

Semesterthema

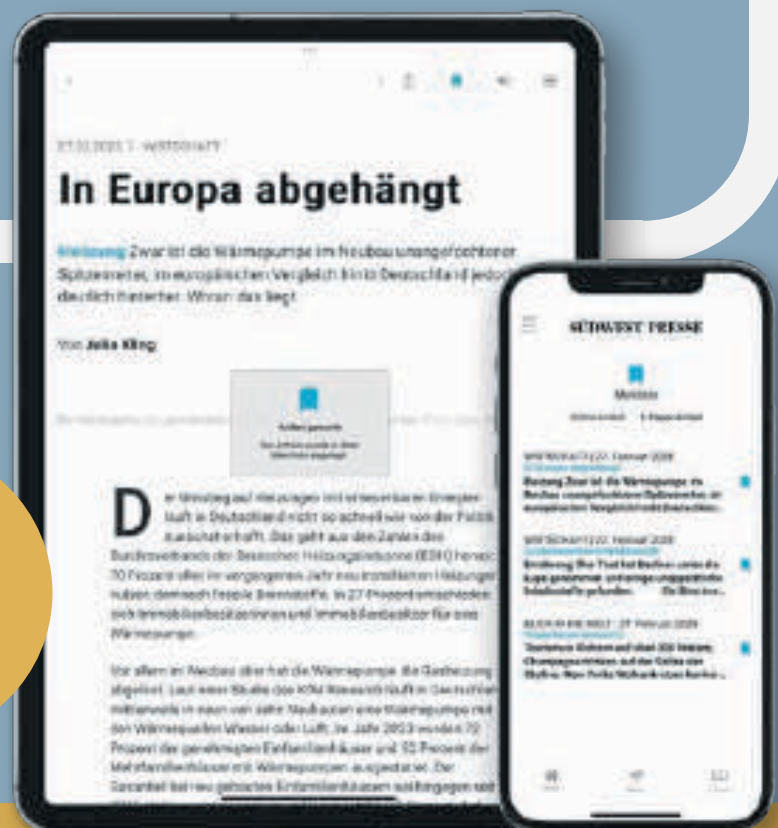
Europa weiterdenken

– ein Kontinent sucht seine Zukunft

APPsolut übersichtlich!

Mit der Merkliste alles im Blick
mit der SWP-App.

Ihr Abo
kann jetzt
mehr!



Lesen Sie als Abonnent der gedruckten Zeitung auch die digitale Zeitung und SWPplus dauerhaft gratis und erstellen Sie sich ganz einfach eine Leseliste. Aktivieren Sie Ihren Online-Zugang und holen Sie sich die SWP-App:



So einfach geht's:

1. QR-Code scannen oder auf swp.de/meinzugang gehen
2. Formular ausfüllen und abschicken
3. E-Mail bestätigen
4. Direkt loslegen

Gerne begleiten wir Sie telefonisch bei der Registrierung. Rufen Sie uns an:

0800 2002345

Exklusiv für Abonnenten der gedruckten Zeitung mit täglicher Zustellung.

Vorwort



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Freundinnen und Freunde der vhs Göppingen und Schurwald,

unter dem Titel „Mythos Europa – ein Kontinent erfindet sich neu“ haben wir im vergangenen Semester bereits auf die Bilder, Geschichten und historischen Selbstdeutungen Europas geblickt. In diesem Semester bleiben wir beim Thema – aber wir drehen den Fokus ein kleines Stück nach vorn. Denn die Frage, wie dieser Kontinent seine Zukunft findet, ist heute weniger eine Frage feierlicher Festreden als eine des alltäglichen Ringens: um Frieden, um demokratische Standards, um soziale Gerechtigkeit, um den Umgang mit Krisen.

Aktuelle Analysen der Bundeszentrale und der Landeszentralen für politische Bildung beschreiben Europa als ein Projekt im „Stresstest“: politische Spannungen in der unmittelbaren Nachbarschaft, eine unübersichtliche Weltlage mit neuen Machtverschiebungen, migrations- und sicherheitspolitische Herausforderungen, der Druck auf die Demokratie von innen – und gleichzeitig die Aufgabe, Klima-, Energie- und Transformationsthemen nicht aus dem Blick zu verlieren. Die Europäische Union erscheint dabei weniger als fertiges Gebäude, sondern eher als provisorische Baustelle mit erstaunlich stabilen Fundamenten – und mit offenen Fragen, wie und mit wem sie weitergebaut werden soll.

Genau an diesem Punkt setzt unser neues Semesterthema „Europa weiterdenken – ein Kontinent sucht seine Zukunft“ an. Weiterdenken heißt für uns: nicht nur auf das zu schauen, was in Brüssel oder Straßburg beschlossen wird, sondern auf das, was darunter liegt – die Werte, die Konflikte, die Interessen und die Geschichten, mit denen wir uns Europa erklären. Unsere Veranstaltungen greifen diesen Gedanken auf: von der feierlichen Auftaktveranstaltung mit dem Vortrag „Einmal Weltmacht und zurück?“ bis hin zu einem Blick auf Deutschlands Rolle in der EU sowie die Frage, wie belastbar die deutsch-französischen Beziehungen heute noch sind. Ein besonderes Highlight dieses Semesters ist unsere Studienfahrt nach Brüssel. Dort, im Alltag der europäischen Institutionen, lässt sich erleben, wie aus Interessen Kompromisse, aus Verhandlungen Regeln und aus vielsprachigen Diskussionen gemeinsame Entscheidungen werden. Die Reise führt mitten hinein in das Herz Europas – und ergänzt unser Programm ideal, weil sie zeigt, wie konkret und gleichzeitig offen dieses Projekt „Europa“ ist.

Auch kulturell nähern wir uns Europa an – unter anderem mit zwei Filmen im Original mit Untertiteln: dem französischen Film „L'Étranger – Der Fremde“ sowie dem italienischen Film „C'è ancora domani – Morgen ist auch noch ein Tag“. Beide erzählen auf sehr unterschiedliche Weise von gesellschaftlichen Umbrüchen, Identität, Moral und der Suche nach Orientierung – Themen, die im europäischen Kontext eine besondere Resonanz entfalten.

Daneben bietet Ihnen unser neues Programmheft wie gewohnt das breite Spektrum der vhs: Sprachen, Gesundheit, Gesellschaft, Beruf, Kunst, Kultur und Digitales. Ob Sie Ihre beruflichen Kompetenzen ausbauen, sich politisch orientieren, kulturell inspirieren oder ganz neue Fähigkeiten entdecken möchten – Sie finden Angebote für verschiedene Lebenslagen, Altersgruppen und Wissensstände.

Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie die Angebote, die zu Ihnen passen.

Herzliche Grüße

Jürgen Morasch

Leiter der Volkshochschule Göppingen und Schurwald

IMPRESSUM

VHS-Programm 2026

Herausgeber:
Volkshochschule Göppingen
Mörkestraße 16
73033 Göppingen

in Zusammenarbeit mit der
Neuen Württembergischen Zeitung (NWZ),
Neue Pressegesellschaft mbH & Co. KG
Rosenstraße 24, 73033 Göppingen

Redaktion:
vhs Göppingen,
Jürgen Morasch (verantwortlich)

Anzeigen:
NWZ Göppingen,
Stefan Schaumburg (verantwortlich)

Technische Koordination:
Žaklina Pavlovic, NWZ

Satz:
Tinoversum GmbH, Göppingen

Titelillustration/Semestermotiv:
stock.adobe.com/Yagnik

Druck:
NPG Druckhaus GmbH & Co. KG, Ulm
Siemensstraße 10, 89079 Ulm-Donautal

Sonderveröffentlichung der
NWZ Göppingen am
21. Januar 2026

ANMELDUNG UND INFO

vhs Göppingen

Göppingen und Stadtbezirke

Internet: Mit Online-Buchung unter
www.vhs-goeppingen.de

E-Mail: vhs@goeppingen.de

Telefonisch:

vhs-Geschäftsstelle: 07161 650-43005
Deutsch als Fremdsprache: 07161 650-43007

Persönlich: Bei der vhs Geschäftsstelle
Mörkestraße 16, 73033 Göppingen

Kritik, Lob und Anregungen:
feedback-vhs@goeppingen.de

Öffnungszeiten vhs Geschäftsstelle

Montag	09:00 bis 12:00
Dienstag	09:00 bis 12:00
Mittwoch	09:00 bis 12:00
Donnerstag	09:00 bis 12:00 13:30 bis 18:00
Freitag	09:00 bis 12:00

Öffnungszeiten Büro Deutsch/Integration

Montag	09:00 bis 12:00
Dienstag	09:00 bis 12:00 13:30 bis 16:00
Mittwoch	09:00 bis 12:00
Donnerstag	13:30 bis 18:00
Freitag	09:00 bis 12:00

vhs Schurwald – Außenstelle

**Adelberg, Birenbach, Börtlingen
Rechberghausen, Wäschbeuren, Wangen**

Internet: Mit Online-Buchung unter
www.vhs-goeppingen.de

E-Mail: croeser@goeppingen.de

Telefonisch: 07161 951414

Persönlich: Schurwald vhs
Schlossmarkt 5, 73098 Rechberghausen

Öffnungszeiten während des Semesters

Montag bis Donnerstag	09:00 bis 11:45
Dienstag	13:30 bis 15:30
Donnerstag	15:00 bis 17:00

Geänderte Öffnungszeiten in den Schulferien

Osterferien 30. März bis 11. April
Pfingstferien 26. Mai bis 5. Juni
Sommerferien 30. Juli bis 11. September

Bitte erfragen Sie diese telefonisch.

Inhalt



SEMESTERTHEMA

10

Europa weiterdenken – ein sucht seine Zukunft 10
Angebote zum Programmschwerpunkt



POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

12

Gesellschaft und Leben 13
vhs wissen live 14
Betriebsführungen 15
Religion 16
Wirtschaft und Recht 17
Psychologie 18
Philosophie und Geschichte 18
Land und Leute 19
Natur und Garten 20
Exkursionen 23
Studienreisen 26



KULTUR UND GESTALTEN

28

Literatur 29
Musik 30
Stimmbildung und Gesang 30
Pflanze singen hören 30
Klassische Gitarre 30
Liedbegleitung auf der Gitarre 30
Ukulele 31
Mundharmonika 31
Fotografie 31
Kunst- und Kulturgeschichte 32
Homedesign 32
Malerei 32
Zeichnen 34
Grafik und Druck 34
Freie Mal- und Zeichengruppen 34
Ausstellungen 35
Plastik 35
Keramik 35
Handwerk und Kunsthandwerk 36

Hinweis zu unseren Online-Kursen



Sie erhalten von der vhs frühestens zwei Tage vor dem Kursbeginn per E-Mail:

- einen Link zum virtuellen Kursraum und die Zugangsdaten zur vhs.cloud
- eine Anleitung, wie Sie die geschützte Lernplattform vhs.cloud, auf der weiteres Material hinterlegt wird, nutzen können. Bitte prüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner, sollten Sie keine E-Mail mit den Zugangsdaten erhalten.

Grundlegende PC- und Internetgrundkenntnisse sowie eine E-Mail-Adresse sind obligatorisch, ebenso ein Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro, alternativ ein Tablet. Die Teilnahme mit einem Smartphone ist möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt.



GESUNDHEIT, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

38

Arzt-Patienten-Forum	39
Vorträge	39
Gesundheit	49
Ernährung, Schlaf, ...	39
Wasserkurse	40
Bewegung für Ältere	41
Fit und Aktiv	41
Rückengymnastik	42
Pilates	43
Selbstverteidigung	44
Outdoor	44
Fitness	45
Step	47
Zumba	47
Latin Dance	47
Tanz	48
Yoga	50
Qigong	53
Tai Chi	53
Spezielle Entspannungsangebote	53



BERUF, DIGITALES UND ORGANISATION

78

Führungs-, Arbeitstechniken	79
Xpert Business	81
Außenwirtschaft	85
Marketing	86
Personalwirtschaft	86
PC-Grundlagen	86
Tabellenkalkulation	87
Präsentation	87
Datenbanken	88
Sonstige PC-Kurse	88
Internet und Künstliche Intelligenz	88
Finanzen	90
Smartphone und Tablet	90
Premiumkurse	92



SCHULABSCHLÜSSE

94

Hauptschulabschluss	94
Abendrealschule	94
Abendgymnasium	94



SPRACHEN

55

DEUTSCH- UND INTEGRATION

56

Deutsch als Fremdsprache	58
Deutsch intensiv am Vormittag in Kleingruppen	58
Deutschkurse am Abend	58
Deutschtest TELC	60
Goethe-Zertifikate B2, C1	61



FREMDSPRACHEN

62

Englisch	63
English mal anders	64
Französisch	65
Italienisch	67
Spanisch	70
Sprachen der Welt	74

Aktiv im Alter

96

Vorträge	96
Filme im Staufen-Kino	96
Angebote bei der Wilhelmshilfe	97

junge vhs

98

Schüler*innenkurse	98
Schwimmkurse	98
Kids aktiv	99
Kids kreativ	99
IT-Anwendung	100
Kurse mit hive-Education	100
Prüfungsvorbereitung Mathematik	101



MITEINANDER

102

Unsere inklusiven Angebote	102
----------------------------	-----

Die Übersicht über unsere
Veranstaltungsorte finden Sie
auf Seite 104.

Die **AGB** finden Sie im
Internet unter www.vhs-goeppingen.de oder
als Aushang in unserer Geschäftsstelle.

Team

Politik, Gesellschaft und Umwelt



Jürgen Morasch

vhs-Leitung
JMorasch@goeppingen.de



Britta Hilse

Sekretariat
BHilse@goeppingen.de
Tel. 650-43012

Beruf, Digitales und Organisation



Franziska Ercetin

FErcetin@goeppingen.de
Tel. 650-43050
... sowie Wirtschaft und
Recht



Andrea Steiner

Verwaltung
ASteiner@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Verwaltung



Sonja Petit

vhs-Verwaltungsleitung
SPetit@goeppingen.de
Tel. 650-43011



Willi Schwaak

Verwaltung
WSchwaak@goeppingen.de
Tel. 650-43015

Deutsch und Integration



Sigrid Bühler

Programmkoordination
SBuehler@goeppingen.de
Tel. 650-43041



Angelika Peter

Verwaltung
APeter@goeppingen.de
Tel. 650-43007



Daria Schreiner

Verwaltung
DSchreiner@goeppingen.de
Tel. 650-43007



Anastasiia Shemelina

Verwaltung
AShemelina@goeppingen.de
Tel. 650-43007



Colette Nemec

Verwaltung
CNemec@goeppingen.de
Tel. 650-43007

Fremdsprachen



Dagmar Wenzel

Programmkoordination
DaWenzel@goeppingen.de
Tel. 650-43040
... sowie Literatur und Musik
und Hauptschule



Andrea Steiner

Verwaltung
ASteiner@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Kultur und Gestalten



Wolfgang Schultes

Programmkoordination
WSchultes@goeppingen.de
Tel. 650-43020
... sowie Länder, Studienreisen,
Exkursionen, Aktiv im Alter,
Inklusion, Ausstellungen



Petra Baar

Verwaltung
Pbaar@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Gesundheit, Bewegung und Entspannung



Birgit Holubarsch

Programmkoordination
BHolubarsch@goeppingen.de
Tel. 650-43030
... sowie Psychologie



Petra Baar

Verwaltung
Pbaar@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Außenstelle Schurwald



Remo Steiner

Leitung Außenstelle
Schurwald
r.steiner@schurwald-
musikschule.de
Tel. 951414



Christiane Röser

Verwaltung
CRoeser@goeppingen.de
Tel. 951414

Abendgymnasium



Wolfgang Scholz

Leitung Abendgymnasium
Abendgymnasium@goeppingen.de
Tel. 650-43060



Franz Fischer

stv. Leitung Abendgymnasium
Abendgymnasium@goeppingen.de
Tel. 650-43060



Gioconda Vuono

Verwaltung Abendgymnasium
Abendgymnasium@goeppingen.de
Tel. 650-43060

Bundesfreiwilligendienst



Jetzt bewerben und das
vhs-Team unterstützen:
JMorasch@goeppingen.de

Feel-Good-Management



Diego
vhs-Hund

... und viele
engagierte freie
Dozentinnen
und Dozenten.

ZERTIFIZIERTE BILDUNGSQUALITÄT



Unsere Angebote in den Bereichen Deutsch und Integration und der beruflichen Bildung haben eine Trägerzulassung gemäß AZAV. Für Kooperationen sprechen Sie uns gerne an.

VHS-AUSSCHUSS

Vorsitzender:

Oberbürgermeister Alex Maier

Stellvertretender Vorsitzender:

Erster Bürgermeister Johannes Heberle

Stadträte:

Marie-Therese Hagenmaier

Jan Tievesch

Michael Weller

Michael Prüfer

Nina Goldmann

Elke Caesar

Hue Tran

Dr. Frank Genske

Mathias Bidlingmaier

Externe Mitglieder:

Dr. Heidi Bodemer,

Vertreterin der Dozentenschaft

Johannes M. Jeutter,

Vertreter der Dozentenschaft

Jutta Preiß-Aichele,

Vertreterin der Hörschaft

Remo Steiner,

Vertreter der Außenst. Schurwald

Dekan Hartmut Zweigle,

Vertreter der Ev. Kirche

Rebecca Bärtle,

Vertreterin der Kath. Kirche

Gerhard Rohr,

Vertreter der Schulen



Beratungsangebote

Seit mehr als 75 Jahren ist die vhs Göppingen und Schurwald die Partnerin für Erwachsenen- und Weiterbildung in den verschiedensten Bereichen. Um das richtige Angebot zu finden, beraten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig – und individuell. Eine Übersicht zu den Informations- und Beratungsangeboten haben wir hier zusammengestellt. Für weitere Fragen zu unserem Kursangebot wenden Sie sich an die entsprechende Programmkoordination oder an unsere Verwaltungsmitarbeitenden: Tel: 07161 650-43005.



Via Computer, Tablet, Smartphone –
online detailliert informieren und
direkt anmelden: www.vhs-goeppingen.de



BILDUNGSZEITGESETZ



Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft getreten. Damit haben auch Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Die bezahlte Bildungsfreistellung kann genutzt werden für Fortbildungen in den Bereichen:

- Berufliche Weiterbildung,
- Politische Weiterbildung oder
- Qualifizierung zur Wahrnehmung bestimmter ehrenamtlicher Tätigkeiten.

Weitere Informationen unter www.bildungszeitgesetz.de.



Ansprechpartnerin:

Franziska Ercetin, 07161 650-43050,
FErcetin@goeppingen.de

ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN UND VERWALTUNGEN

Alle Themen unseres Programms bieten wir auch als Inhouse-Trainings an. Gerne stellen wir für Ihr Unternehmen individuell ein Seminarangebot zusammen.



Ansprechpartnerin:

Franziska Ercetin, 07161 650-43050,
FEercetin@goeppingen.de

SPRACHBERATUNG DEUTSCH UND INFORMATION ZU INTEGRATIONSKURSEN

Beratungstermin: Außerhalb der Schulferien einmal im Monat
Dienstag und Donnerstag 14.30 bis 17.30 Uhr
Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr
einmal im Monat Donnerstag 16.30 bis 19.00 Uhr
im ① vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201 2. OG,
nur nach Voranmeldung unter Telefonnummer 07161 650-43007



Ansprechpartnerin:

Sigrid Bühler, 07161 650-43041;
SBuehler@goeppingen.de

ALLGEMEINE BERATUNGSTERMINE

Deutsch als Fremdsprache

16.09. und 23.09. jeweils 16.30 bis 18.50 Uhr
17.09., 10.00 bis 12.00 Uhr
18.09. und 25.09. jeweils 14.30 bis 17.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr und
Mittwoch 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr.
Einmal im Monat am Donnerstag von 16.30 Uhr bis 19:00 Uhr
Voranmeldung unter Telefonnummer 07161 650-43007
① vhs-Haus, Mörikestr. 16, nur nach Voranmeldung

Information und Beratung zu Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, weitere Fremdsprachen

Bei der Programmkoordination: Dagmar Wenzel Tel 07161 650-43040
von Montag bis Donnerstag oder nach Vereinbarung
(Mail an DaWenzel@goeppingen.de)

vhs-Newsletter: Jetzt anmelden!

- Neuigkeiten und Wissenswertes zur Volkshochschule Göppingen und Schurwald
- Infos zum Semesterthema und zu aktuellen Kursangeboten



Programmschwerpunkt

Frühjahr/Sommersemester 2026

BRETAGNE – Land im Meer Eine live präsentierte Multivision von Hartmut Krinitz

Tief im Westen Europas liegt ein Landstrich, der geprägt wird vom Meer: die Bretagne. Zahllose Leuchttürme sprenkeln die Küste, endlose Sandstrände wandeln sich im Rhythmus des höchsten Tidenhubes Europas, Inseln wie Ouessant und Belle-Ile trotzen der Wucht der Winterstürme, Fischerdörfer ducken sich in tiefe Buchten und Städte wie Morlaix, Saint-Malo, Douarnez, Brest, Roscoff und Concarneau erzählen vom Leben des Menschen an und mit der See. Im Landesinneren erstrecken sich die mythischen Wälder der Brocéliande und des Huelgoat und verstreut über das Land künden Megalithanlagen wie Carnac oder Gavrinis davon, dass wir Menschen schon immer Kontakt mit dem Göttlichen suchten. Besondere Landstriche ziehen ungewöhnliche



Charaktere an und die Bretagne bildet keine Ausnahme: Joséphine ging den Weg von der Bankerkarriere in eine der größten Fischauktionshallen Frankreichs, Myrdhin gilt als einer der bedeutenden Harfenisten und Druiden Frankreichs, Eric Baron hat es mit seinem Bio-Cidre bis in die Weinkeller des Élysée-Palastes geschafft, der Paludier Matthieu erntet in der Guérande das Fleur de Sel und Nadine Chaminand verschreibt sich als Stickerin dem traditionellen Kopfschmuck im Pays Bigouden. Eli und Hartmut Krinitz erkundeten an Bord eines Traditionseglers die Küste, befuhren mit einer Penichette, einem Kajütboot, den von alten Bäumen flankierten „Canal de Nantes à Brest“, überflogen die Pointe du Raz und die Insel Sein mit einem Ultralight und umrundeten auf dem Fernwanderweg GR34 die Crozon-Halbinsel. Letztlich aber führen in der Bretagne alle Wege ans Meer und schließlich nach Finistère, ans Ende der Welt: dorthin, wo alles beginnt. Hartmut Krinitz hat mehr als ein Jahr in der Bretagne verbracht und verbindet bei seiner Multivision hochklassige Fotografie, authentische Musik, Literaturauszüge, Originaltöne und fundierten Live-Kommentar zu einem eigenständigen Stil. Mit mehr als 1500 erfolgreich durchgeführten Veranstaltungen zählt er zu den gefragtesten Vortragsreferenten im deutschsprachigen Raum. Als Reisejournalist hat er sich auf Europa spezialisiert

und arbeitet für renommierte Magazine, Buch- und Kalenderverlage. Hartmut Krinitz ist Mitglied der etablierten Bildagenturen laif in Köln und hémis in Paris, berufenes Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Fotografie (DGPh) und 2. Vorsitzender der Gesellschaft für Bild und Vortrag (GBV).

11005S	Hartmut Krinitz
Do 29.01.26	19:30 – 21:00
1 x	Wäschenebeuren Bürenhalle
17 €	mit Anmeldung

Stresstest für Europa – Rechtspopulismus im Aufwind

Rechtspopulistische Parteien feiern Wahlerfolge in ganz Europa – sei es in Italien, Frankreich, Schweden, den Niederlanden oder auch in Deutschland. Was treibt diesen Aufschwung an? Wie gelingt es den Parteien, mit einfachen Antworten auf komplexe Fragen zu punkten? Und welche Konsequenzen hat dieser Trend für den Zusammenhalt in der Europäischen Union, für Demokratie und Rechtsstaatlichkeit? Begleiten Sie uns an diesem Abend, bei dem es nicht nur um parteipolitische Entwicklungen, sondern auch um gesellschaftliche Stimmungen und die Frage geht: Was können wir tun, um Europa als Friedens- und Wertegemeinschaft zu stärken? Ein Abend für alle, die Orientierung suchen in unruhigen Zeiten. Ein Vortrag von Dr. Stefan Schubert, Geschäftsführer des Europa Zentrums Baden-Württemberg.

10110X	Dr. Stefan Schubert
Do 05.02.26	19:00 – 20:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
9 €	mit Anmeldung

Film: „Morgen ist auch noch ein Tag“ – „C'è ancora domani“, Film in Italienisch mit deutschen Untertiteln

In Kooperation mit dem Stabsbereich Gremien und Repräsentationen der Stadt Göppingen, dem Arbeitskreis Foggia und dem Staufenkino Göppingen

Delia ist Ehefrau und Mutter. Das sind die Rollen, die sie in der zweiten Hälfte der 1940er-Jahre definieren. Und das ist ihr genug. In dieser merkwürdigen Zeit am Ende des Krieges erlebt sie mit ihrer Familie das Elend und den Aufschwung hautnah mit. Ivano arbeitet hart, um die Familie über Wasser halten zu können und lässt keine Gelegenheit aus, um das zu betonen. Respekt zeigt er nur gegenüber seinem Vater Ottorino. Die einzige Abwechslung für Delia ist ihre Freundin Marisa, in der sie eine Vertraute gefunden hat, mit der sie Geheimnisse teilen kann. Als Delia eines Tages ein mysteriöser Brief erreicht, fasst sie den Mut, sich mehr für ihre Zukunft zu wünschen.

10228	Beate Schimanko
Mi 04.03.26	20:00 – 22:00
1 x	Staufen Kino, Poststraße 36, Göppingen
9 €	Eintrittskarten sind direkt am Staufenkino erhältlich

Feierliche Auftaktveranstaltung

Deutschlands Rolle in der EU

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg

Der Vortrag beleuchtet wie Deutschland zwischen Anspruch und Wirklichkeit seiner Europapolitik navigiert – und ob überhaupt eine Europapolitik zu erkennen ist. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Initiativen zur Stärkung der EU-Handlungsfähigkeit, etwa in der Sicherheits- und Wirtschaftspolitik, sowie Deutschlands Bemühungen, Brücken zwischen unterschiedlichen Mitgliedstaaten zu schlagen. Zugleich wird kritisch gefragt, ob Deutschland als wirtschaftlich stärkstes Land einen Führungsanspruch für Gesamteuropa formulieren und durchsetzen kann oder ob nicht doch das berüchtigte „german vote“ eine gemeinsame EU-Politik untergräbt.

10104X	Dr. Stefan Schubert
Fr 06.03.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Pessac? Schon mal gehört? – Avez-vous déjà entendu parler de Pessac? Zweisprachiger Vortrag

Vor 25 Jahren wurde Pessac unsere Partnerstadt. In dieser Zeit ist sie für uns weit mehr geworden als nur eine Partnerstadt – wir sind Freunde geworden. Die Mitglieder Freunde Göppingen-Pessac möchten gemeinsam auf 25 Jahre Städtepartnerschaft zurückblicken und diese schöne Stadt näher vorstellen. Der Vortrag wird zweisprachig – auf Deutsch und Französisch – gehalten. Im Anschluss laden die Freunde Pessac die Teilnehmenden herzlich ein, bei einem Glas Wein miteinander ins Gespräch zu kommen.

11008X	Christel Chastan, Erwin Abele
Fr 27.03.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Studienfahrt nach Luxemburg und Brüssel – Europas Herz verstehen

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg

Fahren Sie mit uns und den Volkshochschulen Göppingen und Stuttgart nach Luxemburg und Brüssel und erfahren Sie mehr über die Europäische Union! Neben Stadtführungen erwarten Sie Besuche in den europäischen Institutionen. Unsere Reise beginnt am 20. April mit einem Zwischenstopp in Schengen (je nach Verkehr), bevor wir in Luxemburg-Stadt an einer historisch-europapolitischen Führung teilnehmen. Dabei erkunden wir zu Fuß und mit dem Bus unter anderem das Europa- und Bankenviertel. Den Abend lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen in der Brüssler Altstadt ausklingen. Am 21., 22. und 23. April liegt der Fokus auf der Frage: Wie funktioniert die Europäische Union? Geplant sind Besuche bei verschiede-

nen europäischen Institutionen. Am 23. April treten wir nach dem Programm am Vormittag die Rückfahrt an.

10111	Europazentrum BW
Mo 20.04.26 – Do 23.04.26	07:00 – 23:00
mit Anmeldung über die Website des Europazentrums: www.europa-zentrum.de	

Film: „Der Fremde“ – „L'Etranger“ (2025), von Francois Ozon (2025) – OmU (Original mit Untertiteln)

In Kooperation mit dem Stabsbereich Gremien und Repräsentationen der Stadt Göppingen, Freunde Göppingen – Pessac e.V. und dem Staufenkino Göppingen

Das Drama basiert auf dem gleichnamigen Roman von Albert Camus. „Algier im Jahr 1938: Meursault ist ein junger Mann in den Dreißigern. Er zeigt keine Gefühle, als er seine Mutter beerdigt. Kurz darauf beginnt er eine Affäre mit seiner Arbeitskollegin Marie und kehrt in sein alltägliches Leben zurück. Sein Nachbar Raymond Sintès zieht ihn jedoch in eine undurchsichtige Angelegenheit hinein. An einem sonnigen Tag am Strand mündet diese in einen tragischen Vorfall.“ (Romanverfilmung)

10228	Beate Schimanko
Mi 22.04.26	20:00 – 22:00
1 x	Staufen Kino, Poststraße 36, Göppingen
9 €	Eintrittskarten sind direkt am Staufenkino erhältlich

Einmal Weltmacht und zurück? Europas Platz in der neuen Welt

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg

Ein Leben in Europa ist bequem. Sicherheit aus den USA, Energie aus Russland, Importe aus China – und fertig ist die Bequemlichkeit. So dachte man lange Zeit. Doch das war trügerisch. Und die Zeit ist gekommen, da es den Preis für Jahrzehnte von Bequemlichkeit zu zahlen gilt. Doch welche neue Welt ist es überhaupt, mit der wir es auf einmal zu tun haben? Und welche Rolle spielt die Europäische Union in ihr? Beobachter, Regionalmacht, gar Weltmacht? Wo kommen wir her; wo wollen oder müssen wir hin? Diesen und weiteren Fragen wollen wir uns an diesem Abend gemeinsam mit Ihnen annähern. Ein Vortrag von Axel Müller, politischer Bildungsreferent und stellvertretender Geschäftsführer des Europa Zentrums Baden-Württemberg.

10103X	Axel Müller
Fr 23.04.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung



Europa in Persönlichkeiten – Eine Portraitserie

Die Bilderserie im Programmheft versammelt zehn prägende Persönlichkeiten, die auf ganz unterschiedliche Weise mit der Idee Europas verbunden sind: Politikerinnen und Politiker, Schriftsteller, Intellektuelle und Staatsmänner, die den europäischen Gedanken geprägt, verteidigt oder kritisch weiterentwickelt haben. Die Porträts zeigen Menschen, deren Leben und Werk für ein vielschichtiges Europa stehen: für Frieden und Demokratie, für kulturelle Vielfalt, für intellektuelle Neugier, für Mut zur Veränderung. Gemeinsam erzählen sie die Geschichte eines Kontinents, der sich immer wieder neu erfindet und von denen lebt, die ihn denken, gestalten und herausfordern.

Europa spricht viele Sprachen. Sie auch?

Dieses Semester lädt ein, Europa neu zu entdecken. Warum nicht gleich mit einer Sprache beginnen? Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Griechisch, Finnisch, Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch oder Niederländisch – frischen Sie Ihre Kenntnisse auf oder starten Sie neu!

Semesterthema

Europa weiterdenken

– ein Kontinent sucht seine Zukunft



Politik Gesellschaft und Umwelt

Die vhs Göppingen und Schurwald bietet politische Bildung vor Ort und fördert Wissen und Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte. Die Angebote dieses Programmbereichs bilden Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen und wirken Fundamentalismus entgegen. Das Programmangebot umfasst dabei politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, historische, psychologische und pädagogische Themen.



Via Computer, Tablet, Smartphone –
online detailliert informieren und
direkt anmelden: www.vhs-goeppingen.de





GESELLSCHAFT UND LEBEN

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In Kooperation mit dem Stadtseniorenrat Göppingen
Die Punkte einer Patientenverfügung werden in verständlicher Form vorgestellt. Der Vortrag erläutert wesentliche Fragestellungen und gibt Hilfestellung bei persönlichen Fragen.

10217X	Christine Schlenker, Dr. Lothar Grimm
Mo 02.02.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

10218X	Dr. med. Hans-Peter Schmidt, Facharzt für Innere Medizin, Christine Schlenker
Mo 23.02.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung,

10219X	Christine Schlenker, Dr. med. Karsten Henkel
Mo 23.03.26	18:00 – 19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Krimidinner „Das Theater-Desaster“ Mord im Café am Kornhausplatz

In Kooperation mit dem Café am Kornhausplatz
Während eines Auftritts der Märchenerzählerin Flora Zweisam wird im Café am Kornhausplatz der Abteilungsleiter der Küche Toni Metzger erschossen. Ein komplizierter Fall, der mit den anwesenden Cafégästen, die sich aktiv einbringen und mit rätseln können, dem Küchenpersonal sowie dem Hauptkommissar Simon Schussel gelöst werden soll. Die Lösung des Falls macht hungrig und so werden die Gäste mit einem 5 Gänge-Menü verwöhnt. Gönnen Sie sich diesen erlebnisreichen und schmackhaften Abend. Eintritt mit Menü ohne Getränke, 52,00 € pro Person, Karten nur bei der vhs Göppingen erhältlich. Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 19:00 Uhr

10200	Carolin Ebert, Carmen Ebert
Sa 07.02.26	19:00
1 x	Café am Kornhausplatz, Göppingen
52 €	Karten nur bei der vhs Göppingen erhältlich

Podiumsdiskussion zur Landtagswahl Baden-Württemberg 2026

Wenige Wochen vor der Landtagswahl in Baden-Württemberg lädt die vhs Göppingen und Schurwald in einem breiten Kooperationsbündnis zu einer öffentlichen Podiumsdiskussion ein. Vertreterinnen und Vertreter der im Landtag vertretenen Parteien stellen sich den Fragen unserer Moderator*innen – und Ihnen! Im Mittelpunkt stehen die Themen, die unser Land in den kommenden Jahren prägen: Bildung, Klima, Wirtschaft, soziale Gerechtigkeit, Digitalisierung und gesellschaftlicher Zusammenhalt. Wie wollen die Parteien Baden-Württemberg gestalten? Welche Antworten geben sie auf die Anliegen junger Menschen, Familien, Beschäftigter, Senior*innen und Menschen mit Behinderung?

10101	N.N.
Di 24.02.26	14:00
1 x	Klosterneuburgsaal, Stadthalle, 73033 Göppingen
Gebührenfrei	Nur mit Anmeldung und Anmeldebestätigung!

Wein-Sensorik – Wein erleben, fühlen, verstehen

Die Welt des Weins ist tiefgründig und faszinierend. In dieser 2-stündigen Schulung vermittelt Ihnen die zertifizierte Weinfachberaterin Carmen Bilgeri leicht verständlich und kurzweilig, wie Sie Wein professionell bewerten und ihn zu Ihren Speisen perfekt kombinieren können. Mit diesem Wissen glänzen Sie vor Ihren Gästen. Enthalten sind folgende Leistungen: – 3 verschiedene Weine (jeweils ein Probeschluck); -Degustationsteller (Kulinarisches Fingerfood, das die Harmonie zwischen Wein und Speise erlebbar macht); Wasser; Weinrad, Infoblätter, Notizblock, Kugelschreiber

10222	Carmen Bilgeri
Fr 27.02.26	17:30 – 19:30
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
34 €	mit Anmeldung

10223	Carmen Bilgeri
Fr 27.03.26	17:30 - 19:30
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
34 €	Mit Anmeldung

10224	Carmen Bilgeri
Do 23.04.26	17:30 – 19:30
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
34 €	Mit Anmeldung

10225	Carmen Bilgeri
Di 28.04.26	17:30 – 19:30
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
34 €	mit Anmeldung

10226	Carmen Bilgeri
Fr 10.07.26	17:30 – 19:30
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
34 €	mit Anmeldung

Wie die Bilder laufen lernten – Einblick in die analoge Projektion

Tauchen Sie ein in die Geschichte des bewegten Bildes – von den ersten magischen Schatten bis zur digitalen Ära! Dieser zweiteilige Kurs bietet Ihnen eine einzigartige Gelegenheit, die Entwicklung der Filmkunst und Projektionstechnik hautnah zu erleben. Am ersten Donnerstag widmen wir uns der faszinierenden Reise der Filmkunst. Ein lebendiger Vortrag mit Filmausschnitten führt Sie durch die entscheidenden Epochen: von den Anfängen des Films mit seinen Pionieren bis hin zum digitalen Zeitalter. Erfahren Sie, wie aus einzelnen Bildern bewegte Welten wurden und welche Entwicklungen das Kino prägten. Am zweiten Donnerstag, genau eine Woche später, tauchen Sie tiefer in die Welt der analogen Projektion ein. Wir besuchen die beeindruckende private Sammlung „AnaProTec“ von Karl-Heinz Straub in Göppingen. Herr Straub, ehemaliger Leiter des Kreismedienzentrums Göppingen, hat über Jahrzehnte eine herausragende Kollektion historischer Projektionsgerä-

te zusammengetragen. Vor Ort erlebbar faszinierende Vorführungen von Kinematographen und historischen Projektionsapparaten. Lassen Sie sich von Herrn Straub persönlich in die Funktionsweise und Geschichte dieser mechanischen Wunderwerke einführen und erleben Sie die ursprüngliche Magie des Films. Der Kursort in Göppingen für den zweiten Termin wird am ersten Termin bekannt gegeben.

10205	Karl-Heinz Straub
Do 05.03.26	18:00 – 20:00
2 x	① vhs-Haus; 1.0G; 102
30 €	mit Anmeldung

BRICS-Staaten – Dialog oder Konfrontation

Die BRICS-Staaten, welche sich 2009 gegründet hatten, haben mittlerweile etwas geschafft, was ihnen die westlichen Industrienationen niemals zugetraut hätten, sie haben eine relative stabile Plattform für eine sicherheitspolitische und wirtschaftliche Zusammenarbeit geschaffen; und wollten sich Anfang 2024 um sechs neue Mitglieder erweitern, von denen aber nur vier beitraten. Die bisherigen Mitglieder VR China, Russland, Indien, Brasilien und Südafrika verstehen sich eben nicht mehr als 3.-Welt-Staaten, sondern als Gegenmodell der westlichen Industrienationen. Mit den vier neuen Mitgliedern – Ägypten, Äthiopien, Iran und die Vereinigten Arabischen Emirate – und den weiteren Bewerbern wird die politische Absicht sehr deutlich, quasi eine geopolitische Umfassung und Konkurrenz der westlichen Industrienationen (G 7) und der Versuch einer Entdollarisierung der Weltpolitik durch die von ihnen gegründete New Development Bank (NDB).

10107X	Matthias Hofmann
Di 10.03.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Vortragsreihe zur Gemeinwohl-Ökonomie

Wie Unternehmen schon heute am Gemeinwohl orientiert wirtschaften und was noch zu tun bleibt. Dieser Frage widmet sich die VHS-Vortragsreihe zur Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ). Im Herbst wurde das Thema Bauwende behandelt. In diesem Jahr widmen wir uns den Grundlagen einer am Gemeinwohl orientierten Wirtschaft. In einem 45-minütigen Film wird gezeigt, wie es Unternehmen gelingt, ökologisch, sozial und wirtschaftlich verantwortlich zu handeln – und dabei auch finanziell erfolgreich zu bleiben. Wie verändert sich der Unternehmensalltag, wenn das Gemeinwohl zum Ziel wird? Wie funktioniert eine Gemeinwohl-Bilanz? Und was bedeutet das alles konkret für Mitarbeitende, Kundschaft und die Umwelt? Was können Kommunen und jede/r Einzelne dazu beitragen? Diese und weitere Fragen werden im offenen Austausch diskutiert.

10207X	Reinhard Büchner
Do 16.04.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, 1. OG, 102
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse



WISSEN LIVE

öffnet horizonte

Das digitale Wissenschaftsprogramm der vhs.

Zu den Online-Veranstaltungen melden Sie sich bitte über unser Webseite an.

www.vhs-goeppingen.de

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten – online

📶 ONLINEKURS

09003 Prof. Dr. Jürgen Heinze
Mo 02.02.26 19:30 – 21:00

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent? – online

📶 ONLINEKURS

09004 Prof. Dr. Moritz Helmstaedter
Mo 23.02.26 19:30 – 21:00

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen – online

📶 ONLINEKURS

09007 Prof. Dr. Martina Heßler
Di 24.02.26 19:30 – 21:00

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte – online

📶 ONLINEKURS

09009 Prof. Dr. Julia Voss
So 01.03.26 19:30 – 21:00

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte – online

📶 ONLINEKURS

09012 Ulli Lust
Mi 04.03.26 19:30 – 21:00

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne – online

📶 ONLINEKURS

09014 N.N.
Mi 11.03.26 19:30 – 21:00

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen. – online

📶 ONLINEKURS

09015 Dr. Aaron Sahr
Mo 16.03.26 19:30 – 21:00

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären? – online

📶 ONLINEKURS

09016 Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Mi 25.03.26 19:30 – 21:00

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung – online

📶 ONLINEKURS

09018 Dr. Lisa Hockemeyer
Mi 01.04.26 19:30 – 21:00

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben – online

📶 ONLINEKURS

09020 Prof. em. Dr. Andreas Beyer
Do 02.04.26 19:30 – 21:00

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen – online

📶 ONLINEKURS

09021 Dr. Andrea Fischer
Do 16.04.26 19:30 – 21:00

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen – online

📶 ONLINEKURS

09022 Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
Mi 22.04.26 19:30 – 21:00

Die Kelten – online

📶 ONLINEKURS

09024 Prof. Dr. Bernhard Maier
Mi 29.04.26 19:30 – 21:00

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht – online

📶 ONLINEKURS

09026 Dr. Simon Strauß
Mo 18.05.26 19:30 – 21:00

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika – online

📶 ONLINEKURS

09027 Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Professor an der LMU München
Di 09.06.26 19:30 – 21:00

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition – online

📶 ONLINEKURS

09029 Prof. Dr. Gerd Gigerenzer
Do 18.06.26 19:30 – 21:00

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland – online

📶 ONLINEKURS

09030 Dr. Björn Sautter
Di 23.06.26 19:30 – 21:00

Musik, Wissenschaft und Technik – online

📶 ONLINEKURS

09032 Prof. Dr. Myles W. Jackson
Di 21.07.26 19:30 – 21:00



Die blaue Couch

Die Talkrunde in der Stadtkirche



Probleme benennen

Mit Experten diskutieren

Lösungen entwickeln

Ahmad Mansour: Klartext zur Integration. Gegen falsche Toleranz und Panikmache

Veranstaltet von Kath. Erwachsenenbildung Kreis Göppingen in Kooperation mit vhs Göppingen und Schurwald, Ev. Erwachsenenbildung, Haus der Familie, Neuer Württembergischer Zeitung (NWZ) und Rotary-Club Göppingen. Dieser Abend findet im Rahmen der vom Rotary-Club Göppingen veranstalteten Toleranztage Göppingen 2026 statt.



In seinem Buch „Klartext zur Integration. Gegen falsche Toleranz und Panikmache“ schreibt Ahmad Mansour: „Wir können eine Gesellschaft bilden, die offen, integrativ und vielfältig ist – wenn wir endlich begreifen, wie tiefgreifend diese Aufgabe ist

und wie lange sie uns begleiten wird.“ Welches sind diese Aufgaben? Darüber wird Ahmad Mansour auf der Blauen Couch in Göppingen im Interview sprechen und mit uns ins Gespräch kommen. Mansour ist Diplom-Psychologe und Buchautor aus Berlin, er ist muslimischer Immigrant mit israelischer und deutscher Staatsangehörigkeit. Ahmad Mansours Arbeitsschwerpunkte sind Demokratieförderung und Extremismusprävention. Aus seinen Erfahrungen vor Ort bei Begegnungen in Gefängnissen, Schulen und Flüchtlingsunterkünften in ganz Deutschland und im Austausch mit Akteur:innen aus Politik, Bildung und Sozialarbeit skizziert Ahmad Mansour Antworten auf die Fragen: „Wie sieht ein zukunftsorientierter Plan zur Integration von neuen und bereits hier lebenden Migranten in unsere Wertegemeinschaft aus?“ Und: „Was ist unsere Aufgabe, für die Gesellschaft und für die Einzelnen?“

126-10203X	Dr. h.c. Ahmad Mansour
Do 19.03.26	19:00
1 x	Stadtkirche, Göppingen
10 € (erm. 8 €)	Anmeldung: bis 18.03.2026 unter www.keb-goeppingen.de

BETRIEBSFÜHRUNGEN

Firma Strassacker – „Dort, wo die Kunst entsteht“

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd

Bronzeguss ist ein altes Handwerk und hat eine Tradition von rund 4000 Jahren. Für eine einzige Skulptur sind vom Entstehen bis zum fertigen Objekt rund 20 Arbeitsgänge nötig. Die Führung vermittelt einen Einblick in diesen interessanten Prozess. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, die Galerie und das beeindruckende Gartengelände der Kunstgießerei zu besuchen. Schlendern Sie vorbei an einer Vielzahl von Skulpturen unterschiedlicher Künstler und freuen Sie sich an der Vielfalt und Einzigartigkeit der Objekte. Treffpunkt: Pforte Kunstgießerei Strassacker, Staufenekerstr. 19, 73089 Sülzen.

10216	Marlene Grimminger
Do 12.03.26	13:00 – 15:00
1 x	Pforte Kunstgießerei Strassacker, Staufeneker Str. 19, 73089 Sülzen
15 €	mit Anmeldung

Krematoriumsführung in Göppingen – Moderne Einäscherung

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd, der Kath. Erwachsenenbildung Göppingen und der vhs Geislingen

Im Jahr 1894 wurde in Göppingen der „Verein für fakultative Feuerbestattung“ gegründet, der 1911 den Bau eines der ersten Krematorien in Deutschland vorantrieb. Im November 2020 nahm der Betreiber des Gmünder Krematoriums in Göppingen eine neue, hochmoderne Einäscherungsanlage in Betrieb. Betriebsleiter Raphael Rieg gewährt uns einen aufschlussreichen Einblick in die Abläufe und hohen Standards der Feuerbestattung. Hinweis: Film- und Fotoaufnahmen sind während der Führung nicht gestattet.

Treffpunkt: Göppingen, Hohenstaufenstraße 87, Haupteingang zum Friedhof, an der Pieta von Jakob W. Fehrle

10220	Marlene Grimminger
Fr 27.03.26	09:30 – 11:00
1 x	Göppingen, Hohenstaufenstraße 87, Haupteingang zum Friedhof
8 €	mit Anmeldung

Hofexkursion – Nachhaltige Landwirtschaft hautnah: Unterer Merzenhof in Ottenbach

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit Volkshochschule Göppingen und Schurwald.

Auf dem zertifizierten Bioland-Hof am Fuße des Hohenstaufen werden insbesondere Gemüsejüngpflanzen für den heimischen Garten verkauft. Von A wie Aubergine bis Z wie Zucchini werden verschiedene Pflänzchen mit viel Handarbeit groß gezogen. Außerdem liegt ein Schwerpunkt des Hofes in der Imkerei, denn die vielfältige Landwirtschaft, artenreiche Natur und viel Platz bieten ideale Voraussetzungen für Bienen. Bei einer Führung erhalten wir Einblicke in die verschiedenen Bereiche des Hofes, bei gutem Wetter werfen wir auch einen Blick auf den Bienenstock. Betriebsleiter Berengar Weber erklärt uns, wie nachhaltige Landwirtschaft bei der Pflanzen-Zucht und beim Imkern umgesetzt werden können und was einen Bioland-Honig von einem konventionellen Honig unterscheidet. Kosten: € 5,00 (Kinder frei). Anmeldung bis 01.04.2026 unter www.keb-goeppingen.de

10230	Berengar Weber
Mi 08.04.26	16:30
1 x	Ottenbach, Unterer Merzenhof 2/1, 73113 Ottenbach
5 € (Kinder frei)	Anmeldung bis 01.04.2026 unter www.keb-goeppingen.de

Hofexkursion – Nachhaltige Landwirtschaft hautnah: Hof Merz in Jebenhausen

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit Volkshochschule Göppingen und Schurwald.

Mittlerweile in der 5. Generation wird der Hof in Göppingen-Jebenhausen als Familienbetrieb bewirtschaftet. Generationenübergreifend arbeiten alle an einer möglichst ressourcenschonenden und nachhaltigen Landwirtschaft. Obst- und Gemüsebau stehen auf dem Hof im Vordergrund, außerdem gibt es täglich Eier der eigenen Hühner. Verkauft wird ausschließlich im Direktvertrieb im Hofladen vor Ort und auf dem Wochenmarkt, die Erzeugnisse gehen nicht an den Großmarkt weiter. Welche Vor- und Nachteile bringt der reine Direktvertrieb mit sich? Wie sieht die





„nachhaltige, sorgfältige Handarbeit“ auf dem Hof konkret aus? Bei einer Führung bekommen wir Einblicke in die Gewächshäuser, Felder und den Hofladen und kommen mit Familie Merz ins Gespräch. Kosten: € 5,00 (Kinder frei). Anmeldung bis 6. März unter www.keb-goeppingen.de

10231	N.N.
Mi 13.05.26	16:30 – 18:00
1 x	Jebenhausen; Hof Merz, Boller Straße 14, 73035 Göppingen-Jebenhausen
5 € (Kinder frei)	Anmeldung bis 06.03.2026 unter www.keb-goeppingen.de

Hofexkursion – Nachhaltige Landwirtschaft hautnah: Kreuthof in Heiningen

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit Volkshochschule Göppingen und Schurwald.

Der Kreuthof wurde 1963 als Aussiedlerhof gebaut und als landwirtschaftlicher Familienbetrieb geführt. Seit 1988 ist es ein zertifizierter Bioland-Hof und die Betriebsleiterin ist davon überzeugt, dass sie mit der ökologischen Landwirtschaft die Welt zwar nicht retten, aber dennoch besser machen kann. Eine Besonderheit des Kreuthofes ist zudem die Solidarische Landwirtschaft (So-la-wi), die in den Hof integriert ist: 45 Anteilnehmer verpflichten sich, einen Jahresbeitrag an den Hof zu zahlen, und bekommen dafür wöchentliche Ernteanteile. Bei der Führung über den Hof zeigt uns Dorothea Kümmel-Ivulans die verschiedenen Bereiche der Landwirtschaft: Vom Gewächshaus bis zum Hühnermobil, über den So-la-wi-Teil und den Hofladen bekommen wir vielseitige Einblicke und sprechen mit der Betriebsleiterin darüber, was die nachhaltige Landwirtschaft auf diesem Hof auszeichnet. Kosten: 5,00 € (Kinder frei), Anmeldung bis 13.05.2026 unter www.keb-goeppingen.de.

10232	Dorothea Kümmel-Ivulans
Mi 20.05.26	16:30 -18:00
1 x	Heiningen; Kreuthof (Kreuthof 1, 73092 Heiningen)
5 € (Kinder frei)	Anmeldung bis 13.05.2026 unter www.keb-goeppingen.de

Führungen durch den Heilpflanzengarten im Campus der Weleda AG Schwäbisch Gmünd

Im Weleda Garten in Schwäbisch Gmünd können Sie die Kraft der Natur erleben. Vielfältig und heilsam verzaubert der Garten jedes Jahr aufs Neue. Er ist ein lebendiger Organismus zwischen Himmel und Erde. Entdecken Sie das grüne Herz der Weleda. Erkunden Sie bei einem 90 – minütigen Rundgang den Weg der Heilpflanzen zum Weleda Produkt. Lernen Sie die Unternehmensidee von Weleda kennen und erfahren Sie Wissenswertes über unsere Heilpflanzen und den biologisch-dynamischen Anbau. Zusätzlich ist ein Einkauf im Weleda-Shop und eine Einkehr in das Café vor Ort möglich. Bitte dem Wetter angemessene Kleidung mit (Kopfbedeckung oder Regenschutz) tragen. Wir bewegen uns überwiegend auf befestigten und barrierefreien Wegen. Treffpunkt: Weleda Garten Campus, Am Pflanzengarten 1, 73527 Schwäbisch Gmünd; Ausschilderung „Führungen“ neben dem Weleda Shop.

10221	N.N.
Fr 12.06.26	13:30 – 15:00
1 x	Weleda Garten Campus, Am Pflanzengarten 1, 73527 Schwäbisch Gmünd
17 €	mit Anmeldung

Biererlebnis mit Eremita Braukunst – Brauereiführung und Biertasting

Willkommen bei Eremita Braukunst! Erleben Sie mit uns einen genussvollen Abend rund um unser handwerklich gebräutes Bier – direkt bei uns in der Brauerei. Zum Start führen wir Sie persönlich – als Brauer*in – durch unsere Brauerei und geben Ihnen spannende Einblicke in unsere Arbeitsweise, unsere Rohstoffe und das, was unsere Biere besonders macht. Echte Braukunst – transparent und nahbar. Im Anschluss erwartet Sie eine Verkostung von 5 ausgewählten Bieren aus unserem Sortiment – begleitet von uns als erfahrenen Biersommelière/Biersommelier, um Sie fachkundig und unterhaltsam durch die Aromen- und Stilvielfalt unserer Biere zu führen. Ein kleiner, feiner Biersnack rundet das Tasting geschmacklich ab. Inhalt des Abends: Führung durch die Brauerei – persönlich von uns, den Brauer*innen, Verkostung von 5 Bieren mit Biersommelière/Biersommelier. Kleiner Biersnack inklusive.

11531S	Benjamin Wezel, Carola Seibold.
Fr 19.06.26	19:00 – 21:30
1 x	Eremita Braukunst, Birenbach, Lorcher Straße 30
45 €	mit Anmeldung

RELIGION

Den Fokus ausrichten – Online-Foto-Kurs in der Fastenzeit

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung Kreis Göppingen e.V.

Im oft schnellen und lauten Alltag lädt dieser besondere Foto-Kurs in der Fastenzeit dazu ein, innezuhalten und den eigenen Fokus neu auszurichten. Mit der Kamera in der Hand und einem achtsamen Blick vor Augen machen wir uns gemeinsam auf den Weg: Still werden. Neu sehen lernen. Mich selbst und die Welt um sich herum neu wahrnehmen. Eine Kamera (oder das Smartphone) sowie Rilkes Bild von den „wachsenden Ringen“ können uns dabei begleiten – als Einladung, unser Leben Schicht für Schicht tiefer zu betrachten, dem eigenen Inneren Raum zu geben und spirituelle Spuren im Alltäglichen zu entdecken. Ablauf: Fünf Wochen in der Fastenzeit – Ein Online-Treffen pro Woche mit thematischen Impulsen, Anregungen, Feedback und Austausch (Dauer ca. 90 Minuten). Zwischen den Treffen: Zeit und Raum zum Fotografieren und selbstständiges Bearbeiten der Fotoaufgaben. Vor dem jedem Treffen wird ein Foto eingereicht – ein persönlicher Einstieg in den eigenen Blick. Achtsame Begleitung und Impulse durch die Referentin, Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Der Kurs ist auf 8 Teilnehmende begrenzt, bitte bei Interesse zeitnah anmelden.

11801	Angelika Kamlage
Ab Di 03.03.26	18:30 – 20:00
5 x	Virtuellen Schulungsram
12 € (ab 5 TN)	Anmeldung: Bis 26.02.2026 unter https://keb-goeppingen.de/programm/kw/bereich/kursdetails/kurs/250303





Islam = Islamismus? – Differenzierungen und Hintergründe

Spätestens seit den Anschlägen am 09. September 2001 steht die Religion Islam in der Kritik. Aber ist die Religion Islam wirklich verantwortlich für den Terror, oder ist die Religion Islam nur zu einem Feindbild der westlichen Welt degradiert worden? Durch die jüngsten Gewaltakte von Migranten in Deutschland fühlen sich auch diejenigen in Deutschland bestätigt, die immer wieder und auch mit Nachdruck eine große Gefahr in der Religionsgemeinschaft des Islam erkennen wollen und deshalb vor ihr warnen bzw. diese als die Ursache für den Terror im Allgemeinen sehen. Der Vortrag will nicht die Gefahr die von religiösen Fanatikern ausgeht bagatellisieren, sondern über die Philosophie des Islam aufklären und die Hintergründe der religiösen Extremisten beleuchten.

11808X	Matthias Hofmann
Mo 27.04.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

WIRTSCHAFT UND RECHT

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

In Kooperation mit der vhs Schorndorf

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

10401	Volker Riechert
Fr 20.03.26	15:30-20:30
1 x, 6 UE	① vhs-Haus, Raum 102
78 €	mit Anmeldung

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In Kooperation mit der vhs Schorndorf

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Renten Anpassungsbetrag und zu welchen besteuertba-

ren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

10402	Volker Riechert
Mi 10.06.26	14:00-18:00
1 x, 5 UE	① vhs-Haus, Raum 102
69 €	mit Anmeldung

Immobilien privat verkaufen – Grundlagen / Basiswissen

Inhalte des Kurses:

Arten der Wertermittlung
Preisfindung und Quellen zur Immobilienbewertung
Notwendige Unterlagen und wo diese beschafft werden können
Verkauf vorbereiten (Verkaufsinserat vorbereiten)
Arten des Energieausweises
Präsentation Ihrer Immobilie
Vorqualifizierung von Interessenten
Werbung und Immobilienmarketing
Verkaufen (Tipps und Tricks zum Verkaufsprozess)
Kaufpreisverhandlung
Ihre Immobilie aus Sicht der Bank
Vorbereitung des Notarvertrags
Übergabe der Immobilie

10503	Michael Wörner
Mi 25.03.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
24 €	mit Anmeldung

Immobilien privat verkaufen – Expertenwissen

Inhalte des Kurses:

Marktbeeinflussende Kriterien zur Immobilienbewertung
Das Grundbuch und dessen Besonderheiten
Checklisten für Objektunterlagen und den Verkauf
Optimierung der Immobilie
Käuferzielgruppen emotionalisieren
Energieausweis erstellen / beantragen
Erstellung des Verkaufsinserats im Internet auf gängigen Plattformen
Besichtigungen (Erfahrungswerte aus der Praxis)
Digitalisierungsmöglichkeiten
Was passiert nach Übergabe der Immobilie
10 Fehler die Sie vermeiden sollten

10504	Michael Wörner
Mi 22.04.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
24 €	mit Anmeldung

Immobilien privat vermieten

Wer privat vermietet trägt Verantwortung und hat viele Chancen, aber auch rechtliche Pflichten. In diesem Kurs erfahren Sie praxisnah, worauf Sie bei Mietverträgen, Mietpreisgestaltung, Nebenkostenabrechnung und der Auswahl geeigneter Mieter achten sollten. Lernen Sie wie Sie rechtssicher und erfolgreich vermieten,

Leerstände vermeiden und Ihre Immobilie langfristig rentabel halten.

10505	Michael Wörner
Mi 29.04.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
24 €	mit Anmeldung



Dynamischer Stromtarif für den Bürger – Zukunftsmusik oder schon Realität?

Mit der Energiewende verändern sich die Stromtarife: Dynamische Strompreise passen sich viertelstündlich an das aktuelle Börsengeschehen an. Wenn der Strom dann genutzt wird, wenn er günstig ist, können Kosten gespart und das Stromnetz entlastet werden. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Funktionsweise, Voraussetzungen, Vor- und Nachteile sowie über den aktuellen Stand und einen Ausblick in die Zukunft. Ideal für alle, die ihren Stromverbrauch zukünftig smarter gestalten möchten.

Kursort: EVF GmbH & Co. KG, Großbeislinger Straße 30, 73033 Göppingen

10506	Sabrina Englert
Mi 15.04.26	18:00-19:00
1 x	EVF GmbH & Co. KG
5 €	mit Anmeldung



Nachhaltigkeitsberichterstattung – Bürokratie oder Business-Booster?

Der Vortrag informiert über Nachhaltigkeit im Unternehmenskontext und erklärt, was hinter CSRD und VSME steckt. Es wird praxisnah gezeigt, wie auch kleine und mittlere Unternehmen über Nachhaltigkeit transparent berichten können. Besonders spannend: Ein Blick hinter die Kulissen des Entstehungsprozesses des VSME-Berichts der EVF und die daraus gewonnenen Erkenntnisse. Ein inspirierender Impuls für Führungskräfte und Nachhaltigkeitsverantwortliche.

Kursort: EVF GmbH & Co. KG, Großbeislinger Straße 30, 73033 Göppingen

10507	Samra Vodenicarevic
Mi 11.03.26	18:00-19:00
1 x	EVF GmbH & Co. KG
5 €	mit Anmeldung



FRITZ!Box im Alltag – Funktionen, die wirklich helfen

Erhalten Sie einen praxisnahen Überblick von der Glasfaseranbindung bis zur Einrichtung Ihrer FRITZ!Box. Lernen Sie die Benutzeroberfläche der FRITZ!Box kennen und konfigurieren Sie Internet, WLAN, Mesh und Smart Home einfach selbst. Ideal für Einsteiger und alle, die mehr aus ihrer FRITZ!Box herausholen möchten.

Kursinhalte:
Erklärung der einzelnen Ausbauschritte (bezogen auf Glasfaser)
Einstellungen der FRITZ!Box einfach erklärt



WLAN Mesh Einbindung
Smart Home Einbindung

**Kursort: EVF GmbH & Co. KG,
Großbeislinger Straße 30, 73033 Göppingen**

10508	Lisa Marie Fonseca-Haigis
Mi 06.05.26	18:00-19:00
1 x	EVF GmbH & Co. KG
5 €	mit Anmeldung

PSYCHOLOGIE

Red' mit mir

... von Mensch zu Mensch. Immer senden wir Botschaften – teils bewusst, teils unbewusst. Ob über Sprache, Mimik, Gestik, Redetempo, Gesprächspausen, Kleidung oder Geruchssinn – wir kommunizieren. Unsere Botschaften nehmen (immer) Einfluss auf unser kommunikatives Verhalten. Dabei sind Fehlinterpretationen, auch Missverständnisse, – nicht selten – programmiert. Lernen wir UNS – besser – verstehen. Inhalte: Die menschliche Kommunikation, Störungen der Kommunikation (Lösungsstrategien), interkulturelle Kompetenz. Seminaraufbau: I. Kommunikation (Grundlagen); II. Problematiken. Störungen – Wegweiser zum verständlicheren Kommunizieren; III. Interkulturelle Kommunikation (Grundlagen)

10705	Petra Moll de Albarrán
Ab Di 16.06.26	19:00 – 21:15
3 x	①① vhs-Haus, Clubraum
58 €	mit Anmeldung

Superhirn – Namen und Gesichter merken – online

ONLINEKURS

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

10710	Helmut Lange
Di 03.03.26	19:00 – 21:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
25 €	mit Anmeldung

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner – online

ONLINEKURS

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt

Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

10711	Helmut Lange
Di 10.03.26	19:00 – 21:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
25 €	mit Anmeldung

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis – online

ONLINEKURS

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler*innen, Studierende, Berufstätige oder Senioren*innen.

10713	Helmut Lange
Sa 28.03.26	09:00 – 16:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
55 €	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema

Drei Zeichenkurse zur Selbsterfahrung, für Selbstwahrnehmung und achtsames Tun

mit Wilhelm Schall, Freier Künstler, Entspannungskursleiter, Coach.
Ausführliche Informationen zu Inhalten und Materialien auf der vhs-Homepage unter der Rubrik „Zeichnen“.

PHILOSOPHIE UND GESCHICHTE

Giambattista Vico: Prinzipien einer neuen Wissenschaft

Giambattista Vico (1668 – 1744) gilt als einer der bedeutendsten italienischen Philosophen und ist als einer der Gründerväter der Kultur- und Sozialwissenschaften in die Philosophiegeschichte eingegangen. Seine Gedanken und Einsichten nehmen vieles von dem vorweg, das erst deutlich später im Kontext der Romantik aufgegriffen und weiter bearbeitet wurde. Als Textgrundlage für unser Seminar dient die im Felix Meiner Verlag unter dem Titel „Prinzipien einer neuen Wissenschaft über die gemeinsame Natur der Völker“ erschienene einbändige Sonderausgabe des Hauptwerks Vicos in der vollständigen deutschen Übersetzung durch Vittorio Hösle und Christoph Jermann. Die Teilnehmenden werden darum gebeten, sich durch die umfangreiche Textgrundlage nicht entmutigen zu lassen. Wir werden unsere Lektüre auf ausgewählte Teile des Buchs beschränken.

10801	Wolfgang Schubert, M.A.
Ab Do 26.03.26	19:30 – 22:00
8 x	① vhs-Haus, Raum 105
80 €	mit Anmeldung

Die Artuslegende – Ursprung und Wandel eines europäischen Mythos

König Artus, Merlin und die Ritter der Tafelrunde – ihre Geschichten prägen bis heute die europäische Kultur. Der Vortrag beleuchtet Ursprung, Entwicklung und Bedeutung der Artuslegende von den keltischen Anfängen bis zu modernen Deutungen in Literatur und Film. Ein faszinierender Einblick in Geschichte, Mythos und Symbolik.

10810X	Ingrid Heckl
Fr 08.05.26	18:00 – 20:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
15 €	mit Anmeldung

Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind – Albert Einstein – Fortsetzungsseminar

Welche Denkweise hat die großen Probleme unserer Zeit hervorgebracht. Es muss ja eine sein, die Jahrhunderte lang schon wirkt, da die genannten Probleme nicht vor kurzem erst entstanden sind. Wenn man davon ausgeht, dass Denken von Fragen und ihren Antworten bestimmt ist und diese Antworten wiederum unsere Welt und Wirklichkeit geschaffen haben, dann müssen wir fragen, welche uns über Jahrhunderte (zumindest in Europa) bestimmt haben. Die beiden wichtigsten Fragen und passenden Antworten, die unsere Welt und Wirklichkeit maßgeblich bestimmt haben und umfassend bestimmen und Wissenschaft und Technik ermöglichen, sind ganz einfache Fragen: Die Frage „WAS – IST – DAS?“ Antwort „DAS IST...“ und „WARUM – IST – DAS?“ – „DAS – IST -, WEIL...“ Diese beiden Fragen und ihre zugehörigen Antworten sind doch nun wirklich harmlos und ungefährlich und nicht für die großen Probleme unserer Zeit verantwortlich zu machen – oder doch? Kann man die beiden genannten Fragen nur dann erfolgreich stellen, wenn das Denken/der Mensch eine Stellung bezogen hat, nämlich die des AB-STANDS, der aus dem Denken als VOR-STELLEN resultiert? Kann also Perspektivwechsel einzig dann gelingen, wenn wir die „WAS – und WARUM – IST – DAS?“ – Frage und ihre Antworten allmählich verlernen und loslassen und uns zugestehen, dass sie reif für's „Ontologie-Museum“ sind, um Offenheit und Weite im Denken zu erzeugen, die man für andere Fragen – Antworten braucht? Anders zu fragen, das die Stellung des Ab-Stands, des Gegenübers aus dem Denken als Vor-stellen verlernt und loslässt? Anders zu fragen – anders zu antworten – anders Welt und Wirklichkeit entstehen zu lassen? Versuchen wir es doch! Kurze Texte zu dem Seminar werden zur Verfügung gestellt.

10802	Roland Hermann, M.A.
Di 12.05.26	19:30 – 22:00
Di 19.05.26	
Di 09.06.26	
Di 16.06.26	
4 x	① vhs-Haus, Clubraum
40 €	mit Anmeldung



LAND UND LEUTE

40.000 Kilometer zwischen Leben und Tod – und allem, was dazwischen liegt

Vortrag veranstaltet von vhs Bad Boll/Voralb in Kooperation mit der vhs Göppingen/Schurwald

Aus dem Impuls ihrer Tochter, einem Tempelelefanten einen Keks schenken zu wollen, bricht eine Familie mit zwei Hunden im LKW nach Indien auf. Doch was als Abenteuer begann, wird zur emotionalen Zerreißprobe: Zwischen iranischen Protesten, abgeschottet von der Außenwelt und dem Verlust des geliebten Familienhundes, muss die Familie plötzlich ihr Wertesystem neu verhandeln. Um Anmeldung wird gebeten: www.vhsraumbadbollvoralb.de, info@buecherei-heiningen.de, Telefon 07161 920774.

11004X	Michaela Umbach-Spelz
Fr 27.02.26	19:00
1 x	Ernst-Weichel-Schule, Heiningen
15 € VVK	mit Anmeldung
18 € AK	

Armenien – Eine Entdeckungsreise

Mit dem Vortrag nimmt der Referent die Teilnehmenden mit auf eine Rundreise durch ein Land, das vielen noch unbekannt ist. Auf dem Weg von Jerewan zu den Klöstern im Süden und Norden des Landes lernt man die Geheimnisse der armenischen Geschichte und Kultur kennen. Mit anschaulichem Bildmaterial, das er zwischen 2017 und 2025 angesammelt hat, möchte er den Zauber des Sevan-Sees, die Besonderheiten der armenischen Architektur und auch die landestypische Küche näher bringen. Im letzten Drittel des Vortrags besteht die Gelegenheit, einen Blick auf Ereignisse der jüngeren Geschichte Armeniens zu werfen, etwa den Bergkarabach-Konflikt oder die „Samtene Revolution“ von 2018.

11005X	Thorsten Muth
Do 05.03.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Kuba – Vortrag zur Studienreise

Salsa-Rhythmen und klassische Autos der 50er Jahre, Che Guevara und Fidel Castro, paradiesische Karibikstrände und verträumte Städte im spanischen Kolonialstil, Rum, Zuckerrohr und Zigarren – daran denkt jeder, wenn von Kuba die Rede ist. Auf der einen Seite hat Kuba in den vergangenen 50 Jahren eines der höchstentwickelten Gesundheits- und Bildungssysteme der Erde entwickelt – dem steht eine marode Wirtschaft und politische Zensur gegenüber, was die Kubaner jedoch mit erstaunlich karibischer Gelassenheit nehmen und trotzdem das Leben genießen. Der Geograph Harald Borger nimmt bei diesem länderkundlichen Vortrag in digitaler Bildtechnik die Teilnehmenden mit zu Natur und Kultur dieses faszinierenden Landes. Dabei kommt auch der historische Werdegang Kubas nicht zu kurz. Bei Interesse an einer nicht nur virtuellen Reise, hat man auch Gelegenheit an einer vom Dozenten organisierten Studienreise teilzunehmen. Siehe bei „Studienreisen“.

11009X	Dr. Harald Borger
Do 12.03.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Tur Abdin – Berg der Knechte Gottes – aramäische Kultur und Tradition

Der Tur Abdin, bekannt als der „Berg der Knechte Gottes“, ist eine der ältesten christlichen Kulturlandschaften im Südosten der Türkei. Seit Jahrhunderten bewahren die syrisch-orthodoxen Christen hier ihre tief

verwurzelte Tradition, die sich in den beeindruckenden Klöstern, Kirchen und jahrhundertealten Handschriften widerspiegelt. Die Region gilt als spirituelles Herzstück des syrischen Christentums, in dem Mönche und Gläubige bis heute die aramäische Sprache und liturgische Gesänge pflegen. Besonders die Klöster Mor Gabriel und Deyrulzafaran stehen als lebendige Zeugnisse dieser reichen Geschichte und ziehen Pilger aus aller Welt an. Trotz zahlreicher Herausforderungen bleibt der Tur Abdin ein einzigartiger Ort gelebter Geschichte, an dem Glaube, Kultur und Identität untrennbar miteinander verbunden sind. Wer ihn besucht, taucht ein in eine Welt, die jahrtausendealte Traditionen mit dem Glauben und Alltag der heutigen syrisch-orthodoxen Gemeinschaft verknüpft. Unsere Referentin ist selbst in der christlich-aramäischen Kultur aufgewachsen.

11007X	Martina Ürek
Do 26.03.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Weltreise in Deutschland? – Eine digitale Bilderreise von Bethlehem nach Texas

Kalifornien und Brasilien an nur einem Tag sehen? Gar kein Problem. An der deutschen Ostseeküste liegen diese beiden Orte direkt nebeneinander. Und in Deutschland gibt es noch viele solcher „internationaler“ Orte. Im Allgäu liegt Bethlehem, im Mecklenburger Seenland Troja und Rom gibt es gleich dreimal in verschiedenen Bundesländern. Florian Ladenburger hat sich mit seiner Partnerin auf einen Road-Trip der besonderen Art durch Deutschland begeben. Sie besuchten Orte wie Wien, Kanada oder Sibirien. Hinter einigen Namen verbergen sich interessante Geschichten und kuriose Anekdoten, die an diesem Abend erzählt werden. Nebenbei zeigt sich auf dieser Reise, wie beeindruckend die Landschaft in unserem Heimatland sein kann. Mit viel Leidenschaft und Herzblut berichtet



Die EU ist die coolste aller Höllen auf Erden.

Robert Menasse

Österreichischer Romancier und Essayist, der mit Werken wie *Der europäische Landbote* und *Die Hauptstadt* wie kaum ein anderer literarisch über die Europäische Union nachdenkt. Er sieht Europa zugleich als historische Chance und als unvollkommenes Projekt, das weiterentwickelt werden muss.

Florian Ladenburger von seiner Reise vom Süden über den Osten zum Norden und zurück in unser Land. Faszinierende Bilder mit einem begeisterten Live-Bericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur.

11006X	Florian Ladenburger
Do 16.04.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

NATUR UND GARTEN

Bad Überkingen und das Autal – Eine geologische Wanderung zum Thema Wasser

In Kooperation mit dem Naturkundeverein Göppingen e. V.

Bei dieser geologischen Wanderung lernen wir, wie aus und im Wasser Kalkgesteine entstehen und wie das Wasser diese wieder auflöst, so dass unterirdische Gänge und Höhlen entstehen. Wir wandern zur Brunnensteighöhle, zum Autalwasserfall, sehen wie heute noch Kalktuffpolster entstehen und lernen den „Überkingen“ kennen, einst ein weitverbreitetes Mineralwasser. Wanderung mit Anstiegen, gutes Schuhzeug, Rucksackverpflegung. Mitglieder Naturkundeverein frei.

11502	Dr. Anton Hegele
Sa 07.03.26	10:00 – 15:00
1 x	Parkplatz an der Autalhalle in Bad Überkingen
5 €	mit Anmeldung

Gemüseglück leicht gemacht – der Einsteiger -Workshop für Ihren Selbstversorgergarten – Teil 1: Pflanzplanung & Aussaat

Drei Termine: Von der Aussaat bis zur Ernte – Schritt für Schritt zum eigenen Gemüse. Sie möchten selbst Gemüse anbauen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem dreiteiligen Workshop begleitet Sie das Team des Gärtnerhof s Jeutter von der Planung über die Aussaat bis zur Ernte und zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Selbstversorgergarten erfolgreich gestalten. An drei aufeinanderfolgenden Terminen lernen Sie praxisnah: – Termin 1 – Pflanzplanung & Aussaat: Welche Gemüse sich für Einsteiger eignen, wie Sie Gemüsebeete optimal anlegen und die Samen erfolgreich aussäen. – Termin 2 – Pflege & Wachstum: Bewässerung, Düngung, Unkrautmanagement und Tipps, wie Sie ihre Pflanzen gesund halten und Arbeit sparen. – Termin 3 – Ernte & Lagerung: Wann das Gemüse erntereif ist, wie es haltbar gemacht werden kann und welche Tricks die saisonale Nutzung erleichtern. Der Workshop findet auf dem Gärtnerhof im Marbachtal statt – Sie können alles vor Ort ausprobieren, Fragen stellen und sich Anregungen für den eigenen Garten holen. Ein Kurs für Einsteiger, die Spaß am Gärtnern haben und Schritt für Schritt lernen möchten, wie man Gemüse selbst anbaut. Hinweis: Saatgut und Erde werden bereitgestellt. Gefäße können gerne selbstmitgebracht werden – bei Bedarf stehen auch vor Ort welche zur Verfügung

11511	Johannes Martin Jeutter
Sa 14.03.26	11:00 – 12:30
1 x	Gärtnerhof – Schinderhalde 1 – 73035 Göppingen
23 €	mit Anmeldung

Gemüseglück leicht gemacht – der Einsteiger -Workshop für Ihren Selbstversorgergarten – Teil 2: Pflege & Wachstum

11510	Johannes Martin Jeutter
Sa 25.04.26	11:00 – 12:30
1 x	Gärtnerhof – Schinderhalde 1 – 73035 Göppingen
23 €	mit Anmeldung

Gemüseglück leicht gemacht – der Einsteiger -Workshop für Ihren Selbstversorgergarten -Teil 3: Ernte & Lagerung

11509	Johannes Martin Jeutter
Sa 11.07.26	11:00 12:30
1 x	Gärtnerhof – Schinderhalde 1 – 73035 Göppingen
23 €	mit Anmeldung

Gärtnern in Zeiten des Klimawandels – Pflanzen, die Zukunft haben

Wie können unsere Gärten auch in trockenen Sommern, bei Starkregen oder Temperaturschwankungen gesund bleiben? In diesem Vortrag zeigt das Team des Gärtnerhof s Jeutter, wie Pflanzen und Böden widerstandsfähiger werden und warum eine geschlossene Pflanzendecke, unterschiedliche Wurzeltiefen und ein lebendiger Boden die Basis dafür sind. Sie erfahren, wie der Boden optimal vorbereitet wird, welche Pflanzen sich für klimafeste Gärten eignen und wie richtiges Gießen den Pflegeaufwand reduziert. Lernen Sie, wie Pflanzen Stress besser überstehen, Krankheiten weniger auftreten und langfristig weniger Arbeit entsteht. Ein praxisnaher Vortrag mit Austausch für alle, die ihren Garten klimafit gestalten und gleichzeitig Zeit, Wasser und Arbeit sparen möchten.

11503X	Johannes Martin Jeutter
Do 19.03.26	19:00
1 x	① ① vhs-Haus, Vortragssaal
13 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Die Wiese – Ein Paradies nebenan – Filmabend mit Diskussion – Deutschland 2019 / Dokumentarfilm / 93 Minuten / Regie: Jan Haft

Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., von BodenArt (Initiative für Bodengesundheit im Landkreis Göppingen), der vhs Göppingen und der Freien Waldorfschule Filstal e.V.

Der Film zeigt eine bunte Sommerwiese mit einer Fülle an Vögeln, Heuschrecken, Zikaden und anderen Tieren, die zwischen den Gräsern und den farbenprächtigen blühenden Kräutern leben. Er verdeutlicht das Zusammenspiel der Arten und die wechselseitige Abhängigkeit der Tiere und Pflanzen voneinander. Der Film führt den Zuschauer in eine faszinierende Welt, in der ein Drittel unserer Pflanzen- und Tierarten zu Hause ist. Er ist gleichzeitig ein Aufruf zum achtsamen Umgang mit einem Lebensraum, dessen fortschreitender Rückgang schwerwiegende Auswirkungen auch auf das Leben von uns Menschen haben könnte.



11513	Prof. Dr. Florian Stintzing
Fr 20.03.26	19:00 – 20:30
1x	Freie Waldorfschule Filstal, Festsaal, Ahornstr. 41, 73035 Göppingen
Gebührenfrei	Eine Anmeldung ist nicht erforder- lich. Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Rosenrückschnittkurs

Unser Rosengarten wurde 1986 mit ein paar Rosen ins Leben gerufen. Nach und nach wuchs der Garten von 1 Ar auf zuerst 27 Ar im Jahre 2004 an. Erweitert wurde dieser nochmals um 6 Ar im Jahre 2006 und um weitere 18 Ar im Jahre 2011. Schon seit Jahren ist es ein Geheimtipp: versteckt zwischen Apfel-, Birn- und Kirschbäumen und kleinem Wäldchen erschließt sich ein zauberhafter Rosengarten, in dem ca. 1200 Rosenstöcke darunter 600 Edelrosen, 400 Strauchrosen und 200 Kletter- und Ramblerrosen bewundert werden können. Wenn die Forsythien blühen, ist es Zeit für den Rosenrückschnitt. Richtig angewendet, erhalten Sie damit die Rosen vital, unterstützen den Aufbau der Pflanze und regen zu einer üppigen Blüte an. Nach einer Einführung dürfen Sie an Edel-, Strauch- und Kletterrosen selbst Hand anlegen. Bitte mitbringen: Scharfe Rosenschere und Handschuhe. Treffpunkt: Gartentor Rosengarten Wendlingen Der Rosengarten liegt mitten in den Streuobstwiesen. Teilnehmende finden den Zugang über Navi mit der Eingabe: Zum Hasenwäldle 1. Parkmöglichkeiten bestehen im nahegelegenen Wohngebiet. 100-200 m weiter erreichen Sie dann den Rosengarten. Bitte nicht in den Wiesen parken. Eine Anfahrtsskizze finden Sie auf der Homepage des Rosengartens: <https://www.rosengarten-wendlingen-am-neckar.de>

11505	Wolfgang Jurisch
Sa 21.03.26	13:00 – 14:30
1 x	Rosengarten, Höhenstrasse 144, 73240 Wendlingen
15 €	mit Anmeldung

Pfingstrosenführung

Pfingstrosen, auch Bauernrosen genannt, sind seit Jahrhunderten fester Bestandteil europäischer Gärten. Trotz ihres Namens gehören sie zu den Hahnenfußgewächsen. Sie blühen meist um Pfingsten. Es gibt verschiedene Arten von Pfingstrosen, die sich in ihrer Form und Wachstumsart unterscheiden: Stauden-Pfingstrosen: Diese sind mehrjährig und blühen jedes Jahr wieder und müssen jedes Jahr zurückgeschnitten werden. Baum-Pfingstrosen: Diese wachsen als Sträucher und haben eine holzige Struktur und werden bis zu 3 m hoch.

Itoh-Pfingstrosen: Diese sind Hybriden zwischen Stauden- und Baum-Pfingstrosen und kombinieren Eigenschaften beider Typen. Diese verschiedenen Arten können wir Ihnen bei unserer Führung zeigen. Diese werden auch wie die Stauden-Pfingstrosen zurückgeschnitten. Des Weiteren bekommen Sie Tipps zum Standort und Düngung. Treffpunkt: Gartentor Rosengarten Wendlingen Der Rosengarten liegt mitten in den Streuobstwiesen. Teilnehmende finden den Zugang über Navi mit der Eingabe: Zum Hasenwäldle 1. Parkmöglichkeiten bestehen im nahegelegenen Wohngebiet. 100-200 m weiter erreichen Sie dann den Rosengarten. Bitte nicht in den Wiesen parken. Eine Anfahrtsskizze finden Sie auf der Homepage des Rosengartens: <https://www.rosengarten-wendlingen-am-neckar.de>



rosengarten-wendlingen-am-neckar.de

11506	Wolfgang Jurisch
Mi 20.05.26	18:00 – 19:30
1 x	Rosengarten, Höhenstrasse 144, 73240 Wendlingen
11 €	mit Anmeldung

Rosenführung

Sie erhalten viele Tipps zur Pflege, zum Rückschnitt und zur Veredelung sowie Anregungen zur Sortenauswahl, zum Düngen und über die richtige Schädlingsbekämpfung. Treffpunkt: Gartentor Rosengarten Wendlingen Der Rosengarten liegt mitten in den Streuobstwiesen. Teilnehmende finden den Zugang über Navi mit der Eingabe: Zum Hasenwäldle 1. Parkmöglichkeiten bestehen im nahegelegenen Wohngebiet. 100-200 m weiter erreichen Sie dann den Rosengarten. Bitte nicht in den Wiesen parken. Eine Anfahrtsskizze finden Sie auf der Homepage des Rosengartens: <https://www.rosengarten-wendlingen-am-neckar.de>

11507	Wolfgang Jurisch
Mi 10.06.26	18:00 – 19:30
1 x,	Rosengarten, Höhenstrasse 144, 73240 Wendlingen
11 €	mit Anmeldung

Rosenrückschnitt nach der 1. Blüte

Wenn die erste Rosenblüte vorbei ist, ist es Zeit für einen zweiten Rosenrückschnitt. Richtig angewendet, erhalten Sie damit die Rosen vital, unterstützen den Aufbau der Pflanze und regen nochmals zu einer üppigen 2. Blüte an. Auch die Düngung darf nicht vergessen werden. Wichtig beim Rückschnitt ist zu diesem Zeitpunkt auch, dass die einmalblühenden Rosen zurückgeschnitten werden müssen. Nach der Einführung dürfen Sie selbst an Edel-, Strauch- und Kletterrosen Hand anlegen. Bitte mitbringen: Scharfe Rosenschere und Handschuhe. Treffpunkt: Gartentor Rosengarten Wendlingen Der Rosengarten liegt mitten in den Streuobstwiesen. Teilnehmende finden den Zugang über Navi mit der Eingabe: Zum Hasenwäldle 1. Parkmöglichkeiten bestehen im nahegelegenen Wohngebiet. 100-200 m weiter erreichen Sie dann den Rosengarten. Bitte nicht in den Wiesen parken. Eine Anfahrtsskizze finden Sie auf der Homepage des Rosengartens: <https://www.rosengarten-wendlingen-am-neckar.de>

11508	Wolfgang Jurisch
Sa 27.06.26	13:00
1 x	Rosengarten, Höhenstrasse 144, 73240 Wendlingen
15 €	mit Anmeldung

**Wir finden,
wir haben den
schönsten
Beruf der Welt!**

Planung, Gestaltung und Ausführung
Garten- und Landschaftsbau
Gärtnerhof mit Hofladen in Göppingen

Jeutter





Wildkräuterspaziergang

Bei dem Spaziergang durch die Natur begegnen wir Nahrungs-, Heil- und Gewürzpflanzen. Wir schauen genau, nutzen den Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn. Wir erfahren einiges über die Inhaltsstoffe, Heilwirkungen und Verarbeitungsmöglichkeiten der Pflanzen. Wir gehen auf befestigten Wegen und auch mal auf Trampelpfaden. Unterwegs gibt es viel zu entdecken. Auch bei (leichtem) Regen ist der Kräuterspaziergang mit passender Kleidung schön. Sie werden staunen, wie viele essbare Wildpflanzen und auch Heilpflanzen es vor unserer Haustüre zu entdecken gibt.

11529S	Barbara Sujatta
Sa 18.04.26	14:00 – 16:00
1 x	Wäschbeuren Parkplatz Sonderbachsee
14 €	mit Anmeldung



Leckeres und Gesundes aus Wildkräutern

Wir werden aus Wildkräutern wie Schafgarbe, Spitzwegerich, Brennessel und Co gesunde und leckere Speisen zaubern und gemeinsam genießen. Sie erfahren über die verarbeiteten Pflanzen viel Wissenswertes und Heilkundiges. Hinweis: Das Skript ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Für das Material zur Herstellung entstehen etwa 5 bis 10 Euro zusätzliche Kosten, die im Kurs bar mit der Dozentin abgerechnet werden.

11532S	Barbara Sujatta
Fr 24.04.26	17:00 – 19:30
1 x	Wäschbeuren Stauferschule
15 €	mit Anmeldung

Frühlingserwachen im Oberholz: Vogelkonzert und Obstbaumbüte

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., des Fördervereins Göppinger Apfelsaft e.V. und der vhs Göppingen. Für Mitglieder des NABU und des Naturkundevereins kostenfrei.

Die Streuobstwiese lebt: Die Vielfalt dieses von Menschen erschaffenen Lebensraums lässt sich gerade jetzt im Frühjahr besonders gut beobachten. Die Vögel singen und besetzen ihre Reviere. Daneben stehen die Obstbäume in ihrer vollen Blüte, so dass es viel

über die wichtigsten Bestäuber wie Honigbienen, Wildbienen und Hummeln zu berichten gibt. Treffpunkt: Parkplatz in Göppingen-Oberholz beim Kreisel, nördlich des Dr.-Heinrich-Zeller-Stadions, westlich der Hohenstaufenstraße

11514	Florian Pointke, Dieter Bässler
So 26.04.26	10:00 – 12:00
1x	Parkplatz in Göppingen-Oberholz beim Kreisel, nördlich des Dr.-Heinrich-Zeller-Stadions, westlich der Hohenstaufenstraße
5 €	mit Anmeldung

Vogelbeobachtung während der Brutzeit

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., des NABU Östlicher Schurwald und der VHS Göppingen. Für Mitglieder des NABU und des Naturkundevereins kostenfrei.

Auf einem privaten Garten- und Wiesengrundstück im Gewinn Bruckwasen in Rechberghausen können Vögel bei ihrem geschäftigen Treiben während der Brutzeit beobachtet werden. Das Grundstück wird auf naturnahe Weise betrieben und bietet somit einen Anziehungspunkt für die wildlebenden Vögel. Treffpunkt: in Rechberghausen am Ende der Bühelstraße beim Wasserreservoir, Koordinaten: 48°44'09.1"N 9°38'08.0"E. Bitte Ferngläser und ggf. Spektiv mitbringen.

11515	Florian Pointke, Karin Beck, Axel Beck
So 03.05.26	08:00 - 10:00
1x	in Rechberghausen am Ende der Bühelstraße beim Wasserreservoir
5 €	mit Anmeldung

Die Insektenwelt der Spielburg

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V. und der VHS Göppingen. Für Mitglieder des NABU und des Naturkundevereins kostenfrei.

(Alternativtermin: Sa. 16. Mai bei Schlechtwetter, Information siehe Website des NABU GP) Im Rahmen dieser entomologischen Exkursion durch das Naturschutzgebiet Spielburg werden typische Insekten der Kalkmagerrasen und Streuobstwiesen vorgestellt. Dabei wird auf die Evolution und das Verhalten der Insekten eingegangen. Außerdem werden die Lebensräume vorgestellt sowie Herausforderungen des Schutzes solcher Lebensräume mit ihren Organismen thematisiert. Treffpunkt: in Hohenstaufen am Parkplatz an der Schranke zum Naturschutzgebiet Spielburg unterhalb des Schützenhauses

11516	Prof. Dr. Jan Christian Habel
Do 14.05.26	09:30 – 12:00
1x	in Hohenstaufen am Parkplatz an der Schranke zum Naturschutzgebiet Spielburg unterhalb des Schützenhauses
5 €	mit Anmeldung

Wasserwunder im Garten – clevere Ideen für Regenwassernutzung & Schwammgarten

Wie bleibt der Garten vital, wenn Regen seltener fällt – und gleichzeitig Starkregen zunehmend zum

Problem wird? In diesem Vortrag zeigt das Team des Gärtnerhofs Jeutter, wie Böden so vorbereitet werden, dass sie Wasser aufnehmen, speichern und wieder abgeben können. Sie erfahren, wie ein „Schwammgarten“ entsteht, warum ein gesunder Boden unser bester Wasserspeicher ist und wie Regen im Garten sinnvoll genutzt werden kann. Praktische Tipps zur Regenwassernutzung, zur Verbesserung der Bodenstruktur und einfache Maßnahmen gegen Austrocknung helfen, den Gießaufwand deutlich zu reduzieren. Ein informativer Vortrag und Austausch für alle, die nachhaltiger gärtnern und gleichzeitig mehr Freude und Ertrag im Garten genießen möchten.

11504X	Johannes Martin Jeutter
Do 21.05.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
13 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Senf – der Alleskönner

Sie erfahren die Anwendungsmöglichkeiten des Senfes als Heilmittel und in der Küche. Wir bereiten leckere Senfkreationen zu, die Sie mit nach Hause nehmen können. Hinweis: Das Skript ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Für das Material zur Herstellung entstehen etwa 5 bis 10 Euro zusätzliche Kosten, die im Kurs bar mit der Dozentin abgerechnet werden.

11533S	Barbara Sujatta
Fr 19.06.26	17:00 – 19:30
1 x	Wäschbeuren Stauferschule
15 €	mit Anmeldung

Batnight 2026 – Fledermäuse am Rohrwesen bei Heiningen

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., des NABU Mittleres Filstal und Lautertal sowie der Volkshochschule Göppingen. Für Mitglieder des NABU und des Naturkundevereins kostenfrei.

Der Rohrwesen bei Heiningen gehört zu den Hotspots der Biodiversität im Landkreis Göppingen und stellt auch für Fledermäuse ein wertvolles Jagdgebiet dar. Im Rahmen der European Batnight wollen wir erkunden, welche Fledermaus-Arten dort fliegen und erfahren dabei Interessantes aus dem Leben dieser Tiergruppe. Treffpunkt: Zwischen Heiningen und Eschenbach, Parkplatz nördlich der Eschenbacherstraße, gegenüber der Voralbhalle.

11517	Florian Pointke, Wolfgang Lissak, Dipl.-Ing. Landschaftspflege
Sa 29.08.26	19:30 – 21:30
1x	Treffpunkt: Zwischen Heiningen und Eschenbach, Parkplatz nördlich der Eschenbacherstraße, gegenüber der Voralbhalle
5 €	mit Anmeldung



EXKURSIONEN

Paul Bonatz und Göppingen

Spätestens seit den Diskussionen um Stuttgart 21 ist er wohl bekannt, der bedeutende Architekt und Planer des Stuttgarter Hauptbahnhofes, Paul Bonatz. Auch in Göppingen hat er gearbeitet, eine Fabrikantenvilla geplant, das Mörike-Gymnasium und war auch als Stadtplaner tätig. Eine der letzten Aufgaben, die er übernommen hatte, führte ihn einmal mehr in die Stadt – als Mitglied der Wettbewerbskommission für den Bau der Stadthalle. Stadtführerin Margit Haas nimmt Sie mit auf die spannende Reise durch ein ungewöhnliches Leben. Treffpunkt: Schlossplatz, Göppingen.

72030	Margit Haas
Sa 28.02.26	15:00 – 16:30
1 x	Göppingen, Schlossplatz
12 €	mit Anmeldung

Burg Hohenrechberg – Führung auf der Burg und Maultaschen-Workshop im Burg-Restaurant

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd, der vhs Sülzen und der vhs Bad Boll/Voralb

Eine ganz besondere Tour, die Geschichte und kulinarisches Erleben auf einzigartige Weise miteinander verbindet. Die bekannte Göppinger Stadtführerin Margit Haas nimmt die Teilnehmenden mit auf eine Reise ins Mittelalter und erweckt die Vergangenheit zum Leben. Dabei kann man einen atemberaubenden Panoramablick ins Rems- und Filstal genießen. Die Führung endet im gemütlichen Ambiente des Burgrestaurants. Unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Küchenchefs lernen die Teilnehmenden die Geheimnisse der Zubereitung des schwäbischen Nationalgerichts kennen. Alle legen selbst Hand an und der Spaß kommt dabei sicherlich nicht zu kurz. Die Gebühr beinhaltet die Führung sowie den Workshop mit dem Essen, Getränke sind nicht enthalten. Wer mag, kann seine eigene Schürze mitbringen. Bitte keine eigenen Getränke mitbringen. Parkplätze bei der Gemeindehalle, Hohenstaufenstr. 33, 73529 Schwäb. Gmünd/Rechberg. Fußweg zur Burg ca. 20 Minuten. Treffpunkt um 15 Uhr beim Burgeingang. Eigene Anfahrt! Letzte gebührenfreie Abmeldung am 20.02.26.

72035	Margit Haas, Marcus Dahl
Fr 20.03.26	15:00 – ca. 20:30
1 x	Burg Hohenrechberg
75 €	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema

Exkursion zur **Nikolauskirche in Oberwälden** am Mi, 25.03.26 – siehe bei „Kunstgeschichte“

Inklusive Stadtführung durch Göppingen – Gemeinsam unterwegs, mit und ohne Handicap!

Hier kann man Göppingen neu entdecken. Die Stadtführerin Margit Haas kennt die Stadtgeschichte und weiß viele Geschichten aus der Vergangenheit. Sie lädt ein, sich mit ihr auf Entdeckungsreise zu begeben. Wer ein Handicap hat – kein Problem! Gemeinsam geht es auf



einen vergnüglichen Rundgang durch die Göppinger Innenstadt. Treffpunkt: Marktplatz, Göppingen.

72031	Margit Haas
Sa 28.03.26	14:00 – 15:30
1 x	Göppingen, Marktplatz
6 €	mit Anmeldung

Wege zur Kunst – Führung auf dem Skulpturenweg in Straßdorf

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Straßdorf

Erleben Sie bei einem Abendspaziergang über die malerische Hochfläche rund um Straßdorf, wie sich Kunstwerke aus mehreren Bildhauergenerationen harmonisch mit der einzigartigen Landschaft verbinden. Einige der Skulpturen wurden eigens für diesen Skulpturenweg geschaffen. Neben beeindruckenden Ausblicken auf die Natur können Sie auch interessante biografische Einblicke in das Leben und Schaffen von Künstlern mit Bezug zu Schwäbisch Gmünd wie z. B. Daniel Wagenblast, Prof. Albert Holl, Eugen Greiner, Josef Baumhauer, Max Seiz, Eckhardt Dietz gewinnen. Gutes Schuhwerk erforderlich. Treffpunkt: Straßdorf, Parkplatz Kalthaldenstraße. Eigene Anfahrt!

72032	Marlene Grimminger
Do 23.04.26	17:30 – 19:00
1 x	Straßdorf, Skulpturenweg
12 €	mit Anmeldung

Unterwegs im kultigsten Kiez Stuttgarts – Bohnenviertel und Leonhardsviertel

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd

Stuttgart jenseits von Königstraße und Schlossplatz. Bei der Führung erleben Sie Stuttgart auf ganz andere Weise: Alte Häuser, Kopfsteinpflaster, kleine Geschäfte und urige Gaststätten findet man im Bohnen- und Leonhardsviertel. Wie lebte die arme Bevölkerung in Stuttgart früher? Welche berühmten und schrilligen Persönlichkeiten haben das Viertel geprägt? Anhand von unterhaltsamen Anekdoten, Gedichten und Texten wird ein Viertel lebendig. Danach Einkehr und Aufwärmen in ein Bistro zu Häppchen und einem Gläschen Wein. Danach ist ein Besuch geplant in einer Anlaufstelle für die Armutsprostituierten im Rotlichtviertel, um von Ehrenamtlichen einen Einblick in die sozialen Verhältnisse zu bekommen. Eigene Anfahrt! Treffpunkt: Galeria Kaufhof, Königstraße 6, Nähe Bahnhof. Letzte gebührenfreie Abmeldung am 16.04.26.

72036	Bernd Möbs
Fr 24.04.26	16:15 – ca. 19:30
1 x	Stuttgart, Königsstraße 6
32 €	mit Anmeldung



Mit den Augen der Bahnmissionsmission – Bahnhofsführung in Stuttgart

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd und der Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Viele kennen den Stuttgarter Hauptbahnhof: Wissen, wo es Fahrkarten gibt, dass sich die Wege aufgrund der Baustelle ändern, doch wer kennt die Bahnmissionsmission? Was sind ihre Aufgaben? Um welche Menschen am Bahnhof kümmert sie sich? Wie sieht die Hilfe aus, „wenn das Leben mal nicht wie auf Schienen verläuft“? Welche Auswirkungen haben aktuelle Ereignisse wie der Ukraine-Krieg oder die steigenden Preise? Ein/e Mitarbeiter/in bringt den Teilnehmenden die andere Seite des Bahnhofs bei einem ca. 90-minütigen Rundgang näher. Treffpunkt: Stuttgart Hauptbahnhof, Bahnmissionsmission am Schlossgartensteg, der bei Gleis 16 startet. Die Führung beinhaltet eine Tasse Tee in der Bahnmissionsmission. Um eine Spende für die Arbeit der Bahnmissionsmission vor Ort wird gebeten. Die Führung ist für Kinder bis 14 Jahre nicht geeignet. Eigene Anfahrt!

72033	Mitarbeiter/in der Bahnmissionsmission
Sa 25.04.26	14:00 – ca. 15:30
1 x	Stuttgart, Hauptbahnhof, Gleis 16
5 €	mit Anmeldung

Einhorn – Scheinhorn – Kein Horn – Stadtführung mit Mitmachelementen

Das Einhorn ist ein faszinierendes und mythisches Wesen, das in vielen Kulturen als Symbol für Reinheit und Unschuld gilt. Darf sich Schwäbisch Gmünd zur Recht Einhorn-Hochburg nennen? Kommen Sie mit auf Einhornsuche und bringen sich dabei aktiv mit ein um bei diesem launigen Stadtrundgang möglichst viele Einhornr zu entdecken, Spaß zu haben und dabei Wissenswertes und Kurioses zu erfahren. Bitte Handy mitbringen. Treffpunkt: Gmünder VHS, Münsterplatz 15, 73525 Schwäbisch Gmünd.

72028	Marlene Grimminger
Fr 08.05.26	18:00 – 19:30
1 x	Schwäbisch Gmünd
12 €	mit Anmeldung

Stadtführung Ulm – Stadtführung im historischen Gewand

In Kooperation mit der vhs Bad Boll/Voralb, vhs Süßen und der Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Es war einmal... so beginnen die schönsten Geschichten. Der kurzweilige Rundgang führt zu sagenumwobenen Plätzen und lässt wieder lebendig werden, was einst gewesen. Es gibt vieles zu entdecken: Fesselndes, Kurioses, Merkwürdiges und Tragisches aus der Ulmer Stadtgeschichte. Eigene Anfahrt!

Gebühr für 2 Erwachsene mit einem Kind bis 12 Jahre 52 €; Gebühr für 1 Erwachsene mit einem Kind bis 12 Jahre 34 €; jedes weitere Kind bis 12 Jahre 8 €. Dauer der Führung ca. 2 Stunden. Treffpunkt: 14 Uhr Tourist-Information Stadthaus am Münsterplatz. Letzte gebührenfreie Abmeldung am 05.05.26.

72034	Anni Eschenbach
Sa 16.05.26	14:00 – ca. 16:00
1 x	Ulm, Stadthaus am Münsterplatz
26 € für 1 Erw. – siehe auch Text	mit Anmeldung

Auf verschlungenen Pfaden auf der Stuttgarter Karlshöhe unterwegs – mit Besuch des „Lapidarium“

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd

Rundgang in einem schönen Stuttgarter Hangpark und Besuch eines Freilichtmuseums. Ein unbekannter Park zwischen Stuttgart-West und Heslach bietet verwunschene Ecken, interessante Kulturgeschichte und ein „verzaubertes“ Freilichtmuseum in einem Garten der Renaissance mit vielen Skulpturen und Resten von berühmten Gebäuden der Stuttgarter Geschichte. Hier befand sich auch die im 19. Jahrhundert berühmte „Silberburg“ und ein Weinberg der Stadt Stuttgart. Der Chemiefabrikant und Inhaber der BASF in den 1870er Jahren, Gustav Siegle, baute sich seine pompöse Villa, von der nur noch der rätselhafte Athene-Brunnen zeugt. Die Villa Gemmingen, heute im Besitz der Freifrau von Tessin, zeigt sich aber weiterhin in ihrer ganzen Pracht.

Im Lapidarium, einem Freilichtmuseum der Stadt Stuttgart, gibt es zum Abschluss noch eine zusätzliche Führung (im Preis inbegriffen). Eigene Anfahrt! Treffpunkt: Galeria Kaufhof, Königstraße 6, Nähe Bahnhof und dann gemeinsame Fahrt zum Treffpunkt (VVS Ticket 1 Zone – nicht im Preis inbegriffen! Endpunkt: Lapidarium in der Mörikestraße. Letzte gebührenfreie Abmeldung am 07.05.26.

72039	Bernd Möbs
Sa 16.05.26	13:30 -17:00
1 x	Stuttgart, Königsstraße 6
26 €	mit Anmeldung

Auf den Spuren von Lorient Mops und Stuttgarter Stadtgeschichte auf Stuttgarts Stäffele unterwegs

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd

Victor von Bülow alias Lorient, der berühmte Komiker – ein Schwabe? Nein, das nun wirklich nicht. Doch drei Jahre lang, von 1938 bis 1941, lebte Vicco von Bülow in Stuttgart. Er hat unsterbliche Komikerschafften: Die Nudel, den Kosakenzipfel, das Jodel-Diplom, Weihnachten bei den Hoppenstedts ... Zu Lorient 90. Geburtstag wurde auf dem Eugensplatz eine Säule – heute mit Mops – eingeweiht. Wir machen uns auf zu Lorient Spuren in Stuttgart, erklimmen Stuttgarts Stäffele, hören aus seinen Werken und erfahren außerdem Lustiges und Interessantes aus Stuttgarts Stadtgeschichte. Treffpunkt: Galeria Kaufhof, Königstraße 6, Nähe Bahnhof. Tour-Ende: Stuttgart Charlottenplatz. Eigene Anfahrt! Letzte gebührenfreie Abmeldung am 28.05.26.

72037	Bernd Möbs
So 07.06.26	14:00 – 17:00
1 x	Stuttgart, Königsstraße 6
22 €	mit Anmeldung



**EVF**

Ob Zählerstände, Abschläge oder Rechnungsübersicht:

**Mit der App „Meine EVF“
behalte ich den Überblick!**



Jetzt downloaden

www.evf.de

✓ Zählerstände scannen
und melden

✓ News aus der Region

✓ E-Ladesäulen

✓ Fahrplanauskunft

... und vieles mehr!





Zeitreise am Josefsbach in Schwäbisch Gmünd

Bei einem Spaziergang in der Grabenallee, entlang des Josefsbaches tauchen Sie in die Gmünder Stadtgeschichte vom ausgehenden Mittelalter bis zur heutigen Zeit ein. Lernen Sie die Josefskapelle, ein gotisches Kleinod kennen und erfahren Sie die Geschichte alter Villen, Kunstwerken, Gedenksteinen und Mahnmalen. Treffpunkt: Waldstetter Brücke am Eingang zum Graben, Klarenbergstraße 3, Schwäbisch Gmünd. Eigene Anfahrt!

72029	Marlene Grimminger
Do 11.06.26	18:00 – 19:30
1 x	Schwäbisch Gmünd
12 €	mit Anmeldung

Schöne Villen und jüdische Geschichte in Stuttgart-Nord

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd
Eine Führung durch unbekannte Hanglagen und in Stuttgarts Synagoge. Prachtvolle Villen, ruhige Straßen, schöne Gärten und immer Ausblicke in die Ferne und die Stadt. Unterhalb des Kräherwalds und der Feuerbacher Heide machen wir uns auf, um insbesondere die Villen und Häuser des jüdischen Architekturbüros Bloch & Guggenheimer zu entdecken, kommen aber auch zu anderen schönen Villen, interessanter Stuttgarter Stadtgeschichte und jüngster Geschichte jüdischer und anderer Bürger Stuttgarts. Anschließend besuchen wir nach einer kurzen Fahrt mit der Stadtbahn die jüdische Synagoge Stuttgarts mit einer Führung. Sie ist auch vom Architekten Guggenheimer entworfen worden. Treffpunkt: Galeria Kaufhof, Königstraße 6, Nähe Bahnhof. Tour-Ende: Hospitalstraße, Nähe S-Bahn Stadtmitte (bitte selbstständig falls nötig VVS-Tickets besorgen, jeweils 1 Zone). Eigene Anfahrt! Letzte gebührenfreie Abmeldung am 30.06.26.

72038	Bernd Möbs
Do 09.07.26	14:30 – 19:30
1 x	Stuttgart, Königsstraße 6
27 €	mit Anmeldung

Exkursionen zu Kapellen und Kleinode im Landkreis Göppingen

Veranstaltet von der Katholischen Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit der Evang. Erwachsenenbildung Göppingen und der vhs Göppingen und Schurwald.

Anmeldung bis eine Woche vor Beginn der Exkursion unter: www.keb-goeppingen.de.
Infos auf der vhs-Homepage unter „Exkursionen“.
Gebühr: freiwilliger Teilnahmebeitrag
Eigene Anfahrt.

Ehemalige Soldier-Chapel im Staufferpark

72040	Maria Skaroupka-Liesche
Sa 21.03.26	10:00 – 12:00

Wäscherhofkapelle und Heuhofkapelle Wäschenbeuren

72041	Maria Skaroupka-Liesche
Sa 25.04.26	10:00 – 12:00

Heilig-Kreuz-Kapelle Göppingen

72042	Maria Skaroupka-Liesche
Sa 20.06.26	10:00 – 12:00

STUDIENREISEN



GEOPULS ist unser Partner, wenn es um ganz besondere Studienreisen geht, denn die Geopuls-Reiseleiter sind allesamt begeisterte Geographen und Landeskundler mit umfassenden Kenntnissen und Erfahrungen; nicht nur zur Kultur, sondern auch zu Natur und Landschaftsräumen des jeweiligen Reisezieles. Bei einer solchen Reise, gibt es neben den klassischen touristischen Höhepunkten und Sehenswürdigkeiten aber immer noch etwas mehr zu sehen und zu erleben. Gerade auch die Hinwendung zu den kleinen Dingen, dem weniger Bekannten, Ausflüge in die Natur mit kleinen Wanderungen, gehören immer mit dazu. Die Teilnehmerzahl ist auf angenehme 16 Personen beschränkt. Geopuls als Reiseveranstalter für alle an Land und Leuten interessierten Menschen wurde 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen ins Leben gerufen und arbeitet seitdem mit ausgewählten Volkshochschulen in der Region zusammen. Gedruckte Reiseausschreibungen zu den folgenden Reisen liegen bei der VHS aus, können dort angefordert oder auch von der vhs-Homepage downgeloadet werden. Mehr auch www.geopuls.de.

Sollte zum Zeitpunkt des jeweiligen Reisetermins eine Reisewarnung für ein Reiseziel bestehen, wird die Reise selbstverständlich nicht durchgeführt und von Geopuls sämtliche Zahlungen zurückerstattet.

Äolische Inseln (Sizilien) – Studienkreuzfahrt mit Motorsegel- Yacht

Veranstalter: Geopuls-Studienreisen

Diese exklusive Kleingruppen-Kreuzfahrt führt auf einer komfortablen Motorsegelyacht durch das UNESCO-Weltnaturerbe der Äolischen Inseln. Täglich wird eine andere Insel besucht, um ihre Natur, Kultur und Vulkanlandschaften kennenzulernen. Delfinbegegnungen, der nächtliche Stromboli und ruhige Badebuchten machen die Reise unvergesslich. Die Yacht dient als komfortables Hotel mit ausgezeichnete äolischer Küche. Unter der Leitung von Maurizio Rotolo erleben Sie die Inselwelt besonders authentisch und intensiv. Genaue Reiseausschreibung (Preise, Leistungen,...) auf der vhs-Homepage unter „Downloads“.

71001A	Maurizio Rotolo, Reiseleitung
9 Tage	Sa 30.05.26 – So 07.06.26
Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer	

71001B	Maurizio Rotolo, Reiseleitung
9 Tage	Sa 05.09.26 – So 13.09.26
Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer	

71001C	Maurizio Rotolo, Reiseleitung
9 Tage	Sa 12.09.26 – So 20.09.26
Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer	



71001D	Maurizio Rotolo, Reiseleitung
9 Tage	Sa 19.09.26 – So 27.09.26
Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer	

Hispania incognita – unbekanntes Spanien

Veranstalter: Geopuls-Studienreisen

Diese Reise führt in authentische, vom Massentourismus verschonte Regionen Spaniens zwischen Madrid und Valencia. Besucht werden historische Orte wie Sigüenza, Albarracín, Consuegra, Teruel und die UNESCO-Stadt Cuenca sowie die malerischen „schwarzen Dörfer“. Valencia bietet dazu einen modernen Kontrast. Naturerlebnisse – vom Naturpark Albufera bis zu den Bergen – und die Windmühlen des Don Quijote ergänzen das Programm. Übernachtet wird in Paradores oder historischen Gebäuden mitten in den Altstädten. Genaue Reiseausschreibung (Preise, Leistungen,...) auf der vhs-Homepage unter „Downloads“.

71002	Dr. Fernando Gonzáles Viñas, Reiseleitung
11 Tage	Do 10.09.26 – So 20.09.26
Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer	

Malta

Veranstalter: Geopuls-Studienreisen

Malta (316 km²) ist das kleinste EU-Land mit reicher Geschichte von der Jungsteinzeit bis zum Malteserorden. Valletta, Mdina, Victoria und sechs Megalithempel gehören zum UNESCO-Welterbe. Malti ist die einzige semitische Sprache mit lateinischem Alphabet. Die Inselgruppe umfasst Malta, Gozo und Comino, geprägt von Kalkstein, Steilküsten, flachen Stränden und Karstlandschaften. Malta ist das wasserärmste Land der Welt. Genaue Reiseausschreibung (Preise, Leistungen,...) auf der vhs-Homepage unter „Downloads“.

71003	Dr. Joachim Graf, Reiseleitung
8 Tage	So 25.10.26 – So 01.11.26
Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer	

Info

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl und der gemeinsamen Ausschreibung über mehrere Volkshochschulen kann die vhs keine freien Plätze garantieren. Wir bitten Sie daher, vor Ihrer Anmeldung bei uns nachzufragen, ob aktuell noch Plätze verfügbar sind.

Kontakt: Tel. 07161 / 650- 43020,
E-Mail: WSchultes@goeppingen.de

Kuba-intensiv

Veranstalter: Geopuls-Studienreisen

Kuba, die Perle der Karibik, begeistert mit Salsa-Rhythmen, Kolonialstädten, Traumstränden, Zigarren, Rum und tropischer Natur. Die Reise kombiniert Kultur, Geschichte und Landschaften: Sie besuchen bekannte Städte, eine Zigarrenfabrik, Zuckerrohrregionen, Karstlandschaften, Regenwald und Mangroven. Unterwegs mit Geograph Harald Borger und lokalen Guides erhalten Sie authentische Einblicke in Land und Leute. Übernachtet wird in Hotels und Privathäusern – ein echtes Kuba-Erlebnis. Genaue Reiseausschreibung (Preise, Leistungen,...) auf der vhs-Homepage unter „Downloads“.

71004	Dr. Harald Borger, Reiseleitung
13 Tage	Mo 23.11.26 – Sa 05.12.26
Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer	

Mehr zu diesem Thema

Vortrag zur Studienreise Kuba von Dr. Harald Borger am Do, 12.03.2026, 19:30 Uhr, ① vhs-Haus, Vortragssaal, Mörikestr. 16, Eintritt 5 Euro, siehe bei „Land & Leute“, Kurs-Nr. 11009X

Studienfahrt nach Luxemburg und Brüssel – Europas Herz verstehen

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg

Fahren Sie mit uns und den Volkshochschulen Göppingen und Stuttgart nach Luxemburg und Brüssel und erfahren Sie mehr über die Europäische Union! Neben Stadtführungen erwarten Sie Besuche in den europäischen Institutionen. Unsere Reise beginnt am 20. April mit einem Zwischenstopp in Schengen (je nach Verkehr), bevor wir in Luxemburg-Stadt an einer historisch-europapolitischen Führung teilnehmen. Dabei erkunden wir zu Fuß und mit dem Bus unter anderem das Europa- und Bankenviertel. Den Abend lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen in der Brüssler Altstadt ausklingen. Am 21., 22. und 23. April liegt der Fokus auf der Frage: Wie funktioniert die Europäische Union? Geplant sind Besuche bei verschiedenen europäischen Institutionen. Am 23. April treten wir nach dem Programm am Vormittag die Rückfahrt an.

10111	Europazentrum BW
Mo 20.04.26 – Do 23.04.26	07:00 – 23:00
mit Anmeldung über die Website des Europazentrums: www.europa-zentrum.de	

Info

Genuss mit allen Sinnen!
Kages Mikroverum (Schloss Weißenstein) und Old Gamundia (Degenfeld)

Am Fr, 25.09.26 – Platzreservierung unter der Kurs-Nr. 126-72027. Info auf der vhs-Homepage bei „Exkursionen“.



Gegenüber den Supermächten verfügt allein Europa über das erforderliche Gewicht, das keines seiner Mitglieder mehr für sich allein besitzt.

Simone Veil

Französische Juristin, Auschwitz-Überlebende und ab 1979 die erste Präsidentin des direkt gewählten Europäischen Parlaments. Ihr Wirken steht exemplarisch für das europäische Ideal von Frieden, Versöhnung und Menschenrechten.





Kultur und Gestalten

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.



Via Computer, Tablet, Smartphone –
**online detailliert informieren und
direkt anmelden:** www.vhs-goeppingen.de





LITERATUR

Matinée-Lesung: „Unglücklichsein: Eine Ermutigung“

So lautet ein Zitat von Wilhelm Schmid. Die Melancholie – seit Menschengedenken kennzeichnet sie nicht nur eine individuelle Verfassung, sondern auch, unterschiedlich intensiv, ein gesellschaftliches Phänomen. Das zeigt sich besonders in Zeiten des Umbruchs und der Verunsicherung. Und natürlich schlägt sie sich auch in vielfältigen Aspekten der literarischen und philosophischen Entwicklung nieder, bis hin zu Modeströmungen, „Hypes“. Führt diese Gedankenschwere konsequent zur Tatenarmut (so etwa Hölderlin über die Deutschen) oder liefert sie auch die Grundlage und Ermutigung zur künstlerischen und gesellschaftlichen Weiterentwicklung? Dieser und anderen Fragen geht die Lesung an ausgewählten historischen und aktuellen Beispielen nach.

20100E	Tina Stroheker, Dr. Gerd Kolter
So 19.04.26	11:00
1 x, 2 UE	① vhs-Haus, Vortragssaal
7 € inkl. Getränk	mit Anmeldung Zahlung an der Abendkasse

➤ Mehr zu diesem Thema

Ausstellung: Leseland DDR.

Eine Plakat-Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur.

Ort: ① vhs-Haus
Dauer: März-April 2026

Kreatives Schreiben Ausdruck mit Stil

An diesem Tag steht die Arbeit am Schreibstil im Vordergrund. Der Kurs lädt dazu ein, in ausgewählten Bildern und Texten Stilmittel großer Kunst zu entdecken und diese als Inspiration für das eigene Schreiben zu verwenden. Schwerpunkt des Kurses ist die Kunst des 20. Jahrhunderts. Angestrebt wird, in eigenen Kurzgeschichten und Gedichten rhetorische Mittel selbst anzuwenden und nach Bedarf zu variieren, so dass eigene Texte zukünftig die gewünschte Wirkung entfalten. Ob diese das Potenzial haben, auf die Folter zu spannen, gefangen zu nehmen oder auch zu Tränen zu rühren, wird im Austausch konstruktiv besprochen. Schreibverfahren ist in diesem Kurs wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

20104	Gudrun Latten
Sa 18.04.26	10:00 – 14:30
1 x, 5,3 UE	① vhs-Haus, Raum 211
29 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Kreatives Schreiben einfach – spielerisch – frei

Haben Sie Spaß am Formulieren? Darauf, Ideen zu Papier zu bringen? Mit Buchstaben zu tanzen? In diesem Kurs geht es ums Ausprobieren, nicht um Perfektion. Um das Spiel mit dem Wort. Wir erfinden neue Wörter, formen kleine Texte, basteln Gedichte und lassen uns von unserer eigenen Sprache überraschen. Gemeinsam probieren wir aus, was Worte alles können. Wie sie klingen, wie sie sich verdrehen lassen und wie sie Bilder im Kopf entstehen lassen. Mal wild, mal zart, mal komisch, mal ernst. Alles darf, nichts muss. Wir schreiben mit Leichtigkeit, frei von Perfektion. Es erwarten Sie zwei Stunden voller Überraschungen, Spaß und Kreativität. Und gleichzeitig, wenn Sie sich einlassen, ganz viel Nähe und Tiefe. Fortgeschrittene finden neue Herausforderungen, Anfängerinnen und Anfänger eine spielerische Tür zum Schreiben.

20108	Andrea Wagner
So 28.06.26	12:30 – 14:30
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Raum 211
19 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema

Intro to Comedy Improvisation

ab Mi, 25.02.26, 18:30
⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
Kurs-Nr. 40670 – S. 64

Lektürekurs „Erzählungen vom Ich“ Autobiographische Texte von der Antike bis zur Gegenwart

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung
Göppingen in Kooperation mit vhs Göppingen und Schurwald

Wie wir uns selber sehen und welches Bild wir anderen von uns vermitteln, ist das Ergebnis eines höchst komplexen Prozesses. Literarische Autobiographien führen uns – in der Regel in unterhaltsamer Weise – Modelle solcher Selbst-Reflexion und Selbst-Designs vor. Wir lesen und besprechen in zehn Sitzungen fünf autobiographische/autofiktionale Texte der Weltliteratur von der Antike bis zur Gegenwart. Dabei verfolgen wir die Entwicklung einer Literaturgattung, in der sich Menschen die Möglichkeit zur Introspektion und zum Selbstentwurf erarbeitet haben. Wie viel Dichtung verträgt die Wahrheit, können wir uns dabei unter anderem fragen. Oder: Welches sind gute Strategien, um über uns selber nachzudenken? Und natürlich verfolgen wir einfach auch mit Spannung und Neugier interessante Lebensgeschichten.

Wir lesen Augustinus: Confessiones (um 400 n. Chr.), Christine de Pizan: Das Buch von der Stadt der Frauen (1405), Maya Angelou: Ich weiß, warum der gefangene Vogel singt (1969), Karl Ove Knausgård: Sterben (2011), Felicitas Hoppe: Hoppe (2012).

Anmeldung bis 02.03.2026 unter <https://keb-goeppingen.de/programm/kw/bereich/kursdetails/kurs/260310>

20114X	Dr. Frank Suppanz
Ab Di 10.03.26	10:00 – 11:30
10 x, 20 UE	
80 €	mit Anmeldung unter https://keb-goeppingen.de

Besuch und Buch



Können Sie nicht in die Stadtbibliothek kommen? Dann kommt die Bibliothek zu Ihnen!

Die Göppinger Medienbot*innen bringen Ihnen Bücher, Hörbücher, CDs und DVDs oder Zeitschriften nach Hause und holen sie rechtzeitig wieder ab. Ihre Medienbot*innen nehmen sich Zeit für Sie und anregende Gespräche.

Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns an Tel. 07161 650 9605 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: medienboten@goeppingen.de. Mehr Informationen zur Nutzung dieses Service finden Sie auf der Homepage stadtbibliothek.goeppingen.de



**MUSIK****STIMMBILDUNG
UND GESANG****Singen mit Spaß!
Stimmbildung für Sprech- und
Gesangsstimme**

Du liebst Musik, möchtest mehr singen und dabei deine stimmliche Präsenz auch im Sprechen stärken? Dann ist „Singen mit Spaß“ genau das Richtige für dich! Ob internationale Kanons, Circle Songs oder stimmliche Improvisation – hier steht die Freude am gemeinsamen Singen im Mittelpunkt, immer kombiniert mit Stimmbildung. Du lernst die Grundlagen des Singens, Atemtechnik, Tonansatz, Klangsönheit und musikalischen Ausdruck – mit Leichtigkeit und Freude. So gewinnst du an Präsenz, Ausstrahlung und Selbstvertrauen, auch beim Sprechen!

20412	Cassio B Staudt
Ab Di 03.02.26	18:30 – 20:00
3 x, 6 UE	④ Mörike-Gymnasium, LU 1
43 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

20413	Cassio B Staudt
Ab Di 03.03.26	18:30 – 20:00
3 x, 6 UE	④ Mörike-Gymnasium, LU 1
43 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

20414	Cassio B Staudt
Ab Di 14.04.26	18:30 – 20:00
3 x, 6 UE	④ Mörike-Gymnasium, LU 1
43 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

20415	Cassio B Staudt
Ab Di 05.05.26	18:30 – 20:00
2 x, 4 UE	④ Mörike-Gymnasium, LU 1
36 € (ab 4 TN)	mit Anmeldung

20416	Cassio B Staudt
Ab Di 09.06.26	18:30 – 20:00
3 x, 6 UE	④ Mörike-Gymnasium, LU 1
43 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

PFLANZEN SINGEN HÖREN**Pflanzenmusik
Klangbad & Schreibritual**

Wie klingt eine Pflanze? In diesem besonderen Klangbad tauchen wir in die faszinierende Welt der Pflanzenmusik ein. Mithilfe sensibler Sensorik werden bioelektrische Impulse von Pflanzen hörbar gemacht – als schwebende, meditative Klänge, die Körper und Geist zur Ruhe bringen. Auf Yogamatten liegend oder im Sitzen lauschen wir diesen feinen musikalischen Schwingungen. Jede Pflanze entfaltet dabei ihre ganz eigene musikalische Sprache. Gerne können eigene Pflanzen mitgebracht werden; aber auch die Dozentin, die mit der Pflanzenmusik bundesweit bekannt und „unterwegs“ ist, bringt eine Auswahl melodischer Pflanzen mit. Zum Abschluss können alle, die Freude daran haben, bei einem kleinen Schreibritual in einem persönlichen Brief – intuitiv, poetisch oder nachdenklich – festhalten, was ihnen im Klangbad begegnet ist. Wer möchte, kann den Brief anschließend in der Runde



teilen. Ein Abend für alle, die Entspannung, Achtsamkeit und eine besondere Form der Naturverbindung suchen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und Schreibutensilien mit.

20418	Cassio B Staudt
Fr 20.03.26	18:00 – 20:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 203
33 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

GITARRE

Für alle Gitarrenkurse bitte Notenblätter mitbringen! Die Kurse bauen aufeinander auf. Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.

KLASSISCHE GITARRE**Melodiespiel auf der Konzertgitarre
Mit Grundkenntnissen**

Wir spielen klassische Musikstücke diverser Epochen nach Wahl der Teilnehmenden, z.B. von Carulli, Carcassi, Bach. Wir erarbeiten uns mit diesen Stücken die Techniken und Methoden des Gitarrenspiels. Wir spielen mit offenen Bässen.

20422	Arturo Luna
Ab Mo 23.02.26	17:30 – 18:30
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 202
148 € (bei 4 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

**Melodiespiel auf der Konzertgitarre
Mit guten Kenntnissen**

Ein Kurs für alle, die schon einmal klassische Gitarre gelernt haben und gute Grundkenntnisse besitzen. Sie sollten z.B. zwei- und dreistimmige Stücke spielen können und mit dem Melodiespiel mit gegriffenen Bässen vertraut sein. Sie müssen aber nicht perfekt sein, es wird genügend Erklärungen und Übungen geben, der Spaß am Gitarrenspiel steht im Mittelpunkt.

20426	Arturo Luna
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:00
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 202
148 € (bei 4 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

**LIEDBEGLEITUNG AUF DER
GITARRE**

Um englische oder deutsch Lieder, Folk-, Rock- und Popsongs sowie Oldies begleiten zu können, werden in den Kursen immer mehr Akkorde eingeübt, dazu Schlag-, Zupf- und Fingerpickingtechniken erlernt.

● NEU**Liedbegleitung auf der Gitarre
Für Anfänger*innen und
Wiedereinsteiger*innen**

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, aber auch für Wiedereinsteigende, die sich nochmals die Grundlagen erarbeiten möchten. Bitte bringen Sie Instrument und Notenblätter mit.

20430	Arturo Luna
Ab Mo 23.02.26	18:30 – 20:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung



Liedbegleitung auf der Gitarre Mit ersten Vorkenntnissen

Vermittelt werden einfache Akkorde und Begleithrhythmen anhand von einfachen Liedern aus Irish Folk, Country, deutsche Volkslieder und Lieder nach Wünschen der Kursteilnehmer*innen.

Bitte bringen Sie Instrument und Notenständer mit.

20432	Hermann Frick
Ab Mi 25.02.26	20:00 – 21:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Mit Vorkenntnissen

Neu lernen wir in diesem Semester die Zupftechniken (Zupfen I). Wir spielen Stücke aus allen Epochen, aller Stilrichtungen und aller Kontinente. Sie müssen nicht perfekt sein, es wird genügend Erklärungen und Übungen im Unterricht geben. Der Spaß am Gitarrenspiel steht im Mittelpunkt: Wir sind mit Freude dabei und heißen Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen herzlich willkommen!

20434	Arturo Luna
Ab Mo 23.02.26	20:00 – 21:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Mit Grundkenntnissen

Dieser Gitarrenkurs eignet sich für Teilnehmende, die gute Vorkenntnisse mitbringen. Wir erarbeiten uns die Begleitung von Musikstücken aus Folk-, Blues-, Jazz- und Countrymusik mit einfachen Akkorden.

20436	Hermann Frick
Ab Mo 23.02.26	20:00 – 21:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Mit guten Grundkenntnissen

Die Grundakkorde, Grundrhythmen und der Wechselbass bereiten uns keine größeren Probleme mehr. Sie haben schon die ersten Zupftechniken geübt. Nun geht es weiter: Wir vertiefen und erweitern die Kenntnisse (Zupfen II). Wir spielen Stücke aus allen Epochen, aller Stilrichtungen und aller Kontinente. Sie müssen nicht perfekt sein, es wird genügend Erklärungen und Übungen im Unterricht geben. Der Spaß am Gitarrenspiel steht im Mittelpunkt: Wir sind mit Freude dabei!

20438	Arturo Luna
Ab Mi 25.02.26	19:00 – 20:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene zur Gitarrenbegleitung. Neu geübt werden Barée- und Jazzakkorde sowie das Fingerpicking.

20440	Hermann Frick
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Für weit Fortgeschrittene

Wir beherrschen alle Techniken des Gitarrenspiels auf gutem Niveau und spielen auch Griffe mit Extension. Wir erarbeiten Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen. Wir lernen schnell und mit Fleiß, lesen die Tabulatur, spielen im Quartett und hätten auch nichts gegen ein Quintett: Neue Teilnehmende nehmen wir in unsere Runde gerne auf! Nach Absprache können die Unterrichtsinhalte auch durch den Einstieg in Improvisationen, Musiktheorie und Rhythmustraining ergänzt werden, alles stets eingebettet in eine lockere und anregende (Lern-)Atmosphäre.

20444	Arturo Luna
Ab Mi 25.02.26	17:30 – 19:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
177 € (bei 5 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

UKULELE

● NEU

Liedbegleitung auf der Ukulele Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Ein Kurs für alle, die ihre Freude am Instrument entdecken oder wiederentdecken möchten. Bitte bringen Sie Instrument und Notenständer mit.

20450	Arturo Luna
Ab Do 26.02.26	19:00 – 20:00
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 202
197 € (bei 3 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Ukulele Mit ersten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon mit Grundakkorden vertraut sind. Alle mit diesen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

20452	Arturo Luna
Ab Do 26.02.26	17:00 – 18:00
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 202
197 € (bei 3 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Ukulele Mit guten Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits die Tabulatur lesen können. Sie sind ebenfalls mit den grundlegenden Anschlag- und Zupftechniken vertraut. Im aktuellen Kurs lernen wir weitere Variationen. Wir spielen gerne auch im Trio und freuen uns auf ein Quartett. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

20454	Arturo Luna
Ab Mi 25.02.26	20:30 – 21:30
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 202
197 € (bei 3 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

MUNDHARMONIKA

Mundharmonika Super-F-Kurs

Gespielt wird alles, was mit den Instrumenten möglich ist, darunter Schlager, Pop-Songs, Irish-Folk, Volkslieder, Filmmelodien, Countrysongs, Gospels – eigentlich alle Genres. Wir spielen mit Harps in C, D, G, A, Bb und Low-F.

20490	Jochen Reissmüller
Ab Fr 26.06.26	17:00 – 18:30
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 203
36 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

FOTOGRAFIE

ONLINEKURS



Online-Kurse mit individueller Betreuung mit dem Dozenten Uwe Mayer

Digitale Fotografie für Einsteiger*innen

Kurs-Nr. 20606, Gebühr 65 €

10 Tipps für bessere Fotos

Kurs-Nr. 20607, Gebühr 75 €

Einstieg in Adobe Photoshop

Kurs-Nr. 20608, Gebühr 75 €

Einstieg in die Bildorganisation und Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom Classic

Kurs-Nr. 20609, Gebühr 79 €

Fotografieren und Bearbeiten im RAW-Format

Kurs-Nr. 20610, Gebühr 59 €



Digitale Fotografie: Organisation und einfache Bildbearbeitung von Fotos am PC

Die Flut der digitalen Fotos auf dem PC nimmt immer mehr zu und will organisiert werden. Auch eine einfache Bildoptimierung ist vor der Verwendung der Bilder sinnvoll. Vom einfachen Bearbeitungsprogramm bis hin zu den Adobe-Produkten Photoshop und Lightroom. Alle Ausführungen werden am Beamer aufgezeigt und die Möglichkeiten, Vorteile und Nachteile besprochen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit Ihren Laptop/PC mitzubringen und die Schritte nachzuvollziehen. Weitere Infos auf der vhs-Homepage.

20601	Uwe Mayer
Fr 13.03.26	18:00 – 21:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
30 €	mit Anmeldung

Exkursion: Digital fotografieren in der Praxis

Dieser Workshop ist sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Begonnen wird mit den Grundeinstellungen an der Kamera wie Pixel, Komprimierung, JPG, RAW, Weißabgleich und mehr. Dabei werden die Einstellungen an allen Kameras durchgegangen und mit Übungen gleich in die Praxis umgesetzt. Treffpunkt ist im angegebenen vhs-Raum. Der Großteil des Workshops findet (bei jedem Wetter) im Freien statt. Deshalb bitte entsprechende Kleidung und evtl. Regenschutz für die Kamera mitbringen. Weitere Infos auf der Homepage.

20602	Uwe Mayer
Sa 14.03.26	10:00 – 15:00
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
79 €	mit Anmeldung

Foto-Rallye durch Göppingen – Kreative Fotografie spielend lernen – für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bei dieser Foto-Rallye geht es um die spielerische Anwendung der digitalen Kamera bei einem Rundgang durch die Stadt. Sie erhalten Themen und Aufgaben, die kreativ umgesetzt werden müssen. Diese sind so ausgelegt, dass die verschiedensten Einstellungen an der Kamera anzuwenden sind. Am 2. Kurstag sichten und besprechen wir eine Auswahl der Fotos. Dabei wird klar werden, wie unterschiedlich jeder die Umwelt sieht und wie unterschiedlich man Themen angehen und fotografisch umsetzen kann. Treffpunkt ist um 13 Uhr auf dem Marktplatz Göppingen Nähe des Eingangs zum iPoint. Die Nachbesprechung ist im ① vhs-Haus (Mörkestr. 16). Mitbringen: Kamera, geladener Akku, Speicherkarte, vorhandenes Zubehör wie Objektive, Zusatzblitz usw. Infos auch auf der vhs-Homepage.

20603	Uwe Mayer
So 15.03.26	13:00 – 16:00
So 22.03.26	13:00 – 16:00
2 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
68 €	mit Anmeldung

Einstieg in die Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Der Kurs vermittelt in praktischen Schritten die Bildoptimierung (Größenänderung, Ausschnitte, Formatänderungen, Tonwert, Farbanpassung usw.), Bildbearbeitung (Helligkeit, Kontrast, Bildschärfe usw.), kreative Veränderungen (Auswahlen, Freistellen, Bearbeiten und kopieren von einzelnen Objekten usw.) und das Retuschieren von Bildfehlern. Gearbeitet wird mit einer aktuellen Version von PHOTOSHOP ELEMENTS. Die Kursinhalte können auch leicht auf die Versionen Photoshop CS oder CC umgesetzt werden. Die Teilnehmenden arbeiten an ihren eigenen mitgebrachten Laptops, Notebooks oder PCs. Eine aktuelle Version von Photoshop Elements sollte auf dem Rechner installiert sein. Es besteht auch die Möglichkeit, eine kostenlose Demoversion vor Kursbeginn aufzuspielen. Sollte kein eigener Rechner zur Verfügung stehen, kann auf vorherige Anfrage ein Laptop gegen Gebühr (25 Euro) ausgeliehen werden. Weitere Infos auf der Homepage.

20604	Uwe Mayer
Sa 21.03.26	10:00 – 17:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
89 €	mit Anmeldung

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

Die Wandmalereien in der Nikolauskirche in Oberwälden

Die Bauzeit der Nikolauskirche in Oberwälden wird um 1200 angenommen. Der romanische Chorturm ist der Ort der Wandmalerei, die um 1320 entstanden ist. Im Gewölbe, an der Nord- und Ostwand sowie am Chorbogen befindet sich ein nahezu vollständig erhaltener Zyklus, der sich durch ikonographische Besonderheiten und künstlerische Qualität auszeichnet. Die Führung erläutert die malerische und bauplastische Ausstattung sowie die ikonographische Bedeutung. Beginn der Führung um 14.00 Uhr, Treffpunkt bei der Nikolauskirche in Oberwälden. Ende der Führung ca. 15.30 Uhr. Eigene Anfahrt! Auf Wunsch besteht ab dem ① vhs-Haus, Mörkestr. 16, eine Mitfahrgelegenheit. Bitte bei der Anmeldung angeben!

20703	Dr. Heidi Bodemer
Mi 25.03.26	14:00 – 15:30
1 x	Nikolauskirche, Oberwälden
6 €	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema

Zwei kunstgeschichtliche Veranstaltungen in Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd
**Otto Dix –
Führung im Kunstmuseum Stuttgart**
am Fr., 20.3.26, 14.30 – 15.30 Uhr

**Haus Otto Dix und Hesse Museum
Gaienhofen**
**Exkursion zur Halbinsel Hori mit Abfahrt
auch in Göppingen**
am Fr., 24.4.26, 8.00 – 20.00 Uhr
Information und Anmeldung:
www.gmuender-vhs.de

HOMEDESIGN

Innenarchitektur als Kunstform – ein individuelles Einrichtungskonzept erstellen – Online-Kurs

In diesem inspirierenden Kurs wird erlernt, Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin (Innenarchitektin M.A.) führt durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt, wie Wunschräume umgesetzt werden können. Es gibt Faszinierendes aus der Kunst- /Designgeschichte und der Architektur zu entdecken. Ebenso werden bedeutende Architekt*innen vorgestellt. 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. Ausführliche Infos u.a. zu den Materialien auf der vhs-Homepage bei „Kultur&Gestalten“

20801	Franziska Schlecht
Ab Di 03.03.26	19:00 – 20:30
4 x	Virtueller Schulungsraum
55 €	mit Anmeldung

MALEREI

Kreativer Malkurs am Vormittag – Entdecke die Welt der Farben und Formen

In diesem offenen Malkurs kann man eintauchen in die faszinierende Welt der Malerei. Egal ob Anfänger oder fortgeschrittene(r) Künstler*in – hier findet man seine ganz persönliche Ausdrucksform. Der Kurs wird von einem erfahrenen Grafiker und Künstler betreut, der mit seiner Expertise den Teilnehmenden zur Seite steht, Inspiration liefert und wertvolle Tipps gibt. Von Aquarell über Acryl bis hin zu experimentellen Techniken – hier kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und neue Wege entdecken, sich durch Kunst auszudrücken. Die Materialien und Werkzeuge können gegebenenfalls beim Kursleiter erworben werden. Materialliste auf der vhs-Homepage.

21011	Tony Falconieri
Ab Do 16.04.26	10:00 – 12:15
8 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
105 €	mit Anmeldung

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieses offene Malangebot ist ideal für alle, die nicht alleine zuhause, sondern lieber in der Gruppe malen wollen. Gemalt wird nach Vorlagen, die selbst mitgebracht oder vom Kursleiter zur Verfügung gestellt werden. Der Kursleiter gibt Tipps und Anleitung für die Umsetzung. Die Malfertigkeiten werden individuell durch gezielte Übungen weiterentwickelt. Aquarell-Utensilien mitbringen: Farben, Zeichenblöcke in beliebiger Größe in Aquarellqualität, Bleistift, Radiergummi, Lappen, Wasserglas und verschiedene Pinsel.

21012	Harald Keller
Ab Mi 18.03.26	18:30 – 20:45
6 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
55 €	mit Anmeldung



Aquarellmalen am Wochenende

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen geeignet, die Interesse an der Aquarellmalerei haben, jedoch über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Der erfahrene Kursleiter, Künstler und Grafikdesigner Tony Falconieri führt die Teilnehmenden Schritt für Schritt durch verschiedene Grundübungen an die Aquarellmalerei heran. Schwerpunkte sind dabei die Pinselführung, das Verhältnis von Wasser und Farbe und die unterschiedlichen Möglichkeiten des Farbauftrags. Materialien: Am ersten Tag bitte einen Apfel mitbringen, Aquarellfarben mit 12 bis 24 Farbnäpfchen, Aquarellpapier, synthetische Aquarellpinsel der Gr. 6, 10 und 14, Bleistifte und Radiergummis.

21013	Tony Falconieri
Sa 14.03.26	18:30 – 20:45
So 15.03.26	09:30 – 15:45
2 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 1
75 €	mit Anmeldung



Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Wochenendkurs

Dieser Wochenendkurs ist ideal für alle, die nicht alleine zuhause, sondern lieber in der Gruppe malen wollen. Gemalt wird nach Vorlagen, die selbst mitgebracht oder vom Kursleiter zur Verfügung gestellt werden. Der Kursleiter gibt Tipps und Anleitung für die Umsetzung. Die Malfertigkeiten werden individuell durch gezielte Übungen weiterentwickelt und verfeinert. Aquarell-Utensilien mitbringen: Farben, Zeichenblöcke in beliebiger Größe in Aquarellqualität, Bleistift, Radiergummi, Lappen, Wasserglas und verschiedene Pinsel. –

21020S	Harald Keller
Sa 21.03.26	14:00 – 17:00
So 22.03.26	14:00 – 17:00
2 x	Rechberghausen, Schlossmarkt 5
40 €	mit Anmeldung

Abstrakte Malerei – Wochenendkurs



In diesem Wochenendkurs widmen wir uns den Strukturen und Techniken der abstrakten Malerei. Es können durch den Einsatz von Marmormehl, Pigmenten, Sand und Asche spannende Oberflächen auf der Leinwand entstehen, in denen

Vergängliches und Neubeginn mitschwingen oder ein romantischer Vintage-Charakter zum Ausdruck kommt. Auch mit Collageelementen, Acrylfarben und Tuschen kann gearbeitet werden – wir tragen auf, übermalen und tragen teilweise wieder ab. So entsteht eine lebendige Oberfläche voller Tiefe und Ausdruck, die dem Betrachter viel Freiraum für die eigene Fantasie lässt. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie ein in Ihre eigene kreative Welt.“ Leinwände, Farben und Materialien können, nach Absprache, gegen Materialkosten über die Dozentin bezogen werden. Eine detaillierte Materialliste erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per Mail.

21022S	Monika Moser
Fr 13.03.26	18:30 – 20:00
Sa 14.03.26	10:30 – 15:00
So 15.03.26	10:30 – 15:00
3 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
82 €	Anmeldung erforderlich

Abstrakte Malerei – Entdecken Sie Ihre künstlerische Seite

Ein kreativer Einstieg in die abstrakte Malerei – sowohl für Neulinge als auch für Erfahrene bestens geeignet. In diesem Kurs gestalten Sie Ihre eigenen Werke und geben Ihrer Vorstellungskraft die Möglichkeit zur Entfaltung. Sie probieren verschiedene Materialien und Werkzeuge aus und lernen abstrakte Maltechniken kennen. Wir lösen uns von klassischen Arbeitsweisen und wagen neue, ausdrucksstarke Wege in dieser Kunstrichtung Leinwände, Farben und weitere Materialien können nach vorheriger Rücksprache gegen eine Materialpauschale bei der Kursleiterin erworben werden. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine detaillierte Materialliste sowie die Kontaktinformationen.

21026	Monika Moser
Ab Mi 10.06.26	18:30 – 20:45
5 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
85 €	mit Anmeldung

Abenteuer Moderne Kunst Action Painting – Wilde Bilder ohne Anfang und Ende

Keine Staffelei, Pinsel oder Palette! Es werden bewusst die Normen der künstlerischen Komposition aufgebrochen. Das Zeichenpapier oder die Leinwand wird zur Arena des Handelns, nicht mehr nur Fläche, auf dem das Bild gemalt wird, sondern Aktionsfeld „in dem agiert wird“. Farbe wird auf den Untergrund gespritzt, geschleudert, gegossen und auch mit verschiedenen Hilfsmitteln aufgetragen. Voraussichtliche Materialkosten für Farben, Papier & Karton je nach Verbrauch (ca. 10-15 Euro) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Metall- oder Künstler-Spachtel (falls vorhanden), 3-4 große Schwämme, Arbeitskleidung, alte Schuhe, viele Lappen, verschiedene Arten von Spachtel und Pinsel.

21027	Tony Falconieri
Sa 18.04.26	18:30 – 20:45
So 19.04.26	09:30 – 15:45
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
75 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

Poesie und Malerei begegnen sich

Worte erschaffen Bilder, Stimmungen, Bewegungen, Rhythmus. Es werden zunächst ein paar Gedichte gelesen und danach erfolgt der Austausch. Die entstandenen inneren Bilder eröffnen jedem Teilnehmenden den Weg zur malerischen Umsetzung des Gehörten oder dienen dazu neue Stimmungsräume zu betreten. So können freie, abstrakte oder eher realistische Bilder entstehen. Die Kursleiterin begleitet und unterstützt den Prozess. Es stehen verschiedene Farben, Spachtelmassen, Metallfolien zum Oxidieren, Rost, sowie Werkzeug zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Leinwand bis 80 cm und eine kleinere mitbringen. Es werden 15 Euro Materialkosten im Kurs erhoben.

21033	Anette Lineal
Sa 14.03.26	10:00 – 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
65 € (zzgl. Materialkosten)	Anmeldung erforderlich

Spachteln trifft auf Collage und Acryl

Mit selbsterstellten Spachtelmassen, eingearbeitetem Collagematerial (Papiere, Fasern, Zeitungsausschnitte etc.) und Farben, können Schichten, Höhen und Tiefen erzeugt werden und es entstehen neue Räume. Im Wechsel von gemeinsamen Betrachtungen und experimentierfreudigem Tun wird die Gesamtkomposition allmählich immer klarer in Erscheinung treten. In diesem Prozess kann man seine Kreativität wieder lebendig zum Ausdruck bringen und sich selbst eine freudige Auszeit gönnen. Egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, die erfahrene Kursleiterin begleitet die Teilnehmenden achtsam auf ihrem persönlichen Gestaltungsweg. Bitte 2 Leinwände bis max. 80cm mitbringen. Eigenes Collagematerial kann gerne mitgebracht werden. Im Kurs werden 15 Euro Materialkosten erhoben.

21034	Anette Lineal
Sa 27.06.26	10:00 – 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
65 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung



Acrylmalen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Inhaltlich sucht der Kurs den Weg zwischen abstrakter und realistischer Malerei. Das gefundene Motiv wird vorab skizziert und die weitere Vorgehensweise besprochen. Wichtige Themen sind die Raumaufteilung, die Perspektive, um eine Tiefenwirkung zu erzielen und auch die Setzung von Licht und Schatten, die dem Bild erst die richtige Stimmung verleiht. Es wird gezeigt, ein Motiv so zu erfassen, um es auf das Wesentliche zu begrenzen. Materialien können auf Wunsch beim Dozenten (E-Mail: krueger_siegfried@arcor.de) vorab bestellt werden. Die verbindliche Bestellung muss zwei Wochen vor Kursbeginn beim Dozenten vorliegen. Bitte alte Kleidung (eventuell Schürze) und alte Schuhe anziehen. Ausführliche Materialliste auf unserer Homepage.

21035	Siegfried Krüger
Fr 27.03.26	17:30 – 20:30
Sa 28.03.26	10:00 – 17:00
So 29.03.26	10:30 – 15:00
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
94 €	mit Anmeldung

ZEICHNEN

SEHEN LERNEN – Vom Zeichnen zu unterschiedlichen Techniken – Stillleben, Naturzeichnen, Landschaften bis hin zum Akt

Wer unterschiedliche Techniken kennenlernen möchte, muss zuerst beim Fundament anfangen – dem Zeichnen. Zeichnen ist – wie das Schreiben auch – eine Fähigkeit, die erlernt werden kann. Ein wichtiger Punkt ist, dass man vor dem Zeichnen „sehen lernt“. Wir werden zeichnerisch – perspektivische Grundlagen erlernen und bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen, um uns dann verschiedenen Techniken wie Kohle, Aquarell, Pastell etc. (nach Rücksprache mit den Kursteilnehmern) zu widmen. Wenn Sie mit viel Spaß und Motivation in diesen Kurs einsteigen, so stellen sich schon bald erste Erfolge ein. Evtl. Anschaffungen werden im Kurs besprochen. Bitte Anfangsmaterial mitbringen: TK Minenbleistift 5B, Knetradiergummi, Zeichenblock A2, Tesafilm oder Clipse zum Befestigen des Papiers. Weitere Anschaffungen werden im Kurs besprochen.

21041	Tony Falconieri
Ab Mo 23.02.26	19:00 – 21:15
10 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 1
135 €	mit Anmeldung
21041A	Tony Falconieri
Ab Do 26.02.26	19:00 – 21:15
6 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 1
82 €	mit Anmeldung

Mode zeichnen – Figuren zeichnen

In diesem Kurs kann man in die Welt der Modezeichner*innen eintauchen. Es werden tolle eigene Figuren (Modezeichnungen) entworfen. Es wird gezeigt, wie man Gesichter (Profile), Kleider, Jeans, T-Shirts und Rucksäcke darstellt. Jede/r kann eine eigene Kollektion entwerfen. Im Kurs werden einfache Tipps und Tricks gezeigt. Des Weiteren ist auch ein kleiner Teil Textilkunde dabei. Gerne können auch eigene Materialien mitgebracht werden.]

21042	Sabine Borner
Ab Mi 11.02.26	17:15 – 19:15
3 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
48 €	mit Anmeldung

Drei Zeichenkurse zur Selbsterfahrung, für Selbstwahrnehmung und achtsames Tun

mit Wilhelm Schall, Freier Künstler, Entspannungskursleiter, Coach.

Ausführliche Informationen zu Inhalten und Materialien auf der vhs-Homepage unter der Rubrik „Zeichnen“.

Farben tanzen lassen – Intuitives Zeichnen mit Leichtigkeit

21043	Wilhelm Schall
Sa 21.03.26	10:00 – 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
38 €	mit Anmeldung

Loslassen mit Linien – Intuitives Zeichnen – Ein Workshop für kreative Selbstwahrnehmung und achtsames Tun

21044	Wilhelm Schall
Sa 13.06.26	10:00 – 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
38 €	mit Anmeldung

Workshop: Drei Räume in uns – Eine Zeichen-Meditation zur inneren Klarheit

21045	Wilhelm Schall
Sa 23.05.26	10:00 – 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
38 €	mit Anmeldung

GRAFIK UND DRUCK

Radierwerkstatt

In der Radierwerkstatt werden verschiedene Techniken wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta, Aussprengtechnik, Vernis mou oder Schabekunst ausprobiert. Es wird mit diversen Materialien experimentiert, Druckfarben und Papieren. Voraussetzung sind grundlegende Kenntnisse beim Radieren. Infos und Anmeldung beim Programmkoordinator unter Tel. 07161/650-43020 oder E-Mail: WSchultes@goeppingen.de.

21051	N.N.
Ab Do 26.02.26	14:00 – 17:00
10 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
32 €	mit Anmeldung

Handlettering

Mit selbst gestalteten Karten die Liebsten überraschen? In entspannter Atmosphäre werden die Basics gezeigt – angefangen von den Materialien bis zur richtigen Stifthaltung. Natürlich kommen auch Gold-, Silber- und Glitzerstifte zum Einsatz. Am Ende können die Kunstwerke mit nach Hause genommen werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Bitte mitbringen: Essen und Trinken nach Bedarf, eigene Stifte und Materialien. Die Gebühr beinhaltet die Materialkosten von 5 €.

21052	Sabine Borner
So 15.03.26	10:00 – 14:00
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 3
37 €	mit Anmeldung

FREIE MAL- UND ZEICHENGRUPPEN

Bei den „Freien Gruppen“ ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte zuerst beim Programmkoordinator nach freien Plätzen fragen: Tel. 07161 / 650-43020, E-Mail: WSchultes@goeppingen.de. Zusätzliche Infos auf der Homepage.

Freie Malgruppe

21061	Lydia Hensel, Christa Herrlinger
Ab Do 05.03.26	18:30 – 22:00
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	

Freies Aquarellmalen

21064	Ulla Spaeth
Ab Di 24.02.26	17:00 – 19:30
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	

Gruppe Unkonkret

21063	Elke Widenmann
Ab Mo 23.02.26	10:00 – 16:00
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	



Freies Zeichnen: Urban Sketchers

21065	Susanne Theimer
Termine und Treffpunkte werden auf der Homepage bekannt gegeben	

! Mehr zu diesem Thema

Einige „Offene Werkstätten“ mit freiem Einstieg **zum Schnuppern** – siehe bei „Plastik“ sowie bei „Hand- und Kunsthandwerk“.

AUSSTELLUNGEN

Die **Ausstellungen** werden in der regionalen Presse und auf der vhs-Homepage bekannt gegeben – ebenso auf unseren Facebook- und Instagram-Seiten. Schauen Sie mal rein!

PLASTIK

Offene Bildhauerwerkstatt für Speckstein

Mindestens einmal an einem Samstag (11-18 Uhr) und einmal an einem Freitag (14-18 Uhr) steht die vhs-Werkstatt den Speckstein-Bildhauern*innen zur Verfügung. Die Teilnehmenden entscheiden selber, wann immer sie teilnehmen wollen. Steine und Werkzeug sind vorhanden, keine Vorkenntnisse notwendig, Anleitung wird gerne gegeben. Die Kursgebühr wird in der Werkstatt bezahlt und beträgt pro Kursstunde 1 Euro. Alle, die gerne einmal die Arbeit der Bildhauer/innen kennen lernen möchten, sind herzlich eingeladen vorbeizuschauen. Bitte direkt bei den Kursleiterinnen Brigitte Zahn (Tel. 07161/ 5034757) oder Sibylle Dürr (Tel. 07161/75605) anmelden.

21112	Brigitte Zahn, Sibylle Dürr
alle Termine auf der vhs-Homepage	
② vhs am Nordring, Werkstatt 4	
Gebühr und Anmeldung siehe Text	

Kreatives Schweißen und Schmieden in der Schmiedewerkstatt

Durch die Verbindung der beiden Techniken Schweißen und Schmieden wird den Teilnehmenden in der freien Gestaltung von Skulpturen eine neue Dimension eröffnet. Nach einer Einführung in das MAG-Schweißen und im Umgang mit Feuer und Eisen werden erste Übungsstücke erarbeitet. Mit dem Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken, sowie Entwickeln von Materialgefühl können freie Formen, Skulpturen, aber auch Gebrauchsgegenstände entstehen. Material: Eine kleine Sammlung von Stahl und Schrottteilen zum Schmieden und Schweißen ist vor Ort vorhanden. Materialkosten in Höhe von 40 Euro werden im Kurs erhoben. Eigene Fundstücke, Holz oder Stein, sowie Stahl-Schrottteile können zum Kurs gerne mitgebracht werden. Hilfsmittel: Werkzeuge und Maschinen, sowie Schweißhelme, Schweißhandschuhe, Schutzbrillen und Lederschürzen werden gestellt. Lange Hosen, Jeans o.ä., langärmelige alte Baumwollkleidung, geschlos-



senes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe, Vesper und Getränke sind mitzubringen.

21106	Herbert Häbich
Fr 15.05.26	14:00 – 18:00
Sa 16.05.26	10:00 – 18:00
2 x	Bräunisheim, 73340 Amstetten, Silcherstr. 9
140 €	mit Anmeldung

Gestalten mit Metall

In einer Metall-Werkstatt im Oberholz können unter fachmännischer Anleitung verschiedene Objekte angefertigt werden. Die Materialien können mitgebracht oder in der Werkstatt ausgesucht werden, z.B. Eisen, Kupfer, Messing, Edelstahl, Holz, Glas, Stein, Farben. Auch in der Technik besteht eine große Auswahl, z.B. schmieden, schweißen, nieten, bohren, drehen, fräsen, feilen, löten oder kleben. Nach Absprache kann man auch gießen. Die Metall-Werkstatt ist gut mit Maschinen ausgestattet. Normale Schutzkleidung, wie Handschuhe, Schleifbrillen und Schürze sind vorhanden. Materialkosten (ca. 35 Euro) sind vor Ort zu zahlen. Vorherige Absprachen mit dem Kursleiter per E-Mail: markus.boehnel@gmx.de oder Handy 016090218295 sind möglich. Mitbringen: Vesper, Getränk und sichere Arbeitskleidung.

21107	Markus Böhnelt
Fr 17.04.26	18:00 – 19:00
Sa 18.04.26	09:00 – 17:00
2 x	Bartenhöhe 31, GP-Bartenbach
120 €	mit Anmeldung

KERAMIK

Töpferwerkstatt – Keramisches Gestalten

Es wird mit unterschiedlichem Ton, Formen und Farben experimentiert. Es kann auch an elektrischen Drehscheiben gearbeitet werden. Brenn- und Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Vorerfahrungen im Umgang mit Ton ist Voraussetzung für die Teilnahme. Es ist keine kommerzielle Produktion gestattet.

21126	Dorothea Bley
Ab Mi 25.02.26	08:30 – 11:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

21127	Sabine Mühleis
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 21:00
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

21128	Sieglinde Tommerdich
Ab Do 26.02.26	18:30 – 21:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

21128A	Sieglinde Tommerdich
Ab Do 26.02.26	09:00 – 12:00
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

! Info

Unsere **Töpferkurse** sind meistens voll belegt aufgrund der Wiederanmeldungen. Trotzdem besteht auch weiterhin die Chance zur Teilnahme. Lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen.

Raku

Bei Raku wird das geschrühte Werkstück in einem speziellen Ofen in kurzer Zeit auf ca. 1000 Grad erhitzt. Durch den enormen Temperaturschock beim Herausheben entstehen Risse, der Craquelé Effekt. Materialkosten nach Verbrauch (höchstens 6 kg). Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden mit der Materie Ton weitgehend selbständig arbeiten können. Die Teilnahme an beiden Kurstagen ist unbedingt erforderlich. Bitte Arbeitskleidung anziehen!

21130	Sabine Mühleis
Sa 14.03.26	10:00 – 16:00
Sa 28.03.26	09:00 – 16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
70 €	mit Anmeldung

21131	Sabine Mühleis
Sa 09.05.26	10:00 – 16:00
Sa 23.05.26	09:00 – 16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
70 €	mit Anmeldung



Scheitert der Euro,
dann scheitert Europa.

Angela Merkel

Physikerin und deutsche Bundeskanzlerin von 2005 bis 2021. Geprägt durch die Teilung Europas wurde sie während der Eurokrise zu einer der wichtigsten politischen Akteurinnen der europäischen Stabilitäts- und Integrationspolitik.

Das Portrait in Ton – Spiegel meiner Stimmung

Zunächst wird ein vollplastischer Kopf aufgebaut eines und bald schon kann man eine Persönlichkeit im eigenen Werk erahnen. Wird es eine Frau oder ein Mann, jemand junges oder altes, jemand mit ausgeprägten Charaktereigenschaften? Durch die weitere Ausgestaltung des Gesichtsfelds bekommt dann das Portrait seine einzigartige Prägung. Gegen Ende des Kurses wird das Portrait ausgehöhlt und für den Brand vorbereitet. Beim Gestaltungsprozess werden die Teilnehmenden fachkundig begleitet. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Modellierwerkzeuge stehen zur Verfügung. Ein Abholtermin für die gebrannten Werke wird im Kurs abgesprochen. Material – und Brennkosten (23 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten. Unempfindliche Kleidung und nach Bedarf Vesper und Getränk mitbringen.

21132	Anette Lineal
Fr 24.04.26	17:00 – 20:00
Sa 25.04.26	10:00 – 16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
118 €	mit Anmeldung

HANDWERK UND KUNSTHANDWERK

Werkstatt für Holzbearbeitung

Wer etwas reparieren, restaurieren oder aus Holz herstellen will, ist in unserer Holz-Werkstatt genau richtig. Wer den Maschinenführerschein macht kann die Werkzeuge und Maschinen benutzen, oder sich von der Werkstatteleiterin helfen, bzw. beraten lassen.

21201	Edeltraud Walla
Ab Di 24.02.26	09:00 – 12:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
132 €	mit Anmeldung

Treffpunkt Holzschnitzwerkstatt

Die Gruppe trifft sich mittwochabends regelmäßig in der vhs-Werkstatt zum gemeinsamen Schnitzen. Es gibt keinen Unterricht im herkömmlichen Sinn. Wichtig ist allen der gemeinsame Austausch über die unterschiedlichen Techniken und Werkzeuge. Ein wenig Vorerfahrung beim Schnitzen wäre wünschenswert, ist aber nicht notwendig. Bitte Schnitzwerkzeuge und die Hölzer zum Treffpunkt mitbringen. Neueinsteiger*innen jederzeit herzlich willkommen. Die Gebühr (2 Euro pro Kurstag) wird im Kurs eingesammelt. Bei Interesse bitte beim Programmkoordinator anfragen, Tel. 07161/650 97-20, Mail: WSchultes@goeppingen.de.

21205	Thomas Rice
mittwochs	19:00 – 21:00
weitere Termine nach Absprache	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
Gebühr und Anmeldung siehe Text	

Einfache Holzarbeiten für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bisher noch nicht viel mit Handwerkzeugen gearbeitet haben. Es können verschiedene Werkzeuge ausprobiert und der Umgang mit der Handbohrmaschine geübt werden. Was „frau“

alles zur Herstellung einer kleinen Holzkiste mit Deckel (Länge ca. 24 cm) benötigt, vermittelt die Kursleiterin Schritt für Schritt und gibt dazu etliche Tipps. In der hellen, geräumigen Werkstatt wird das fachgerechte Schrauben, Leimen, Nageln, sowie der Umgang mit Rassel, Feile und verschiedenen Sägen geübt. Neben der Holzkiste entsteht auch ein Vesper – oder Schneidbrett, vielleicht auch noch anderes. Bitte mitbringen: Bleistift und Meterstab. Materialkosten pro Werkstück (ca. 4-8 Euro) werden im Kurs abgerechnet. Kostenlose Stornierung wegen der Materialbeschaffung nur bis 19.02.26 möglich.

21203	Heike Meyer
Di 03.03.26	18:30 – 21:00
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
48 €	mit Anmeldung

Mosaik – Gestalten mit Fliesen, Muranoglas und Porzellan

Bunte Mosaiken schaffen eine fröhliche Atmosphäre und betonen einzelne Bereiche in Haus und Garten. Gearbeitet wird mit Glasmosaik, Keramik, Stein oder Porzellan auf Holzplatten oder auf mitgebrachten Gegenständen, wie Spiegeln, Gartenkugeln, Tabletts ... usw. Man erlernt die Schneide- und Legetechniken und das Verfugen. Arbeits- und Schneidegeräte werden zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wegen der Materialbeschaffung bitte unbedingt zwei Wochen vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen, Tel. 07161/49943. Danach ist keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.

21212	Elke Widenmann
Fr 20.03.26	18:00 – 20:00
Sa 21.03.26	10:00 – 17:30
So 22.03.26	10:00 – 14:00
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
90 €	mit Anmeldung

Offene Werkstatt für Glasperlenschmuck

In der Werkstatt werden Halsketten, Armbänder, Ohrringe und Fingerringe in verschiedenen Techniken hergestellt. Bitte eigene Materialien mitbringen. Die Kursgebühr (2 Euro/Kurstag) ist bei der Kursleiterin zu bezahlen. Bitte beim Programmkoordinator (Tel. 07161/650 43020 / Mail: WSchultes@goeppingen.de) anfragen. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

21221	Carola Huss
Ab Fr 13.03.26	17:00 – 19:00
13 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
Gebühr: 2 €/Kurstag	mit Anmeldung – siehe Text

Ikebana – japanische Blumenkunst für Fortgeschrittene und Einsteiger*innen

Die japanische Blumenkunst ist eine Kunst, die es ermöglicht mit wenigen Zweigen, Blüten und anderen Materialien frei und kreativ zu gestalten. Dabei entstehen Blumenarrangements, die zur Ruhe und Besinnung führen. Entdecken Sie die vielfältigen, individuellen Gestaltungsmöglichkeiten des Ikebanas. Anfänger erlernen zunächst die Grundformen nach den Regeln der Stuttgarter Ikebana-Schule e.V., Fortgeschrittene gestalten frei zu bestimmten Themen. Bitte mitbringen:



Blumenschere, flache Schale (25-30 cm Durchmesser), Steckigel. Steckigel (ca. 25 €) können bei der Kursleiterin erworben werden. Pflanzenmaterial für den ersten Kurstermin wird von der Kursleiterin besorgt und anteilig verrechnet.

21228	Hildegard Weichel
Ab Mo 09.03.26	19:30 – 21:00
6 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
48 €	mit Anmeldung
21229	Hildegard Weichel
Ab Di 10.03.26	19:30 – 21:00
6 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
48 €	mit Anmeldung

Makramee in Pastellfarben – für Erwachsene und junge Leute ab 14 Jahre

Makramee ist eine alte Knüpftechnik, die ausschließlich von Hand ausgeübt werden kann. Die Basis-Knoten sind schnell zu erlernen. Knoten für Knoten entstehen ganz einfach einzigartige Werke, die 100 % handgemacht sind. Es wird ein schönes Windlicht in Pastellfarben hergestellt. Die Materialkosten (3 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

21233	Helena Stefan
Sa 25.04.26	09:30 – 12:30
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
13 €	mit Anmeldung
21234	Helena Stefan
Sa 27.06.26	14:00 – 17:00
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
13 €	mit Anmeldung

Epoxidharz-Kunstwerke – Glänzende Dekorationen selbst gestalten

In diesem Kurs werden moderne Dekoartikel, Schlüsselanhänger und Lesezeichen aus Epoxidharz selbst gestaltet. Farben, Formen und Dekorationen können frei gewählt werden. Nach dem Gießen erfolgt das Entformen, Schleifen und Finalisieren. Die Materialkosten für 3-4 Epoxidharz-Stücke (20 Euro) werden im Kurs erhoben. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

21235	Lara Hiebl
Mi 04.03.26	18:00 – 20:30
Sa 07.03.26	11:00 – 12:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
29 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Kerzenzauber – Gestalten von Dessertkerzen

In diesem Kurs werden vier kreative „Dessertkerzen“ hergestellt, die wie kleine Desserts aussehen. Am ersten Tag wird das Wachs geschmolzen, gefärbt, beduftet und in Formen gegossen. Am zweiten Tag werden die Kerzen verziert und zu individuellen Kunstwerken gestaltet. Die Materialkosten – 45 Euro für 4 Kerzen – werden im Kurs

erhoben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

21236	Lara Hiebl
Di 17.03.26	18:00 – 20:45
Mi 18.03.26	18:00 – 20:15
2 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 1
40 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Rosenrahmen – Bilderrahmen mit handgerollten Papierrosen

In diesem Kurs werden Bilderrahmen gestaltet und mit handgerollten Papierrosen verziert. Schriftzüge oder Namen können hinzugefügt werden. Die Rosen müssen vorher in drei Farben vorbereitet werden. Geeignet als Geschenk oder Dekoration. Farbwunsch bitte bei der Anmeldung angeben. Die Materialkosten (40 Euro) werden im Kurs eingesammelt.

21237	Lara Hiebl
Sa 22.05.26	14:00 – 17:30
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
29 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Fröhliche Eiersuche – Tolle Osterideen aus Papier

Dieser Kurs wendet sich an alle Hobby-Bastler*innen, die ausgefallene Ideen für ihre Oster-Dekoration suchen und gleich auch umsetzen wollen. Das Ziel ist, sich einfach mal eine Auszeit vom hektischen Alltag zu gönnen und schöne Oster-Dekorationen zu erschaffen. Es wird gezeigt, wie aus einem Blatt Papier oder einem Stück Karton ein Osterkörbchen, raffinierte Verpackungen für einen Osterhasen, oder wunderschöne Tischdekorationen entstehen. Es wird mit Karton oder Tonzeichenpapier gearbeitet. Das Material und alles zum Dekorieren werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber. Die Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten.

21251	Teresa Szczepanska
Do 12.03.26	19:00 – 21:30
Fr 13.03.26	
2 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
36 €	mit Anmeldung

Der Frühling ist da! – Raffinierte Bastelideen für jeden Anlass

In diesem Kurs kann man eine vielfältige Papierwelt erkunden. An zwei Abenden stehen der Spaß und die Kreativität im Vordergrund. Es werden verschiedene schöne personalisierte Geschenke für jeden Anlass hergestellt, indem das Papier in wenigen Schritten gefaltet, gefaltet, geschnitten und geklebt wird. Verwendet werden bunter Karton, Designpapier und Deko-Material. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind Schere, Lineal und Bastelkleber. Die Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten.

21252	Teresa Szczepanska
Di 05.05.26	19:00 – 21:30
Mi 06.05.26	
2 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
36 €	mit Anmeldung

Der Sommer ist da! – Tolle Bastelideen für jeden Anlass

Geschenke individuell verpacken, dass kommt bei den Beschenkten besonderes gut an. Dieser Workshop bietet allen Hobby-Bastlerinnen viele Anregungen, Geschenke kreativ zu gestalten. Bei einer Auszeit vom Alltag kann man sich ganz in das schöpferische Tun vertiefen. Es wird mit Karton, Designpapier oder Tonzeichenpapier gearbeitet. Das Material und die Deko werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber. Die Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten.

21253	Teresa Szczepanska
Do 02.07.26	19:00 – 21:30
Fr 03.07.26	
2 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
36 €	mit Anmeldung

Laubsägearbeit Osterhase – für Erwachsene oder Team aus Erw. mit einem Kind ab 7 Jahre

Früher wurde sie häufiger benutzt, heute kennt sie nicht mehr jeder: die Laubsäge. In diesem Kurs entsteht aus Sperrholz ein lustiger Osterhase. Die Kanten und Rundungen werden schön glatt geschliffen. Passend dazu wird ein Zaun geflochten, hinter dem der Osterhase die Eier verstecken kann. Möchte jemand am Zaun Blümchen blühen lassen? Diese können aus bunter Schafwolle gewickelt werden. Materialkosten (ca. 6 Euro) werden im Kurs eingesammelt. Die Gebühr gilt für 1 Erw. oder Team aus 1 Erw. + 1 Kind. Jedes weitere Kind zusätzlich 8 Euro. Bitte mitbringen: Schnitzmesser (Klingenlänge 3-4 cm genügt, jedoch scharf), Bleistift, Meterstab, Gartenschere und kleines Vesper.

21255	Heike Meyer
Sa 21.03.26	09:00 – 12:45
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
27 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

Herzen aus der Natur – als Muttertagsgeschenk – Kurs für Erwachsene oder einem Erw. mit einem Kind ab 7 Jahre

In diesem Kurs werden auf vier verschiedene Arten Herzen hergestellt. Es wird ein Herz aus verschiedenen Ruten gebogen wie bei den Korbmachern. Ein zweites Herz wird mit der Laubsäge ausgesägt und fein geschliffen, wie bei den Schreibern. In der „Gärtnerei“ wird ein drittes Herz aus Heu gebunden. Das vierte Herz filzen wir aus weicher, farbiger Schafwolle wie bei den Filzerinnen. Bitte mitbringen: Bleistift und Meterstab, Bindfaden oder Wolle, Gartenschere, kleines Vesper. Materialkosten (7 Euro) werden im Kurs eingesammelt. Bitte Arbeitskleidung tragen und geschlossene Schuhe. Lange Haare bitte zusammenbinden. Gebühr gilt für 1 Erw. oder 1 Erw. + 1 Kind bis 7 Jahre. Jedes weitere Kind 8 €.

21256	Heike Meyer
Sa 09.05.26	09:30 – 13:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
24 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung



Gesundheit, Bewegung und Entspannung

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot in diesem Programmbereich vermittelt Wissen über einen gesunden Lebensstil, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung und Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.



Via Computer, Tablet, Smartphone –
**online detailliert informieren und
direkt anmelden:** www.vhs-goeppingen.de





ARZT-PATIENTEN-FORUM



Alles Gute,
KVBW
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Das Kreuz mit dem Kreuz – Tipps für den Rücken in Alltag und Beruf

In Zusammenarbeit mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und den AlbFilsKliniken

Rückenschmerzen treffen praktisch jeden, nicht alles ist gleich schlimm oder gefährlich, kann es aber werden. Wir versuchen Ihnen den Unterschied zu erklären, wie Sie vorgehen sollten bei Rückenschmerzen, was Sie selber tun können und wann Sie zum Arzt gehen sollten. Weiterhin sollen und dürfen Sie alles zum Thema Rücken fragen, was Sie schon immer wissen wollten.

30103X	Prof. Dr. med. René Schmidt, Geschäftsführender Chefarzt, Leiter Wirbelsäulenzentrum, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Mi 18.03.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Hautkrebs und Sonnenschutz

In Zusammenarbeit mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 200.000 Menschen neu an Hautkrebs, davon über 20.000 an der besonders gefürchteten Form, dem malignen Melanom oder schwarzen Hautkrebs. Häufiger ist der sogenannte weiße Hautkrebs, der sich gerne in chronisch lichtexponierten Arealen im Gesicht und an der unbehaarten Kopfhaut bildet. Die Zahl der Vorstufen zu diesem Krebs übersteigt dies noch einmal um den Faktor 10. Aus diesem Grund läuft seit vielen Jahren eine weltweit einzigartige Hautkrebs-Screeningaktion der gesetzlichen Krankenversicherungen bei Haut- und Hausärzten in Deutschland. Was bringt mir so ein Screening als Patient, wenn z. B. Vorstufen gefunden werden? Weiter steckt hinter einer so groß angelegten Screeningkampagne natürlich auch der Vorsorgegedanke. Wir möchten nicht nur Hautkrebs möglichst frühzeitig erkennen und behandeln, sondern auch über Fehlverhalten aufklären. Dazu gehört in erster Linie der richtige Umgang mit der Sonne. Sich ausreichend und den individuellen Bedürfnissen entsprechend vor der Sonne zu schützen ist heutzutage nicht mehr schwer. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

30102X	Evgenija Franzen, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Mi 25.03.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Knie- und Hüftgelenksarthrose

In Zusammenarbeit mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Die am häufigsten von einer Arthrose betroffenen Gelenke sind das Hüft- und Kniegelenk. Gerade aktive Patientinnen und Patienten werden dadurch in ihrem täglichen Leben eingeschränkt, so dass die Lebensqua-

lität deutlich herabgesetzt wird. Neben physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen und dem Ersatz des Gelenks gibt es auch eine Vielzahl von anderen unterstützenden konservativen Therapien, die zu einer Beschwerdelinderung führen. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten der Hüft- und Kniearthrose und bietet die Möglichkeit, im Anschluss Fragen zum Thema mit dem Referenten zu diskutieren.

30100X	Thomas Meißner, Sektionsleiter Endoprothetik
Mi 22.04.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

VORTRÄGE GESUNDHEIT

Was ist ein Schlaganfall – und warum zählt jede Minute?



Ein Schlaganfall passiert plötzlich: Lähmungen, Sprach- oder Sehstörungen können Anzeichen sein. In Deutschland sind rund 270.000 Menschen pro Jahr betroffen – im Landkreis Göppingen etwa 1.000. Meist ist ein Blutgefäß im Gehirn verstopft. Wird es schnell wieder geöffnet, können sich die Symptome ganz zurückbilden. Wartet man zu lange, bleiben oft dauerhafte Schäden. Deshalb ist es entscheidend, sofort ins Krankenhaus zu kommen. Im Klinikum Christophsbad stehen moderne Behandlungen zur Verfügung – bis hin zur Entfernung des Blutgerinnsels mit einem Katheter. Im Vortrag erfahren Sie, wie man einen Schlaganfall erkennt und was dann zu tun ist.

30112X	Prof. Dr. med. Bernd Tomandl, Chefarzt, Facharzt für Diagnostische Radiologie und Neuroradiologie
Mi 11.03.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Hitze – vom Freund zum Feind

In Kooperation mit Andreas Kadel, Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen am Gesundheitsamt Göppingen

Wärme wird zu Hitze und damit zukünftig für uns Menschen auch lebensbedrohlich. Diese dramatischen Zusammenhänge zwischen Hitze und Gesundheit erklärt Herr Andreas Kadel, Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen am Gesundheitsamt Göppingen, anschaulich für interessierte Laien. Dabei geht er näher auf die 4 wesentlichen Hitzebeschwerden Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzekollaps und den tödlichen Hitzschlag beziehungsweise auf UV-Schutz, Thermoregulation und Infrarotstrahlung ein. Er gibt einfach umsetzbare Tipps für ein präventiv vorsorgliches Verhalten in heißen Sommermonaten, insbesondere den UV-Schutz Lichtschutzfaktor LSF und Eigenschutzzeiten. Auch auf vernünftige Umgangsweisen mit Medikamenten, angemessenes Ess- und Trinkverhalten sowie nächtliches Schlafverhalten wird eingegangen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

30113X	Andreas Kadel
Mi 15.04.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

ERNÄHRUNG, SCHLAF, ...

(Selbst-)Liebe geht durch den Magen



Instinktiv greifen wir bei schlechter Laune, Müdigkeit, Anspannung oder Konzentrations-schwierigkeiten zu bestimmten Nahrungsmitteln oder Getränken: Schokolade, für die Stimmungsaufhellung, Kaffee zum Wachwerden, Alkohol zur Entspannung oder Traubenzucker für die bessere Konzentration bei Prüfungen, um uns danach, zumindest für einen kurzen Zeitraum, besser zu fühlen. Bedeutet das, dass wir durch unsere Nahrung glücklicher werden, oder ist es nur die Erinnerung, die uns glücklich macht? Im Vortrag erkennen Sie, wie viel Selbstliebe in Ihrer Ernährung steckt und wie Sie mit jedem Bissen Ihre psychische und mentale Gesundheit stärken.

30105X	Bianca Jagasich, Heilpraktikerin
Mi 25.02.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Die Kunst des guten Schlafs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die innere Ruhe finden, abendliche Gedankenkreise durchbrechen und einen erholsamen Schlaf, fördern können. Sie entdecken einfache, wissenschaftlich fundierte Methoden, die sofort im Alltag umsetzbar sind – für einen besseren Schlaf für mehr Energie und Ausgeglichenheit. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, die nicht nur Ihre Nächte verbessern, sondern auch Ihre Tage kraftvoller machen. Erleben Sie, wie guter Schlaf zu Ihrem persönlichen Erfolgsfaktor wird.

30104X	Karsten Schumm
Di 03.03.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
10 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Alchemilla und ihre Schwestern

Frauenmantel, Mutterkraut oder Stiefmütterchen – was haben diese Kräuter alle gemeinsam? Sie tragen das Wort „Mutter“ oder „Frau“ in ihrem Namen und geben damit einen Hinweis auf ihre Heilkräfte. Viele unserer wertvollen Heilpflanzen, die wir im Alltag einsetzen, lindern oder heilen „typische Frauenleiden“ wie Wechseljahresbeschwerden, Migräne oder seelische Verstimmungen. Bei diesem Seminar lernen Sie die Hintergründe und Anwendungsmöglichkeiten kennen, sowohl aus Sicht der Erfahrungsheilkunde als auch nach den Erkenntnissen der modernen Phytotherapie.

30120	Bianca Jagasich, Heilpraktikerin
Mi 29.04.26	10:00 – 11:45
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
15 €	mit Anmeldung



„Aufgeklärt statt abgehängt“ im Schurwald

Unter diesem Motto möchten wir Sie im Rahmen der Praxiswerkstatt „Smart Surfer“ dabei begleiten, Ihre Kenntnisse im Bereich der Digitalisierung über Ihr Handy oder Tablet zu vervollständigen oder zu vertiefen. Egal welche Fragen Sie haben, notieren Sie sie und bringen Sie diese mit. Die Gruppengröße wird zwischen 5 – 10 Personen sein, sodass für jeden einzelnen die Möglichkeit besteht, sich beraten zu lassen. Ein Schwerpunkt liegt bei der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Welche Apps sind hier hilfreich? Wie kann ich ein Rezept online bestellen oder einen Termin vereinbaren? Wie funktioniert es die e-Akte einzusehen? Viele dieser Fragen und Ihre ganz persönlichen, werden diskutiert und eine Lösung gesucht. Die Praxiswerkstatt dauert 3 Stunden und wird 3x angeboten. Sie ist für Sie kostenlos, da sie im Rahmen des Projekts „Gesund und Digital vor Ort“ über Landes – und EU-Mittel finanziert wird. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

30129S	Wolfram Firle
Ab Fr 13.03.26	13:30
3 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
gebührenfrei	mit Anmeldung

Schokoseminar – Faire Schokolade selbst gemacht

In Kooperation mit der Initiative Eine Welt e.V.
Göppingen

Schokoladen selber machen? Geht das? An diesem Abend werden Sie feststellen, wie einfach es ist, Schokolade aus fair gehandelten Kakaobohnen selbst herzustellen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Zutaten und stellen Sie Ihre Lieblingschokolade zusammen. Nebenbei erfahren Sie Interessantes über Kakaoanbau, Verarbeitung der Kakaobohnen und den Fairen Handel. Hinweis: Materialkosten in Höhe von 10 Euro werden an diesem Abend mit der Dozentin direkt abgerechnet. Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Kostproben, eventuell Schürze.

30166S	Dorothee Schulte-Peschel
Mo 16.03.26	19:30
1 x	Börtlingen Bürgerhaus
10 €	mit Anmeldung

Die Zeit heilt keine Wunden – Traumatisierung verstehen und handlungsfähig bleiben

Der Vortrag bietet eine Einführung in die neurobiologischen Grundlagen von Traumata und deren Auswirkungen auf die Gesundheit von Betroffenen sowie traumasensible Ansätze und weiterführende Möglichkeiten, wie diese Begleitung und Unterstützung erfahren können. Abgerundet wird der Input durch praktische Selbsterfahrungsübungen, die zur Stabilisierung und insbesondere auch in Notfallsituationen eingesetzt werden können. Das Angebot richtet sich vor allem an private und professionell Helfende sowie am Thema Interessierte.

30114X	Nicole Frank, Sozialarbeiterin, Weiterbildung in traumazentrierter Fachberatung
Mi 13.05.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Kräuter, Gewürze und Tees – Pflanzenkraft für mentale Stärke

Psychische Belastungen wie Stress, Erschöpfung oder Stimmungsschwankungen nehmen zu. In diesem Workshop lernen Sie, wie Kräuter, Gewürze und Tees Körper und Geist im Alltag unterstützen können. Entdecken Sie Pflanzen mit besonderen Eigenschaften, die Konzentration, Stimmung und seelische Balance fördern – und erfahren Sie, wie Sie diese natürlichen Helfer unkompliziert in Ihr Leben integrieren.

30106X	Bianca Jagasich, Heilpraktikerin
Mi 20.05.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung

WASSERKURSE

WASSERGYMNASTIK

Wassergymnastik ist ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie die Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt. Es wird in brust- bis schultertiefem Wasser durchgeführt und ist somit auch für im Wasser unsichere Personen geeignet.



Die Eintrittsgebühr in die ⑬ Barbarossa-Therme ist extra vor Ort zu bezahlen. Sollte der Kurs im Schulbad stattfinden, können sich die Kursgebühren ändern!

Aquafitness für Frauen

30240S	Rena Hoyler
Ab Mo 23.02.26	17:45 – 18:45
18 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
108 €	mit Anmeldung
30243S	Rena Hoyler
Ab Mo 02.03.26	16:30 – 17:30
10 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
60 €	mit Anmeldung

Aquafitness – all for one

Aquafitness – ein gesundheitsorientiertes Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Die physikalische Wirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem. Neben Kräftigungsübungen für nahezu alle Körperbereiche, unterstützt durch motivierende Musik, werden Kondition und Koordination geschult. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Aqua Hanteln, Schwimnudeln u.v.m.

30241S	Bettina Wähler
Ab Mi 04.02.26	16:30 – 17:30
15 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
95 €	mit Anmeldung
30242S	Bettina Wähler
Ab Mo 02.03.26	16:30 – 17:30
15 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
95 €	mit Anmeldung



Aquajogging mit Fitness

30256	Konrad Blersch jun.
Ab Do 26.02.26	19:00 – 19:45
17 x	⑬ Barbarossa-Thermen
82 €	mit Anmeldung

30257	Konrad Blersch jun.
Ab Do 26.02.26	19:45 – 20:30
17 x	⑬ Barbarossa-Thermen
82 €	mit Anmeldung

Die vhs empfiehlt, einen eigenen Aquajogginggürtel mitzubringen.

Aquafitness

30259	Konrad Blersch jun.
Ab Mo 23.02.26	16:25 – 17:10
18 x	⑬ Barbarossa-Thermen
169 € (inkl. Eintrittsgebühr)	mit Anmeldung (kein öffentlicher Badebetrieb)

30260	Konrad Blersch jun.
Ab Mo 23.02.26	17:15 – 18:00
18 x	⑬ Barbarossa-Thermen
169 € (inkl. Eintrittsgebühr)	mit Anmeldung (kein öffentlicher Badebetrieb)

BEWEGUNG FÜR ÄLTERE

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen sind Ziele des Kurses. Die Durchführung der gelenkschonenden Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch die individuelle Situation im Mittelpunkt. Man lernt viele nützliche Tricks kennen, die dabei helfen sollen, die Wirbelsäule im Alltag zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die dem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

„Locker vom Hocker“ – ganzheitliche Stuhlgymnastik

Im Alter beweglich und in Balance bleiben – auf dem Hocker und im Stehen, mit und ohne Kleingeräten. Ein Angebot für alle, die nicht auf die Matten können. Im Vordergrund steht der Abbau von Schmerzen, die meist unbewusst durch die Einnahme von Schonhaltungen entstehen. Durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen kann dem entgegengewirkt werden. Zusätzlich beanspruchten koordinierte Aufgaben Körper und Geist und leisten dadurch einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe. Die gemeinsamen Übungseinheiten lassen wir in Ruhe mit einer Entspannung ausklingen. Für Frauen und Männer, die einen schnelleren Erfolg verspüren wollen, wird empfohlen, den Kurs mit zweimaligem Training pro Woche zu wählen.

30301	Christine Rein
Ab Mo 13.04.26	14:15 – 15:15
11 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
77 €	mit Anmeldung

30302	Christine Rein
Mo und Do 13.04. + 16.04.26	15:30 – 16:30
20 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
142 € (zweimal wöchentlich)	mit Anmeldung

Sitz- und Funktionsgymnastik – Hockergymnastik

30304S	Tanja Cenaj, Christine Rein
Ab Mi 25.02.26	10:45 – 11:30
17 x	Wangen Seniorenwohnanlage
72 €	mit Anmeldung

Funktionsgymnastik

30305S	Gernot Schäfer
Ab Do 26.02.26	08:15 – 09:30
14 x	Wangen Gemeindehalle
75 €	mit Anmeldung

30306S	Gernot Schäfer
Ab Do 26.02.26	09:45 – 11:00
14 x	Wangen Gemeindehalle
75 €	mit Anmeldung

Gymnastik für die S-Klasse (Seniorengymnastik)

30309S	Karin Weiß
Ab Mi 25.02.26	10:00 – 10:45
15 x	Rechberghausen Grundschule
59 €	mit Anmeldung

Stuhlgymnastik für Senioren

Ziel der Stunde ist es, die Beweglichkeit des Körpers durch kleine Bewegungsspiele zu erhalten und zu fördern. Die Gymnastik ist auch für Osteoporose-Patienten und bei rheumatischen Beschwerden geeignet und wird überwiegend sitzend oder am Stuhl ausgeführt. In jeder Übungsstunde werden die Fünf Esslinger praktiziert, die Sturzprophylaxe steht auf dem Programm. Eine ärztliche Rücksprache wird empfohlen.

30310S	Iris Leinß
Ab Di 24.02.26	08:45 – 09:45
15 x	Börtlingen Bürgerhaus
65 €	mit Anmeldung

30311S	Iris Leinß
Ab Di 24.02.26	10:15 – 11:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
60 €	mit Anmeldung

FIT UND AKTIV

Wenn Sie Ihren Körper straffen beziehungsweise bestimmte Zonen optimieren wollen, aber keine Lust auf monotones Krafttraining an Fitnessgeräten haben, dann sind diese Kurse eine echte Alternative. Durch den Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern und moderner Musik werden funktionelle Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken näher gebracht und die physischen Ressourcen gestärkt. Dadurch werden grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich erworben. Verschiedene Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Fit und aktiv älter werden – Gymnastik für Frauen und Männer

30321	Manfred Zapf
Ab Di 24.02.26	10:00 – 11:00
17 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Fit im Alter

30322	Gillian Lenhardt
Ab Di 24.02.26	19:00 – 20:00
19 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
100 €	mit Anmeldung

Fit fürs Leben 60+

30324S	Maysi Schneider
Ab Di 24.02.26	17:30 – 18:30
15 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
84 €	mit Anmeldung

Fit fürs Leben 50+

30325S	Maysi Schneider
Ab Di 24.02.26	18:45 – 19:45
15 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
84 €	mit Anmeldung

Fit über 50

30326S	Traude Weigel
Ab Mi 25.02.26	17:30 – 18:30
15 x	Adelberg, ev. Gemeindehaus
84 €	mit Anmeldung

Rückenfit 60+ – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

30330	Brigitte Putzke
Ab Fr 27.02.26	10:30 – 11:30
14 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
64 €	mit Anmeldung

**Rücken fit 60+ im Schurwald**

30331S	Dietlinde Liptak
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
74 €	mit Anmeldung

Funktionsgymnastik – für Ältere geeignet 60+

30332	Brigitte Metzger
Ab Mi 25.02.26	17:45 – 18:45
14 x	Meerbach-Grundschule Bartenbach
65 €	mit Anmeldung

30333	Brigitte Metzger
Ab Mi 25.02.26	19:00 – 20:00
14 x	Meerbach-Grundschule Bartenbach
65 €	mit Anmeldung

Gesundheit zum Wohlfühlen – Aktive Rückenfitness und Entspannung

30334S	Renate Pasche
Ab Do 26.02.26	10:30 – 11:30
16 x	Birenbach Bürgersaal
85 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik für Ältere

30335S	Karin Weiß
Ab Mi 25.02.26	08:00 – 09:00
15 x	Rechberghausen Grundschule
79 €	mit Anmeldung

Rückenfit mit Sturzprophylaxe 60+ für Frauen

30336	Elke Engel, Physiotherapeutin
Ab Mo 23.02.26	13:00 – 14:00
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
80 €	mit Anmeldung

30337	Elke Engel
Ab Mo 23.02.26	14:10 – 15:10
15 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
80 €	mit Anmeldung

Leichte rüchenschonende Gymnastik

30338S	Karin Weiß
Ab Mi 25.02.26	09:05 – 09:50
15 x	Rechberghausen Grundschule
59 €	mit Anmeldung

**Rückenfit – Rückentraining**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft erlernt. Übungen zur Koordination und Entspannung helfen Teilnehmenden dabei, ein Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln zu entwickeln. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und rüchengerechte Bewegungsabläufe werden eingeübt, auf für den Transfer in Alltag und Beruf. Verschiedene Geräte wie Theraband, Pezziball, Hanteln oder Flexibar können zum Einsatz kommen. Bitte mitbringen: Turnkleidung und feste Turnschuhe, Gymnastikmatte.

30339S	Katrin Schick
Ab Mo 23.02.26	20:00 – 21:00
18 x	Wäsenbeuren Stauferschule
98 €	mit Anmeldung

Sanfte Rückengymnastik

30340S	Annette Schmid
Ab Mi 04.02.26	18:00 – 19:00
10 x	Wangen Kinderhaus
43 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik für Ältere

30341	Susanne Nau
Ab Di 24.02.26	18:30 – 19:30
14 x	Wasenhalle Jebenhausen
83 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik NEU

In dieser Stunde erwartet Sie eine Kombination aus Koordinations-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die die wichtigsten Muskelgruppen des Rückens ansprechen und gleichzeitig die Stabilität der Wirbelsäule fördern. Wir beginnen mit

der Aufwärmung der großen Muskelgruppen. Dabei wird die Koordination, Kondition und Ausdauer verbessert. Danach folgt die gezielte Kräftigung verschiedener Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule – auch auf dem Boden. Die Stunde wird mit Dehnungsübungen zur Lockerung und Entspannung beendet und alles natürlich mit Musik.

30343S	Anette Stähle
Ab Mi 25.02.26	17:45 – 18:45
10 x	Birenbach, Bürgersaal
60 €	mit Anmeldung

RÜCKENGYMNASTIK

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft erlernt. Auch die manuelle Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit wird geschult. Teilnehmenden können ein Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln zu entwickeln. Beispielsweise geht es um gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und rüchengerechte Bewegungsabläufe für den Transfer in Alltag und Beruf. Atem- und Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Verschiedene Geräte wie Theraband, Pezziball, Hanteln oder Flexibar können zum Einsatz kommen.

Wirbelsäulengymnastik, Entspannung und Achtsamkeit

Diese Mischung aus Körper- und Mentalübungen verbessern unsere Beweglichkeit und die Stabilität der Wirbelsäule. Sie lassen uns vermehrt bei uns selbst ankommen und fördern Ruhe und Gelassenheit.

30361	Karin Baier
Ab Mo 23.02.26	10:15 – 11:45
18 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
133 €	mit Anmeldung



Rückenfit am Vormittag

30362	Karin Baier
Ab Di 24.02.26	08:45 – 10:00
18 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
112 €	mit Anmeldung
30363	Karin Baier
Ab Di 24.02.26	10:15 – 11:30
18 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
112 €	mit Anmeldung
30366	Christine Rein
Ab Mi 15.04.26	08:30 – 09:30
10 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
70 €	mit Anmeldung

Rückenfit

30364	Karin Baier, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ab Di 24.02.26	14:00 – 15:15
18 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
112 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik

30380	Helmut Nau
Ab Di 24.02.26	19:30 – 20:15
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
56 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik nur für Männer

30381	Helmut Nau
Ab Fr 27.02.26	19:30 – 20:30
12 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
57 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik

30382	Susanne Nau
Ab Fr 27.02.26	18:30 – 19:30
12 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
57 €	mit Anmeldung

Ganzheitliche Wirbelsäulenfitness am Vormittag

30383	Andrea Holzapfel
Ab Do 26.02.26	09:00 – 10:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

PILATES

Beim Pilatestraining werden verschiedene Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe einbezogen. Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Muskeln, verbessern die Haltung und tragen zu einem kräftigen Körperzentrum bei. Sehr bewusst und langsam werden die Übungen in Verbindung mit der richtigen Atmung durchgeführt.

Pilates 50 +

30400	Brigitte Putzke
Ab Fr 27.02.26	09:30 – 10:30
14 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Pilates

30430	Karin Graf
Ab Mo 23.02.26	10:05 – 11:05
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
85 €	mit Anmeldung

Pilates based exercise

30431	Andrea Holzapfel
Ab Do 26.02.26	10:00 – 11:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung
30432	Karin Graf
Ab Fr 27.02.26	08:30 – 09:30
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Pilates Mattenprogramm

Pilates ist ein Figur formendes Trainingsprogramm, bei dem alle Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Die Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht, die Koordination wird verbessert und Rückenbeschwerden wird vorgebeugt. In Theorie und Praxis werden die Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und ggf. Handtuch. Badetuch oder Decke als Lagerungsmaterial.

30435S	Katrin Schick
Ab Mo 23.02.26	18:45 – 19:45
18 x	Wäscheneuren Stauferschule
98 €	mit Anmeldung

Pilates kombiniert mit funktionalem Training

In diesem Kurs werden die Prinzipien von Pilates und funktionalem Training vereint, um ein rundum ganzheitliches Fitnesserlebnis zu bieten. Beim Pilates steht vor allem die bewusste Wahrnehmung des Körpers im Mittelpunkt sowie die Stärkung und Stabilisierung des Rumpfes und der tiefliegenden Muskeln. Hierbei



Jetzt sind wir in einer Situation, in der wieder zusammenwächst, was zusammengehört. Das gilt für Europa im Ganzen.

Willy Brandt

Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland (1969–1974), Friedensnobelpreisträger und Architekt der Ostpolitik. Er verstand die europäische Einigung als historischen Prozess der Annäherung und Aussöhnung nach Krieg und Diktatur.



werden Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Dehnung kombiniert, um den Körper ganzheitlich zu trainieren. Funktionales Training hingegen legt den Fokus darauf, Bewegungen gezielt und bewusst auszuführen, um die Bewegungsabläufe zu verbessern und gleichzeitig Muskelgruppen und das Bindegewebe zu stärken. Durch die Zusammenführung dieser beiden Methoden entsteht ein effektives und abwechslungsreiches Training, das die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

30436S	Sibylle Hermle
Ab Mi 25.02.26	20:15 – 21:15
17 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
92 €	mit Anmeldung

Pilates zum Tagesausklang

Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbinden sich zu einer ruhigen und stärkenden Einheit. Durch die konzentrierte und langsame Ausführung verbinden sich Körper und Geist. Mit den Grundprinzipien der Atmung, Zentrierung und Kontrolle kommen wir in einen Bewegungsfluss, der unseren Körper sowohl stärker als auch geschmeidiger werden lässt. Nach einem langen Tag kannst Du hier den Alltag hinter Dir lassen und etwas Gutes für Deinen Körper und Geist tun.

30565	Stephanie Lampart
Ab Do 05.03.26	20:25 – 20:55
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
37 €	Mit Anmeldung

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung – Sicher auf dem Nachhauseweg (Fit und sicher in jedem Alter)



“Unbekannter greift Spaziergängerin in Leinfelden-Echterdingen an – so eine Zeitungsmeldung. Angst vor Bedrohung im Alltag und Beruf ist keine Seltenheit. Man fragt sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband initiierte Kurskonzept soll helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Sensibilisierung – sich mit dem Thema auf unterschiedlichen Ebenen auseinander zu setzen – steht im Mittelpunkt des Konzepts. Verschiedene Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen werden in drei Stufen vermittelt: 1. Gefahrenbewusstsein – Prävention: Erkennen und

Vermeiden bedrohlicher Situationen, 2. Selbstbehauptung: Flucht / Hilfe leisten oder anfordern, Körperliche Verteidigung: einfache Verteidigungstechniken, 3. Einsatz von alltäglichen Hilfsmitteln zur Verteidigung (Handtasche, Schirm u. a.). Keine besonderen sportlichen Voraussetzungen gefordert! Es werden auch keine Würfe o. ä. vermittelt. Bitte bequeme Schuhe mitbringen. Der Kurs eignet sich auch als Auffrischung für ehemalige Kursteilnehmer*innen. Teilnahme ab 16 Jahren möglich.

30548	Günter Stolz, Susanne Höld
Ab Sa 28.03.26	09:00 – 11:00
6 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
35 €	mit Anmeldung

● NEU

Standfest und stabil – mit Sturzprophylaxe sicher durchs Leben

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen? Möchten Sie beweglich, sicher und selbstbewusst durchs Leben gehen – egal in welchem Alter? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Mit gezielten Übungen stärken wir Kraft, Balance und Koordination, damit Sie im Alltag standfest bleiben und Stürzen wirksam vorbeugen. Durch abwechslungsreiche Bewegungseinheiten trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Reaktionsfähigkeit und Ihre Körperwahrnehmung – mit Freude, Musik und in angenehmer Atmosphäre. Zum Start und zum Abschluss führen wir den Alltags-Fitness-Test (AFT) durch. Damit können Sie ganz individuell feststellen, wie fit Sie im Alltag sind – und Ihre Fortschritte am Ende des Kurses sichtbar machen. Neben den praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Zuhause sicherer gestalten und Stolperfallen vermeiden können. Alles ist einfach umzusetzen und für jedes Fitnessniveau geeignet – ob Sie gerade erst beginnen oder schon aktiv sind. Teilnehmerkreis: Menschen zwischen 40 und 80 Jahren, die ihre Stabilität, Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag verbessern möchten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Stoppersocken und ein Getränk.

30549	Günter Stolz, Susanne Höld
Sa 28.03.26	11:15 – 13:15
1 x	② vhs am Nordring, 2.OG, Entsp.-Raum
10 €	mit Anmeldung

OUTDOOR

Nordic Walking für Einsteiger und/oder Technik-Korrektur für Fortgeschrittene

Dieser kleine Kurs richtet sich an Kursanfänger ohne Vorkenntnisse, sowie an frühere Teilnehmende eines Einsteiger-Kurses. Sie erlernen die Grundtechniken des Nordic Walking Sports, vor allem den richtigen Stock-Einsatz. Bei fortgeschrittenen Läufern gebe ich gerne Tipps und Anregungen zur Verbesserung. Ich freue mich auf Sie! Stöcke können gestellt werden.

30460	Petra Heinzelmann
Ab Mo 16.03.26	17:00 – 18:00
3 x	Wanderparkplatz am Oberholz
20 €	mit Anmeldung
30461	Petra Heinzelmann
Ab Mo 30.03.26	17:00 – 18:00
3 x	Wanderparkplatz am Oberholz
20 €	mit Anmeldung

Schnupperpaddeln auf der Fils

Im Kajak-Schnupperkurs geht's direkt ins Vergnügen: Die Basics des Kajakfahrens, praktische Tipps und die ersten Paddelschläge auf dem Wasser lassen garantiert keine Langeweile aufkommen. In lockerer Atmosphäre wird der Einstieg ins Kajak zur spielerischen Erfahrung und bietet eine fantastische Möglichkeit, die Natur aus einer neuen Perspektive zu genießen. Ideal für alle, die Lust auf Action, Natur und eine ordentliche Portion Wasserspaß haben! Die Termine finden alle zwei Wochen statt, Treffpunkt wäre der Parkplatz vor der Turn- und Festhalle in Faurndau. Die Paddelausrüstung wird gestellt. Lediglich feste Schuhe, die nass werden dürfen (keine Flip-Flops), Badeklamotten sowie ein Handtuch sollten mitgenommen werden. Man muss schwimmen können. Teilnehmen darf jeder ab 12 Jahren.

30462A	Oliver Schuler, Tom Betz
Mi 20.05.26	17:30 – 21:00
1 x	Turnhallenstr. 16, 73035 Faurndau
30 €	mit Anmeldung

30462B	Oliver Schuler, Tom Betz
Mi 10.06.26	17:30 – 21:00
1 x	Turnhallenstr. 16, 73035 Faurndau
30 €	mit Anmeldung

30462C	Oliver Schuler, Tom Betz
Mi 24.06.26	17:30 – 21:00
1 x	Turnhallenstr. 16, 73035 Faurndau
30 €	mit Anmeldung

Barfuß die Natur entdecken – ein Erlebnis für Körper & Seele

Erleben Sie die Natur einmal anders: barfuß, achtsam und mit allen Sinnen. Spüren Sie Moos, Matsch und weichen Waldboden, lassen Sie den Alltag hinter sich und tanken Sie neue Energie. Schritt für Schritt finden Sie zu mehr Leichtigkeit, Erdung und Lebensfreude. Barfußwandern verbindet Bewegung, Entspannung und Naturerlebnis – ein kleines Abenteuer, das große Wirkung zeigt.

30463A	Jürgen Hirsch
So 22.03.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

30463B	Jürgen Hirsch
So 12.04.26	10:00 - 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

30463C	Jürgen Hirsch
So 26.04.26	10:00 - 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

30463D	Jürgen Hirsch
So 03.05.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung



30463F	Jürgen Hirsch
So 17.05.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung
30463G	Jürgen Hirsch
So 31.05.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung
30463H	Jürgen Hirsch
So 14.06.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung
30463I	Jürgen Hirsch
So 28.06.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung
30463J	Jürgen Hirsch
So 19.07.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung
30463K	Jürgen Hirsch
So 26.07.26	10:00 – 13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

Faszien-Zuglinien kennen, dehnen und belasten sie, machen sie elastisch, rollen sie mit der Faszienrolle aus. Mit Aufmerksamkeits- und Spürübungen sprechen wir das Sinnesorgan Faszien an, das für die Körperhaltung, die Propriozeption, mit zuständig ist. Und schließlich werden mit Atemübungen auch die Faszienanteile der Organe angesprochen.

30475	Dr. Anton Hegele
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
12 x	Kinderhaus Seefrid
88 €	mit Anmeldung

Hüftschule

Immer mehr Menschen leiden unter Arthrose von Knie- und Hüftgelenken und damit unter Schmerzen und Funktionseinschränkungen. Diese führen zu einer zunehmenden Einschränkung der Lebensqualität. Die Kursteilnehmer*innen lernen, durch kräftigende und deh nende Übungen die Beweglichkeit in Hüft- und Kniegelenk zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Koordination der Bewegungsabläufe zu schulen. Spielerische Elemente ergänzen das Trainingsprogramm und sorgen für Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Neben den praktischen Inhalten werden Kenntnisse zur Anatomie, zum Krankheitsbild der Arthrose und zu einem arthrosegerechten Verhalten im Alltag vermittelt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit Arthrose oder künstlichem Gelenkersatz an Knie oder Hüfte. Die Operation sollte 3 – 6 Monate zurückliegen.

30493S	Ursula Sickinger
Ab Mo 23.02.26	09:00 – 09:45
14 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
53 €	mit Anmeldung

30494S	Ursula Sickinger
Ab Mo 23.02.26	10:15 – 11:00
14 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
53 €	mit Anmeldung

Knieschule

Immer mehr Menschen leiden unter Arthrose von Knie- und Hüftgelenken und damit unter Schmerzen und Funktionseinschränkungen. Diese führen zu einer zunehmenden Einschränkung der Lebensqualität. Die Kursteilnehmer*innen lernen, durch kräftigende und deh nende Übungen die Beweglichkeit in Hüft- und Kniegelenk zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Koordination der Bewegungsabläufe zu schulen. Spielerische Elemente ergänzen das Trainingsprogramm. Neben den praktischen Inhalten werden Kenntnisse zur Anatomie, zum Krankheitsbild der Arthrose und zu einem arthrosegerechten Verhalten im Alltag vermittelt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit Arthrose oder künstlichem Gelenkersatz an Knie oder Hüfte. Die Operation sollte 3 – 6 Monate zurückliegen.

30495S	Ursula Sickinger
Ab Do 26.02.26	08:45 – 09:30
13 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
53 €	mit Anmeldung

30496S	Ursula Sickinger
Ab Do 26.02.26	10:00 – 10:45
14 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
53 €	mit Anmeldung

FITNESS

Wenn Sie Ihren Körper straffen beziehungsweise bestimmte Zonen optimieren wollen, aber keine Lust auf monotonen Krafttraining an Fitnessgeräten haben, dann sind diese Kurse eine echte Alternative. Durch den Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern und moderner Musik werden funktionelle Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken näher gebracht und die physischen Ressourcen gestärkt. Dadurch werden grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich erworben. Verschiedene Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Gymnastik 45+

30313	Christine Rein
Ab Mi 15.04.26	09:45 – 10:45
10 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
70 €	mit Anmeldung

Faszien- und Muskeltraining für mehr Beweglichkeit

Als „Gewebe des Lebens“ hat ein Faszienforscher unser Bindegewebe bezeichnet. Um dieses körperweite Faszien-Netz, das für Beweglichkeit und Stoffwechsel mitverantwortlich ist, zu trainieren, bedarf es spezieller Übungen. In diesem Kurs lernen wir unsere Muskel-

Das Konto, mit dem man einfach richtigliegt.

Banking, leicht gemacht: dank unseren smarten Kontoservices und der ausgezeichneten App.

Jetzt eröffnen unter kksk-gp.de/girokonto

Kreissparkasse Göppingen



Fit-Fun – Mach mit, bleib fit

Wenn Sie sich mit Kraftausdauer, Koordination und Spaß an Bewegung fit halten wollen, aber keine Lust auf ein monotones Krafttraining an Fitnessgeräten haben, ist dieser Kurs genau richtig. Durch verschiedene Kraftübungen mit Kleingeräten z.B. Kleinhanteln, Therabändern und Bällen werden zu moderner Musik Bauch, Beine, Po und Rücken gestärkt. Abgerundet werden die Stunden durch verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen.

30500	Monika Roswitha Wagner
Ab Mo 23.02.26	19:30 – 20:30
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
61 €	mit Anmeldung

Fitness mit Bauch-Po-Rücken

30501	Karin Graf
Ab Mo 23.02.26	09:00 – 10:00
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
85 €	mit Anmeldung

Bauch, Beine, Po und Rücken – Kräftigung mit Stretching für +/-30-Jährige

Mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen zu fetziger Musik formen wir unseren Körper und feilen an unserer Figur. Viele unterschiedliche Schwierigkeitsvarianten werden angeboten, sodass jeder die richtige Variante für sich und sein Level findet. Mit dem Fokus auf Bauch, Beine, Po vergessen wir natürlich auch unseren Rücken nicht und arbeiten meistens mit funktionalen Bodyweight-Übungen. Nimm dir die Zeit nach dem Feierabend, um Stress abzubauen, deine Muskeln zu stärken und deine Körperhaltung zu verbessern. Die Trainingseinheit lassen wir mit einer kurzen Entspannungsdehnheit ausklingen.

30502	Sabrina Neumann
Ab Mi 25.02.26	18:30 – 19:25
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
83 €	mit Anmeldung

Bauch-Beine-Po

Body move ist ein sinnvolles Training, um gezielt den ganzen Körper zu kräftigen, durchzubewegen und auch Verspannungen entgegenzuwirken. Mit und ohne Hilfsmittel starten wir sportlich in den Sonntag. Dieser Kurs ist fortlaufend und kann im 5er-Block gebucht werden.

30503A	Carolin Pferrer
Ab So 18.01.26	11:45 – 12:30
5 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
21 €	mit Anmeldung

Fitness – move and relax

30505	Carolin Pferrer
Ab Do 26.02.26	18:10 – 19:10
13 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
59 €	mit Anmeldung

Fitness für Jedermann

Wenn Sie Ihren Körper straffen bzw. bestimmte Zonen optimieren wollen, aber keine Lust auf monotones Krafttraining an Fitnessgeräten haben, dann sind diese Kurse eine echte Alternative. Durch den Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern und moderner Musik werden funktionelle Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken näher gebracht und stärken die physischen Ressourcen. Dadurch werden grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich erworben. Abgerundet werden die Stunden durch verschiedene Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Hanteln und Flexband.

30510S	Simone Horn
Ab Di 24.02.26	18:30 – 19:45
15 x	Wäschenbeuren Bürenhalle
100 €	mit Anmeldung

Fit und aktiv in die Woche

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft erlernt. Zusätzlich lernt man Dehn- und Lockerungsübungen, Koordination und Entspannungsfähigkeit kennen, um ein Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln zu entwickeln sowie das Erlernen gelenk- und rückenchonender Körperhaltungen und das Üben rückengerechter Bewegungsabläufe für den Transfer in Alltag und Beruf. Atem- und Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Verschiedene Geräte wie Theraband, Pezziball, Hanteln oder Flexibar können zum Einsatz kommen. Bitte mitbringen: Leichte Sportkleidung und Turnschuhe, Gymnastikmatte ist vorhanden.

30511S	Sibylle Hermle
Ab Mo 02.03.26	08:50 – 09:50
17 x	Wäschenbeuren TSV-Halle
92 €	mit Anmeldung

Body move and stretching

30520	Carolin Pferrer
Ab Mi 25.02.26	19:30 – 20:30
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Bodyform & Energy

30529S	Tanja Regelman
Ab Di 24.02.26	18:30 – 19:30
15 x	Adelberg, ev. Gemeindehaus
75 €	mit Anmeldung

Body & Mind – Körpergefühl & Kraft

Unser Kurs bietet ein entspanntes, aber dennoch anspruchsvolles Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, die Beweglichkeit, Muskelkraft, Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern. Durch gezielte Übungen zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung fördern wir die Körperwahrnehmung und Stabilität, was wiederum die Flexibilität steigert. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

30530S	Sibylle Hermle
Ab Mo 02.03.26	07:45 – 08:45
17 x	Wäschenbeuren TSV-Halle
92 €	mit Anmeldung

Body Workout am Abend

30531S	Angelika Schuler
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:00
16 x	Börtlingen Turnhalle
70 €	mit Anmeldung

Workout – Get in Shape – online

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 Min. wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

30540	Leonie Palinkas
Ab Do 26.02.26	19:00 – 19:45
10 x	Virtueller Schulungsraum
77 €	mit Anmeldung

30541	Leonie Palinkas
Ab Do 11.06.26	19:00 – 19:45
6 x	Virtueller Schulungsraum
49 €	mit Anmeldung





KURSLEITUNG GESUCHT!

Jetzt bewerben! Wenn Sie Interesse haben bei der vhs einen Kurs im Gesundheits- und Bewegungsbereich anzubieten und als qualifizierte Kursleitung aktiv zu werden, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte wenden Sie sich an Frau Holubarsch, bholubarsch@goeppingen.de.

Fitnessboxen

Fitnessboxen ist nichts anderes als das Boxen ohne Gegner. Grundlagenausdauer, Schnellkraft und Beweglichkeit werden gefördert. Ziel ist es, den gesamten Körper zu trainieren. Nebenbei werden auch noch ordentlich Kalorien verbrannt und die Konzentrationsfähigkeit verbessert, was ein willkommener Nebeneffekt ist. Nicht zuletzt spielt beim Fitnessboxen der Fun-Faktor eine große Rolle.

30555	Tatjana Avramovic
Ab Mi 04.03.26	19:00 – 20:00
13 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
61 €	Mit Anmeldung

STEP

In diesen Stunden werden Ausdauer und Kräftigung kombiniert, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen und gleichzeitig die Koordination und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Zusätzliche Übungen fördern die Kräftigung der Muskulatur. Motivierende Musik lässt die Belastung vergessen. Die Inhalte des Kurses werden vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Teilweise werden Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Step-Aerobic

Step Aerobic steigert das emotionale Wohlbefinden, baut Stress ab und kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an. Wenn du dich gerne zur Musik bewegst, ist das Step Workout ideal für dich geeignet. Vorkenntnisse erforderlich! Dieser Kurs ist fortlaufend und kann im 5er-Block gebucht werden.

30560A	Carolin Pferrer
Ab So 18.01.26	11:00 – 11:45
5 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
21 €	mit Anmeldung

Fatburner (Step) mit Vorkenntnissen

30561	Karin Graf
Ab Fr 27.02.26	09:35 – 10:35
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Step-Bodyworkout (Mittelstufe)

30562	Julia Gutberlet
Ab Mo 23.02.26	16:55 – 17:55
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
82 €	mit Anmeldung

Step-Aerobic (Mittelstufe)

Du machst gerne Sport zur Musik und lernst einfache Choreografien? Dann ist Step-Aerobic der perfekte Sport für dich. Ein Ausdauertraining zu guter Musik. Ideal sind geringe Vorkenntnisse zu den Grundsritten, aber auch Anfänger*innen dürfen sich trauen. Die Choreografie lernen wir Schritt für Schritt in der Stunde. Es gibt zwei verschiedene Belastungsvarianten: Low-Impact und High-Impact, zwischen welchen wir wechseln können, so dass jeder seinem Fitnesslevel entsprechend mitmachen kann.

30563	Stephanie Lampart
Ab Do 05.03.26	19:20 – 20:20
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

Step Aerobic Beginner to Intermediate für +/- 30-Jährige

Starte mit den Basics und entwickle dich Schritt für Schritt weiter! In diesem Kurs lernst du einfache Choreos mit klassischen Step Moves. Das effektive Ausdauer- und Koordinationstraining stärkt Herz, Beine und Po – bei mitreißender Musik und guter Laune. Für alle um die 30, die Lust auf Bewegung, Power und ein Revival der 80s haben!

30564	Sabrina Neumann
Ab Mi 25.02.26	17:40 – 18:25
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

ZUMBA

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können. Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba-Fitness hat sich in Amerika schnell über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen.



Zumba® – after work

30583	Stefanie Bauer-Behringer
Ab Do 26.02.26	17:00 – 18:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
71 €	mit Anmeldung

Zumba® – Fitness

30584	Stefanie Bauer-Behringer
Ab 23.02.26	18:05 – 19:05
17 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
76 €	mit Anmeldung

LATINDANCE

Latin-Dance

30581	Natalie Vasilev
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:00
16 x	① Werner-Heisenberg-Gymnasium
70 €	mit Anmeldung

30582	Natalie Vasilev
Ab Di 24.02.26	19:00 – 20:00
16 x	① Werner-Heisenberg-Gymnasium
70 €	mit Anmeldung



TANZ

Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene

Wir vertiefen unsere Kenntnisse und erarbeiten uns neue sanfte Bewegungsabläufe, die unseren Tanz noch weiblicher, kraft- und würdevoller aussehen lassen. Dabei trainieren wir unseren Beckenboden und unsere Faszien.

30600	Ramona Jahoda
Ab Mo 23.02.26	18:30 – 20:00
12 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str, Göppingen
125 €	mit Anmeldung

30601S	Ramona Jahoda
Ab Do 26.02.26	19:30 – 21:00
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
115 €	mit Anmeldung

Orientalischer Tanz – für weit Fortgeschrittene

Thema dieses Kurses wird es sein, eine Choreographie für einen heiteren Baladi zu gestalten, unserer Fantasie Raum zu geben und zu sehen, wie sich nach und nach etwas sehr Schönes entwickeln wird.

30602	Ramona Jahoda
Ab Mi 25.02.26	17:30 – 19:00
12 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str, Göppingen
125 €	mit Anmeldung

Orifit

Der orientalische Tanz als Ganzkörperanzug ist eine exotische, sanfte Sportart, ganz besonders für Frauen. Auf schonende Weise können Haltungsschäden sowie Rückenschmerzen verbessert und gelindert werden. Außerdem werden der Beckenboden gekräftigt, die Knochen gestärkt, der Stoffwechsel angeregt und die Ausdauer gefördert. Ganz nebenbei mag sich auch ein neues Selbstbewusstsein entwickeln. Außer sportlichem Trainingseffekt und faszinierendem kulturellem Hintergrund bietet der Orientalische Tanz Entspannung vom hektischen Alltag.

30603S	Ramona Jahoda
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
115 €	mit Anmeldung

Lust auf Tanzen – Tanzkurs für Paare ohne/mit geringen Vorkenntnissen (Standard und Latein) Teil 1

In Kooperation mit der vhs Eislingen



Tanzen, das ideale Fitness zu zweit und in jedem Alter!

Tanzen, das ideale Fitness zu zweit und in jedem Alter! Ein Tanzkurs für Paare, die nur mal in die Welt des Tanzens reinschnuppern möchten, oder die für ein Event, wie Hochzeit, festliche Anlässe, Bälle, die passenden Gesellschaftstänze parat haben sollten. Sie werden mit den Grundsritten und leichten Figuren von Wiener Walzer (Brautwalzer), Langsamer Walzer, Cha Cha Cha und Jive vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Bitte paarweise anmelden.

30623	Sibylle Gösweiner
Ab So 08.03.26	18:00 – 19:30
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung

Lust auf Tanzen – Tanzkurs für Paare mit geringen Vorkenntnissen (Standard und Latein) Teil 2

In Kooperation mit der vhs Eislingen

Tanzen hält gesund und ist eine schöne Beschäftigung zu zweit und in jedem Alter. Dieser Tanzkurs richtet sich an Paare, mit geringen Vorkenntnissen in den Tänzen, wie in Teil 1 beschrieben. In diesem Tanzkurs werden die Grundsritte von Teil 1 wiederholt. Danach werden Sie mit den Grundsritten und leichten Figuren der Tänze Quick Step (Foxtrott), Tango, Rumba und Samba vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Bitte paarweise anmelden.

30624	Sibylle Gösweiner
Ab So 19.04.26	18:00 – 19:30
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung

Disco-Fox-Tanzkurs (Tip-Fox) Teil 1 Anfängerpaare ohne Grundkenntnisse

In Kooperation mit der vhs Eislingen

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss, man tanzt ihn nicht nur in der Disco, sondern, wo immer sich Gelegenheit zum Tanzen, auch auf kleinstem Raum, bietet. Disco-Fox eignet sich für alle Tanzbegeisterten, die sich noch nie – oder schon oft – aufs Parkett gewagt haben. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Sie erlernen den Grundsritt mit verschiedenen Variationen, sowie leichte Figuren. Bitte mitbringen, bequeme Schuhe mit glatten, hellen Sohlen, Damen: Schuhe mit kleinem Absatz (keine Turn- oder Straßenschuhe), Getränk. Bitte paarweise anmelden.

30627	Sibylle Gösweiner
Ab So 08.03.26	19:30 – 21:00
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung

Disco-Fox-Tanzkurs (Tip-Fox) Teil 2 Anfängerpaare mit Grundkenntnissen

In Kooperation mit der vhs Eislingen

Tanzen, das ideale Fitness zu zweit und in jedem Alter! In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses Teil I vertieft und mit weiteren Figuren bereichert. Paare, die Teil I nicht bei der vhs absolviert haben, jedoch Grundkenntnisse (Tip-Schritt) mitbringen, sind herzlich willkommen. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet. Ihr Alter spielt keine Rolle! Bitte paarweise anmelden.

30628	Sibylle Gösweiner
Ab So 19.04.26	19:30 – 21:00
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung

Linedance meets Schlager (Improvers) – Mehr Tanzspaß für alle mit ersten Vorkenntnissen!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einfache Line-Dance-Schritte kennen und nun Lust auf mehr haben. Wir tanzen abwechslungsreiche, schwungvolle Choreografien zu beliebten deutschen Schlägern und Party-Hits – mal klassisch, mal modern. Dabei vertiefen wir bekannte Grundschritte, lernen neue Kombinationen und arbeiten an Ausdruck, Rhythmus und Stil. Wie immer steht der Spaß an Musik und Bewegung im Mittelpunkt – ganz ohne Partner und in angenehmem Lerntempo. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (egal ob Boots oder Sneaker, Hauptsache gleitfähig) und gute Laune. Zielgruppe: Tänzer*innen mit Grundkenntnissen im Line Dance, die sich weiterentwickeln und neue Tänze lernen möchten. Vorkenntnisse: von Vorteil

30629	Kerstin Holder
Sa 21.03.26	12:00 – 15:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Line Dance for Improvers

Line Dance steht für Freude an Bewegung, fetzige Musik, schnelle Erfolge – und das alles ohne festen Tanzpartner. Wie der Name schon verrät, wird Line Dance in Reihen getanzt. Zu jedem Lied gibt es eine festgelegte Schrittfolge, die weltweit gleich getanzt wird. Im Kurs lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Zu jedem Tanz gibt es ein sog. Step Sheet, das die einzelnen Schritte nochmal genau beschreibt. Wir starten auf mittlerem Level. Teilnehmende sollten ein paar tänzerische Vorkenntnisse haben oder Line Dance schon mal ausprobiert haben. Im Laufe der Zeit lernen wir dann verschiedene Schritt-kombinationen kennen und tanzen zu Country, Pop und Rockmusik. Bitte mitbringen: bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.

30630	Nadine Katrin Skarke
Ab Fr 27.02.26	14:00 – 15:00
13 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
50 €	mit Anmeldung



Line Dance for Advanced

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrung im Line Dance haben und sich neuen Herausforderungen stellen wollen. Zum Auffrischen starten wir mit einfachen Schrittkombinationen und wagen uns dann an schnellere Tänze mit einigen Counts. Bitte mitbringen: bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.

30631	Nadine Katrin Skarke
Ab Fr 27.02.26	15:00 – 16:00
13 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
50 €	mit Anmeldung

Linedance meets Schlager (Absolute Beginners). Tanzen leicht gemacht – mit den schönsten deutschen Schlagern!

Sie wollten schon immer einmal Line Dance ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem

Kurs lernen Einsteiger*innen einfache, schwungvolle Tänze zu bekannten deutschen Schlagern und beliebten Party-Hits. Ganz ohne Partner, aber mit viel Spaß und Musik, bewegen wir uns gemeinsam im Takt – Schritt für Schritt und in Ihrem eigenen Tempo. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und werden behutsam aufgebaut, sodass jede*r gut mitkommt. Ganz nebenbei trainieren Sie Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis – und das mit einem Lächeln! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (egal ob Boots oder Sneaker, Hauptsache gleitfähig) und gute Laune. Zielgruppe: Einsteiger*innen, die Freude an Musik und Bewegung haben. Vorkenntnisse: nicht erforderlich

30632	Kerstin Holder
Sa 07.03.26	12:00 – 15:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Linedance classics (für Anfänger*innen) – Die beliebtesten Line Dances – einfach lernen und mittanzen!

Lust auf Line Dance, aber noch keine Erfahrung? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie! Wir tanzen die bekanntesten Line-Dance-Klassiker zu Country, Pop und Evergreens – Schritt für Schritt, langsam erklärt und gut nachvollziehbar. Ganz ohne Partner, aber mit viel Musik, Spaß und guter Laune, erleben Sie, wie einfach es ist, sich im Takt zu bewegen und neue Tänze zu lernen. Die Choreografien sind leicht verständlich und werden in ruhigem Tempo vermittelt – ideal für Einsteiger*innen, die Line Dance von Grund auf kennenlernen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit gleitfähiger Sohle (z. B. Ledersohle oder Tanzschuhe) und gute Laune. Zielgruppe: Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse, die Freude an Musik und Bewegung haben.

30633	Kerstin Holder
Sa 18.04.26	12:00 -15:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Europäische Folkloretänze

Tanzen macht Freude, entspannt, lässt den Alltag vergessen und schafft menschliche Nähe. Wir tanzen authentische Tänze aus dem großen Volkstanzrepertoire Europas und Israels. Den Schwerpunkt bilden die schwungvollen und rhythmisch interessanten Kreis- und Reihentänze des Balkans: aus Griechenland, Bulgarien, Rumänien, Serbien, Albanien und Mazedonien. Die Tanzgruppe, die schon einige Jahre besteht, freut sich auf neue Teilnehmer*innen. Eine gewisse Tanzerfahrung ist erforderlich.

30634S	Barbara Koate
Ab Mi 25.02.26	20:00 – 21:30
10 x	Wäschenebeuren Stauferschule
35 €	mit Anmeldung

Tänze aus aller Welt für Teilnehmer*innen (+/- 60 Jahre)

Im Kurs werden Volkstänze aus aller Welt getanzt, aber auch gesellige Tanzformen. Sie können hier Freude an Musik, Rhythmus und Bewegung haben. Jeder kann mitmachen.

30635	Brigitte Lichtenberger
Ab Do 05.03.26	14:00 – 15:30
6 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
46 € (14-tägig)	mit Anmeldung

Bollywood Beats & Bewegung

Dance is a way to express yourself without words (Tanz ist eine Möglichkeit, sich ohne Worte auszudrücken) Indien ist das Land der Kultur, der Traditionen, der Farben und der großen Vielfalt. Mit semi klassischen und Bollywood-Tanzstilen bieten wir einen Vorgeschmack auf Indien, um die verborgene Tänzerin in Ihnen zu wecken. Der Kurs wird z. T. auf englisch und z. T. auf deutsch durchgeführt.

30636	Nidhi Sharma
Ab Di 03.03.26	16:15 – 17:45
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
100 €	mit Anmeldung



YOGA

Yoga als ganzheitlicher Übungsweg aktiviert die Kräfte von Körper, Seele und Geist und verbindet sie zu einer stabilen Einheit. Durch Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditationsübungen entwickeln wir immer mehr Bewusstsein und Achtsamkeit, Kraft und Beweglichkeit. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Yoga eines der besten „Mittel“ der Stressbewältigung darstellt. Wir gelangen zu immer mehr Lebensfreude und Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit. So kann uns Yoga helfen, einen Weg zu uns selbst zu finden, um den Lebensalltag und die verschiedenen Lebenssituationen besser zu meistern.

Yoga

30720	Angelika Thölke
Ab Fr 23.01.26	17:30 – 18:45
8 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
53 €	mit Anmeldung

Yoga – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

30724	Susanne Landenberger-Abeln
Ab Di 24.02.26	20:15 – 21:45
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung

Yoga

30725	Petra Kallinger
Ab Mo 23.02.26	20:00 – 21:15
15 x	③ Schiller-Realschule, Turnhalle
100 €	mit Anmeldung

Yoga trifft auf Pilates (Yo-Lates)

Erlebe ganzheitliche Stärkung und Balance für Körper und Geist! In diesem Kurs werden 60 min lang verschiedene Elemente aus dem klassischen Yoga,

(trauma) sensiblen Yoga, Power Vinyasa Yoga und Pilates angeleitet, um in eine gesunde Balance für Körper und Geist zu kommen.

30726	Josefine Ostros
Ab Mi 25.02.26	16:30 – 17:30
16 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
86 €	mit Anmeldung

● NEU

Yo-Lates

In diesem Kurs werden Elemente aus Yoga und Pilates miteinander vereint. Mit fließenden dynamischen Bewegungen trainierst du frei von Hektik, dennoch intensiv. Dein Core wird gestärkt und alle Muskeln werden im Einklang mit der Atmung trainiert und gedehnt. Lass dich ein auf ein ganzheitliches Workout, das Stärke und Flexibilität fördert und den Geist beruhigt.

30726B	Martina Rieger-Welsh
Ab Di 24.02.26	08:45 – 09:45
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
96 €	mit Anmeldung

Mit Yoga durch's Leben

30727	Andreas Beuttenmüller
Ab Mo 23.02.26	17:30 – 19:00
14 x	Im Pfingstwasen 1, 73035 Göppingen
130 €	mit Anmeldung

30728	Andreas Beuttenmüller
Ab Mo 23.02.26	19:15 – 20:45
14 x	Im Pfingstwasen 1, 73035 Göppingen
130 €	mit Anmeldung

● NEU

30729	Andreas Beuttenmüller
Ab Fr 27.02.26	16:30 – 18:00
12 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
84 €	Mit Anmeldung

Mit Yoga durchs Leben in den Sommerferien

30728A	Andreas Beuttenmüller
Ab Mo 27.07.26	19:00 – 20:30
7 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Yoga am Morgen

30730	Manuela Olsson M.A.
Ab Fr 27.02.26	08:00 – 09:15
11 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
70 €	mit Anmeldung

Yoga – Entspanntes Flow Yoga

Wir praktizieren eine Abfolge von sowohl kraftvollen als auch entspannten Asanas (Körperhaltungen). Dabei bewegen wir uns im Fluss mit unserem Atem und kommen mehr und mehr in Verbindung mit unserem Körper. Eine liebevolle Achtsamkeit und verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers stehen im Fokus. In den Yoga-Stunden wird häufig ein Bezug zur Umwelt integriert. Das Ziel ist es, dass die Teilnehmer*innen nach Shavasana (Endentspannung) entspannt und mit mehr Klarheit nach Hause gehen können.

30731S	Aline Maier
Ab Do 26.02.26	17:30 – 19:00
17 x	Rechberghausen Grundschule
136 €	mit Anmeldung

Yoga – Vinyasa Flow Yoga

Wir praktizieren eine bestimmte Abfolge von kraftvollen Asanas (Körperhaltungen) und bewegen uns dabei im Fluss mit unserem Atem. Dadurch gelingt es, mehr und mehr in Verbindung mit dem eigenen Körper zu kommen und eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Jede Yoga-Einheit hat einen direkten Bezug zu unserer nahen Umwelt und ist strukturiert aufgebaut. Das Ziel ist es, dass die Teilnehmer*innen nach Shavasana (Endentspannung) entspannt und mit mehr Klarheit nach Hause gehen können.

30732S	Aline Maier
Ab Di 24.02.26	20:00 – 21:30
17 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
136 €	mit Anmeldung

Mit Yoga eine Auszeit vom Alltag genießen

Durch achtsame Yogaübungen in die bewusste Körperwahrnehmung kommen. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, Anspannungen bewusst loslassen und so in die eigene Balance finden. Das Üben in Verbindung mit dem Atem stärkt das eigene Wohlbefinden, wirkt harmonisierend und körperkräftigend. Sanfte Übungen, die zum Teil statisch oder im Flow geübt werden, mobilisieren die Wirbelsäule und aktivieren die Muskeln und Gelenke. Durch verschiedene Variationen können die Übungen für jeden angepasst werden. Mit der abschließenden Entspannung und Meditation kommt die innere Ruhe, die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele wird erfahrbar.

SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Yin Yoga für Anfänger*innen und Geübte

Unsere modernen Lebensgewohnheiten lassen unser Leben oft unnatürlicher zu gestalten und so können sich unmerklich Schwächen einschleichen, die uns erst einmal nicht bewusst sind. Diese Kursreihe ist für alle, die in die Eigenverantwortung gehen und sich für den Zusammenhang zwischen Beckenboden und unserer Atmung interessieren und präventiv für sich sorgen möchten um einem „Ups“ entgegen zu wirken. Durch verschiedene Wahrnehmungsmöglichkeiten fühlen wir uns in diesen Bereich bewusst passiv und aktiv ein. Verschiedene Übungen helfen uns diesen Bereich zu stärken. Bei dieser Gelegenheit tauchen wir ein in die Welt des Pranayama – den Atemtechniken aus dem Yoga – um ein „neues“ Verständnis über die Wirkweise über die Atmung zu erfahren und schließen mit einer Schlussspannung die Einheit ab. Solltest Du gesundheitliche Einschränkung in diesen Bereichen haben, kläre bitte vor Kursbeginn mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker ab, ob der Präventivkurs für Dich geeignet ist. Bitte mitbringen: Warme Socken, Redondo Ball 22 cm, Gymnastikmatte, Decke

30746	Alexandra Wagner
Ab Do 26.02.26	17:00 – 18:30
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
120 €	mit Anmeldung

● NEU

Beckenboden & Atmung

Unsere modernen Lebensgewohnheiten lassen unser Leben oft unnatürlicher gestalten und so können sich unmerklich Schwächen einschleichen, die uns erst einmal nicht bewusst sind. Diese Kursreihe ist für alle, die in die Eigenverantwortung gehen und sich für den Zusammenhang zwischen Beckenboden und unserer Atmung interessieren und präventiv für sich sorgen möchten um einem „Ups“ entgegen zu wirken. Durch verschiedene Wahrnehmungsmöglichkeiten fühlen wir uns in diesen Bereich bewusst passiv und aktiv ein. Verschiedene Übungen helfen uns diesen Bereich zu stärken. Bei dieser Gelegenheit tauchen wir ein in die Welt des Pranayama – den Atemtechniken aus dem Yoga – um ein „neues“ Verständnis über die Wirkweise über die Atmung zu erfahren und schließen mit einer Schlussspannung die Einheit ab. Solltest Du gesundheitliche Einschränkung in diesen Bereichen haben, kläre bitte vor Kursbeginn mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker ab, ob der Präventivkurs für Dich geeignet ist. Bitte mitbringen: Warme Socken, Redondo Ball 22 cm, Gymnastikmatte, Decke

30747A	Alexandra Wagner
Ab Do 26.02.26	18:45 – 20:15
4 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
40 €	mit Anmeldung

30747B	Alexandra Wagner
Ab Do 26.03.26	18:45 – 20:15
4 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
40 €	mit Anmeldung

30747C	Alexandra Wagner
Ab Do 07.05.26	18:45 – 20:15
4 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
40 €	mit Anmeldung

30737S	Sabine Mautsch
Ab Mo 02.03.26	19:30 – 20:45
12 x	Börtlingen Turnhalle
82 €	mit Anmeldung

30738S	Sabine Mautsch
Ab Mi 04.03.26	19:00 – 20:15
12 x	Birenbach Bürgersaal
82 €	mit Anmeldung

Yoga am Wochenende – Urlaub für den Rücken

Einmal abschalten und sich auf der Yogamatte eine Auszeit gönnen – hier beginnt der Urlaub für den Rücken. Spannungslösende Yogaübungen bereiten eine Yogasequenz vor, in der der Rücken entlastet und neu gekräftigt wird. Auch die Schultern und der Nacken werden bei den Yogaübungen berücksichtigt. Eine geführte Tiefenentspannung rundet das Seminar ab.

30743	Barbara Barres
So 01.03.26	13:00 -16:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
20 €	mit Anmeldung

Yoga-Nidra (Tiefenentspannung) – regenerieren und Resilienz stärken

Yoga-Nidra besteht aus einem System aufeinander abgestimmter Entspannungselemente. Werden diese in der Reihenfolge praktiziert, entsteht eine wohlige und tiefe Entspannung. Die Sequenz beginnt mit einfachen, dehrenden Körperübungen des Hatha-Yoga. Dies nimmt den Hauptteil ein, um geistige als auch körperliche Spannungen zu lösen. Weiter führt die Abfolge zu zentrierenden Affirmationen, Atembeobachtungen und der Vorstellung positiver Bilder. Das ebnet den Weg zur inneren Mitte. Erschöpfung und Nervosität wird entgegengewirkt. Widerstandskräfte gegenüber Alltagsanspannungen werden gefördert.

30745	Barbara Barres
So 21.06.26	13:00 – 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
20 €	mit Anmeldung



Wettbewerb,
der anregt,
Zusammenarbeit, die
stärkt, und Solidarität,
die verbindet.

Jacques Delors

Französischer Politiker und
Präsident der Europäischen
Kommission von 1985 bis 1995.
Unter seiner Führung entstanden
Binnenmarkt, Schengen-Raum
und wichtige Grundlagen der
gemeinsamen Währung – er gilt
als einer der Baumeister des
modernen Europa.

YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe – online

ONLINEKURS

Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder möchten Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Flexibilität tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine sanfte und zugleich tiefgreifende Yogapraxis – ganz entspannt von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Mit Unterstützung von Decken oder Kissen darf der Körper loslassen. So wird das Faszien-gewebe sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und Gelenke sowie Bindegewebe geschmeidiger werden. Durch Atemübungen, bewusste Dehnungen und Entspannungstechniken beruhigt sich das Nervensystem – Stress reduziert sich spürbar und Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Zusätzlich erhalten Sie nach jeder Stunde eine Aufzeichnung, sodass Sie die Praxis während des Kurszeitraums jederzeit wiederholen können. Benötigt werden: eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und/oder Decken sowie ein internetfähiges Gerät. Der Kurs findet per Zoom statt. Auf Wunsch können Sie auch ein eigenes ätherisches Öl bereithalten und Ihre Praxis damit individuell bereichern.

30748	Sabrina Hölzl
Ab Do 22.01.26	18:30 – 19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
70 €	mit Anmeldung

30749	Sabrina Hölzl
Ab Do 26.03.26	18:30 – 19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
70 €	mit Anmeldung

Hatha Yoga – Schwerpunkt Faszientraining – Workshop – online

ONLINEKURS

Beim Faszientraining wird das kollagene Bindegewebsnetzwerk durch spezielle Übungen gefestigt und gleichzeitig elastisch gehalten, was uns zu mehr Beweglichkeit und zu mehr Körperästhetik verhilft. Verschiedene dynamische und dehnende Übungen führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden, lösen Verspannungen und schulen unsere Sinnesorgane.

30755A	Bettina Raisch
Sa 14.03.26	09:30 – 12:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

30755B	Bettina Raisch
Sa 13.06.26	09:30 – 12:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

Hatha Yoga – Schwerpunkt Wirbelsäule, Meru Danda, Träger des Lebens – online

ONLINEKURS

Die Wirbelsäule bedarf unserer besonderen Aufmerksamkeit. In diesem Kurs wird auf die Anatomie (Struktur der Wirbelsäule und der beteiligten großen Muskelgruppen) eingegangen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und Verspannungen im Hals/Nackengebiet sowie im Lendenwirbelbereich werden gelöst. Kräftigende sowie therapeutische Übungen werden praktiziert.

30756	Bettina Raisch
Sa 09.05.26	09:30 – 12:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
40 €	mit Anmeldung

Hatha Yoga – Schwerpunkt Schulter und Schultergürtel – Workshop – online

ONLINEKURS

In diesem Kurs wird auf die Anatomie, Aktivierung des Schultergürtels und Kräftigung der Muskulatur eingegangen. Verspannungen im Schulter-/Nackengebiet werden gelöst.

30758A	Bettina Raisch
Sa 25.04.26	09:30 – 12:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

30758B	Bettina Raisch
Sa 18.07.26	09:30 – 12:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

● NEU

Vinyasa Yoga – im Flow mit Atem und Bewegung

Vinyasa Yoga – im Flow mit Atem und Bewegung
Vinyasa Yoga bedeutet „Flow“ – das fließende Zusammenspiel von Atem und Bewegung. In jeder Stunde fließen wir auf eine Peak Pose hin, die gezielt vorbereitet und achtsam aufgebaut wird. Die dynamische Praxis kräftigt den Körper, fördert Flexibilität und schenkt innere Ruhe. Zum Abschluss lädt dich Shavasana ein, loszulassen und die Wirkung der Stunde nachzuspüren.

30761	Monika Roswitha Wagner
Ab Mo 15.06.26	17:45 – 19:00
7 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
39 €	mit Anmeldung

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Das Übungssystem schult unsere Wahrnehmung und fördert Beweglichkeit, Kraft sowie Gelassenheit. Im Kurs werden neben den Asanas (Körperübungen) auch Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken unterrichtet.

30762	Giovanna Pfeil
Ab Mo 23.02.26	18:15 – 19:45
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung



Sanftes Yoga – innere Harmonie und Kraft

Sich ohne Leistungsdruck in sanfte Yogaübungen hinein zu begeben, ist der Ansatz dieser Praxis. Der Fokus liegt darauf, im Körper tiefer ins Spüren zu kommen und die eigene Befindlichkeit klarer wahrzunehmen. Übungen, die die Wirbelsäule mobilisieren, die Muskeln dehnen und kräftigen und die Gelenke flexibilisieren, stärken das Wohlbefinden im eigenen Körper. Eine abschließende Tiefenentspannungsübung, die zur inneren Mitte führt, verleiht neue Kraft für das Leben.

30763	Barbara Barres
So 19.04.26	13:00 – 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
20 €	mit Anmeldung

QIGONG

Qigong

Qigong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionell Chinesischen Medizin. Die achtsamen, fließenden und langsamen Bewegungen können unsere Lebensenergie wieder in Harmonie bringen. Kombiniert mit der richtigen Atmung wird unsere körperliche und geistige Gesundheit verbessert. Die positiven Auswirkungen auf beispielsweise das Immunsystem, die Konzentration, die Beweglichkeit oder Stressbewältigung und Müdigkeit können unsere Lebensqualität in allen Bereichen steigern. Qigong sollte regelmäßig geübt werden und ist für jedes Alter gut erlernbar.

30800	Gudrun von Klaeden
Ab Mi 25.02.26	18:30 – 19:30
12 x	⑭ Pestalozzi-Schule
63 €	mit Anmeldung

30804	Gudrun von Klaeden
Ab Mi 25.02.26	19:45 – 20:45
12 x	⑭ Pestalozzi-Schule
63 €	mit Anmeldung

● NEU

Qigong für junge Frauen – Stress raus, Energie rein

Fühlst du dich manchmal erschöpft, gereizt oder aus dem Gleichgewicht? Dann ist dieser Kurs wie gemacht für dich. Mit sanften, fließenden Qi Gong-Übungen bringen wir Körper, Geist und Hormone in Balance. Du stärkst deine Energie, reduzierst Stress, unterstützt deinen Zyklus und beugst Beschwerden wie PMS, Regelschmerzen oder Erschöpfung vor. Für Frauen zwischen 20 und 40 Jahren. Keine Vorkenntnisse nötig.

30803	Sonja Hagmeier
Ab Mi 11.02.26	19:00 – 20:00
5 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
45 €	mit Anmeldung

Fünf Elemente Qi Gong für Frauen: Ihr Weg zu innerer Stärke und Ruhe

Entdecken und erleben Sie die heilende Kraft des traditionellen Qi Gong nach den fünf Elementen, einer tief in der uralten chinesischen Philosophie und Medizin verwurzelten Praxis. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die jeweils mit spezifischen Organen korrespondieren. Unsere gezielten Übungen stärken nicht nur die inneren Organe, sondern lösen auch emotionale Blockaden. Durch die harmonische Verbindung von Bewegung und Atmung optimieren wir den Energiefluss in den Organen und im gesamten Organsystem. Dies fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ein in eine Welt der inneren Harmonie und Balance. Erfahren Sie, wie die Weisheit der fünf Elemente Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen fördern kann.

30801	Sonja Hagmeier
Ab Do 12.02.26	07:45 – 08:45
5 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
45 €	mit Anmeldung

Qigong am Vormittag

30802	Annette Wisura
Ab Do 12.03.26	08:00 – 09:00
14 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str. Göppingen
79 €	mit Anmeldung

TAI CHI

Tai ji -Yangshen

Verwurzt in der chinesischen Tradition gibt uns die Übung dieser Bewegungskunst die Möglichkeit, im Inneren verborgene Kräfte zu mobilisieren, die unser Wohlbefinden sowohl seelisch wie körperlich harmonisieren und die Vitalität erhöhen. Zu Beginn des Abends lenken uns Qi-Gong Übungen mit langsamen Bewegungen in die eigene Ruhe und Natürlichkeit sowie in eine verfeinerte Körperwahrnehmung. Wenn wir auf diese Weise mehr zu uns gefunden haben, vertiefen wir die Peking-Form mit ihren vielfältigen Möglichkeiten, sie im Inneren zu erleben und durch den Körper in Bewegung auszudrücken. Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Ablauf der Peking-Form erlernt haben und ihre Kenntnisse erneuern und vertiefen möchten.

30810S	Birgit Neher
Ab Mi 25.02.26	18:45 – 19:30
15 x	Börtlingen Turnhalle
65 €	mit Anmeldung

Tai Chi Chuan, traditionelle Form für Fortgeschrittene

Tai Chi: Entdecke die Kunst der Bewegung in Harmonie. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, bietet Tai Chi eine Oase der Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs lädt Sie ein, die jahrhundertealte chinesische Bewegungskunst kennenzulernen, die Körper,

Geist und Seele in Einklang bringt. Was erwartet Sie? Tai Chi (auch Taijiquan) verbindet langsame, fließende Bewegungen mit achtsamer Atmung – wie eine Meditation in Bewegung. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie: 1) Die Grundlagen der Tai-Chi-Formen: Sanfte Übungen, die Gelenkigkeit, Kraft und Balance fördern. 2) Stressabbau und Entspannung: Durch bewusste Atemtechniken und mentale Fokussierung finden Sie zu innerer Gelassenheit. 3) Energiefluss (Qi) zu aktivieren: Erfahren Sie, wie Tai Chi die Lebensenergie stärkt und das Wohlbefinden steigert. 4) Gemeinschaft in einer entspannten, wertschätzenden Atmosphäre. Tai Chi ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Die Übungen sind gelenkschonend und lassen sich individuell anpassen. Tai Chi ist mehr als Bewegung – es ist eine Einladung, im Hier und Jetzt anzukommen.

30811	Li Li Liu-Nobel
Ab Mi 04.03.26	18:30 – 19:30
12 x	Evang. Gemeindehaus Manzen
84 €	mit Anmeldung

SPEZIELLE ENTSPANNUNGSANGEBOTE

● NEU

Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

ONLINEKURS

Ist Ihr Alltag ständig gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung, – ganz bequem online von zuhause aus. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) sowie bequeme Kleidung. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung von der Kursleitung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren.

30750	Sabrina Hölzl
Ab Do 19.02.26	20:00 – 20:45
4 x	Virtueller Schulungsraum
38 €	mit Anmeldung

30751	Sabrina Hölzl
Ab Do 26.03.26	20:00 – 20:45
4 x	Virtueller Schulungsraum
38 €	mit Anmeldung



Achtsamkeitsentspannung

Wer von uns kennt dies nicht, an der Kasse beim Einkaufen zu stehen und es geht nicht schnell genug oder jemand belegt den Parkplatz, den wir angesteuert haben? Oder wir fühlen uns nicht gesehen, übergangen von der Kollegin, dem Kollegen, dem Chef oder Nachbarn? In diesen Situationen benötigt unser Körper Nervenregulation, denn wir befinden uns in einer Über- oder Untererregung, eben gestresst. Hierzu dient traumasensible Entspannung, die die Einheit von Körper, Geist und Seele wiederherstellt. Dies erwartet Sie: Durch die Einbeziehung unseres Nervensystems mittels Regulationsübungen, meditativen Übungen, Imaginationsreisen und leichten Bewegungen können wir lernen, im Alltag wieder in unsere Balance zu kommen. Traumasensibles Wissen über die Zusammenhänge zwischen unserem Nervensystem und unseren Körperreaktionen, Gedanken und Empfindungen in Kombination mit traumasensiblen Entspannungsübungen sind der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, innerer Stabilität und Zentrierung auf das Wesentliche. Dieser Weg führt tief zu unseren inneren Sehnsüchten, vorbei an allen Emotionen und hin zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Bitte Decken, warme Socken, bequeme Kleidung, Stift und Schreibunterlage mitbringen.

30764	Hannelore Bellinger
Ab Di 03.03.26	15:45 – 16:45
4 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
80 €	mit Anmeldung

30765	Hannelore Bellinger
Ab Sa 07.03.26	10:00 – 12:00
4 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
80 €	mit Anmeldung

30766	Hannelore Bellinger
Ab Di 14.04.26	18:00 – 19:00
5 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
100 €	mit Anmeldung

Sanfte Bewegungen

Mit sanften Bewegungen in den Tag starten! Bei diesem Kurs geht es darum, den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu schulen und eine bessere Haltung durch sanfte Bewegungen zu erfahren.

30767	Maria Luisa Haux
Ab Sa 07.03.26	09:00 – 10:30
8 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
49 €	mit Anmeldung

Breathwork – aktivierend und transformierend

Mit einer speziellen Atemtechnik – dem sog. conscious connected breathing – können Stress gelöst und Blockaden, negative Erinnerungen oder störende Glaubenssätze zudem mit Leichtigkeit entkoppelt werden. Es ist eine sehr intensive Atemsession! Getragen von Musik und meiner Begleitung wird der Körper in kürzester Zeit reagieren. Zur Verstärkung nutzen wir kraftvolle Atempausen. Am Ende folgt der Übergang in eine wundervolle Entspannung. Achtung: Bei bekannter Schwangerschaft, Epilepsie, vorausgegangenen Schlaganfällen, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma oder Neigung zu Panikattacken wird von einer Teilnahme abgeraten bzw. Rücksprache empfohlen.

30853	Jens Czechtizky
Mi 15.04.26	19:00 – 21:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
18 €	mit Anmeldung

Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung

Fühlst du dich oft gestresst? Schlapp, müde, antriebslos? Fehlt dir manchmal die Energie? Bist du unzufrieden und hängst oft in sorgenvollen Gedanken fest? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für dich! Wir sprechen über Themen wie Achtsamkeit, die richtige Atmung, Meditation, Dankbarkeit, Loslassen, Glück-

sein und Vertrauen. Ich gebe dir an jedem Abend viele hilfreiche Tipps, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst – mit großer Wirkung. Diese Abende werden der erste Schritt für dich sein, in ein glückliches und erfülltes Leben nach deinen Vorstellungen.

30856	Jens Czechtizky
Ab Do 05.03.26	19:00 – 21:00
4 x	① vhs-Haus, Clubraum
65 €	mit Anmeldung

Breathwork zur Tiefenentspannung und Regulierung des Nervensystems

In dieser Session nutzen wir sanfte Atemtechniken, um in eine tiefe Entspannung zu kommen. Mit meiner Begleitung und ruhiger Musik können Alltagsstress und Sorgen losgelassen und der eigene Akku wieder aufgeladen werden. Eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: Getränk und bei Bedarf eine Decke.

30859	Jens Czechtizky
Mi 22.04.26	19:00 – 21:00
1 x	② vhs am Nordring, E-Raum
18 €	mit Anmeldung

● NEU

Die Trauerpforte

Wo bist du jetzt? Ich fühle dich überall. Wir werden gemeinsam die Pforte zum Trauerweg aufschließen und diesen zusammen mit dem Verstorbenen im Herzen in die eigene Zukunft gehen. Wir finden die Schlüssel, um durch die Trauer hindurchzugehen und sich wieder dem Leben zuwenden zu können. Es wird Raum zum Reden und zum Austausch geben. Aber wir werden uns auch gemeinsam bewegen, malen, schreiben, essen und spielen, damit wir wieder ganz bei uns ankommen. Jetzt sind wir die Hauptperson.

30870	Heike Mayer
Ab Di 03.03.26	10:30 – 12:00
4 x	① vhs-Haus, Raum 106
55 €	mit Anmeldung



Sprachen lernen



Sprachkenntnisse ermöglichen sowohl Kommunikation und Sicherheit in verschiedensten Lebensbereichen, als auch das Erreichen schulischer oder beruflicher Ziele. Zudem fördern Sprachkenntnisse die Offenheit für andere Kulturen. Sie sind sich noch unsicher? Gerne unterstützen wir Sie mit einer individuellen Sprachberatung.

INFORMATIONEN

Kursgebühren

Die Kursgebühren bei Sprachkursen richten sich – soweit nicht anders vermerkt – nach der Teilnehmerzahl. Beachten Sie bitte die Gebührentabellen für die verschiedenen Sprachen auf den nachfolgenden Seiten.

Kurswechsel

Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der richtige ist, so ist ein Wechsel oder eine Abmeldung bis zum zweiten Kurstag möglich. Bitte informieren Sie die vhs-Geschäftsstelle darüber. Eine spätere Abmeldung ist leider nicht mehr möglich.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. In den Beschreibungen der Sprachkurse begegnen Ihnen die Abkürzungen A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Sie stehen für die sechs verschiedenen Niveaustufen eines kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterrichts und beschreiben die entsprechende Sprachkompetenz der Lernenden. Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe folgendes können:

		Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
Kompetente Sprachverwendung	C2	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.
	C1	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
Selbständige Sprachverwendung	B2	Im Fernsehen die meisten Sendungen verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.
	B1	Von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten das Wesentliche verstehen.	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse und Meinungen wiedergeben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche Briefe schreiben.
Elementare Sprachverwendung	A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.
	A1	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.	Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen.



Deutsch und Integration

Solide Deutschkenntnisse sind der Schlüssel zu einer gelingenden beruflichen und gesellschaftlichen Integration. Bei uns finden Sie neben den intensiven, BAMF-geförderten Integrationskursen, auch viele Deutschkurse am Abend für Berufstätige. Sie können bei uns nicht nur Grundkurse, sondern auch staatlich geförderte berufliche B2-Kurse absolvieren. Darüber hinaus bieten wir auch allgemeine B2- und C1-Kurse mit den entsprechenden Prüfungen an. Kontaktieren Sie uns gerne für eine individuelle Sprachberatung. Wir unterstützen Sie gerne mit unseren vielfältigen Bildungsangeboten.

Beratung und Einstufung **Deutsch**

Nach vorheriger telefonischer
Terminabsprache außerhalb der Schulferien
Dienstag und Donnerstag 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Mittwoch 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr sowie einmal im Monat am Donnerstag
von 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr nach Voranmeldung
① vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201, 2. OG.

Beratungstermine Deutsch zu Semesterbeginn:

13.01. und 20.01., 14:30 bis 17:30 Uhr
14.01. und 21.01., 10:00 bis 12:00 Uhr
15.01. und 22.01., 14:30 bis 19:00 Uhr
im ① vhs-Haus, Mörikestr. 16.



Via Computer, Tablet, Smartphone –
**online detailliert informieren und
direkt anmelden:** www.vhs-goeppingen.de





Integrationskurse Deutsch

Diese Kurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Sie bestehen in der Regel aus 6 Modulen zu je 100 Unterrichtsstunden Sprachkurs und 1 Modul à 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs.

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel::

- Arbeit und Beruf
- Aus- und Weiterbildung
- Betreuung und Erziehung von Kindern
- Einkaufen/Handel/Konsum
- Freizeit und soziale Kontakte
- Gesundheit und Hygiene/menschlicher Körper
- Medien und Mediennutzung
- Wohnen.

Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Im Anschluss besuchen Sie den Orientierungskurs. Sie behandeln Themen wie zum Beispiel:

- deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur
- Rechte und Pflichten in Deutschland
- Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft
- Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung von Frauen und Männern.

Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch -Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, den Orientierungskurs beenden Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“.

Der Unterricht findet in der Regel von Montag – Freitag am Vormittag bzw. Nachmittag zu je 4 Unterrichtsstunden statt. An der vhs laufen durchgängig 15 parallele Kurse auf verschiedenen Niveaustufen, in die Sie entsprechend eingestuft werden. Wir beginnen regelmäßig neue Anfängerkurse sowie auch Aufbaukurse (300 Stunden Wiederholung). Den voraussichtlichen Kursbeginn nennen wir Ihnen bei der Anmeldung / Beratung. Wir planen laufend neue Kurse.

Zur **Anmeldung** bitte eine „Bestätigung über die Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs“ mitbringen.

Wir helfen Ihnen auch gerne weiter, wenn Sie z. B. als EU-Bürger freiwillig an einem Integrationskurs teilnehmen wollen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Programmkoordinatorin Sigrid Bühler (Tel. 07161 650-43041).



Berufssprachkurse

(gem. § 45 a AufenthG)

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. Sie richten sich an arbeitssuchende oder beschäftigte Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürgerinnen und -Bürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die

- ein bestimmtes Sprachniveau zur Berufsanerkennung oder für den Zugang zum Beruf benötigen,
- in der Ausbildung sind oder eine Ausbildungsstelle suchen
- arbeitsuchend gemeldet sind und/oder Arbeitslosengeld bekommen
- eine Arbeit haben, aber gleichzeitig arbeitsuchend gemeldet sind und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern.

Die Kurse schließen mit der telc-Prüfung „Deutsch für den Beruf „ab.

Für den B2-Kurs ist das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) erforderlich,

An der vhs starten regelmäßig Berufssprachkurse B1 auf B2 mit 400 bzw. 500 UE. Die Anmeldung erfolgt zuerst über das Jobcenter, die Agentur für Arbeit oder über die vhs. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Programmkoordinatorin Sigrid Bühler (Tel. 07161 650-43041). Den voraussichtlichen Kursbeginn nennen wir Ihnen bei der Anmeldung/Beratung.

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE****Gebührenstaffel für Deutschkurse**

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

A1/A2	48 UE
7-8 TN	206,00 €
9-10 TN	160,00 €
ab 11 TN	130,00 €

B1 – C2

Gebührenstaffel auf Anfrage

Information und Beratung Deutsch

Bitte nutzen Sie die Sprachberatung, wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie in Frage kommt. Wir helfen Ihnen gerne weiter und berücksichtigen Ihre Vorkenntnisse, Erwartungen und Zielvorstellungen. Wir beraten Sie individuell bei der Wahl und informieren über Lehrbücher und Lernmethoden. Sprachberatung (nur nach Voranmeldung) jeden Dienstag und Donnerstag 14.30 – 18.00 Uhr, Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr, sowie einmal im Monat donnerstags, 16.30 – 19.00 Uhr, ① vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201, 2. OG, außerhalb der Schulferien

Sprachberatung zu Semesterbeginn

13.01., 20.01.	14:30 – 17:30
14.01., 21.01.	10:00 – 12:00
15.01., 22.01..	14:30 – 19:00

① vhs-Haus, Raum 201

gebührenfrei **Telefonische Terminvereinbarung dringend erforderlich**

DEUTSCH INTENSIV AM VORMITTAG IN KLEINGRUPPEN**Deutsch intensiv B2 Teil 1**

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Kontext B2 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605342-6 und ISBN 978-3-12-605343-3

40431A	Claudia Kadel, Angela Trautz
Di und Do	08:45 – 12:00
24.02.-28.04.26.	
15 x, 60 UE	① vhs-Haus, Vortragssaal; Raum 207
240 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Deutsch intensiv B2 Teil 2

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Kontext B2 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605342-6 und ISBN 978-3-12-605343-3

40431B	Claudia Kadel, Angela Trautz
Di und Do	08:45 – 12:00
05.05.-09.07.26.	
15 x, 60 UE	① vhs-Haus, Vortragssaal; Raum 207
240 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

DEUTSCHKURSE AM ABEND**Deutsch A1/1 Teil 1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501081-8

40432A	Romana Reinert
Mo und Do	18:00 – 20:30
23.02.-30.04.26.	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/1 Teil 2 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501081-8

40432B	Romana Reinert
Mo und Do	18:00 – 20:30
04.05.-13.07.26.	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/2 Teil 1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40434A	Erika Ritzhaupt, Tatjana Ludmann
Mo und Mi	18:00 – 20:30
23.02.-29.04.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
130 €	mit Anmeldung

**FIRMENKURSE: DEUTSCHKURSE FÜR FACHKRÄFTE AUS DEM AUSLAND**

Wir bieten individuelle Firmenkurse. Nach einem persönlichen Gespräch entwickeln wir ein Konzept, abgestimmt auf die jeweilige berufliche Situation und den Kenntnisstand. Wenn Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben, die nicht an unseren hier aufgelisteten Kursen teilnehmen können, wenden Sie sich bitte per Mail an uns. Wir nehmen Kontakt mit Ihnen auf: SBuehler@goeppingen.de.



Deutsch A1/2 Teil 2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40434B	Tatjana Ludmann, Erika Ritzhaupt
Mo und Mi	18:00 – 20:30
04.05.-08.07.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/A2 Teil 1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber Verlag, 978-3-19-801081-5

40436A	Aynur Hidiroglu
Di und Do	18:00 – 20:30
24.02.-30.04.26.	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A2/1 Teil 2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501083-2

40438B	Julia Gutberlet
Di und Do	18:00 – 20:30
05.05.-14.07.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 29
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A1/2 Teil 1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40435A	Jutta Kurschat-Horn
Di und Do	18:00 – 20:30
24.02.-30.04.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/A2 Teil 2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber Verlag, 978-3-19-801081-5

40436B	Aynur Hidiroglu
Di und Do	18:00 – 20:30
05.05.-14.07.26.	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (A2/1) Teil 1 Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 3 neu, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501083-2

40439A	Alla Riekova
Mo und Mi	18:20 – 20:50
23.02.-29.04.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 26
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A1/2 Teil 2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40435B	Jutta Kurschat-Horn
Di und Do	18:00 – 20:30
05.05.-14.07.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A2/1 Teil 1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501083-2

40438A	Julia Gutberlet
Di und Do	18:00 – 20:30
24.02.-30.04.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 29
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (A2/1) Teil 2 Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 3 neu, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501083-2

40439B	Alla Riekova
Mo und Mi	18:20 – 20:50
04.05.-08.07.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 26
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

**Deutsch A2/2 Teil 1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40440A	Nina Peter-Aita
Mo und Mi	18:20 – 20:50
23.02.-04.05.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 27
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A2/2 Teil 2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40440B	Nina Peter-Aita
Mo und Mi	18:20 – 20:50
06.05.-15.07.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 27
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A2/2 Teil 1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40441A	Claudia Wörner
Di und Do	18:00 – 20:30
24.02.-30.04.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 06
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A2/2 Teil 2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40441B	Claudia Wörner
Di und Do	18:00 – 20:30
05.05.-16.07.26.	
16 x, 48 UE	③ Schiller Realschule, Raum 06
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Prüfungstraining Deutsch telc A2 B1

Sie wiederholen und lernen Grammatik, Wortschatz und die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Im Kurs und im vhs-lernportal.de/Deutsch Anmeldung nach Beratung. Lehrbuch: Cornelsen Grammatik aktiv A1-B1, ISBN 978-3-06-122296-1

40442A	Susanne Walter
Ab Di 24.02.26	18:00 – 20:30
21 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
220 €	mit Anmeldung

DEUTSCH-TEST TELC A2-B1

Zertifikatsprüfung für alle Deutschlernenden, die ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung oder Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

Aktuelle Prüfungstermine auf Anfrage

Wir führen die telc A2 B1 Prüfung regelmäßig an der vhs Göppingen und Schurwald durch. Wenn Sie die Prüfung bei uns ablegen möchten, machen Sie bitte bei Frau Bühler (SBuehler@goeppingen.de) einen Beratungstermin oder informieren Sie sich im Deutschbüro über die möglichen Termine.

Deutsch B1+

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die nach einer bestandenen B1-Prüfung weiterlernen möchten oder entsprechend gute Kenntnisse haben. Inhalte sind Grammatik, Wortschatz, Lesen von Texten über aktuelle Themen sowie Schreiben von E-Mails und Diskussionsbeiträgen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung!
Lehrbuch: Kontext B1+ express Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-605374-7

40444A	Angela Trautz, Roland Hermann.
Mo und Mi	19:45 – 21:30
23.02.-08.07.26.	
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch B1+

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die nach einer bestandenen B1-Prüfung weiterlernen möchten oder entsprechend gute Kenntnisse haben. Inhalte sind Grammatik, Wortschatz, Lesen von Texten über aktuelle Themen sowie Schreiben von E-Mails und Diskussionsbeiträgen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung!
Lehrbuch: Kontext B1+ express Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-605374-7

40445A	Ariana Raina
Di und Do	18:00 – 20:30
24.02.-21.05.26.	
22 x, 64 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Konversationskurs Deutsch (B1+/B2)

Wir reden über Aktuelles sowie begleitend über Themen aus den B1+ und B2-Kursen. Für Teilnehmende, die speziell ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit auf diesem Niveau trainieren und ausbauen wollen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein B1-Zertifikat, sonst ist eine Einstufungsberatung erforderlich.

40446A	Roland Hermann
Ab Mi 11.03.26	17:30 – 19:45
15 x, 40 UE	① vhs-Haus, Raum 108
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (B2)

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Kontext B2 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605314-3 und ISBN 978-3-12-605343-3

40447A	Hans-Albrecht Walcher
Mo und Do	19:45 – 21:30
23.02.-13.07.26.	
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 206
245 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (B2)

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Kontext B2 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605314-3 und ISBN 978-3-12-605343-3

40448A	Angela Trautz, Erika Ritzhaupt
Mo und Do	18:00 – 19:45
23.02.-13.07.26.	
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
245 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung





GOETHE-ZERTIFIKAT B2



Das Goethe B2-Zertifikat ist seit August 2019 eine modulare Prüfung und die Module können auch einzeln wiederholt werden. Mit dem Goethe-Zertifikat B2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und, dass Sie auch schwierigere Texte verstehen. Für Ausbildung und Anerkennung beruflicher Kenntnisse sind Sprachkenntnisse auf B2-Niveau erforderlich. Es wird dringend empfohlen, vor der Prüfung einen entsprechenden Kurs sowie das Prüfungstraining zu besuchen. Die nächste Prüfung an der vhs Göppingen findet voraussichtlich am 23.07.2026 statt. Gebühr für vhs Teilnehmende 192,00 €.

Prüfungstraining Goethe-Zertifikat B2

40449A	Claudia Kadel, Angela Trautz
Sa 20.06.26	09:00 – 12:15
Sa 27.06.26	
Sa 04.07.26	
Sa 11.07.26	
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 203
65 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (C1)

Dieser Kurs ist geeignet, wenn Sie Ihre Kenntnisse auf gehobenem Niveau trainieren wollen und ein B2 Zertifikat besitzen, Interesse an Fachliteratur haben oder sich auf das sprachliche Niveau des Goethe C1-Zertifikats vorbereiten möchten. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung!

Lehrbuch: Kontext C1 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605349-5 und ISBN 978-3-12-605350-1

40450A	Claudia Kadel, Angela Trautz
Di und Mi	18:00 – 19:30
24.02.-08.07.26.	
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 208; ⑤ Uhland-Realschule Raum 16
255 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

GOETHE-ZERTIFIKAT C1



Mit dem Goethe-Zertifikat C1 weisen Sie weit fortgeschrittene Sprachkenntnisse nach. Sie verstehen eine breite Auswahl von komplexen Texten und sind in der Lage, sich schriftlich klar, strukturiert und in angemessenem Ausdruck zu äußern. Mündlich drücken Sie sich spontan und fließend aus und können Ihre Meinung präzise und ausführlich darstellen. Es wird dringend empfohlen, vor der Prüfung einen entsprechenden Kurs zu besuchen. Wenn Sie Interesse an dieser Prüfung haben, wenden Sie sich bitte an Sigrid Bühler. Prüfung bei genügend Teilnehmenden. Gebühr für vhs Kursteilnehmende 225,00 €.



Torhüterin
Petra Hlogyik
aus Ungarn
hat bei der vhs
Deutschkurse
besucht.

Immer am **Ball** bleiben – auch in Sachen **Bildung!**

Die vhs Göppingen und Schurwald
unterstützt die Frisch Auf Frauen



Volkshochschule
Göppingen
und Schurwald



Jetzt Tickets für das nächste Heimspiel sichern und anfeuern:
www.frischauf-frauen.de



Fremdsprachen

Fremdsprachliche Kompetenz ist die Schlüsselqualifikation in einer globalisierten Welt. Das Erlernen einer Sprache eröffnet nicht nur neue Kommunikationsmöglichkeiten, sondern fördert – im Gegensatz zu reinen Übersetzungsapplikationen – auch interkulturelles Grundverständnis und Offenheit für andere Kulturen. Neben dem Freizeitbereich begleiten uns Fremdsprachen auch im beruflichen Alltag und sind unverzichtbarer Bestandteil einer erfolgreichen Bildungsbiografie. Unser Programm bietet eine Vielfalt an Sprachkursen auf verschiedensten Niveaustufen. Kontaktieren Sie uns gerne für eine individuelle Sprachberatung.

Beratung **Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch** und **weitere Fremdsprachen**

Informationen bei der Programmkoordination: Dagmar Wenzel
Tel. 07161 / 650-43040 von Montag bis Donnerstag oder nach
Vereinbarung (Mail an DaWenzel@goeppingen.de)

Eine Beschreibung der Niveaustufen A1-C2 nach dem
Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen
finden Sie auf Seite 55.



Via Computer, Tablet, Smartphone –
**online detailliert informieren und
direkt anmelden:** www.vhs-goeppingen.de





ENGLISCH

Gebührenstaffel für Englischkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	197,00 €	236,00 €	295,00 €
4 TN	148,00 €	177,00 €	221,00 €
5 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
6 TN	98,00 €	118,00 €	148,00 €
7 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
8 TN	74,00 €	89,00 €	111,00 €
9 TN	66,00 €	79,00 €	98,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese aufbauen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

● NEU

Englisch A1 Teil 1 Einführungskurs

In lockerer Atmosphäre mit kleinen Schritten lernen wir Englisch von Grund auf. 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. English with fun!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag
ab Lektion 1,
ISBN 978-3-12-501666-8

40610	Sara Mosallanejad
Ab Mo 23.02.26	19:30 – 21:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Die Kurse „Englisch ohne Eile“

sind gedacht für Teilnehmende, die in entspannter und aufgelockerter Atmosphäre in kleinen Schritten lernen wollen. Ein Schwerpunkt in diesen Kursen liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. Wichtige grammatische Strukturen und ein Grundwortschatz werden mit abwechslungsreichen Übungen vermittelt.

● NEU

Englisch A1 Teil 1 ohne Eile Einführungskurs

Sie haben keine oder sehr geringe Englischkenntnisse und wollen die Sprache von Grund auf lernen? In diesem Kurs lernen Sie, andere zu begrüßen, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten, einen ersten kurzen Smalltalk über die Familie zu führen und so manches mehr.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag,
ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-501666-8

40611	Susan Hegele
Ab Mo 23.02.26	10:30 – 12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Englisch A1 Teil 2

In lockerer Atmosphäre mit kleinen Schritten lernen wir Englisch von Grund auf. Die Kommunikation ist das Ziel und bildet den Schwerpunkt des Kurses. Typische Situationen des Alltags stehen im Mittelpunkt. Wir lernen die Uhrzeiten und uns zu verabreden, beschreiben unseren Wohnort und unsere Wohnung mit einfachen Worten, sprechen über das Essen und unsere Vorlieben, üben es, eine Bestellung im Café aufzugeben und vieles mehr. Wir üben Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. English with fun!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag,
ab Lektion 6

ISBN 978-3-12-501666-8

40612	Gerhard Deiss
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 19
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch A1 Teil 2

Sie haben erste Vorkenntnisse in Englisch aus der Schule oder einem früheren Sprachkurs. Sie möchten diese vertiefen und daran anknüpfen: In diesem Kurs lernen Sie, Vorlieben zu benennen, um Hilfe zu bitten, sich zu verabreden und einiges mehr. Mit Freude, vielfältigen Methoden, spielerisch wird Ihre Sprachkompetenz Schritt für Schritt erweitert. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 7

ISBN 978-3-12-501666-8

40613	Sara Mosallanejad
Ab Mi 25.02.26	19:45 – 21:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch A1 Teil 3

In lockerer Atmosphäre mit kleinen Schritten lernen wir Englisch von Grund auf. Die Kommunikation ist das Ziel und bildet den Schwerpunkt des Kurses. Wir lernen es, Orte und Menschen zu beschreiben, zu benennen, was sich wo befindet, wir sprechen über Tätigkeiten im Alltag und in der Freizeit und orientieren uns in der Stadt: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden trainiert. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. English with fun!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag,
ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-501651-4

40614	Gerhard Deiss
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 19
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch A1 Teil 4 ohne Eile

Wir lernen, wie wir uns über Reisen unterhalten, betreiben einfache Konversation, wie die Woche war, und

lernen darüber zu erzählen. Talking about past holidays, special events and activities in Simple past – also die einfache Vergangenheit. Bei gemächlichem Tempo erweitern wir unseren Kenntnisstand und freuen uns über neue Teilnehmende.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag,
ab Lektion 8

ISBN 978-3-12-501651-4

40618	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mi 25.02.26	10:25 – 11:55
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Englisch A2

Wir wollen in lockerer Atmosphäre in kleinen Schritten Englisch von Grund auf lernen. Schwerpunkte sind dabei typische Gesprächssituationen über die eigene Person, Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. Wir üben Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Und es gibt auch Hausaufgaben, damit das Gelernte „sitzt“.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501668-2

40630	Walter Hoffmann
Ab Do 26.02.26	19:00 – 20:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch A2 Teil 2 ohne Eile

Mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen lernen wir, wie wir uns in wichtigen Situationen des Alltags verständigen können. „Reacting to good and bad news“, „asking for help“ oder „making suggestions“ – nach Beendigung des Kurses wird uns dies leicht fallen. Einfach anmelden und mitmachen!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag,
ab Lektion 9

ISBN 978-3-12-501668-2

40632	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 24.02.26	08:30 – 10:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch A2 Teil 3

Spielerisch und mit vielfältigen Methoden lernen Sie im Alltag immer kompetenter zu kommunizieren. Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen angemessen vorzustellen und einen Smalltalk über Sport zu führen, Mode, Kleidung und Accessoires zu beschreiben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, Klett Verlag,
ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-501669-9

40634	Sara Mosallanejad
Ab Mo 23.02.26	17:50 – 19:20
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Refresher auf A2-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch die Grammatik wiederholt und erweitert.

English A2+ Refresher and Easy Conversation

Sie haben Grundkenntnisse aus der Schule, aus früheren Sprachkursen oder aus Ihrer Sprachpraxis. In diesem Kurs sprechen wir viel in Dialogen und über erste Themen, bauen so den Wortschatz auf und aktivieren die Grundgrammatik. Wir wiederholen Gelerntes und erweitern unsere Kompetenz Schritt für Schritt, kommunikativ und mit abwechslungsreichen Übungen. Welcome!

Lehrbuch: Speak out! A2+, Split 1, Pearson
ISBN 978-1-292-44063-7

40640	Angela Trautz
Ab Mi 25.02.26	19:40 – 21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

English A2/B1 ohne Eile

Sie haben gute Grundkenntnisse und möchten diese festigen und erweitern? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Im Vordergrund steht das Sprechen über alles, was uns bewegt. So wenden wir auch neue Grammatikstrukturen und neuen Wortschatz direkt und kommunikativ an. „Langsam aber stetig“ ist unser Leitspruch. Machen Sie mit!

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

40642	Johanna Hoffmann
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf B1 und B2 Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

English B1 ohne Eile

Unser Kurs eignet sich auch gut für Wiedereinsteigende, die ihre guten Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu üben. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Grammatik wiederholt und erweitert. Es macht uns ebenso Spaß, immer mal wieder vom Lehrbuch abzuweichen. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmende in unserer netten Gruppe.

Lehrbuch: Network Now B1.1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-605122-4

40652	Walter Hoffmann
Ab Di 24.02.26	10:20 – 11:50
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch B1 ohne Eile

Die Gruppe arbeitet seit einiger Zeit auf dem Niveau B1, und wir festigen diese Kenntnisse kontinuierlich. Unser modernes Buch macht uns mit wichtigen Alltagssituationen vertraut, außerdem versorgt Sie die Dozentin mit abwechslungsreichen Übungen. Konversation und freies Sprechen sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Nach Beendigung des Kurses, we are prepared for different situations! Just join the course – wir freuen uns!

Lehrbuch: Let's Talk Now B1, Klett Verlag,
ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-605556-7

40654	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mo 23.02.26	10:45 – 12:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch B1 ohne Eile

Haben Sie gute Grundkenntnisse, können schon in allen Zeiten Sätze bilden, möchten dies aber vertiefen, dann stoßen Sie zu unserer netten kleinen Gruppe! Wir möchten unsere Kenntnisse erweitern, vor allem aber auch Konversation betreiben. Wichtige „Phrases“ für den Alltag begleiten uns, no matter if it relates to waste, luxury, health or other topics. Wir freuen uns auf Sie!

Lehrbuch: Let's Talk Now B1, Klett Verlag, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-605556-7

40656	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 24.02.26	10:05 – 11:05
12 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

English B1 Conversation with Revision

Wir arbeiten mit Material, das viele Impulse für die Kommunikation bietet.

In Conversation B1/B2, Klett Verlag, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-501555-5

40658	Susan Hegele
Ab Mo 23.02.26	08:45 – 10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Let's Talk English B1 Conversation Course

Spannende und vielseitige Themen laden in diesem Kurs zum Diskutieren ein. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen. Wortschatz und Redewendungen für Alltagssituationen und zu den diskutierten Themen werden trainiert. Grammatikthemen werden nach Bedarf und schwerpunktmäßig wiederholt. Das Lehrbuch dient als Basis, ergänzt durch zusätzliches Material zu tagesaktuellen Themen, das die Dozentin bereitstellt. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

40660	Johanna Hoffmann
Ab Di 24.02.26	19:00 – 20:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Conversation and Refresher B1/B2

If you like to read English texts and talk and discuss a lot in a lively and relaxed atmosphere, come and join us. There will also be time to revise and improve grammar and vocabulary.

40662	Beate Rudolph
Ab Di 10.03.26	10:30 – 12:00
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

ENGLISCH MAL ANDERS

● NEU

Intro to Comedy Improvisation

Intro to Comedy Improvisation is a fun and active course for beginners. You will learn how to create funny scenes without a script. Through games and group exercises, you will improve your creativity, teamwork, and confidence. No experience is needed – just bring your energy and a smile. Say „yes, and...“ and improve your English language skills by the way.

40670	Michael (Mike) Trupiano
Ab Mi 25.02.26	18:30 – 20:30
5 x, 13,3 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
79 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

English B2 Converation

Ist Ihnen Konversation wichtig? Dann sollten Sie in unsere nette Gruppe kommen! We can talk relatively fluent, practise that with many different topics! Unsere Kursstunden sind sehr kurzweilig! Nebenbei vertiefen wir selbstverständlich auch Grammatik, ebenso werden Sie von der Dozentin mit Artikeln zu aktuellen Themen versorgt. We're looking forward to welcoming you in our course!

Lehrbuch: In Conversation B2, 2nd Edition,
Klett Verlag, Unit 11
ISBN 978-3-12-501559-3

40672	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 24.02.26	11:15 – 12:15
12 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

English B2 Review and Conversation

In diesem Kurs lesen wir aktuelle Texte, besprechen vielfältige Themen in einer offenen Atmosphäre. Grammatik, Wendungen und Wortschatz werden bei Bedarf ergänzt. English for professional purposes kann ebenfalls einfließen, je nach Wunsch der Gruppe. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!



40674	Sara Mosallanejad
Ab Do 26.02.26	19:45 – 21:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

English B2 Refresher with Conversation

If you're looking to keep your English 'on the ball', why not join our weekly discussion on Thursday morning? We explore current topics using provided materials, offering a great way to practice and stay engaged!

40676	Sarah Ward-Krause
Ab Do 26.02.26	08:45 – 10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

More than Small Talk B2/C1 Conversation Course

Small talk is important, but we often want to go a bit deeper when talking about topics that interest us and affect our everyday lives. In this conversation course we will discuss current topics and articles. You will increase your vocabulary, improve your grammar, boost your confidence and your English will become more fluent. Your teacher will provide the reading materials; just bring yourself and a willingness to improve and revitalize your English.

40678	Karen Richardson
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Conversation Course B2/C1

You speak quite fluently and would like to keep it that way. You like the idea of discussing topical texts, newspaper articles etc. Then this is the course for you. Whilst it is mainly a conversation course we also revise grammar problems if necessary.

40680	Julia Mosshammer
Ab Mi 25.02.26	18:30 – 20:00
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

FRANZÖSISCH

Gebührenstaffel für Französischkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	197,00 €	236,00 €	295,00 €
4 TN	148,00 €	177,00 €	221,00 €
5 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
6 TN	98,00 €	118,00 €	148,00 €
7 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
8 TN	74,00 €	89,00 €	111,00 €
9 TN	66,00 €	79,00 €	98,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Boule en Français (alle Niveaustufen)

Wir wollen den Boule-Platz im Oberhofenpark nutzen, um auf Französisch Boule zu spielen. Sie lernen die Grundregeln des Spiels auf Deutsch und Französisch, lernen Ausdrücke und Redewendungen, wie man sie im Spielealltag auf Französisch braucht. Wer mehr kann, übt Smalltalk auf Französisch – ganz nebenbei und natürlich in den Spielverlauf integriert. Dieses Angebot ist eine Kooperation mit dem Verein „Freu(n)de Göppingen-Pessac e.V.“ So wird französische Lebenskultur mitten in Göppingen lebendig. Der Verein freut sich über eine Spende am Veranstaltungstag. Um verbindliche Anmeldung bei der vhs Göppingen wird gebeten.

40802	Christel Chastan
Sa 20.06.26	14:00
1 x, 4 UE	Boule-Platz im Oberhofenpark
Gebührenfrei	mit Anmeldung Spende an den Verein vor Ort erbeten

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und die Sprache von Grund auf lernen möchten. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

Französisch A1 Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit ersten Vorkenntnissen. Er bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden: Sie lernen es, mit einfachen Worten nach dem Weg zu fragen, sich beim Einkaufen und im Restaurant zu



verständigen und über die vergangene Woche zu berichten. Informationen über Kultur, Land und Leute werden immer wieder eingestreut. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: On y va! A1. Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, Lektion 5
ISBN 978-3-19-103325-5

40812	Wolfgang Pfeleiderer
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	④ Mörike-Gymnasium, Raum LU 7
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch A1/A2 Kommunikation für Alltag und Urlaub

Ein Kurs für alle, die schon einmal etwas Französisch in der Schule gelernt, oder ein Lehrbuch auf der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben, Grundkenntnisse mitbringen, aber beim Sprechen unsicher sind und sich praktische Kommunikationsübungen wünschen. Wir werden uns mit für Alltag und Urlaub relevanten Situationen beschäftigen und dabei Wortschatz erarbeiten und auffrischen, sowie grundlegende Grammatikstrukturen wiederholen. Das Sprechen steht im Mittelpunkt unseres Kurses.

Lehrbuch: Communication progressive du français A1/B1, Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-526046-7

40820	Karl Schirra
Ab Do 26.02.26	08:45 – 10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema

Pessac? Schon mal gehört? Avez-vous déjà entendu parler de Pessac?

Zweisprachiger Vortrag am 27.03.26, 19:30 Uhr
① vhs-Haus, Mörikestraße 16
Kurs-Nr. 11008X, Seite 10

Kurse auf A2-Niveau

Für Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt, neu eingeführt und in Dialogen angewendet.

Französisch A2 Teil 3

Der Kurs baut auf soliden Kenntnissen von A1 auf. Grammatikalische und kommunikative Grundkenntnisse werden bei Bedarf aber auch wiederholt. Das Sprechen in Alltagssituationen ist weiterhin der Schwerpunkt im Kurs. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Kultur, Land und Leute. Gelegentlich gibt es auch Witze auf Französisch. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: On y va! A2. Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ab Lektion 7
ISBN 978-3-19-103351-4

40832	Karl Schirra
Ab Do 26.02.26	10:25 – 11:55
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch A2 Wiedereinsteigerkurs Mit Grundkenntnissen

Parlez-vous déjà un peu français? Oui? Alors: Bienvenue dans notre agréable cours du mercredi matin. Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteigende, die schon einmal Französisch in der Schule oder in einem Sprachkurs gelernt haben. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A2“. Neben Wortschatz, Grammatik und Übungen erfahren Sie auch einiges über Frankreich, von der Bretagne bis zu Côte d'Azur. Immer wieder bearbeiten wir ebenfalls erneut frühere Grammatikpunkte, oder wir sprechen über bestimmte Themen wie z.B. Traditionen in Frankreich. Wir beenden das Buch und werden danach mit einem neuen Buch auf Niveau A1/A2 weiterlernen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 10
ISBN 978-3-12-529422-6

40840	Chrystelle Biener
Ab Mi 25.02.26	09:30 – 11:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema



„Der Fremde“ – „L'Étranger“
von François Ozon (2025)

Film OmU (Original mit Untertiteln)
Mittwoch, 22. April 2026, 20 Uhr
Staufenkino Göppingen, OPENEND

In Kooperation mit dem Stabsbereich Gremien und Repräsentationen, mit Städtepartnerschaft Pessac und Staufenkino Göppingen

Kurse ab B1-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen, diese auffrischen und erweitern möchten. Der mündliche Austausch über Ereignisse, Erfahrungen und Meinungen steht im Vordergrund: Der freie Ausdruck wird entwickelt. Alle Fertigkeiten, Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben werden geübt.

Französisch B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen der Niveaustufen A1 und A2. Im Kurs B1 werden sie nun aufgefrischt, gefestigt und ausgebaut. Konversations- und Kommunikationsübungen zu landeskundlichen Themen und alltäglichen Problemen gehören mit zum Programm.





Lehrbuch: On y va! B1. Aktualisierte Ausgabe,
Hueber Verlag, ab Lektion 4
ISBN 978-3-19-103351-4

40850	Karl Schirra
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch B1

Wir arbeiten mit unserem Lehrbuch „Rencontres en français B1“ als Basis im Unterricht. Zusätzlich wiederholen wir immer wieder ausgewählte Grammatikthemen und Wortschatz. Texte aus der Zeitschrift „Écoute“ bieten viel Stoff für Kommunikation und Sprachübungen.

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-530079-8

40852	Milene Cunha
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 06
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch B2 Auffrischung und Konversation

Anhand interessanter Zeitungsartikel und Texte wird in diesem Kurs über aktuelle, kulturelle und landeskundliche Themen diskutiert. Wir tauschen Meinungen aus und vertiefen Wortschatz, Ausdrucksweise und Grammatikstrukturen.

40860	Marie-France Schumacher
Ab Di 24.02.26	09:00 – 10:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch B2/C1 Auffrischung und Konversation

Pour participants avec de bonnes connaissances en français. Nous discutons de thèmes actuels parus dans la presse française, enrichissons notre vocabulaire et révisons des points de grammaire importants.

40862	Marie-France Schumacher
Ab Mi 25.02.26	10:30 – 12:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch B2/C1 Konversation

Sie haben bereits solide Grundkenntnisse in der französischen Sprache und möchten darauf aufbauen. Wir arbeiten mit Material, wie z. B. Texten aus „Écoute“ und „Revue de la Presse“, das die Dozentin zur Verfügung stellt. So erweitern wir unseren Wortschatz, festigen Grammatikkenntnisse und verbessern unsere Sprachfertigkeit.

40864	Rose Sylvia Long
Ab Mi 25.02.26	10:30 – 12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch B2/C1 Konversation

Vous avez de bonnes connaissances de la langue française et vous avez envie de parler français. Venez nous rejoindre pour discuter sur des thèmes actuels tout en élargissant votre vocabulaire et en révisant certains points de grammaire.

40866	Rose Sylvia Long
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

ITALIENISCH

Gebührenstaffel für Italienischkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	197,00 €	236,00 €	295,00 €
4 TN	148,00 €	177,00 €	221,00 €
5 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
6 TN	98,00 €	118,00 €	148,00 €
7 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
8 TN	74,00 €	89,00 €	111,00 €
9 TN	66,00 €	79,00 €	98,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse in Italienisch haben und diese aufbauen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

● NEU

Italienisch A1 – kompakt Für Alltag und Reise

In diesem Kurs lernen Sie, sich in Italien in typischen Situationen, wie z.B. im Restaurant, im Hotel oder beim Einkauf mit einem kleinen Wortschatz und ersten Sätzen sprachlich besser zurechtzufinden. Gelernt wird durch Hören, Nachsprechen und in Dialogen, ohne in die Grammatik einzusteigen.

Lehrbuch: „Italienisch à la carte. Neu“, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525358-2

40902	Antonella Martinovic
Ab Do 16.04.26	18:00 – 20:25
4 x, 12 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
71 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung



Die Europäische Union beruht auf einem großen Ensemble zivilisatorischer Werte, deren Wurzeln zweifellos auf die Antike und das Christentum zurückgehen.

Václav Havel

Tschechischer Dramatiker, Dissident und später Präsident. Als Symbolfigur der Samtenen Revolution setzte er sich für ein demokratisches, wertorientiertes Europa ein und verstand die Integration als kulturelle und moralische Aufgabe.



● NEU

Italienisch A1 Teil 1 Einführungskurs

Buongiorno e benvenuti! Sie möchten Italienisch von Grund auf lernen – für den Urlaub, für Kontakte mit Freunden oder einfach aus Freude an der Sprache? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In diesem Kurs lernen Sie neue Worte und Sätze, praktische Alltagssituationen, italienische Kultur und Lebensfreude. Und die Grammatik kommt dabei nicht zu kurz.

Lehrbuch: Allegro Nuovo A1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525590-6

40910	Ingrid Dannecker
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Italienisch A1 Teil 2

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen zum Beispiel einfache Gespräche im Restaurant zu führen, etwas zu begründen, nach dem Weg zu fragen, die Uhrzeiten und vieles mehr. Grammatik und Wortschatz werden kommunikativ eingeführt und in Dialogen geübt.

Lehrbuch Allegro nuovo A1, Klett Verlag, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525590-6

40912	Irene Blasetti
Ab Di 24.02.26	18:30 – 20:00
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 18
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A1 Teil 2

Sie verfügen bereits über erste Vorkenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze in Gesprächssituationen des Alltags zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Übungen motivieren Sie zum Sprechen in einfachen Dialogen. Tauchen Sie ein in die italienische Sprache und erweitern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrbuch Allegro nuovo A1, Klett Verlag, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525590-6

40914	Claudio Bricchi
Ab Mi 25.02.26	19:40 – 21:10
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A1 Teil 3 ohne Eile

In diesem Kurs lernen Sie ganz entspannt Italienisch und erfahren Interessantes über Kultur, Land und Leute. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch Allegro nuovo A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-525590-6

40916	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Mo 23.02.26	10:15 – 11:45
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Italienisch A1 Teil 4

Italia, bella Italia! Land der vier Meere mit seinen malerischen Inseln, tiefblauem Wasser und historischen Städten. Möchten Sie die italienische Sprache unterhaltsam lernen? Das Sprechen soll dabei nicht zu kurz kommen, deshalb werden Wortschatz und Grammatik situationsbezogen mit vielfältigen Methoden vermittelt und geübt.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, ab Lektion 8/9

ISBN 978-3-12-525590-6

40918	Ingrid Dannecker
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A1 Teil 4

Haben Sie schon etwas Italienisch gelernt und möchten Sie wieder einsteigen? In diesem Kurs lernen Sie, auf Italienisch über Erlebtes zu berichten, Wünsche zu äußern, über Einkaufsmöglichkeiten zu sprechen und über das Reisen zu erzählen. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, ab Lektion 9

ISBN 978-3-12-525590-6

40920	Teresa De Nichilo
Ab Mi 25.02.26	19:45 – 21:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 105
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch lernen mit Musik A1+

Wer Vorkenntnisse mitbringt und sein Italienisch mit Hilfe von einschlägigen italienischen Songs intensiv auffrischen, dabei Wortschatz und Grammatik wiederholen und erweitern möchte, kann Italienisch mal anders lernen: mit Musik!

Alle Interessent*innen mit Vorkenntnissen innerhalb des A1-Niveaus sind herzlich willkommen.

40922	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 23.02.26	19:30 – 21:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A1 Auffrischung und Vertiefung

Wir üben und wiederholen Kenntnisse und Kompetenzen auf A1-Niveau. In diesem Semester setzen wir den



Fokus auf Essen, fare shopping, Fitness / Benessere. Das Gelernte wird in Dialogen und kurzen Gesprächen angewendet, gefestigt und vertieft.
Lehrbuch: Fantastico A1, Klett Verlag, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-525083-3

40924	Ingrid Dannecker
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der italienischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Italienisch A2 Teil 1

Dieser praxisorientierte Kurs hilft Alltagssituationen sprachlich gut zu meistern. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einfache Alltagssituationen auf A1-Niveau bewältigen können und weiterlernen möchten.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekanntgegeben.

40930	Sabine Heinzmann
Ab Mi 25.02.26	18:15 – 19:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A2 Teil 3

Wir lernen, wie man persönliche Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden zum Ausdruck bringen kann. Wir üben um Rat zu fragen und über Vergangenes zu berichten, mal über Berufserfahrungen und mal über Kulturveranstaltungen zu sprechen und vieles mehr. Informationen über Kultur, Land und Leute sind Teil des Programms. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-525593-7

40932	Teresa De Nichilo
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 203
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A2 Teil 3

Wir lernen, wie man persönliche Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden zum Ausdruck bringen kann. Wir üben um Rat zu fragen und über Vergangenes zu berichten, mal über Berufserfahrungen und mal über Kulturveranstaltungen zu sprechen und vieles mehr. Informationen über Kultur, Land und Leute sind Teil des Programms. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-525593-7

40934	Teresa De Nichilo
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 105
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A2 Teil 3

In diesem Kurs lernen Sie Italienisch in einem langsamen Tempo, in einer aufgeschlossenen sympathischen Gruppe: Ein Kurs für alle, die ganz entspannt und ohne Eile Italienisch lernen möchten. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-525593-7

40936	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Mi 25.02.26	10:30 – 12:00
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A2/B1 Vertiefung und Konversation

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere A2“ als Basis. Mit abwechslungsreichem Material, das die Dozentin zur Verfügung stellt, vertiefen wir Themen, bearbeiten Texte und bauen so unseren Wortschatz weiter aus. Kommunikation steht in unserer Gruppe im Mittelpunkt. Über neue Teilnehmende freuen wir uns.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525209-7

40940	Antonella Martinovic
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
10 x, 20 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A2/B1 Brückenkurs

Dieser Kurs richtet sich an leicht Fortgeschrittene der italienischen Sprache, die die sprachlichen Kompetenzen der Niveaustufen A2 und B1 erwerben möchten. Das rasche Lerntempo sieht vor, pro Semester drei Lektionen zu erarbeiten und erfordert auch eigenständiges Lernen zu Hause. Im Kurs sprechen wir viel, in einer lockeren Atmosphäre. A voi la parola!
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 8; im Anschluss: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525593-7 und 978-3-12-525225-7

40942	Claudio Bricchi
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Italienisch A2/B1 Konversation

Wir wiederholen bereits Gelerntes, insbesondere die Grammatik, und führen Konversation. So festigen wir unser Sprachniveau und erweitern unsere Kompetenzen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

40944	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Mi 25.02.26	08:45 – 10:15
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch A2/B1 Lektüre und Konversation

In diesem Semester lesen wir gemeinsam eine spannende Geschichte auf dem Sprachniveau B1. Der Kurs bietet viel Abwechslung mit gezielten Übungen zum Leseverstehen, mit Rollenspielen, Diskussionsrunden oder kreativen Aufgaben zum Sprechen. Die Grammatik wird kommunikativ vermittelt und gleich in den Sprachgebrauch integriert. Immer wieder werden interkulturelle und landeskundliche Aspekte aufgegriffen. Freu dich auf eine unterhaltsame und lehrreiche Reise durch Sprache und Kultur!

40946	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 23.02.26	10:30 – 12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf B1- und B2-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

Italienisch B1 Konversation

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die Sprachkompetenzen auf den Niveau B1 erwerben möchten. Nicht zu langsam, aber auch nicht zu schnell schreiten wir voran: Regelmäßiger Kursbesuch und zusätzliches Lernen zu Hause sind erforderlich. Vi aspetto, a presto!

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525225-7

40950	Claudio Bricchi
Ab Do 26.02.26	19:40 – 21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch B1

Se amate la lingua italiana e volete migliorare la pronuncia, la comprensione orale, la lettura e la grammatica per stabilirvi nel livello linguistico B1, potete farlo in questo corso, in un'atmosfera rilassata, allegra e motivante.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-525225-7

40952	Claudio Bricchi
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema



„Morgen ist auch noch ein Tag“ –
„C'è ancora domani“ (2024)

Film OmU (Original mit Untertiteln)
Mittwoch, 4. März 2026, 20 Uhr,
Staufenkino Göppingen, OPENEND

In Kooperation mit dem Stabsbereich Gremien
und Repräsentationen, mit Arbeitskreis Foggia
und Staufenkino Göppingen

Italienisch B1 – online Auffrischung



Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 9,
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525225-7

40954	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Di 24.02.26	19:45 – 21:15
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
111 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Italienisch B1/B2 Italiano vivo: racconti e conversazione

Il corso è indirizzato a coloro che possiedono una buona conoscenza della lingua italiana e intendono rinfrescare e ampliare loro conoscenze linguistiche. Leggeremo insieme un racconto coinvolgente comprendente una serie di esercizi. Tratteremo inoltre argomenti di cultura italiana e intercultura italo-tedesca, per arricchire il nostro cammino di apprendimento.

40960	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 23.02.26	17:45 – 19:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch B2/C1 „Chiacchieriamo“ in italiano

Ami il Belpaese? Hai delle buone conoscenze della lingua italiana? Hai voglia di conversare in italiano? Vuoi rinfrescare e ampliare le tue conoscenze linguistiche? Frequenta questo corso e i tuoi desideri saranno esauditi. Tratteremo argomenti di cultura generale prendendo spunto da giornali e riviste italiane.

40972	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

SPANISCH

Gebührenstaffel für Spanischkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	197,00 €	236,00 €	295,00 €
4 TN	148,00 €	177,00 €	221,00 €
5 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
6 TN	98,00 €	118,00 €	148,00 €
7 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
8 TN	74,00 €	89,00 €	111,00 €
9 TN	66,00 €	79,00 €	98,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse in Spanisch haben und diese aufbauen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

● NEU

Spanisch A1 Kompakt für die Reise

Spanisch lernen – kompakt, für die Reise nach Spanien oder Lateinamerika: In diesem Kurs lernen alle, sich in typischen Situationen, wie z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf mit einem kleinen Wortschatz und ersten Sätzen sprachlich in der spanischen Welt besser zurechtzufinden: Das Sprechen steht im Vordergrund. Das Angebot ist für alle Interessierten geeignet, auch ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

42202	Maria Luisa Haux
Ab Sa 14.03.26	10:45 – 13:10
5 x, 15 UE	② vhs am Nordring, S 2
89 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung



● NEU

Spanisch A1 Teil 1 Einführungskurs

Für alle, die Lust haben, Spanisch zu lernen! In diesem Kurs lernen wir, selbstständig Sätze zu bilden. Das Konzept basiert auf einem Baukastensystem, sodass wir bereits in den ersten Stunden auf Spanisch kommunizieren können, was der Schwerpunkt dieses Kurses ist. Mit Spaß und ohne Stress üben wir einfache Gespräche. Der Kurs ist für Anfänger und alle mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Material wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

42210	Maria Luisa Haux
Ab Do 05.03.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 17
71 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon einmal etwas Spanisch gelernt haben, es auffrischen und vertiefen wollen und einen Kurs suchen, in dem die Kommunikation im Mittelpunkt steht. Das Ziel des Unterrichts ist die selbstständige Sprachverwendung in Dialogen und kurzen Gesprächen. Die Dozentin stellt eigenes Unterrichtsmaterial zur Verfügung, das an Ihre Bedürfnisse angepasst ist. Zusätzlich werden Videos, Audiodateien und Musik eingesetzt, um Neues zu erarbeiten, bereits Gelerntes zu wiederholen und so mit der Sprache vertraut zu werden. Alle Interessierten mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen.

42214	Maria Luisa Haux
Ab Di 03.03.26	19:40 – 21:10
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon einmal Spanisch gelernt haben, es auffrischen und vertiefen wollen und einen Kurs suchen, in dem die Kommunikation im Mittelpunkt steht. Das Ziel des Unterrichts ist die selbstständige Sprachverwendung in Dialogen und kurzen Gesprächen. Die Dozentin stellt eigenes Unterrichtsmaterial zur Verfügung, das an Ihre Bedürfnisse angepasst ist. Zusätzlich werden Videos, Audiodateien und Musik eingesetzt, um Neues zu erarbeiten, bereits Gelerntes zu wiederholen und so mit der Sprache vertraut zu werden. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen!

42218	Maria Luisa Haux
Ab Mo 02.03.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 2

¡Hola gente bonita! Der Kurs ist für Teilnehmende, die schon ein bisschen Spanisch gelernt haben und weiterlernen möchten. Wir üben das Sprechen mit kurzen Dialogen, hören einfache Texte und wiederholen Grammatik. Das Lehrbuch hilft beim Lernen und Anwenden der Sprache im Alltag. Alles in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre: Herzlich willkommen in unserer Gruppe – wir freuen uns auf euch!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 3/4
ISBN 978-3-12-514676-1

42212	Claudia Dolores Torres Hernández
Ab Di 24.02.26	19:40 – 21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 106
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 2 Mit Auffrischung und Vertiefung

In diesem Kurs lernen wir einfache Sätze zu formulieren und in Dialogen zu üben und ganz praktisch anzuwenden, um sprachlich in Alltagssituationen gut zurechtzukommen: Die Kommunikation steht im Mittelpunkt. Kleine Geschichten und kurze Videos zum Lese- und Hörverstehen runden den Kurs ab. Das Unterrichtsmaterial wird an Ihre Bedürfnisse angepasst und von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

42216	Maria Luisa Haux
Ab Mo 02.03.26	19:40 – 21:10
10 x, 20 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 3 Mit Auffrischung und Vertiefung

In diesem Kurs steht die Kommunikation im Mittelpunkt. Das Ziel des Unterrichts ist die selbstständige Sprachverwendung. Die Dozentin stellt bedarfsgerecht eigenes Unterrichtsmaterial zur Verfügung, und es werden Videos, Audiodateien und Musik eingesetzt, um Neues zu erarbeiten, bereits Gelerntes zu wiederholen und so mit der Sprache vertraut zu werden. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen innerhalb des A1-Niveaus sind herzlich willkommen!

42220	Maria Luisa Haux
Ab Di 03.03.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Spanisch A1 – kompakt

Die Dozentin legt durch das Kennenlernen grundlegender Grammatikstrukturen den Schwerpunkt u.a. auf den „Satzbau“, wodurch die Lernenden so das sprachliche Werkzeug an die Hand erhalten, das für eine individuelle, effektive und schnelle Förderung der Kommunikation nötig ist. Das Kommunizieren mit Muttersprachlern kann so beherzt geschehen. Das Lehrbuch dient im Unterricht als Basis und wird durch zusätzliches Textmaterial ergänzt. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. ¡Anímate! Freuen Sie sich auf die hispanische Welt und ihre Sprache.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 6/7
ISBN 978-3-12-514954-0

42222	Petra Moll de Albarrán
Ab Di 03.03.26	10:30 – 12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A1/A2 Brückenkurs



¡Hola gente bonita! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende die das A1-Niveau fast abgeschlossen haben. Ziel ist es, Gelerntes zu festigen und mehr Sicherheit im Sprechen zu gewinnen. Mit kurzen Dialogen, Alltagswortschatz und einfachen Texten wiederholen wir wichtige Themen und bereiten uns auf das nächste Niveau A2 vor – in ruhiger und motivierende Lernatmosphäre.

Der Unterricht findet in hybrider Form statt – du kannst also entweder vor Ort oder online teilnehmen.

Herzlich willkommen in unserer Gruppe – wir freuen uns auf euch!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-514682-2

42226	Claudia Dolores Torres Hernández
Ab Di 17.03.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 106
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A1/A2 Auffrischen und entspannt Sprechen üben

¡Hola gente bonita! In entspannter Atmosphäre frischen wir unsere Spanischkenntnisse auf. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen. Wir wiederholen wichtige Grammatikthemen und erweitern den Wortschatz mit Hilfe eines Lehrbuchs und ergänzender Materialien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse ohne Druck anwenden und sicherer kommunizieren möchten. Herzlich willkommen in unserer Gruppe – wir freuen uns auf euch!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 2/3

ISBN 978-3-12-514682-2

42228	Claudia Dolores Torres Hernández
Ab Mo 16.03.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der spanischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Spanisch A2 Teil 2

Wir arbeiten in unserem Kurs mit dem Lehrbuch als Basis. Zusätzlich stellt die Dozentin Material zur Verfügung, das viele Impulse für die Kommunikation bietet. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 5

ISBN 978-3-12-514682-2

42234	Maria del Mar Casado Jimenez
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A2 Vertiefung und Konversation

Ein Kurs für Teilnehmende, die bereits über gute Vorkenntnisse der Sprache verfügen und diese mit einem Lehrbuch und praktischen Kommunikationsübungen ausbauen wollen.

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ab Lektion 8
ISBN 978-3-19-054545-2

42236	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Mi 25.02.26	08:45 – 10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A2 +

Unser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese ausbauen möchten. Eine nette Gruppe freut sich über neue Teilnehmende.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2, im Anschluss B1, Cornelsen Verlag

ISBN 978-3-464-20489-4 und 978-3-464-22049-7

42238	Alberto Fernandez Martinez
Ab Mo 23.02.26	08:45 – 10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A2 Grammatik und einfache Konversationsübungen

Ideal für Teilnehmer*innen, die über eine spontane Reaktion verfügen oder früher schon einmal verfügten und dies nun reaktivieren möchten. Durch viele gelenkte und freie mündliche Übungen und bei guter Laune werden Grammatikfehler beseitigt und ein Lernfortschritt erzielt. Hausaufgaben sind nicht erforderlich.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung



42240	Teresa Weller
Ab Mi 04.03.26	19:45 – 21:15
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch A2/B1 Konversation

Unsere Gruppe hat bereits mit einem Lehrwerk auf B1 Niveau gearbeitet, möchte nun aber mit einfachen Themen und einem Basiswortschatz den Fokus auf die Kommunikation richten und mehr Sicherheit im Sprechen erlangen. Texte bzw. gemeinsame Ideen- und Wortschatzsammlungen (Mindmaps) werden in Gesprächsthemen einführen und bilden die Grundlage für entspannte Kommunikation. Wo nötig, werden wir auch Grammatikstrukturen wiederholen. Neue Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

42242	Alberto Fernandez Martinez
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf B1- und B2-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

Spanisch B1

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch als Basis. Zusätzliches Material stellt die Dozentin zur Verfügung.
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-514693-8

42250	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Fr 27.02.26	15:45 – 17:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B1 Revuelto: Vertiefung und Kommunikation

Mit dem Lehrbuch arbeiten wir in unserem Kurs als Basis. Zusätzliches Material und viele Impulse für die Kommunikation machen den Unterricht lebendig.
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514693-8

42252	Maria del Mar Casado Jimenez
Ab Do 26.02.26	19:40 – 21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B1 am Samstag

Wir arbeiten mit unserem Lehrbuch als Basis. Zusätzliches Arbeitsmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.
Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 10
ISBN 978-3-464-20904-2

42254	Alberto Fernandez Martinez
Ab Sa 28.02.26	09:00 – 11:15
12 x, 36 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B1/B2 Konversation

Wir unterhalten uns über viele interessante Themen und frischen bei Bedarf Grammatik auf. Neue Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

42260	Alberto Fernandez Martinez
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B1/B2 Konversation

Textmaterial mit interessanten Themen bietet viele Impulse für Konversation, die in unserer Gruppe im Mittelpunkt steht. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

42264	Alberto Fernandez Martinez
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B2 Konversation – Auffrischung – Grammatik

Para participantes con buenos conocimientos de gramática básica. Punto principal gramática superior y conversación por medio de temas actuales políticos, sociales, culturales, de la vida cotidiana, etc. Conversación libre y guiada.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

42266	Teresa Weller
Ab Mo 02.03.26	18:45 – 20:15
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B2 Comunicación – lectura – gramática

Conversación, plática, diálogo determinarán nuestro curso. Así hablaremos sobre temas actuales (socio-políticos, económicos, literarios) y/o sobre otros temas de interés. Para poder conocer el „español literario“ nos servirán novelas de autores conocidos. Literatura adicional será elegida al principio del curso. Aparte de eso nos ayudarán textos de diarios o revistas españoles para perfeccionar el idioma. Literatura básica será el libro de texto. ¡Anímese! Les va a fascinar conocer [mejor] el mundo hispánico.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

42268	Petra Moll de Albarrán
Ab Do 05.03.26	10:30 – 12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B2 Konversation

Este es un curso muy comunicativo con temas actuales y de la vida diaria, para nivel avanzado. Conoceremos más de los países hispanohablantes. Será una clase divertida e interesante. Nuevos participantes serán bienvenidos.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-515016-4

42270	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch B2/C1 Konversation – Grammatik

Para participantes con conocimientos de gramática superior o con buena reacción espontánea acústica y verbal, aunque se cometan errores. Temas desde política, historia, hasta cocina, etc. ampliarán el vocabulario. Conversación libre y guiada.

42272	Teresa Weller
Ab Di 03.03.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Die Sprache Europas ist
die Übersetzung.

Umberto Eco

Italienischer Schriftsteller,
Medienwissenschaftler und
Semiotiker. Er sah Europa als
kulturellen Raum des Austauschs,
in dem Vielfalt, Übersetzung
und Verständigung zentrale
Grundlagen des Zusammenlebens
sind.

SPRACHEN DER WELT

Gebührenstaffel für Sonstige Sprachen

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	197,00 €	236,00 €	295,00 €
4 TN	148,00 €	177,00 €	221,00 €
5 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
6 TN	98,00 €	118,00 €	148,00 €
7 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
8 TN	74,00 €	89,00 €	111,00 €
9 TN	66,00 €	79,00 €	98,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

CHINESISCH

Chinesisch A1

In diesem Kurs Chinesisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen wird die Sprache kommunikativ anhand von Alltagssituationen eingeführt. Sie erlernen die chinesische Sprache strukturiert, effizient und mit Spaß! Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: China entdecken 1, ca. ab Lektion 3
Lehrbuch ISBN 978-3-905816-51-8
Arbeitsbuch ISBN 978-3-905816-52-5

40210	Siwei Qian
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Chinesisch A2/B1

Ein Kurs für alle, die bereits gute Grundkenntnisse in Chinesisch mitbringen. Aufbauend auf den Grundkenntnissen wollen wir den Wortschatz erweitern. Im Dialog bzw. im Gespräch werden die erworbenen Kenntnisse vertieft. Wir blicken ebenso, wann immer möglich, auf die Kultur Chinas. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: China entdecken 3, ca. ab Lektion 3
Lehrbuch ISBN 978-3-905816-55-6
Arbeitsbuch ISBN 978-3-905816-56-3

40212	Siwei Qian
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Chinesisch A2/B1

ONLINEKURS

Online und doch kommunikativ und spielerisch werden Vokabeln und Grammatik geübt sowie Dialoge für Alltagssituationen trainiert: Online-Memory, Bingo, Bewegungsspiele gehören dazu. Wichtige Themen und Situationen des Kurses sind: Klärung von Informationen durch Wiederholung, einfache formale Anweisungen für Prüfungen verstehen, Meinungen erkennen, herausragende Ereignisse in einer Lebensgeschichte benen-

nen und vieles mehr. Wir tauchen in die verschiedenen Kulturen Chinas ein. Wer Vorkenntnisse mitbringt und die vorhandenen Sprachkenntnisse vertiefen möchte, ist auch als Neueinsteiger in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch: China entdecken 3, ca. ab Einheit 3

Lehrbuch ISBN 978-3-905816-55-6

Arbeitsbuch ISBN 978-3-905816-56-3

40214K	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
148 € (ab 6 TN)	mit Anmeldung

Chinesisch B2 Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Kompetenzen in Hören, Sprechen und Schrift. Wir vertiefen in Gruppengesprächen das Wissen über China und die Kultur. Weiterhin wollen uns mit dem Alltag in China beschäftigen und durch Lesen und Schreiben in das Leben in China eintauchen. Neue Teilnehmende mit guten Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: China entdecken 4, ca. ab Lektion 3

Lehrbuch ISBN 978-3-905816-57-0

Arbeitsbuch ISBN 978-3-905816-58-7

40216T	Siwei Qian
Ab Di 24.02.26	19:40 – 21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Chinesische Lesestunde

ONLINEKURS

In diesem Kurs werden Geschichten – Krimis, Freundschaftsgeschichten – und weitere Texte ohne Pinyin gelesen und übersetzt. Es sind Texte mit ca. 1150 Vokabeln. Schriftzeichen werden so auf unterhaltsame Weise zur Routine, Wortschatz und Grammatik werden aktiviert und strukturiert erweitert. Die gemischten Themen dieser Texte helfen, auch prüfungsrelevante Kenntnisse aufzubauen. Wir lesen und übersetzen, doch bieten die zugehörigen Tondateien ebenso die Möglichkeit, das Hörverstehen zu trainieren und die Aussprache abzugleichen.

Die Lektüre wird im Kurs vereinbart.

40218	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Di 03.03.26	19:30 – 20:15
10 x, 10 UE	Virtueller Schulungsraum
99 € (ab 3 TN)	mit Anmeldung

FINNISCH

Finnisch A2

ONLINEKURS

In diesem Kurs lernen Sie in langsamem Lerntempo ganz entspannt und ohne Eile, aber auch mit viel Spaß und Freude weitergehende Aspekte der finnischen Sprache und Kultur kennen. Wir sprechen in diesem Kurs über Hobbys und Alltagstätigkeiten. Wir lernen unser Umfeld sprachlich zu bezeichnen, gehen einkaufen, lernen alles für die Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und den Besuch einer kulturellen Veranstaltung. Die Grammatik hilft uns bei den Ortsbestimmungen und so manchem mehr.

Zusätzliche Texte und kommunikative Übungen werden



hinzugezogen. In dieser aufgeschlossenen Lerngruppe gelingt das Sprechen gut, und es bereitet Freude! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer herzlich willkommen!

Lehrbuch: Hei! Moi! Terve! Band 2, Buske Verlag, ab Lektion 13, ISBN 978-3-96769-404-8

40742	Marja Gülch
Ab Do 26.02.26	18:30 – 20:00
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)

JAPANISCH

Japanisch A1 mit Vorkenntnissen

 **ONLINEKURS**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an der japanischen Sprache und Kultur interessiert sind und bereits über Vorkenntnisse verfügen. Erste Grundkenntnisse über die „te“-Form, die in Manga und Alltagssprache vorkommt, wurden bereits eingeführt und werden weiter vertieft. Auch das im letzten Semester begonnene Lernen der Kanji wird fortgeführt. Wir üben Kommunikation über Themen des Alltags in einer angenehmen und motivierenden Atmosphäre. Die Dozentin ergänzt den Lernstoff im Lehrbuch stets durch Wortschatz, der in der japanischen Gesellschaft derzeit aktuell ist. Das Online-Format ermöglicht Ihnen eine ortsungebundene Teilnahme und bietet Unterricht, der ebenso ansprechend ist wie in einem Präsenzkurs. Neueinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Japanisch im Sautesschritt 1, ab Lektion 24

41112	Yoshimi Schweizer-Deguchi
Ab Di 03.03.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)

KROATISCH

● **NEU**

Kroatisch A1 Einführungskurs

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der kroatischen Sprache und erfahren Interessantes über Kultur, Land und Leute. Ein Kurs für alle, die mit einem abwechslungsreichen Unterricht eine neue Sprache lernen wollen.

Lehrbuch: Ucimo hrvatski 1, ab Lektion 1, ISBN 978-953-0-40035-1

41210	Melita Trapp
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 08
89 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Kroatisch Kommunikation für Alltag und Urlaub

In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke, einfache Satzstrukturen, um sich in verschiedenen Situationen verständigen zu können. Der Kurs ist für alle geeignet, die schon einmal kroatisch gelernt haben oder das Buch „Ucimo hrvatski 1“ abgeschlossen haben und entsprechende Grundkenntnisse mitbringen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

41212	Melita Trapp
Ab Di 24.02.26	18:00 – 19:30
10 x, 20 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 08
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch light: „200g Oliven, bitte!“

An nur einem Kursabend steigen Sie ein in die griechische Sprache. Zu einem ausgewählten Thema des (Urlaubs-)Alltags in Griechenland wird das Vokabular vermittelt und in Dialogen geübt – eine Portion griechische Lebensart, eine Prise Grammatik und so mancher praktische Tipp inklusive. Dieses Mal geht's rund ums Einkaufen auf dem Markt und im Geschäft. Beim nächsten Einkauf können Sie dann zum Beispiel sagen: „Diakosia grammaria elies, parakalo!“ Vorkenntnisse in griechischer Schrift sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

41302	Anja Marks
Fr 24.04.26	19:00-21:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Clubraum
22 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Neugriechisch A2

 **ONLINEKURS**

Wir sind eine nette, kleine Gruppe, die neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen im A2-Niveau herzlich willkommen heißt. In unserem Unterricht machen wir Konversation zu Alltagsthemen, erlernen und wiederholen im kommenden Semester die Tageszeiten und Datumsangaben mit unserem Lehrbuch und weiterem Material. Natürlich gibt es auch Informationen zu unserem Lieblingsland. Das Lesen einer gemeinsam vereinbarten Lektüre sorgt für zusätzliche Abwechslung. Lehrbuch: Griechisch aktiv, Neuauflage, Verlag Buske, ab Lektion 17/18 ISBN: 978-3-87548-693-3

41312	Anja Marks
Ab Do 26.02.26	19:00 – 20:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
177 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung



KURSLEITUNG GESUCHT!

Wenn Sie über sehr gute Kenntnisse in der zu unterrichtenden Sprache und auch über gute Deutschkenntnisse verfügen, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Unterrichtserfahrung und/oder die Bereitschaft zur Teilnahme an Fortbildungen sind erwünscht.

Kontakt: Dagmar Wenzel, Tel. 07161/650-43040, (DaWenzel@goeppingen.de)

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter auf Honorarbasis für



Englisch



Französisch



Italienisch



Spanisch

... sowie **Arabisch, Chinesisch, Japanisch, Neugriechisch, Niederländisch und nordeuropäische Sprachen.**



NIEDERLÄNDISCH

● NEU

Niederländisch A1 Einführungskurs

Sie möchten Niederländisch lernen und haben keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? In unserem Kurs steigen Sie entspannt in die Sprache ein. Mit alltagsnahen Themen, praktischen Übungen und einem klaren Aufbau erwerben Sie Schritt für Schritt grundlegende Sprachkenntnisse. Ideal für Reisen, Beruf oder einfach aus Interesse. Starten Sie jetzt – und entdecken Sie die niederländische Sprache!

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

41410	Leo van der Meide
Ab Fr 27.02.26	15:45 – 17:15
15 x 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
111 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

POLNISCH

Polnisch A1

📶 ONLINEKURS

Sie bringen erste Vorkenntnisse in Polnisch mit? In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Sprachkenntnisse: Sie üben, einfache Sätze zu verstehen und in leichten

Alltagssituationen zu sprechen und reagieren, z.B. im Restaurant oder im Kontakt mit Nachbarn und Bekannten im Urlaub oder auch im Alltag.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1, Hueber Verlag, ab Lektion 5

ISBN 978-3-19-105369-7

41632	Romana Wojtynek
Ab Mo 23.02.26	19:00 – 20:00
12 x, 16 UE	Virtueller Schulungsraum
95 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Polnisch B1

📶 ONLINEKURS

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem freien Sprechen. Das Lehrbuch bietet Texte mit thematischer Vielfalt zum Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Es geht aktuell zum Beispiel um Polen als Reiseziel und Tourismus in Polen. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. Wer Grundkenntnisse auf dem Niveau Anfang B1 mitbringt, die vorhandenen Kenntnisse gerne trainieren und ausbauen möchte, ist herzlich willkommen!

Lehrbuch: Polski krok po kroku 2, Klett Verlag, ab Lektion 12

Kursbuch: ISBN 978-3-12-528954-3

Übungsheft: ISBN 978-3-12-528909-3

41634	Romana Wojtynek
Ab Mo 23.02.26	17:30 – 18:30
12 x, 16 UE	Virtueller Schulungsraum
158 € (ab 3 TN)	mit Anmeldung

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1 Kommunikation und Kultur im Alltag

📶 ONLINEKURS

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt stehen Kommunikation und Kultur. Die Themen sind dem Alltag entnommen. Die Dozentin ergänzt das Lehrbuch mit zusätzlichem Material und motiviert die Lernenden zur aktiven Teilnahme an kleinen Dialogen und zum Verfassen erster kurzer Texte. Mit vielfältigen Methoden wird der Unterricht abwechslungsreich gestaltet. Neue Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 4

Kursbuch: ISBN 978-3-12-528934-5

Übungsbuch: ISBN 978-3-12-528935-2

41742	Helena Cristina Silva
Ab Do 26.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
126 € (ab 7 TN)	mit Anmeldung



Portugiesisch A2 Teil 1

ONLINEKURS

Der Kurs mit Schwerpunkt auf das europäische Portugiesisch basiert auf Kommunikation und Kultur. Im Unterricht werden ein aktives und partizipatives Lernen gefördert. Neue Themen werden in moderatem Tempo eingeführt, um das vorhandene Wissen zu festigen und zu systematisieren. Die mündliche Kommunikation steht im Mittelpunkt, aber die Teilnehmenden werden auch motiviert in der portugiesischen Sprache kreativ zu schreiben und ihre Texte mündlich vorzustellen. Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 9
Kursbuch: ISBN 978-3-12-528934-5
Übungsbuch: ISBN 978-3-12-528935-2

41744	Helena Cristina Silva
Ab Fr 27.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
126 € (ab 7 TN)	mit Anmeldung

NEU

Portugiesisch A2+ Auffrischung und Vertiefung

ONLINEKURS

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Portugiesisch-Kenntnisse auf A2-Niveau festigen und ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern und erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen Kommunikation und Kultur. Bekannte Themen werden wiederholt und vertieft, neue Impulse regen zum freien Sprechen an. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen!

41746	Helena Cristina Silva
Ab Fr 27.02.26	19:40 – 21:10
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Portugiesisch A2+ Vertiefung und Konversation

Tauche ein in die portugiesische Sprache und festige deine Grundkenntnisse in einem entspannten und abwechslungsreichen Lernumfeld! In diesem Kurs vertiefen wir die Grammatik – spielerisch und mit Spaß – und trainieren die Konversation für Alltagssituationen oder den nächsten Urlaub. Unser Lerntempo ist angenehm und differenziert, sodass jeder in seinem eigenen Rhythmus Fortschritte machen kann, mit abwechslungsreichen Übungen, praxisnahen Dialogen und interaktiven Methoden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten festigen und selbstbewusst Portugiesisch sprechen möchten.

Die Dozentin ist Brasilianerin, die aber auch gern auf europäisches Portugiesisch eingeht.
Lehrbuch: Falar... Ler... Escrever... Português A1-B1. Livro de Exercícios, Klett Verlag, ab Lektion 10
ISBN 978-3-12-528323-7

41748	Julia Gutberlet
Ab Mi 25.02.26	19:40 – 21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Portugiesisch B1 Konversation

Bist du bereit, dein Portugiesisch auf das nächste Level zu bringen? In diesem Kurs dreht sich alles um Konversation. Du lernst, selbstbewusst und fließend in Gesprächen mitzureden, deine Meinung klar auszudrücken und dich mit Leichtigkeit an allerlei Unterhaltungen zu beteiligen. Wir werden nicht nur die Grammatik festigen, sondern auch gezielt deinen Wortschatz erweitern – für den Alltag, spannende Reisen und für jede Art von Gesprächssituationen. Dabei wird das Lerntempo an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst und differenziert, sodass alle in ihrem eigenen Tempo Fortschritte machen. Neue Teilnehmende, die Grundkenntnisse innerhalb des B1-Niveaus mitbringen, sind herzlich willkommen!

Die Dozentin ist Brasilianerin, die aber auch gern auf europäisches Portugiesisch eingeht.
Lehrbuch: Cidades do Mar B1, Klett Verlag, ab Lektion 3
ISBN 978-3-12-528948-2

41750	Julia Gutberlet
Ab Mi 25.02.26	18:00 – 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

RUSSISCH

Russisch A1

Dieser Kurs bietet nach dem ersten Einstieg in die russische Sprache und kyrillische Schrift die Möglichkeit, weiter zu lernen: Zum Beispiel Freizeit, Vorlieben und die leckere russische Küche sind unsere Themen. Sie erhalten Einblick in die aktuelle Kultur, in Land und Leute. Neue Teilnehmende, die das kyrillische Alphabet schon einmal gelernt haben, sich vorstellen können und schon einmal erste einfache Dialoge gesprochen haben, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Jasno! neu, A1-A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-527674-1

41942	Galina Radeke
Ab Mo 23.02.26	18:00 – 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 08
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Russisch B1

Sie haben bereits die Grundlagen der russischen Sprache in Alltagssituationen gelernt und möchten darauf aufbauen? In diesem Kurs wird das freie Sprechen weiterentwickelt: Wir sprechen über z.B. Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Lebensstile und Gesellschaft. Unterstützend zur Kommunikation über Themen vertiefen und erweitern wir die Grammatikkenntnisse. Interessantes über Geschichte, Kultur und Mentalität fließt immer wieder ein. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen innerhalb des B1-Niveaus sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Jasno! neu, B1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-527683-3

41944	Galina Radeke
Ab Di 24.02.26	18:30 – 20:00
10 x, 20 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 17
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

SCHWEDISCH

Schwedisch A2

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, sich auf Schwedisch über immer mehr Alltagsthemen zu unterhalten, z.B. das Wochenende, Gesundheit und Sport, Gefühle, Kleidung und die Abendgestaltung. Außerdem geht es immer wieder um Aktuelles aus den Bereichen Kultur, Land und Leute. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Hejsan! Schwedisch für Anfänger A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 9
Kursbuch ISBN 978-3-12-528000-7
Übungsbuch ISBN 978-3-12-527982-7

42042	Wolfgang Pfeiderer
Ab Mi 25.02.26	19:40 – 21:10
15 x, 30 UE	④ Mörike-Gymnasium, LU 7
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

TÜRKISCH

Türkisch A2

Türkisch auf A2 mit Spaß weiterlernen! In diesem Kurs lernen Sie, sich in Türkisch immer besser auszudrücken und zu unterhalten. Sie lernen zum Beispiel, Vorlieben zu äußern, über Wohnungen, Möbel und die Einrichtung zu sprechen. Die Kommunikation in Alltagssituationen wird lebendig und praxisnah erlernt. Zusätzlich zum Lehrbuch gibt es immer wieder kurze Texte und Impulse für kurze Gespräche. Kultur, Land und Leute werden bei Gelegenheit und bei Bedarf thematisiert. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Ne güzel! Kurs- und Arbeitsbuch A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-105253-9

42442	Aynur Hidiroglu
Ab Mo 02.03.26	19:00 – 20:30
12 x, 24 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Beruf, Digitales und Organisation

Berufliche Bildung ist von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Sie ist somit unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Berufliche Bildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit, Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen und Fachlehrgängen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Darüber hinaus finden Sie in diesem Programmbereich sowohl Angebote zu PC und Smartphone als auch zu allen gängigen MS-Office-Anwendungen.



Via Computer, Tablet, Smartphone –
**online detailliert informieren und
direkt anmelden:** www.vhs-goeppingen.de





FÜHRUNGS- UND ARBEITSTECHNIKEN



Rhetorik – Kompetent, sicher und verständlich präsentieren und informieren

Das Seminar richtet sich an Menschen, die berufsbedingt, oder durch ehrenamtliche Tätigkeiten, oft in die Situation kommen, in der Öffentlichkeit vor Gruppen zu sprechen, Vorträge zu halten oder Inhalte zu präsentieren.

In solchen Situationen ist es einerseits notwendig die Zuhörer durch Stimme, Sprechen und Präsenz bestmöglich zu erreichen. Andererseits ist es wichtig, den Vortrag so aufzubauen, dass er nachvollziehbar ist und wesentliche Sachverhalte im Gedächtnis bleiben. Das Ziel des Seminars ist es, die individuelle Vortragskompetenz nachhaltig zu verbessern, um in Zukunft sicherer, kompetenter und eindrücklicher zu präsentieren. Im ersten Schritt werden Sie durch praktische Übungen für Ihren Körperausdruck, Ihre Stimme und Ihr Sprechen sensibilisiert – die Grundlage für eine gelungene Vortragssituation. Im zweiten Schritt folgen Zweier-, Einzel- und Gruppenübungen, die Ihren Vortrag prägnanter und verständlicher machen. Schlussendlich üben Sie an konkreten Vortragssituationen die gelernten Inhalte direkt umzusetzen.

50101	Philipp Falser
Fr 25.09.26	15:30-22:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 102
89 €	mit Anmeldung

Die Zeit ist reif – Berufliche Neuorientierung und persönliche Veränderung

Einzelcoaching | Es gibt Momente, in denen „der Wald vor lauter Bäumen“ nicht zu sehen ist und in denen es Reflexion und Klarheit braucht. Manchmal ist die Zeit reif, sich neu zu orientieren, sich Klarheit über den eigenen Standpunkt zu verschaffen, eine andere Perspektive einzunehmen, um neue Ziele und Wege zu gehen. An bestimmten Punkten ist es schwer zu erkennen, welche eigenen Motive hinter Wünschen stehen, und wo die eigenen Stärken sind. In Kombination mit Ihren Interessen ergibt sich ein qualifiziertes Gesamtbild: Auf dieser Basis berufliche und persönliche Wege mit realistischer Perspektive erkennen – ressourcenorientiert und stärkenbasierend. Zielgruppe: Interessierte, die innere Klarheit finden, Entscheidungen treffen und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln sowie eine gute Life-Balance entwickeln möchten!

50104A	Gabriele Hagmann
Do 19.02.26	09:00 – 11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50104B	Gabriele Hagmann
Di 10.03.26	09:00 – 11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50104C	Gabriele Hagmann
Do 23.07.26	09:00 – 11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50104D	Gabriele Hagmann
Do 05.03.26	14:00 – 16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50104E	Gabriele Hagmann
Mi 25.03.26	14:00 – 16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50104F	Gabriele Hagmann
Do 02.07.26	14:00 – 16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

Einzelcoaching/Individuelle Beratung – jederzeit auch als **Online-Coaching** zeitlich flexibel buchbar! (Nicht in den Schulferien!)

Einzelcoaching – Sei selbstbewusst, authentisch, DU!

Wünschst Du dir manchmal nicht auch eine Portion mehr Selbstbewusstsein? Willst Du nicht auch in kritischen Momenten das Richtige sagen können? Bei Herausforderungen mehr Deinen Fähigkeiten vertrauen? Willst Du nicht authentisch zu Dir selbst und zu Deiner Meinung stehen können? Willst Du dich selbst annehmen können, so wie Du bist, mit all Deinen Ecken und Kanten? Wünschst Du dir nicht einfach selbstbewusst, authentisch, Du sein zu können, in jeder Lebenssituation und in allen Lebensbereichen? Dann bist Du hier genau richtig, denn der Schlüssel zu alldem liegt in Dir! Mit meiner Unterstützung lernst Du den richtigen Schlüssel zum richtigen Schloss zu finden. Damit kannst du deine Herausforderungen mit Leichtigkeit meistern und einfach selbstbewusst, authentisch, Du sein. Zielgruppe: Frauen, lgbtq+-Community, die mehr Selbstbewusstsein wollen & lernen wollen, authentisch zu sich selbst und ihrer Meinung stehen zu können.

50106A	Anneliese Neubauer
Do 19.03.26	14:00-16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50106B	Anneliese Neubauer
Fr 24.04.26	14:00-16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50106C	Anneliese Neubauer
Fr 15.05.26	14:00-16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

Einzelcoaching/Individuelle Beratung – jederzeit auch als **Online-Coaching** zeitlich flexibel buchbar! (Nicht in den Schulferien!)

Selbst-Werte stärken. Grenzen wahren!

In diesem Seminar lernst du deine eigenen Grenzen kennen und wie du sie wahren kannst. Du stärkst dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein für dich und dein Auftreten. Mit kleinen Übungen der Achtsamkeit bringst du mehr Leichtigkeit in deinen Alltag. Du lernst dich selbst besser kennen, erlangst mehr Klarheit und weißt, was dir wichtig ist, was für dich an erster Stelle kommt und was dich nach deinen eigenen Werten leben lässt.

50107	Anneliese Neubauer
Ab Do 16.04.26	18:30 – 20:00
3 x, 6 UE	① vhs-Haus, Raum 106
32 €	mit Anmeldung

Firmenseminare

Gerne stellen wir für Ihr Unternehmen individuell ein Seminarangebot zusammen.

Kontakt:

Franziska Ercetin

Tel. 07161/650-43050



Ehrenamtsakademie der Bürgerstiftung Göppingen

Die Ehrenamtsakademie ist ein Angebot der Bürgerstiftung Göppingen für Inhaber der Goldenen Ehrenamtskarte. Sie erhalten bei der Anmeldung zu ausgewählten, mit dem Logo der Bürgerstiftung gekennzeichneten Kursen eine Ermäßigung von 10 € pro Seminartag auf die Kursgebühr. Nähere Informationen zum Anmeldeverfahren sowie zur Goldenen Ehrenamtskarte erhalten Sie auf den Internetseiten der vhs und der Bürgerstiftung Göppingen: www.goeppingen.de/Soziales

ANZEIGE





Souveränes Auftreten im Business

Erfolgreiche Geschäftsbeziehungen zeichnen sich nicht nur durch ihre herausragenden Produkte und Dienstleistungen aus, sondern auch durch das überzeugende und wirkungsvolle Auftreten der Mitarbeiter. Doch immer noch hält sich der Glaube, gesellschaftliche Anerkennung und beruflicher Erfolg beruhe auf fachlicher Kompetenz. Dabei ist längst bewiesen, dass die Persönlichkeit des Einzelnen Hauptträger des Erfolges ist. Die Persönlichkeit wird mitbestimmt durch zeitgemäße Umgangsformen, soziale Kompetenz und ein harmonisches Outfit.

Nutzen und Ziel:

Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie wirkungsvoll gegenüber anderen auftreten, Benimmfallen und Fettnäpfchen vermeiden. Sie erlangen mehr Selbstsicherheit im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern und erweitern somit Ihre soziale Kompetenz.

Inhalt:

- Ihr professioneller Auftritt
- Die Bedeutung zeitgemäßer Umgangsformen im Berufsalltag.
- Der erste Eindruck entscheidet – der letzte Eindruck bleibt haften!
- Mehr Erfolg durch sicheres Auftreten, Haltung, Distanzzone und Körpersprache.
- Zeitgemäße Begrüßungsrituale und richtige Anreden
- Vom Grüßen, der Begrüßung und den Vorstellungsritualen.
- Benimm im Berufsalltag
- Die Gast- und Gastgeberrolle
- Meetings und „Duz-Kultur“
- Vom wertschätzenden Umgang mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen im Berufsleben.
- Kommunikationsknigge
- Kommunikation am Telefon und E-Mail Korrespondenz
- Themen für einen erfolgreichen Small Talk.
- Was ist in und was ist out?
- Aktuelle Themen wie „Gesundheit“, „Mahlzeit“ und Co. auf den Punkt gebracht.
- Kleider machen Leute
- Do's und don't's in der Bekleidung im Business.

Methoden:

- Trainer – Input
- Praktische Übungen zur Körpersprache
- Übungen anhand von Fallbeispielen
- Kleingruppenarbeit
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch

50109	Susanne Baral
Di 28.04.26	09:00-16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € (Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen)	mit Anmeldung



Kommunikationstraining für Frauen

Frauen verfügen über hohe kommunikative Fähigkeiten (Wortschatz, Variation, Grammatik, Syntax) können gut zuhören und sich in Gesprächen auf die Beziehungsebene einlassen. Das Kommunikationstraining richtet sich an Frauen, die ihre Potenziale und Stärken in der zwischenmenschlichen Kommunikation und ihre Durchsetzungskraft (auch gegenüber Männern) erkennen und

verbessern wollen.

Erfahren Sie, worauf es in der erfolgreichen Kommunikation ankommt, wie Sie selbstsicher und souverän auftreten, effektiv kommunizieren und schwierige Gesprächssituationen meistern. Durch praxisnahe Übungen erarbeiten Sie sich einen Methodenkoffer der Kommunikation, mit dem Sie auch zu Hause trainieren können.

Seminarinhalte:

- Grundlagen erfolgreicher Kommunikation
- effektiv kommunizieren
- Körpersprache trainieren und einsetzen
- Umgang mit Dominanzverhalten
- Aktives Zuhören
- schwierige Gespräche führen
- Konfliktsituationen meistern

50110	Dr. Verena Munding
Mi 18.03.26	17:30-20:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
49 €	mit Anmeldung



Konfliktmanagement im Berufsalltag für Frauen

Konflikte gehören zu den Herausforderungen des beruflichen Miteinanders. Frauen haben eine ausgeprägte Wahrnehmung für die Beziehungsebene in der Kommunikation. Sie erkennen Konflikte frühzeitig und können darauf eingehen. Gleichzeitig empfinden Frauen Konflikte häufig als belastend. Das Seminar richtet sich an Frauen, die ihre Potenziale und Stärken zur Konfliktlösung erkennen und verbessern wollen. Erfahren Sie wie Sie herausfordernden Situationen mit Gelassenheit begegnen, wie Sie Konflikte ansprechen und als Chance nutzen können.

Seminarinhalte:

- Konfliktdefinition
- Konfliktarten im Berufsalltag
- Rollenbilder und Erwartungen in Konfliktsituationen
- Lösungsorientierte Strategien in Konflikten

50111	Dr. Verena Munding
Mi 29.04.26	17:30-20:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
49 €	mit Anmeldung

Gehaltsverhandlung erfolgreich führen

 **ONLINEKURS**

Mehr Gehalt zu bekommen ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, überzeugender Argumentation und kluger Verhandlungstaktik.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Marktwert klar aufzeigen, Einwände souverän entkräften und die richtigen Worte im entscheidenden Moment finden.

Sie erfahren, welche Strategien wirklich funktionieren, wie Sie das passende Timing wählen und ihre Forderung selbstbewusst, aber wertschätzend platzieren. Ziel ist, dass Sie mit einem klaren Plan ins nächste Gespräch gehen – und mit einem besseren Ergebnis herauskommen. Das erwartet Sie:

- Die 3 Schlüssel zum erfolgreichen Gehaltsgespräch
- Argumentations- und Fragetechniken, die überzeugen
- Einwände des Arbeitgebers sicher entkräften
- Der perfekte Gesprächsaufbau – vom Einstieg bis zur Vereinbarung
- Analyse der eigenen Verhandlungsposition
- Eigene Leistungen und Erfolge messbar darstellen
- Wertschätzend, aber bestimmt auftreten

- Gesprächspsychologie: Motive des Gegenübers verstehen

- Realistische, aber ambitionierte Ziele setzen

- Individuelle Formulierungs- und Argumentationshilfen

Trainingsbuch: Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung durchsetzen

Matthias Dahms, 2025

50115	Matthias Dahms
Mi 24.06.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung



Führungskraft als Coach – Mitarbeiter entwickeln statt nur zu führen

Coaching ist heute ein zentraler Bestandteil moderner Führung. Statt Anweisungen zu geben, begleiten Führungskräfte ihre Mitarbeitenden zunehmend bei der Entwicklung eigener Lösungen.

Dieser Workshop vermittelt das notwendige Mindset, zentrale Coachingtechniken und konkrete Gesprächsmethoden, um Mitarbeitende wirkungsvoll zu fördern, Motivation zu steigern und Verantwortung zu stärken.

Inhalte:

- Vom Chef zum Coach – Rollenverständnis moderner Führung
- Coaching-Grundlagen für Führungskräfte
- Kommunikation im Coaching-Stil
- Das Coaching-Gespräch im Führungsalltag
- Praxisübungen & Transfer

50124	Ferihan Steiner
Sa 28.02.26	09:00-15:30
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 102
64 €	mit Anmeldung





BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Folgende Module werden an der VHS Göppingen und Schurwald angeboten:

- Finanzbuchführung 1, 2 und Finanzbuchführung mit DATEV
- Lohn und Gehalt 1, 2 und Lohn und Gehalt mit DATEV
- Betriebliche Steuerpraxis
- Kosten-Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Finanzwirtschaft
- Einnahmen-Überschussrechnung

Lernziele:

Die detaillierten Xpert Business Lernzielkataloge finden Sie auf der Xpert Business-Webseite online unter: <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.

Ablauf der Webseminare:

Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn einen Zugangslink per Mail zugesendet. Der Unterricht findet i.d.R. 2 x wöchentlich online statt. An allen Kursterminen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

Prüfung:

Die Prüfungen finden zentral an der vhs Stuttgart statt. Prüfungstermine und -unterlagen finden Sie auf der Homepage der vhs Stuttgart im Fachbereich „Arbeit und Karriere“ in der Rubrik Xpert-Business. **Bitte zur Prüfung direkt bei der vhs Stuttgart anmelden.**

Weitere Informationen unter www.Xpert-Business.eu oder telefonisch: 07161 650-9750.



XPERT-BUSINESS

Alle Xpert Business-Lehrgänge können mit einer Prüfung und dem Xpert Business-Zertifikat abgeschlossen werden. Weitere Informationen unter www.Xpert-Business.eu oder telefonisch unter 07161/650-43050



Xpert Business Finanzbuchführung 1 Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat
Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50205	N.N.
Di und Do 10.03.-12.03.26.	18:30 – 20:30
24 x	Virtueller Schulungsraum
445 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Xpert Business Finanzbuchführung 2 Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat
Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50206	N.N.
Mo und Mi 09.03.-24.06.26	18:30 – 20:30
22 x	Virtueller Schulungsraum
410 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Lohn und Gehalt 1 Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat
Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50207	N.N.
Di und Do 10.03.-02.07.26	18:30 – 20:30
24 x	Virtueller Schulungsraum
445 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Lohn und Gehalt 2 Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat
Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50208	N.N.
Mo und Mi 09.03.-24.06.26	18:30 – 20:30
22 x	Virtueller Schulungsraum
410 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Betriebliche Steuerpraxis Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50209	N.N.
Mo und Mi 09.03.-11.03.26	18:30 – 20:30
22 x, 58,7 UE	Virtueller Schulungsraum
410 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Kosten-Leistungsrechnung Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50210	N.N.
Mo und Mi 09.03.-17.06.26	18:30 – 20:30
20 x	Virtueller Schulungsraum
390 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Bilanzierung Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50211	N.N.
Di und Do 10.03.-18.06.26	18:30 – 20:30
21 x	Virtueller Schulungsraum
390 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Controlling Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.



”

Heute ist auch den
Letzten klar, dass wir
wieder kämpfen müssen
und aufstehen müssen
für unser Europa.

Ursula von der Leyen

Deutsche Ärztin und Politikerin, seit 2019 Präsidentin der Europäischen Kommission. Sie betont Europas Rolle als Wertegemeinschaft, die sich in Zeiten globaler Umbrüche selbstbewusst behaupten muss.



Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50212	N.N.
Mo und Mi 09.03.-17.06.26	18:30 – 20:30
20 x	Virtueller Schulungsraum
390 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Personalwirtschaft Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat.

Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50213	N.N.
Mo und Mi 09.03.-17.06.26	18:30 – 20:30
20 x	Virtueller Schulungsraum
390 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Einnahmen-Überschussrechnung Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50215	N.N.
Mo und Mi 09.03.-29.04.26	18:30 – 20:30
11 x	Virtueller Schulungsraum
205 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Lohn und Gehalt mit DATEV Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50216	N.N.
Di und Do 10.03.-21.05.26	18:30 – 20:30
16 x	Virtueller Schulungsraum
370 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



AUSSENWIRTSCHAFT



Warenursprung und Präferenzen Das Ursprungsrecht im internationalen Handel

Durch die steigende Anzahl der Freihandelsabkommen und der EU wird das Thema Ursprungsmanagement im Unternehmen immer interessanter. Um Präferenzen richtig auszunutzen müssen die relevanten Dokumente wie Kalkulationen und Lieferantenerklärungen über die gesamte Prozesskette im Unternehmen korrekt abgewickelt, geprüft und dokumentiert werden. Dies erfordert ein ganzheitliches Ursprungsmanagement im Unternehmen. Die Teilnehmer in diesem Seminar erfahren, welche rechtlichen Anforderungen im Bereich des Ursprungsrechts einzuhalten sind und welche betrieblichen Prozesse dahinter stecken.

- Grundlagen des Präferenzrechts, nichtpräferenzzieller und präferenzzieller Ursprung
- Überblick über die Präferenzabkommen
- Die Systematik der Ursprungsregeln und die Ermittlung des Präferenzursprungs
- Ausreichende Be- und Verarbeitung / Minimalbehandlungen und Kumulierungsvorschriften
- Lieferantenerklärungen und Auskunftsblätter als Ursprungsnachweise für inländische Zulieferer
- Nachprüfung von Präferenznachweisen und mögliche Konsequenzen
- Die Ursprungserklärungen auf Handelspapieren
- Der „Ermächtigte Ausführer“ als vereinfachtes Verfahren
- Risiken des Exporteurs bei fehlerhaftem Umgang mit Präferenznachweisen
- Ursprungsmanagement im Unternehmen

50220	Andrea Grözinger
Mi 25.03.26	09:00-17:00
1 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 102
240 € (Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen)	mit Anmeldung

INCOTERMS® 2020 in der Praxis – Vertragsklauseln und Lieferbedingungen rechtssicher anwenden

Die richtigen Lieferbedingungen sind im grenzüberschreitenden Warenverkehr ein zentrales Element der Angebots- und Vertragsgestaltung. Die Wahl der jeweiligen INCOTERMS® -Klausel ist von entscheidender Bedeutung für die Festlegung von Kosten- und Risikoübertragung. Dieses Seminar vermittelt die handelspraktische Systematik und den Aufbau der INCOTERMS® 2020, die Bedeutung der einzelnen Klauseln auf die Lieferkosten, den Gefahren- und Risikoübergang, die zollrechtlichen Auswirkungen und die daraus resultierenden Zahlungsabwicklungen bzw. Versicherungsanforderungen.

- Grundsätzliches zu den INCOTERMS®: Inhalt, Bedeutung, rechtliche Stellung, Systematik, Aufgaben, Geltungsbereich und Anwendung der Klauseln
- Änderungen im Vergleich zu den INCOTERMS 2000 und 2010
- Besonderheiten einzelner INCOTERMS®-Klauseln:

Die Einteilung in INCOTERMS®-Gruppen, Abhol- und Ankunfts-klauseln, Zweipunkt-klauseln

- INCOTERMS® und grenzüberschreitender Warentransport
- Klauseln für alle Transportarten, Klauseln für den See- und Binnenschifftransport
- Die richtige Anwendung: Praktische Betrachtung zu Risiko- und Gefahrenübergängen, zu Kosten und zu Rechten/Pflichten für Käufer/Verkäufer
- Typische Problemstellungen, Risiken und Beschränkungen der INCOTERMS® in Verträgen
- Individuelle Vereinbarungen in den Lieferbedingungen
- Auswirkungen auf die Zahlungssicherung bei Akkreditiven und auf Transportversicherungen im internationalen Handel

50221	Andrea Grözinger
Mi 22.07.26	09:00-13:00
1 x, 5 UE	① vhs-Haus, Raum 106
125 € (Seminarunterlagen und Bewirtung in der Kaffeepause)	mit Anmeldung



Außenwirtschaft kompakt – Grundlagen der Ein- und Ausfuhr von Waren

Nicht nur große, auch viele kleine und mittlere Unternehmen im- oder exportieren oder wollen in nächster Zeit diesen Schritt wagen, bieten sich doch viele Chancen im globalen Dorf. Durch das Internet sind wir uns viel näher gekommen. Alles scheint so einfach und leicht! Und doch gibt es einiges zu beachten. Sie bekommen einen Überblick der wichtigsten Themen in der Abwicklung von Auslandsgeschäften, u.a.

- ZB, LB-Incoterms
- Einarifizierung
- Statistische Meldungen/Steuerliche Meldung
- Dokumente
- Präferenzen, Einfuhrabgaben, Zollwert
- Einfuhr-/Ausfuhr genehmigungen und -kontrolle
- Datenbanken im Internet

Mit diesem Einstiegspaket können sie Ihren Export starten bzw. etwas sicherer werden. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger bzw. Personen mit weniger Erfahrung, als auch für Inhaber, Assistenten und Sachbearbeiter.

50222	Andrea Grözinger
Mi 25.02.26	09:00-17:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



Finanzbuchführung mit DATEV Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Zugangslink und Lehrmaterial wird nach der Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

50217	N.N.
Di und Do 10.03.-30.06.26	18:30 – 20:30
16 x,	Virtueller Schulungsraum
370 € (inkl. Lehrmaterial)	mit Anmeldung



Wir müssen eine Art
Vereinigte Staaten von
Europa errichten.

Winston Churchill

Britischer Premierminister im
Zweiten Weltkrieg und früher
Vordenker der europäischen
Einigung. In seiner Zürcher Rede
1946 skizzierte er eine föderale
Ordnung Europas als Schutz vor
künftigen Kriegen.



Exportkontrolle im Überblick

Unser Außenwirtschaftsgesetz besagt in § 1: Der Güter-, Dienstleistungs-, Kapital-, Zahlungs- und sonstige Wirtschaftsverkehr mit dem Ausland sowie der Verkehr mit Auslandswerten und Gold zwischen Inländern (Außenwirtschaftsverkehr) ist grundsätzlich frei. Im 2. Satz wird diese Freiheit schon eingeschränkt durch die Aussage: Er unterliegt den Einschränkungen, die dieses Gesetz enthält oder die durch Rechtsverordnung auf Grund dieses Gesetzes vorgeschrieben werden. Diesen Einschränkungen wollen wir uns nähern und anschauen, welche Schritte in der Praxis unternommen werden müssen, so dass wir uns gesetzeskonform verhalten. Sie bekommen einen Überblick und einen Einblick, wie Sie dieses wichtige Thema in Ihre Betriebsorganisation einbauen können.

- Grundbegriffe
- Umgang mit Güterlisten (Dual-use / Ausfuhrliste)
- Umgang mit Embargos
- Umgang mit Sanktions-/Personenlisten
- Überblick der Genehmigungsarten

Mit diesem Einstiegspaket können sie Ihren Export starten bzw. etwas sicherer werden.

50223	Andrea Grözinger
Mi 24.06.26	09:00-17:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € (Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen)	mit Anmeldung

MARKETING

● NEU

Strategisches Marketing & Kommunikation in Bewegung

Erleben Sie, wie Marketing neu gedacht werden kann – jenseits von Werbefloskeln, Tools und Trends. In diesem Kurs geht es nicht darum, was man kommuniziert, sondern wie Wirkung entsteht.

Sie lernen, wie Kommunikation Menschen wirklich erreicht – emotional, strukturiert und strategisch zugleich. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihr eigenes Verständnis dafür, wie Sprache, Wahrnehmung und Positionierung zusammenwirken, um Sichtbarkeit, Vertrauen und Resonanz aufzubauen. So könne Sie Ihre eigene Marke, Idee oder Organisation so ausrichten, dass sie nachhaltig überzeugt.

Methodik:

Interaktiv & praxisorientiert

Mit Analyse-, Kreativ und Reflexionsphasen

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene und Berufserfahrene.

Hinweis: Bitte Schreibmaterial, Offenheit gegenüber Neuem – und, wer möchte, einen Zugang zu ChatGPT oder einer anderen KI-Anwendung. Diese können im Kurs aktiv genutzt werden, um Ideen direkt praktisch umzusetzen

50225	Sascha Jürgen Angerer
Ab Mi 20.05.26	18:00 – 21:00
3 x, 12 UE	① vhs-Haus, Raum 102
96 €	mit Anmeldung

PERSONALWIRTSCHAFT



Arbeitszeugnisse professionell formulieren und interpretieren

Führungskräfte und Personalabteilungen werden regelmäßig mit der Frage nach einem Arbeitszeugnis konfrontiert. Spätestens beim Austritt eines Mitarbeiters, einer Mitarbeiterin wird ein solches zur Pflicht, häufig werden auch Wünsche nach einem Zwischenzeugnis geäußert. Des Weiteren dienen die Aussagen in Zeugnissen als Auswahlkriterien bei Einstellungen und lassen gleichzeitig Rückschlüsse auf das Unternehmen selbst zu.

Sie erfahren in diesem Seminar:

- welche Zeugnisarten wir unterscheiden
- wie ein Zeugnis aufgebaut wird
- welche Inhalte zwingende Bestandteile sind
- welche Inhalte nicht zulässig sind
- wie Sie Zeugnisse formulieren können
- wie Sie Zeugnisse interpretieren können

Sie gewinnen Sicherheit, um Zeugnisse aussagekräftig zu formulieren und sich die Zeugniserstellung mit Hilfe einer Checkliste zu erleichtern. Auch nehmen Sie Anregungen für die unternehmensspezifische Gestaltung eines Zeugnisses mit – und nutzen somit die Gelegenheit, auch ein Zeugnis als Visitenkarte Ihres Unternehmens einsetzen zu können.

Des Weiteren lernen Sie bewährte Regeln zur realistischen Beurteilung von Zeugnissen kennen.

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe rundet die Veranstaltung ab

50229	Marlies Zinser
Fr 17.07.26	09:30-16:30
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 102
195 € (Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen)	mit Anmeldung

PC-GRUNDLAGEN



Tastaturschulung am PC

In 7 Doppelstunden lernen Sie in entspannter Lernatmosphäre mit abwechslungsreichen Lernmethoden den Umgang mit der Tastatur.

50243	Christel Kamitz
Ab Do 12.03.26	18:00 – 19:30
7 x, 14 UE	① vhs-Haus, Raum 101
91 € (inkl. Lehrbuch)	Anmeldung erforderlich
50244	Christel Kamitz
Ab Do 11.06.26	18:00 – 19:30
7 x, 14 UE	① vhs-Haus, Raum 101
91 € (inkl. Lehrbuch)	mit Anmeldung



TABELLENKALKULATION



Fortgeschrittenenkurs EXCEL

Kursinhalte:

- Erstellen und bearbeiten von Diagrammen
- Funktionen WENN, MITTELWERT, SUMME, SVERWEIS, VERKETTEN
- Zahlenformate
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Filtern von Tabellen

50432	Reiner Eckardt
Ab Mi 17.06.26	08:00 – 11:00
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
128 €	mit Anmeldung



Grundlagenkurs EXCEL

Kursinhalte:

- Überblick über das Programm Excel
- Tabellen erstellen, formatieren, speichern rationelles Arbeiten mit Autoausfüllen
- Erstellen von Formeln die Summenfunktion absolute und relative Bezüge
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern sichern und schützen von Tabellen

50433	Reiner Eckardt
Ab Mi 15.04.26	08:00 – 11:00
5 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 101
160 €	mit Anmeldung

PC-Grundlagen

Wenn Sie Computer-Anfänger sind und die ersten Schritte am PC erlernen wollen, sind Sie mit diesem Kurs bestens bedient. Schritt für Schritt werden Ihnen die einzelnen Funktionen gezeigt, die Sie dann an unseren Computern und auch zuhause nachvollziehen können. Maus, Tastatur und die wichtigsten Funktionen werden für Sie nach dem Kurs kein Problem mehr darstellen. Zudem werden die Programme Word, Excel und PowerPoint vorgestellt, ebenso der Umgang mit dem Internet.

50401	Yasmin Grimme
09.03.-25.03.26	15:15 – 18:15
6x 24 UE	① vhs-Haus, Raum 101
180 €	mit Anmeldung



Word Grundlagen – für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

Sie haben noch nie mit Microsoft Word gearbeitet oder fühlen sich im Umgang mit dem Programm unsicher? Kein Problem – in unserem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Word sicher und effizient

nutzen. Kursinhalte: Zeichenformatierung, Layoutoptionen, Kopf- und Fußzeile, Rahmen und Schattierung, Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung.

50421	Yasmin Grimme
Mo 20.04.26	17:00-20:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
39 €	mit Anmeldung



Word Vertiefung – Fit für den Büroalltag

Möchten Sie sicher und professionell mit Microsoft Word arbeiten? In unserem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie wichtige Dokumente effizient und nach den aktuellen DIN-Regeln erstellen: Geschäftsbrief, Serienbrief, Tabellen und Formulare. Egal ob für Schule, Ausbildung oder Beruf.

Word Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

50422	Yasmin Grimme
Mo 04.05.26	17:00-20:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
39 €	mit Anmeldung

PRÄSENTATION



Präsentationen mit PowerPoint

ONLINEKURS

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge.

Weitere Informationen auf unserer Homepage.

50440A	Andreas Fänger
Mo 16.03.26 bis Fr 20.03.26	16:15 – 19:30
5 x, 20 UE	Virtueller Schulungsraum
140 €	mit Anmeldung
50440B	Andreas Fänger
Mo 27.07.26 bis Fr 31.07.26	16:15 – 19:30
5 x, 20 UE	Virtueller Schulungsraum
140 €	mit Anmeldung



DATENBANKEN



Datenbanken mit Access

ONLINEKURS

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen. Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren. Weitere Informationen auf unserer Homepage.

50441A	Andreas Fänger
Mo 13.04.26 bis Fr 17.04.26	16:15 – 19:30
5 x, 20 UE	Virtueller Schulungsraum
140 €	mit Anmeldung
50441B	Andreas Fänger
Mo 22.06.26 bis Fr 26.06.26	16:15 – 19:30
5 x, 20 UE	Virtueller Schulungsraum
140 €	mit Anmeldung

SONSTIGE PC-KURSE



Office und seine Möglichkeiten

Möchten Sie einen Überblick über die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook erhalten? Wie setzt man die Anwendungen am besten im Büroalltag ein? Ist ein Austausch zwischen den Programmen möglich? Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, Wiedereinsteiger und Umsteiger. Es werden die Grundlagen der vier Programme erarbeitet.

50451	Dagmar Claus-Nitsche
Ab Di 10.03.26	18:00 – 21:00
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
128 €	mit Anmeldung



MS-Outlook

Mit Outlook, dem Desktop Information Manager von Microsoft, lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte, Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden.

Nach diesem Seminar kennen Sie die Einsatzmöglichkeiten von Outlook, sind sicher im Umgang mit E-Mails, verwalten effizient Ihre Kontakte, nutzen die Kalenderfunktion zur Terminkoordination und erstellen und delegieren Aufgaben.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

50471	Dagmar Claus-Nitsche
Sa 28.02.26	09:00-16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
64 €	mit Anmeldung

INTERNET UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ



ChatGPT im Beruf & Alltag – Anfängerkurs

In diesem praxisorientierten Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie die KI-Anwendung ChatGPT sicher, kreativ und effizient für private sowie berufliche Aufgaben einsetzen können.

Voraussetzungen: Installation der ChatGPT-App (Plus-Version dringend empfohlen, ohne diese kann der Inhalt nicht umgesetzt werden).

Laptop oder Tablet erforderlich (Smartphone nur eingeschränkt nutzbar). Installation möglichst vor Kursbeginn – Unterstützung bei Bedarf im Kurs.

Kursinhalte:

Tag 1: Einführung in ChatGPT, Kontoerstellung, Installation und erste Fragen.

Tag 2: Alltagsnahe Anwendungen (z. B. Einkaufslisten, Reiseplanung, kreative Ideen).

Tag 3: Beruflicher Einsatz (E-Mail-Entwürfe, Textoptimierung, einfache Projektplanung).

Die Teilnehmenden lernen schrittweise, wie sie ChatGPT sinnvoll nutzen, Antworten kritisch bewerten und die KI verantwortungsbewusst in ihren Alltag integrieren. Dabei geht es insbesondere um die Vermittlung einer positiven und verantwortungsbewussten Nutzung: Keine sensiblen Daten eingeben und – bei beruflichem Einsatz – stets die betrieblichen Richtlinien beachten. Es wird besonderer Wert auf Datenschutz, Ethik und reflektierte Nutzung gelegt.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet mit installiertem ChatGPT-Zugang (Plus-Version empfohlen).

50480A	Sascha Jürgen Angerer
Ab Mi 04.03.26	18:00 – 21:00
3 x, 12 UE	① vhs-Haus, Raum 102
96 €	mit Anmeldung
50481A	Sascha Jürgen Angerer
Ab Mi 10.06.26	18:00 – 21:00
3 x, 12 UE	① vhs-Haus, Raum 102
96 €	mit Anmeldung



ChatGPT im Beruf & Alltag – Fortgeschrittenenkurs

In diesem weiterführenden Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit ChatGPT, um komplexe Textaufgaben, strategische Konzepte und kreative Ideen umzusetzen. Aufbauend auf dem Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie Ihre Prompts noch präziser gestalten, längere Texte optimieren und ChatGPT bei beruflichen Projekten effektiv einsetzen. Die Kursinhalte umfassen u. a. fortgeschrittenes Prompt-Design, komplexe Ideengenerierung, ethische Aspekte bei der KI-Nutzung sowie eine abschließende Projektphase.

Organisatorische Hinweise

Geräte: Bitte bringen Sie ein Tablet/iPad mit installierter ChatGPT Plus-App und WLAN-Zugang mit.

Voraussetzung: Grundkenntnisse aus dem Einsteigerkurs oder erste eigene Erfahrungen mit ChatGPT.

WLAN: Vor Ort können Sie das WLAN der VHS Göppingen nutzen, um direkt im Kurs zu üben.

Datenschutz: Bitte geben Sie weiterhin keine sensiblen Daten in ChatGPT ein und beachten Sie betriebliche Freigaben.

Erwartungen an den Fortgeschrittenenkurs:

Vertiefende Praxisübungen mit Fokus auf komplexe Anwendungen

Individuelle Beratung bei beruflichen oder kreativen Projekten

Austausch über Best Practices im Umgang mit KI
Gemeinsames Arbeiten an einem Abschlussprojekt oder einer Fallstudie

Wir freuen uns, Sie im Fortgeschrittenenkurs begrüßen zu dürfen und Ihnen neue, spannende Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT zu zeigen.

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat

Bitte eigenes iPad oder Tablet mitbringen.

50480B	Sascha Jürgen Angerer
Ab Mi 25.03.26	18:00 – 21:00
3 x, 12 UE	① vhs-Haus, Raum 102
96 €	mit Anmeldung

KI Entdeckungstour für Menschen ab 50

Entdecken Sie mit uns die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und ihre vielfältigen Anwendungen im Alltag. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ab 50 Jahren ohne Vorkenntnisse. Wir erklären leicht verständlich die Grundlagen der KI, ihre Funktionsweise und die Chancen in Bereichen wie Alltag, Freizeit und Problemlösung. Praktische Anwendungen und Sicherheitstipps inklusive. Egal ob Anfänger oder digital interessiert, hier sind Sie richtig! Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/ Tablet mit.

50482	Michael Peichl
Ab Di 21.04.26	09:00 – 12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
70 €	mit Anmeldung

DIE ZENTRALE MESSE IM LANDKREIS GÖPPINGEN



BILDUNG 2026

FORTBILDUNG

AUSBILDUNG

WEITERBILDUNG

PRÄSENTIERT VON:

NWZ



24. JANUAR

EINTRITT FREI



Tickets kostenlos vorab reservieren

📍 GÖPPINGEN

EWS ARENA + AUSSENGELÄNDE



BILDUNGSMESSE-GP.DE

Veranstalter: www.npg-messeundevent.de



Baden-Württemberg
Agentur für Arbeitsmarktförderung

Netzwerk
Fortbildung

vhs
Volkshochschule
Göppingen und
Umland

Göppingen

Region Stuttgart



Bildungszentrum
Göppingen

pig.
Bildungszentrum
Göppingen



EWS Arena
Göppingen

NWZ
SWP



Von Open Source zu KI: Mit den eigenen Daten unabhängig werden

Infotext: Internet, Apps, KI und Open-Source sind überall – aber wie funktioniert das eigentlich alles im Hintergrund? Einführung in moderne IT-Grundlagen, das Zusammenspiel von Internet, Servern, Domains, Hosting und Apps im Alltag. Darauf aufbauend stehen moderne Open-Source-Anwendungen und KI im Mittelpunkt. Gemeinsam entdecken wir, wie Sie geeignete Programme und Tools finden, diese sicher installieren, sinnvoll einsetzen und sogar eigene Dienste aufsetzen können. Schritt für Schritt entwickeln wir praktische Anwendungsideen für Beruf, Ehrenamt oder Privatleben. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, auch ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie ein eigenes Tablet oder einen Laptop mit installiertem Internetbrowser und ein Ladekabel mit.

50483	Felix Fuhrer
Ab Sa 28.02.26	09:00 – 18:00
2 x, 22 UE	① vhs-Haus, Raum 106
160 €	mit Anmeldung

FINANZEN

Was ist eigentlich Blockchain? Bitcoin, Web3 & Co. einfach erklärt

ONLINEKURS

Was steckt wirklich hinter Begriffen wie Bitcoin, Blockchain oder Web3? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Welt der dezentralen Technologien – ganz ohne Vorwissen und Schritt für Schritt erklärt. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Kryptowährungen funktionieren, warum die Blockchain mehr als nur „Geld im Internet“ ist und welche Rolle neue digitale Konzepte wie NFTs, Smart Contracts oder das sogenannte Web3 dabei spielen.

Der Kurs richtet sich an alle, die endlich verstehen wollen, was hinter diesen Schlagwörtern steckt – und wie die Technologien unser Finanzsystem, die Kreativbranche und die digitale Welt von morgen verändern könnten.

Kursziele:

- Grundverständnis für Blockchain-Technologie und dezentrale Netzwerke
- Einblick in Bitcoin & andere Kryptowährungen: Funktion, Chancen, Risiken
- Überblick über Web3-Konzepte: NFTs, DAOs, dezentrale Identität
- Kritische Auseinandersetzung mit Potenzialen und Herausforderungen

Besonderheit:

Verständlich und praxisnah aufbereitet – ideal für Einsteiger*innen und bildungsinteressierte Zielgruppen jeder Altersgruppe ohne technische oder finanzielle Vorkenntnisse

Der Kurs findet über Zoom oder Google Meet statt. Die Anmeldung ist über den Internetbrowser möglich. Der Link wird Ihnen vor Kursbeginn von der Dozentin per Mail zugeschickt.

50485	Katharina Brosch
Ab Mi 08.07.26	18:30 – 20:00
4 x, 8 UE	Virtueller Schulungsraum
76 €	mit Anmeldung

Basics Börse: Grundlagen, Depoteinrichtung und Recherche von Aktien & ETF – „Ein Schritt für Schritt Workshop für Anfänger*innen“

Bei diesem Workshop lernen Anfänger*innen Schritt für Schritt, wie man online an der Börse investieren kann. Es werden Grundlagen der Online-Depoteinrichtung besprochen. Darauf aufbauend liegt der Fokus auf Aktien und ETF, sowie der Recherche von deren Eigenschaften und Kennzahlen. Das langfristige Investieren steht im Vordergrund.

50486	Julian Jäger
Ab Di 14.04.26	18:30 – 20:45
3 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 102
97 €	mit Anmeldung

Börsenstammtisch

Der Stammtisch bietet Börsen-Anfängern und Fortgeschrittenen eine Plattform, um sich über Erfahrungen beim Investieren und das aktuelle Börsengeschehen auszutauschen. Der Erfahrungsaustausch und Diskussion stehen im Vordergrund.

50487A	Julian Jäger
Do 07.05.26	18:30-20:00
1 x, 2 UE	① vhs-Haus, Raum 102
15 €	Anmeldung erforderlich

50487B	Julian Jäger
Do 11.06.26	18:30-20:00
1 x, 2 UE	① vhs-Haus, Raum 102
15 €	mit Anmeldung

50487C	Julian Jäger
Do 09.07.26	18:30-20:00
1 x, 2 UE	① vhs-Haus, Raum 102
15 €	mit Anmeldung

SMARTPHONE UND TABLET

Smartphone Einsteigerkurs (Android-Betriebssystem)

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.

50490	Patricia Lippmann
Ab Di 10.03.26	09:00 – 12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 102
70 €	mit Anmeldung

Android-Anfängerkurs

Einführung für alle, die sich überlegen ein Smartphone mit dem Android Betriebssystem zu kaufen (z.B. HTC, Samsung, Sony, Huawei etc.). Sie lernen anhand einer praktischen Vorführung die Vorteile eines Smartphones kennen.

- Was ist eine App?
- Was bringt mir ein Smartphone mit GPS?
- Wie funktioniert so ein Handy generell?
- Was kann ich alles damit machen?

Behandelt werden:

- Umgang mit Apps
- Vorteile der Kombination von Internet und GPS in einem Handy
- Play Store
- Unterschied zum iPhone
- Bedienung
- Verschiedenste Apps und deren Vorteile

50491A	Michael Birner
Di 24.02.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung

50491B	Michael Birner
Mo 20.04.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung

Android Vertiefung

Wiederholung der Grundlegenden Informationen zur Bedienung des Smartphones mit praktischen Übungen. Es werden die wichtigsten Einstellungen besprochen wie die Einrichtung von E-Mail und WLAN. Der Google-Play Store wird vorgestellt und die Installation von Apps wird besprochen. Sicherheit im Umgang mit Smartphones, Datenschutz, Virenschutz sind Themen des Abends. Ebenso wird die Navigation mit Google Maps gezeigt. Weiter gibt es Informationen zu WhatsApp inklusive Tipps zu persönlichen Einstellungen. Zudem werden diverse nützliche Apps vorgestellt. Ein eigenes Gerät kann gerne mitgebracht werden.

50492A	Michael Birner
Di 21.04.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung

50492B	Michael Birner
Mo 04.05.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
35 €	mit Anmeldung



Was ist ein Benutzerkonto (Account)? – Die Anmeldung auf Internetseiten

Die Digitalisierung ist in nahezu allen Branchen angekommen. Das Angebot ist riesig:

- Krankenkassen haben eine App, Belege reichen Sie einfach mit dem Handy ein
- Terminvereinbarungen mit der Doctolib-App erspart Ihnen viel Zeit.
- Viele Geräte, wie z.B. Smartwatches, Kochgeräte, Drucker, Blutzucker- oder Hörgeräte, lassen sich super mit dem Handy steuern
- Gehaltsabrechnungen bekommen viele über das Internet
- Fahrkarten und Eventtickets aller Art kaufen Sie per Klick in der App
- Ebooks lesen Sie über die Onleihe, Tolino, Skoobe ...
- Onlineshopping
- Wandern und Radfahren mit der App
- Bankgeschäfte online abwickeln zu können spart Zeit und Wege
- Facebook, WhatsApp, Instagramm ...

Für all diese „Geschäfte“ braucht es eine Anmeldung mit Ihren Daten.

Wieso heißt es „Konto“? Fallen Kosten an, welche Daten werden benötigt? Wie registriert man sich? Ist das alles sicher?

Wir werden das alles klären, ein Konto registrieren und wenn Sie möchten auch wieder löschen. Bringen Sie gerne viele Fragen mit!

Android oder iOS (Apple) – Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.

Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem Email-Konto.

50494	Patricia Lippmann
Mo 04.05.26	18:00-21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
70 €	mit Anmeldung

Einführungskurs zur SWP App und den digitalen Angeboten von NWZ/SWP: Freischaltung und App-Nutzung [für iPhone/iPad]

Sie sind Abonnent:in der NWZ / SÜDWEST PRESSE und möchten die digitale Ausgabe nutzen – wissen aber nicht genau, wie?

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie als Abonnent:in der NWZ / SÜDWEST PRESSE Ihren Zugang zur digitalen Zeitung freischalten und die digitalen Angebote von NWZ / SWP nutzen. Sie werden Schritt für Schritt durch die Anmeldung und die wichtigsten Funktionen der SWP App geführt. Dabei lernen Sie, wie Sie die digitale Ausgabe Ihrer Zeitung auf Ihrem iPad oder iPhone lesen, wie Sie Artikel speichern oder vorlesen lassen können und wie Sie sich im digitalen Angebot zurechtfinden.

Themen im Kurs:

Freischaltung Ihres digitalen Zugangs

Download der SWP App

Lesen der digitalen Zeitung und Funktionen der App (z.B. Artikel merken, Vorlesefunktion, Schriftgröße ändern)

Tipps für den digitalen Lesekomfort

Organisatorische Hinweise:

Bitte bringen Sie ein iPhone oder iPad mit, auf welchem wir die SWP-App installieren können. Zusätzlich benötigen Sie eine E-Mail-Adresse mit Zugriff auf das entsprechende E-Mail-Konto.

50495	Michael Peichl
Di 19.05.26	10:00-12:00
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Raum 102
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Erste Schritte mit iPhone und iPad – Grundkurs

Eine Einführung in das Arbeiten mit iPhone und iPad-Tablets: Das iPhone und das iPad von Apple gehören zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes und lernen den effizienten Umgang damit. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät individuell anpassen können und erfahren mehr zur Kommunikation per SMS, WhatsApp und Telefonie. Darüber hinaus geht es um Themen wie die Erstellung von Kontakten, Fotografieren, Routenplanung mit der Karten App, Erstellung eines Notfallpasses und um weitere Funktionen. Sie lernen Ihr Gerät besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone / iPad zu dem Kurs mit.

Hinweise / Voraussetzungen für die Teilnahme:

- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Das Gerät sollte schon in Betrieb genommen sein, wir haben im Kurs nicht die Zeit einer Ersteinrichtung. (Apple-ID und zugehöriges Passwort)

50498	Michael Peichl
Ab Di 03.02.26	09:00 – 12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
70 €	mit Anmeldung

iPhone und iPad – Aufbaukurs für das Arbeiten mit iPhone und iPad-Tablets

Dieser Kurs richtet sich an iPad und iPhone Nutzer, die bereits erste Erfahrungen mit ihrem Gerät haben und tiefer in die Welt der Spezialfunktionen eindringen möchten. Angeboten werden: Kalenderfunktionen, Kontakteverwaltung und Erinnerungsfunktionen, Notizen, Fotografieren und Filmen sowie Bildbearbeitung. Demonstriert werden Anwendungen beim Surfen im Internet, der Austausch mit iCloud, sowie spezielle Schreib- und Arbeitsprogramme (Apps). Die Dateiverwaltung und das Öffnen und Bearbeiten von Dateien in anderen Apps. Die Übungen richten sich in erster Linie nach den Fragen der Teilnehmenden.

Sie lernen Ihr Gerät noch besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone / iPad zu dem Kurs mit. Sie benötigen zur Installation von Apps Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort!

Hinweise / Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Grundkenntnisse
- Apple-ID und zugehöriges Passwort werden vorausgesetzt
- Fragen zum Inhalt und Gerät können vorher mit dem Dozenten geklärt werden: micha-el.peichl@peichls.de

50499	Michael Peichl
Di 10.03.26	09:00-12:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung



Europa ist ein Projekt
von Bürgern für Bürger.
Unser Projekt.

José Manuel Barroso

Portugiesischer

Politikwissenschaftler,

Ministerpräsident und später

Präsident der Europäischen

Kommission (2004–2014). Er

betonte stets, dass die Europäische

Union ein demokratisches und

bürgergetragenes Vorhaben sein

müsse.



PREMIUMKURSE



In Kooperation mit Academy-MIH

Die Premiumkurse in Kooperation mit der Academy-MIH bieten hochwertige Weiterbildung in angenehmer Lernatmosphäre inklusive Snacks und Getränken. Die Academy-MIH für Wirtschaft & Finanzen ist ein erfahrener Bildungspartner für praxisnahe kaufmännische und betriebliche Weiterbildungen. Das Angebot umfasst Buchhaltung und Finanzwesen vom Einstieg bis zur Vertiefung für verschiedene Unternehmensformen, die Ausbildung der Ausbilder (AEVO) mit intensiver Vorbereitung auf die IHK-Prüfung, kaufmännische Trainings wie Gehaltsverhandlungen sowie IT- und Kommunikationstrainings wie Excel und Business English. Die Kurse richten sich an Privatpersonen, Unternehmen und Auszubildende. Die Academy-MIH setzt auf klar strukturierte, sofort anwendbare Lerninhalte und bietet ihre Schulungen sowohl in Präsenz als auch online an.

**Schulungsort: Academy-MIH,
Schillerstraße 21, 73054 Eisingen**

Management Assistenz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für eine erfolgreiche Tätigkeit im Assistenz- und Sekretariatsbereich des Managements. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, Führungskräfte professionell zu unterstützen, organisatorische Abläufe effizient zu gestalten und kommunikative sowie administrative Aufgaben souverän zu meistern.

Kursinhalt:

Dokumentenmanagement
Effiziente Ablagetechniken
Bewältigung von Informationsfluten
Methoden der Assistenz

50787A	Academy-MIH
Fr 27.03.26	09:00 – 16:00
Sa 28.03.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung
50787B	Academy-MIH
Di 12.05.26,	09:00 – 16:00
Mi 13.05.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung

Turbo Kurs für Business-Englisch

Englischkenntnisse für souveränes Auftreten. Nach Abschluss dieses Sprachkurses können sich in den

wichtigsten Situationen des globalen Geschäftsalltags souverän verständigen.

Wir üben Ihre Sprachkompetenz praxisnah:

Themen:

Meet and Great -professioneller Small Talk
Verhandlungsgrundlagen (Negotiations)
Sprachliche Tiefe und idiomatische Ausdrücke
Klarheit und Verständlichkeit (Aussprache und Betonung)

Vor Kursbeginn findet eine kostenfreie Einstufung der Englischkenntnisse statt.

Nach dem Kurs gibt es kostenfrei und regelmäßig das „Selbstlernquiz“ „keep fit and up-to date in English. Damit das Gelernte auch gelernt bleibt.

50788A	Academy-MIH
03.03.-17.03.26	18:45 – 20:30
5 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
490 €	mit Anmeldung
50788B	Academy-MIH
08.04.-27.05.26	18:45 – 20:30
5 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
490 €	mit Anmeldung
50788C	Academy-MIH
11.05.-27.05.26	18:45 – 20:30
5 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
490 €	mit Anmeldung

Ausbildung der Ausbilder nach AEVO Intensive IHK Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf den Ausbilderschein bei der Academy-MIH für Wirtschaft und Finanzen.

– mit Prüfungssimulationen und über 500 Übungsfragen mit nur 4 Unterrichtstagen bestens vorbereitet
Kursinhalt nach Modulen:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und die Ausbildung planen.
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken.
3. Ausbildung durchführen.
4. Ausbildung abschließen.

Abschluss: Teilnahmebestätigung Academy-MIH

Optional: Prüfung bei der IHK (zzgl. Prüfungsgebühren IHK)

Bitte informieren Sie sich dazu bei Ihrer zuständigen Stelle über die Höhe der Prüfungsgebühr)

50789A	Academy-MIH
Ab Mo 20.04.26	09:00 – 17:00
4 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
510 €	mit Anmeldung
50789B	Academy-MIH
Ab Mo 22.06.26	09:00 – 17:00
4 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
510 €	mit Anmeldung

Azubi Programm für kaufmännische Berufe

Der Tagesworkshop für Azubis ist darauf ausgerichtet, Teilnehmern ein umfassendes Verständnis und praktische Fähigkeiten zu vermitteln. .

Kursinhalt

IT Kompetenzen: Digitale Tools, die im Beruf genutzt werden: Microsoft Teams, Excel, Outlook
Zeitmanagement : Techniken und Tools für effiziente Zeitplanung und Priorisierung von Aufgaben
Buchführung: Basic- Umsatzsteuer, Umsatz, Gewinn, Preiskalkulation verstehen.

50790B	Academy-MIH
Mi 15.07.26	09:00-17:00
1 x E	
450 €	mit Anmeldung
50790C	Academy-MIH
Di 04.08.26	09:00-17:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
450 €	mit Anmeldung

Microsoft-Teams Kurs für Einsteiger

Der Kurs für Microsoft Teams ist darauf ausgerichtet, Teilnehmern ein umfassendes Verständnis und praktische Fähigkeiten im Umgang mit der Plattform zu vermitteln. Der Kurs vermittelt einen sicheren Umgang mit den Funktionen von Microsoft Teams. Er fokussiert sich auf die Optimierung der Zusammenarbeit und Kommunikation im Team.

Kursinhalt

Einführung in Microsoft Teams
Erstellen und Verwalten von Teams und Kanälen
Kommunikation in Microsoft Teams
Dateiverwaltung und Zusammenarbeit
Integration von Apps und Bots
Best Practices und Tipps

50792A	Academy-MIH
Ab Mi 13.05.26	09:00 – 12:00
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
250 €	mit Anmeldung

Buchhaltung Stufe 1

Die Buchführung ist umfangreich und essenziell für Unternehmen. Aufgrund der Komplexität unterteilt sich das Seminar in mehrere Teile.

Stufe 1 – Grundlegende Inhalte

Stufe 2 Erweitert für Einzelunternehmer und GbR

Stufe 2 Erweitert für GmbH und ug Haftungsbeschränkt

Kursinhalt Buchhaltung Stufe 1

Unser Ziel ist es, dass Sie ein fundiertes Basiswissen erlangen, den buchhalterischen Prozess verstehen lernen und diesen nachvollziehen können.

rechtliche Grundlagen

Rechtsformen

Grundbegriffe und deren Inhalt

Ordnungsgemäße Buchführung – Grundsätze

Bestandsbuchungen

Buchungen mit Umsatzsteuer (Grundzüge)

Gewinnwirksame Buchungen

ARAP PRAP

Dieser Kurs ist zugeschnitten für AZUBIS im Steuerfachbereich, sowie Quereinsteiger welche die Buchführung lernen, verstehen und anwenden wollen.



50794A	Academy-MIH
Fr 06.03.26	09:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
535 €	Anmeldung erforderlich
50794B	Academy-MIH
Mo 04.05.26	09:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
535 €	Anmeldung erforderlich
50794C	Academy-MIH
Mo 15.06.26	09:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
535 €	mit Anmeldung
50794D	Academy-MIH
Do 06.08.26	09:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
535 €	mit Anmeldung

Buchhaltung erweitert Stufe 2 Einzelunternehmer und GbR

Kursinhalt

Unser Ziel ist es, dass Sie fundiertes Wissen erlangen, den buchhalterischen Prozess verstehen lernen und diesen nachvollziehen können. Komplexere Sachverhalte werden kein Problem mehr sein.

Zusammenfassung der Unternehmensform was ist das und welche Pflichten allen an?

Anlage Buchführung-Abschreibungen

Rechtsformwechsel

Buchungssätze erstellen

Prüfpunkte Monats und Jahresabschluss

EÜR

Buchungen mit Umsatzsteuer (Grundzüge)

Gewinnwirksame Buchungen

Fristen

Sachkonten

Kontenrahmen

Organisation der Buchführung

50795A	Academy-MIH
Fr 27.02.26	09:00 – 16:00
Sa 28.02.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
899 €	mit Anmeldung
50795B	Academy-MIH
Mi 29.04.26	09:00 – 16:00
Do. 30.04.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
899 €	mit Anmeldung
50795C	Academy-MIH
Di 09.06.26	09:00 – 16:00
Mi 10.06.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
899 €	mit Anmeldung
50795D	Academy-MIH
Mo 10.08.26	09:00 – 16:00
Di 11.08.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
899 €	Anmeldung erforderlich

Buchhaltung Stufe 1 und Stufe 2

Die Buchführung ist umfangreich und essenziell für Unternehmen. Aufgrund der Komplexität unterteilt sich das Seminar in mehrere Teile.

Stufe 1 – Grundlegende Inhalte

Stufe 2 Erweitert für GmbH und ug Haftungsbeschränkt

Kursinhalt

Unser Ziel ist es, dass Sie fundiertes Wissen erlangen, den buchhalterischen Prozess verstehen lernen und diesen nachvollziehen können. Komplexere Sachverhalte werden kein Problem mehr sein.

Zusammenfassung GmbH – was ist das und welche Pflichten?

Anlage Buchführung-Abschreibungen

Inventur

Buchungssätze erstellen

Prüfpunkte Monats- und Jahresabschluss

Bestandsbuchungen

Buchungen mit Umsatzsteuer (Grundzüge)

Gewinnwirksame Buchungen

ARAP PRAP

Sachkonten

Kontenrahmen

50796A	Academy-MIH
Di 07.04.26	09:00 – 16:00
Mi 08.04.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
899 €	mit Anmeldung
50796B	Academy-MIH
Fr 10.07.26	09:00 – 16:00
Sa 11.07.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
899 €	mit Anmeldung

Gehaltsverhandlungen richtig führen – Einwandsbehandlung

Verbessern Sie Ihre Arbeitsbedingungen und lernen Sie, für sich einzustehen!

Geht nicht- gibt es nicht: Budget reicht nicht, Gleichberechtigungsklausel – kommen Sie gegen die Einwände gezielt an! Kursinhalt:

Die richtige Vorbereitung

Einwandsbehandlung

Konkrete Vorstellungen und Ziele nennen

Forderungskatalog

Fair bleiben nicht zu viel, nicht zu wenig

No-Gos

Selbstmarketing, Körpersprache

50798A	Academy-MIH
Fr 13.03.26	10:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
120 €	mit Anmeldung
50798B	Academy-MIH
Fr 22.05.26	10:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
120 €	mit Anmeldung
50798C	Academy-MIH
Do 11.06.26	10:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
120 €	mit Anmeldung

50798D	Academy-MIH
Di 28.07.26	10:00-16:00
1 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
120 €	mit Anmeldung

Zeitmanagement

Zeitmanagement – Effizienz richtig steigern

Noch nie war Zeitmanagement und die dazugehörige Disziplin so wichtig wie heute. Wir alle leben und arbeiten immer schneller, und das sollte gezielt gelernt sein. Wir müssen dabei die Organisationsfähigkeit der einzelnen Komponenten beachten.

Der Einsatz von Arbeitstechniken, Priorisierungen und Timing dient dabei der Zielerreichung.

Teilnehmer erhalten, neben dem fachtheoretischen Wissen, auch die Möglichkeit durch Beispiele und erlebte, praxisbezogene Situationen aktiv mitzuwirken.

Kursinhalt

Grundlagen des Zeitmanagements

Welche Arbeitstechniken gibt es?

Mitarbeiterorientierte Arbeitstechniken

Konfliktpotential Zeit

Zeitmanagement und Arbeitstechniken als Zielkonflikt

Werkzeuge für Digitales Zeitmanagement

50799A	Academy-MIH
Mi 18.03.26	09:00 – 16:00
Do 19.03.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung
50799B	Academy-MIH
Di 21.04.26	09:00 – 16:00
Mi 22.04.26	
2 x,	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung
50799C	Academy-MIH
Di 26.05.26	09:00 – 16:00
Mi 27.05.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung
50799D	Academy-MIH
Fr 05.06.26	09:00 – 16:00 09:00 – 16:00
Sa 06.06.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung
50799E	Academy-MIH
Do 30.07.26	09:00 – 16:00
Fr 31.07.26	
2 x	Academy-MIH, Schillerstraße 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung

Schulabschlüsse

Das nächste Level



Hauptschulabschluss/ Schulfremdenprüfung

Grundlage einer erfolgreichen Berufsausbildung ist ein bestandener Schulabschluss. Allen die bisher keinen Schulabschluss erwerben konnten bietet die vhs Göppingen und Schurwald die Möglichkeit mit der Vorbereitung auf die Schulfremdenprüfung den Hauptschulabschluss zu erlangen. Der Unterricht startet im November und findet an drei bis vier Abenden wöchentlich statt. Erfahrene Lehrer bereiten Sie gründlich auf die Prüfungen vor.

Lernfächer:

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch
- Gemeinschaftskunde/Wirtschaft
- Vorbereitung auf die Präsentationsprüfung

Infos/Anmeldung:

07161 650-43005 bzw.
vhs@goeppingen.de

Der aktuelle **Flyer** ist in der VHS Geschäftsstelle erhältlich und steht auch auf unserer Homepage zum Download bereit.

Die Prüfung selbst findet zeitgleich mit den regulären Abschlussprüfungen an den öffentlichen Schulen statt. Nach Anmeldung beim zuständigen Staatlichen Schulamt wird dem Prüfling eine Schule zugewiesen.

Realschulabschluss

Die Abendrealschule Göppingen e. V. bietet die Möglichkeit, den Realschulabschluss in 2 Jahren Abendunterricht auf dem zweiten Bildungsweg nachzuholen. Auf der Webseite finden Sie alle aktuellen Angebote mit detaillierten Informationen und Kontaktmöglichkeiten.

Informationen erhalten Sie auch bei der Geschäftsstelle:

Abendrealschule Göppingen e. V.,
Schillerstr. 14, 73033 Göppingen
Tel. 07161 70255
info@abendrealschule-goeppingen.de
www.abendrealschule-goeppingen.de



Abitur am Abendgymnasium Göppingen

Das Abitur des vhs-Abendgymnasiums entspricht dem eines allgemeinbildenden Gymnasiums. Es berechtigt zum Studium aller Fachrichtungen an allen Universitäten und Hochschulen. Mit dem erfolgreichen Abschluss des Kurses III kann bereits die Fachhochschulreife erreicht werden. Das Abendgymnasium ist für Bewerber*innen mit einem Haupt- oder Realschulabschluss bestimmt. Aufgenommen werden auch Gymnasiast*innen, die aus bestimmten Gründen die Schulbildung nicht abschließen konnten. Der Besuch des Abendgymnasiums findet neben der Berufstätigkeit statt.

Anmeldung und Beratung

Donnerstags von 17.30 – 19.00 Uhr stehen wir für Sie zur persönlichen Beratung zur Verfügung (außer an Ferientagen).

Volkshochschule Göppingen

Mörikestr. 16, 73033 Göppingen
Tel.: 07161/650-43060 oder 07161/650-43012
Mail: abendgymnasium@goeppingen.de

Der aktuelle **Flyer** ist in der vhs-Geschäftsstelle erhältlich und steht auch auf unserer Homepage zum Download bereit.



Abendgymnasium Göppingen

Bringt dich bis zum **Abitur**.
Bringt **dich** weiter.



Aktiv im Alter

Vorträge zum Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“

im ① vhs-Haus, Mörikestr. 16

Veranstaltet vom
Stadtseniorenrat Göppingen e.V.

Anmeldung erbeten.

Montag, 02.02.2026, 18:00 Uhr
mit Christine Schlenker und Dr. Lothar Grimm

Montag, 23.02.2026, 18:00 Uhr
mit Christine Schlenker und
Dr. Hans-Peter Schmidt

Montag, 23.03.2026, 18:00 Uhr
mit Christine Schlenker und
Dr. Karsten Henkel

Siehe auch Seite 13 bei
Gesellschaft und Leben

Filme im Staufen-Kino

Veranstaltet vom
Stadtseniorenrat Göppingen e.V.

Keine Anmeldung erforderlich! Karten an der
Abendkasse im Staufenkino! Beschreibungen
auf der vhs-Homepage oder der Homepage des
Stadtseniorenrats. Die Filme beginnen jeweils
um 16:30 Uhr

Termine und Filme:

Do, 08.01.2026: Unterwegs mit Jacqueline
Do, 05.02.2026: Die Farben der Zeit
Do, 05.03.2026: Jenseits von Afrika
Do, 02.04.2026: Wanda, mein Wunder
Do, 07.05.2026: Die Ironie des Lebens
Do, 04.06.2026: Louise und die Schule der
Freiheit





WILHELMSHILFE⁺

Angebote in Kooperation mit der Wilhelmshilfe e. V.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei.
Eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger.
Wir freuen uns auf Sie!



WILHELMSHILFE BARTENBACH WICHERNWEG 1

Australien

92001E	Ursel Buchter
Do 26.02.26	15:00 – 16:00

Mediterrane Schatzinseln – Kreuzfahrt von den Balearen bis zum Bosphorus

92002E	Peter Boettel
Do 16.04.26	15:00 -16:00



Kleine Schmetterlinge und ihre Verwandte – Einblicke in die Welt der Insekten

92003E	Alfred Zeller
Do 11.06.26	15:00 – 16:00

WILHELMSHILFE URSENWANG ULMENWEG 8

Perlen im Indischen Ozean: La Réunion, Mauritius, Seychellen

92004E	Ursel Buchter
Di 31.03.26	15:00 – 16:00

Entdeckung von Sansibar und Tansania

92005E	Wolfram Firle
Di 28.04.26	15:00 – 16:00

Locker vom Hocker

92006E	Christine Rein
Di 26.05.26	15:00 -16:00
92007E	Christine Rein
Di 30.06.26	15:00 – 16:00

WILHELMSHILFE GÖPPINGEN DR.-ALFRED-SCHWAB-PLATZ 1

Georgien – Land am Kaukasus

92008E	Ursel Buchter
Do 12.03.26	15:00 -16:00

Kleine Schmetterlinge und ihre Verwandten – Einblicke in die Welt der Insekten

92009E	Alfred Zeller
Do 23.04.26	15:00 – 16:00



Via Computer, Tablet, Smartphone –
**online detailliert informieren und
direkt anmelden:** www.vhs-goeppingen.de



junge vhs



SCHÜLER*INNENKURSE

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen) – online

ONLINEKURS

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt die besten Vokabellern-Tricks.

80100	Helmut Lange
Di 17.03.26	16:00 – 18:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
25 €	mit Anmeldung

SCHWIMMKURSE IN GÖPPINGEN



Die Eintrittsgebühr in die ⑬ Barbarossa-Therme ist extra vor Ort zu bezahlen. Sollte der Kurs im Schulbad stattfinden, können sich die Kursgebühren ändern! Bei allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich! Die genauen Unterrichtstermine können Sie aktuell auf unserer Homepage abrufen.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt **auf eigene Gefahr**. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Die Erziehungsberechtigten sind für das Bringen und Holen selbst zuständig und haben die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende des Kurses.

Anfängerschwimmen Kinder (5 bis 7 J.)

Wasser ist ein ideales Element für bewegungsfreudige Kinder, aber auch für Kinder, die in ihren Bewegungen unterstützt werden müssen. Durch ein fröhliches Miteinander in der Gruppe sollen Erfahrungen mit dem Wasser gesammelt werden. Kursinhalte sind: Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Springen, Tauchen, Fortbewegen im Wasser. Durch die spielerische Herangehensweise gewöhnen sich die Kinder schnell an das Wasser und lernen die ersten Schwimmvorübungen.

80303	Emanuel Moustoulas
Mi 04.03.26	17:30 – 18:15
10 x	⑬Barbarossa-Thermen
90 €	mit Anmeldung
80304	Emanuel Moustoulas
Mi 10.06.26	18:15 – 19:00
8 x	⑬Barbarossa-Thermen
72 €	mit Anmeldung

KIDS AKTIV

Kung-Fu Kids – 6 bis einschl. 9 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 richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus werden die motorischen Fähigkeiten verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Gleichgewichtssinn, Reaktionsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit werden durch gezielte Übungen verbessert.

80344S	Björn Tobias Streng
Ab Di 24.02.26	15:00 – 16:00
5 x	Wangen Gemeindehalle
35 €	mit Anmeldung

Kung-Fu Kids – 10 bis einschl. 14 Jahre

80345S	Björn Tobias Streng
Ab Di 24.02.26	16:00 – 17:00
5 x	Wangen Gemeindehalle
35 €	mit Anmeldung

Einradfahren für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Einradfahren ist eine sinnvolle sportliche Beschäftigung und hervorragende Möglichkeit das Gleichgewicht, Rhythmusgefühl und die Reaktion und Konzentration zu verbessern. Ein ideales Training für die perfekte Körperbeherrschung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

80357S	Jochen Bühner
Ab Sa 18.04.26	12:00 – 14:00
3 x	Rechberghausen Schurwaldschule Turnhalle
36 €	mit Anmeldung

KIDS KREATIV

YouTube Filmproduktion – Für Einsteiger*innen von 9 bis 15 Jahre – Online-Workshop

ONLINEKURS

In diesem Onlinekurs lernt ihr alles von der Idee, bis zum passenden Equipment, Filmdreh und Schnitt, um coole YouTube Videos zu produzieren. Vom Vorstellungsvideo, zur ersten Challenge, Tutorials bis zu coolen Spielszenen, wo ihr viel zu Bildgrößen, Perspektiven, Schnitttechniken und Filmmontage, z.B. „shot-reverse-shot“, lernt und ausprobier. Das Onlinekurs wird sehr abwechslungsreich. Meetings, wo eine Aufgabe erklärt und gemeinsam besprochen wird, wechseln sich ab mit kleineren Filmbeispielen, die gemeinsam angeschaut werden. Daneben gibt es „Selbstlern-Blocks“ zuhause (Dauer 30-45 Min), wo ihr selbst aufnehmt vor eurem gewünschten passenden Hintergrund, der zu eurer Szene passt. Voraussetzungen: WLAN, Tablet, iPad oder Smartphone und die umsonst App „Cap Cut“, Teilnahme an der WhatsApp-Gruppe. Mittagspause: ca. 12-13 Uhr, dazwischen nach Abspra-

che, kleine Pausen. Online-Kurs Via Webex-Meeting. Max. 3 Kinder pro Anmeldung, 35 € für das erste Kind, zusätzliche Kinder je 15 €.

80210	Daniela Baum
Do 14.05.26	10:00 – 17:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
35 € – siehe Hinweis im Text	mit Anmeldung

SEHEN LERNEN Zeichenkurs ab 12 Jahre

Wer möchte gerne Schritt für Schritt zeichnen lernen? Menschen, Tiere, Gegenstände und Landschaften nach der Natur oder auch aus dem Gedächtnis selber zeichnen zu können, kann man lernen. Das Wichtigste dabei ist, dass man „sehen lernt“. In diesem Kurs lernt man das richtige „Sehen“ von Grund auf. Unser Dozent Tony Falconieri führt ein in die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens mit dem Bleistift. Wer mag, kann danach auch andere verschiedene Techniken wie Kohle, Aquarell und Pastell ausprobieren. Bitte Anfangsmaterial mitbringen: TK Minenbleistift 5B, Knetradiergummi, Zeichenblock A2, Tesafilm oder Clipse zum Befestigen des Papiers. Weitere Anschaffungen werden im Kurs besprochen.

80211	Tony Falconieri
Ab Do 21.05.26	18:30 – 20:00
6 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 1
72 €	mit Anmeldung

Grundlagen der Zauberkunst – Einsteigerkurs für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahre

Ein Kurs für alle, die selbst zaubern lernen möchten. Mit Spaß und Freude werden die ersten Grundlagen der Zauberkunst vermittelt. Voraussetzung zur Teilnahme: Keine! Wer einen Zauberkasten und ein tolles Kostüm hat, darf es gerne mitbringen Ralf Weinberger, alias Don Rafael, weiß, was angehende Zauberkünstler brauchen. Er ist seit vielen Jahren als Zauberer unterwegs. Die Materialkosten (ca. 25 Euro) werden im Kurs eingesammelt.

80212	Ralf Weinberger
Mi 06.05.26	17:00 – 20:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
24 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

Osterferienkurs: Kreative Geschenke zum Muttertag – Für Kinder ab 10 Jahre

Wie zeigt man der Mama, dass man sie liebt? Mit ganz viel Kreativität! Dieser Kurs bietet den Kindern eine Möglichkeit die Mama zu beeindrucken und mit dem, was gebastelt wird zu zeigen, dass sie die beste ist. Kreativität hat keine Grenze, deshalb können die Kinder die vorbereiteten Vorlagen selbst dekorieren und kreativ sein. Es werden persönliche Nachrichten an die Mama geschrieben oder schöne Geschenk-Verpackungen aus Papier und Karton gestaltet. In ein paar Schritten entstehen tolle Effekte. Das Material (Karton, Designpapier und Dekor) wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal, Bastelkleber und

gute Laune. Die Materialkosten (3 €) sind in der Gebühr enthalten.

80213	Teresa Szczepanska
Fr 10.04.26	14:00 – 16:30
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
18 € (inkl. 3 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Makramee macht Spaß – Für Erwachsene mit einem Kind ab 6 Jahre

Bei diesem Kurs kann ein Erwachsener zusammen mit einem Kind, oder auch ein Kind ohne einen Erwachsenen teilnehmen. Da kann man sich eine Auszeit vom Alltag gönnen und kreativ eine unvergessliche Zeit miteinander verbringen. Es wird gemeinsam an einem Projekt gearbeitet und es entsteht mithilfe von Makramee eine schöne Vase oder ein zauberhaftes Windlicht. Wahlweise kann auch ein toller Schlüssel- oder Taschenanhänger geknüpft werden – vielleicht im Matching-Style? Die Materialkosten (max. 6 €) werden im Kurs eingesammelt.

80214	Helena Stefan
Sa 18.04.26	14:00 – 17:00
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
6 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

80215	Helena Stefan
Sa 20.06.26	09:30 – 12:30
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 4
6 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

Schmieden für Kinder – ab 10 Jahre

Einem Kunstschmied bei seiner Arbeit zusehen und selber das Schmieden ausprobieren – das kann man in diesem Kurs. Bitte mit robuster Kleidung und Schuhwerk kommen. Die Kosten für Schmiedekohlen und Material (ca. 15 Euro) sind vor Ort zu entrichten. Der Treffpunkt ist in GP-Bartenbach, Bartenhöhe 41 (links neben dem Waldheim).

80218	Markus Böhnel
Fr 24.04.26	10:00 – 13:00
1 x	Bartenhöhe 41, GP-Bartenbach
20 € 24 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

Pfingstferienkurs: Zine – Eigene Büchlein gestalten Für Kinder von 6 bis 10 Jahre

In diesem Workshop gestalten wir unsere eigenen Büchlein – sogenannte Zines. Ein Zine ist ein selbstgemachtes Heftchen voller Ideen, Bilder und Geschichten, frei in Inhalt, Form und Gestaltung. Jedes Zine ist einzigartig und trägt die persönliche Handschrift seiner Gestalterin oder seines Gestalters. Im Workshop entwickeln Kinder eigene Ideen, bereiten Informationen kreativ auf, malen Bilder und erfinden kleine Geschichten. So entsteht Schritt für Schritt ein individuelles Büchlein – komplett selbst gestaltet. Ob Pop-up-Buch,

Aufklappbuch oder Faltpapier... wir probieren verschiedene Materialien und Techniken aus und entdecken, wie Seiten spannend gestaltet werden können.

80219	Coco Qian Yang
Di 26.05.26	09:30 – 12:30
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
20 €	mit Anmeldung

Pfingstferienkurs: Zine – Eigene Büchlein gestalten Für Kinder von 8 bis 12 Jahre

In diesem Workshop gestalten wir unsere eigenen Büchlein – sogenannte Zines. Ein Zine ist ein selbstgemachtes Heftchen voller Ideen, Bilder und Geschichten, frei in Inhalt, Form und Gestaltung. Jedes Zine ist einzigartig und trägt die persönliche Handschrift seiner Gestalterin oder seines Gestalters. Im Workshop entwickeln Kinder eigene Ideen, bereiten Informationen kreativ auf, malen Bilder und erfinden kleine Geschichten. So entsteht Schritt für Schritt ein individuelles Büchlein – komplett selbst gestaltet. Ob Pop-up-Buch, Aufklappbuch oder Faltpapier... wir probieren verschiedene Materialien und Techniken aus und entdecken, wie Seiten spannend gestaltet werden können.

80220	Coco Qian Yang
Mi 27.05.26	09:30 – 12:30
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
20 €	mit Anmeldung

Handlettering – Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahre

Mit selbst gestalteten Karten die Liebsten überraschen? In entspannter Atmosphäre werden die Basics gezeigt – angefangen von den Materialien bis zur richtigen Stifthaltung. Natürlich kommen auch Gold-, Silber- und Glitzerstifte zum Einsatz. Am Ende können die Kunstwerke mit nach Hause genommen werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob das Kind schon Erfahrungen mit dem Lettering hat oder nicht. Bitte mitbringen: Essen und Trinken nach Bedarf, eigene Stifte und Materialien. Die Gebühr beinhaltet die Materialkosten von 5 €.

80221	Sabine Borner
Sa 14.02.26	09:00 – 12:30
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 1
33 €	mit Anmeldung

80222	Sabine Borner
So 22.02.26	09:00 – 12:30
1 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 1
33 €	mit Anmeldung

Mode zeichnen – Figurinen zeichnen Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 13 Jahre

In diesem Kurs kann man in die Welt der Modezeichner*innen eintauchen. Es werden tolle eigene Figurinen (Modezeichnungen) entworfen. Alle

Mode-Fans sind herzlich willkommen. Es wird gezeigt, wie man Gesichter (Profile), Kleider, Jeans, T-Shirts und Rucksäcke darstellt. Jede/r kann eine eigene Kollektion entwerfen. Im Kurs werden einfache Tipps und Tricks gezeigt. Des Weiteren ist auch ein kleiner Teil Textilkunde dabei. Gerne können auch eigene Materialien mitgebracht werden.

80223	Sabine Borner
Ab Mi 11.02.26	15:00 – 17:00
3 x	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
48 €	mit Anmeldung

Osterferienkurs: Epoxidharz-Kunstwerke – Geschenke und Deko – Für Kinder ab 8 Jahre

In diesem Kurs werden moderne Dekoartikel, Schlüsselanhänger und Lesezeichen aus Epoxidharz selbst gestaltet. Farben, Formen und Dekorationen können frei gewählt werden. Nach dem Gießen erfolgt das Entformen, Schleifen und Finalisieren. Die Materialkosten (ca. 20 € für 3-4 Gegenstände) werden im Kurs eingesammelt. Bitte eine alte Schürze mitbringen, die dreckig werden darf.

80201	Lara Hiebl
Di 31.03.26	14:00 – 16:30
Do 02.04.26	14:00 – 15:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
29 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

Gießpulver-Werkstatt – Bunte Kunstwerke – Für Kinder ab 6 Jahre

Alle kreativen Kinder sind eingeladen, mit Gießpulver ihre eigenen kleinen Kunstwerke zu erschaffen. Von tierischen Figuren bis hin zu bunten Anhängern – jedes Werkstück wird nach dem Gießen liebevoll bemalt und verziert. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Kinder, wie man Gießpulver sicher verarbeitet, Formen gießt und die fertigen Werke farbenfroh gestaltet. Ein Spaß für kleine Künstler, bei dem Fantasie und handwerkliches Geschick gefördert werden. Die Materialkosten (10 Euro) werden im Kurs eingesammelt.

80204	Lara Hiebl
Fr 08.05.26	14:00 – 16:30
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
21 € (zzgl. Materialkosten)	mit Anmeldung

IT-ANWENDUNG

Tastaturschulung am PC für Schüler

Buch: wird noch bekanntgegeben und ist nicht im Preis enthalten

80501	Christel Kamitz
Ab Mi 15.04.26	15:00 – 16:30
10 x	① vhs-Haus, Raum 101
95 € (Lehrbuch extra)	mit Anmeldung



Einsteigerkurs Arduino & Elektronik – Programmieren lernen ab Klasse 7

In Kooperation mit hive Education

In diesem Kurs steigen wir gemeinsam in die spannende Welt der Mikrocontroller-Plattform Arduino ein: Wir lernen, wie man einfache Programme schreibt (Programmiersprache C), wie man Elektronikbauteile ansteuert und wie aus Code, Platine und Sensoren erste eigene kleine Projekte entstehen. Ziel ist, den Teilnehmenden den Einstieg in Programmierung und Elektronik praxisnah, kreativ und verständlich zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Schüler ab Klasse 7, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Schulungsort: hive, Boehringer-Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

80503A	Patrick Mai
Ab Di 24.02.26	14:00 – 16:00
3 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung

80503B	Patrick Mai
Ab Mi 25.02.26	14:00 – 16:00
3 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung

80503C	Patrick Mai
Ab Do 26.02.26	14:00 – 16:00
3 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung

80503D	Patrick Mai
Ab Fr 27.02.26	14:00 – 16:00
3 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung



Fortgeschrittenenkurs Arduino – Programmieren und tüfteln

In Kooperation mit hive Education

Der Kurs richtet sich an Technik- und Tüftelfreunde ab Klasse 7, die fortgeschrittene Projekte mit Arduino realisieren wollen. Es sind Grundkenntnisse in Programmierung und Elektronik (z. B. durch unseren Einsteigerkurs oder gleichwertige Vorkenntnisse) nötig. Wir arbeiten an verschiedenen spannenden Projekten, wie z.B. einem autonom fahrenden Roboter, einer Sortiermaschine, oder einem Mini-Smarthome.

Schulungsort: hive, Boehringer-Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

80504	Patrick Mai
Ab Mi 15.04.26	14:00 – 16:00
10 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung



Crashkurs Generative KI

In Kooperation mit hive Education

In diesem dreistündigen Crashkurs lernen Schülerinnen und Schüler spielerisch, wie man mit generativer KI ganz einfach Texte, Bilder, Audio und kurze Videos erstellt. Wir probieren gemeinsam intuitive Tools und kreative Techniken aus, entwickeln eigene Ideen und entdecken dabei, was KI kann. Spaß, Praxisnähe und direkte Erfolgserlebnisse stehen im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine Email-Adresse an unter der unser Kooperationspartner Kontakt zu Ihnen aufnehmen kann.

In Kooperation mit HIVE Education

Schulungsort: hive, Boehringer-Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

80505A	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Fr 15.05.26	15:00-18:00
1 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung
80505B	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Fr 22.05.26	15:00-18:00
1 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung
80505C	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Fr 29.05.26	15:00-18:00
1 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung
80505D	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Sa 16.05.26	10:00-13:00
1 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung
80505E	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Sa 23.05.26	10:00-13:00
1 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung
80505F	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Sa 30.05.26	10:00-13:00
1 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
5 €	mit Anmeldung

Info

Weitere Infos zu den **Kooperationskursen mit hive** auf unserer Homepage.



3D Drucken für Schüler ab Klasse 7

In Kooperation mit hive Education

Du hast Lust auf 3D-Druck und willst nicht nur zuschauen, sondern selbst machen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Du findest heraus, wie ein 3D-Drucker funktioniert – simpel und verständlich erklärt.

Du lernst, eigene 3D-Modelle am Computer zu konstruieren. Du bereitest deine Konstruktion selbst für den Druck vor und druckst dein eigenes Teil direkt im Kurs aus. Das Beste zum Schluss: Nach dem Kurs kannst du den 3D-Drucker für 10 Tage ausleihen – für 30 € plus Materialkosten – und zuhause weiter ausprobieren, tüfteln und drucken.

Ablauf:

Tag 1 – Rein in den 3D-Druck

Du bekommst einen einfachen Überblick, wie 3D-Druck überhaupt funktioniert. Wir zeigen dir die Basics von CAD (3D-Konstruktion am Computer). In kleinen Gruppen erstellst du dein eigenes 3D-Modell. Danach bereitest du dein Modell für den Druck vor und startest den Druck direkt am 3D-Drucker.

Tag 2 – Ergebnisse checken & Pro-Tipps

Wir schauen uns gemeinsam die gedruckten Teile an: Was hat gut funktioniert, was kann man verbessern? Du kannst alle deine Fragen loswerden und bekommst Expertentipps für noch bessere Drucke. Zum Schluss bekommst du – wenn du möchtest – deinen Leihdrucker für zuhause ausgegeben.

Tag 3 – Rückgabe

Du gibst den 3D-Drucker im hive wieder ab.

Schulungsort: hive, Boehringer-Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

80506A	Stefan Frank
Fr 27.02.26	14:00 – 17:15
Sa 28.02.26	09:00 – 10:30
2 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
50 €	mit Anmeldung
80506B	Stefan Frank
Fr 13.03.26	14:00 – 17:15
Sa 14.03.26	09:00 – 10:30
2 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
50 €	mit Anmeldung
80506C	Stefan Frank
Mo 30.03.26	14:00 – 17:15
Di 31.03.26	
2 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
50 €	mit Anmeldung
80506D	Stefan Frank
Fr 17.04.26	14:00 – 17:15
Sa 18.04.26	09:00 – 10:30
2 x,	hive, Boehringer-Areal
50 €	mit Anmeldung
80506E	Stefan Frank
Fr 12.06.26	14:00 – 17:15
Sa 13.06.26	09:00 – 10:30
2 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
50 €	mit Anmeldung
80506F	Stefan Frank
Fr 17.07.26	14:00 – 17:15
Sa 18.07.26	09:00 – 10:30
2 x	⑩ hive, Boehringer-Areal
50 €	mit Anmeldung

PRÜFUNGSVORBEREITUNG MATHEMATIK

Prüfungsvorbereitung Mathematik für die Mittlere Reife – Ferienkurs

Gesamtüberblick zur bevorstehenden Prüfung (Inhalt und Umgang), sowohl des Pflicht- als auch des Wahlteils. Raum und Möglichkeit zur Besprechung und Bearbeitung prüfungsrelevanter Themen und strukturiertes Üben und Dokumentieren der Inhalte lernen.

Schwerpunkt: Anwendung von Mathe-Tools

In diesem Kurs arbeiten wir gemeinsam an mathematischem Verständnis – mit Blick auf die Prüfungen, aber auch auf das eigene Zutrauen. Fehler sind erlaubt, Fragen sind erwünscht, und jede*r darf auch im eigenen Tempo lernen – mit klarer Struktur.

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Karierter Block A4
- Bleistift
- Radiergummi
- Lineal
- Mathe-Bücher (Schulbuch, Prüfungsbuch, ect.)
- Geodreieck
- Formelsammlung
- Stifte in verschiedenen Farben
- Zirkel
- Parabelschablone
- Taschenrechner

Weitere Infos auf unserer Homepage

80601	Pauline Wozniak
Ab Di 17.02.26	09:00 – 12:00
4 x	① vhs-Haus, Raum 102
75 €	mit Anmeldung
80602	Pauline Wozniak
Ab Di 07.04.26	09:00 – 12:00
4 x	① vhs-Haus, Raum 102
75 €	mit Anmeldung

Abiturvorbereitung Mathematik für Gymnasiasten – Ferienkurs

Wiederholung der Grundlagen (Pflichtbereich) der Analysis, der Analytischen Geometrie und der Stochastik. Lösen von abiturähnlichen Aufgaben. Schwerpunkt: Strukturierte, systematische Betrachtung und Bearbeitung

In diesem Kurs arbeiten wir gemeinsam an mathematischem Verständnis – mit Blick auf die Prüfungen, aber auch auf das eigene Zutrauen. Fehler sind erlaubt, Fragen sind erwünscht, und jede*r darf auch im eigenen Tempo lernen – mit klarer Struktur.

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Karierter Block A4
- Bleistift
- Radiergummi
- Lineal
- Mathe-Bücher (Schulbuch, Prüfungsbuch, ect.)
- Geodreieck
- Formelsammlung



Miteinander

Unsere inklusiven Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung



Assistenz

Falls Sie eine Assistenz benötigen, bietet die Stiftung Haus Lindenhof oder die Lebenshilfe Göppingen eine Begleitung für Kurse an der Volkshochschule an.

Anmeldung

bei Wolfgang Schultes
Tel: 07161-650-9720
oder WSchultes@goeppingen.de

Die farbenfrohe Kunstwerkstatt Malkurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Ein Bild malen oder mit viel Fantasie etwas Schönes gestalten macht Freude. Die Kursleiterin Angelina Kober-Buchholz unterstützt den Malprozess und gibt Tipps. Die Farben und Pinsel liegen in der vhs-Malwerkstatt bereit. Man kann sofort loslegen und am Kursende das fertige Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Bitte altes Hemd zum Überziehen mitbringen. Hinweis für Rollstuhlfahrer: Barrierefreier Zugang zur Werkstatt möglich! Die Kursgebühr ist ohne Assistenzkosten angegeben. Falls Assistenzbedarf besteht, bitte bei der Anmeldung angeben.

21261	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 02.03.26	17:00 – 18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt
48 €	mit Anmeldung

21261A	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 13.04.26	17:00 – 18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt
48 €	mit Anmeldung

21261B	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 08.06.26	17:00 – 18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt
48 €	mit Anmeldung

21261C	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 06.07.26	17:00 – 18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt
48 €	mit Anmeldung

Bewegung mit Spaß

In Kooperation mit der BSG Göppingen

Wir laden zu einer Bewegungsstunde ein. Jeder ist willkommen! Wir haben Freude und Spaß an der Bewegung mit Musik. Wir treffen uns bei der BSG-Turnhalle mit Sportkleidung, Turnschuhen und etwas zum Trinken.

30559	Yvonne Lopin
Di 10.03.26	17:30 – 18:30
Di 05.05.26	17:30 – 18:30
Di 14.07.26	17:30 – 18:30
3 x	BSG-Turnhalle, Göppingen, John-F.-Kennedy-Str. 9
21 €	mit Anmeldung

Frisches Kochen und Backen leicht gemacht

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Lebenshilfe Göppingen e.V.

In diesem Kurs lernen wir abwechslungsreiches Kochen und Backen ohne Fertig-Produkte. Wir verwenden frische Lebens-Mittel für leichte und köstliche Gerichte. Gekocht wird mit Lebensmitteln, die überwiegend aus unserer Region kommen.

Was wird gekocht?

- 1.Kurs: Backofen-Gemüse mit Feta und Baguette
- 2.Kurs: Nudeln mit Pesto und Salat
- 3.Kurs: Pommes-Kartoffeln mit Bratwürstchen

Kursort: Bildungszentrum der Lebenshilfe (BZ), Vorderer Berg 50/1, Jebenhausen

21263A	Brigitte Zahn
Mi 18.03.26	17:30 – 20:00
1 x	BZ Lebenshilfe
25 € (inkl. Lebensmittel)	mit Anmeldung

21263B	Brigitte Zahn
Mi 15.04.26	17:30 – 20:00
1 x	BZ Lebenshilfe
25 € (inkl. Lebensmittel)	mit Anmeldung

21263C	Brigitte Zahn
Mi 20.05.26	17:30 – 20:00
1 x	BZ Lebenshilfe
25 € (inkl. Lebensmittel)	mit Anmeldung

Inklusive Stadtführung durch Göppingen – Unterwegs – mit und ohne Handicap!

Hier kann man Göppingen neu entdecken. Die Stadtführerin Margit Haas kennt die Stadtgeschichte und weiß viele Geschichten aus der Vergangenheit. Sie lädt ein, sich mit ihr auf Entdeckungsreise zu begeben. Wer ein Handicap hat – kein Problem! Gemeinsam geht es auf einen vergnüglichen Rundgang durch die Göppinger Innenstadt. Treffpunkt: 14 Uhr auf dem Marktplatz.

72031	Margit Haas
Sa 28.03.26	14:00 – 15:30
1 x	Marktplatz beim Rathaus, Göppingen
6 €	mit Anmeldung

Vortrag: Loslassen, Zutrauen, Selbstbestimmung – Elternsein mit besonderen Herausforderungen

Zielgruppe des Vortrages: Eltern, Angehörige und Interessierte, die sich mit den Themen Inklusion, Selbstbestimmung und Begleitung von Menschen mit Unterstützungsbedarf auseinandersetzen möchten. Näheres auf der vhs-Homepage unter der Rubrik „Psychologie“

10715	Jutta Hönes
Di 21.04.26	18:30 – 20:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

i Mehr zu diesem Thema

Viele interessante Freizeit-Angebote finden Sie im aktuellen Treffpunkt-Heft unseres Kooperationspartners **Stiftung Haus Lindenhof**. Einige auch auf unserer Homepage.

Kontakt: „Haus der Teilhabe“ in der Freihofstr. 60, 73033 Göppingen, Tel. 07161 / 156109-0, E-Mail: hausderteilhabe.gp@haus-lindenhof.de

GESUNDHEIT • WELLNESS • MEDIZIN • FITNESS



vitawell

Die **Gesundheitsmesse**

PRÄSENTIERT VON:

NWZ

swp



15.–16. November 2026

Stadthalle Göppingen

NEUE PRESSEGESELLSCHAFT
messe & veranstaltungen



VITAWELL-GP.DE

Übersicht

Unsere Veranstaltungsorte

GÖPPINGEN

vhs-Haus ①

Mörikestraße 16

vhs am Nordring ②

Marstallstraße 55

Schiller-Realschule ③

Schillerstraße 14

Morike-Gymnasium ④

Mörikestr. 29

Uhland-Realschule ⑤

Burgstraße 2

Haus Illig ⑥

Friedrich-Ebert-Straße 2

Altes E-Werk ⑦

Mörikestraße 18

Stadthalle ⑧

Blumenstraße 41

Stauferpark-Schule ⑨

Martin-Luther-King-Str. 24-26

hive-Education ⑩

Boehringer-Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6

Hochschule Esslingen Campus Göppingen ⑪

Robert-Bosch-Straße 1

Werner-Heisenberg-Gymnasium ⑫

Jahnstraße 4

Barbarossa-Thermen ⑬

Lorcher Straße 44

Pestalozzischule ⑭

Eberhardstraße 33

ADELBERG

Rathaus Adelberg

Vordere Hauptstraße 2

Grundschule Adelberg

Börtlinger Straße 8

Ev. Gemeindehaus Adelberg

Friedhofstraße 8

BIRENBACH

Rathaus Birenbach

Marktplatz 1

Friedrich-von-Büren Grundschule

Zeller Straße 32

BÖRTLINGEN

Bürgerhaus

Hohenstaufenstraße 7

Evangelisches Gemeindehaus

Pfarramt Börtlingen, Hauptstraße 55

Paul-Roth-Schule

Hohenstaufenstraße 26

Turn- und Festhalle

Hauptstraße 114

RECHBERGHAUSEN

Schlossmarkt

Schlossmarkt 5

Georg-Thierer-Grundschule

Schulstraße 1

Schurwaldschule

Ebene 16

Evangelischer Kindergarten „In den Horben“

Horbenstraße 11

WANGEN

Gemeindehalle Wangen

Schorndorfer Str. 42

Grundschule Wangen

Schulstraße 1

Ortsbücherei Wangen

Hauptstraße 81

WÄSCHENBEUREN

Bibliothek am Rathaus

Manfred-Wörner-Platz 2

Bürenhalle Kultur- und Sporthalle

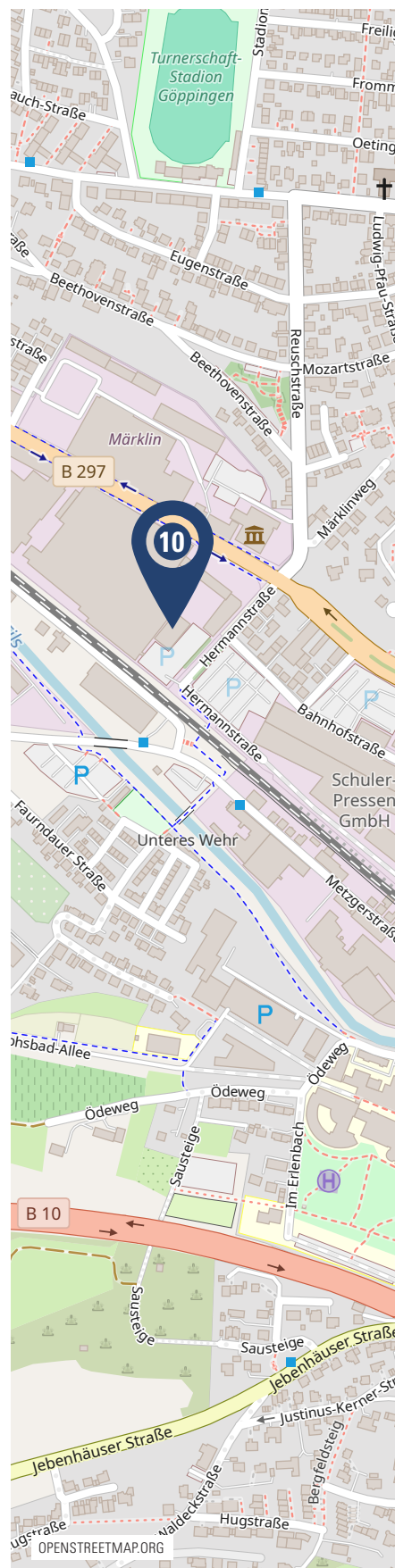
Im Beergarten 2

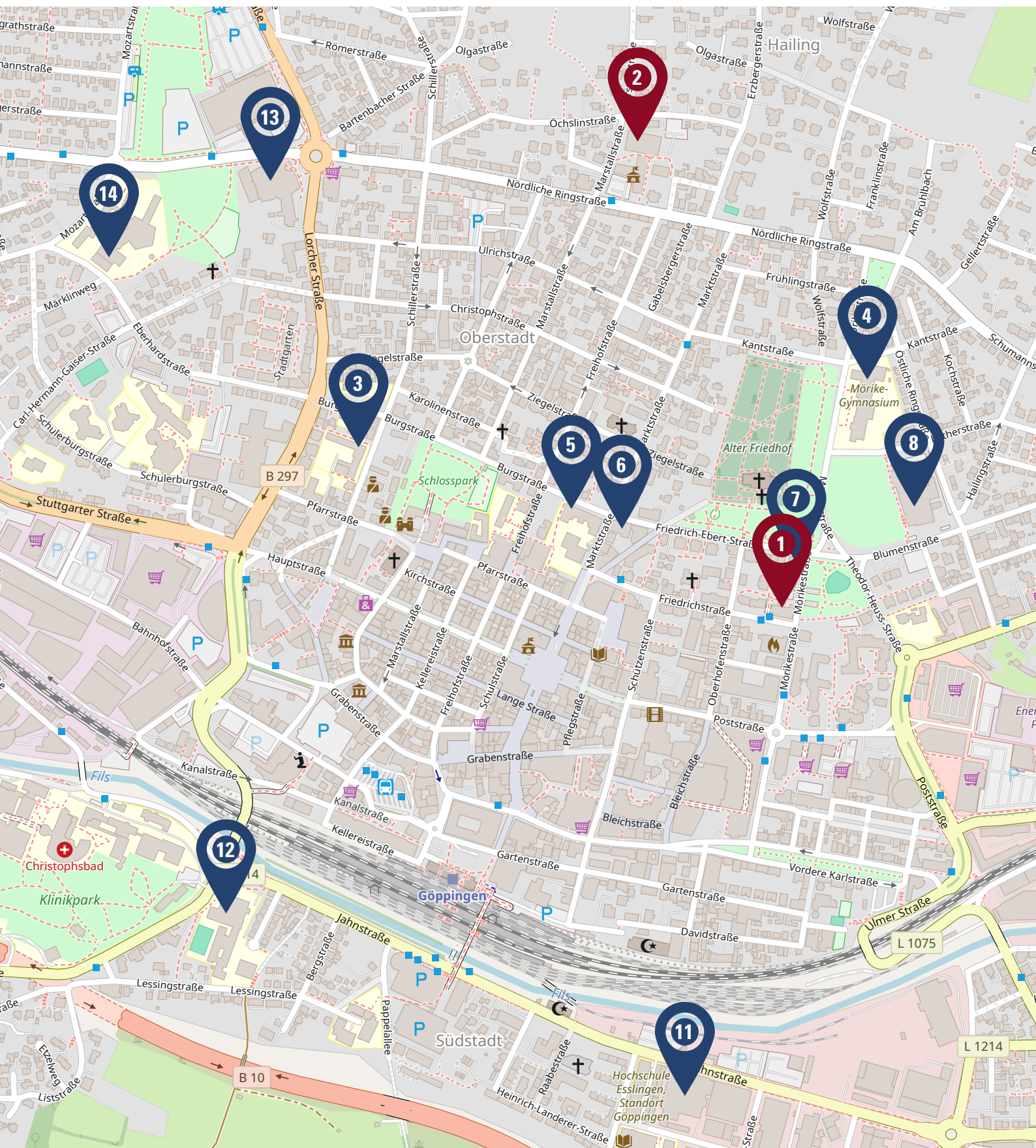
Stauferschule Wäschenbeuren

Schulstraße 7 – 9

TSV Halle

Maitiser Straße 16





Echt



jetzt?!

Hi! Willkommen in
Göppingen, der Stadt mit

4.202 Parkplätzen

582 Läden, Shops, Gastros
und Dienstleister

60 Fashion-Stores

>1000 Marken

Superviele Gründe,
hier einzukaufen.



meinzelhandel.de

Mein Einzelhandel. In Göppingen.

VILLA BUTZ

Komm doch mal rüber ...

Haus der Familie e. V.
Familienbildungsstätte
Mörikestraße 17
Göppingen
www.hdf-gp.de



... direkt gegenüber



Wir haben über 1.300 Kurse und Veranstaltungen für Sie im Angebot:
für Schwangere | für Eltern und Kind | Vater-Kind-Aktionen |
interkulturelle Begegnung | internationale Kochtreffs | Elternseminare |
Kindertheater | Kreativität | Ausflüge für die ganze Familie | Bewegung |
Ernährung | Gesundheit u.v.m.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Näher am Leben

volksbank-goeppingen.de/nah

Was bedeutet eigentlich Nähe? Diese Frage haben wir uns gestellt.

Denn Nähe bedeutet für jeden etwas anderes. Und wir haben unterschiedliche Antworten gefunden.



**Volksbank
Göppingen**

