021 - online
GESELLSCHAFT IM WIDERSTREIT – POLARISIERUNG VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN

Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung – unsere Gesellschaft scheint zunehmend auseinanderzudriften. Politische Akteure, Medienlogiken und wirtschaftliche Interessen befeuern die Dynamik und profitieren nicht selten davon. Doch wie sind wir in diese Situation geraten? Welche Mechanismen tragen dazu bei, dass Unterschiede zu Fronten werden – und was braucht es, um den Dialog wieder möglich zu machen?

In dieser Veranstaltung gehen wir der Entstehung und den Treibern gesellschaftlicher Polarisierung nach. Auf Grundlage aktueller Forschung und historischer Perspektiven soll sichtbar werden, wie Konflikte sich zuspitzen – und wie sie auch wieder entschärft werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Frage: Wie können wir als Bürgerinnen und Bürger zur Stärkung der Demokratie und einer pluralen Ordnung beitragen?

Die Veranstaltung versteht sich als geschützter Raum für kritische Reflexion, Diskussion und das gemeinsame Erproben von Strategien jenseits der Empörungslogik. Ziel ist es, nicht nur das Phänomen besser zu begreifen, sondern auch konkrete Möglichkeiten für mehr Sachlichkeit, Respekt und Miteinander zu entdecken.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für das Spannungsfeld von Demokratie, gesellschaftlichem Zusammenhalt und politischer Kommunikation interessieren und Lust haben, aktiv mitzudenken und mitzudiskutieren.

Kai Kaufmann, Referent

Zeit:	**Dienstag, 24.11.2026,**
	18:30 – 20:45 Uhr
Ort:	Virtueller Schulungsraum
Teilnehmerzahl:	ab 1 - 20
Kosten:	14,00 €

Nr. 262-1111 - online

SPRACHE UND MACHT – WIE WORTE WIRKLICHKEIT SCHAFFEN

Sprache ist nie unschuldig. Sie kann verbinden oder spalten, Wirklichkeit abbilden oder formen. In Debatten über Gender, Migration oder Politik wird deutlich, wie sehr Worte selbst umkämpft sind – und wie stark sie Wahrnehmung, Denken und gesellschaftliche Dynamiken prägen. Doch wie genau wirkt Sprache? Und welche Verantwortung haben wir im Umgang mit ihr?

Die Veranstaltung untersucht, wie Sprache als Werkzeug der Macht funktioniert – von politischen „Frames“ und medialen Deutungsrahmen über Alltagsmetaphern bis hin zu Sprachwandel und neuen Ausdrucksformen. Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie durch Begriffe Realitäten geschaffen oder verdeckt werden: „Flüchtlingswelle“, „Leistungsträger“, „Klimahysterie“ – jedes Wort trägt eine Haltung in sich.

Wir diskutieren philosophische und linguistische Perspektiven auf Sprache und fragen zugleich praktisch: Wie lässt sich bewusster, präziser und dialogfähiger sprechen? Wo stößt „politische Korrektheit“ an Grenzen – und wo ist sie Ausdruck von Respekt und Verantwortung?
In Übungen und Diskussionen erproben wir den sensiblen Umgang mit Sprache als Mittel gesellschaftlicher Gestaltung. Ziel ist es, Sprache als Machtinstrument zu durchschauen – und sie zugleich als Werkzeug des Verstehens und der Verständigung neu zu entdecken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kai Kaufmann, Referent

Zeit:	**Mittwoch, 16.12.2026,**
	18:30 – 20:45 Uhr
Ort:	Virtueller Schulungsraum
Teilnehmerzahl:	ab 1 - 20
Kosten:	14,00 €

Nr. 262-1044 - online

INNENARCHITEKTUR ALS KUNSTFORM- ERSTELLE DEIN INDIVIDUELLES EINRICHTUNGSKONZEPT

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen?
In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten.

Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm.
Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit.

Wichtig ist ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Franziska Schlecht, Innenarchitektin

Zeit:	**Donnerstag, 07.01.2027,**
	19:00 – 20:30 Uhr
Ort:	Virtueller Schulungsraum
Dauer:	4 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 1 - 20
Kosten:	48,00 €

Nr. 262-1011 - online

ARBEIT IM WANDEL – SINN, ENTFREMDUNG UND SELBSTVERWIRKLICHUNG

Arbeit bestimmt unseren Alltag, unseren Lebensrhythmus und oft auch unser Selbstverständnis. Doch was „Arbeit“ bedeutet, hat sich im Laufe der Geschichte grundlegend verändert: Von der antiken Abwertung körperlicher Tätigkeit über den Arbeitsethos der Industrialisierung bis hin zu „New Work“ und digitaler Plattformökonomie. Heute stehen wir erneut vor einem Umbruch – durch Automatisierung, KI und neue Modelle von Erwerbsarbeit.

Die Veranstaltung nimmt Arbeit aus philosophischer, historischer und gesellschaftlicher Perspektive in den Blick. Wir fragen: Warum arbeiten wir eigentlich? Was macht Arbeit sinnvoll – und wann wird sie zur Belastung? Welche Vorstellungen von Arbeit prägen uns, und welche Alternativen sind denkbar?

Gemeinsam analysieren wir Texte, tauschen Erfahrungen aus und entwerfen Szenarien für die „Arbeit der Zukunft“. Die Veranstaltung bietet Raum, die eigene Arbeitsbiografie zu reflektieren und neue Perspektiven auf ein Thema zu gewinnen, das uns alle betrifft.

Kai Kaufmann, Referent

Zeit:	**Dienstag, 12.01.2027,**
	18:30 – 20:00 Uhr
Ort:	Virtueller Schulungsraum
Teilnehmerzahl:	ab 1 - 20
Kosten:	10,00 €

KUNST UND KULTUR

Musikalische Bildung

Nr. 262-2131

LIEDBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK-GITARRE
ANFÄNGER MIT GUTEN VORKENNTNISSEN

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger bzw. Gitarristen **mit guten Vorkenntnissen**.



Anhand von Liedern aus verschiedenen Stilrichtungen wird Schritt für Schritt alles Nötige für das Singen und Begleiten von Liedern vermittelt.
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Praktische Inhalte:

- Greifen von Akkorden, Akkordwechsel
- Rhythmen, Schlag- und Dämpftechniken
- Plektrumspiel und einfache Zupftechniken

Theoretische Inhalte:

- Tonarten, Grundakkorde mit Mollparallelen, Akkordverbindungen

Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

Michael Alföldy, Musiklehrer i.R.

Zeit:	**ab Donnerstag, 24.09.2026,**
	17:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Musiksaal
Dauer:	10 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 5
Kosten:	60,00 €

Nr. 262-2132

LIEDBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK-GITARRE FÜR FORTGESCHRITTENE

Abwechslungsreiche Repertoirearbeit in verschiedenen Stilen (z.B. Rock, Pop, Musical, Gospel, Folksong). Liedauswahl wird mit den Teilnehmern abgesprochen. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Praktische Inhalte:

- Greifen von Akkorden, auch Barré und erweiterte Akkorde, Akkordwechsel
- Schlag- und Dämpftechniken
- Plektrumspiel und einfache Zupftechniken

Theoretische Inhalte:

- Tonarten, Akkorde, Akkordverbindungen

Bitte mitbringen: Gitarre

Michael Alföldy, Musiklehrer i. R.

Zeit:	**ab Donnerstag, 24.09.2026,**
	18:15 - 19:15 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Musiksaal,
Dauer:	10 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 5
Kosten:	60,00 €

GESUNDHEIT UND FITNESS

Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung

Nr. 262-30222

PILATES MONTAGS



Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, großes Handtuch und ggf. Decke für die Schlussentspannung.

Daniela Nachbauer, Pilates-Trainerin

Zeit:	**ab Montag, 14.09.2026,**
	21.09., 28.09., 05.10., 12.10.,
	19.10., 16.11., 23.11., 30.11.,
	07.12., 14.12., 11.01.2027
	18:30 - 19:30 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg,
	Panoramastraße, über dem
	Uhinger Hallenbad
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-30220

PILATES FREITAGS



Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, großes Handtuch und ggf. Decke für die Schlussentspannung.

Melanie Wittmann, Trainerin im Fitnessbereich und Pilates-Trainerin

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	17:00 - 18:00 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg,
	Panoramastraße, über dem
	Uhinger Hallenbad
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-3015 belegt

YOGA FÜR SENIOREN 1. KURS

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann?
Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.
Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit:	**ab Montag, 21.09.2026,**
	08:45 - 09:45 Uhr
Ort:	K1, Gebäude Kirchstr. 1,
	Uhingen- DG1-barrierefrei
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 18
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-3016 belegt

YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 262-3015

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit:	**ab Montag, 21.09.2026,**
	10:00 - 11:00 Uhr
Ort:	K1, Gebäude Kirchstr. 1,
	Uhingen- DG1-barrierefrei
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 18
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-3017 belegt

YOGA FÜR SENIOREN 3. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 262-3015

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit:	**ab Montag, 21.09.2026,**
	11:15 - 12:15 Uhr

Ort:	K1, Gebäude Kirchstr. 1, Uhingen- DG1-barrierefrei
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 18
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-30110
HATHA YOGA KURS



Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit sich Gutes zu tun! Mit speziellen Körperhaltungen (ASANAS), Atemübungen (PRANAYAMAS), Entspannungsübungen und Meditation (DHYANA) bringen Sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden.
Durch Yoga erlangen Sie Ausgeglichenheit, Harmonie und inneren Frieden.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und ein Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit:	**ab Mittwoch, 23.09.2026,** 16:45 - 17:45 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem hinger Hallenbad
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-30112
YOGA KURS FÜR ANFÄNGER

Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte für alle, die etwas für ihren Rücken, die Schultern und die Atmung (Pranayama) machen wollen. Lerne deinen Körper und deine Bedürfnisse durch sanfte Bewegungen und Kräftigung (Asanas) kennen, für mehr Entspannung und Ruhe im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Strümpfe und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit:	**ab Mittwoch, 23.09.2026,** 18:00 - 19:00 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-30113
YIN YOGA TRIFFT YOGA NIDRA

Yin Yoga ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas basiert, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert und für längere Zeit gehalten werden. Das Konzept des Yin Yoga besteht aus Haltungen, die vom traditionellen Hatha Yoga abgeleitet und mit verschiedenen Einflüssen aus dem indischen Yoga, dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen aus der westlichen Wissenschaft über den Körperbau und die Funktion der inneren Organe ergänzt wurden.

Yoga Nidra hat zum Ziel, tiefere Bewusstseinsschichten zu erreichen, um absolute Tiefenentspannung zu ermöglichen. Nidra bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt so viel wie „Schlaf“ oder „schlafähnlicher Zustand“.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit:	**ab Mittwoch, 23.09.2026** 19:15 – 20:15 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-30111
YOGA AM ABEND



Stärkung der eigenen Regenerationskraft.
Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Wirkungsvolle Yoga-Übungen (Asanas) dehnen und stärken unseren Körper. Mit Atemübungen (Pranayama) reinigen wir unsere Atemwege und erhöhen unser Energieniveau. Verschiedene Entspannungstechniken helfen, unseren Körper und Geist zu regenerieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin
.

Zeit:	**ab Donnerstag, 24.09.2026,** 18:45 - 19:45 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	84,00 €

Gymnastik/ Bewegung

Die Kurse der Volkshochschule Uhingen sind Präventionsangebote und dienen der Vorbeugung. Bitte holen Sie bei akuten Beschwerden oder gesundheitlichen Einschränkungen ärztlichen Rat ein.

Nr. 262-30219
FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AB 60



Die Gymnastikstunden werden abwechslungsreich und kreativ gestaltet um Geist und Körper fit zu halten.
Dazu gehören Übungen zur Kräftigung der Bein-Hüft- und Rumpfmuskulatur, kombiniert mit Übungen zur Haltung und Gleichgewichtsschulung.

Geeignet für Frauen ab 60 Jahre.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch

Marianne Roth, Übungsleiterin

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	14:00 - 15:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Holzhausen, Fichtenstraße
Dauer:	17 Termine
Teilnehmerzahl:	10 - 17
Kosten:	85,00 €

Nr. 262-30221
HIIT: SCHNELL FETT VERBRENNEN MIT INTERVALLTRAINING

Hochintensives Intervalltraining ist eine Form des Krafttrainings, das sich durch seinen geringen Trainingsumfang pro Trainingseinheit und Woche auszeichnet. Daher spricht man auch vom Ein-Satz-Training. Der Trainierende konzentriert seine gesamte Energie auf diesen einen Satz. Sie trainieren auf der Matte ohne Hilfsgeräte. Zwischen den Übungen sind immer 30 Sekunden Pause.
Das Fazit der Studie: 60 Minuten HIIT-Workout pro Woche sind genauso effektiv wie 150 Minuten Ausdauertraining. Ihre Ausdauerleistung kann somit in 15 Minuten genauso weit gesteigert werden wie bei einem einstündigen aeroben Ausdauertraining. Sie gehen an Ihr Limit um maximale Erfolge zu erzielen.

Diese Trainingsmethode lässt überschüssiges Fett schmelzen und fördert den Muskelaufbau.

Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil. Die Intensivität wird an die Gruppe angepasst.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melanie Wittmann, Trainerin im Fitnessbereich

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	18:15 - 19:15 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	84,00 €

Nr. 262-30215
FITNESSGYMNASTIK/ RÜCKENFIT FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle gymnastische Übungen die Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um der Wirbelsäule festen Halt zu geben. Koordinationsübungen, sowie Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Training der Tiefenmuskulatur und Dehn- und Entspannungsübungen werden angeboten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Manuela Bueno-Martinez,
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

Zeit:	**ab Dienstag, 06.10.2026,**
	17:30 - 18:30 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	10 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	70,00 €

Nr. 262-30217
FITNESSGYMNASTIK/ RÜCKENFIT FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 262-30215

Manuela Bueno-Martinez,
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

Zeit:	**ab Dienstag, 06.10.2026,**
	18:45 - 19:45 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	10 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	70,00 €

Neu im Programm

Nr. 262-30223

FATBURNER-GYMNASTIK

Fatburner-Gymnastik ist ein effektives Ganzkörpertraining, dass gezielt die Fettverbrennung anregt und die Ausdauer verbessert. Durch eine Kombination aus dynamischen Bewegungen, einfachen Aerobic-Elementen und Kräftigungsübungen wird der Stoffwechsel aktiviert und die Muskulatur gestärkt.

Neben der körperlichen Fitness stehen auch Spaß an der Bewegung und ein positives Körpergefühl im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und bequeme Gymnastikkleidung.

Manuela Bueno-Martinez,
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

Zeit:	**ab Montag, 02.11.2026,**
	17:20 - 18:20 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	3 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 12
Kosten:	21,00 €

Nr. 262-30224

KUNG FU- SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR ERWACHSENE

Dieser Kung-Fu Stil ist ein schnelles und explosives klassisches chinesisches Kung-Fu-System. Das Beherrschen systemspezifischer Praktiken ermöglicht sich zeitnah in Konfliktsituationen behaupten zu können. Darüber hinaus ist es, wie in klassischen Kung-Fu Systemen üblich, auch eine Gesundheitslehre, in deren Bewegungen das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin auf äußerst intelligente Art und Weise integriert ist. Des Weiteren sind unter anderem die Tai - Chi Chuan sowie die Qi - Gong - Lehre integraler Bestandteil dieses Systems. Konkret besteht eine Unterrichtseinheit aus einer ausgewogenen Mischung von Belastungs- und Entlastungskomponenten. Auf ein Aufwärmtraining folgen Verteidigungs- und Angriffstechniken, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration und eine intensive Schulung der Atmung und der physischen Ausrichtung. Nach und nach werden die Techniken in einer der Praktizierenden angepassten Geschwindigkeit erweitert und neue hinzugefügt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jeder Teilnehmer schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden auszuführen. Alter, Fitnesszustand und Geschlecht spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung und was zum Trinken.

Björn Tobias Streng, Kung-Fu Trainer

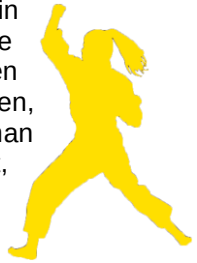
Zeit:	**ab Dienstag, 01.12.2026,**
	20:30 - 21:30 Uhr
Ort:	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer:	5 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 8 - 14
Kosten:	35,00 €

Schnupperkurse für Kinder

Nr. 262-30225

SELBSTVERTEIDIGUNG 'KUNG-FU-KIDS' VON 6 BIS 12 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise sich zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für den Notfall und auch die Grundlagen, die dafür notwendig sind, also wie man beispielsweise richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus erlernen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und zu schulen. Das Training sorgt zudem dafür, dass die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes gesteigert wird. Gezielte Übungen sorgen außerdem dafür, dass der Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und Koordination Ihres Kindes geschult und verbessert werden.



Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird das Selbstbewusstsein ihres Kindes enorm steigern. Zwischenzeitliche Partnerübungen, bei denen man abwechselnd gewisse Verteidigungs- und Angriffstechniken ausführt, vermitteln zudem gegenseitige Umsicht und Rücksicht sowie die Erkenntnis, dass das Einhalten gewisser Regeln und ein fairer Umgang untereinander und miteinander wichtig im Leben ist.
Des Weiteren können sich die Kinder in diesem Kurs richtig auspowern und ihre überschüssige Energie sinnvoll kanalisieren. Der Bewegungsapparat wird richtig trainiert und die Sehnen und Bänder gedehnt, so dass Ihr Kind beweglich bleibt oder die Beweglichkeit wieder zurückerlangt. Bewegungsspiele werden auch in das Training integriert. Die Eltern dürfen natürlich auch gerne zuschauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung und Getränk. Das Trainieren ist mit und ohne Schuhe möglich.

Björn Streng, Kung-Fu Trainer

Zeit:	**ab Donnerstag, 24.09.2026,**
	15:30 - 16:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69
Dauer:	5 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 8 - 25
Kosten:	35,00 €

Alles im Wasser

AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik



Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung

Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!

Nr. 262-30214
AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Carola Jawish, Aquafitness-Trainerin

Zeit:	**ab Mittwoch, 16.09.2026,**
	18:15 - 19:00 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 16
Kosten:	72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-30216
AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Carola Jawish, Aquafitness-Trainerin

Zeit:	**ab Mittwoch, 16.09.2026,**
	19:00 - 19:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 16
Kosten:	72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-30210
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit:	**ab Donnerstag, 17.09.2026,**
	16:00 - 16:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 16
Kosten:	72,00 zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-30211
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit:	**ab Donnerstag, 17.09.2026,**
	17:00 - 17:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 16
Kosten:	72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-30212
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

Zeit:	**ab Donnerstag, 17.09.2026,**
	18:00 - 18:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 16
Kosten:	72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-30213
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

Zeit:	**ab Donnerstag, 17.09.2026,**
	18:50 - 19:35 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 16
Kosten:	72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad



SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten **wassergewöhnt** und **motiviert** sein, mit **Gleichaltrigen (ohne Eltern!) zu spielen** und zu lernen. Nach Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. "Frosch" oder "Seepferdchen" gegen Gebühr).

Zur Info: In den Ferien finden keine Kurse statt.

Vorgaben vom Hallenbad, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleiten:

- Künftig müssen **alle Kinder** (auch unter 6 Jahren), die den Schwimmkurs besuchen, ermäßigten **Eintritt zahlen**. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben.
- Bitte **10 Minuten vor Kursbeginn** im Foyer des Hallenbades sein, so dass ein gemeinsamer Eintritt der Gruppe ca. 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn ins Hallenbad möglich ist.
- **Das Zugangstor** ist für die Kinder des Schwimmkurses und für die Eltern **offen**, Voraussetzung ist: dass die Eltern gleich wieder raus gehen, nachdem sie ihren Kindern beim Umziehen behilflich waren.
- Die Kinder sollen sich nach Möglichkeit in der **Sammelumkleidekabine umziehen**, dort werden sie (Ausgang zum Schwimmbad) von dem Schwimmlehrer*innen abgeholt.
- ob Herren- oder Damensammelumkleidekabine, entscheidet sich nach dem **Geschlecht der Eltern/ Begleitperson** -in diesem Fall ist es egal, ob das Kind Junge oder Mädchen ist.

Nach Kursende werden die Kinder vom Schwimmlehrer wieder bis zur Sammelumkleidekabine gebracht. Dort können die Kinder von der Begleitperson wieder in Empfang genommen werden und bitte zügig das Hallenbad dann verlassen. Können die Kinder nicht alleine duschen, muss das leider zu Hause erfolgen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

Zusammenfassung:

- Einlass **für nicht zahlende Eltern** (mit Schwimmkurskind) – *die danach gleich wieder raus gehen*- **ist 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn** – **dann wird keinen extra Eintritt** für die Begleitperson erhoben. (Damit der Aufenthalt der nicht zahlenden Eltern so gering wie möglich gehalten wird und Kinder nicht lange unbeaufsichtigt/ alleine in der Umkleide verbleiben.)
- **Diese Eltern** dürfen dann **nicht** in den Barfußbereich (nach der Umkleide) **mit Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Duschen **mit Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Schwimmhalle **mit Straßenkleidung**

- - - - - - - - - - - - - -

Schwimmkurseltern die sich in der Schwimmhalle aufhalten wollen, müssen:

1. **Eintritt bezahlen** wie normale Badegäste, das bedeutet **ein Ticket am Automaten lösen** und **durchs Drehkreuz** gehen.

2. **Bade- oder Sportbekleidung** tragen.

Bitte helfen Sie uns, für die Schwimmkurse einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen.

Wir führen eine Vormerkliste für die Kurse ab Januar 2027:
„jetzt Email schreiben und gleich registrieren lassen“

Keine Kurstermine in den Ferien

Nr. 262-3021 belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa oder Kiana Schindler

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,** 13:30 - 14:15 Uhr
Ort:	Hallenbad in Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	105,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-3022 belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa oder Kiana Schindler

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	14:15 – 15:00 Uhr
Ort:	Hallenbad in Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	105,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-3023 belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa oder Kiana Schindler

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	15:00 - 15:45 Uhr
Ort:	Hallenbad in Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	105,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-3024 belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa oder Kiana Schindler

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	15:45 - 16:30 Uhr
Ort:	Hallenbad in Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	105,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-3025 belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Diana Trompler

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	16:30 - 17:15 Uhr
Ort:	Hallenbad in Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 6
Kosten:	105,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-3026 belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Diana Trompler

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	17:15 - 18:00 Uhr
Ort:	Hallenbad in Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 6
Kosten:	105,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 262-3027 belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Diana Trompler

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,**
	18:00 – 18.45 Uhr
Ort:	Hallenbad in Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 6
Kosten:	105,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Kochkurse

Hinweise für alle Kochkurse:

Die VHS ist Gast in der Schulküche.

- **bitte unterstützen Sie die Kursleiter*innen beim Reinigen der Küche.**
- bitte bringen Sie Schürze, evtl. eigene Messer, Schreibzeug und Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.
- bitte bringen Sie sich Getränke selbst mit, falls gewünscht.
- In den meisten Kursen werden die Lebensmittelkosten direkt im Kurs mit der Dozentin verrechnet. Bitte achten Sie auf die Ausschreibung.
- **Eine Abmeldung ist nur bis 5 Werktage vor dem Kurs möglich.** Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Umlagelebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.
- in allen Kochkursen geht es nicht nur um die Zubereitung der Speisen, sondern auch um die gesunde Lebensweise sowie um die Ernährungs- und Lebensmittelkunde.

Nr. 262-3053

BROT BACKEN MIT DEM BÄCKERMEISTER



An diesem Tag gibt es jede Menge Infos rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar? Sie backen zwei große Brote, Fladen und Baguette, die Sie mit nach Hause nehmen können. Auch lernen Sie grundsätzliche Begriffe und ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl. Dazu erhalten Sie Rezepte und zum Schluss des Vormittags können die ersten Produkte gemeinsam verkostet werden.

Ziel: Bewusstsein für das Backen nur mit wenigen Zutaten, Wirkung von verschiedenen Teigführungen auf Unverträglichkeiten
Inhalt: Verschiedene Getreidesorten und deren unterschiedliche Verarbeitung. Auswirkung der Fermentation auf die Verträglichkeit
Methoden: praktisches Arbeiten

Die Lebensmittelkosten betragen 17,00 € und werden am Kurstag vom Dozenten eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Bitte mitbringen: Schürze, Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,00 € mit.

Andreas Kiene, Bäckermeister

Zeit:	**Mittwoch, 23.09.2026,** 18:00 - ca. 21:30 Uhr
Ort:	Backstube in 73329 Kuchen, Weberallee 19/1
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 8
Kosten:	30,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 262-3056
KULINARISCHER STREIFZUG DURCH DIE TÜRKISCHE KÜCHE



Wir kochen an diesem Abend Gerichte, die Sie vielleicht schon aus dem Urlaub kennen.
Lassen Sie sich begeistern von den leckeren Gewürzen, Reis- und Gemüsegerichten (mit und ohne Fleisch).
Mit türkischen Süßspeisen lassen wir den Abend ausklingen. Im Kurs werden türkische Spezialitäten gekocht, basierend auf den Zutaten wie Minze, Thymian, Joghurt, Zucchini, Auberginen, Pistazien, Schafskäse, Rindfleisch usw.

In jedem Kurs kochen wir wieder andere Rezepte, es wird nichts wiederholt.

Die Lebensmittelkosten betragen ca. 15,00 € und werden am Kurstag von der Dozentin eingesammelt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Dosen für die Reste.

Iris Eraydin-Rossmann, Assistentin der Ernährungsberatung, hauswirtschaftliche Betriebsleitung

Zeit:	**Freitag, 25.09.2026,** 18:00 - 22:00 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 8 - 13
Kosten:	18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 262-3051
FINGERFOOD-TABLE FÜR ERWACHSENE

Fingerfood-Table - kreativ, lecker, vielseitig

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen ansprechenden Fingerfood-Table gestalten, der nicht nur optisch beeindruckt, sondern auch geschmacklich überzeugt. Gemeinsam bereiten wir eine abwechslungsreiche Auswahl an herzhaften und süßen Fingerfoods zu.

Sie erhalten praktische Tipps zur Planung, Organisation und Dekoration Ihres Buffets, sowie Anregungen für verschiedene Anlässe - vom Geburtstag bis zum festlichen Empfang.

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Behälter, Getränk, Geschirrtuch

Melanie Sitter

Zeit:	**Montag, 05.10.2026,** 18:30 - 22:30 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 8 - 16
Kosten:	38,00 € (inkl. aller Lebensmittel)

Nr. 262-3058
BROT BACKEN MIT DEM BÄCKERMEISTER

Kursausschreibung wie Nr. 262-3053

Andreas Kiene, Bäckermeister

Zeit:	**Samstag, 10.10.2026,** 9:15 - 12:45 Uhr
Ort:	Backstube in 73329 Kuchen, Weberallee 19/1
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 8
Kosten:	30,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 262-3057

INDIEN - KOCHEN UND GENIESEN



Die indische Küche verlockt durch die gewürzten Speisen, deren Düfte und Aromen Sie an unserem gemeinsamen Abend sicherlich begeistern werden. Wir kochen wärmende, würzige Suppen und Vorspeisen und backen dazu Naan-Brot. Hühnchen und Gewürzreis sowie ein typisches Dessert und wohlschmeckender Tee runden unseren Kochkurs ab.

In jedem Semester kochen wir wieder andere Rezepte, die Kurse wiederholen sich nicht. Die Lebensmittelkosten betragen ca. 15 € und werden am Kurstag von der Dozentin eingesammelt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Dosen für die Reste.

Iris Eraydin-Rossmann, Assistentin der Ernährungsberatung, hauswirtschaftliche Betriebsleitung

Zeit:	**Freitag, 23.10.2026,**
	18:00 - 22:00 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 8 - 12
Kosten:	18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 262-3052

HALLOWEEN-PARTY/BACKEN UND MEHR FÜR ELTERN UND KINDER VON 6-10 JAHRE

Mit gruseligen Keksen, dekorierten Muffins, Fingerfood, Snacks und vielem mehr, werden wir gemeinsam die perfekten Halloween-Party zaubern. Im Anschluss werden wir die Köstlichkeiten zusammen vor Ort verkosten. Lasst euch überraschen!

Ein Erwachsener mit max. 1-2 Kindern

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und verschließbare Behälter.

Melanie Sitter

Zeit:	**Samstag, 24.10.2026,**
	9:00 - 12:30 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 16
Kosten:	42,00 € (inkl. aller Lebensmittel)

Nr. 262-3060

VATER-KIND-KURS: IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI... (KINDER VON 6-9 JAHRE)

In gemütlicher Runde wollen wir an diesem Vormittag rühren, kneten, ausstechen und verzieren. Zum Abschluss kochen wir uns noch eine leckere Suppe, so muss garantiert keiner hungrig nach Hause gehen.

Ein Erwachsener mit max. 1-2 Kindern

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und verschließbare Behälter.

Melanie Sitter

Zeit:	**Samstag, 14.11.2026,**
	9:00 - 12:00 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	6 - 16
Kosten:	38,00 € (inkl. aller Lebensmittel)

Nr. 262-3055

LIEBEVOLL SELBSTGEMACHTE WEIHNACHTSGESCHENK-IDEEN AUS DER KÜCHE

Wer kann zu liebevoll selbstgemachten Geschenkideen schon nein sagen? An diesem Abend duftet es nach feiner Schokolade, Vanille, herrlichen Nüssen, winterlichen Gewürzen, Zimt und Zucker. Aus diesen und weiteren Zutaten werden wir edle Gewürz-Kreationen, leckere Winter-Naschereien (Pralinen usw.), einen Vanille-Brotaufstrich und ein Wintergewürzsalz zaubern. Diese Küchenschmankerl erfreuen jeden Gaumen!
Gemeinsam werden wir in gemütlicher Runde ca. 4 - 5 köstliche Geschenk-Kreationen aus der Küche zaubern und liebevoll verpacken. Natürlich werden wir auch von unseren Weihnachtsleckereien naschen.
Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen und inspirieren!

Bitte mitbringen: Getränk, Tasche für die Geschenke, Gläser mit Schraubdeckel und Frischhaltedosen, Schürze und Geschirrtücher.

Die Material- und Lebensmittelkosten betragen zwischen 10,- und 12,- € und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Tina Harder-Maximini, Ernährungs- und Diätberaterin

Zeit:	**Montag, 23.11.2026,**
	18:00 - 21:00 Uhr

Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 8
Kosten:	16 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 262-3054

TOURIERTE **TEIGE FÜR SÜß UND SALZIGES „FINGERFOOD“**



Es ist einfacher als man denkt.
Plunderschnecken, Schinkenhörnchen, Croissant, Blätterteig, werden aus tourierten Teigen hergestellt. Hier lernen Sie verschiedene Methoden kennen um Teige zu tourieren (falten des Teiges). Außerdem verwenden wir einen Grundteig auch für Burger-Brötchen. Zusätzlich stellen wir Quiches mit einem schnellen geriebenen Teig her. Für welches Produkt empfiehlt sich welche Art des Tourierens, wie viel und welches Fett sind für welches Produkt sinnvoll?
Außerdem gibt es Rezepte und Tipps zu süßen und salzigen Füllungen für unsere Teige.

Ziel: Herstellung lockerer Gebäcke durch das einschlagen von Fett und daraus süßes und salziges „Finger Food“ herzustellen. Das kombinieren verschiedener Füllungen in einem Gebäck.
Inhalt: Techniken der Teigherstellung und Aufarbeitung zu vermitteln. Kombinieren von verschiedensten Geschmacksrichtungen in einem Produkt. Tipps zu unterschiedlichsten Formen der Gebäcke
Methoden: Zeigen der Tätigkeiten, die Teilnehmer arbeiten die Teige unter Anleitung auf.

Die Lebensmittelkosten betragen 17,- € und werden am Kurstag vom Dozenten eingesammelt. Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für die hergestellten Backwaren und die Materialkosten von 17,- €

Andreas Kiene, Bäcker- und Konditormeister

Zeit:	**Mittwoch, 09.12.2026,** 18:00 - ca. 21:30 Uhr
Ort:	Backstube in 73329 Kuchen, Weberallee 19/1
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 6 - 8
Kosten:	30,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 262-3059

MINI HAMBURGER & LECKERER NACHTISCH - KINDERKURS 6-12 JAHRE

Dieses Mal entdecken wir gemeinsam die Welt des Kochens & Backens. Zusammen bereiten wir leckere Mini-Hamburger zu. Von den kleinen Brötchen über saftige Patties, bis hin zu frischen, bunten Beilagen, lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit Lebensmitteln. Anschließend zaubern wir noch einen süßen Nachtisch, der nicht nur gut schmeckt sondern auch kreativ gestaltet werden kann. Ob fruchtig, schokoladig oder bunt dekoriert - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ich freue mich jetzt schon mit euch diese Welt zu entdecken.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und verschließbare Behälter.

Melanie Sitter

Zeit:	**Samstag, 06.02.2027,** 09:30 - 12:30 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 8 - 12
Kosten:	28,00 € inkl. aller Lebensmittelkosten

SPRACHEN
Englisch

Nr. 262-4062

ENGLISCHTREFF

Ein Kurs für Teilnehmende, die sich auf Englisch unterhalten können und ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen. In einer sehr netten Runde diskutieren wir über interessante Themen, lesen Zeitungsartikel, üben das Hörverstehen, schauen ab und zu englischsprachige Filme an und erweitern Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.

Renate Seelig

Zeit:	**ab Montag, 21.09.2026,** 18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Bücherei im Berchtoldshof-Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer:	15 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 5
Kosten:	136,00 €

Italienisch

Nr. 262-4091
ITALIENISCH ANFÄNGER-KURS

mit geringen Vorkenntnissen

Italien ist eines der beliebtesten Reiseziele in Europa. Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits erste Erfahrungen mit der italienischen Sprache gesammelt haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Sie lernen in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre, Ihre Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen zu vertiefen und besser zu verstehen.

Die Anschaffung eines entsprechenden Lehrbuchs wird mit der Dozentin abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anita Messerschmidt

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,** 08:30 - 10:00 Uhr
Ort:	Bücherei im Berchtoldshof-Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer:	10 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 4
Kosten:	112,00 €

#Neu

Nr. 262-4092
ITALIENISCH ANFÄNGER-KURS

ohne Vorkenntnisse.

Italien ist eines der beliebtesten Reiseziele in Europa. Dieser Kurs ist ideal für alle, die die italienische Sprache lernen möchten. Sie lernen in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre, Ihre Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen zu erlernen sowie diese zu verstehen.

Die Anschaffung eines entsprechenden Lehrbuchs wird mit der Dozentin abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anita Messerschmidt

Zeit:	**ab Freitag, 18.09.2026,** 10:15 - 11:45 Uhr
Ort:	Bücherei im Berchtoldshof-Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer:	10 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 4
Kosten:	112,00 €

Gebührenordnung VHS Uhingen

Ein Sprachkurs kostet, soweit im Programm nicht anders angegeben, bei einer **Mindestbelegung** von 10 Teilnehmern (TN) je Kurs (90 Minuten) und

	15 Termine	12 Termine	10 Termine
	69,00€	59,00 €	49,00 €mit

Für Kurse mit **weniger** als 10 TN gelten folgende Gebühren für

	15 Termine	12 Termine	10 Termine	
9 TN	77,00	66,00	55,00	€
8 TN	86,00	74,00	61,00	€
7 TN	98,00	84,00	70,00	€
6 TN	114,00	97,00	81,00	€
5 TN	136,00	116,00	96,00	€
4 TN	167,00	134,00	112,00	€-

Weitere Sprachkurse in Kooperation mit

vhs Volkshochschule Göppingen und Schurwald

Anmeldebüro Göppingen
Kontakt und Öffnungszeiten:
vhs@goeppingen.de
07161 650 9705
Mo- Fr 09:00 bis 12:00 Uhr
Do 13:30 bis 18:00 Uhr

Englisch

#Neu

Nr. 40611
ENGLISCH A1 TEIL 1

Möchten Sie Englisch von Grund auf lernen? In einer entspannten und motivierenden Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, sich im Alltag auf Englisch zu verständigen.
Die Kommunikation ist das Ziel und bildet den Schwerpunkt des Kurses. Typische Gesprächssituationen über die eigene Person, Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben stehen im Mittelpunkt. Wir üben Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. Let's enjoy English!
Lehrbuch: Let‘s Enjoy English A1.1, Klett Sprachen, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-501666-8
Yvonne Kurz

Ab Mi 23.09.26, 10:45 - 12:15, 15 x, 30 UE
vhs-Haus, Göppingen, Raum 106
89 € (ab 10 TN)
Mit Anmeldung

Italienisch

#Neu

Nr. 40910

ITALIENISCH A1 TEIL 1

Ciao! Italienisch für Anfänger*innen
Ciao! Du möchtest Italienisch lernen? Im A1-Kurs starten wir ganz von vorne - mit viel Kommunikation und abwechslungsreichen Aufgaben und Übungen wenden wir die Sprache in einfachen Situationen an:
sich vorstellen, eine Pizza bestellen, reisen, über Kultur und Traditionen sprechen. Entdecke ab September deine italienische Seite und starte deine Reise in die italienische Sprache! Du kennst schon mehr Wörter, als du denkst!
Lehrbuch: Passo dopo passo plus A1. Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-249599-1
Irene Blasetti

Ab Mi 23.09.26, 18:00 - 19:30, 15 x, 30 UE
vhs-Haus, Göppingen, Raum 206
89 € (ab 10 TN)
Mit Anmeldung

Französisch

#Neu

Nr. 40814

FRANZÖSICH A1- REPRISE

Der Kurs ist für alle, deren Schulfranzösisch eingerostet oder eingeschlafen ist. Wir fangen wieder von vorne an, diesmal ohne Schulstress. Zunächst werden Grundlagen des Wortschatzes und der Grammatik gelegt. Diese werden gleichzeitig in kommunikativen Situationen eingeübt. Die Sprachpraxis steht im Vordergrund und im kleinen Kreis Gleichgesinnter lässt sich gut lernen.
Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1. Hueber Verlag.
ISBN 978-3-19-129600-1
Karl Schirra

Ab Mo 21.09.26, 18:00- 19:30 Uhr, 15 x, 30 UE
126 € (ab 5 TN)
Mit Anmeldung

Spanisch

#Neu

Nr. 42211

SPANISCH A1 TEIL 1

Für Anfänger*innen
¡Bienvenidos! In diesem Kurs beginnen wir ganz von vorne mit dem Lernen dieser ebenso modernen wie vielfältigen Sprache. Wir konzentrieren uns auf unser Lehrbuch und ergänzen es bei Bedarf durch zusätzliche Übungen, ohne dabei unser Hauptziel aus den Augen zu verlieren: die Kommunikation. All dies in freundlicher entspannter Atmosphäre. Es wird mir eine Freude sein, Sie kennenzulernen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Sprachen,
ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514676-1

Alberto Fernandez Martinez

ab Do 24.09.2026, 18:00 - 19:30, 15 x, 30 UE
vhs-Haus Göppingen, Raum 210
89 € (ab 10 TN)
Mit Anmeldung

Kroatisch

#Neu

Nr. 41210

KROATISCH A1

Für Anfänger*innen
In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der kroatischen Sprache und erfahren Interessantes über Kultur, Land und Leute. Themen sind zum Beispiel Begrüßen, sich Vorstellen und nach dem Befinden Fragen:
Ein erster Smalltalk! Ein Kurs für alle, die mit einem abwechslungsreichen Unterricht in eine neue Sprache einsteigen wollen.
Lehrbuch: Ucimo hrvatski 1, ab Lektion 1
ISBN 978-953-0-40035-1
Melita Trapp

ab Mi 30.09.26, 18:00 - 19:30, 12 x, 24 UE
Uhland-Realschule, Göppingen, Raum 08
101 € (bei 7 -9 TN)
Mit Anmeldung

Schwedisch

#Neu

Nr. 42010

SCHWEDISCH A1

Für Anfänger*innen
Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache und bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden. Außerdem geht es immer wieder um Aktuelles über Kultur, Land und Leute.
Lehrbuch: Hejsan! Schwedisch für Anfänger. A1-A2.
Klett Sprachen.
Kursbuch. ISBN 978-3-12-528000-7
Übungsbuch. ISBN 978-3-12-527982-7
Wolfgang Pfleiderer

Ab Mi 23.09.26, 16:00 - 17:30, 15 x, 30 UE
vhs-Haus, Göppingen, Raum 207
89 € (ab 10 TN)
Mit Anmeldung

Türkisch

#Neu

Nr. 42410

TÜRKISCH A1- FÜR ANFÄNGER*INNEN

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die türkische Sprache. Sie lernen die Begrüßung und das sich vorstellen, können bald einfache Fragen zu Familie, Herkunft und Wohnort stellen und beantworten. Viel Interessantes über Kultur, Land und Leute wird auch vermittelt.
Lehrbuch: Ne güzel! Kurs- und Arbeitsbuch A1,
Hueber Verlag, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-205253-8

Aynur Hidiroglu

Ab Mi 30.09.26, 19:00 - 20:30, 12 x, 24 UE
Uhland-Realschule, Raum 07
126 € (bei 7 -9 TN)
Mit Anmeldung

VHS-Kooperation Ebersbach - Schlierbach - Uhingen

Die Volkshochschulen Ebersbach, Schlierbach und Uhingen haben im Juli 2025 den gemeinsamen Qualitätsentwicklungsprozess weitergeführt und sind dadurch nach ZBQ rezertifiziert worden. Eine der Maßnahmen aus diesem Prozess sind gemeinsame Kooperationskurse in Bereichen, in denen spezielle räumliche Voraussetzungen nötig sind, die aufwendig zu organisieren und durchzuführen sind und in Nischenbereichen, in denen durch die Bewerbung in allen drei Kommunen genügend Teilnehmer*innen gewonnen werden können. Dadurch entsteht ein umfangreicheres und interessanteres Angebot.

IT/ Medien

E 50151 Smartphone-Kurs

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne souverän bedienen können? Na dann mal los!
Inhalte:
- Grundsätzliche Bedienung, Einstellungen und wichtige Begriffe
- Cookies, Updates und Berechtigungen einfach zustimmen oder lieber nicht?
- Das Handy vor fremden Zugriffen schützen
- Kontakte und den Kalender verwalten, Fotografieren
- Internetverbindungen herstellen und das Thema Sicherheit
- Tipps für tolle Apps, wie man sie auf das Handy bekommt, was sie kosten und wie man sie evtl. bezahlen kann
- Eine Email-Adresse braucht heute jeder und wer noch keine hat und eine möchte, bekommt sie im Kurs angelegt. (Falls vorhanden, bitte Passwort für Ihr Google-Konto mitbringen).

Der Kurs ist für alle Android-Nutzer ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Handy sollte die registrierte SIM-Karte eingelegt sein und auch die erstmalige Anmeldung am Handy sollte schon erfolgt sein.
Bitte eigenes Gerät (Android) und Ladekabel mitbringen.
Patricia Lippmann

Montags, ab 21.September 2026, 09:00 – 12:00,
2 Vormittage, 65,00 € (max. 8 Teilnehmende)
Kirchberg Seminarraum (klein), Stadtbibliothek **Ebersbach**, Kirchbergstraße 2

E 50152 KI (ChatGPT, Gemini, Claude) – für den privaten Einsatz? – UNBEDINGT!

Lassen Sie sich die Welt erklären von ChatGPT (Gemini, Claude). KI ist zu gut, um sie nicht zu nutzen.
Wann setzen Sie nun Google ein und was macht die KI anders?
Fragen Sie einfach ChatGPT und Sie werden eine Lösung offeriert bekommen, die Sie wahrscheinlich überraschen wird. Egal ob sie eine Reise planen, Fremdsprachen üben möchten, kreative Texte oder Gedichte schreiben wollen, Kochtipps brauchen oder etwas reparieren oder basteln möchten, die KI unterstützt Sie gezielt zu Ihren Wünschen. Und so einfach - Sie brauchen Ihre Fragen nicht mal mehr zu tippen.
Bitte mitbringen: Android, iOS (Apple) oder Laptop - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen. Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem Email-Konto.
Patricia Lippmann

Montag, 19. Oktober 2026, 18:00 – 20:00 Uhr
1 Abend, 22 € (max. 8 Teilnehmende)
Kirchberg, Seminarraum (klein), Stadtbibliothek Ebersbach, Kirchbergstraße 2

E 50153 Anmelden im Internet

Die Zeit, in der Sie alles "vor Ort" erledigen konnten, geht mit großen Schritten dem Ende entgegen. Es ist keine Frage mehr, ob Sie sich wo anmelden sollten, sondern nur noch wie Sie das sicher und einfach hinbekommen.
Wenn Sie heute mal kurz eine telefonische Auskunft haben möchten, hängen Sie stundenlang in Warteschleifen. Online haben Sie meistens in kurzer Zeit eine schriftliche Antwort auf Ihr Anliegen. Belege, Atteste, Anträge bei Krankenkassen und Versicherungen reichen Sie über das Internet ein. Sie sammeln Rabatt-Punkte bei Aldi und Lidl, wechseln den Stromanbieter, lassen sich

Ihr Blutdruck-Rezept aufs Handy schicken, erledigen Ihre Bankgeschäfte online, nutzen tolle Apps zum Wandern und Radfahren oder finden Gleichgesinnte für Ihre Hobbies und Interessen.
Die Unwissenheit und Angst, die Sie seither vielleicht davon abgehalten hat, sich irgendwo anzumelden, will ich Ihnen nehmen. Wir erstellen zusammen ein Benutzerkonto und klären alle Ihre Fragen dazu.
Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.
Mitbringen: Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel
Patricia Lippmann

Montag, 5. Oktober 2026, 18:00 – 21:00 Uhr
1 Abend, 35 € (max. 8 Teilnehmende)
Kirchberg, Seminarraum (klein), Stadtbibliothek **Ebersbach**, Kirchbergstraße 2

E 50155
Navigation für Fußgänger und Radfahrer Komoot live erleben

Komoot ist Ihnen nicht neu, aber eine eigene Route haben Sie noch nie geplant oder aufgezeichnet. Lassen Sie uns zusammen eine kleine Tour rund um die Bücherei in Ebersbach planen und mit einem gemeinsamen Spaziergang testen, wie sich das alles in der App darstellt.
Mitbringen: Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel
Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem Email-Konto.
Patricia Lippmann
Montag, 12. Oktober 2026, 18:00 – 21:00 Uhr
1 Abend, 35 € (max. 8 Teilnehmende)
Kirchberg Seminarraum (klein), Stadtbibliothek **Ebersbach**, Kirchbergstraße 2

Info und Anmeldungen:
Stadtverwaltung Ebersbach - Stadtbibliothek
Telefon+497163/161-3411
Hajiyeva@stadt.ebersbach.de

EDV, Naturwissenschaften, Technik

Die EDV-Schulungen werden mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Anwendungsprogramm Office 2019 durchgeführt.

Nr. 262-5011
TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER
Alle tun es - aber kaum einer macht es richtig!

Ihr alle sitzt viele Stunden am PC, um Hausaufgaben, Referate und Präsentationen schneller einzugeben und schöner darzustellen. Auch die meisten Erwachsenen benützen täglich den PC.

Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand die Tastatur mit 10 Fingern blind beherrscht und unnütze Zeit damit verbringt, die richtigen Tasten zu suchen. Wenn Du Fußball oder ein Instrument spielst, willst Du das ja auch gut können, damit es Spaß macht.
Viele sind davon überzeugt, dass man mit zwei oder drei Fingern genauso schnell schreibt wie mit 10 Fingern.

- Mit **zwei oder drei Fingern** tippst Du etwa **15 Wörter pro Minute.**
- (Damit bist Du übrigens genauso langsam wie mit einem Kugelschreiber.)
- Mit **10 Fingern** bist Du **mindestens doppelt so schnell!**
  …und das lässt sich noch um ein Vielfaches steigern!

Die Frage ist: Warum lernen dann so wenige das 10-Finger-System? Ganz einfach, weil es **normalerweise 30 - 40 Stunden** dauert, bis man es richtig kann und das ist langweilig.

Deshalb wurde dieses System entwickelt.

Du lernst, wie Du mit 10 Fingern blind tippst - und zwar an **4 Nachmittagen!** Die Methode ist sehr abwechslungsreich, passt für alle Lerntypen und macht Laune. Wenn Du dazu jeden Tag etwa 15 Minuten trainiert, steigerst Du Dein Tempo sehr schnell.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch: **Tastschreiben – heute** Bilder – Normen – Tasten – nach neuer DIN 5008 vom Herdt-Verlag.

Dieses Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

Patricia Lippmann

Zeit:	**ab Mittwoch, 13.01.2027,**
weitere Termine:	20.01., 27.01., 03.02.2027
	14:00 - 15:30 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule
Dauer:	4 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 7 - 10
Kosten:	62,00 € inkl. Kursbuch

Nr. 262-5012
TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER
Ausschreibung wie Kurs 262-5011

Patricia Lippmann

Zeit:	**ab Mittwoch, 13.01.2027,**
weitere Termine:	20.01., 27.01., 03.02.2027
	15:45 - 17:15 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule
Dauer:	4 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 7 - 10
Kosten:	62,00 € inkl. Kursbuch

Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Albershausen, Ebersbach, Schlierbach und Uhingen

Anmeldung

Für die Teilnahme an Kursen, Seminaren und Exkursionen ist eine vorherige Anmeldung bei der veranstaltenden Volkshochschule erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten sich anzumelden:

1. Sie füllen bei uns eine Anmeldekarte aus und erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. In Ausnahmefällen ist Barzahlung möglich.

2. Sie schicken uns vor Kursbeginn eine Anmeldekarte mit Abbuchungsermächtigung.

3. Eine telefonische Anmeldung ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an.

4. Eine Anmeldung mit E-Mail ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an. Bitte beachten Sie dabei, dass Ihre persönlichen Daten noch nicht gesichert übermittelt werden können.

In allen Fällen erfolgt keine zusätzliche Bestätigung oder Zusendung einer Teilnahmekarte. Sollte die Veranstaltung oder der Kurs bereits belegt sein oder nicht stattfinden können, werden Sie von uns benachrichtigt.

Einige Kurse können nur mit einer nach oben begrenzten Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Andererseits können Kurse und Exkursionen aber auch nur stattfinden, wenn eine Mindestzahl von Anmeldungen vorliegt. Wir bitten deshalb um eine rechtzeitige Anmeldung. Andernfalls muss die jeweilige Veranstaltung abgesagt werden. Auf Wunsch der Teilnehmer können Veranstaltungen auch bei Unterschreiten der Mindestbelegungszahl durchgeführt werden bzw. bei Sprachkursen gilt die „Gebührenordnung Sprachkurse".

Hinweis

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung oder zu einem Kurs der VHS werden die Geschäftsbedingungen anerkannt.

Gebührenordnung Sprachkurse

Ein Sprachkurs kostet, soweit im Programm nicht anders angegeben, bei einer **Mindestbelegung** von 10 Teilnehmern (TN) je Kurs (90 Minuten) und

15 Termine	12 Termine	10 Termine
69.- €	59.- €	49.- €

Für Kurse mit **weniger** als 10 TN gelten folgende Gebühren für

	15 Termine	12 Termine	10 Termine	
9 TN	77.-	66.-	55.-	€
8 TN	86.-	74.-	61.-	€
7 TN	98.-	84.-	70.-	€
6 TN	114.-	97.-	81.-	€
5 TN	136.-	116.-	96.-	€

Abmeldung, Rücktritt, Gebührenerstattung

Abmeldungen bei Dozent/innen sind unwirksam!

Wenn eine Gebührenerstattung erfolgen soll, muss der **Rücktritt** eines Teilnehmers **bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn** persönlich oder schriftlich bei der jeweiligen **Geschäftsstelle der VHS** erfolgen.
Nach Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung auch im **Krankheitsfall nicht möglich.**

Tages- und Wochenendseminare: Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, wenn Rückzahlung erfolgen soll.

Kurzkurse (1-3 Abende): Rücktritt bis 2 Werktage vor Kursbeginn, wenn Rückzahlung erfolgen soll.

Kurse mit Materialbestellung wie Kochkurse, Kreativkurse o. a.: Rücktritt bis 5 Werktage vor Kursbeginn. Materialkosten werden unabhängig von der Kursgebühr in Rechnung gestellt bzw. können mit dem zu zahlenden Betrag verrechnet werden.

Exkursionen: Rücktritt bis 14 Tage vor der Veranstaltung. Danach ist der volle Teilnehmerbetrag zu entrichten oder eine Ersatzperson zu benennen. Eine Verwaltungsgebühr kann erhoben werden.

Wenn diese Rücktrittsbedingungen vom angemeldeten Teilnehmer nicht eingehalten werden, ist in jedem Fall die volle Gebühr zu zahlen.

Ausnahme: Der in der Kursausschreibung genannte Anmeldeschluss ist in jedem Fall der letzte **Rücktrittstermin.**

Haftung

Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen geschieht auf eigenes Risiko. Die VHS haftet nur in Fällen, in denen ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann. Sie übernimmt Teilnehmenden gegenüber keine Haftung bei Unfällen während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort oder bei Verlust oder Beschädigung von Gegenständen aller Art, einschließlich Garderobe.
Bei Kursen für Kinder in Begleitung Erwachsener liegt die Aufsichtspflicht bei der/ dem Erwachsenen. Der Haftungsausschluss gilt auch für Druckfehler im Programmheft.

Hausordnung

Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Es gelten die jeweiligen Hausordnungen.
In allen öffentlichen Gebäuden ist das Rauchverbot zu beachten.

Datenschutzerklärung

Information zum Datenschutz (DSGVO)
Für die Durchführung der VHS-Kurse werden die angegebenen Daten verarbeitet. Die Daten sind zur Erfüllung der Aufgabe erforderlich und nach Art. 6 DSGVO lediglich bei der jeweiligen Stadt/Gemeinde/VHS gespeichert. Eine Übermittlung an Dritte erfolgt nur zur Durchführung der einzelnen Veranstaltung. **Mit der Anmeldung wird die Verarbeitung der Daten zugestimmt.**
Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der VHS zu widerrufen, z.B. durch eine Mitteilung auf einem genannten Kontaktwege (siehe Anmeldung).

Im Falle des Widerrufs werden Ihre in der Anmeldung genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die folgenden genannten Zwecke verarbeitet:

- Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten
- Sie zu kontaktieren
- Personenabbildungen von Ihnen, die im Rahmen der Veranstaltung angefertigt werden, zu veröffentlichen.

Änderungen

Die VHS behält sich Änderungen des Programms vor.

Anmeldekarte	**Semester:**
Kurs-Nummer:	
Kurstitel:	Kursgebühr: €

Persönliche Daten:

Name:	Vorname
Straße:	Haus-Nr.
PLZ:	Wohnort:
Handy-Nr.	Festnetz:
E-Mail:	Geburtsjahr: (bei Kinderkursen Geb. Datum) **o** männlich **o** weiblich

Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich.
Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.

Bankverbindung – nur Lastschrift möglich

Kontoinhaber/in:	
Bank:	
IBAN DE	
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch **Lastschrift.** Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. **Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie unter folgenden Link: www.uhingen.de/Datenschutz**	Datum und Unterschrift

Anmeldekarte	**Semester:**
Kurs-Nummer:	
Kurstitel:	Kursgebühr: €

Persönliche Daten:

Name:	Vorname
Straße:	Haus-Nr.
PLZ:	Wohnort:
Handy-Nr:	Telefon Festnetz:
E-Mail:	Geburtsjahr: (bei Kinderkursen Geb. Datum) **o** männlich **o** weiblich

Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich.
Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.

Bankverbindung – nur Lastschrift möglich

Kontoinhaber/in:	
Bank:	
IBAN DE	
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch **Lastschrift.** Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. **Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie unter folgenden Link: www.uhingen.de/Datenschutz**	Datum und Unterschrift

Anmeldekarte einscannen und per Email an:
vhs@uhingen.de