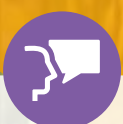
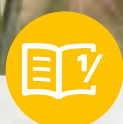


SONNIGE KURSE -
glückliche Momente!

PROGRAMM
FRÜHJAHR/
SOMMER

2026



Haben Sie Fragen?

Sprechen Sie uns an!



Amtsleiter:

Ralf Eppler
Telefon: 07433 170 261
familie.bildung.vereine@balingen.de



Abteilungsleiter:

André Matz
Telefon: 07433 170 125
andre.matz@balingen.de



Leiterin, Qualitätsmanagement:

Nadine Breisch
Telefon: 07433 90 80 11
breisch@vhs-balingen.de



Stv. Leiterin, Fremdsprachen & Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse:

Nicole Mayer
Telefon: 07433 90 80 17
mayer@vhs-balingen.de



Integrationskurse:

Jessica Bruske
Telefon: 07433 90 80 19
bruske@vhs-balingen.de



Finanzen:

Daniel Dannecker
Telefon: 07433 90 80 16
dannecker@vhs-balingen.de



vhs on tour, Kochkurse & Organisation Gebäude:

Dagmar Hirschpek
Telefon: 07433 90 80 14
hirschpek@vhs-balingen.de



Forum, Kunstschule & Jugendkunstschule:

Marita Linder-Schick
Telefon: 07433 90 80 18
linder-schick@vhs-balingen.de



Allg. Infos & Anmeldung:

Susanne Kilb
Telefon: 07433 90 80 0
verwaltung@vhs-balingen.de

Beruf & digitale Bildung, Junge vhs, Schülerkolleg:

Telefon: 07433 90 80 10
kilb@vhs-balingen.de



Entspannung, Aquakurse, Junge vhs (Baby- & Kinderschwimmkurse), Außenstellen Gesundheit:

Carola Jost
Telefon: 07433 90 80 13
jost@vhs-balingen.de



Rehasport, Gymnastik, Tanz:

Sabine Gern
Telefon: 07433 90 80 90
gern@vhs-balingen.de



Gesundheit, Öffentlichkeitsarbeit:

Nina Binder
Telefon: 0162 1344253
binder@vhs-balingen.de



WissensWerkstatt Zollernalb:

Frederic Deschler
Telefon: 07433 90 80 59
deschler@wissenswerkstatt-zollernalb.de



WissensWerkstatt Zollernalb:

Erika Langrehr
Telefon: 07433 90 80 59
langrehr@wissenswerkstatt-zollernalb.de



Unsere Schulordnung finden Sie auf Seite 60
oder unter www.vhs-balingen.de



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

SEMESTERÜBERSICHT 2026-1

Kalenderwoche	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Monat	Feb.	März					April					Mai					Juni					Juli					Aug
Montag	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	
Dienstag	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	
Mittwoch	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	
Donnerstag	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	
Freitag	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	
Samstag	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	
Sonntag	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	
Semester woche		1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11			12	13	14	15	16	17	18	19				

= Sonn- und Feiertage

= Semesterbeginn Gesundheit

= Zusatztermine

= unterrichtsfreie Tage

= Semesterstart Sprachen u. sonstige Kurse

LANGZEITKURSE: ANZAHL DER TERMINE, BEGINN- & ENDTERMINE

bei Kursbeginn in KW 9

Wochentag	Kursbeginn	Termine	regul. Kursende	1. Zusatztermin	weit. Zusatzterm.
Montag	23.02.2026	17	13.07.2026	20.07.2026	27.07.2026
Dienstag	24.02.2026	17	14.07.2026	21.07.2026	28.07.2026
Mittwoch	25.02.2026	17	15.07.2026	22.07.2026	29.07.2026
Donnerstag	26.02.2026	16	16.07.2026	23.07.2026	
Freitag	27.02.2026	16	17.07.2026	24.07.2026	
Samstag	28.02.2026	16	18.07.2026	25.07.2026	

bei Kursbeginn in KW 10

Wochentag	Kursbeginn	Termine	regul. Kursende	1. Zusatztermin	weit. Zusatzterm.
Montag	02.03.2026	16	13.07.2026	20.07.2026	27.07.2026
Dienstag	03.03.2026	16	14.07.2026	21.07.2026	28.07.2026
Mittwoch	04.03.2026	16	15.07.2026	22.07.2026	29.07.2026
Donnerstag	05.03.2026	15	16.07.2026	23.07.2026	
Freitag	06.03.2026	15	17.07.2026	24.07.2026	
Samstag	07.03.2026	15	18.07.2026	25.07.2026	

Einzelne Kurstermine können davon abweichen.



BALINGENCARD
's Kärtle fürs Städtle

Bei uns können Sie
das Guthaben ihrer
BalingenCARD einlösen!

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

vhs Städtische Volkshochschule Balingen

Kontakt:

Telefon 07433-90 80 0

Telefax 07433-90 80 70

verwaltung@vhs-balingen.de

www.vhs-balingen.de

Facebook: vhs Balingen

Instagram: vhsbalingen

Städtische Volkshochschule Balingen
Wilhelmstraße 36, 72336 Balingen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mo., Di., Fr.: 09.00 – 12.00 Uhr

Do.: 09.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 17.30 Uhr

Mi.: geschlossen

Während der Schulferien:

Mo., Di., Do., Fr.: 09.00 – 12.00 Uhr

4 | VHS ON TOUR
FORUM

11 | KUNST & JUGEND-
KUNSTSCHULE

18 | JUNGE VHS

20 | SCHÜLERKOLLEG

21 | FERIENCAMPUS

22 | REHA-SPORT
GESUNDHEIT
KOCHEN

41 | SPRACHEN

49 | BERUF &
DIGITALE BILDUNG

52 | AUSSENSTELLEN

53 | WISSENSWERKSTATT

60 | VHS BALINGEN
Anmeldung, Anfahrt,
Schul- und Entgeltordnung

vhs on tour



ANSPRECHPARTNERIN:

Dagmar Hirschpek

Telefon: 90 80 14

E-Mail: hirschpek@vhs-balingen.de



» EINE FAHRT – ZWEI ZIELE

Stuttgart: Flughafen- und Hafenführung / Führung Wilhelma und SWR Funkhaus

Gruppe A:

Stuttgart: Flughafen- und Hafenführung

Baden-Württembergs Tor zur Welt ist der Flughafen. Wir steuern vormittags den Airport Stuttgart an, wo uns eine Führung erwartet. Nach einem kurzen Info-Film fahren wir im Bus über das Vorfeld zur Flugzeugabfertigung, ergänzt durch Informationen zu Starts und Landungen. Der Besuch bei der Flughafenfeuerwehr und der Gepäckabfertigung sind weitere Höhepunkte der ca. 2-stündigen Führung. Eine zentrale Funktion für die industrielle Wertschöpfung in der Region hat der Hafen Stuttgart, den wir am Nachmittag bei einer geführten Hafenrundfahrt kennenlernen. Hier werden Massen- und Stückgüter, Container, Wechselbehälter und Sattelanhänger umgeschlagen und zwischengelagert. Die angesiedelten Betriebe vernetzen auf rund 100 Hektar Fläche Zulieferunternehmen mit produzierender Industrie.

BC11000 Winfried Mutschler

Fr., 17.04., 8.30-20.00

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; € 75,-

Gruppe B:

Stuttgart: Führung „Hinter den Kulissen der Wilhelma“ und Besuch des Funkhauses des Südwestrundfunks

Interessante Einblicke, die man ansonsten nicht erhält, bietet die Exklusiv-Führung „Hinter den Kulissen der Wilhelma“. Wir gehen mit Expertinnen und Experten aus der Zoologie durch die Wilhelma und erfahren, wie der Betrieb eines modernen zoologisch-botanischen Gartens funktioniert. Am Nachmittag sind wir im Funkhaus des Südwestrundfunks zu Gast. Zu Beginn der kostenlosen Führung informieren werden wir über die Organisation und Programmangebote des SWR als Teil der ARD informiert. Im Anschluss daran folgt die Besichtigung des Archivs, der Live-Sendekomplexe von SWR1 und SWR4 sowie der Fernsehstudios (inkl. Mitverfolgen der Livesendung SWR Aktuell Baden-Württemberg). Dabei erleben Sie die Moderatorinnen und Moderatoren bei ihrer Arbeit und lernen die redaktionellen und technischen Abläufe einer Sendung kennen.

BC110001 Ottmar Erath

Fr., 17.04., 8.30-20.00

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; € 75,-

Mainz: Besuch beim ZDF und Stadtführung

Das ZDF (Abkürzung für Zweites Deutsches Fernsehen) ist das zweite öffentlich-rechtliche bundesweite Fernsehprogramm Deutschlands. Es wird seit 1963 ausgestrahlt. Wir besuchen das ZDF-Sendezentrum, das rund einen Quadratkilometer große Gelände im Mainzer Stadtteil Lerchenberg. Im Rahmen einer ca. 90-minütigen, kostenlosen „Backstage ZDF-Führung“ blicken wir hinter die Kulissen einer der größten Sendeanstalten Europas und erhalten einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien für Jung und Alt. Nach der Führung besteht die Möglichkeit, sich im ZDF-Kasino auf eigene Kosten mit einem Snack oder Mittagessen zu stärken. Danach erwartet uns „das goldene Mainz und seine Sehenswürdigkeiten“ im Rahmen eines gut 2-stündigen Rundgangs durch die Stadtgeschichte von den Anfängen bis heute: Römerzeit, Dom, Altstadt und die moderne Mainzer Innenstadt. Nicht fehlen darf natürlich ein Besuch des Gutenberg Museums.

BC110002 Ottmar Erath, Winfried Mutschler

Mi., 13.05., 6.45 – 20.00

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; € 75,-

» RUND UM BALINGEN

Kinderführung – Geschichte hautnah

Anmeldung erforderlich



„Was tut man in einem Archiv und wozu braucht man es?“ Stadtarchivarin Nicole Scheletz M.A. bietet im Rahmen einer altersgerechten Archivführung jungen Teilnehmern Einblicke in die Räumlichkeiten und Funktion eines Archivs. Beim kurzen Besuch des Archivmagazins, das Archivbenutzern sonst nicht zugänglich ist, werden einige originale Schätze vorgestellt. Es ermöglicht den jungen Teilnehmern eine erste Begegnung mit den in einem Archiv verwahrten Geschichtszeugnissen. Anschließend folgt ein kleiner Stadtrundgang, der es den Kindern ermöglicht das Mittelalter „im Kleinsten“ zu erblicken. Es warten besondere Highlights auf die Teilnehmer. Die Archiv- und Stadtführung ist für die Altersgruppe von 9 bis 12 Jahren geeignet.



BC11005 Nicole Scheletz M.A.

Fr., 15.05., 14.00-15.30

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Stadtarchiv,
Artur-Eppler-Platz 1

BC11006 Nicole Scheletz M.A.

Fr., 10.07., 14.00-15.30

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Stadtarchiv,
Artur-Eppler-Platz 1

Die Landschaft um Balingen kennenlernen

Anmeldung erforderlich

Kleine Wanderungen für Neuzugezogene und Alteingesessene, die Natur und Landschaft im Umkreis von Balingen kennenlernen wollen. Bei den ca. 2,5 stündigen Wanderungen/ Spaziergängen kann der Referent durch seine langjährige Arbeit als Revierförster viel Wissenswertes berichten. Die Wanderungen führen über befestigte Wege, es werden immer wieder kleine Pausen eingelegt.

Bitte beachten: Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Fernglas falls vorhanden.

BC11007 Siegfried Geiger

Sa., 14.03., 14.00-16.30

Weilerkirche Owingen an B 463; € 10,-

BC11008 Siegfried Geiger

Sa., 18.04., 14.00-16.30

Weilstetten, Sporthelm Linde; € 10,-

BC11009 Siegfried Geiger

Sa., 16.05., 14.00-16.30

Parkplatz unter dem Lochenstein an L 440;
€ 10,-

Balinger Unterwelten – Stadtführung

Anmeldung erforderlich

Es geht tief hinunter in die Balinger Unterwelten und bis ins 13. Jh. zurück. Bis ins 19. Jh. besaßen viele Häuser nur einen kleinen Keller, der durch Klapptüren erschlossen wurde. Sie erfahren, warum die Neue Straße ihren Namen erhielt und was unter dem Zollernschloss zu finden ist. Und kaum jemand hat in den letzten Jahrzehnten den Keller unter der Lang-Scheuer beim Freibad betreten.

BC11001 Dr. Ingrid Helber

Sa., 25.04., 14.00-16.00

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Zollernschloss;
Gebühr € 17,-

BC11002 Dr. Ingrid Helber

Sa., 09.05., 14.00-16.00

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Zollernschloss;
Gebühr € 17,-

BC11003 Dr. Ingrid Helber

Mi., 20.05., 16.30-18.30

Treffpunkt: 16.15 Uhr, Zollernschloss;
Gebühr € 17,-

BC11004 Dr. Ingrid Helber

Sa., 13.06., 14.00-16.00

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Zollernschloss;
Gebühr € 17,-



>> KINDERWANDERUNG

Den Wald im Dunkeln erleben, Spaziergang mit Kindern in die anbrechende Nacht hinein

Anmeldung erforderlich

Wenn die Dämmerung anbricht, dann ändert sich die Stimmung im Wald, es raschelt und viele Tiere beginnen dann mit ihren Streifzügen. Um das zu erfahren heißt es ganz ruhig und aufmerksam zu sein. Dies zu erfahren ist Absicht/Ziel dieser kleinen Wanderung mit Kindern im Alter von ca. 7-12 Jahren. Interessierte Eltern dürfen gerne mitgehen, wenn sie ganz still sein können. Bitte beachten: Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk

BC11010 Siegfried Geiger

Fr., 20.03., 17.30-19.00

Parkplatz unter dem Lochenstein an L 440;
€ 10,-

>> VHS-WALDBAUERNSCHULE

Was Sie immer schon über den Wald wissen wollten ... (und sich nicht zu fragen trauten !) Teil 2

Viele Fragen mussten beim ersten Abend im Herbst 2025 offen bleiben, deshalb gibt es diese Forstsetzung für Waldbesitzende, Waldbesucher und Menschen die am Wald interessiert sind. Es wird versucht in Frage und Antwort grundlegende Informationen zu geben. Der Referent verfügt über langjährige Erfahrungen als Förster.

Anmeldung erforderlich

BC11011 Siegfried Geiger

Mi., 04.03., 18.00-19.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 15,-

>> BURG HOHENZOLLERN

Hinter den Kulissen der Burg Hohenzollern

Wissen Sie, wie die Kerzen der Kronleuchter auf der Burg Hohenzollern angezündet werden? Oder wie hoch der Mast der Burgherrenstandarte aus der Nähe betrachtet ist? Sehr gerne lüften wir für Sie diese und weitere Geheimnisse bei dieser Exklusiv-Führung.

- Exkl. Führung außerhalb der regulären Öffnungszeiten (offiziellen Ausstellungsräume, Fahnenurm und Dachboden)
- deftiges Abendessen im Café Restaurant Burg Hohenzollern (Hausgemachte Rinderbouillon mit Grießklößchen, Rosa gebratene Schweinelendchen im Speckmantel, Marktgemüse & Spätzle mit Pilzrahmsauce, Apfelkuchle mit Vanilleeis & Krokantsahne)

Treffpunkt: Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz, 16:45 Uhr: Auffahrt mit regulären Pendelbus bis zum Adlertor. 22:00 Uhr: Wanderung bis zum Parkplatz.

BC11012 vhs on tour Team

Mo., 25.05., 17.00-22.00

Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz;
€ 79,-

BC11013 vhs on tour Team

Mo., 06.07., 17.00-22.00

Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz;
€ 79,-



Weitere Infos zu den Kursen unter www.vhs-balingen.de



Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.vhs-balingen.de





Die Burg Hohenzollern für Kinder

Kronenglanz und Ritterschlag –
Die Kinderführung auf der
Burg Hohenzollern, 6-11 Jahre

Prinzessin Anna ist eine junge, kluge Adelige, die von der Geschichte ihrer Vorfahren fasziniert ist, während Friedrich, ein mutiger Ritter, davon träumt, ein großer Held zu werden. Unterstützt von den Kindern begeben sie sich auf eine Entdeckungsreise durch die Burg Hohenzollern, um die Geheimnisse ihrer Familiengeschichte zu entschlüsseln, und den verborgenen Hohenzollernschatz zu finden. Auf ihren Abenteuern treffen sie auf geheimnisvolle Hinweise, die sich auf die Geschichte der Burg beziehen und müssen zusammen Hindernisse

überwinden, um das Rätsel zu lösen und den sagenumwobenen Schatz zu finden.

Bei dieser Führung handelt es sich um eine begleitete Führung im Außenbereich und eine selbstständige Rallye im Innenbereich. Die Kinder erhalten am Ende der Führung ein Schwert oder einen Fächer aus der Schatztruhe.

Treffpunkt: Adlertor, Eingangstor der Burg
(2 Begleitpersonen der vhs vor Ort)

BC11014 vhs on tour Team

Fr., 15.05., 14.00-16.00

Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz;
€ 30,-

BC11015 vhs on tour Team

Fr., 10.07., 14.00-16.00

Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz;
€ 30,-

WILDKRÄUTER

Kräuterwanderung

Es wächst eine Vielzahl an Kräutern, die wir essen, trinken oder verarbeiten können, direkt vor unserer Haustür. Wir müssen nur die Augen weit öffnen und die Natur auf uns wirken lassen. Mit ihrem reichen Gehalt an Vitaminen und Pflanzenstoffe ergänzen die Kräuter unseren Speiseplan mit kraftvollem Aromen. Gleichzeitig bietet sich so manches Kraut mit seinen Wirkstoffen zum Heilen an und kann unsere Hausapotheke ergänzen. Das ganze Jahr über bietet die Natur in ständigem Wechsel eine große Vielfalt wild wachsender Pflanzen an. Wo kann man schöner Kräuter kennenlernen. Als unterwegs in der Natur. Erfahren Sie auf dieser geführten Wanderung mehr über die Heilkraft der Kräuter, ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Mitzubringen: gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Lochen-Parkplatz 15 min vor
Veranstaltungsbeginn; € 17,-

BC11016 Heidi Kittelberger

Sa., 28.03., 14.00-17.00

BC11017 Heidi Kittelberger

Sa., 18.04., 14.00-17.00

BC11018 Heidi Kittelberger

Sa., 13.06., 09.00-12.00

BC11019 Heidi Kittelberger

Sa., 27.06., 09.00-12.00

BC11020 Heidi Kittelberger

Sa., 18.07., 09.00-12.00

BC11021 Heidi Kittelberger

Sa., 05.09., 09.00-12.00



**ZEHNT
SCHEUER
BALINGEN**

Di, Mi, Fr, Sa, So 14-17 Uhr, Do 17-20 Uhr

Forum



ANSPRECHPARTNERIN:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18,

E-Mail: linder-schick@vhs-balingen.de



KOMMUNIKATION & SKILLS

Online-Vortrag: Wahrheit, Lüge, Vertrauen – Orientierung im Zeitalter der Desinformation **ONLINE**

Wir gehen der Frage nach, wie Wahrheiten konstruiert werden, warum wir bestimmten Erzählungen Glauben schenken – und wie wir uns besser gegen Desinformation wappnen können. Philosophische und historische Perspektiven treffen dabei auf aktuelle Beispiele aus Medien und Politik. Ziel ist es, sowohl die großen Muster hinter der „Post-Truth“-Debatte zu verstehen als auch praktische Strategien für den Alltag zu entwickeln.

BC10010 Kai Kaufmann

Do., 24.02., 18.00-19.30

Online-Kurs; € 12,-

Online-Seminar: Sprache und Macht – Wie Worte Wirklichkeit schaffen **ONLINE**



Sie erfahren, wie Sprache als Werkzeug der Macht funktioniert – von politischen „Frames“ und medialen Deutungsrahmen. Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie durch Begriffe Realitäten geschaffen oder verdeckt werden: „Flüchtlingswelle“, „Leistungsträger“, „Klimahysterie“ – jedes Wort trägt eine Haltung in sich. In Übungen erproben wir den sensiblen Umgang mit Sprache als Mittel gesellschaftlicher Gestaltung. Ziel des Kurses ist es, Sprache als Machtinstrument zu durchschauen – und sie zugleich als Werkzeug des Verstehens und der Verständigung neu zu entdecken.

BC10011 Kai Kaufmann

Do., 26.03., 18.00-20.15

Online-Kurs; € 20,-

Online-Seminar: Gewaltfreie Kommunikation **ONLINE**

Der Schlüssel zu mehr Verständnis und weniger Streit

Worte können Brücken bauen – oder Mauern errichten. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zeigt, wie wir im Beruf und im Privatleben klar und ehrlich sagen, was uns wichtig ist – ohne anzugreifen oder zu verletzen. Sie lernen, Konflikte konstruktiv anzugehen, Missverständnisse aufzulösen und Gespräche so zu führen, dass gegenseitiges Verständnis entsteht.

BC10012 Matthias Dahms

Do., 25.06., 18.30-21.30

Online-Kurs; € 79,-

LITERATUR – KUNST- & KULTURGESCHICHTE

Vortrag: Hermann Hesse – Das Glasperlenspiel

Hermann Hesses „Glasperlenspiel“ ist sein letztes großes Werk und enthält sein literarisch-philosophisches Vermächtnis. Allerdings setzt das Werk dem Verständnis erhebliche Schwierigkeiten entgegen. Der Referent, ein international ausgewiesener Hesse-Kenner, versucht das Wesen des „Glasperlenspiels“ zu erklären und interpretiert die Entwicklung der Hauptfigur Josef

Knecht samt den Nebenfiguren und den nachgestellten Lebensläufen. Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit zu einer Diskussion.

BC10122 Dr. Günter Baumann

Mi., 18.03., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-; Abendkasse,

Bezahlung vor Ort, Anmeldung erforderlich

Web-Vortrag: Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York **ONLINE**

Manche Städte sind mehr als nur Orte – sie sind Symbole für ganze Epochen. Athen steht für Demokratie, Florenz für die Renaissance, Paris für die Moderne, Berlin für Brüche und Neubeginn, New York für Avantgarde und Geschwindigkeit. Wir fragen: Wie prägen Städte Geschichte – und wie inszenieren sie sich selbst als Weltbühne?

BC10503 Nicole Klemens, M.A.

Di., 05.05., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

NATUR & GARTEN

Vortrag: Klimawandel im Garten positiv nutzen

Der Vortrag zeigt, wie durch die richtige Pflanzen- und Materialauswahl einfach zu pflegende, ansprechende Gärten zum Wohlfühlen und Entspannen und dem Klimawandel angepasst entstehen können. Ausführlich wird die zeitsparende und bequeme Pflege erklärt, und auch die Pflanzenvorstellung nimmt einen großen Platz ein. Der Referent zeigt mit Bildern und Anregungen verschiedene Wege und Möglichkeiten zum "faulen Gärtnern". Anschließend können Fragen gestellt werden.

BC10123 Dipl. Ing. Uwe Bauer

Di., 24.03., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-; Abendkasse,

Bezahlung vor Ort, Anmeldung erforderlich



PSYCHOLOGIE

Raus aus dem Dauerstress – wie du wieder bei dir selbst ankommst

Seminar

Der Wecker klingelt, und der Tag hat dich schon fest im Griff, bevor du richtig wach bist. Kinder, Job, Eltern, Partnerschaft, WhatsApp-Nachrichten, E-Mails, Einkaufszettel. Und du? Funktionierst einfach weiter. Wie immer. Dein Kopf ist voll, doch du fühlst dich leer. Es geht um dich. Um das, was dich wirklich stresst, und wie du da Stück für Stück rauskommst. Du lernst, wie du Grenzen setzt – ohne dich dabei schlecht zu fühlen.

BC10722 Sarah Marie Frey

Sa., 28.02., 10.00-13.00

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;
€ 37,-; 5-8 TN

Online-Seminar: Zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge – Leben im Takt der Leistungslogik

ONLINE

„Mach mehr aus dir!“ – kaum eine Botschaft prägt unsere Gegenwart stärker. Wir gehen den kulturellen, historischen und psychologischen Wurzeln der Selbstoptimierung nach – von protestantischer Arbeitsethik und kapitalistischer Leistungsgesellschaft über digitale Selbstvermessung bis zu aktuellen Wellness- und Achtsamkeitstrends. In Gesprächen und kleinen Übungen erforschen wir, wie wir selbst auf Leistungsdruck reagieren, welche inneren Antriebe uns begleiten – und welche Formen von Selbstsorge heilsame Alternativen bieten.

BC10723 Kai Kaufmann

Mi., 04.03., 18.00-20.15

Online-Kurs; € 20,-

Web-Vortrag: Träume besser verstehen – Was kann ich aus Träumen lernen?

ONLINE

Alle Menschen träumen jede Nacht und manchmal wacht man mit einem Traum auf und fragt sich, was dieser Traum wohl zu bedeuten hat. Leider helfen klassische Deutungen zu einzelnen Symbolen, die man früher in Büchern und heute im Internet findet, nicht wirklich weiter. Glücklicherweise es gibt andere Wege, die eigenen Träume besser zu verstehen. Viele Traumthemen geben gegen durch Bearbeitung Anregungen für das Leben.

BC10501 Prof. Dr. Michael Schredl

Mi., 15.04., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

Web-Vortrag: Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht

ONLINE



Diplombiologin, Autorin und Trainerin für Stressprävention und mentale Gesundheit in der Arbeitswelt

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass der Stress im Job überhandnimmt? Schlafprobleme, Nackenschmerzen oder Reizbarkeit können erste Anzeichen dafür sein, dass der Stress an Ihrer Gesundheit nagt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie erste Anzeichen von Stress bedingter Erschöpfung erkennen und was Sie konkret tun können, um wieder in Balance zu kommen und den Stresspegel zu reduzieren, für mehr Gelassenheit in Ihren Job und auch für Ihr Privatleben.

BC10502 Carola Kleinschmidt

Mi., 29.04., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

FINANZWELT

Online-Workshop: Der Finanzkompass

ONLINE

Entdecken Sie die Grundlagen der Finanzwelt und lernen Sie, wie Sie Ihr Vermögen strategisch aufbauen und absichern können! Unser praxisorientierter Finanzvortrag bietet Ihnen wertvolle Einblicke in drei zentrale Module, die Ihnen helfen, Ihre Finanzen souverän zu managen und langfristig zu optimieren.

- Die Geldwelt verstehen
- Grundlagen der finanziellen Bildung
- Einführung in Versicherungen

BC10510 Kevin Böhm

Fr., 13.03., 18.00-20.15

Online-Vortrag; € 29,-



ENERGIE & UMWELT

Vortrag: Heizungstausch was tun?

Steigende Heizkosten, der fortschreitende Klimawandel und gesetzliche Regelungen zeigen, dass sich künftig die Wärmeerzeugung erheblich ändern wird.

Der Umstieg auf erneuerbare Energien wird unter diesem Aspekt wichtiger denn je. Doch welches Heizungssystem ist für das eigene Gebäude passend?

BC10611 Energieagentur Zollernalb gGmbH
Do., 19.03., 19.00

Stadthalle, Studio; ohne Gebühr,
Anmeldung erforderlich

Vortrag: Photovoltaik – die Kraft der Sonne nutzen

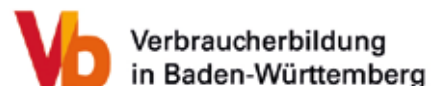
Die Energieagentur Zollernalb informiert in Ihrem Vortrag rund um die Erzeugung, Nutzung und Speicherung von Strom aus Photovoltaik.

Lohnt sich eine PV-Anlage auch für Sie? Worauf ist dabei zu achten? Die Energieagentur gibt hierzu unabhängige Praxistipps.

BC10612 Energieagentur Zollernalb gGmbH
Mi., 17.06., 19.00

Stadthalle, Studio; ohne Gebühr,
Anmeldung erforderlich

VERBRAUCHERBILDUNG



Das Projekt „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ wird vom Ministerium für ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätte in Württemberg durchgeführt.

Online-Vortrag: Finanzratgeber für Studierende und Berufsanfänger

ONLINE

Ihr habt die Schule erfolgreich abgeschlossen und nun steht eine Ausbildung oder ein Studium an? In diesem Online-Kurs lernt Ihr auf praxisnahe und leicht verständliche Weise, was Ihr zu Bankgeschäften und Versicherungen wissen müsst, um gut in den neuen Lebensabschnitt zu starten.

BC10614 Verbraucherbildung

Mi., 06.05., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr



Online-Vortrag: Der Weg zum Pflegegrad

ONLINE

Die Zeit der beginnenden Pflegebedürftigkeit ist ein besonders herausfordernder Lebensabschnitt. Neben niederschlagenden gesundheitlichen Aspekten bringt die Pflegebedürftigkeit auch gravierende finanzielle Belastungen. Eine zentrale Rolle im Vortrag nimmt die Begutachtung selbst ein und der Pflegebedürftigkeitsbegriff in Theorie und Praxis der Begutachtung.

BC10619 Verbraucherbildung

Do., 07.05., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

Online-Vortrag: Wandern & Radfahren mit Komoot

ONLINE

Funktionen und Bedienung von Komoot entdecken

Funktionen und Möglichkeiten von Komoot erfahren und sicherer bedienen. Komoot ist eine vielseitige Outdoor-App, die Freizeitaktivitäten attraktiver und sicherer macht. Zusammen schauen wir uns eine vorgeschlagene Wandertour an und verändern diese individuell.

BC10616 Verbraucherbildung

Mi., 08.07., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

Online-Vortrag: Investieren in Aktien

ONLINE

Mit einer Investition in Aktien profitiert man von dem wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens und kann im günstigen Fall hohe Renditen durch Kursanstiege und Dividendenausschüttungen erzielen. Sie erfahren auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, welche Merkmale Aktien haben, wie Aktienkurse entstehen und wie man mit Aktien an der Börse handelt.

BC10617 Verbraucherbildung

Do., 16.07., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

VORTRÄGE DER VHS

BC10122	Hermann Hesse - Das Glasperlenspiel	Dr. Günter Baumann	18.03.26	Stadthalle BL
BC10123	Klimawandel im Garten positiv nutzen	Dipl. Ing. Uwe Bauer	24.03.26	Stadthalle BL
BC10301	Darmkrebs – Vorsorge und Therapie	Dr. med. Alexander Albert	10.03.26	Stadthalle BL
BC10302	Rückenschmerzen – Ursachen, Symptome und Therapie	Dr. med. Wilfried Gfrörer	22.04.26	Stadthalle BL
BC10501	Träume besser verstehen - Was kann ich aus Träumen lernen?	Prof. Dr. Michael Schredl	15.04.26	Online
BC10502	Ein Burnout kommt nicht über Nacht	Carola Kleinschmidt	29.04.26	Online
BC10503	Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York	Nicole Clemens, M.A.	05.05.26	Online
BC10611	Heizungstausch was tun?	Energieagentur Zollernalb	19.03.26	Stadthalle BL
BC10612	Photovoltaik - die Kraft der Sonne nutzen	Energieagentur Zollernalb	17.06.26	Stadthalle BL
BC10614	Finanzratgeber für Studierende und Berufsanfänger	Verbraucherbildung	06.05.26	Online
BC10616	Wandern & Radfahren mit Komoot	Verbraucherbildung	08.07.26	Online
BC10617	Investieren in Aktien	Verbraucherbildung	16.07.26	Online
BC10619	Der Weg zum Pflegegrad	Verbraucherbildung	07.05.26	Online
BC10801	Wie mache ich mein Testament?	Dr. Sascha Straub	23.03.26	Stadthalle BL
BC10802	Das Berliner Testament: Stets das Mittel der Wahl?	Dr. Sascha Straub	16.03.26	Stadthalle BL
BC10803	Sprechstunde Familienrecht: Trennung und Scheidung	Volker Spohn	09.03.26	Stadthalle BL
BC10804	Getrennt leben, aber verheiratet bleiben? Fallstricke vermeiden!	Volker Spohn	20.04.26	Stadthalle BL
BC10805	Richtig versorgt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Bärbel Barunovic	27.04.26	Stadthalle BL
BC10806	Erben und Vererben von Immobilien	Hannah Dörrer	04.05.26	Stadthalle BL



» RECHT

Vortrag: Wie mache ich mein Testament?

Maschinengeschriebene Testamente, vergessene Erbverträge, übersehene Pflichtteilsberechtigten, unklare testamentarische Anordnungen, erbschaftsteuerliche Überraschungen etc. – bei der Testamentserstellung lauern zahlreiche Fallen, die dazu führen können, dass der eigene letzte Wille nicht wie beabsichtigt umgesetzt wird. Der Vortrag zeigt auf, wie man ein Testament richtig errichtet, was man bedenken sollte und welche Verfügungen getroffen werden können.

BC10801 Dr. Sascha Straub

Mo., 23.03., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-, Abendkasse, Bezahlung vor Ort

Vortrag: Das Berliner Testament – Stets das Mittel der Wahl?

Die meisten Ehepartner errichten ein Berliner Testament. Allerdings sind die damit verbundenen erbrechtlichen und erbschaftssteuerlichen Nachteile kaum bekannt. Im Vortrag werden diese Nachteile sowie mögliche zusätzliche Regelungen zur Optimierung und Alternativen aufgezeigt.

BC10802 Dr. Sascha Straub

Mo., 16.03., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-, Abendkasse, Bezahlung vor Ort



Bitte beachten Sie unsere Schulordnung unter www.vhs-balingen.de!

Vortrag: Sprechstunde Familienrecht: Trennung und Scheidung – endlich verständlich?



Wer von Trennung oder Scheidung betroffen ist, wird bei Internetrecherchen oder KI-Auskünften von – oft genug eklatant falschen – Informationen überrollt. Der Vortrag wirkt dem entgegen und stellt die typischen Problemfelder und Lösungsmöglichkeiten bei einer Trennung oder Scheidung verständlich dar und gibt Antworten auf die der Betroffenen drängenden Fragen.

BC10803 Volker Spohn

Mo., 09.03., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-, Abendkasse, Bezahlung vor Ort

Vortrag: Getrennt leben, aber verheiratet bleiben? Fallstricke vermeiden!

Immer wieder kommt es vor, dass Ehepartner seit mehreren Jahren getrennt leben, ohne sich scheiden zu lassen. Dabei ist vielen nicht bewusst, welche massiven finanziellen Folgen dies haben kann. Der Vortrag behandelt, welche Fehler es unbedingt zu vermeiden gilt.

BC10804 Volker Spohn

Mo., 20.04., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-, Abendkasse, Bezahlung vor Ort

Vortrag: Richtig versorgt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Unfall oder Erkrankung können jeden von uns jederzeit treffen. Beim Vortrag wird erklärt, wie Sie hierfür am besten vorsorgen und es werden die Auswirkungen der Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts zum 01.01.2023 erläutert.

BC10805 Bärbel Barunovic

Mo., 27.04., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-, Abendkasse, Bezahlung vor Ort

Vortrag: Erben und Vererben von Immobilien

Häufig spielen Immobilien im Erbfall eine zentrale Rolle, ganz besonders das selbstgenutzte Eigenheim. Welche Probleme beim Erben von Immobilien, z.B. bei Erbengemeinschaften oder Pflichtteilsrechten, typischerweise entstehen und wie man sie bereits vorausschauend beim Vererben durch Gestaltung vermeidet, behandelt dieser Vortrag.

BC10806 Hannah Dörner

Mo., 04.05., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,-, Abendkasse, Bezahlung vor Ort

» SPIEL & FREIZEIT

Schachspiel

Sie erhalten einen Einstieg in die Welt des Schachs, Grundlegende Regeln des Spiels, Bewegungsmuster der Figuren, Aufbau des Schachbretts und die Grundstellung. Durch das Spielen und Analysieren erster Partien wird ein besseres Verständnis für grundlegende Strategien entwickelt. Der Kurs verbindet Theorie und Praxis, um einen unterhaltsamen und zugleich lehrreichen Zugang zum Schachspiel zu ermöglichen. Schach fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch strategisches Denken und kreative Problemlösung.

Schach für Einsteiger

BC10901 Kevin Narr

6 x ab Fr., 13.03., 15.00-16.30

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 83,- ab 6 TN

Schach für Fortgeschrittene

BC10902 Kevin Narr

6 x ab Fr., 13.03., 16.30-18.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 83,- ab 6 TN



Die besten Pressefotos der Welt

21. Mai – 14. Juni 2026,
Stadthalle Balingen

Kunstschule



ANSPRECHPARTNERIN:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18,

E-Mail: linder-schick@vhs-balingen.de



LITERATUR

Literaturkreis

Im Mittelpunkt steht die Freude am Lesen: Wir lesen, diskutieren und interpretieren. Zu jedem gelesenen Buch erhalten Sie eine Ausarbeitung mit der Biografie des Autors und einer zeitlichen und literaturgeschichtlichen Einordnung. Der Literaturkreis findet einmal im Monat statt. Erster Termin: Auswahl der Literatur

BC20104 Gunda Rack

5 x ab Mi., 04.03., 19.00-20.30

Mediothek Balingen, Lesecafé, 2.OG;

€ 55,-; ab 8 TN

MALEN & ZEICHNEN

Studienkurs Bild

Malen und Zeichnen kann man lernen. Je schneller man damit beginnt, desto früher stellt sich der Erfolg ein! Jeder wird individuell betreut und baut auf seinem Niveau auf. Es gibt weder Zeit- noch Leistungsdruck. Praxiswissen steht im Vordergrund, wird aber bei Bedarf auch mit etwas Theorie unterfüttert. Der Kursleiter zeigt Ihnen, wie's geht, vermittelt Tricks, Kniffe und Bildstrategien. Wir arbeiten überwiegend mit Acrylfarben auf Leinwand.

BC20502 Michl Brenner

ab Mi., 04.03., 18.00-20.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 47,-; ab 6 TN

Kreativität am Vormittag: Die eigene Ausdruckssprache finden

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene Akzeptanz förderndes Zeichnen und Malen lässt einen künstlerischen Ausdruck zu, der von authentischem Empfinden getragen ist. Der unverwechselbar persönliche Malstil wird so befördert. Zum Einstieg werden achtsamkeitsbasierte Zeichenübungen vermittelt. Sie führen zum persönlichen Ausdrucksthema hin. In der Gestaltungsphase mit freier Wahl des Themas und der Maltechniken geschieht intentionaler Flow. Unter Anleitung lernen Sie, Ihren Malprozess und das eigene Werk auszuwerten hinsichtlich Farbe, Kontrast, Komposition und Bedeutungsgehalt.

BC20508 Freda Blob

Mi., 25.03., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 37,-; 5-8 TN

KUNSTSPECIALS

Atelierbesuch in der "Druckwerkstatt Johanneskirche"



In einer ehemaligen Kirche wohnt und arbeitet die frühere Pfarrerin als Künstlerin. Der Vater hatte als Flüchtling bei der Buchdruckerei Benz in Balingen Arbeit gefunden. Sein ehemaliger Arbeitsplatz ist inzwischen das Herzstück der "Druckwerkstatt Johanneskirche". Auf der Handpresse sind Karten vorbereitet. Sie können nach der Besichtigung und Einführung in „die schwarze Kunst“ individuell gedruckt werden.

BC20547 Margarete Goth

Sa., 25.04., 11.00-12.30; € 8,-

Treffpunkt: Atelier Margarete Goth

Sketching im Atelier - Architektur

Anfänger*innen und Fortgeschrittene



Wir treffen uns im Atelier vor Ort, beschäftigen uns mit verschiedenen Herangehensweisen des Zeichnens - von der Kritzerei bis zum großen Blatt. Wir verwenden Bleistift, Tusche, Buntstift, Kohle, collagieren und wagen mit Farben Malerisches. Der spielerische Umgang mit persönlichen Seherlebnissen und Bildwelten steht im Mittelpunkt.

BC20522 Stefan Kübler

Fr., 15.05., 18.00-20.00, Sa., 16.05.,

10.00-17.00, So., 17.05., 10.00-15.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 134,-; ab 6 TN

Workshop: Figuren aus Ton

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene



Der Workshop beleuchtet die faszinierende Architektur des menschlichen Körpers, dessen einzelnen Formen nicht nur erkannt, sondern wirklich verstanden werden können. Die Figuren werden massiv aufgebaut und später ausgehöhlt. Durch diese intuitive Herangehensweise ist es möglich, die Lebendigkeit und Spontaneität einer Figur zu bewahren. Je nach gewünschter Realitätsnähe kann dann am Detail gearbeitet werden, mit individueller Betreuung in eigenem Tempo.

BC20604 Antje Gerhardy

Fr., 19.06., 18.30-21.00, Sa., 20.06.,

10.00-16.00;

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 129,-; ab 6 TN



Experimentelles Drucken

Entdecke die faszinierende Welt des Druckens! Hier erlernst du, mit Gelplatte und Acrylfarben einzigartige Strukturen und Texturen zu gestalten, Fotodrucke zu integrieren und mit Mixed-Mediatechniken zu experimentieren. Spielerisches Ausprobieren und gezielte Anleitung führen zu überraschenden Effekten und kreativen Ergebnissen. Lass dich inspirieren und entdecke neue Drucktechniken!

BC20507 Simone Willfahrt

3 x ab Mo., 09.03., 19.00-20.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 45,-; ab 6 TN

Malen für Anfänger – auf Englisch

Sie erlernen grundlegende Maltechniken mit Acrylfarben, setzen sich mit der Farbtheorie auseinander und entwickeln Schritt für Schritt ihre eigene künstlerische Stimme. Ob Sie völlig neu in der Malerei sind oder einfach Ihre Kreativität neu entdecken möchten, dieser Kurs bietet Ihnen einen unterhaltenden und unterstützenden Rahmen – in klarem, verständlichem Englisch.

BC20504 Whitney Lauren Khan

7 x ab Fr., 06.03., 10.00-12.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 126,-; ab 6 TN

Beim Malen die spannende Welt der Farben entdecken

Hier lernen Sie die Grundlagen der Farbenlehre kennen, verstehen und anwenden. Ob mit Farbstiften, Kreide, Gouache oder Acryl. Beim Spiel mit Farben und verschiedenen Maltechniken entstehen individuelle persönliche Kunstwerke.

BC20506 Marita Linder-Schick

4 x ab Di., 21.04., 19.00-21.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 75,-; ab 6 TN

Sketching am Küchentisch



Einfach zeichnen und spielerisch Dinge ausprobieren. Unterschiedliche Herangehensweisen und Ausgangspunkte, sich zeichnerisch mit Bleistift, Tusche, Buntstift etc. zu beschäftigen. Verschiedene Papiere ausprobieren, kleine und große Formate, collagieren und mit Farben Malerisches wagen. Der spielerische Umgang mit persönlichen Seherlebnissen und Bildwelten steht im Mittelpunkt.



April 26 – Zeichenkurs

ONLINE

BC20511 Stefan Kübler

4 x ab Do., 09.04., 19.30-21.30

Online-Kurs auf web-vhs.de; € 79,-; ab 6 TN

Mai 26 – Zeichenkurs

BC20512 Stefan Kübler

4 x ab Do., 07.05., 19.30-21.30

ONLINE

Online-Kurs auf web-vhs.de; € 79,-; ab 6 TN

AM WOCHENENDE

Siebdruck leicht gemacht – Kreativ drucken

Entdecke die bunte Welt des Siebdrucks! In diesem Kurs lernst du, wie man eigene Motive entwirft, Schablonen herstellt und farbenfrohe Drucke auf Papier oder Stoff gestaltet. Mit einfachen Materialien und viel Spaß entstehen kleine Kunstwerke zum Mitnehmen.

BC20521 Sven Wilhelm

Sa., 18.04., 10.00-16.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 57,-; ab 6 TN

Piepmatz goes Colour

Mal- und Zeichenwochenende

Locker skizziert, genau gezeichnet oder selbst kreiert, hier stehen unsere kleinen gefiederten Freunde im Mittelpunkt. Entdecken Sie unterschiedliche Wege, eine Zeichnung zu beginnen. Lernen Sie zu kolorieren oder gleich aus der Farbe heraus zu arbeiten. In diesem Kurs bekommen Sie neue Impulse zum Zeichnen. Sie probieren unterschiedliche Materialien und Techniken aus, linear und flächig, so dass Sie Ihre eigene zeichnerische Handschrift bereichern werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

BC20524 Stefan Kübler

Fr., 26.06., 18.00-20.00., Sa., 27.06.,

10.00-17.00., So., 28.06., 10.00-15.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 134,-; ab 6 TN

SKULPTUR & KERAMIK

Töpferatelier

Entfalten Sie Ihre Kreativität und entspannen Sie bei der Arbeit mit Ton. Es werden Grundkenntnisse und verschiedene Techniken für Gefäße, Figuren und mehr vermittelt. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. In der Gemeinschaft von Anfängern und Fortgeschrittenen ergänzen wir uns gegenseitig. Für Teilnehmende mit Vorerfahrung stehen zwei Töpferscheiben zum Drehen bereit.

BC20601 Tanja Steinmetz

4 x ab Mo., 09.03., 18.00-20.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 86,-; ab 6 TN

Drehen an der elektrischen Töpferscheibe

Intensivunterricht für Anfänger/-innen

Sie lernen grundlegende Handgriffe an der Töpferscheibe kennen. Geübt wird das Schlagen, Zentrieren, Aufbrechen und Hochziehen des Tons, ohne Glasurtermin. Für Sie steht eine Drehscheibe zur Verfügung.

BC20610 Tanja Steinmetz

3 x ab Mo., 16.02., 17.30-19.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 152,-; 2 TN

MUSIK

Gitarre – Anfänger II

ab 16 Jahren

Die im Anfängerkurs erworbenen Grundkenntnisse werden mit weiteren Akkorden, Spieltechniken und Rhythmen erweitert.

BC20800 Reinhold Hittinger

8 x ab Mo., 23.02., 19.10-20.10

Gymnasium, Zimmer E 2.9; € 75,-; ab 6 TN

Gitarre – Fortgeschritten I

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Folk-, Pop- und Rock-Songs für Gitarre als Begleitinstrument. Zu den offenen und den Barrée-Akkorden erlernen wir das dynamische Spiel mittels Anschlag- und Zupftechniken. Eine anwendungsnahe Musiktheorie und die Improvisation ergänzen den Unterricht.

BC20801 Reinhold Hittinger

8 x ab Mi., 25.02., 18.00-19.00
Gymnasium, Zimmer E 2.9; € 75,-; ab 6 TN

Gitarre – Fortgeschritten II

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Folk-, Pop- und Rock-Songs für Gitarre als Begleitinstrument. Zu den offenen und den Barrée-Akkorden erlernen wir das dynamische Spiel mittels Anschlag- und Zupftechniken. Eine anwendungsnahe Musiktheorie und die Improvisation ergänzen den Unterricht.

BC20802 Reinhold Hittinger

8 x ab Mo., 23.02., 18.00-19.00
Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 75,-; ab 6 TN

Gitarre Fortgeschritten III

Mit anspruchsvolleren Folk-, Pop- und Rock-Songs setzen wir die, in den vorangegangenen Kursen erlernten Techniken des Gitarrenspiels in der Praxis um. Eine anwendungsnahe Musiktheorie und die Improvisation ergänzen den Unterricht.

BC20803 Reinhold Hittinger

8 x ab Mi., 25.02., 19.10-20.10
Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 75,-; ab 6 TN

Gitarrenworkshop

Erlernen von Songs aus dem Bereich Folk, Pop und Blues mittels Grund- und fortgeschrittener (Barré) Akkorde. Anwendung von verschiedenen Anschlag- und Zupftechniken zu den einzelnen Musikstücken. Die Einführung in die Improvisation mittels Pentatonik, Triads sowie Blues- und Gospeltonleiter. Zur gespielten Praxis wird das entsprechende Musikwissen erläutert.

Gitarrenworkshop – Folk

BC20806 Franco Eiffinger

Sa., 28.03., 13.30-17.00
Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;
€ 36,-; 5-8 TN

Gitarrenworkshop – Pop

BC20807 Franco Eiffinger

Sa., 18.04., 13.30-17.00
Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;
€ 36,-; 5-8 TN

Gitarrenworkshop – Blues

BC20808 Franco Eiffinger

Sa., 09.05., 13.30-17.00
Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;
€ 36,-; 5.8 TN

Mundharmonika für Fortgeschrittene

Für alle Chromonikaspielder, die ihre Spielkenntnisse vertiefen wollen und Freude am gemeinsamen Musizieren haben.

BC20812 Sigrid Vetter-Gulde

12 x ab Di., 24.02., 19.00-20.00
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.1; € 69,-

Mundharmonika für Orchester

Anspruchsvolle klassische und moderne Musikliteratur für chromatische Mundharmonika, Bass und Akkord. Interessierte Spieler können gerne mit der Dirigentin Kontakt aufnehmen.

BC20813 Brigitte Burgbacher

12 x ab Di., 24.02., 20.30-21.30
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.1; € 69,-

Einführung in die Gesangs- und Atemtechnik – Vocal Coaching mit J. R. Abernathy

Jeder sollte singen, die Welt wäre ein glücklicherer Ort. Deine Persönlichkeit wird hörbar und spürbar, werde dir deiner Stimme bewusst und nutze sie. Eine gut geführte Stimme wirkt angenehmer, deutlicher und überzeugend. Ziel des Kurses ist, die Erfahrung mit Körper und Stimme alle Ausdrucksmöglichkeiten auszuschöpfen. Lernen Sie in einem Stimm-Training oder einem Stimm-Coaching die Bandbreite Ihrer Stimme kennen und erleben Sie das neue Gefühl, wenn Körpersprache, Gestik und Mimik harmonieren.

20831 Juandalyann R. Abernathy

8 x ab Fr., 24.04., 19.00-20.30
Längenfeldschule, C-Bau, Musiksaal I;
€ 92,-; ab 8 TN

FOTOGRAFIE & VIDEO

Vom iPad zum Kurzfilm

Ihr interessiert euch für Filme und wollt lernen, wie man selbst welche macht? In diesem Kurs lernt ihr die Grundlagen der Filmtheorie sowie das Schnittprogramm DaVinci Resolve auf dem iPad kennen. Falls möglich, könnt ihr schon bereits gefilmte Szenen mitbringen auf einem USB Stick oder eigenem iPad. Vorkenntnisse sind nicht nötig, iPads stehen zur Verfügung.

BC21102 Lea Edele

Sa., 07.03., 9.00-15.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 51,-; 5-8 TN

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

Sie machen sich mit grundlegenden Funktionen der Kamera vertraut, lernen etwas über Bildinhalt und -aufbau, Perspektive und Schärfentiefe. Und Sie erfahren, wie Sie Motive erkennen und gelungen darstellen sowie eine Bildidee mit einfachen Mitteln umsetzen. Im Praxisteil üben Sie mit Ihrer Kamera.

Für Ein- und Umsteiger in die Fotografie mit einer digitalen Spiegelreflex-, System-, Bridgekamera.

BC21104 Jürgen Schapke

Mo., 13.04., Fr., 17.04., Fr., 24.04., 18.30-21.30; Sa., 18.04., 9.00-12.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 24; € 96,-; ab 7 TN

KREATIVES GESTALTEN

Schmuckwerkstatt



Wir designen unseren eigenen Schmuck! Mit getrockneten Blumen, Glas- und bunten Perlen in verschiedenen Größen sowie goldenen, silbernen Elementen entstehen einzigartige Armbänder, Ohrringe und Ketten. Lerne die Grundtechniken und lasse deine Fantasie und Kreativität freien Lauf.

BC21212 Ani Karapetyan

3 x ab Fr., 08.05., 17.30-19.30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;
€ 57,-; ab 6 TN

Seifensieder-Workshop

Grundlagen für das Sieden der eigenen Seife. Aus Pflanzenfetten/Ölen und Lauge entstehen mit etwas Farbe und Duftölen Ihre ganz eigenen Stücke. Man glaubt es kaum, aber auch aus kaltem Kaffee kann man eine schöne Seife herstellen, die in der Küche einen sehr guten Zweck erfüllt. Die Gerätschaften werden von der Kursleiterin bereitgestellt.

BC21214 Tanja Hahn

Do., 11.06., 18.00-21.00.,
Fr., 12.06., 18.30-19.15
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 39,-; 5-8 TN



» KOSMETIK & STIL

Schmeichelndes Make-up für Jedefrau



Es braucht wahrhaftig nicht viel, um gut auszusehen – es kommt eben nur auf die richtige Technik an! Und genau diese bekommen Sie in diesem Kurs gezeigt. Mit Hilfe meiner Anleitung sind Sie nachher dazu in der Lage, das passende Make-up bei sich anzuwenden, welches Sie (noch) jünger, attraktiver und vitaler aussehen lässt. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen.

BC21401 Heike Weigold

Sa., 14.03., 10.00-13.00

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;

€ 39,-; 6-8 TN

Glow Make-up Tipps für ein jüngeres und frischeres Aussehen

Make-up wird zurecht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen, kann es uns wacher, schlanker und sogar jünger aussehen lassen. Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein typgerechtes und alltagstaugliches Make-up, welches Sie zu Hause ganz einfach umsetzen können. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks Ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

BC21402 Heike Weigold

Sa., 09.05., 10.00-13.00

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;

€ 39,-; 6-8 TN

Make-up Tipps für die reife Haut

Make-Up kann durchaus „kleine Wunder“ vollbringen. Richtig aufgetragen, kann es uns wacher, schlanker und ja, sogar jünger aussehen lassen! Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen. In meinem Kurs bekommen Sie die Anleitung für ein schmeichelndes, typgerechtes Make-Up gezeigt. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks Ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen.

BC21403 Heike Weigold

Fr., 10.07., 17.00-20.00

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;

€ 39,-; 6-8 TN

» AUSSENSTELLE ROSENFELD

Keramik für Erwachsene – Keramik kreativ

Ton erfahren, formen, fühlen und gestalten: Sie lernen die Aufbautechniken für das Gestalten von Gefäßen, Schalen und Figuren für drinnen und draußen kennen.

BC20651 Francesca Schwarz-Solforetti

6 x ab Di., 14.04., 18.30-20.30

Iselinschule (GHS) Rosenfeld, Werkraum;

€ 94,-; ab 6 TN



Infos & unsere Galerie
www.kunstschule-balingen.de



stadtwerke
balingen



zollernalb
data

Ihre Partner für Energie, Internet und Telefonie. Aus der Region. Für die Region.

Die Stadtwerke Balingen beliefern Sie zuverlässig mit Energie, Nahwärme und Wasser.

Die zollernalb-data sorgt für Ihre schnelle Internetverbindung in der Region.

Alle Infos im Netz unter
www.stadtwerke-balingen.de | www.zollernalbdata.de

JUGENDKUNSTSCHULE BALINGEN



ANSPRECHPARTNERIN:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18,

E-Mail: linder-schick@vhs-balingen.de



» FRÜHFÖRDERUNG

Tonspielplatz – Eltern/Kind

2,5 – 5 Jahre in Begleitung

Im Vordergrund stehen spielerische Erfahrungen und Erlebnisse mit dem natürlichen Material Ton: kneten, drücken, greifen, matschen, und entdecken, was die eigenen Hände tun möchten. Es geht um die Freude am freien und intuitiven Umgang mit Ton, warmem Wasser, Schwämmen und Spieltieren. An jedem Termin wird am Ende mit der Begleitperson ein Erinnerungsstück geformt, das auch gebrannt wird.

BC20021 Tanja Steinmetz

3 x ab Mo., 16.02., 15.00-16.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 79,-; 3-4 TN

JK Werkstatt der Fantasie

4-7 Jahre

Siehe fortlaufende Kurse

» ATELIER & WERKSTATT

Töpferatelier für Kinder

ab 6 Jahren

Ton ist ein natürliches Material, das zum Formen, Kneten und Experimentieren anregt. Spielerisch entstehen Figuren, Gefäße, Tiere und mehr. Ihr bekommt interessante Anregungen und könnt auch eure eigenen Ideen verwirklichen. Beim letzten Termin werden die Werke glasiert.

BC20022 Tanja Steinmetz

4 x ab Mo., 09.03., 15.45-17.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 47,-; ab 6 TN

Wie man zeichnet?

ab 8 Jahren

Jede Woche lernen wir, mit einer anderen Zeichentechnik zu zeichnen.

- Verhältnis, Proportion, Maß
- Perspektive
- Objektzeichnung
- Porträt

Ich zeige euch grundlegende Zeichentechniken mit Bleistift.

BC20023 Eda Toptas

4 x ab Sa., 13.06., 10.00-12.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 66,-; ab 6 TN

» AM WOCHENENDE

Faschingsmasken

ab 6 Jahren

Fasnet, Fasching Karneval! Wir gestalten Faschingsmasken: egal ob Tiger, Leopard, Papagei... mit Farben, Federn oder Glitzer könnt ihr eure eigene Maske für die nächste Faschingsparty basteln!

BC20039 Ani Karapetyan

Sa., 31.01., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 23,-; ab 6 TN

Flotte Outfits für Barbiepuppen

ab 6 Jahren



Gestaltet flotte Outfits für eure Barbiepuppe. Mit tollen modischen Stoffen und Accessoires erstellen wir Mini-Outfits. Wir nähen von Hand und nutzen Textilkleber.

BC20027 Simone Willfahrt

Sa., 07.03., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 23,-; ab 6 TN

Cooler Schlüsselanhänger selbst gemacht

8-12 Jahre

Aus verschiedenen Perlen, Buchstaben und Bändern gestalten wir tolle Schlüsselanhänger.

BC20026 Cornelia Cikos

Do., 19.02., 14.00-16.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; € 18,-; ab 6 TN

Wo das Moos die Eier versteckt

ab 6 Jahren

Wir gestalten weiche Mooseier, bauen Vogelnester aus Naturmaterialien und basteln fröhliche kleine Vögel aus Wolle und Federn.

BC20028 Pernille Hjorth

Sa., 21.03., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 23,-; ab 6 TN

Windlichter für den Garten

8-12 Jahre

Mit Farben, Papier und Tontöpfen gestalten wir tolle Windlichter für den Garten.

BC20029 Cornelia Cikos

Di., 26.05., 14.00-16.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; € 18,-; ab 6 TN

» YOUNG ACADEMY

Manga-Zeichnen

ab 12 Jahren

Tauche ein in die Welt des Manga-Zeichnens! Du lernst Schritt für Schritt, wie du eigene Manga-Charaktere, Gesichter, Körper und Panels gestaltest. Mit Grundlagen zu Perspektive, Mimik, Kleidung und Storytelling zeichnest du am Ende deine erste eigene Manga-Seite – ideal für Comicfans und kreative Köpfe!

BC20031 Sven Wilhelm

2 x ab Sa., 21.03., 14.00-17.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 45,-; ab 6 TN

Linolschnitt-Druckwerkstatt

ab 10 Jahre

Wir erstellen eigene Vorlagen, indem wir die vorbereiteten Zeichnungen in Linoleum-Platten schnitzen. Wir drucken die Vorlagen auf Papier, Stoffbeutel oder T-Shirts und tragen die Bilder unserer Fantasie in unseren Habseligkeiten.

BC20033 Eda Toptas

2 x ab Sa., 14.03., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 45,-; ab 6 TN



Abonnieren Sie unseren
Newsletter unter
www.vhs-balingen.de



Siebdruck leicht gemacht – Kreativ drucken

In den Osterferien, 8-14 Jahre

Entdecke die bunte Welt des Siebdrucks! In diesem Kurs lernst du, wie man eigene Motive entwirft, Schablonen herstellt und farbenfrohe Drucke auf Papier oder Stoff gestaltet. Mit einfachen Materialien und viel Spaß entstehen kleine Kunstwerke zum Mitnehmen.

BC20032 Sven Wilhelm

Di., 07.04., Mi., 08.04., Do., 09.04., 10.00-13.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; € 57,-;
ab 6 TN

Straßen Kunst

ab 10 Jahre

In diesem Workshop zeige ich euch wie ihr eure Ideen in Entwürfe umsetzen könnt. Ihr lernt verschiedene Techniken mit Acryl und Sprühfarbe kennen und arbeitet mit Schablonen, um dann einen Stromkasten in Weilstetten zu gestalten.

BC20034 Eda Toptas

2 x ab Sa., 18.04., 10.00-12.30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;
€ 47,-; 4 TN

FERIENANGEBOTE

Osterwerkstatt

in den Ferien, 6-12 Jahre



Basteln für Ostern: Frühlingskränze mit getrockneten Blumen, Körbchen, Eiermützen und vieles mehr.... Wir wollen auch nicht alles verraten, vielleicht wollen eure Kinder euch überraschen? Aber eines verraten wir schon, die Kinder werden viel Spaß haben!

BC20041 Ani Karapetyan

Mo., 30.03., Di., 31.03., 9.00-13.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 38,-; ab 6 TN

Frühlingsbasteleien aus Filz

in den Osterferien, ab 6 Jahren

Gestalte mit uns kleine Osterhasen, bunte Eier und andere Figuren! Mit einer Filznadel und viel Spaß erschaffst du deine eigenen kleinen Kunstwerke für den Frühling und das kommende Osterfest.

BC20043 Lilian Dürringer

Mi., 01.04., Do., 02.04., 9.00-13.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 38,-; ab 6 TN

Tongeschichten – Abenteuer Töpfern in den Osterferien, 6-12 Jahre

Ton ist ein natürliches Material, das zum Formen, Kneten und Experimentieren anregt. Spielerisch entstehen Gefäße, Figuren, Tiere und mehr. Ihr bekommt interessante Anregungen und könnt eure eigenen Ideen verwirklichen. Wir beginnen den Töpferstag mit einer Geschichte.

BC20042 Tanja Steinmetz

Di., 07.04., Mi., 08.04., Do., 09.04., 9.00-13.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;
€ 69,-; ab 6 TN

Meine eigene Naturwelt – Bauen mit Stöcken, Rinde, Holz & Co.

in den Pfingstferien, 6-12 Jahre



Wir bauen mit selbst gesammelten Naturmaterialien fantasievolle Bauwerke! Gestalte eine geheimnisvolle Burg, einen Pferdestall, kleine Häuser oder ein anderes Bauwerk ganz nach deinen Ideen. Hier kannst du deine eigene kleine Welt erschaffen und deiner Fantasie freien Lauf lassen.

BC20045 Lilian Dürringer

Di., 26.05., Mi., 27.05., Do., 28.05., Fr., 29.05., 8.00-14.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 89,-; ab 6 TN

Schmuckwerkstatt

in den Pfingstferien, 6-14 Jahre

Wir designen unseren eigenen Schmuck! Mit getrockneten Blumen, Glas- und bunten Perlen sowie goldenen, silbernen Elementen entstehen einzigartige Armbänder, Ohrringe und Ketten. Lerne die Grundtechniken und lasse deine Fantasie und Kreativität freien Lauf.

BC20044 Ani Karapetyan

Mo., 01.06., Di., 02.06., Mi., 03.06., 9.00-13.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 57,-; ab 6 TN

FORTLAUFENDE ANGEBOTE



Schnuppergutschein für Neueinsteiger

gültig für einen Kalendermonat (Wert € 37,-)

Mit dem Schnuppergutschein kannst du kostenlos und unverbindlich einen Kalendermonat lang an einem der fortlaufenden Kurse der Jugendkunstschule teilnehmen. Den Gutschein kannst du in der Volkshochschule abholen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Weitere Infos unter
www.kunstschule-balingen.de

JK Werkstatt der Fantasie

4-7 Jahre

Malen, Bauen, Töpfern, Basteln. In der Werkstatt der Fantasie machen sich Ihre Kinder schöpferisch und auf kindgerechte Weise mit Kunst vertraut. Spielerisch lernen sie Materialien wie Ton und Filz kennen, nehmen große Künstler als Inspiration und gestalten eigene Kunstwerke.

BC20071 Marcia Abreu-Ott

ab Mo., 02.03., 16.00-17.30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
monatliche Gebühr € 37,-

BC200711 Marcia Abreu-Ott

ab Mo., 02.03., 14.15-15.45
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
monatliche Gebühr € 37,-

BC20072 Marcia Abreu-Ott,

ab Fr., 06.03., 14.15-15.45
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
monatliche Gebühr € 37,-

BC20075 Marcia Abreu-Ott

ab Fr., 06.03., 16.00-17.30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
monatliche Gebühr € 37,-

BC20080 Marcia Abreu-Ott

ab Mi., 04.03., 16.30-18.00
Längenfeldschule, Werkraum; monatliche
Gebühr € 37,-



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Infos & unsere Galerie
www.kunstschule-balingen.de

JK Junge Werkstatt

7-10 Jahre

Malen, Bauen, Töpfern, Basteln. Kinder werden schöpferisch und auf kindgerechte Weise mit Kunst vertraut. Spielerisch lernen sie Materialien wie Ton und Filz kennen, nehmen große Künstler als Inspiration und gestalten eigene Kunstwerke.

BC20078 Marcia Abreu-Ott

ab Di., 03.03., 16.45-18.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; monatliche Gebühr € 37,-

BC20075 Marcia Abreu-Ott

ab Fr., 06.03., 16.00-17.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; monatliche Gebühr € 37,-

BC20079 Marcia Abreu-Ott

ab Do., 05.03., 15.45-17.15 Längenfeldschule, Werkraum; monatliche Gebühr € 37,-

JK Junge Werkstatt

8-12 Jahre

In spannenden, altersgerecht gestalteten Projekten lernen wir handwerkliche Grundlagen ebenso kennen wie Grundbegriffe der Kunsttheorie. Wir zeichnen, malen, bauen, modellieren oder experimentieren – die Projekte entwickeln wir gemeinsam nach euren Vorlieben und Interessen.

BC20073 Michl Brenner

ab Mi., 04.03., 15.30-17.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; monatliche Gebühr € 37,-

JK Junge Werkstatt

8-12 Jahre

Wir malen und zeichnen gemeinsam in der Gruppe, probieren mit Tusche, Kreiden, Tempera und Aquarell verschiedene Techniken aus, nutzen Materialien wie Papier, Pappe und Ton, erfinden eigene Figuren und Geschichten, schauen uns interessante Künstler an. Wir üben unsere Konzentration und erlangen Sicherheit und Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und unsere Ausdruckskraft.

BC20074 Marita Linder-Schick

ab Do., 05.03., 16.00-17.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; monatliche Gebühr € 37,-

JK Jugendatelier

13-21 Jahre

In lockerer Atmosphäre zielgerichtet gute Ergebnisse zu erzielen, ist das Prinzip des Jugendateliers. Spezielles Augenmerk richten wir auf die Bereiche Malerei, Grafik und Design. Wir nutzen Materialien wie Graphit, Kreide, Tusche, Farbstifte, Marker, Aquarell-, Acrylfarben, erlernen verschiedene Techniken der Darstellung wie Perspektive, Figur, Komposition.

Unsere Arbeiten sammeln wir in einer Mappe, die für die spätere Bewerbung für gestalterische Berufe nützlich ist.

BC20076 Marita Linder-Schick

ab Do., 05.03., 17.45-19.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; monatliche Gebühr € 37,-

BC20077 Sven Wilhelm

ab Mo., 13.04., 18.00-19.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; monatliche Gebühr € 37,-

Bitte beachten Sie die Ergänzung zur Schulordnung für fortlaufende Angebote der Jugendkunstschule.

Meine Mappe – Individuelle Mappenberatung

Spielt ihr mit dem Gedanken euch für eine kreative oder künstlerische Ausbildung zu bewerben? Dann kommt zur Beratung. Wir beantworten euch Fragen zum Thema und zeigen euch wie ihr eure eigenen persönlich Mappe erstellt. Eine gestalterische oder künstlerische Begabung wird durch die Vorlagen einer Mappe gezeigt. In diese Mappe kommen 15 bis 20 vorwiegend zeichnerische Arbeiten.

BC20083 Marita Linder-Schick

4 x ab Do., 23.04., 19.30-20.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; ohne Gebühr

PROJEKTE & AKTIONEN**Kreativ Kindergeburtstag feiern**

Schenken Sie Ihrem Kind eine besondere Geburtstagsfeier: einen Workshop gemeinsam mit seinen Freunden – Malen an der Staffelei, Themengeburtstage wie Feen, Weltraum, Dinos, Ton formen, mit Holz, Papier und Pappe werken, aus bunter Wolle Tiere filzen, Schmuck oder anderes herstellen. Die Werke werden natürlich mit nach Hause genommen.

20085 Team Jugendkunstschule

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Gebühr für 3 Stunden € 152,-; Thema und Material nach Absprache, 6-10 TN

Kooperation mit Schulen und Kindergärten

Die Jugendkunstschule führt regelmäßig Kooperationen durch. Verschiedene Angebote wie Malerei, Zeichnen, Druck, Trickfilm, Werken, Handarbeiten, Holzwerkstatt, Fotografie bieten den Kindern die Möglichkeit, die Jugendkunstschule kennenzulernen, grundlegende Techniken auszuprobieren und sich über künstlerisch-kreatives Arbeiten auszudrücken. Setzen Sie sich mit uns In Verbindung.

Jugendkunstpreis Baden-Württemberg 2026

Veranstaltet vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport und dem Landesverband der Kunstschulen Baden-Württemberg e. V. Ein bildkünstlerischer Wettbewerb für Jugendliche von 15 bis 21 Jahren. Wettbewerbsthema: "zusammen" Zweidimensionale und dreidimensionale Darstellung möglich. Nähere Infos, Ausschreibung, Reiseziel und Download unter www.jugendkunstkunstschulen.de

Mehr über die Jugendkunstschule erfahren Sie unter www.kunstschule-balingen.de

AUSSENSTELLE HAIGERLOCH**JK Werkstatt der Fantasie**

4-7 Jahre

Malen, Bauen, Töpfern, Basteln. In der Werkstatt der Fantasie machen sich Ihre Kinder schöpferisch und auf kindgerechte Weise mit Kunst vertraut. Spielerisch lernen sie Materialien wie Ton und Filz kennen, nehmen große Künstler als Inspiration und gestalten eigene Kunstwerke.

BC20068 Cisem Cooper

ab Fr., 06.03., 14.30-16.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; monatliche Gebühr € 37,-

BC20069 Cisem Cooper

ab Fr., 06.03., 16.15-17.45

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; monatliche Gebühr € 37,-





Junge vhs

ANSPRECHPARTNER:

Baby- & Kinderschwimmkurse
Carola Jost, Telefon: 90 80 13
 E-Mail: jost@vhs-balingen.de

Susanne Kilb, Telefon: 90 80 10
 E-Mail: kilb@vhs-balingen.de



ONLINE-Kurs – KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Schüler/-innen 1.-6. Klasse

SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!



Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren.

Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich, schnell und einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß!

Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag.

Ebenso stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit. Der KIDSSAFE-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden.

Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen!

BC302781 Rainer Frank

ab Mo. 29.06., 15.00 Uhr 4 Wochen lang

Bitte melden Sie sich für diesen Online-Kurse mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Sie benötigen ein Gerät mit Internetanschluss z.B. Handy, Laptop oder Tablet. Gebühr € 20,-

BEWEGUNG KIDS & TEENS

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Kreativer Kindertanz ist eine Bewegungs- und Tanzerziehung für Kinder. Der Kurs soll Freude an der Bewegung und der Musik vermitteln und die Fantasie der Kinder anregen. Gemeinsam werden einfache motorische Abläufe sowie die tänzerische Gestaltung von Geschichten und Ideen erarbeitet. So stärkt die kreative Bewegungsförderung nicht nur auf spielerische Art das Körperbewusstsein, sondern fördert auch Rhythmusgefühl und Musikalität.

BC20952 Katarina Ruggia

6 x ab Mi., 15.04., 15.00-16.00

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A; € 57,- ab 7 TN

ALLES IM WASSER

Baby-/Kleinkindschwimmen

Wassergewöhnung für Babys bzw. Kleinkinder ist eine Form intensiver Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser, die die motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes unterstützt. Im Vordergrund stehen die Freude des Babys, sich im Wasser zu bewegen und der enge Körperkontakt zu den Eltern. Der Kurs soll eventuelle Ängste vor dem Wasser nehmen.

Balingen Eyachbad bei der Stadthalle,
 € 53,- zuzüglich Eintritt ab 6 TN

3 bis 6 Monaten

BC302892 Jane Vees

6 x ab Fr., 27.02., 11.15-12.00

7 bis 12 Monaten

BC302895 Jane Vees

6 x ab Fr., 27.02., 10.30-11.15

13 bis 24 Monate

BC302898 Jane Vees

6 x ab Fr., 27.02., 09.45-10.30

Wassergewöhnung mit „Seerobbe Bobby“

Für Kinder ab 3,5 – 5 Jahre in Begleitung mit einem Elternteil im Wasser

Dieser Kurs bietet den Einstieg in das Schwimmenlernen mit einem Elternteil. Es ist ein Kurs voller Spaß und auch für ängstlichere Kinder geeignet. Durch das spielerische Kennenlernen der Eigenschaften des Wassers werden die Kinder Schritt für Schritt an die Grundvoraussetzungen für das Schwimmen herangeführt.

BC302905 Sylvia Bahr

6 x ab Di., 10.03., 18.05-18:50

Balingen, Lehrschwimmbecken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße, € 55,- ab 6 TN

BC302906 Sylvia Bahr

6 x ab Di., 12.05., 18.05-18:50

Balingen, Lehrschwimmbecken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße, € 55,- ab 6 TN

Schwimmkurse für Kinder ohne Vorkenntnisse

Von 5 bis 7 Jahren

Ziel des Kurses ist es, mit Spiel und Spaß die Brustschwimbewegung in der Grobform zu erlernen. Eltern können ihre Kinder bis in die Umkleieräume begleiten, um ihnen beim Umziehen behilflich zu sein.

Balingen, Lehrschwimmbecken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße; € 79,- ab 6 TN

BC302911 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 18.04., 14.30-15.30

BC302912 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 18.04., 15.30-16.30

BC302913 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 18.04., 16.30-17.30

Schwimmkurs für Kinder mit Vorkenntnissen

Von 5 bis 7 Jahren



Ein Kurs für Kinder, die bereits an einem Anfänger-Schwimmkurs teilgenommen haben, aber noch nicht sicher sind. Dabei gibt es die Möglichkeit, das Seepferdchen-Abzeichen zu erlangen.

BC302914 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 18.04., 17.30-18.30

Balingen, Lehrschwimmbecken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße; € 79,- ab 6 TN

IHK ■ Die Weiterbildung

GANZ NACH OBEN!

**MIT DEM AZUBI-KOLLEGE UND
DEN AUFSTIEGSLEHRGANGEN**



**WEITERBILDUNG, DIE SIE WIRKLICH WEITERBRINGT
– BEI DER IHK REUTLINGEN.**

WWW.IHKRT.DE/WEITERBILDUNG



IHK Industrie- und Handelskammer
Reutlingen
Reutlingen | Tübingen | Zollernalb

**IHK-Akademie
REUTLINGEN**

**IHK-Zentrale
REUTLINGEN**

**IHK-Akademie
ALBSTADT**

**VERLÄSSLICH.
ERFAHREN.
INNOVATIV**

**SINCE
1989**

Schülerkolleg



ANSPRECHPARTNERIN:

Susanne Kilb

Telefon: 90 80 10

E-Mail: kilb@vhs-balingen.de



MATHEMATIK

Prüfungsvorbereitung Mathematik für Realschule – Abschluss 2026

Kompaktkurs in den Ferien

NEU

Kurz vor der entscheidenden Phase bietet euch dieser Kurs noch einmal die Möglichkeit, gezielt individuelle Fragen zur Matheprüfung zu stellen. In der Kleingruppe besprechen wir knifflige Themen des Prüfungsstoffs und schließen letzte Lernlücken.

BC62006 Werner Schäffer

5 x Di., ab 07.04.26, 9.00-12.15

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;

€ 170,-; ab 4 TN

Ab einer Warteliste von 4 TN wird zusätzlich ein Nachmittagskurs von 13.00 Uhr bis 16.15 Uhr angeboten.

ENGLISCH

Prüfungsvorbereitung Englisch für Realschule Abschluss 2026

Kompaktkurs in den Ferien

NEU

Wir üben alle 5 Teilbereiche der schriftlichen Prüfung (Listening Comprehension, Text-based Tasks, Use of Language, Writing, Interpreting) und besprechen wichtige Grammatikthemen.

BC62003 Tanja Preiß

4 x Mo., ab 01.06.26 (außer Feiertag), 9.00-12.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 24; € 137,-; ab 4 TN

vhs-Nachhilfe – Lernen ohne Stress!

Ihr habt Nachholbedarf, wollt euch auf eine wichtige Prüfung vorbereiten oder wünscht euch einfach Unterstützung beim Lernen? In unseren Kleingruppen findet Lernen in ruhiger Umgebung und mit individueller Betreuung durch unsere Fachdozenten statt. Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Schüler*innen können auf Anfrage Kurse zum gewünschten Zeitpunkt eingerichtet werden. Sprecht uns einfach an.

Power Point Grundlagen

Für Schüler*innen ab 13 Jahren



Wie erstelle ich ansprechende Präsentationen? Lernen Sie die Grundlagen von PowerPoint kennen. Sie erhalten einen Überblick über die umfassenden Möglichkeiten von PowerPoint.

- Grundlagen der Bedienung.
- Folientexte eingeben und bearbeiten.
- Bilder, Grafiken und Diagramme einfügen.
- Folien formatieren und gliedern.
- Elemente drucken.
- Animationen und Übergänge nutzen.

BC63002 Winfried Riedinger

Sa., 04.07.26, 8.30-13.45

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 80,-; ab 4 TN

OFFICE-ANWENDUNGEN

Excel Grundlagen

Für Schüler*innen ab 13 Jahren

Mit der Tabellenkalkulation Excel Tabellen und Berechnungen erstellen. Was kann ich damit alles machen?

- Aufbau und Bewegung im Arbeitsblatt der Mappe
- Daten eingeben und bearbeiten
- Absolute und relative Zellbezüge, Formeln und Funktionen
- Speichern, öffnen und drucken von Arbeitsmappen

BC63000 Winfried Riedinger

Sa., 11.07.26, 8.30-13.45

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 80,-; ab 4 TN

Word Grundlagen

Für Schüler*innen ab 13 Jahren

Das Textverarbeitungsprogramm Word richtig nutzen. Texte erstellen, gestalten und richtig abspeichern sind einige der Kursinhalte. Der Umgang mit Bildern und Grafiken gehört ebenso zu den Themen wie das Drucken.

BC63001 Winfried Riedinger

Sa., 16.05.26; 8.30-13.45

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 80,-; ab 4 TN

Jufö

Jugendförderverein
Zollernalbkreis e.V.
Jugendhilfe und
Fachberatung
Kindertagespflege

Tagesmütter gesucht

info.tagespflege@jufoe-zak.de

Telefon 0 74 33 38 16 71





Englisch für Schüler*innen

NEU

Grammatikwiederholung der 6. Klasse

Wir Lernen, Üben, Wiederholen und Vertiefen spielerisch die wichtigsten Grammatikbereiche der 6. Klasse (der weiterführenden Schule im Allgemeinen z.Bsp.: Simple- Past und Present- Perfect.) Gerne können offene Fragen/ Themen mitgebracht werden. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

BC62001 Sean McGurrian

4x Mo., ab 02.03.26; 17.15-18.15

Gymnasium Balingen; Raum E1.6; € 62,-;
ab 4 TN

Englisch für Schüler*innen

NEU

Grammatikwiederholung der 7. Klasse

Wir Lernen, Üben, Wiederholen und Vertiefen spielerisch die wichtigsten Grammatikbereiche der 7. Klasse (der weiterführenden Schule im Allgemeinen). Gerne könnt Ihr offene Fragen/Themen jederzeit mitbringen. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

BC62002 Sean McGurrian

4x Mo., ab 12.04.26; 17.15-18.15

Gymnasium Balingen, Raum E1.6; € 62,-;
ab 4 TN

>> MEDIENKOMPETENZEN

Mein Android-Smartphone

NEU

Für Schüler ab 11 Jahren

Die Teilnehmenden Schüler*innen ab 11 Jahren lernen die sichere und effektive Nutzung ihres Android-Smartphones, die gezielte Suche, Installation und Verwaltung von Apps sowie den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.

- Tasten und Anschlüsse
- Startbildschirm, Apps-Menü, Schnelleinstellungen
- Grundfunktionen: Anrufe, Nachrichten, Kontakte, Kamera

BC63003 Winfried Riedinger

Sa., 23.05.26, 8.30-13.45

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;
Raum 25; € 80,-; ab 5 TN



Weitere Infos zu den Kursen
unter www.vhs-balingen.de



Feriencampus der Stadt Balingen



**Ab 2026 gehört der Feriencampus
zum Kinder- & Jugendbüro Balingen!**

Weitere Informationen und Anmeldung nur unter
www.balingen.ferienprogramm-online.de,
per Mail unter feriencampus@balingen.de oder
telefonisch bei Frau Hirschpek unter 07433 908014.

Rehasport



Reha- & Gesundheitssport

ANSPRECHPARTNER:

Balingen und Geislingen

Sabine Gern, Telefon: 90 80 90

E-Mail: gern@vhs-balingen.de

Haigerloch-Stetten und Obernheim

Carola Jost, Telefon: 90 80 13

E-Mail: jost@vhs-balingen.de



Rehasport bei neurologischen Erkrankungen z.B.

- Schlaganfall
- Parkinson
- Multiple Sklerose

Rehasport bei neurologischen Krankheiten ist darauf ausgerichtet, Ihre individuellen Fähigkeiten zu fördern. Trainiert werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht. Das Training in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung fördert die Selbstständigkeit und Lebensqualität. Bewegung macht glücklich, gibt Energie und steigert Ihr Selbstvertrauen.

WAS IST REHASPORT?

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe unter der Leitung speziell ausgebildeter Rehasport-Übungsleiter*innen. Nach der Genehmigung durch die Krankenkassen übernehmen diese die Kosten zu 100%. Je nach Verordnung können Sie ein oder zwei Mal pro Woche zum Rehasport kommen. Rehasport ist für alle Altersgruppen geeignet.

WARUM REHASPORT?

- Geeignete Übungen, abgestimmt auf Ihre Beschwerden
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Verminderung von körperlichen Einschränkungen
- Hohe Motivation durch die Gruppe
- Verbesserte Lebensqualität
- Reduzierung von Stress
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung

INDIKATIONEN

Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen z.B.

- Schmerzen an Rücken, Schulter, Knie, Hüfte...
- Adipositas
- Arthrose
- Krebserkrankung
- Nach einer OP

Rehasport ist für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden. Dies können beispielsweise Schmerzen im Bereich Rücken, Schulter, Knie, Hüfte oder in den Gelenken sein. Nach einer Operation an Wirbelsäule, Bandscheiben, Knie oder Hüfte ist eine Anschlussbehandlung unverzichtbar. Im Mittelpunkt stehen gezielte Kräftigungsübungen, funktionelle Gymnastik und Beweglichkeitstraining, die helfen, die Muskulatur zu stärken, den Bewegungsradius zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Bewegung, die gut tut.

Rehasport bei inneren Erkrankungen z.B.

- Lungenerkrankungen (z.B. Asthma, COPD)
- Diabetes mellitus
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Long-COVID
- Gefäßerkrankungen

Rehasport bietet die Möglichkeit, bei inneren Erkrankungen aktiv zu werden und die Gesundheit zu stärken. Sie trainieren unter Anleitung erfahrender Übungsleiter*innen gezielt Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Speziell auf Ihre Bedürfnisse angepasste Übungen und Atemtechniken helfen, den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen und Beschwerden zu lindern. Durch die regelmäßige Bewegung gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag, stärken Ihr Selbstvertrauen und steigern Ihre Lebensfreude. Für mehr Energie und Wohlbefinden.

Rehasport bei psychischen Erkrankungen z.B.

- Depressionen
- Angststörungen
- Burnout
- Zwangsstörungen
- Schizophrenie
- Suchterkrankungen
- Psychosomatische Störungen

Rehasport bei psychischen Erkrankungen sorgt in einer unterstützenden Gruppe unter Anleitung unserer zertifizierten und erfahrenen Übungsleiter*innen für neue Kraft, mehr Lebensfreude und wertvolle soziale Kontakte. Bewegung in der Gruppe steigert das Selbstbewusstsein, verbessert die Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung und hilft, negativen Verstimmungen vorzubeugen. Zusätzlich zu leichten Koordinations- und leichten Konditionsübungen fördern angeleitete Achtsamkeitsübungen den Abbau von Ängsten und Spannungen und bringen die körperliche und seelische Gesundheit ins Gleichgewicht.

LAUFENDE & GEPLANTE REHASPORT-GRUPPEN

Orthopädie

BC30305 Diana Trick

montags, 10.45-11.30, Weilstetten

BC30310 Sandra Mutscheller

montags, 17.15-18.00, Weilstetten

BC30309 Nicole Knodel

montags, 17.30-18.15, Obernheim

BC303062 Tomris Karakas

dienstags, 9.00-9.45, Haigerloch-Stetten

NEU

BC303063 Tomris Karakas

dienstags, 10.00-10.45, Haigerloch-Stetten

NEU

BC30304 Martina Herrmann

dienstags, 11.00-11.45, Weilstetten

BC303061 Yves Opizzo

dienstags, 15.00-15.45, Haigerloch-Stetten

BC30306 Yves Opizzo

dienstags, 16.15-17.00, Haigerloch-Stetten

BC30308 Annemie Tetiwa-Sommer

mittwochs, 17.40-18.25, Geislingen

BC30301 Christine Dreher

mittwochs, 17.30-18.15, Weilstetten

BC30303 Christine Dreher

mittwochs, 18.30-19.15, Weilstetten

BC303091 Nicole Knodel

donnerstags 19.00-19.45, Obernheim

BC30307 Nicole Knodel

samstags, 09.15-10.00, Weilstetten

Orthopädie mit Elementen aus dem Beckenbodentraining

BC30312 Ingeborg Uttenweiler

donnerstags, 18.50-19.35, Weilstetten

Bei inneren Erkrankungen – Lungensport

BC30302 Detlef Baumann

dienstags, 10.30-11.15, Weilstetten

Bei psychischen Erkrankungen

BC30313 Sandra Mutscheller

montags, 16.15-17.00, Weilstetten

NEU

Bei neurologischen Erkrankungen

BC30314 Sandra Mutscheller

donnerstags, 10.45-11.30, Weilstetten

NEU

Gesundheit

ANSPRECHPARTNER:

Entspannung und Aquakurse
Carola Jost, Telefon: 90 80 13
 E-Mail: jost@vhs-balingen.de



Gymnastik und Tanz
Sabine Gern, Telefon: 90 80 90
 E-Mail: gern@vhs-balingen.de

» YOGA – ENTSPANNUNG – QI GONG – TAI CHI CHUAN

Vinyasa Power Yoga

Für Anfänger und Mittelstufe

Vinyasa Yoga gehört zu den dynamischen Yogaformen und ist ein ganzheitliches kraftvolles, forderndes Training für Körper und Geist. Es verbindet fließend Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewusster Atmung, verbessert die Beweglichkeit, Ausdauer und Haltung, stärkt die Muskulatur und auch unseren Geist.

BC30111 Simone Stroh

16 x ab Di., 03.03., 19.30-20.45
 Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
 € 110,- ab 10 TN

Yoga und Wirbelsäulentraining

Gewinnen Sie neue Kraft für den Alltag und beugen Sie Rückenbeschwerden aktiv vor: durch Kräftigung der Rückenmuskulatur, bewusste Atmung, Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

BC30123 Simone Stroh

16 x ab Di., 03.03., 08.55-09.55
 Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
 € 99,- ab 9 TN

BC30124 Simone Stroh

16 x ab Di., 03.03., 10.05-11.05
 Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
 € 99,- ab 9 TN

Yoga & Mobility

NEU

In diesem Kurs verbinden wir sanfte Yogaelemente mit gezielten Mobility-Übungen, um Beweglichkeit und Wohlbefinden zu steigern. Durch achtsames Dehnen der Faszien, einer Mobilisierung der Gelenke sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur lösen wir Verspannungen und gleichen Fehlhaltungen aus. Der Kurs eignet sich für alle, die mehr Leichtigkeit und Mobilität in ihrem Alltag erleben möchten

BC301260 Antje Tenfelde

KOSTENLOS

1 x Sa., 07.03., 10.00-11.15
 Kostenlose Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten
 Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01; € 0,-

BC30126 Antje Tenfelde

12 x ab Sa., 14.03., 10.00-11.15
 Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;
 € 104,- ab 8 TN



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

» TREFFPUNKT GESUNDHEIT: VORTRÄGE

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Gemeinsam mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg laden wir Sie zu den nachfolgenden Vorträgen ein. Die Referenten sind allesamt erfahrene Fachärzte, die nicht nur fundiert und kompetent informieren, sondern im Anschluss an die Veranstaltungen gerne noch für Fragen zur Verfügung stehen.

Vortrag: Darmkrebs – Vorsorge und Therapie



Die Diagnose Darmkrebs zählt heute sowohl bei Frauen als auch bei Männern weltweit zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Dabei entstehen die Veränderungen im Darm nicht von heute auf morgen, sondern ganz langsam im Laufe von Jahren. Der Körper sendet manchmal Warnzeichen, oft macht Darmkrebs sich aber erst in späteren Stadien bemerkbar. Ein wesentlicher Pfeiler in der Behandlung von Darmkrebs ist somit die Früherkennung im Rahmen der Vorsorge. An diesem Abend werden die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge vorgestellt. Außerdem wird erklärt, was es konkret heißt, wenn die Diagnose Darmkrebs gestellt wird oder wenn Vorstufen zum Darmkrebs gefunden werden.

BC10301 Dr. med. Alexander Albert

Moderation: Dr. med. Björn Brenner
 Di., 10.03., 19.00
 Stadthalle, Studio; mit Anmeldung; € 6,-
 Abendkasse, Bezahlung vor Ort!

Vortrag: Rückenschmerzen – Ursachen, Symptome und Therapie



Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung und Entwicklungen. Die Möglichkeiten einer konservativen Therapie mit Medikamenten, physikalische Maßnahmen wie Krankengymnastik aber auch die Interventionelle Schmerztherapie und Gründe für und gegen eine Operation werden dargestellt.

BC10302 Dr. med. Dipl.-Sportpäd.

Wilfried Gfrörer

Moderation: Dr. med. Björn Brenner
 Mi., 22.04., 19.00
 Stadthalle, Studio; mit Anmeldung; € 6,-
 Abendkasse, Bezahlung vor Ort

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter Yogastil mit dem Schwerpunkt, die Muskeln zu entspannen und die tieferen Gewebestrukturen (wie Faszien, Bänder und Sehnen) zu dehnen. Die Verspannungen werden gelöst, dein Nervensystem beruhigt und der Kopf wird frei. Yin Yoga führt dich weg von jeglichem Leistungsdenken hin zur Ruhe, Ankommen und Loslassen.

BC301250 Antje Tenfelde

1 x Mi., 04.03., 19.30-20.45

Kostenlose Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01; € 0,-

BC30125 Antje Tenfelde

12 x ab Mi., 11.03., 19.30-20.45

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 104,- ab 8 TN

Stretch & Relax in der Mittagspause!

In diesem Kurs dehnen wir den ganzen Körper. Dabei lösen wir Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und kommen ganz bei uns selbst an. Ruhige Bewegungen und gezieltes Atmen helfen uns dabei zu entspannen.

BC30131 Monja Dieringer

16 x ab Mo., 23.02., 12.30-13.30

Balingen, Wilhelmstr 36, Raum 01;

€ 99,- ab 9 TN

Lachyoga – Das Erlebnis Lachen!

Lachyoga ist eine Kombination aus Dehn- und Stretchübungen, verbunden mit Lachübungen und der Tiefenatmung des Yogas. Man kommt in ein langes und intensives Lachen, sodass sich die positiven Wirkungen des Lachens entfalten können. Langfristige, zumeist wissenschaftlich bewiesene Lacheffekte sind: stärkere Selbstwahrnehmung, ein verbessertes Körpergefühl, mehr Lebensfreude, Stärkung des Immunsystems und frische Energie.

BC301005 Petra Illenberger

1 x Sa., 23.05., 14.00-15.00

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;

€ 12,- ab 7 TN

NEU

Hormonyoga

Hormonyoga besteht aus dynamischen Yoga-Übungen, Atemtechniken, Visualisierungen, Yoga-Nidra und Anti-Stress-Techniken. Die Übungen tragen zu einem Lebensgefühl von Wohlbefinden, Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und hormoneller Balance bei.

BC301006 Petra Illenberger

4 x ab Mo., 23.02., 18.00-19.00

Balingen, Wilhelmstr. 36,, Raum 11;

€ 33,- ab 7 TN

Hatha Yoga am Morgen

Für Anfänger und Mittelstufe



Du startest den Tag mit Hatha-Yoga – bewusst und ganz bei dir. Sanfte, aber auch mal anstrengende Asanas stärken dich und lassen deinen Körper beweglicher werden. Verschiedene Atem- und Meditationstechniken unterstützen dich dabei, zur Ruhe zu finden und neue Energie zu sammeln. Ein achtsamer Morgen, der dich erdet und mit neuer Leichtigkeit erfüllt.

BC30104 Anna Neubauer

12 x ab Fr., 27.02., 09.30-10.45

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 94,- ab 8 TN

Yoga und Konzentration

Für Anfänger und Mittelstufe

In diesem Kurs üben wir klassische Asanas (Körperübungen) – einmal dynamisch, dann wieder ruhig und zentrierend. Eine Meditationsübung beschließt die Stunde. Eine eigenaktive Teilnahme vertieft die Fähigkeit zu Konzentration und ermöglicht neuen Gestaltungsfreiraum.

BC30151 Bernd Klane

10 x ab Mo., 13.04., 17.30-18.45

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 89,- ab 7 TN

Hatha Yoga – Sanfte Bewegung, Kraft und wirksame Entspannung

Für Geübte

Yoga ist ein ganzheitlicher und bewährter Übungsweg, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Yogaübungen erleben Sie bewusst Ihren Körper und entwickeln spürbar Kraft und Beweglichkeit. Zugleich kommen Sie durch tiefes und bewusstes Atmen in Ihre Mitte. Mit Yoga bleiben Sie beweglich und finden einen wunderbaren Ausgleich für die Herausforderungen des Alltags.

BC30112 Bettina Köster

9 x ab Di., 14.04., 19.00-20.30

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 85,- ab 9 TN

Spüre die Energie

Sanftes Yoga zum Einstieg

Yoga kann verborgene Energien wecken und ein wunderbares Körpergefühl vermitteln. Über Körper-, Atem- und Meditationsübungen kann der Körper von Verspannungen und Blockaden befreit werden, so dass die Lebensenergie wieder frei fließen kann. Erleben Sie langsame und vitalisierende Bewegungen begleitet von tiefer Atmung und einer anschließenden Tiefenentspannung. Für Menschen ohne körperliche Einschränkung.

BC30113 Bettina Köster

9 x ab Di., 14.04., 17.30-18.45

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 73,- ab 9 TN

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu stabilisieren, Spannungen zu lösen und in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Die Körperübungen und -haltungen (Asanas) sorgen für mehr Beweglichkeit.

Für Fortgeschrittene

BC30108 Heinz Ciolka

15 x ab Do., 05.03., 18.00-19.15

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 103,- ab 10 TN

BC30109 Heinz Ciolka

15 x ab Do., 05.03., 19.30-20.45

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 103,- ab 10 TN

Für Anfänger und Fortgeschrittene

BC301091 Lohmiller Petra

11 x ab Fr., 17.04., 18.30-20.00

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 93,- ab 10 TN



Messe | Experten-Bühne | Vital-check's | Vorträge | Aktiv-Fläche

Gesundheitstage Balingen
FIT  **GESUND**

28.2. + 1.3. 2026
VOLKSBANKMESSE BALINGEN



11-17h | seit 2010 die regionale Gesundheits-Leitmesse



Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, sich spüren und die eigene Mitte finden. Sanftes Yoga für jedes Alter mit Elementen aus dem klassischen Hatha-Yoga sowie Atemübungen verbunden mit weichen fließenden Bewegungsabläufen.

BC30105 Martina Schmitzer

17 x ab Mi., 25.02., 18.15-19.15

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 96,- ab 10 TN

BC30106 Martina Schmitzer

16 x ab Do., 26.02., 09.00-10.00

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 91,- ab 10 TN



Hatha-Yoga ab 50

Die sanften, langsamen Bewegungen der Körperübungen, harmonisierende Atemübungen und Tiefenentspannung eignen sich auch gut für Menschen in den späteren Lebensjahren. Sie helfen zu entspannen, sich zu stärken und dadurch Blockaden vorzubeugen.

BC30118 Petra Lohmiller

11 x ab Fr., 17.04., 16.45-18.15

Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;

€ 93,- ab 10 TN

Tai Chi Chuan, Yang-Stil, Kurzform nach Chen Man Ching



Innere Ruhe bei langsam fließenden Bewegungen hilft uns zu entspannen, den eigenen Rhythmus zu finden und die innere Lebensenergie zu aktivieren, zu pflegen und zu stabilisieren – ein Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden für Körper und Geist.

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

BC30121 Volker Büschgen

7 x ab Di., 24.02., 18.15-19.15

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 54,- ab 8 TN

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

BC30122 Volker Büschgen

7 x ab Di., 24.02., 19.30-20.30

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 54,- ab 8 TN

Qi Gong für Senioren

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die nicht nur die körperliche Gesundheit fördert, sondern auch die geistige Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit verbessern kann. Für Senioren, die möglicherweise nicht mehr so mobil sind, bietet Qi Gong auch im Sitzen eine wunderbare Möglichkeit, von den zahlreichen Vorteilen dieser Praxis zu profitieren. Durch einfache Bewegungen und Atemübungen können Sie die Flexibilität und Muskelstärke verbessern.

BC301191 Ulrike Schuler

15 x ab Mi., 25.02., 17.30-18.30

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 94,- ab 9 TN

Qi Gong für Jedermann

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die sanfte Bewegungen und bewusste Atemtechniken bietet. Diese Methode harmonisiert den Energiefluss im Körper, reduziert Stress und fördert die körperliche Flexibilität. Egal ob jung oder alt, fit oder weniger trainiert. Qi Gong ist für jeden geeignet und bringt mehr Ruhe und Harmonie in den Alltag. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Qi Gong und stärken Sie Körper und Geist auf sanfte Weise.

BC301193 Ulrike Schuler

15 x ab Mi., 25.02., 18.45-19.45

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 94,- ab 9 TN

Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2026

Der Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2026 (WTQT) findet jährlich am letzten Samstag im April in über 80 Ländern dieser Erde statt. Rund um den Globus treffen sich Tausende Menschen zum gemeinsamen Üben in der Zeit zwischen 10 und 12 Uhr/MEZ. Der Gedanke ist, eine Welle dieser friedlichen Künste als Zeichen des Friedens entstehen zu lassen. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen diesen besonderen Tag begehen. Interessierte sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Um einen Überblick über die Teilnehmerzahl zu bekommen, bitten wir um Anmeldung.

BC301196 Volker Büschgen,

KOSTENLOS

Inge Auer, Ulrike Schuler

1 x Sa., 25.04., 10.00-12.00

Treffpunkt: vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 18, Garten. Keine Gebühr

Qi Gong für Jedermann – Sommerkurs 2026

SOMMER

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Interessierte

Lust auf Qi Gong im Freien? Ungezwungen und völlig unverbindlich? Ja, das gibt es jeden Montagabend ab dem 03.08. bis zum 07.09.2026, von 18.00 – 19.00 Uhr. Unter der Leitung ausgebildeter und zertifizierter Qi-Gong-LehrerInnen üben wir leichte Qi-Gong-Übungen, Energiearbeit und Körpermobilisierungen, Atemschulung und Achtsamkeitsübungen.

JEDER, der Lust dazu hat, ist herzlich willkommen!

Treffpunkt: vhs-Zentrum, Weilstetten, Grauenstein 18, Garten (bei Regenwetter in den Räumen der vhs). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gebühr vor Ort € 5,- pro Termin.

Volker Büschgen, Inge Auer, Ulrike Schuler

Termine:

Mo., 03.08.; Mo., 10.08.; Mo., 17.08.;

Mo., 24.08.; Mo., 31.08.; Mo., 07.09.



Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.vhs-balingen.de

Erst ausprobieren, dann entscheiden!

Bei einer Vielzahl von unseren Angeboten ist es möglich zu "schnuppern" – bitte sprechen Sie uns an!



SPORT & BEWEGUNG FÜR MÄNNER

Manpower

Wir trainieren in unterschiedlichen Intervallen: Langsam, schnell, funktionell, fordernd – aber immer machbar. Freuen Sie sich am guten Gefühl, es wieder mal geschafft zu haben. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit – von Kopf bis Fuß wird alles trainiert. Am Ende des Workouts lassen wir los und genießen die Entspannung – auch das üben wir.

BC30216 Annette Schober

17 x ab Di., 24.02., 18.15-19.30

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;

€ 116,- ab 10 TN

Sport für Männer 50+

Entdecken Sie, wie viel Freude und Energie Sport bringen kann. In lockerer Atmosphäre stärken wir unsere Muskeln, fördern die Ausdauer und pflegen den Austausch. Ob Hallenfußball, Basketball oder andere Sportarten – in jeder Kursstunde gibt es noch eine Einheit Ballsport. Erleben Sie, wie gut sich Bewegung mit Gleichgesinnten anfühlt.

BC30212 Martin Eberwein

14 x ab Do., 26.02., 19.00-20.00

Freie Waldorfschule Frommern, Turnhalle;

€ 80,- ab 10 TN

Weitere Sportkurse für Männer und Frauen finden Sie auf den Seiten 26-34.

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Sanfte Gymnastik für Hüfte, Knie und Rücken

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung von Knie- und Hüftgelenken und zur Entlastung der Wirbelsäule. Individuell angepasste Übungen fördern Kräftigung, Koordination, Dehnung und Gleichgewicht. Ergänzt wird das Programm durch Informationen, wie Sie sich schonend für Gelenke und Wirbelsäule im Alltag bewegen. Entspannungs- und Lockerungsübungen für die gesamte Muskulatur runden das Programm ab. Bewegung, die gut tut.

BC30224 Angelika Jenter

12 x ab Mo., 13.04., 10.00-11.00

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;

€ 77,- ab 9 TN

Beweglich in die Woche 60+

Muskeln, Bänder und Gelenke wollen regelmäßig bewegt werden. So beugen wir Unbeweglichkeit und steifen Gelenken vor oder verbessern den derzeitigen Bewegungsradius. Wir lockern und dehnen dabei auch alle Muskeln, um schmerzfreier und entspannter in die Woche zu starten.

BC30238 Monja Dieringer

11 x ab Mo., 13.04., 11.00-12.00

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;

€ 71,- ab 9 TN

Sanfte Gymnastik 60+

Wir beginnen mit einer ganzheitlichen Mobilisation unseres Körpers und steigen dann in ein koordiniertes Training ein, bei dem auch Kleingeräte eingesetzt, aber vor allem unsere Mitte gestärkt wird. Dies machen wir auf eine sanfte Art und Weise, aber auch mit genügend Power.

BC30253 Christine Dreher

16 x ab Fr., 27.02., 10.30-11.30

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;

€ 90,- ab 10 TN

Uns geht's gut

Mit Gymnastik vital und gesund bleiben

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Koordinationsübungen und gezielten Mobilisations- und leichten Kräftigungsübungen sorgt für mehr Beweglichkeit, Stabilität und für Verbesserung der allgemeinen Fitness. Das sanfte Bewegungstraining in der Gruppe zu flotter Musik bringt Spaß und ein gutes Gefühl am Abend. Für Männer und Frauen geeignet.

BC30233 Ingeborg Uttenweiler

16 x ab Do., 26.02., 16.10-17.10

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;

€ 90,- ab 10 TN



Weitere Infos zu den Kursen unter www.vhs-balingen.de



Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.vhs-balingen.de

*Vorher wissen,
was einen erwartet.*

★★★★★
Absolut kompetent
von Sparfox77

★★★★★
Immer erreichbar
von Rolf65

★★★★★
Sauber und schnell
von Ingo82

Jetzt mit Bewertungen für Unternehmen aus allen Branchen.

Bleicher Medien  Weilimdorfer Str. 76
70839 Gerlingen
Tel. 0 71 56 / 43 08-50

Ein Angebot Ihrer Verlage Das Örtliche.

Das Örtliche
Ohne Ö fehlt Dir was




Aikido mit Ki – Harmonische Kampfkunst aus Japan

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Es werden keine offensiven Angriffstechniken, nur Abwehr- und Sicherungstechniken gelehrt und damit auch die entsprechende verantwortungsbetonte geistige Haltung gefördert. Aikido stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Beweglichkeit und Koordination, macht ausgeglichener und konzentrationsfähiger.

BC30247 Yves Opizzo

12 x ab Mo., 13.04., 19.30-21.00
Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;
€ 110,- ab 9 TN



Antara®



Antara® – eine Abfolge von ruhigen, funktionellen Übungen für einen kräftigen Rücken, einen flachen Bauch und eine starke Mitte. Im Zentrum steht das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfs, die verantwortlich ist für die Stabilität des Rückens, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und eine funktionelle Atmung.

Für Einsteiger

BC302242 Stephanie Groß

5 x ab Mi., 11.03., 19.30-20.30
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 38,- ab 9 TN

Für Mittelstufe bis Fortgeschrittene

BC302241 Stephanie Groß

15 x ab Mi., 25.02., 17.20-18.20
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 94,- ab 9 TN

BC30224 Stephanie Groß

15 x ab Mi., 25.02., 18.25-19.25
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 94,- ab 9 TN

Erst ausprobieren, dann entscheiden!

Bei einer Vielzahl von unseren Angeboten ist es möglich zu "schnuppern" – bitte sprechen Sie uns an!

Body Mind Move – Ganzkörper Fit Mix

NEU

Ein Kurs für Körper und Geist – für alle, die mit Freude an bewusster Bewegung ganzheitlich trainieren möchten. Erlebe ein Kurskonzept, das Elemente aus Yoga, Pilates, Ganzkörpertraining, dynamischer Mobilisation sowie Achtsamkeitsübungen miteinander kombiniert. Für mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und innerer Ruhe. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

BC302460 Sabine Tscheschlock KOSTENLOS

1 x Fr., 06.03. 09.00-10.00
Kostenlose Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01; € 0,-

BC30246 Sabine Tscheschlock

10 x ab Fr., 13.03. 09.00-10.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 73,- ab 8 TN

Aerobic für Einsteiger – Ein Vitaltraining

Leichte, nachvollziehbare Übungsteile – Kraft- und Ausdauereinheiten, die zu mehr Fitness und Beweglichkeit führen. Wir arbeiten mit Steps und vielseitigen Geräten. Eine ausgiebige Stretching-Einheit rundet die Kursstunde ab.

BC30208 Gaby Wein

12 x ab Do., 26.02. 18.45-20.00
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 94,- ab 9 TN

Aerobic – Power Gym – Fat Burning

Für Fortgeschrittene

Wollen Sie mehr Fitness, Kondition und Energie? Wir trainieren mit Steps und verschiedenen Geräten den ganzen Körper. Die Stunde beinhaltet Warm-up, Aerobic, Bodystyling und Stretching. Es gibt keine komplizierten Choreografien.

BC30207 Gaby Wein

17 x ab Di., 24.02., 17.30-18.45
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 116,- ab 10 TN

Bauch-Beine-Po Light: Effektiv und sanft

Das Bauch-Beine-Po-Light-Training ist ideal für alle, die ihren Körper gezielt straffen und gleichzeitig auf eine moderate Intensität setzen möchten. Mit ausgewählten Übungen, mit und ohne Geräte, kräftigen wir die Muskulatur und regen die Fettverbrennung an, ohne dass Sie sich über- oder unterfordert fühlen. Perfekt für Einsteiger oder als lockere Einheit zwischendurch.

BC302342 Ingeborg Uttenweiler

18 x ab Mi., 25.02., 19.35-20.35
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 100,- ab 10 TN

Fit over 40

Für Männer und Frauen

Sie lieben Bewegung und wollen gemeinsam in einer netten Gruppe zu motivierender Musik trainieren? Mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm für den ganzen Körper aus den Bereichen Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken regen wir den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an und kräftigen den ganzen Körper. Dehn- und Entspannungsübungen runden unsere Sportstunde ab.

BC302202 Ingeborg Uttenweiler

16 x ab Do., 26.02., 17.45-18.45
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 90,- ab 10 TN

Sommerkurs Fit Mix

SOMMER

Für Männer und Frauen

Eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining für mehr Energie und Wohlbefinden. Mit verschiedenen Kleingeräten trainieren wir den ganzen Körper. Egal ob Einsteiger oder Sportlerfahrene, wir starten gemeinsam fit in den Sommer.

BC302580 Esther Bix

4 x ab Mi., 08.07., 18.00-19.00
Schulzentrum Frommern, Gymnastikhalle;
€ 25,- ab 10 TN

BC302204 Ingeborg Uttenweiler

4 x ab Do., 06.08., 17.45-18.45
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 25,- ab 10 TN

deepWORK®

Athletisch, einfach, anstrengend und ganz anders als alle bekannten Programme: deepWORK ist ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie – die ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke, erdet und fühlt sich richtig gut an. Auch für Einsteiger geeignet, denn jeder bestimmt sein Tempo selbst.

BC302095 Esther Bix

12 x ab Mo., 23.02., 19.15-20.15
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 70,- ab 10 TN

BC302096 Esther Bix

4 x ab Mo., 06.07., 19.15-20.15
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 25,- ab 10 TN

SOMMER

Fit mit Box-Aerobic

Ein Ausdauertraining mit Elementen aus Taekwondo und Boxen, gemischt mit Muskelkräftigungsübungen. Es erwartet Sie Spaß ohne komplizierte Choreografien. Gemeinsam kommen wir ordentlich ins Schwitzen und lassen den Stress des Tages hinter uns.

BC30258 Esther Bix

12 x ab Mi., 25.02., 18.00-19.00
Schulzentrum Frommern, Gymnastikhalle; € 70,- ab 10 TN



Step-Mix & Bauch intensiv

Ein knackiges Step Workout verbindet ein intensives, halbstündiges Fettverbrennungstraining auf dem Step mit dynamischen Übungen für Beine und Po. Die andere Kurshälfte widmen wir der Kräftigung unserer Bauchmuskeln – für ein gutes Gefühl nach Feierabend.

BC302581 Esther Bix

12 x ab Mi., 25.02., 19.15-20.15

Schulzentrum Frommern,
Gymnastikhalle; € 70,- ab 10 TN

Gymnastik für Bauch, Beine, Po ... und mehr

Mit verschiedenen Kleingeräten werden Bauch, Beine, Po sowie die gesamte Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung werden angeregt. Gezielte Stretching-Übungen sowie Faszientraining sorgen für Entspannung und verbessern die Flexibilität des Körpers, sowie das Wohlbefinden.

BC30237 Annemie Tetiwa-Sommer

17 x ab Mo., 23.02., 17.30-18.30

Balingen, Längenfeldschule,
Gymnastikhalle; € 95,- ab 10 TN

BC30220 Annemie Tetiwa-Sommer

17 x ab Mo., 23.02., 18.40-19.40

Balingen, Längenfeldschule,
Gymnastikhalle; € 95,- ab 10 TN

Body Complete – das Training für den ganzen Körper

Mit einem abwechslungsreichen, effektiven Übungsprogramm mit Elementen aus verschiedenen Fitnesstrends wie dem Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken, Intervalltraining und dem Training mit verschiedenen Kleingeräten, steigern wir unsere Fitness und unser Wohlbefinden. Ein Kurs für alle, die Spaß an abwechslungsreicher Bewegung zu fetziger Musik haben und sich etwas Gutes tun wollen.

BC30228 Birgitta Grimaldi

17 x ab Mo., 23.02., 18.15-19.15

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 95,- ab 10 TN

Body-Fitness

Los geht's: Es erwartet Sie ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining – eine Mischung aus Kraft- und Ausdauer-elementen. Trainiert werden mit Unterstützung verschiedener Geräte möglichst viele Muskelgruppen im Körper. Eine Stunde mit Power und mitreißender Musik. Den Abschluss bildet eine Dehn- und Entspannungseinheit.

BC302093 Sarah Fink

17 x ab Di., 24.02., 18.00-19.00

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 95,- ab 10 TN

Fit in die Woche

Mit motivierender Musik und einer bunten Mischung aus verschiedenen Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Kräftigung, Körperstraffung und Fettverbrennung starten wir mit frischer Energie in die neue Woche. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab – für ein gutes Gefühl zum Wochenstart.

BC302183 Diana Trick

12 x ab Mo., 13.04., 09.30-10.30

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 77,- ab 9 TN

Funktionelles Training

Für Einsteiger bis Mittelstufe

Funktionelles Training formt den ganzen Körper, denn es beansprucht mehrere Gelenke, Sehnen und Muskelgruppen gleichzeitig. Die Übungen verbessern Kraft, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Mobilität und Stabilität. Flotte Musik und der Einsatz unterschiedlichster Geräte sorgen für Spaß und Abwechslung.

BC30257 Yvonne Schuler

16 x ab Do., 26.02., 19.00-20.00

Längenfeldschule Balingen, Gymnastikraum;
€ 90,- ab 10 TN

BC302203 Ingeborg Uttenweiler

16 x ab Do., 26.02., 19.45-20.45

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B; € 90,-
ab 10 TN

Kraft Workout am Wochenende

Für Männer und Frauen

Das Workout eignet sich für alle, die mehr Herausforderung in Sachen Kraft und Körperhaltung suchen. Durch zusätzliches Gewicht wird das Ganzkörpertraining noch effektiver. Trainiert werden hier speziell die Kräftigung, Stabilität und Mobilität. Für ein gutes Gefühl zum Start ins Wochenende.

BC302343 Nicole Knodel

17 x ab Sa., 28.02., 10.05-11.05

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 95,- ab 10 TN

Power-Intervall

Freuen Sie sich auf ein Intervalltraining, das durch kurze, aber intensive Trainingseinheiten eine Steigerung der Fitness und Ausdauer bewirkt und für eine maximale Fettverbrennung sorgt. Es erwartet Sie ein anstrengendes, effektives Workout für den ganzen Körper, begleitet von motivierender Musik. Ausgewählte Stretching-Übungen zur Dehnung und Entspannung runden die Trainingsstunde ab.

BC302092 vhs Trainerteam

15 x ab Mo., 23.02., 18.05-19.05

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 85,- ab 10 TN

BC302341 Ingeborg Uttenweiler

18 x ab Mi., 25.02., 18.30-19.30

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 100,- ab 10 TN

BC30218 Sandra Mutscheller

16 x ab Do., 26.02., 18.30-19.30

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 90,- ab 10 TN

Workout Body Complete

Ein abwechslungsreiches Training erwartet Sie. Mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten wird der ganze Körper trainiert, die Muskeln gekräftigt, die Kraftausdauer trainiert und somit ein guter Ausgangspunkt gesetzt für einen gesunden, beweglichen Alltag. Dran denken reicht nicht – dran bleiben lohnt sich.

BC30235 Annette Schober

17 x ab Di., 24.02., 17.00-18.00

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 95,- ab 10 TN

Full Body Workout

Wer etwas für seinen Körper tun möchte, ist in diesem Kurs richtig – Muskeln kräftigen und trotzdem beweglich bleiben, voller Energie und Motivation in die Stunde gehen und zufrieden mit sich aus dem Kurs heraus gehen. So soll Training sein – so darf es sich anfühlen.

BC30221 Annette Schober

16 x ab Do., 26.02., 08.50-10.00

Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 103,- ab 10 TN

„24 Stunden Pflege“ für den Zollernalbkreis Mit Ihrer Betreuungskraft von senovita®

Warum wir?

- 👤 Persönlicher Ansprechpartner in der Region
- 📄 Kundenfreundliche Verträge
- 💰 Transparente Preise
- 👩 Qualifizierte Betreuungskräfte
- 💰 Keine Vermittlungsgebühren
- 📄 Legale Entsendung

Jetzt informieren: www.senovita.de



senovita
Betreuung Zuhause



senovita Zollernalb
Gisela Krause
Donaustraße 66 | 72336 Balingen
☎ 07433/9556726
@ g.krause@senovita.de

HIIT

Ein Ganzkörpertraining für Männer und Frauen

HIIT (High Intensity Intervall Training) ist ein effektives Workout mit kraftvollen, kurzen Belastungsphasen und kurzen aktiven Erholungsphasen. Es steigert Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung schnell und hält den Stoffwechsel auch nach dem Training aktiv. Perfekt um fit zu werden und neue Energie zu tanken – starte jetzt und spüre den Unterschied.

BC30231 Sandra Mutscheller

11 x ab Mo., 13.04., 18.10-19.10
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 65,- ab 10 TN

**Full Body Power**

Mit dem Full Body Power- Workout stärken wir gezielt Bauch, Beine und Po, während gleichzeitig der gesamte Körper trainiert wird. Die effektive Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen verbessert die Fitness, definiert die Muskulatur und sorgt für ein ganzheitliches Trainingserlebnis. Egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – dieses Workout bietet die perfekte Mischung aus Intensität und Spaß zu moderner Musik. Eine Stretchingeinheit am Ende der Stunde sorgt für Entspannung und Wohlbefinden. Starten Sie jetzt und bringen Sie Ihren Körper in Bestform!

BC30232 Sandra Mutscheller

16 x ab Mo., 23.02., 19.20-20.15
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 83,- ab 10 TN

BC302237 Romina Siedler

16 x ab Do., 26.02., 18.15-19.25
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 103,- ab 10 TN

Jumping® Fitness – für Einsteiger

Sie haben Lust auf ein gelenkschonendes Workout auf dem Mini-Trampolin, fühlen sich konditionell oder koordinativ aber noch nicht ganz sicher? Dann ist dieser Einsteigerkurs richtig für Sie: zu mitreißender Musik, mit einfachen Moves und motivierendem Tempo verbessern wir Ausdauer und Koordination, stärken über 400 Muskeln im ganzen Körper und haben dabei jede Menge Spaß. Perfekt für einen schwungvollen Start ins Jumping®!

BC302292 Raffaella Lohmiller **KOSTENLOS**

1 x Mo., 23.02., 17.00-18.00
Kostenlose Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01; € 0,-

BC302292 Raffaella Lohmiller

16 x ab Mo., 02.03., 17.00-18.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 99,- ab 9 TN

Jumping® Fitness

Ein perfektes Ausdauer- und Ganzkörpertraining auf dem Trampolin: Beim Jumping-Fitness-Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Das mitreißende Training zu energetischer Musik bringt Sie mit richtig viel Spaß ganz sicher zum Schwitzen, außerdem schult es die Balance und verbessert Ihre Koordination.

BC302295 Jana Saile-Fechter und Romina Siedler

17 x ab Di., 24.02., 18.00-19.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 105,- ab 9 TN

BC302291 Jana Saile-Fechter

16 x ab Do., 26.02., 18.30-19.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 99,- ab 9 TN

BC302293 Romina Siedler

16 x ab Do., 26.02., 19.40-20.40
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 99,- ab 9 TN

NEU**Pilates & Stretch**

Viele unserer täglichen Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, einzelne Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen. Pilates-Training, ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur, schafft hier einen guten Ausgleich und beugt einseitigen Belastungen vor. Eine Stretching-Einheit in den letzten 10 Minuten zur Dehnung und Entspannung rundet das Programm ab.

BC302181 Sandra Mutscheller

16 x ab Do., 26.02., 17.30-18.25
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A; € 83,- ab 10 TN

BC302344 Nicole Knodel

12 x ab Sa., 18.04., 11.15-12.15
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A; € 70,- ab 10 TN

smovey®-Training

Bewegung mit smovey® eignet sich für jede Altersgruppe als Ganzkörpertraining und Fitnessprogramm für eine entspannte Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Das Training verbessert außerdem die Koordination, trainiert die Tiefenmuskulatur und steigert die Ausdauer, löst Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, strafft das Bindegewebe und verhilft generell zu einem positiven Körpergefühl.

BC302146 Annemie Tetiwa-Sommer

5 x ab Mo., 02.03., 19.45-20.30
Längenfeldschule Balingen, Gymnastikraum;
€ 29,- ab 8 TN



Bitte beachten Sie unsere Schulordnung unter www.vhs-balingen.de!

WIR SUCHEN SIE!

Wir sind auf der Suche nach neuen Dozentinnen & Dozenten für die Bereiche:

- Aqua-Fitness
- Jumping®-Fitness und
- Group-Fitness

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Nachricht!





Body Fit und starke Mitte

NEU

Ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf Beweglichkeit, Stabilisation der Wirbelsäule, Körperhaltung, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie Kräftigung der Muskulatur und Koordination.

Das Ganze mal mit, mal ohne Kleingeräte. Alles Themen, die wir in lockerer Runde miteinander angehen.

BC302246 Martina Herrmann

8 x ab Do., 05.03., 18.45-19.45
Balingen, Turnhalle Gymnasium;
€ 50,- ab 10 TN

GESUNDER RÜCKEN – WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Antara® Rücken

Antara® – ein intelligentes Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte führt. Im Zentrum steht das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes. Es ist verantwortlich für die Stabilität, den Schutz des Rückens und für die Kraft des Beckenbodens.

BC302245 Martina Herrmann

8 x ab Do., 05.03., 17.30-18.30
Balingen, Turnhalle Gymnasium;
€ 50,- ab 10 TN

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Dazu gibt es Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

BC30202 Gaby Wein

17 x ab Mo., 23.02., 15.00-16.15
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 116,- ab 10 TN

BC30203 Gaby Wein

17 x ab Di., 24.02., 19.00-20.00
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 95,- ab 10 TN

BC30204 Gaby Wein

17 x ab Di., 24.02., 20.30-21.30
Engstlatt, Turnhalle; € 95,- ab 10 TN

BC30223 Elke Schuppler

15 x ab Mi., 25.02., 09.50-10.50
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 85,- ab 10 TN

BC30215 Elke Schuppler

15 x ab Mi., 25.02., 17.30-18.45
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße; € 104,- ab 10 TN

BC30230 Elke Schuppler

15 x ab Mi., 25.02., 18.55-19.55
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße; € 85,- ab 10 TN

BC30206 Gaby Wein

16 x ab Do., 26.02., 08.45-09.45
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 90,- ab 10 TN

BC30211 Gaby Wein

16 x ab Do., 26.02., 10.00-11.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 90,- ab 10 TN

BC30205 Gaby Wein

16 x ab Do., 26.02., 17.30-18.45
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße; € 110,- ab 10 TN

BC30256 Yvonne Schuler

16 x ab Do., 26.02., 20.10-21.10
Längenfeldschule Balingen,
Gymnastikraum; € 90,- ab 10 TN

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Für Frauen

BC30227 Elke Schuppler

15 x ab Mo., 23.02., 09.00-10.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 85,- ab 10 TN

Wirbelsäulengymnastik und starke Mitte

Durch gezielte Mobilisations-, Stabilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen stabilisieren Sie die Wirbelsäule und kräftigen den gesamten Bewegungsapparat. Richtiges Atmen und die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sind weitere wichtige Bestandteile des Kurses. Eine schöne Entspannungseinheit rundet die Kursstunde ab.

BC30241 Nina Binder

12 x ab Mo., 13.04., 08.55-09.55
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 77,- ab 9 TN

BC302561 Yvonne Schuler

16 x ab Do., 26.02., 18.00-18.55
Längenfeldschule Balingen,
Gymnastikraum; € 92,- ab 9 TN

TANZ

Zumba® Fitness

Für Erwachsene und Jugendliche
ab 16 Jahren



Zumba ist ein ausdrucksstarkes und mitreißendes Tanz- und Fitness-Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa und Merengue. Ganz nebenbei verbrennen Sie Kalorien und stärken die Muskeln. Sie brauchen keine Vorkenntnisse um mitzumachen, nur Spaß an Bewegung und Musik.

BC20903 Birgitta Grimaldi

17 x ab Mo., 23.02., 19.20-20.20
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 102,- ab 10 TN

BC20902 Nadja Rtischew

17 x ab Di., 24.02., 18.30-19.30
Längenfeldschule Balingen,
Gymnastikhalle; € 102,- ab 10 TN

BC20906 Sarah Fink

16 x ab Di., 03.03., 19.05-20.05
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 96,- ab 10 TN

Erst ausprobieren, dann entscheiden!

Bei einer Vielzahl von unseren Angeboten ist es möglich zu "schnuppern" – bitte sprechen Sie uns an!



Abonnieren Sie unseren
Newsletter unter
www.vhs-balingen.de

Line-Dance

Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

Line Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schritte und Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Line Dance ist für Tänzer jeden Alters geeignet. Wir laden herzlich zum Mitmachen ein.

BC20905 Elke Lang

8 x ab Fr., 08.05., 18.30-19.30
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 58,- ab 9 TN

Paartanz Standard und Latein & Discofox kompakt

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ein Kurs für alle, die gerne als Paar tanzen lernen möchten. Endlich aktiv auf der Tanzfläche, statt nur Zuschauer zu sein. Ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Fähigkeiten, die nötig sind, um als Paar Langsamer Walzer, Cha Cha Cha, Jive und Discofox tanzen zu können. Dabei lernen Sie zu schwingvoller Musik die Basisschritte und einzelne Figuren dieser Tänze. Lassen Sie sich von der Lebenslust und dem Charme des Tanzens inspirieren und genießen Sie die Freude an Musik und Bewegung zu zweit. Anmeldung bitte paarweise. Gebühr pro Person.

BC209091 Claudia Wehrle

10 x ab Fr., 17.04., 18.00-19.00
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 77,- ab 8 TN

Paartanz Standard und Latein & Discofox kompakt

Für Fortgeschrittene, die den Einsteigerkurs besucht haben



Ein Kurs für alle, die den Kurs „Paartanz Standard und Latein + Discofox kompakt für Einsteiger und Wiedereinsteiger“ besucht haben. Anmeldung bitte nur paarweise. Gebühr pro Person.

BC209092 Claudia Wehrle

10 x ab Fr., 17.04., 19.15-20.15
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 77,- ab 8 TN

Orientalischer Tanz

Der urweiblichste aller Tänze ist ein Training für Körper und Geist – für jedes Alter und jede Figur. Sie stärken Ihre Rumpfmuskulatur, insbesondere von Rücken und Beckenboden; mit den Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Gedächtnis und Koordination. Das gemeinsame Tanzen ist Spaß und Therapie für die Seele.

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

BC20911 Sonja Vogel

10 x ab Fr., 20.03., 18.30-19.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 77,- ab 8 TN

Für Mittelstufe und Fortgeschrittene

BC20913 Sonja Vogel

10 x ab Fr., 20.03., 19.45-20.45
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 77,- ab 8 TN

Hula-Tanz für Fortgeschrittene



Der Hula ist der traditionelle Tanz Hawaiis und wird auch als die getanzte Sprache des Herzens bezeichnet. Hula wird in der Gruppe getanzt und ist für alle Altersklassen und jeden Figurtyp geeignet. Spüren auch Sie den Rhythmus der Südsee und lassen Sie den Alltag für eine kleine Weile hinter sich.

BC20914 Sabine Gührs

10 x ab Di., 05.05., 19.35-20.45
Längenfeldschule Balingen, Gymnastikhalle;
€ 115,- ab 6 TN

» ALLES IM WASSER

Aquafitness im Tiefwasser

Aquafitness im Tiefwasser ist ein ganzheitliches, gelenkschonendes Bewegungstraining im Wasser, das die Muskulatur kräftigt und mobilisiert. Dieses rückenfreundliche Powerprogramm wirkt durch den Wasserwiderstand besonders effektiv und wirkungsvoll auf die Muskeln des ganzen Körpers, ohne die Gelenke zu belasten. Ein erfrischendes Workout, das Körper und Geist stärkt! Der Kurs ist nur für Schwimmer geeignet!

Lochenbad, Weilstetten;
€ 100,- inkl. Eintritt ab 9 TN

BC30269 Nina Binder

14 x ab Mo., 23.02., 17.30-18.15

BC302691 Nina Binder

14 x ab Mo., 23.02., 18.15-19.00

BC302692 Nina Binder

14 x ab Mo., 23.02., 19.00-19.45

Aquafit – Fit für den Alltag auch im höheren Alter

Aquafitness im Flachwasser

Um sich fit für die Anforderungen des Alltags zu halten, ist dieses Trainingsprogramm ideal. Unter den gelenkschonenden Bedingungen, die uns das Wasser bietet, trainieren wir unsere Beweglichkeit, Herz- und Kreislaufsystem und Ausdauer. Außerdem zielt das Training leichter bis mittlerer Intensität auf eine Verbesserung der Haltung, der Balance sowie auf eine Steigerung Ihres allgemeinen Wohlbefindens ab.

BC3026932 Ines Hess

7 x ab Di., 24.02., 12.30-13.15
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 40,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

» **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





Trainiere im Wasser, sei fit an Land – für jedermann

Aquafitness im Flachwasser

Gesundheit braucht Bewegung, und Bewegung im Wasser ist eine sehr gelenkschonende Trainingsform. Die Massagewirkung des Wassers ist ein gutes Gefäßtraining und fördert die Durchblutung. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und aktivieren das Herz-Kreislauf-System. Sie können so die individuelle gesundheitliche Situation verbessern.

BC3026933 Ines Hess

7 x ab Di., 24.02., 13.20-14.05

Eyachbad bei der Stadthalle; € 40,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

Aquafitness im Flachwasser

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Anregung des Stoffwechsels bei geringer Gewichtsbelastung für Gelenke und Wirbelsäule. Sanfte Entspannung und die Massagewirkung des Wassers fördern das Wohlbefinden.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

BC302694 Skadi Türke-Pekdag

9 x ab Mi., 25.02., 18.15-19.00

Eyachbad bei der Stadthalle;

€ 49,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

BC30270 Karin Heinzelmänn

7 x ab Do., 26.02., 18.00-18.45

Eyachbad bei der Stadthalle;

€ 40,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

BC302702 Karin Heinzelmänn

7 x ab Do., 26.02., 18.45-19.30

Eyachbad bei der Stadthalle;

€ 40,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

Für Fortgeschrittene

BC302695 Skadi Türke-Pekdag

9 x ab Mi., 25.02., 19.05-19.50

Eyachbad bei der Stadthalle;

€ 49,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

Schwimmkurse für Erwachsene

Für Frauen und Männer

Zum Schwimmenlernen ist es nie zu spät! Ganz egal aus welchen Gründen Sie es noch nicht gelernt haben: In diesem Kurs können Frauen und Männer – jeden Alters – ohne Scheu schwimmen lernen. Während der Unterrichtszeiten befinden sich keine anderen Badegäste im Schwimmbad.

BC30294 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 18.04., 18.30-19.30

Lehrschwimmbaden Längenfeldschule,

Eingang Händelstraße; € 79,- ab 6 TN

» AUSSENSTELLE GEISLINGEN

Rehasport Orthopädie in Geislingen

Ausführliche Informationen zu Rehasport finden Sie auf Seite 22.

Gymnastik für Bauch, Beine, Po ... und mehr

Mit verschiedenen Kleingeräten werden Bauch, Beine, Po sowie die gesamte Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung werden angeregt. Gezielte Stretching-Übungen sowie Faszientraining sorgen für Entspannung und verbessern die Flexibilität des Körpers, sowie das Wohlbefinden.

BC30226 Annemie Tetiwa-Sommer

17 x ab Mi., 25.02., 18.30-19.30

Schlossparkschule Geislingen,

Gymnastikraum; € 95,- ab 10 TN

BC302261 Annemie Tetiwa-Sommer

17 x ab Mi., 25.02., 19.40-20.40

Schlossparkschule Geislingen,

Gymnastikraum; € 95,- ab 10 TN

Body Complete – das Training für den ganzen Körper

Mit einem abwechslungsreichen, effektiven Übungsprogramm mit Elementen aus verschiedenen Fitnesstrends wie dem Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken, Intervalltraining und dem Training mit verschiedenen Kleingeräten, steigern wir unsere Fitness und unser Wohlbefinden. Ein Kurs für alle, die Spaß an abwechslungsreicher Bewegung zu fetziger Musik haben und sich etwas Gutes tun wollen.

BC30248 Birgitta Grimaldi

17 x ab Di., 24.02., 18.15-19.15

Erlaheim/Binsdorf, Mehrzweckhalle;

€ 95,- ab 10 TN

smovey®-Training

Bewegung mit smovey® eignet sich für jede Altersgruppe als Ganzkörpertraining und Fitnessprogramm für eine entspannte Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Das Training verbessert außerdem die Koordination, trainiert die Tiefenmuskulatur und steigert die Ausdauer, löst Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, strafft das Bindegewebe und verhilft generell zu einem positiven Körpergefühl.

BC302148 Annemie Tetiwa-Sommer

5 x ab Mi., 04.03., 17.40-18.25

Schlossparkschule Geislingen, Gymnastikraum; € 29,- ab 8 TN

Zumba® Fitness

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

NEU

Zumba ist ein ausdrucksstarkes und mitreißendes Tanz- und Fitness-Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa und Merengue. Ganz nebenbei verbrennen Sie Kalorien und stärken die Muskeln. Sie brauchen keine Vorkenntnisse um mitzumachen, nur Spaß an Bewegung und Musik.

BC209040 Birgitta Grimaldi

KOSTENLOS

1 x ab Di., 03.03., 19.20-20.20

Kostenlose Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten

Erlaheim/Binsdorf, Mehrzweckhalle; € 0,-

BC20904 Birgitta Grimaldi

10 x ab Di., 10.03., 19.20-20.20

Erlaheim/Binsdorf, Mehrzweckhalle;

€ 64,- ab 10 TN

» WIR SUCHEN SIE!

Wir sind auf der Suche nach neuen Dozentinnen & Dozenten für die Bereiche:

- Aqua-Fitness
- Jumping®-Fitness und
- Group-Fitness

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Nachricht!



Bitte beachten Sie unsere Schulordnung unter www.vhs-balingen.de!

>> AUSSENSTELLE HAIGERLOCH

Rehasport Orthopädie in Haigerloch

Ausführliche Informationen zu Rehasport finden Sie auf Seite 22.

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der mit gezielten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zu mehr körperlichem Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit führt. Damit lassen sich die täglichen Anforderungen besser meistern.

Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 54; ab 10 TN

BC30171 Rosemarie Haumann

10 x ab Di., 21.04., 18.00-19.30; € 85,-

BC30172 Rosemarie Haumann

10 x ab Di., 21.04., 19.45-21.15; € 85,-

BC30173 Rosemarie Haumann

10 x ab Mi., 22.04., 18.30-20.00; € 85,-

BC30174 Rosemarie Haumann

10 x ab Mi., 22.04., 20.15-21.45; € 85,-

BC301718 Petra Lohmiller

11 x ab Do., 16.04., 19.45-21.15; € 92,-

Hatha-Yoga ab 50

Die sanften, langsamen Bewegungen der Körperübungen, harmonisierende Atemübungen und Tiefenentspannung eignen sich auch gut für Menschen in den späteren Lebensjahren. Sie helfen zu entspannen, sich zu stärken und dadurch Blockaden vorzubeugen.

BC3017171 Petra Lohmiller

12 x ab Mi., 15.04., 09.30-11.00

Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 54; € 99,- ab 10 TN

Wirbelsäule – Gymnastik und mehr

Mit Kräftigungsübungen, Dehnungen, Entspannung und faszialen Übungen wollen wir den Rücken in das Gleichgewicht bringen. Ganz nach dem Motto: Bewegung ist die halbe Miete für mehr Wohlbefinden.

Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 54; ab 9 TN

BC302716 Birgit Gulde

6 x ab Mo., 13.04., 08.30-09.30; € 44,-

BC3027161 Birgit Gulde

8 x ab Mo., 08.06., 08.30-09.30; € 44,-

BC302717 Birgit Gulde

6 x ab Mo., 13.04., 09.40-10.40; € 44,-

BC3027171 Birgit Gulde

8 x ab Mo., 08.06., 09.40-10.40; € 55,-

>> AUSSENSTELLE NUSPLINGEN

Intervall- und High Intensity Training



Trainingseinheiten werden kurz und intensiv gestaltet. Die Muskeln werden dabei bis zur völligen Erschöpfung trainiert; das führt zu einem schnellen und effektiven Muskelwachstum bei gleichzeitiger Reduktion von Körperfett. Diese Art von Training eignet sich für Männer und Frauen.

BC30281 Jana Steidle

17 x ab Mo., 23.02., 18.30-19.30 Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27; € 104,- ab 9 TN

BC30282 Jana Steidle

15 x ab Do., 26.02., 19.00-20.00 Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27; € 93,- ab 9 TN

Mit GeSport – vital & gesund

Sporttreiben wirkt präventiv und ist die denkbar beste Medizin. Auf diesem Grundverständnis baut das gesundheitsorientierte Sportangebot (GeSport) auf. Der Körper wird ganzheitlich aktiviert und die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten trainiert.

BC30280 Jana Steidle

17 x ab Mo., 23.02., 19.40-20.40 Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27; € 104,- ab 9 TN

Body Complete – das Training für den ganzen Körper

Mit einem abwechslungsreichen, effektiven Übungsprogramm mit Elementen aus verschiedenen Fitnesstrends wie dem Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken, Intervalltraining und dem Training mit einfachen Kleingeräten wie gefüllten Wasserflaschen oder einer eingerollten Gymnastikmatte, steigern wir unsere körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden.

BC30286 Romina Strobel

16 x ab Di., 24.02., 18.00-19.00 Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27; € 99,- ab 9 TN

BC302861 Romina Strobel

16 x ab Di., 24.02., 19.05-20.05 Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27; € 99,- ab 9 TN



WOHNBAUGENOSSENSCHAFT
BALINGEN eG



SIE WOLLEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN? WIR MACHEN DAS FÜR SIE!

Wir stehen für eine fundierte Wertermittlung, eine aktive und engagierte Vermarktung und eine freundliche Beratung von Mensch zu Mensch.

Wann geben Sie Ihr Objekt in unsere Hände?



Direkt
zu unseren
Immobilien

Immobilien-Center
Alter Markt 9, 72336 Balingen
Tel. 07433-160680
immo@wohnbau-balingen.de
www.wohnbau-balingen.de



Gymnastik für Bauch, Beine, Po... und mehr...

Um den Tag gebührend ausklingen zu lassen, kräftigen wir Bauch, Beine, Po sowie die gesamte Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung werden angeregt. Gezielte Stretching-Übungen verbessern die Flexibilität des Körpers sowie das Wohlbefinden.

BC30289 Romina Strobel

16 x ab Mo., 23.02., 18.00-19.00

Nusplingen, Bürgerhaus Großer Saal, Hirtenweg 2; € 99,- ab 9 TN

BC302891 Romina Strobel

16 x ab Mo., 23.02., 19.05-20.05

Nusplingen, Bürgerhaus Großer Saal, Hirtenweg 2; € 99,- ab 9 TN

AUSSENSTELLE OBERNHEIM

Rehasport Orthopädie in Obernheim

Ausführliche Informationen zu Rehasport finden Sie auf Seite 22.

Pilates

Viele unserer Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, einzelne Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen. Das Pilates-Training schafft hier einen guten Ausgleich und beugt einseitigen Belastungen vor.

BC30255 Nicole Knodel

17 x ab Mo., 23.02., 18.20-19.20

Obernheim, Bürgersaal; € 95,- ab 10 TN

AUSSENSTELLE OBERES SCHLICHEMTAL

Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, sich spüren und die eigene Mitte finden. Sanftes Yoga für jedes Alter mit Elementen aus dem klassischen Hatha-Yoga sowie Atemübungen verbunden mit weichen fließenden Bewegungsabläufen.

BC30161 Martina Schmitzer

17 x ab Di., 24.02., 18.30-19.30

Schömborg, Stauseehalle, Bürgersaal; € 96,- ab 10 TN

BC30162 Martina Schmitzer

17 x ab Di., 24.02., 20.00-21.00

Schömborg, Stauseehalle, Bürgersaal; € 96,- ab 10 TN

Sommerkurs Funktionelles Training – Outdoor

Die Natur wird zum Sportplatz, dabei werden natürliche Begebenheiten fürs Fitnesstraining genutzt. Durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch und man schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Muskelaufbau kombiniert mit Herzkreislauftraining in freier Natur in einer netten Gemeinschaft – eine tolle Voraussetzung für eine gelungene Sportstunde. Für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

BC302346 Diana Trick

4 x ab Mi., 08.07., 17.30-18.30

Treffpunkt: Dotternhausen, Parkplatz Pfadfinderhütte; € 27,- ab 9 TN

BC302347 Diana Trick

3 x ab Mi., 26.08., 17.30-18.30

Treffpunkt: Dotternhausen, Parkplatz Pfadfinderhütte; € 22,- ab 9 TN

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Dazu gibt es Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein gutes Körpergefühl.

BC30261 Katharina Dannecker

15 x ab Mo., 23.02., 19.00-20.00

Dotternhausen, Sporthalle; € 95,- ab 9 TN

BC30262 Katharina Dannecker

15 x ab Mo., 23.02., 20.00-21.00

Dotternhausen, Sporthalle; € 95,- ab 9 TN

BC30263 Stephanie Koch, Yvonne Weinmann

12 x ab Mi., 25.02., 19.00-20.00

Schörzingen, Gymnastikhalle; € 77,- ab 9 TN

Aqua-Fitness

Ein Trainingsprogramm im Wasser, von dem der ganze Körper profitiert. Die Mischung aus Gymnastik und Jogging trainiert schonend Ausdauer und Beweglichkeit. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Atmung verbessert und die Koordination geschult.

BC30268 Gerlinde Riedlinger

16 x ab Mi., 25.02., 20.30-21.15

Schömborg, Schlichem Bad; € 72,- zuzügl. Eintritt ab 10 TN

AUSSENSTELLE ROSENFELD

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Mittelstufe

NEU

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der mit gezielten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zu mehr körperlichem Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit führt. Damit lassen sich die täglichen Anforderungen besser meistern.

BC301270 Antje Tenfelde

KOSTENLOS

1 x ab Mi., 04.03., 17.00-18.15

Kostenlose Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten; Kursort wird noch bekannt gegeben; € 0,-

BC30127 Antje Tenfelde

12 x ab Mi., 11.03., 17.00-18.15

Kursort wird noch bekannt gegeben; € 104,- ab 8 TN

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Dazu gibt es Infos und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden kann. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein gutes Körpergefühl.

BC30251 Gaby Wein

16 x ab Mo., 23.02., 17.25-18.40

Isingen Eschwaldhalle; € 110,- ab 10 TN

BC30252 Gaby Wein

16 x ab Mo., 23.02., 18.45-20.00

Isingen Eschwaldhalle; € 110,- ab 10 TN

Ihre persönliche Beratung vor Ort in der Region Zollernalb / Sigmaringen:



Telefonnummer
07432 - 171999

24-h-Betreuung zu Hause

info@pflege-zollernalb.de
www.pflege-zollernalb.de



DAHEIM
STATT IM
HEIM



Unser Service:

- ✓ 24 h Betreuung in der Region
- ✓ professionell, menschlich, bezahlbar
- ✓ sorgfältig ausgewählte Pflegekräfte

Kochen



ANSPRECHPARTNERIN:

Dagmar Hirschpek

Telefon: 90 80 14

E-Mail: hirschpek@vhs-balingen.de



Curry, Kurkuma und Co. –

Indisch kochen für Anfänger

Indisches Essen ist vielfältig, exotisch und vor allem reich an Gewürzen. In diesem Kochkurs lernst Du die Basics der traditionellen indischen Küche kennen. Zusammen kochen wir mithilfe der richtigen Zutaten und Gewürzen ein authentisch indisches Menü.

BC30702 Dagmar Hirschpek

Fr., 10.07., 17.00-21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 54,-

DEUTSCHLAND

Kulinarischer Streifzug durch die Region

Unternehmen Sie mit diesem Kochkurs eine kulinarische Reise durch die Region. Die Rezepte stammen von Menschen aus dem Zollernalbkreis, die ihre kulinarischen Köstlichkeiten in diesen Kurs einbringen. So gelingt, was sich viele wünschen: Die Wahrnehmung der kulinarischen Besonderheiten der Region.

BC30703 Dagmar Hirschpek

Do., 23.04., 17.00-21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 54,-

Spargel trifft Erdbeere

Zu dieser Jahreszeit können wir mit frischen Zutaten aus dem vollen Schöpfen und den Salat und das Gemüse gekonnt in Szene setzen. In diesem Kochkurs wollen wir weißen und grünen Spargel in verschiedenen Varianten kreieren, und die Erdbeeren zum Hauptgericht servieren. Außerdem steht ein Pesto auf dem Programm und verschiedene Bratlinge aus Gemüse und Getreide. Dazu passen verschiedene Dips und Soßen.

BC30711 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 21.05., 17.00-21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 58,-

THAILAND

Thai-Gerichte aus den 4 Regionen Thailands

Lernen Sie die vielfältige Thai-Küche kennen! In diesem Kurs bereiten wir Gerichte aus den vier Regionen Thailands zu: den scharfen und würzigen Geschmack des Nordens, die aromatischen Currys des Südens, die frischen Kräuter des Zentrums und die Meeresfrüchte des Ostens. Entdecken Sie die Aromenvielfalt und Traditionen dieser einzigartigen Küche.

BC30720 Somjit Hauser

Fr., 15.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 54,-

Thailändische Gerichte mit Nudeln

Entdecken Sie, wie man mit Reis- und Eiernudeln, frischen Kräutern und exotischen Gewürzen authentische thailändische Aromen kreiert, die Ihre Geschmacksknospen verzaubern.

BC30721 Somjit Hauser

Mo., 13.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 54,-

Thai Streetfood

Lernen Sie die beliebtesten Streetfood-Klassiker Thailands kennen! In diesem Kurs bereiten wir Gerichte wie Pad Thai und Satay-Spieße zu – alles mit frischen Zutaten und originalen Rezepten. Entdecken Sie die Aromenvielfalt und die Kunst des schnellen, aber raffinierten Kochens, die Streetfood so einzigartig macht.

BC30722 Somjit Hauser

Sa., 27.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 54,-

Top 5. Thailändische Gerichte

In diesem Kurs lernen Sie die fünf beliebtesten thailändischen Gerichte kennen! Entdecken Sie, wie man mit frischen Zutaten und Gewürzen die authentischen Aromen Thailands in Ihre Küche bringt.

BC30723 Somjit Hauser

Fr., 17.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 54,-

Sofern nichts anderes angegeben ist, finden alle Kochkurse im Kochstudio im Untergeschoss der Lochenschule Weilstetten, Grauenstein 20/1, statt (gegenüber der Festhalle).

Teilnehmende werden gebeten, Schürze und Behälter für Reste und ein eigenes Getränk mitzubringen.

KÜCHEN DER WELT



INDIEN

Vegetarische Indische Gerichte – Aromenvielfalt

Entdecken Sie die Vielfalt der indischen vegetarischen Küche! In diesem Kurs bereiten wir schmackhafte und authentische Gerichte zu. Lernen Sie, wie man mit frischen Zutaten und ausgefallenen Gewürzmischungen gesunde und aromatische Mahlzeiten zubereitet, die ganz ohne Fleisch auskommen.

BC30701 Dagmar Hirschpek

Do., 07.05., 17.00-21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;

Kochstudio; € 54,-



Weitere Infos zu den Kursen unter www.vhs-balingen.de



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Klassisches Thai Curry – Aromatisch und Exotisch

Tauchen Sie ein in die Welt der klassischen Thai Currys! In diesem Kurs lernen Sie, wie man authentische grüne, rote und gelbe Currys zubereitet – mit frischen Kräutern, Gewürzen und exotischen Zutaten. Entdecken Sie, wie man die perfekte Balance von Schärfe, Säure und Süße erreicht und Thai-Küche in Ihrer eigenen Küche umsetzt.

BC30724 Somjit Hauser

Fr., 17.07., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Original thailändische Küche – einfach aber authentisch

Die Einflüsse einer alternativen Esskultur und mit ihren eigenen Kochkenntnissen kombiniert. Von gebratenen Nudeln nach thailändischer Art bis raffiniertem Fingerfood, die zu verschiedenen Anlässen auf den Esstisch kommen. All das kannst Du in diesen Kochkursen lernen. Festliche und raffinierte Gerichte, inklusive Grundkenntnissen zu thailändischen Gerichten zum Nachkochen.

BC30727 Somjit Hauser

Fr., 20.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Glutenfreie, thailändische Küche

Die Einflüsse einer alternativen Esskultur und mit ihren eigenen Kochkenntnissen kombiniert. Von gebratenen Nudeln nach thailändischer Art bis raffiniertem Fingerfood, die zu verschiedenen Anlässen auf den Esstisch kommen. All das kannst Du in diesen Kochkursen lernen. Festliche und raffinierte Gerichte, inklusive Grundkenntnissen zu thailändischen Gerichten zum Nachkochen.

BC30728 Somjit Hauser

Mo., 18.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

» ITALIEN

Cucina di Primavera: Frische Kräuter & zartes Gemüse

Italiens Erwachen – Kochen mit Spargel, Artischocken und Bohnen. Der Frühling in Italien ist eine Explosion der Aromen, dominiert von zarten Gemüsesorten und frischen Kräutern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die kurzlebige Saison optimal nutzen, um leichte und elegante Gerichte zu kreieren, die einfach Freude machen.

BC30731 Antonietta Sagnelli

Fr., 24.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

La Dolce Vita: Die süße Verführung Italiens

Italienische Pasticceria – Klassische Desserts leicht gemacht. Die italienische Dessertkunst ist viel mehr als nur Tiramisù! Wir enthüllen die Geheimnisse der cremigen, luftigen und oft überraschend einfachen italienischen Dolci.

BC30734 Antonietta Sagnelli

Sa., 18.07., 15.00-19.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 54,-

» VIETNAM

Vietnamesische Köstlichkeiten – vegetarisch

Entdecken Sie die Vielfalt der vietnamesischen Küche mit köstlichen vegetarischen Gerichten! In diesem Kochkurs lernen Sie, wie man authentische vietnamesische Speisen zubereitet, die nicht nur lecker, sondern auch gesund und fleischfrei sind. Lassen Sie sich von den frischen Zutaten und den aromatischen Gewürzen verzaubern!

BC30735 Zachow Thi Phuong Hoa

Sa., 18.04., 16.00-20.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Vietnamesische Köstlichkeiten – beliebte Gerichte

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Vietnams und lernen Sie, wie man einige der beliebtesten vietnamesischen Gerichte zubereitet! In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt und die Aromen der vietnamesischen Küche, die durch frische Zutaten und aromatische Gewürze besticht.

BC30736 Zachow Thi Phuong Hoa

Fr., 22.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Vietnamesische Köstlichkeiten – kleine Häppchen

Entdecken Sie die Vielfalt der vietnamesischen Küche mit köstlichen kleinen Gerichten! In diesem Kochkurs lernen Sie, wie man authentische vietnamesische Häppchen zubereitet, die perfekt als Vorspeisen oder Snacks geeignet sind. Lassen Sie sich von den frischen Zutaten und den aromatischen Gewürzen verzaubern!

BC30737 Zachow Thi Phuong Hoa

Sa., 13.06., 16.00-20.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Vietnam kulinarisch: Ein komplettes Menü

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt und die Aromen der vietnamesischen Küche, die durch frische Zutaten und aromatische Gewürze besticht. Von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zu Desserts – hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um ein authentisches vietnamesisches Menü zu kreieren.

BC30738 Zachow Thi Phuong Hoa

Fr., 03.07., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

» EINMAL UM DIE WELT

Vegetarische Reise um den Globus

Sie lieben es, auf Reisen zu gehen und die Küchen fremder Länder zu erforschen? An diesem Abend teile ich meine Lieblingsrezepte aus der ganzen Welt mit Ihnen. Die Rezepte reichen von mexikanischem Salat über Süßkartoffel-Auberginen-Moussaka bis hin zu Schokokuchen ohne Mehl – natürlich, gesund und einfach köstlich. Wir entdecken moderne und inspirierende vegetarische und überwiegend glutenfreie Rezepte. Treten Sie mit mir die vegetarische Weltreise an!

BC30704 Dagmar Hirschpek

Fr., 12.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-



TRENDKÜCHE



Entdecke die Welt der Aromen mit Ottolenghi – neue Rezepte

Lass dich von Ottolenghis kreativen Kombinationen und seiner Leidenschaft für frischen Zutaten inspirieren. Gemeinsam werden wir eine Auswahl seiner besten Gerichte zubereiten und dabei lernen, wie man mit Gewürzen, Kräutern und ungewöhnlichen Zutaten wahre Geschmacksexplosionen kreiert.

BC30705 Dagmar Hirschpek

Fr., 27.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 59,-

Vegetarische Köstlichkeiten à la Ottolenghi – neue Rezepte

Entdecke die bunte und geschmackvolle Welt der vegetarischen Küche mit Yotam Ottolenghi. In diesem speziellen Kochkurs lernst du, wie du die kreativen und aromatischen vegetarischen Rezepte des berühmten Kochs in deiner eigenen Küche umsetzen kannst.

BC30706 Dagmar Hirschpek

Do., 16.07., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Die gehobenen Salatküche

Erlebe die Welt der exklusiven Salate in unserem einzigartigen Kochkurs! Lerne, wie du mit frischen Zutaten und raffinierten Techniken außergewöhnliche Salate kreierst, die sowohl geschmacklich als auch optisch beeindrucken.

(z.B. Meeresfrüchte, Bulgursalat, Rucola/ Birne/ Walnuss, Karotten/ Koriander/ Knoblauch, Kartoffel – Lauch mit Trüffel)

BC30743 Jürgen Breining

Do., 11.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Game of Thrones – der Kochkurs

Wie schmecken die saftigen Braten aus Winterfell, die deftigen Suppen der Nachtwache und die exquisiten Süßspeisen aus King's Landing? Ich führe Sie an die mittelalterlichen Leckerbissen heran – Sie schlemmen wie ein Baratheon, Targaryen, Lannister oder Stark.

BC30707 Dagmar Hirschpek

Do., 18.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 54,-

Die schnelle After-Work-Küche

Wenn man abends hungrig nach Hause kommt, möchte man nicht lange in der Küche stehen, um ein gesundes und schmackhaftes Abendessen zu kochen. Wir werden verschiedene vegetarische Gerichte zubereiten, die wenig Zeit brauchen, aber mit einer guten Vorbereitung schnell gelingen und schon eine Vorbereitung für die nächste Mahlzeit darstellen. Die Zutaten sind größtenteils saisonal und in Bioqualität.

BC30716 Dr. rer. agr. Celia König

Di., 03.03., 17.00-21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 58,-

Beilagen und Dips für die Grillsaison

Beleben Sie Ihren Grillabend mit farbenfrohen Salaten, Saisongemüse oder warmen Beilagen aus Hülsenfrüchten, Kräutern und Nüssen. Selbstgemachte Saucen und Dips ersetzen Senf und Ketchup. Eine gegrillte Limonade mit Minze rundet das Menü ab. Beeindrucken Sie Ihre Gäste mit einfachen, vollwertigen Rezepten, die lecker schmecken, toll aussehen und einen hohen Gesundheitswert haben.

BC30710 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 02.07., 17.00-21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 58,-

KRIMIDINNER

Krimi-Dinner-Party: Mord in der Flüsterkneipe!

Unsere Krimiparty ist anders als gewöhnliche Krimidinner. Hier geht es nicht nur darum, einen Mord aufzuklären. Jeder Teilnehmer erhält eine eigene Charakter-Rolle mit individuellen Zielen, die er erreichen soll, bevor der Abend zu Ende ist.

Hintergrund:

In Mord in der Flüsterkneipe befindet Ihr euch in Fat Stan's Hinterzimmer-Kneipe in Chicago während der Alkohol Prohibition Ende der 1920er Jahren. Die übliche

Samstagabend-Show in diesem geheimen Schuppen ist bereits voll im Gange. Jeder, der jemand ist, ist heute Abend hier in Fat Stan's Flüsterkneipe. Die Band spielt voller Inbrunst ihren Jazz, die Mädchen singen und tanzen, als hinge ihr Leben davon ab. Und Barmann mixt Stans Special Drinks als gebe es keinen Morgen. Das Geschäft läuft richtig gut und alle Gäste amüsieren sich prächtig.

Alles, lief prima, bis es den armen Scabface Martin erwischt hat. Er war einer von Fat Stans Kumpeln und ein sehr beliebter Typ. Wer unter alle den Ganoven, Nichtsnutzen und hoffnungslosen Gestalten wollte Scabfaces Tod? Was war das Motiv? Und wird der Mörder erneut zuschlagen? Findet es heraus in Mord in der Flüsterkneipe!

- Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Infos, wie z.B. "Wie spielt man ein Krimispiel?"
- Der Spielleiter kontaktiert Sie eine Woche vor Beginn der Veranstaltung (Rollenbeschreibung/ offene Fragen Ihrerseits).
- Bei Ihrer Ankunft werden Sie vom Spielleiter empfangen.

BC30708 Karl Katz, Dagmar Hirschpek

Sa., 16.05., 19.00-23.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 52,-

SEMINARE – ERNÄHRUNG

Möglichkeiten und Chancen durch eine Ernährungsumstellung

Die Arthrose kann mit der richtigen Ernährung so beeinflusst werden, dass der Körper entlastet und dem Entzündungsprozess entgegengewirkt wird. Außerdem liefert eine entsprechende Ernährung die Vitalstoffe und Spurenelemente, die für den Schutz und die Regeneration der Gelenke erforderlich sind. In diesem Vortrag erhalten Sie Ernährungstipps und einen beispielhaften Arthrose-Ernährungsplan. Außerdem werden Nahrungsmittel vorgestellt, die besonders entzündungshemmend wirken und reich an Vitalstoffen sind.

BC30712 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 18.06., 19.30-21.30

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12, 1. OG; € 18,-

Sofern nichts anderes angegeben ist, finden alle Kochkurse im Kochstudio im Untergeschoss der Lochenschule Weilstetten, Grauenstein 20/1, statt (gegenüber der Festhalle).

Teilnehmende werden gebeten, Schürze und Behälter für Reste und ein eigenes Getränk mitzubringen.



Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.vhs-balingen.de

Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten – neuer Trend oder unterschätztes Problem?

Es werden immer mehr Lebensmittel angeboten, die glutenfrei, lactosefrei oder vegan sind. Vertragen wir weniger Nahrungsmittel oder hat die Lebensmittelindustrie einen neuen Vermarktungstrend entdeckt? Im Vortrag erfahren Sie die Unterschiede zwischen Nahrungsmittelintoleranzen und –allergien, welche Rolle der Darm dabei spielt und wie man sich trotz einer Unverträglichkeit gesund ernähren kann.

BC30713 Dr. rer. agr. Celia König

Mi., 29.04., 19.30-21.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12, 1. OG; € 18,-

Seminar: Power für die Zellen

Kennen Sie das auch? Sie sind eigentlich ausgeschlafen und fühlen sich aber morgens schon zerschlagen. Das vermeintlich gesunde Essen schlägt Ihnen auf den Magen und macht Sie schlapp und müde. Sie sind empfänglich für Infektionen und Ihr Immunsystem ist überfordert. Wir wollen uns in diesem Seminar über die häufigsten Nährstoffräuber unterhalten und Lösungen finden.

BC30714 Dr. rer. agr. Celia König

4 x ab Do., 26.02., 19.30-21.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12, 1. OG; € 57,-

Die Leber wächst mit ihren Herausforderungen

Zu den stoffwechselaktivsten Organen im Körper des Menschen zählt die Leber. Sie ist das zentrale Stoffwechsel-, Synthese- sowie Entgiftungsorgan. Erkrankungen wie die Fettleber nehmen aufgrund eines sich verändernden Lebensstils kontinuierlich zu. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Ihre Leber unterstützen und den Stoffwechsel ankurbeln, denn der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.

BC30715 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 16.04., 19.30-21.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12, 1. OG; € 18,-

Sofern nichts anderes angegeben ist, finden alle Kochkurse im Kochstudio im Untergeschoss der Lochenschule Weilstetten, Grauenstein 20/1, statt (gegenüber der Festhalle).

Teilnehmende werden gebeten, Schürze und Behälter für Reste und ein eigenes Getränk mitzubringen.



» BACKEN



Springerle-Backkurs: Tradition trifft Genuss – Osterbacken

Wir laden Sie herzlich zu unserem fröhlichen Oster-Backkurs für Springerle ein! Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt dieses traditionsreichen Bildgebäcks und entdecken Sie, wie aus klassischem Springerle-Teig wunderschöne und köstliche Osterkunstwerke entstehen. Ob niedliche Hasen, zarte Frühlingsmotive oder neue Geschmacksvarianten – gemeinsam gestalten wir bunte Springerle, probieren verschiedene Techniken aus und lassen uns von frischen Osterideen inspirieren. Wenn Sie bereits eigene Springerle-Model besitzen, dürfen Sie diese gerne mitbringen – so werden Ihre Oster-Springerle besonders persönlich und individuell! Bitte mitbringen: Handrührgerät mit Quirl und Knethaken (optional um Wartezeiten zu vermeiden), Wellholz (oder Teigrolle), Teigschaber, für den Heimtransport: min. 3 Backbleche, Geschirrtücher zum Abdecken, Schürze.

BC30717 Bettina Siefert

Sa., 21.03., 15.00-19.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 46,-

Springerle-Backkurs: Tradition trifft Genuss – Sommerbacken

Wir laden Sie herzlich zu unserem bunten Sommer-Backkurs für Springerle ein! Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt dieses traditionsreichen Bildgebäcks und entdecken Sie, wie aus klassischem Springerle-Teig sommerlich-leckere Kunstwerke entstehen. Ob leuchtende Farben, frische Aromen oder neue Gestaltungsideen – gemeinsam probieren wir kreative Motive, spannende Techniken und sommerliche Geschmacksvarianten aus. Wenn Sie bereits eigene Springerle-Model besitzen, dürfen Sie diese gerne mitbringen – so wird Ihr Sommergebäck noch individueller! Bitte mitbringen: Handrührgerät mit Quirl und Knethaken (optional um Wartezeiten zu vermeiden), Wellholz (oder Teigrolle), Teigschaber, für den Heimtransport: min. 2 (besser 3) Backbleche, Geschirrtücher zum Abdecken, Schürze.

BC30718 Bettina Siefert

Sa., 13.06., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 46,-



Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.vhs-balingen.de



www.b2-biopur.de
Aus eigenem Anbau.



Weitere Infos zu den Kursen unter www.vhs-balingen.de

>> KINDERKOCHKURSE



Schokoladenwerkstatt – Kinder entdecken die Welt der Schokolade

Kinder zwischen 6-12 Jahre

Willkommen zu unserem aufregenden Kurs für Kinder, bei dem wir die süße Welt der Schokolade entdecken! In diesem Kurs lernen die Kinder, wie man köstliche Schokolade von Grund auf selbst herstellt. Von der Auswahl der Zutaten bis hin zur kreativen Gestaltung der Schokolade – hier wird alles abgedeckt!

BC30750 Johanna Rothhaß

Sa., 02.05., 10.00-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 37,-

BC30751 Johanna Rothhaß

Sa., 14.03., 10.00-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 37,-

BC30752 Johanna Rothhaß

Sa., 04.07., 10.00-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 37,-

Kinderkochkurs – 3-Gänge Kinder-Menü

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

In unserem Kinderkochkurs bereiten wir gemeinsam ein leckeres 3-Gänge-Menü zu. Die Kurse sind für Kinder von 6-12 Jahren konzipiert – einfache Rezepte mit Geling-Garantie und einfach erklärt. Ich freue mich darauf, mit Euch zu kochen!

BC30753 Antonietta Sagnelli

Sa., 18.04., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 34,-

BC30754 Antonietta Sagnelli

Sa., 23.05., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 34,-

Osternester backen mit Grundschulkinder

Im Kochstudio der VHS Balingen wird eine kreative Zeit geboten: Gemeinsam mit Heide können Grundschulkinder Osternester backen. Dieses unterhaltsame Erlebnis fördert nicht nur die Kochfertigkeiten der Kinder, sondern schafft auch eine fröhliche Atmosphäre, in der sie gemeinsam kulinarische Osterfreuden entdecken und gestalten können.

BC30746 Gerhardt Heide

Sa., 21.03., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 34,-

>> NACHHALTIG KOCHEN & ESSEN

Fairteiler-Zollernalb im Kochstudio

Vermeidung von Lebensmittelverschwendung



Im Kochstudio der Volkshochschule Balingen entsteht ein besonderes Erlebnis: Ein Buffet aus geretteten Lebensmitteln, ermöglicht durch den Fairteiler Zollernalb e.V.. Interessierte können sich aktiv als Lebensmittelretter beteiligen. Unter Anleitung wird gemeinsam ein Buffet aus geretteten Lebensmitteln kreiert. Besuche diese Kombination aus Kochkurs und Infoveranstaltung für Informationen zu Mitmachmöglichkeiten, Terminen und einer gemeinschaftlichen Erfahrung nachhaltiger Ernährung.

BC30729 Fairteiler Team, Dagmar Hirschpek

Mi., 15.04.26., Beginn 18:00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; Kosten

>> EVENTS IM KOCHSTUDIO



Kochevent im Kochstudio!

Ob Teambuildingevent/ Weihnachtsfeier oder Geburtstag – hier finden Sie eine originelle Auswahl an abwechslungsreichen Themen für Ihr Kochevent. Lernen Sie im Team etwas über die regionale Küche oder Sie probieren sich an internationalen Gerichten aus. Gestalten Sie einfach Ihr eigenes Menü, angeleitet durch unser Dozenten-Team. Das ist eine tolle Gelegenheit um gemeinsam etwas zu erleben und kreativ zu werden. Schwingen Sie den Kochlöffel und zaubern Sie ein schmackhaftes Dinner mit Ihren Kollegen/ Freunden oder der Familie! Gebühr auf Anfrage.



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Koch-Party!

Einmal Gastgeber sein – wir machen es möglich: an deinem Ehrentag, kochst du, gemeinsam mit deinen Freunden. Was auf den Tisch kommt, suchst du dir selbst aus. Damit auch Partystimmung aufkommt, bestimmst du, was auf den Turntables gespielt wird. für 3 Stunden € 160,-; zzgl. Zutaten; buchbar ab 6 Teenager bis maximal 12 Teenager

Kindergeburtstag – dein Wunschmenü!

Dein kulinarischer Kindergeburtstag! Wir kochen und backen gemeinsam dein Wunschmenü. Wenn die Speisen im Ofen oder auf dem Herd etwas Zeit brauchen werden die Geschenke ausgepackt oder Spiele gespielt. für 3 Stunden € 160,-; zzgl. Zutaten; buchbar ab 6 Kindern bis maximal 12 Kindern Dein Wunschmenü stellen wir gemeinsam für dich zusammen.

Krimi-Dinner für Gruppen

Erleben Sie einen unvergesslichen Abend voller Spannung und Rätsel! Unser Krimi-Dinner bietet Ihnen die Möglichkeit, in eine andere Rolle zu schlüpfen und gemeinsam einen fesselnden Fall zu lösen. Wählen Sie aus verschiedenen Mottos und gestalten Sie Ihr Erlebnis nach Ihren Wünschen. Termine und Themen sind flexibel und werden nach Absprache festgelegt.

Gebühr und Termin auf Anfrage (inkl. passendem Menü und Getränke).

Buchbar als: Firmenveranstaltung/Teamevent, geschlossene Gruppe für Freunde und Familien

Terminvereinbarung über Frau Hirschpek:
07433 908014

>> AUSSENSTELLE GEISLINGEN

Thailändisches vegetarisches Essen

Die Einflüsse einer alternativen Esskultur und mit ihren eigenen Kochkenntnissen kombiniert. Von gebratenen Nudeln nach thailändischer Art bis raffiniertem Fingerfood, die zu verschiedenen Anlässen auf den Esstisch kommen. All das kannst Du in diesen Kochkursen lernen. Festliche und raffinierte Gerichte, inklusive Grundkenntnissen zu thailändischen Gerichten zum Nachkochen.

BC30725 Somjit Hauser

Fr., 12.06., 18.00-22.00
Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-



Top 10. Thailändische Currys

Die Einflüsse einer alternativen Esskultur und mit ihren eigenen Kochkenntnissen kombiniert. Von gebratenen Nudeln nach thailändischer Art bis raffiniertem Fingerfood, die zu verschiedenen Anlässen auf den Esstisch kommen. All das kannst Du in diesen Kochkursen lernen. Festliche und raffinierte Gerichte, inklusive Grundkenntnissen zu thailändischen Gerichten zum Nachkochen.

BC30726 Somjit Hauser

Fr., 03.07., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-

Sapore di Mare: Die leichte Küstenküche des Südens

Fisch, Meeresfrüchte & Zitrusaromen – Kochen wie am Meer. Wenn die Temperaturen steigen, sehnt sich der Gaumen nach Leichtigkeit und Frische. Dieser Kurs entführt Sie an die italienischen Küsten, wo Fisch, Meeresfrüchte, sonnengereifte Tomaten und Zitronen die Hauptrolle spielen.

BC30732 Antonietta Sagnelli

Sa., 16.05., 17.00-21.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-

La Dolce Vita: Die süße Verführung Italiens

Italienische Pasticceria – Klassische Desserts leicht gemacht. Die italienische Dessertkunst ist viel mehr als nur Tiramisù! Wir enthüllen die Geheimnisse der cremigen, luftigen und oft überraschend einfachen italienischen Dolci.

BC30734 Antonietta Sagnelli

Sa., 20.06., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 54,-

Italienischer Kochkurs: Holen Sie sich den Urlaub nach Hause!

Genug von Lieferservice! Verbringen Sie einen Abend in unserem Kochstudio und tauchen Sie ein in die italienische Lebensfreude. Wir kochen gemeinsam ein köstliches, authentisches Menü und lassen den Abend bei einem guten Glas Wein ausklingen. Egal, ob Sie Anfänger sind oder schon Kocherfahrung haben – bei uns steht der Spaß und der Genuss im Vordergrund!

BC30733 Antonietta Sagnelli

Sa., 04.07., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 54,-

Die Kunst der Pizza: Vom perfekten Teig bis zum köstlichen Belag

Unter der Anleitung beginnen Sie mit der Zubereitung des perfekten Hefeteigs. Sie erfahren, welche Zutaten und Techniken notwendig sind, um einen luftigen und knusprigen Teig zu kreieren. Darüber hinaus lernen Sie, wie man einen traditionellen Sauerteig ansetzt und diesen für die Pizza verwendet, um einen einzigartigen Geschmack zu erzielen. Natürlich darf auch der Belag nicht zu kurz kommen! Sie erhalten wertvolle Tipps zur Auswahl und Kombination der besten Zutaten, um Ihre Pizza nach Ihrem Geschmack zu belegen.

BC30739 Antonietta Sagnelli

Sa., 11.07., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-

BC30745 Antonietta Sagnelli

Sa., 13.06., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-

Schwäbische Hausmannskost

Lernen Sie die Klassiker der schwäbischen Küche kennen! Sie erfahren, wie man traditionelle Rezepte mit frischen Zutaten und handwerklichem Können umsetzt. Der Kurs richtet sich an alle, die die schwäbische Kochkunst lieben und ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

BC30740 Jürgen Breining

Do., 16.04., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-

Sofern nichts anderes angegeben ist, finden alle Kochkurse im Kochstudio im Untergeschoss der Lochenschule Weilstetten, Grauenstein 20/1, statt (gegenüber der Festhalle).

Teilnehmende werden gebeten, Schürze und Behälter für Reste und ein eigenes Getränk mitzubringen.



Die Vielfalt des Spargels

Lernen Sie, wie Sie frischen Spargel zubereiten und köstliche Gerichte kreieren können. Von klassischen Rezepten bis hin zu modernen Variationen – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie gemeinsam die saisonalen Köstlichkeiten!

BC30741 Jürgen Breining

Do., 21.05., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-

Ostermenü – Festliche Köstlichkeiten für besondere Momente

Tauche ein in die Welt der gehobenen Osterküche und lerne, wie du mit frischen Zutaten und raffinierten Techniken ein unvergessliches Ostermenü kreierst. In unserem exklusiven Kochkurs zeigen wir dir, wie du festliche Gerichte zauberst, die deine Gäste begeistern werden.

(Räucherlachs mit Dillip und Rösti, Spargelcremesuppe, Lammragout in Rotwein mit Kartoffelgratin/ Bulgur/ Ofenkartoffeln und Paprika, Champagner Sabayon)

BC30742 Jürgen Breining

Fr., 20.03., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 54,-

Exklusiver Fischgerichte – Die Kunst der Meeresküche

In unserem exklusiven Kochkurs zeigen wir dir, wie du verschiedene Fischarten perfekt zubereitest und beeindruckende Gerichte kreierst, die jeden Gaumen verwöhnen. Egal ob Anfänger oder erfahrener Hobbykoch – hier findest du Inspiration und professionelle Tipps, um deine Kochkünste auf das nächste Level zu heben.

(z.B. Forelle, Lachs, Hecht, Zander/ Beilagen)

BC30744 Jürgen Breining

Do., 16.07., 18.00-22.00

Gemeinschaftsschule, Schaalstraße 25,
72351 Geislingen, Schulküche; € 59,-



Weitere Infos zu den Kursen unter www.vhs-balingen.de



Sprachen

ANSPRECHPARTNERIN:

Fremdsprachen &
Deutsch als Fremdsprache

Nicole Mayer

Telefon: 90 80 17

E-Mail: mayer@vhs-balingen.de



ANSPRECHPARTNERINNEN FÜR INTEGRATIONSKURSE:

Nicole Mayer

Telefon: 90 80 17

E-Mail: mayer@vhs-balingen.de

Jessica Bruske

Telefon: 90 80 19

E-Mail: bruske@vhs-balingen.de

Das Informationsbüro für den Sprachenbereich und die Integrationskurse finden Sie im vhs-Zentrum Balingen in der Wilhelmstr. 36, 72336 Balingen, 3. OG.

Sprachkurse für Firmen

Die vhs Balingen bietet maßgeschneiderte Sprachkurse für Industrie- und Gewerbebetriebe in allen bei der vhs unterrichteten Fremdsprachen an.

Unsere Angebote umfassen Schulungen in unseren Räumen mit professioneller Ausstattung und qualifizierten Dozentinnen und Dozenten. Wahlweise können Schulungen auch in Form von Inhouse-Trainings durchgeführt werden.

Sie vereinbaren mit uns und unseren Dozentinnen und Dozenten Ihre gewünschten Themen und Inhalte, für die wir Ihnen dann eine optimale Realisierung anbieten. Voraussetzung für den Erfolg sind Gruppen mit zumindest ähnlichen Vorkenntnissen. Deshalb bieten wir in allen Fällen eine vorherige Spracheinstufung für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Sprachen lernen im Einzelunterricht

Haben Sie Interesse an einem speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Programm? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne: Telefon 07433 90800.

INFORMATIONEN ZU DEN SPRACHKURSEN:

Die angebotenen weiterführenden Sprachkurse wurden auf der Grundlage der Teilnehmerzahl des vergangenen Semesters kalkuliert. Sollte die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, werden die Kurstermine entsprechend gekürzt.

EINSTIEG FÜR NEUE TEILNEHMENDE JEDERZEIT MÖGLICH

Auch während des laufenden Semesters ist der Einstieg in einen Sprachkurs möglich. Wir beraten Sie unter (07433) 9080-17 gerne, welche Kurse für Sie geeignet sind. Sie können dann auch gerne den kostenlosen 3-Termine-Schnuppergutschein nutzen, um herauszufinden, ob der ausgesuchte Kurs oder ein anderer Ihren Vorstellungen entspricht. Wenn dies der Fall ist, so bezahlen Sie nur die danach noch folgenden Termine bis zum Semesterende.

SPRACHEN LERNEN – OHNE RISIKO!

Lernen Sie die vhs-Sprachenschule unverbindlich kennen mit dem **3-Termine-Schnuppergutschein**. Wenn Ihnen nach dem Schnuppern kein Kurs zusagt, fallen keine Kosten für Sie an.

- Mit dem Gutschein bis zu drei zusammenhängende Kurstermine der vhs-Sprachenschule belegen und von der Kursleitung bestätigen lassen.
- Nach dem Schnuppern zum Kurs anmelden – mit der Anmeldung auf dem Testgutschein, per Mail oder telefonisch oder geben Sie uns kurz Bescheid, wenn kein Kurs gepasst hat.
- Gilt für alle Langzeit-Sprachkurse und für alle Neueinsteiger oder bisherigen Teilnehmer/-innen der vhs-Sprachenschule, die einen zusätzlichen oder anderen Sprachkurs belegen wollen.

Den 3-Termine-Schnuppergutschein anfordern unter Telefon 07433 90800 oder verwaltung@vhs-balingen.de



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Bitte beachten Sie unsere Schulordnung unter www.vhs-balingen.de!



Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.vhs-balingen.de



© sdecoret – shutterstock.com

ÜBERSICHT ZU DEN NIVEAUSTUFEN

Unsere Sprachkurse richten sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER).

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen unterteilt die Sprachkompetenzen in sechs Stufen: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Auf jeder Stufe gibt es Unterstufen. Die Einstufung der sprachlichen Fähigkeiten

richtet sich danach, wie Sie die Bereiche Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben beherrschen. Jede Niveaustufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende dieser Stufe erreichen. So können Sie Lernfortschritte selbst verfolgen.

A1	Hören: Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen. Sprechen: Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Lesen: Einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern/Plakaten. Schreiben: Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen.	Elementare Sprachverwendung
A2	Hören: Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche kurzer Mitteilungen verstehen. Sprechen: Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen. Lesen: Kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen, Speisekarten. Schreiben: Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.	
B1	Hören: Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen (langsam gesprochen). Sprechen: Einfache zusammenhängende Sätze wiedergeben, z.B. Erfahrungen, Ereignisse & Meinungen. Lesen: Texte aus der Alltags- & Berufswelt verstehen. Schreiben: Persönliche Briefe schreiben.	Selbstständige Sprachverwendung
B2	Hören: Im Fernsehen die meisten Sendungen & Filme verstehen (wenn Standardsprache gesprochen wird). Sprechen: Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ansichten vertreten. Lesen: Artikel & Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen. Schreiben: Detaillierte Texte schreiben, z.B. Aufsätze oder Berichte.	
C1	Hören: Unterhaltungen und Radio- & Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen. Sprechen: Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken. Lesen: Komplexe Sachtexte & literarische Texte verstehen. Schreiben: Sich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.	Kompetente Sprachverwendung
C2	Hören: Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen. Sprechen: Sich mühelos an allen Gesprächen & Diskussionen sicher & angemessen beteiligen. Lesen: Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen. Schreiben: Anspruchsvolle Briefe/komplexe Berichte verfassen; sich differenziert ausdrücken.	

ENGLISCH



Die Anordnung der Kurse entspricht dem erforderlichen Kenntnisstand.

BUSINESS ENGLISH B1/B2

Ready for Business

English is the language of international business and more and more German companies are thinking and acting globally. First contacts with potential customers, small talk while eating out, product presentations or signing a contract – these may be situations that have to be mastered in English in a business or technical context. This course will help you acquire the necessary language skills. Speak American English with a native speaker. Vorkenntnisse: etwa 5 bis 6 Jahre Schulenglisch.

BC406013 Brent Wood

13 x ab Di., 03.03., 19.30-20.30
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5;
€ 124,-; ab 6 TN

ENGLISCH A1

Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

Sie haben schon Grundkenntnisse des Englischen oder es ist schon eine Weile her, dass Sie sich mit der Sprache beschäftigt haben? Im Kurs lernen und üben Sie, wie Sie sich auf Reisen, beim Einkauf, in der Freizeit und in Alltagssituationen ausdrücken können und wie Sie von Ihren Erlebnissen erzählen können.

BC40601 Klaus Ferstl

12 x ab Mi., 04.03., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 150,-; ab 6 TN

Englisch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse



In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen verständlich zu machen: über Freizeit, Reisen, Arbeit und Familie sprechen, einfach Gespräche führen, telefonieren und kurze Texte verstehen. Mit abwechslungsreichen Übungen wird gezielt das Hörverstehen, Sprechen und Wortschatztraining gefördert.

BC40608 Valeriia Kovalenko

14 x ab Do., 05.03., 17.00-18.00
vhs-Zentrum Balingen, Raum 32;
€ 104,-; ab 7 TN



» ENGLISCH A2

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesen Kurs erlernen Sie den grundlegenden Wortschatz, die Aussprache, praktische Redewendungen und die wichtigsten grammatikalischen Strukturen durch praktische Übungen und Konversationen zu unterschiedlichen Themen.

BC40603 Sean McGurrian

15 x ab Do., 05.03., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 127,-; ab 6 TN

BC40609 Sean McGurrian

15 x ab Mi., 04.03., 15.30-16.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 127,-; ab 6 TN

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben schon Grundkenntnisse des Englischen oder es ist schon eine Weile her, dass Sie sich mit der Sprache beschäftigt haben? Im Kurs lernen und üben Sie, wie Sie sich auf Reisen, beim Einkauf, in der Freizeit und in Alltagssituationen ausdrücken können und wie Sie von Ihren Erlebnissen erzählen können.

BC40612 Klaus Ferstl

15 x ab Mo., 02.03., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 142,-; ab 8 TN

Englisch mit Zeit und Muße für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Englisch lernen mit Zeit und Muße. Sie möchten die englische Sprache ganz ohne Erfolgsdruck und in Ihrem eigenen Tempo erlernen? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu Gelegenheit.

BC40604 Gisela Mayer-Clausen

15 x ab Do., 26.02., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 142,-; ab 8 TN

» ENGLISCH B1

Englisch für Senioren mit Vorkenntnissen

BC40632 Gisela Mayer-Clausen

14 x ab Di., 24.02., 14.15-15.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 152,-; ab 7 TN

Easy Conversation

Mit kleinen Lektüren und mehr üben wir Alltags-Englisch und das freie Sprechen.

BC40641 Gisela Mayer-Clausen

11 x ab Mi., 25.02., 10.15-11.45
vhs-Zentrum Weilstetten; Raum 11;
€ 88,-; bei 10 TN

» ENGLISCH B1/B2

English Conversation

Sprechen und Verstehen im Alltag sind Schwerpunkt dieses Kurses. Sie lernen, Ihre Ideen, Meinungen und Ansichten zu aktuellen, interessanten Themen im Austausch mit anderen auszudrücken. Sie werden auf Englisch in kleinen Gruppen diskutieren und auch im Gespräch zu zweit merken, dass Ihnen das Sprechen in alltäglichen Situationen immer sicherer gelingt. Die Grammatik- und Wortschatzkenntnisse werden ausgebaut.

BC40602 Sean McGurrian

10 x ab Mi., 04.03., 16.45-17.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 90,-; ab 6 TN



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

» ENGLISCH B2

English Refresher

This course gives you the opportunity to expand or refresh your knowledge and to train it for everyday use or to prepare for your vacation. Convince yourself how you can learn stress-free and have fun in a relaxed atmosphere!

BC40605 Sean McGurrian

15 x ab Do., 05.03., 17.45-19.15
vhs-Zentrum Balingen, Raum 12;
€ 115,-; bei 10 TN

Easy English for Everyday

BC40634 Rosemary Harrington-Haas

10 x ab Di., 03.03., 9.00-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 83,-; bei 10 TN

English Conversation

Auffrischkurs

Brush up your English with easy newspaper texts and more.

BC40621 Edith Hamernik

12 x ab Mo., 02.03., 19.00-20.00
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5;
€ 75,-; ab 9 TN

» FRANZÖSISCH



» FRANZÖSISCH A2

Französisch auffrischen

jeden 2. Samstag

Nutzen Sie den Vorteil einer kleinen Gruppe für ein intensives Auffrischen Ihrer Kenntnisse.

BC40805 Claire Müller-Jornod

8 x ab Sa., 07.03., 9.00-11.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 32;
€ 130,-; ab 7 TN

» FRANZÖSISCH A2/B1

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Aufbauend auf den Grundkenntnissen der vergangenen Semester verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Sprachfertigkeit, um sich in Alltagssituationen problemlos zu verständigen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und werden in der Grammatik immer sicherer.

BC40801 Claire Müller-Jornod

16 x ab Do., 05.03., 8.30-9.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 104,-; ab 8 TN



» FRANZÖSISCH C1

Communiquons!

Nous lisons des articles tirés de la presse française. Notre discussion animée sera accompagnée d'une petite révision grammaticale.

BC40846 Claire Müller-Jornod

16 x ab Mi., 04.03., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 124,-; bei 10 TN

» ITALIENISCH



» ITALIENISCH A1

Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

In diesem Kurs lernen Sie einfache Sprachinhalte, um sich in elementaren Alltagssituationen zu verständigen: Sich und andere begrüßen und vorstellen. In einfachen Sätzen über Herkunft, Wohnort und Arbeit sprechen, etwas in einem Restaurant zu bestellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten.

BC40904 Marina Paju

12 x ab Mi., 11.03., 16.45-18.15
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24;
€ 150,-; ab 6 TN

Italienisch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

BC40901 Marina Paju

14 x ab Mo., 09.03., 17.45-19.15
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 133,-; ab 8 TN

Italienisch – für Teilnehmende mit 2 Semestern Vorkenntnisse

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir üben die Konjugation im Präsens sowie die korrekte Aussprache und orientieren uns dabei am Lehrbuch "Nuovo Espresso", nehmen uns aber auch die Freiheit vom Buch abzuweichen und eigene Wege zu gehen. Auf Wünsche der Teilnehmer kann selbstverständlich eingegangen werden. Neben der wundervollen Sprache wollen wir uns natürlich auch mit der nicht weniger wundervollen Kultur Italiens beschäftigen.

BC40903 Karin Kleiner-Ligresti

16 x ab Mi., 04.03., 16.50-17.50
Gymnasium, Zimmer E 1.6;
€ 84,-; bei 10 TN



Bitte beachten Sie unsere
Schulordnung unter
www.vhs-balingen.de!

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und festigen darauf aufbauend Ihren Grundwortschatz und Ihre grammatikalischen Basiskonntenisse.

BC40902 Marina Paju

12 x ab Mi., 11.03., 18.30-20.00
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24;
€ 130,-; ab 7 TN

BC40911 Marina Paju

15 x ab Mo., 09.03., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 150,-; ab 5 TN

» ITALIENISCH A2

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger und diejenigen, die an einer einfachen Konversation arbeiten wollen.

BC40909 Tanja Preiß

12 x ab Do., 05.03., 18.00-19.30
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5;
€ 150,-; ab 6 TN

BC40910 Tanja Preiß

12 x ab Do., 05.03., 19.45-21.15
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5;
€ 150,-; ab 6 TN

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Verständnis und die Gestaltung von Alltagsgesprächen zu perfektionieren. Zum Beispiel, indem man auf einer Reise oder einfach im Alltag nützliche Fragen stellt. Durch Lektüre und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre grammatikalischen Strukturen.

BC40906 Sandra Ligas

12 x ab Mi., 04.03., 19.00-20.30
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5;
€ 104,-; ab 9 TN

» ITALIENISCH B1

Italienisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen wir weiter unsere Grammatikkenntnisse und unseren Wortschatz durch Konversation und erweitern damit unsere Sprachkompetenz.

BC40905 vhs Team

12 x ab Mi., 11.03., 09.55-11.25
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 104,-; ab 9 TN

Abendrealschule

Tel. 07433/9675706

info@abendrealschule-balingen.de

Neuer Kurs

**Bessere Ausbildung
Mehr Möglichkeiten**

Realschulabschluss nachholen

Jetzt anmelden !

Rufen Sie an !

Oder schicken Sie eine Anfrage über

abendrealschule-balingen.de

Wir beraten Sie gerne





» SPANISCH



» SPANISCH A1

Spanisch – mit Geschichten, Bildern und Spaß für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

NEU

Sie haben nur geringe oder vergessene Spanischkenntnisse? In diesem Kurs sind wir noch am Anfang – wir arbeiten mit einfachen Wörtern, Bildern und kleinen Geschichten. Durch Lesen, Zuhören, Nachsprechen und viel Wiederholung lernen Sie ganz entspannt, viele Sätze zu verstehen und selbst zu sprechen. Kein Grammatikstress – dafür Freude an der Sprache!

BC42202 Nulys Moreno-Maier

16 x ab Mo., 02.03., 18.45–19.45

Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 135,-; ab 6 TN

Spanisch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

Sie reisen gern durch Spanien oder Lateinamerika und möchten sich mit der spanischen Kultur vertraut machen? In diesem Kurs erlernen Sie den relevanten Grundwortschatz, die Grammatik, die Aussprache und typische Redewendungen.

BC42204 Deysi Suarez Cruz

15 x ab Do., 05.03., 17.15–18.15

Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 98,-; ab 8 TN

BC422041 Deysi Suarez Cruz

15 x ab Do., 05.03., 18.30–19.30

Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 98,-; ab 8 TN

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

BC42203 Blanca Schaitel

14 x ab Mo., 02.03., 15.45–17.15

vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;

€ 133,-; ab 8 TN

» SPANISCH A2

Spanisch lesen und sprechen – mit Spaß und Geschichten für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Du kannst schon etwas Spanisch, aber das Sprechen fällt dir schwer? Dann bist du hier genau richtig! Mit einfachen, lustigen Geschichten, Bildern und viel Wiederholung sprechen wir locker drauf los – ohne Druck, ohne Pauken. Viel Spaß, echte Gespräche und ¡mucho español! Komm vorbei und mach mit!

BC42201 Nulys Moreno-Maier

12 x ab Mo., 02.03., 17.00–18.30

Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 150,-; ab 6 TN

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie bringen Grundkenntnisse der spanischen Sprache mit und möchten diese weiter vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie anhand von Texten, Übungen und leichter Konversation, wie Sie sich in Alltagssituationen ausdrücken können.

BC42205 Blanca Schaitel

14 x ab Di., 03.03., 11.30–12.30

vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;

€ 141,-; ab 5 TN

BC42206 Blanca Schaitel

14 x ab Mo., 02.03., 17.30–19.00

vhs-Zentrum Balingen, Raum 24;

€ 133,-; ab 8 TN

» SPANISCH B1

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wir vertiefen weiter unsere Grammatikkenntnisse und unsere Sprachkompetenz durch Konversation. Neue Teilnehmende und Quereinsteigende sind wie immer herzlich willkommen.

BC42209 Roxana Farfán

14 x ab Do., 05.03., 17.45–18.45

vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;

€ 104,-; ab 7 TN

» SPANISCH B2

Spanisch für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Es el curso ideal para practicar el español, es un espacio para conversar, opinar y hablar sobre diversos temas sociales, culturales y de actualidad. A través del uso de diferentes medios escritos, podcasts y videos entre otros, se amplía el vocabulario a fines de mejorar la comunicación.

BC42225 Roxana Farfán

14 x ab Do., 05.03., 19.00–20.00

vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;

€ 92,-; bei 10 TN

Spanischer Konversationskurs mit Niveau

Este curso va dirigido aquellas personas, que tengan un buen conocimiento de la lengua española y quieran mejorar su expresión oral, practicándolo en conversaciones muy amenas, trabajando con textos de temas actuales y culturales de España e Hispanoamérica. También haremos repaso de la gramática.

BC42233 Conchi Concepción Cansino Ramos de Schaumann

12 x ab Mi., 11.03., 18.00–19.30

Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 150,-; ab 6 TN



Weitere Infos zu den Kursen unter www.vhs-balingen.de



BERUFSBEKLEIDUNG

frech



72336 Balingen | T. 07433 10270

Bahnhofstr. 20 | F. 07433 273133

www.berufsbekleidung-frech.de

>> JAPANISCH



>> JAPANISCH A1

Japanisch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Grundkenntnisse in den grundlegenden Silbenschriften (Hiragana und Katagana), einfachen Redewendungen für Alltagssituationen sowie Basisgrammatik ausbauen möchten. Die Kursleiterin verfügt über langjährige Erfahrung im Japanischunterricht und vermittelt nicht nur sprachliche Strukturen, sondern auch interessante kulturelle Hintergründe: von japanischen Höflichkeitsformen über Popkultur bis hin zu kulinarischen Besonderheiten.

BC41001 Li Linde

12 x ab Do., 05.03., 18.00-19.30

Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 115,-; ab 8 TN

>> PORTUGIESISCH



>> PORTUGIESISCH B2

Conversação em Português do Brasil

Você aprendeu Português, gosta da língua mas não tem a oportunidade de conversar em Português? O que fazer? Você não gostaria de participar do nosso grupo de conversação, que já existe há alguns anos? Passar um tempo juntos, ler, trocar ideias, conversar e discutir sobre assuntos interessantes e se divertir. Falar, ouvir e rir. Tudo isso em Português! Nós conversamos sobre vários temas: a vida cotidiana, proteção ao meio ambiente, viagens, culinária, literatura, cinema, música ... Outros participantes são bem-vindos, seria legal conversar com você também!

BC41804 Dr. Andrea Cristina Yida de Mattos

12 x ab Mi., 04.03., 18.00-19.30

vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 222,-; ab 4 TN

>> RUSSISCH



>> RUSSISCH A2/B1

Russisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ob für Urlaub, Freizeit oder Beruf – in diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt das Vokabular und die Grammatik der russischen Sprache.

BC419010 Olga Petrushina

14 x ab Mo., 16.03., 19.30-21.00

vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;

€ 336,-; ab 3 TN

>> SCHWEDISCH



>> SCHWEDISCH A1

Schwedisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ob für Urlaub, Freizeit oder Beruf – in diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt das Vokabular und die Grammatik der schwedischen Sprache. Informationen rund um Land und Leute runden die Kurseinheiten ab. Lehrbuch: Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus Lehrbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9

BC42001 Angelika Thieme

10 x ab Mi., 04.03., 18.30-19.30

Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 127,-; ab 4 TN

>> SCHWEDISCH A2

Schwedisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die sich auf einen Aufenthalt in Schweden oder auf Kontakte zu Schweden sprachlich vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt steht der Alltagswortschatz. Wir üben kurze Dialoge, die für die ersten Kontakte, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen etc. nützlich sind. Lehrbuch: Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus Lehrbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9

BC42002 Angelika Thieme

10 x ab Mi., 04.03., 20.00-21.00

Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 127,-; ab 4 TN

>> KROATISCH



>> KROATISCH A1

Kroatisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**NEU**

Möchten Sie Kroatisch lernen – sei es für den Urlaub, die Familie oder aus Interesse an Sprache und Kultur? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der kroatischen Sprache: Begrüßungen, einfache Gespräche, Zahlen, Uhrzeiten und vieles mehr. Der Kurs findet in entspannter Atmosphäre statt – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

BC42102 Kristina Krijan

12 x ab Do., 05.03., 19.00-20.30

Gymnasium, Zimmer E 2.9; € 150,-; ab 6 TN

Kroatisch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

Sie lernen weiterhin die Grundlagen der kroatischen Sprache: Begrüßungen, einfache Gespräche, Zahlen, Uhrzeiten, die wichtigsten grammatikalischen Regeln, Redemittel, Vokabeln und vieles mehr. Der Kurs findet in entspannter Atmosphäre statt – neue Teilnehmende herzlich willkommen.

BC42101 Kristina Krijan

12 x ab Di., 03.03., 19.00-20.30

Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 126,-; ab 7 TN

>> TÜRKISCH



>> TÜRKISCH A1

Türkisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**NEU**

Sie haben noch nie Türkisch gelernt, oder Sie möchten Ihre Grundkenntnisse noch einmal von Anfang an auffrischen? Wie wäre es, sich das Essen auf Türkisch zu bestellen oder sich mit Ihrem Nachbarn in dessen Muttersprache zu unterhalten? In diesem Kurs lernen Sie, wie es geht.

BC42401 Cahit Terzioglu

12 x ab Di., 03.03., 18.00-19.30

Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 150,-; ab 6 TN



Weitere Infos zu den Kursen
unter www.vhs-balingen.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



DEUTSCH A1

Deutsch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

Sie wollten schon immer Deutsch lernen oder verfügen bereits über geringe Deutschkenntnisse, die Sie erweitern wollen und hatten bisher noch keine Zeit und Gelegenheit? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In langsamen Schritten und entspannter Atmosphäre nähern wir uns der deutschen Sprache an.

BC40404 Anastasiia Savchuk

12 x ab Di., 03.03., 18.30-20.00
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24;
€ 150,-; ab 6 TN

Deutsch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für den Alltag: Begrüßungen, Einkaufen, Termine vereinbaren, sich vorstellen, einfache Gespräche führen.

BC40403 Valeriia Kovalenko

14 x ab Do., 05.03., 18.15-19.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 32;
€ 133,-; ab 8 TN

Deutsch für Teilnehmende mit 2 Semestern Vorkenntnisse

Sie lernen die vier Grundfähigkeiten Sprechen, Schreiben, Hör- und Leseverständnis und können sich schon bald gut in Alltagssituationen verständigen.

BC40407 Klaus Ferstl

14 x ab Do., 05.03., 20.15-21.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24;
€ 133,-; ab 8 TN

Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die die deutsche Sprache erlernen möchten. Sie lernen die vier Grundfähigkeiten Sprechen, Schreiben, Hör- und Leseverständnis und können sich schon bald gut in Alltagssituationen verständigen.

BC40401 Klaus Ferstl

15 x ab Fr., 06.03., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 150,-; ab 6 TN

DEUTSCH A2

Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

NEU



Ein Kurs für alle, die die deutsche Sprache effektiv erlernen möchten. Sie lernen die vier Grundfähigkeiten Sprechen, Schreiben, Hör- und Leseverständnis und können sich schon bald gut in Alltagssituationen verständigen.

BC40402 Klaus Ferstl

16 x ab Mi., 04.03., 19.45-21.15
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 150,-; ab 8 TN

DEUTSCH B1

Deutsch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie sprechen schon gut Deutsch und wollen Ihre Kenntnisse verbessern. In diesem Kurs lernen Sie sprachliche Fertigkeiten.

BC40420 Klaus Ferstl

16 x ab Mo., 02.03., 19.45-21.15
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 122,-; bei 10 TN

Vorbereitungskurs auf die B1-Deutschprüfung

NEU

Sie haben schon gute Deutschkenntnisse (B1) und möchten sich gezielt auf die B1-Prüfung vorbereiten? In diesem Kurs lernen Sie den Ablauf der Prüfung kennen und erfahren, was in der Prüfung wichtig ist. Sie haben die Möglichkeit, die Prüfungsinhalte wie Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen zu üben und anhand von Modelltests zu trainieren. Im Anschluss können Sie die Prüfung ablegen (zusätzliche Gebühr).

BC40480 Klaus Ferstl

8 x ab Do., 16.04., 17.45-20.00
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24;
€ 152,-; ab 6 TN

DEUTSCH B2

Deutsch für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen – B2.1.

Sie verfügen bereits über Deutschkenntnisse der Stufe B1 und möchten Ihre sprachlichen Fertigkeiten für Alltag und Beruf weiter verbessern. Erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse auf die Stufe B 2.1.

BC40421 Klaus Ferstl

12 x ab Di., 03.03., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 150,-; ab 6 TN

Deutsch für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen – B2.2



Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Kenntnisse auf der Stufe B2.1 haben ihr Deutsch im Alltag, bei der Arbeit oder im Beruf verbessern möchten. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Am Ende der Stufe B2 können Sie sich spontan und fließend verständigen, aktiv an einer Diskussion beteiligen sowie detaillierte Texte schreiben und Ihre Argumente darlegen.

BC40433 Klaus Ferstl

12 x ab Di., 03.03., 18.15-19.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22;
€ 150,-; ab 6 TN

Ihr Urlaubsexperte



TUI ReiseCenter

Reisebüro im CityCenter, Wilhelmstraße 34, 72336 Balingen
Tel. 07433/2565

www.tui-reisecenter.de/balingen1 · balingen1@tui-reisecenter.de



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.



» INTEGRATIONSKURSE

ANSPRECHPARTNERINNEN FÜR INTEGRATIONSKURSE:

Nicole Mayer

Telefon: 90 80 17

E-Mail: mayer@vhs-balingen.de

Jessica Bruske

Telefon: 90 80 19

E-Mail: bruske@vhs-balingen.de

Information, Beratung und Anmeldung:

Mo., Di., Do., Fr: 09.00 – 12.00 Uhr

Do.: 14.00 – 17.30 Uhr

bei Frau Mayer und Frau Bruske, vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, 3. OG.

Allgemeine Informationen

Als durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger bietet die vhs Balingen allgemeine Integrationskurse, Integrationskurse mit Alphabetisierung und Kurse für Zweitschriftlernende an. Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Modulen (je 100 UE). Anschließend findet der „Deutschtest-für-Zuwanderer“ mit dem Zielniveau B1 statt. Jeder Integrationskurs schließt mit dem Orientierungskurs ab, welcher die Basisinhalte zu Rechtsordnung, Staatswesen, Geschichte und Kultur von Deutschland vermittelt. Die in diesem Modul vermittelten Inhalte werden im „Leben-in-Deutschland-Test“ abgefragt.

Voraussetzungen

Um an einem Integrationskurs teilnehmen zu können, ist vorab ein persönliches Beratungsgespräch notwendig. Beratungen sind ohne Terminvereinbarung während der Öffnungszeiten möglich. Um das passende Kursmodell für jede Person zu finden, wird vor der Kurszuteilung ein Einstufungstest durchgeführt. Die Teilnahme an solch einem Test ist nur mit Einladung möglich.

Kosten

Bei der Anmeldung werden mögliche Förderungen geprüft, da eventuell eine vollständige oder eine teilweise Übernahme der Kosten durch das BAMF möglich ist. Bei erfolgreicher Kursteilnahme innerhalb von zwei Jahren können 50 % der Kosten erstattet werden.



» KURSZEITEN DER INTEGRATIONSKURSE

am Vormittag

Mo.-Fr. von 08.00-12.00 Uhr

am Nachmittag

Mo.-Fr. von 14.00-17.15 Uhr

für Berufstätige am Abend

3x pro Woche von 18.00-21.15 Uhr

Integrationskurse für funktionale Analphabeten und Zweitschriftlernende

Mo.-Fr. von 08.00-12.00 Uhr

» EINBÜRGERUNGSTEST

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich unter Vorlage des Ausweisdokuments erfolgen. Anmeldungen sind während der Öffnungszeiten unseres Anmeldebüros möglich. Bei Fragen setzen Sie sich bitte unter 07433 9080-17 mit Frau Mayer in Verbindung.

Achtung: ohne Vorlage eines gültigen Passes keine Teilnahme am Test.

Prüfungsgebühr: 25,- €

BC8050 Ilona Rau

Prüfungstermin: Mi., 11.03.2026, 12.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Mo., 16.02.2026,

BC8051 Ilona Rau

Prüfungstermin: Mi., 15.04.2026, 12.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Mo., 23.03.2026

BC8052 Ilona Rau

Prüfungstermin: Mi., 13.05.2026, 12.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Mo., 20.04.2026

BC8053 Ilona Rau

Prüfungstermin: Mi., 17.06.2026, 12.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Mo., 25.05.2026

BC8054 Ilona Rau

Prüfungstermin: Mi., 15.07.2026, 12.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Mo., 22.06.2026

» AUSSENSTELLE HAIGERLOCH

» FRANZÖSISCH A1

Französisch A1 - für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

Sie lernen weiterhin einfache Sprachinhalte, wie sich und andere begrüßen und vorstellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten, buchstabieren, Zahlen und in einfachen Sätzen über Hobbies und Familie zu sprechen.

40871 Yves Opizzo

15 x ab Fr., 06.03., 15.00-16.00

vhs-Zentrum Haigerloch; Raum 44; € 150,-; ab 5 TN



BUCHHANDLUNG RIEGER

Ölbergstr. 12 · 72336 Balingen
07433-274141 · Fax: 274142

info@neuebuchhandlung.de
www.neuebuchhandlung.de

Beruf & Digitale Bildung



ANSPRECHPARTNERIN:

Susanne Kilb

Telefon: 90 80 10

E-Mail: kilb@vhs-balingen.de



» ANGEBOT FÜR FIRMEN

Die städtische vhs Balingen bietet Ihnen und / oder den Mitarbeitenden Ihres Unternehmens die Möglichkeit für Schulungen im Bereich Office-Kurse, wie z. Bsp. Power Point, Word, Excel oder Outlook.

Unsere Angebote umfassen Schulungen in unseren professionell ausgestatteten Räumen durch unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten. Auch hier gibt es auf Wunsch die Möglichkeit die Kurse Inhouse in den Räumlichkeiten Ihres Unternehmens anzubieten.

Kommen Sie gerne auf uns zu wir beraten Sie gerne und planen Ihren Firmen- Kurs individuell.

» SMARTPHONES & TABLETS

Großer Android Smartphone Einsteigerkurs für Senioren*innen

Telefonieren, fotografieren, eMail, WLAN, Bluetooth, wie richte ich das alles ein, benutze ich die Apps richtig? Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und Fortgeschrittene, die das Smartphone bereits länger haben, aber nur telefonieren oder WhatsApp nutzen. Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche mit verschiedenen Apps. Wir sprechen im Kurs über Systemmeldungen, Updates und antworten auf Ihre individuellen Fragen. Bitte Smartphone und Ladekabel mitbringen!

BC56000 Antonius Van der Weert

Do., 20.04.26, 09.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 77,-; ab 4 TN

BC56001 Antonius Van der Weert

Di., 29.06.26; 09.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 77,-; ab 4 TN

Android Smartphones: Alles, was Sie immer mal fragen wollten

Sie wollen mehr als nur telefonieren und WhatsApp nutzen? In diesem Kurs werden Fragen und Apps zu den Themen Reiseplanung, Ticketbuchung, Videotelefonie, Gesundheits-Apps, Smartphone-Zahlung, u. v. m. behandelt. Bitte Smartphone und Ladekabel mitbringen!

BC56003 Antonius Van der Weert

Mo., 09.03.26, 10.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 77,-; min. 4 TN bis max. 8 TN

Alte Papierfotos mit dem Smartphone digitalisieren

NEU

Alte Fotos digitalisieren geht mit dem Smartphone recht schnell. Verschiedene Apps stehen zur Verfügung. Die Bilder werden nicht fotografiert, sondern eingescannt. So werden Ränder automatisch erkannt und die Farben werden gut wieder gegeben. Wir sehen uns einige Apps und ihre Ergebnisse an.

BC54024 Winfried Riedinger

Mi., 10.06.26, 14.00-16.15

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung mit dem Smartphone/Tablet

Die zweithäufigste Anwendung mit dem Smartphone ist die Fotografie! Doch mit Bildern kann man mehr machen: Bildbearbeitung bis zur Erstellung eines Fotoalbums – alles ist möglich mit Smartphone/Tablet. Ebenso die Bildbearbeitung und Bildoptimierung. Mit smarten Anwendungen testen wir vieles aus. Dieser Kurs beinhaltet ein Skript zum Nachmachen. Für den Kurs werden wir bemüht sein, Gutscheine für Ihr erstes Fotobuch zu bekommen. Bitte Smartphone/Tablet und Ladekabel mitbringen!

BC56006 Antonius Van der Weert

Mo., 27.04.26; 09.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 82,-; ab 4 TN

BC56007 Antonius Van der Weert

Mo., 13.07.26, 10.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 82,-; ab 4 TN

Reisen mit dem Smartphone, Planung und vor Ort

Reisen: Wer macht das nicht gerne? Planen Sie Ihre Reise von Ihrem Smartphone und halten Sie Kontakt mit Zuhause, mit dem Smartphone. Es gibt atemberaubende Möglichkeiten, an die Sie niemals gedacht haben. Künstliche Intelligenz hat auch hier Einzug erhalten. Wie fotografiere ich korrekt, wie sortiere und bearbeite ich die Bilder. Wann nutze ich WLAN und wie? Viele Fragen, viele Antworten. Bitte Smartphone und Ladekabel mitbringen!

BC56004 Antonius Van der Weert

Mo., 13.04.26, 09.00-13.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 58,-; ab 5 TN

BC56005 Antonius Van der Weert

Mo., 22.06.26, 09.00-13.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 58,-; ab 5 TN

Ihr Smartphone und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Unser Smartphone ist allgegenwärtig und bietet sich als Einstiegsgerät für KI an. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit KI auf Ihrem Smartphone. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz. Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen. Bitte Smartphone und Ladekabel mitbringen!

BC56010 Antonius Van der Weert

Fr., 13.03.26; 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 51,-; ab 4 TN

BC56011 Antonius Van der Weert

Mo., 27.07.26; 13.30-16.30 Uhr;

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 51,-; ab 4 TN

Bezahlen mit dem Smartphone

NEU

Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an erfahrenere Android Smartphone Besitzer. Bezahlen mit dem Handy, mit der Uhr, oder mit einem Ring gehört bereits zum Alltag. Aber wie funktioniert das? Am Ende dieses Kurses sind auch Sie in der Lage mit dem Smartphone zu bezahlen. Der Kurs besteht aus zwei Teilen, weil wir das Regelwerk einhalten müssen. Seien Sie gespannt. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.

BC56014 Antonius Van der Weert

Mo., 22.06.26, 14.30-16.30 Uhr; vhs Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25;

€ 38,-; ab 4 TN



Bezahlen mit dem Smartphone NEU

Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an erfahrenere Android Smartphone Besitzer. Bezahlen mit dem Handy, mit der Uhr, oder mit einem Ring gehört bereits zum Alltag. Aber wie funktioniert das? Am Ende dieses Kurses sind auch Sie in der Lage mit dem Smartphone zu bezahlen. Der Kurs besteht aus zwei Teilen, weil wir das Regelwerk einhalten müssen. Seien Sie gespannt. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.

BC56015 Antonius Van der Weert

Mo., 29.06.26., 14.30-16.30 Uhr; vhs Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 38,-; ab 4 TN

PC-EINSTEIGER**Computer-Grundkurs mit Windows**

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung des PCs bzw. Notebooks. Für Ihre Fragen und PC-Probleme ist ausreichend Zeit vorgesehen. Die Kursinhalte sind:

- Die Windows-Oberfläche kennenlernen
- Die Windows-Hilfe nutzen
- Den Windows-Explorer nutzen
- Dateien und Ordner anlegen und verwalten
- Internet am eigenen PC
- E-Mails schreiben
- Texte erstellen mit WordPad

BC54001 Winfried Riedinger

4 x ab Do., ab 02.07.26., 14.00-16.15 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 144,-; ab 6 TN

Word effektiv einsetzen NEU
"Tipps und Tricks" für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Die Kursinhalte sind:

- Texte erstellen, bearbeiten, speichern
- Dokumente individuell gestalten und ausdrucken
- Grafiken einbinden
- Formatvorlagen
- Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Wörterbuch

BC54011 Winfried Riedinger

Sa., 09.05.26, 8.30-15.45 Uhr; vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 109,-; ab 6 TN

WIR SUCHEN SIE!

Wir sind auf der Suche nach neuen Dozentinnen & Dozenten für den Bereich **Apple-Geräte (Anwendung & Funktionen)**.

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Nachricht!

Excel 2019 Grundkurs

Eine Einführung bzw. Auffrischung – alles, was Sie für die berufliche Nutzung brauchen:

- Aufbau und Bewegung im Arbeitsblatt der Mappe
- Daten eingeben und bearbeiten
- Absolute und relative Zellbezüge, Formeln und Funktionen
- Grafische Auswertungen
- Speichern, öffnen und drucken von Arbeitsmappen

BC54012 Winfried Riedinger

Sa., 25.04.26., 8.30-15.45 Uhr; vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 109,-; ab 5 TN

Excel – Formeln und Funktionen

Lernen Sie den Aufbau, den Inhalt und die Funktionen von Formeln und Funktionen kennen.

- Aufbau von Formeln und Funktionen
- Wichtige Funktionen
- Bezugsarten
- Fehler erkennen und korrigieren

BC54013 Winfried Riedinger

Sa., 25.07.26, 8.30-15.45 Uhr; vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 109,-; ab 6 TN

Computerschreiben - "10-Finger-System" für Teenager und Erwachsene

Mit Hilfe eines besonderen Lernsystems beherrschen Sie das blinde Tastenschreiben in kurzer Zeit. Wir haben ausreichend Zeit für Übungen mit einer auf das Lernsystem zugeschnittenen Software. In der Gebühr über 103,- sind bereits die Kosten für das Lehrbuch von 16,- enthalten. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung ausgegeben.

BC58000 Klaus Ferstl

10 x Mo. (außer in den Ferien!), ab 13.04.26; 16.00-17.30 Uhr; vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 103,-; ab 8 TN

Bitte bei TN unter 18 Jahre die zahlungspflichtige Person anmelden.

MEDIENKOMPETENZEN**KI-Verwendung von Chat GPT und Co.**

Es gibt verschiedene KI-Textgeneratoren auf dem Markt, die Sie entweder über eine App auf Ihrem Smartphone oder über den Browser nutzen können. Wir werden uns beide Möglichkeiten genauer ansehen. Diese KI-Tools sind häufig kostenlos, jedoch ist eine Anmeldung erforderlich. Im Kurs werden wir Chat GPT (Open AI), Bing (Microsoft) und Bard (Google) verwenden.

BC54020 Winfried Riedinger

Do., 21.05.26., 18.00-20.15 Uhr;
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Workshop: Künstliche Intelligenz – Was ist für mich dabei?

Die KI (Künstliche Intelligenz) ist in aller Munde. Was ist das? Was bedeutet das für mich als Privatperson? Was bedeutet das für meinen Alltag? Wir verschaffen uns einen kleinen Überblick über Vorhandenes und Zukünftiges.

BC54021 Winfried Riedinger

Do., 07.05.26, 18.00-20.15 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

"Prompting" leicht gemacht: KI trainieren – Tipps & Tricks für Einsteiger NEU

Erfahren Sie, wie Sie mit „Prompting“ Künstliche Intelligenz gezielt steuern können! Beim "Prompting" geht es darum, durch präzise Eingaben ("Prompts") die gewünschten Antworten und Ergebnisse von KI-Systemen zu erhalten. Dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen und hilfreiche Tipps, um KI effektiv für Ihre Aufgaben und Projekte zu nutzen. Machen Sie den ersten Schritt in die Welt des "Promptings".

BC54022 Winfried Riedinger

Mi., 10.06.26, 18.00-20.15 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Sie möchten eine Anzeige im
vhs Balingen-Programmheft
veröffentlichen



MSW MARKETING
Medien : Beratung : Gestaltung

Monika Wibmer • MSW-Marketing@online.de • +49 (0) 172 988 35 36



Sichere Passwörter – Warum wir mehr darauf achten sollten **NEU**

Passwörter sind der Schlüssel zu unseren Daten. Um zu verhindern, dass Kriminelle auf unsere Daten zugreifen können, ist es wichtig, sichere Passwörter zu verwenden. Sie schützen unsere persönlichen Informationen und ermöglichen uns den Zugriff auf Konten und Dienstleistungen. Aber wie erstellt man sichere Passwörter? Was muss man sonst noch beachten?

BC54023 Winfried Riedinger

Do., 02.07.26, 18.00–20.15 Uhr;
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;
Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Sicherheit im Umgang mit ChatGpt und Co. **NEU**

Chatbots sind zu einem integralen Bestandteil des digitalen Alltags geworden. Ihre Einsatzgebiete umfassen den Kundenservice, soziale Medien sowie den persönlichen Assistenten. In diesem Kurs werden die datenschutzrechtlichen Aspekte erörtert, die beim Einsatz von Chatbots zu berücksichtigen sind. Es werden Maßnahmen vorgestellt, um die persönlichen Daten und die der Kontakte der Nutzer zu schützen.

BC54025 Winfried Riedinger

Do., 11.06.26, 14.00–16.15 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;
Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Ihr PC und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Computer sind aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit KI am PC. Mit zahlreichen Beispielen und Apps am PC üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz. Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen.

BC56012 Antonius Van der Weert

Mo., 23.03.26; 14.00–17.00 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;
Raum 22; € 51,-; ab 4 TN

>> BERUFSBERATUNG

Beratungstermin "Bleib neugierig"-Berufsorientierung in jeder Phase

Sie möchten sich beruflich neu-/ umorientieren, oder nach der Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen? Wir bieten Ihnen verschiedene Bausteine an, um Ihnen dabei zu helfen, sich auf den Weg zu machen. Wir unterstützen Sie in allen Phasen ihres Erwerbslebens durch berufliche Orientierung und Beratung. Das Dienstleistungsangebot besteht aus persönlichen und digitalen Elementen und richtet sich insbesondere Wiedereinsteiger*innen und Beschäftigte. Melden Sie sich gerne zu den folgenden Beratungsterminen gebührenfrei an. ACHTUNG: Anmeldung und Anfragen per Mail an Frau Danhammer (Berufsberaterin im Erwerbsleben /Agentur für Arbeit): balingen.bb@arbeitsagentur.de

BC59000 Katja Danhammer

Do., 16.04.26, 10.00–13.00 Uhr;
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;
Raum 25; gebührenfrei,-; max. 5 TN

BC59001 Katja Danhammer

Do., 16.07.26; 13.00–16.00 Uhr;
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;
Raum 25; gebührenfrei,-; max. 5 TN

>> SEMINARE ARBEIT & BERUF

Finanzbuchhaltung Grundkurs **NEU**

Teil 1

Sie wollen beruflich weiterkommen oder Ihre Buchhaltung in Zukunft selbst erstellen, dann ist dieser Kurs das Richtige! Wir lernen:

- Grundlagen/Organisation der Buchführung
- Die Konten der Bilanz/Gewinn- und Verlustrechnung
- Warenkonten/Inventur mit Abschreibungen
- Buchungen/Bewegungen auf den Konten
- Die Umsatzsteuer/die Vorsteuer/Erstellen der Umsatzsteuervoranmeldung
- Die Privatkonten usw.
- Zeit für offene Fragen

Die Kosten für das Lehrbuch sind in der Gebühr bereits enthalten.

BC55001 Renate Gleichauf

6 x Sa., ab 07.03.26, 9.00–12.00 Uhr;
Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;
€ 164,-; ab 6 TN

Online- Seminar: Beruflich neu starten; sicher, klug und selbstbewusst **NEU ONLINE**

Beruflich umorientieren oder neu durchstarten ,aber wie? Kursinhalte:

- Persönliche Standortbestimmung und Zielausrichtung
- Bewerbung und Selbstpräsentation; authentisch und überzeugend
- Körpersprache, Sprache und Auftreten bewusst gestalten
- Die ersten 100 Tage: Strategien für einen gelungenen Einstieg
- Selbstsicher bleiben bei Kritik, Rückschlägen und Stress
- Reflexion, Praxistipps, individuelle Strategien für mehr Klarheit und Wirkung

BC55002 Matthias Dahms

Do., 26.03.26, 18.30–21.30 Uhr;
Online-Kurs; € 80,-; ab 2 TN

Online-Seminar: Nebenberuflich selbstständig **NEU ONLINE**

Sie träumen davon Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, ohne finanziellen Sicherheitsverlust? Dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung. Es gibt wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien, sowie praxisnahe Beispiele zum Unternehmensaufbau, ohne die Aufgabe Ihres Hauptjobs. Der Zugangslink wird Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugesandt.

BC55003 Matthias Dahms

Mi., 22.04.26 18.30–21.30 Uhr;
Online-Kurs; € 80,-; ab 3 TN



HIER ONLINE ERHÄLTlich:
WWW.EBAY.DE/STR/ALBFOOD

Außenstellen



ANMELDUNG:

Bei der vhs Balingen

Telefon: 90 80 0, Telefax: 90 80 70,

E-Mail: verwaltung@vhs-balingen.de



GEISLINGEN



BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Weitere Infos finden Sie auf Seite 32.

KOCHEN

Weitere Infos finden Sie auf Seite 39-40.

NUSPLINGEN



BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Weitere Infos finden Sie auf Seite 33-34.

OBERES SCHLICHEMTAL



Bewegung & Entspannung

Weitere Infos finden Sie auf Seite 34.

HAIGERLOCH



JUGENDKUNSTSCHULE

Weitere Infos finden Sie auf Seite 17.

REHASPORT

Weitere Infos finden Sie auf Seite 22.

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Weitere Infos finden Sie auf Seite 33.

SPRACHEN

Weitere Infos finden Sie auf Seite 48.

OBERNHEIM



BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Weitere Infos finden Sie auf Seite 34.

ROSENFELD



Kunstschule

Weitere Infos finden Sie auf Seite 14.

Bewegung & Entspannung

Weitere Infos finden Sie auf Seite 34.

- Moderne Heiztechnik
- Komplette Bad-Sanierung
- Sanitäre Installationen
- Gas- und Ölfeuerungs-service



HEMMER

HAUSTECHNIK

Wärme ■ Wasser ■ Wohlbefinden



Madertal 11
72401 Haigerloch

07474-9185800 www.hemmer-haigerloch.de



Abonnieren Sie unseren
Newsletter unter
www.vhs-balingen.de



WissensWerkstatt



ANSPRECHPARTNER:

Frederic Deschler

Telefon: 90 80 59

deschler@wissenswerkstatt-zollernalb.de



Erika Langrehr

Telefon: 90 80 58

langrehr@wissenswerkstatt-zollernalb.de



Liebe Eltern, liebe Kinder!

Bitte denkt bei den Kursen immer an Verpflegung und Getränke. Pausen werden nach Bedarf an die Kinder angepasst.

Wir suchen weiterhin nach kompetenten und motivierten Dozenten jeglicher Fachrichtung (Elektronik, Handwerk, IT, etc.) und jeglicher Altersgruppe, damit unsere Jugend auch weiterhin Neues lernen und erleben kann! Bitte meldet euch!

Wir wünschen Ihren Kindern viel Spaß, Spannung und eine tolle Zeit in der WissensWerkstatt!

Euer Team der WissensWerkstatt Zollernalb

Gruppenangebote

Ab Kindergartenalter möglich

Euch gefallen die Kurse, aber irgendwie passt das Datum nicht? Oder ihr habt total Lust auf ein Thema, das dieses Semester nicht im Plan steht? Dann sucht ein paar Freunde zusammen und meldet euch bei uns. Ab einer Gruppengröße von 5 Kindern versuchen wir einen Kurs nach euren Bedürfnissen zu planen. Schreibt uns hierfür bitte eine Mail an info@wissenswerkstatt-zollernalb.de

Kindergeburtstage

Juhu, mein Kind hat Geburtstag! Aber was machen wir denn dieses Jahr wieder?! Irgendwie haben wir alles schonmal durch... Wie wäre es mit einem Kindergeburtstag in der WissensWerkstatt Zollernalb? Sprecht uns hierfür gerne an.

Wir planen gemeinsam mit euch einen tollen Geburtstag mit einem Thema nach Wahl für bis zu 10 Kindern.

Hinweis: Kann je nach Themengebiet, Termin und Dozentenverfügbarkeit realisiert werden.

Die LEGO® Werkstatt

ab 8 Jahren

Wir bauen, was das Zeug hält – und alles aus LEGO®. Unsere Themenwelten sind der Bau einer Stadt – mit Hafen, Flugplatz etc. Dabei sind Eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Das gilt auch für viele andere Themen, aus denen ihr auswählen könnt – wir bauen LEGO®-Tiere für einen Zoo, gestalten wunderbare Blumen oder modellieren Skulpturen. Am Ende machen wir Fotos von Euch mit Euren Bauwerken. Diese dürft Ihr dann ausgedruckt mitnehmen. Am letzten Vormittag sind dann auch die Eltern, Geschwister und Freunde eingeladen, Eure großartigen Werke kennenzulernen – und natürlich zu bewundern. Zum Abschluss zerlegen wir dann alle gemeinsam die entstandenen Projekte und sortieren die LEGO®-Steine wieder ein.

Osterferien

BC77110 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

4 x ab Di., 07.04., 7.45-12.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 1, EG; € 65,-

Sommerferien

BC77121 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

2 x Mo., 03.08.-04.08., 7.45-12.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 1, EG; € 32,-

BC771211 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

2 x Mo., 05.08.-06.08., 7.45-12.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 1, EG; € 32,-

Baue dein eigenes Flugzeug-Modell

6-10 Jahre

Warum kann ein Flugzeug überhaupt fliegen und welchen Einfluss hat die Aerodynamik? Wir bauen unser eigenes kleines Flugzeug und lernen auf spielerische und spannende Weise, wieso das funktioniert...

BC77111 Marion Vollmer

Sa., 09.05., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 19,-

Ran ans Holz: Baue dein eigenes Solitaire-Spiel

8 – 14 Jahre

Holz, Bohrer, Action! In diesem Kurs baust du dein eigenes cooles Solitaire-Spiel, das du im Anschluss mit Nachhause nehmen darfst.

BC771110 Samuel Lutz

Sa., 11.04., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 15,-

Mein eigener Zaubergarten

4 – 7 Jahre

Ein Glas, ein bisschen Grün – und ganz viel Magie! Die Kinder entdecken, wie Pflanzen wachsen, gestalten ihren eigenen Zaubergarten und lernen spielerisch, wie ein Ökosystem funktioniert. Perfekt für kleine Naturforscher.

BC771111 Sina Hotz

Sa., 14.03., 14.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 7,-

Kaleidoskop – bauen und staunen

6 – 10 Jahre

Was ist das Besondere an einem Spiegelbild und was hat das mit Achsensymmetrie zu tun? Wir bauen unser eigenes Kaleidoskop und erfahren, wie unsere Augen uns täuschen...

BC77112 Marion Vollmer

Sa., 18.04., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 19,-

Beats aus der Box – bau deine eigene Musikbox!

8 – 15 Jahre

Hier entsteht dein ganz persönlicher Sound. Du baust den Holzkörper deiner Musikbox selbst, setzt die Technik ein und verbindest alles mit etwas Lötgeschick. Am Ende hörst du deine Lieblingsmusik – aus einer Box, die du selbst gebaut hast!

BC77113 Samuel Lutz

Sa., 02.05., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 15,-

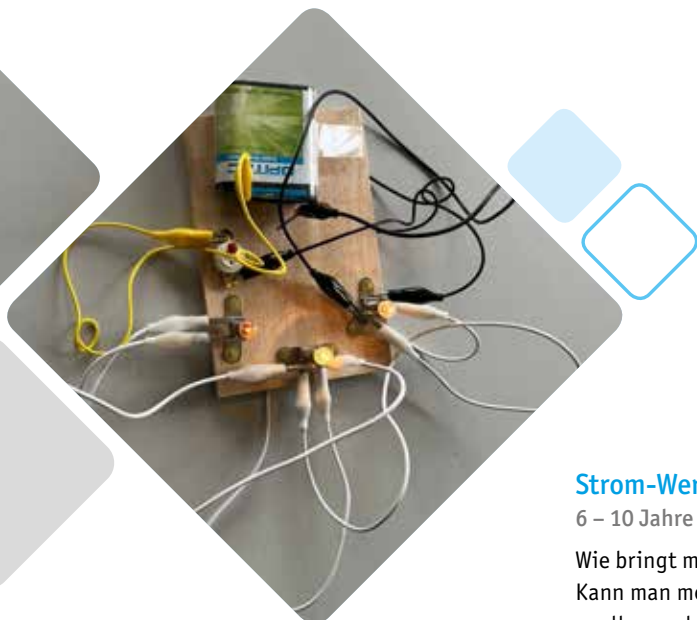


Bitte geben Sie Ihrem Kind für den Kursbesuch eine entsprechende Verpflegung mit.



Die Bezahlung der Kursgebühr ist nur per SEPA-Lastschrift möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.





Ausgetüftelt! Dein Fahrzeug mit Geheimantrieb

6 – 12 Jahre

In diesem Kurs lernst du, wie Energie in Bewegung verwandelt wird. Mit einfachen Materialien baust du ein cooles kleines Auto, das ganz ohne Strom fährt – nur durch deine clevere Konstruktion. Wer schafft es, das schnellste Fahrzeug zu bauen?

BC77114 Samuel Lutz

Sa., 16.05., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 15,-

Schwebende Pflanzen – Wir bauen einen Zauberrahmen

8 – 13 Jahre

Pflanzen, die keine Erde brauchen?! Gemeinsam bauen wir Holzrahmen, in denen unsere Pflanzen in der Luft zu schweben scheinen. Dabei wird gebohrt, gebastelt, gewickelt, gestaltet und am Ende individuell dekoriert. Jedes ein kleines Kunstwerk. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf

BC77115 Sina Büsing

2 x ab Sa., 20.06., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 19,-

Blumenmurmeln – Wir bringen die Welt zum Blühen

5 – 8 Jahre

Kleine Kugeln – große Wirkung! In diesem Kurs formen wir „Samenbomben“ – Kügelchen aus Erde, Ton und Blumensamen. Wer sie später im Garten oder entlang Wegränder verteilt, kann beobachten, wie sich mit der Zeit ein buntes Blütenmeer entfaltet.

BC77116 Sina Büsing

Sa., 25.04., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 11,-

Strom-Werkstatt für kleine Forscher

6 – 10 Jahre

Wie bringt man eine Lampe zum Leuchten? Kann man mehrere Leuchten an eine Stromquelle anschließen? Welche Materialien leiten überhaupt Strom? Wir beschäftigen uns mit spannenden Fragen rund um das Thema Strom.

BC77117 Gregor Forsch

Fr., 08.05., 15.00-16.30

Grauenstein 18; Raum 23; € 8,-

Wir bringen den Robotern das Sehen bei!

12 – 15 Jahre

Wie sehen Roboter eigentlich die Welt? In diesem Kurs an der Philipp-Matthäus-Hahn-Schule findest du es heraus! Du lernst, wie Kameras und Computerbilder zusammenarbeiten, damit Roboter ihre Umgebung erkennen. Mit Neugier und Technik baust du selbst smarte Maschinen mit „Augen“!

BC77118 Heiko Käppel

Mo. + Di., 16.&17.02., 8.30-15.30

Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum A-111; € 30,-

Sprudelspaß mit Wissenschaft – Die Magie der Badekugeln

6 – 12 Jahre

Lust auf Sprudel, Duft und Farbe?

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam unsere eigenen Badebomben und Badepräparaten her!

Die Kinder mischen, kneten und formen ihre eigenen Kreationen – ganz ohne Erhitzen oder gefährliche Chemie.

Am Ende darf jedes Kind seine selbstgemachten Badebomben hübsch verpacken und mit Nachhause nehmen.

- Achtet auf Kleidung die schmutzig werden darf

- Bitte Jacken mitbringen

BC77119 Johanna Rothhaß

2 x ab Sa., 18.04., 10.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 37,-

Kite – Drachenbau

Ab 10 Jahren

Nach einer kleinen Einführung in die Kite-/Drachenkunde beginnen wir mit dem Bau unseres Kites, der "Schwäbische Luftschlange". Diese wird mindestens 5 Meter lang und besteht aus den Materialien: Glasfaserstäbe, Verbindungsteile, Tyvek für die Bespannung und Schnüren / Leinen. Die Luftschlange werden wir nach dem Bauen und Bemalen natürlich auch ausprobieren.

BC77120 Walter Bleibel

Di. & Mi., 31.03. & 01.04., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 35,-

Forscherschnitzeljagd für Weltentdecker

4 – 7 Jahre

Du löst gerne Rätsel, machst gerne Versuche und willst dabei auch noch eine spannende Geschichte erleben? Dann gehe auf die Spur von Professor Schlaumayer, der für uns eine neue Schnitzeljagd gelegt hat. Wenn wir mit deiner Hilfe alle Aufgaben lösen, wartet am Ende bestimmt ein wahrer Wissensschatz auf uns.

Bitte denkt an wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, ein Vesper, Trinken und Forscherdrang!

BC77125 Jessica Lehmann

Sa., 25.04., 10.00-11.30

VHS-Zentrum Weilstetten Eingangsbereich; € 5,-

Lötet eure eigene binäre Uhr – Grundlagenkurs Löten

Ab 10 Jahren

Ob im PC, dem Smartphone oder sonstigen elektronischen Anwendungen – Lötverbindungen sind ein unverzichtbarer Bestandteil eines jeden elektronischen Bauteils.

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Lötens kennen, indem du deine eigene binäre Uhr verlötet! Neben handwerklichem Geschick werden vor allem Kreativität und Spaß im Vordergrund stehen.

Für diesen Kurs werden keine Vorkenntnisse gebraucht.

BC77123 Walter Hirschpek

Sa., 23.05., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 30,-



Bitte geben Sie Ihrem Kind für den Kursbesuch eine entsprechende Verpflegung mit.

Löten für Fortgeschrittene

Ab 10 Jahren

Erweitere dein handwerkliches Geschick im Löten mit viel Kreativität und Spaß. Finde heraus an welchen Stellen du Lötverbindungen im Alltag begegnen kannst und wie dir Lötkenntnisse bei Reparaturen helfen können.

Für diesen Kurs werden Grundkenntnisse im Löten benötigt.

BC77124 Walter Hirschpek

Sa., 13.06., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 30,-

H200000 – Sommerspaß

4 – 7 Jahre

Du willst wissen, wie Regen entsteht, Riesen-seifenblasen herstellen und erforschen, wie man Wasser möglichst weit spritzen kann? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wir erforschen die Eigenschaften von Wasser altersgerecht mit vielen Versuchen und Spielen.

Bitte denkt an Wechselkleidung, Sonnenschutz, ein Vesper, Trinken und vor allem Forscherdrang!

BC77127 Jessica Lehmann

Sa., 20.06., 10.00-11.30

Grauenstein 18; Raum 23; € 5,-

Baue deine eigene Schatzkiste

ab 10 Jahren

In diesem Kurs baust du deine eigene Schatzkiste! Mit Holz, Farbe und vielen tollen Materialien wirst du kreativ und schnitzt, bohrst und bemalst deine ganz persönliche Kiste. Lerne handwerkliche Techniken, um dein Meisterwerk zu gestalten und sie mit geheimen Schätzen zu füllen. Am Ende hältst du eine einzigartige Schatzkiste in den Händen, die nur du erschaffen hast! Ein spannendes Projekt für junge Bastler und Entdecker!

BC77129 Louis Müller

Sa., 04.07., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 19,-

Der coole Wind-Roboter

Ab 10 Jahren

Allein der Wind treibt sie an. Egal ob Flugmaschine, Tricycle oder Surf Bot – diese insgesamt 6 Roboter-Modelle warten nur auf den nächsten Windstoß, der sie in Gang setzt. Den Bausatz dürfen die Kinder mit nach Hause nehmen ;-)

BC77130 Michael Rottmayr

Di., 07.04., 11.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 19,-

Unsichtbare Kräfte: Magnetismus und Elektrizität spielend erleben

6 – 10 Jahre

Du möchtest einen Papierflieger schweben lassen und mit Magneten experimentieren? Baue bei uns deine eignen Magnete und erfahre den Zusammenhang zwischen Strom und Magnetismus.

BC77131 Walter Hirschpek

Sa., 09.05., 15.30-17.30

Grauenstein 18; Raum 21; € 9,-

Hör mal wer da hämmert! – Grundlagenkurs Werken

ab 10 Jahren

Lernt in diesem Grundlagenkurs wie man mit Hammer, Säge und Pfeile umgeht und baut eine kleine Vogelfutterstelle für den Winter. In diesem Kurs übt ihr euer handwerkliches Geschick und entwickelt nebenbei ein Bewusstsein für die Natur. Jeder darf am Ende des Kurses seine Vogelfutterstelle mit nach Hause nehmen.

BC77132 Louis Müller

Sa., 21.03., 10.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 22,-

Willkommen im Insektenhotel: Dein Bauabenteuer

8 – 12 Jahre

Werde zum Handwerksprofi und baue dein eigenes Insektenhotel! In diesem Kurs arbeitest du mit verschiedenen Materialien, schneidest, bohrst und bastelst, um ein perfektes Zuhause für Bienen, Schmetterlinge und andere nützliche Insekten zu schaffen. Ein echtes Projekt für junge Handwerker! Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

BC77133 Louis Müller

Sa., 04.04., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 20,-



Von der Brücke bis zum Kran – Engineering mit fischertechnik

ab 10 Jahre

Du willst später mal Ingenieur oder Erfinder werden? In diesem Kurs lernst du auf spannende und spielerische Weise, was man dafür wissen muss!

Erfahre dabei die Grundsätze von Mechanik und Statik. Du wirst verblüfft sein, wo du das Gelernte im Alltag wiederfindest!

BC77134 Gregor Forsch

Sa., 11.07., 11.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 9,-

Aus Sonne wird Strom mit fischertechnik

5 – 8 Jahre

Viele Häuser haben Anlagen auf dem Dach mit denen sie die Sonnenenergie nutzen, aber wie funktioniert das? Baue mit fischertechnik spannende Modelle und finde heraus wie du die Sonnenstrahlen für dich nutzen kannst.

BC77135 Samuel Lutz

Sa., 06.06., 10.00-12.30

Grauenstein 18; Raum 25; € 9,-

Dein Holzabenteuer: Gemeinsam bauen und staunen

7 – 12 Jahre

Ab in den Wald – hier wartet ein echtes Abenteuer auf dich! Gemeinsam mit dem Forstamt Balingen erkunden wir die Welt der Bäume und bauen coole Sachen aus Holz. Ob Hütten, kleine Brücken oder spannende Spielideen – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Mit Säge, Hammer und Teamgeist wird aus Holz etwas ganz Besonderes. Und nebenbei erfährst du, was der Wald alles kann. Mach mit und werde zum Wald-Baumeister! Ein unvergesslicher Tag voller Spaß und Entdeckungen erwartet dich!

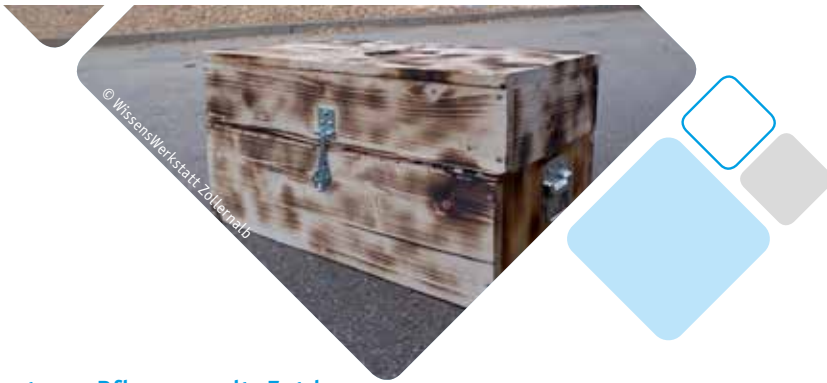
Kursort: Parkplatz vor dem Waldeingang am Sportheim Linde

BC77140 Matthäus Holleschovsky

Sa., 21.03., 9.00-13.00

Parkplatz vor dem Waldeingang am Sportheim Linde; € 5,-





Abenteuer Pflanzenwelt: Entdeckungsreise für junge Naturforscher

8 – 15 Jahre

Mit Lupen und coolen Bestimmungs-Tricks erkunden wir die Wälder und Wiesen und spüren essbare, heilende und auch richtig giftige Pflanzen auf. Welche Pflanzen sind echte Überlebenskünstler? Welche helfen Tieren und Menschen? Pack deinen Entdeckergeist ein, die Natur ruft! Wetterabhängiger Kurs – ggf. Anpassungen möglich und werden entsprechend mitgeteilt. Bitte denkt an waldaugliche Kleidung sowie Essen und Trinken.

BC77141 Artur Ribitsch

Sa., 26.04., 10.00-13.00

Oberer Parkplatz Trimm-dich-Pfad; 72336 Balingen Frommern; € 10,-

Herstellen und Experimentieren mit Pflanzenfarben – Eltern-Kind Kurs

In diesem spannenden Kurs wirst du selbst zum Farben-Forscher! Wir entdecken gemeinsam, wie man aus Pflanzen bunte Farben herstellen kann – ganz ohne Chemie aus dem Labor. Mit Neugier, Spaß und ein bisschen Wissenschaft zaubern wir Kunstwerke aus der Natur!

Bitte Kleidung anziehen, die dreckig werden darf.

5-7 Jahre Eltern-Kind-Kurs

BC77241 Sina Hotz

Sa., 07.03., 10.00-12.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 8,-

7 – 10 Jahre

BC77242 Sina Hotz

Sa., 07.03., 13.30-16.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 10,-

Frühlingszauber – Was wächst hier eigentlich?

7 – 10 Jahre

Wir entdecken spielerisch die bunte Vegetation der Schwäbischen Alb. Mit Lupen, Rätseln und kleinen Abenteuern erforschen wir Pflanzen, die überraschen, duften und verblüffen.

BC77147 Laila Handrick

Sa., 25.04., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 25; € 10,-

Expedition ins Universum – Gluthölle Venus- Im Bann des Abendsterns

Eltern-Kind Kurs, 10 – 14 Jahre

Entdeckt mit uns die Venus! Der hellste Punkt am Abendhimmel sieht harmlos aus – doch auf ihr herrschen 450 °C und viele weitere faszinierende Extreme. Im Kurs erfahrt ihr spannende Fakten und beobachtet die Venus bei gutem Wetter sogar live am Himmel!

Am Ende der Veranstaltung erhaltet Ihr dann noch einen Gutschein, mit welchem Ihr an einem der Beobachtungsabende im Herbst/Winter kostenlos teilnehmen könnt.

Gebühr: 7 € / Erwachsener – Kinder kostenfrei; Zahlung vor Ort

BC77142 Rolf Bitzer

Sa., 20.06., 16.00-17.30

Sternwarte Rosenfeld-Brittheim

Expedition ins Universum – Sonnenfinsternis über Deutschland

Eltern-Kind Kurs, 9 – 14 Jahre

Am 12.08.26 ist es wieder soweit – eine partielle Sonnenfinsternis ist über Deutschland zu sehen. In diesem Kurs bereiten wir Euch auf das seltene Himmelsschauspiel vor und zeigen Euch und euren Eltern, wie eine Sonnenfinsternis abläuft und entsteht, warum sie so selten sind und was ihr für eine sichere Beobachtung braucht.

Bei klarer Sicht könnt ihr noch live unsere Sonne beobachten, so wie Ihr sie sicher noch nie gesehen habt.

Gebühr: 7 € / Erwachsener – Kinder kostenfrei; Zahlung vor Ort

BC77143 Rolf Bitzer

Sa., 01.08., 16.00-17.30

Sternwarte Rosenfeld-Brittheim

Sterne, Mond, Planeten zum Anfassen

6 – 8 Jahre

Wie sieht es im Weltall aus? Warum kreisen Planeten um die Sonne? Was ist Gravitation und wieso fliegen Planeten nicht einfach davon? In diesem Kurs tauchen Kinder mit viel Bewegung und Kreativität in unser Sonnensystem ein. Sie bauen, spielen, forschen – und erleben eine galaktische Mitmach-Reise. Zum Abschluss nehmen sie ihre selbst gebastelten Planeten mit nach Hause – als galaktische Erinnerung an ihre erste Mission ins All!

BC77144 Yasmin El Hattab

Sa., 02.05., 13.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 7,-

Das Geheimnis der schwarzen Löcher

ab 10 Jahren

Was passiert, wenn ein Stern verschwindet? In diesem Kurs reisen wir mit viel Fantasie und echten Bildern in die geheimnisvolle Welt der schwarzen Löcher. Die Kinder zeichnen ihre eigenen Vorstellungen, erleben Experimente rund um Gravitation und Raumzeit – und lernen dabei spielerisch, was ein schwarzes Loch so besonders macht. Ein Kurs voller Staunen, Kreativität und galaktischer Aha-Momente!

BC77145 Yasmin El Hattab

Sa., 11.04., 14.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Mysterium Zeit: Grundlagen von Zeit, Zeitdilatation und Relativitätstheorie

ab 10 Jahren

Was wäre, wenn du schneller alt würdest als dein Freund – nur weil du auf einem anderen Planeten lebst? In diesem Kurs reist du durch Raum und Zeit und findest heraus, warum Zeit nicht überall gleich vergeht. Du erforscht Einsteins spannende Ideen zur Relativität, experimentierst mit Bewegung und Gravitation und wirfst sogar einen Blick auf schwarze Löcher! Mit Spielen, Experimenten und Fantasie wirst du selbst zum Zeitforscher – und nimmst am Ende dein eigenes kleines Zeitreise-Projekt mit nach Hause.

BC77146 Yasmin El Hattab

2 x ab Sa., 09.05., 14.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 15,-



Der Kurs ist für ein Kind kostenfrei, wenn sich ein Elternteil vor Kursbeginn als Betreuungsperson zur Verfügung stellt.



Bitte geben Sie Ihrem Kind für den Kursbesuch eine entsprechende Verpflegung mit.

Vom Konstruieren zum 3D-Druck – Einsteigerkurs

ab 10 Jahre – Eltern herzlich willkommen!

Der 2-tägige Workshop vermittelt spielerisch den Einstieg in die 3D-Konstruktion mit Fusion 360 und dem dazugehörigen 3D-Druck. Ihr lernt die Grundlagen der Software anhand von altersgerechten Beispielen kennen. Erstellt 3D-Modelle von Einzelteilen am PC, fügt sie in einer 3D-Baugruppe zusammen und druckt diese vor Ort aus. Nach diesem Kurs können Kinder gemeinsam mit ihrer Begleitung basteln und werkeln bis der Drucker streikt!

BC77150 Andreas Schlenker

Mi. & Do., 08.&09.04., 9.00-15.00
Grauenstein 18; Raum 22; € 49,-

Abenteuer Navigation mit Geocaching: Meistere die Wildnis

ab 10 Jahren

In diesem spannenden Kurs lernst du, dich in der Natur zu orientieren – mit Kompass, Karte und deinem Handy! Du entdeckst, wie du sicher und zuverlässig den richtigen Weg findest, auch ohne GPS. Bei praktischen Übungen und aufregenden Outdoor-Abenteuern übst du, Spuren zu lesen und die Natur als Orientierungshilfe zu nutzen. Wirst du zum echten Natur-Explorer und meisterst die Wildnis, egal ob mit oder ohne Technik? Sei dabei und erlebe unvergessliche Abenteuer! Wetterabhängiger Kurs – ggf. Anpassungen möglich und werden entsprechend mitgeteilt. Bitte denkt an walddaugliche Kleidung sowie Essen und Trinken.

BC77160 Artur Ribitsch

So., 26.04., 14.00-18.00
Parkplatz Trimm-dich-Pfad;
72336 Balingen-Frommern; € 15,-

Naturbändiger: Mutter-Kind Survival-Abenteuer

Mütter mit ihren Kindern (5 – 10 Jahre)

Taucht gemeinsam in die Wildnis ein und erlernt die Grundlagen des Überlebens: Unterschlupf bauen, Spuren lesen und ganz nebenbei die Mutter-Kind Bindung stärken. In einem actiongeladenen Mix aus Herausforderungen und Teamarbeit wird der Wald zum Spielplatz, in dem jeder Schritt zählt. Macht euch bereit, die Natur zu erobern und gemeinsam unvergessliche Erinnerungen zu schaffen!

Wetterabhängiger Kurs – ggf. Anpassungen möglich und werden entsprechend mitgeteilt. Bitte denkt an walddaugliche Kleidung sowie Essen und Trinken.

BC77162 Artur Ribitsch

Sa., 18.04., 10.00-13.00
Parkplatz Trimm-dich-Pfad;
72336 Balingen-Frommern; € 10,-

Naturbändiger: Vater-Kind Survival-Abenteuer

Väter mit ihren Kindern (5 – 10 Jahre)

Taucht gemeinsam in die Wildnis ein und erlernt die Grundlagen des Überlebens: Unterschlupf bauen, Spuren lesen und ganz nebenbei die Vater-Kind Bindung stärken. In einem actiongeladenen Mix aus Herausforderungen und Teamarbeit wird der Wald zum Spielplatz, in dem jeder Schritt zählt. Macht euch bereit, die Natur zu erobern und gemeinsam unvergessliche Erinnerungen zu schaffen!

Wetterabhängiger Kurs – ggf. Anpassungen möglich und werden entsprechend mitgeteilt. Bitte denkt an walddaugliche Kleidung sowie Essen und Trinken.

BC771621 Artur Ribitsch

So., 19.04., 10.00-13.00
Parkplatz Trimm-dich-Pfad;
72336 Balingen-Frommern; € 10,-

Wildes Wissen: Survival für Abenteuerer

10 – 15 Jahre

Tauche ein in die Welt des Survival!

Gemeinsam entdecken wir, wie man sich in der Natur orientiert, schnitzt und einfache Erste Hilfe leistet. Mit diesem spannenden Abenteuer wird jeder zum echten Überlebenskünstler.

Wetterabhängiger Kurs – ggf. Anpassungen möglich und werden entsprechend mitgeteilt. Bitte denkt an walddaugliche Kleidung sowie Essen und Trinken.

BC77163 Artur Ribitsch

Sa., 18.04., 14.00-18.00
Trimm-dich-Pfad;
72336 Balingen-Frommern; € 15,-
BC771631 Artur Ribitsch
So., 19.04., 14.00-18.00
Trimm-dich-Pfad;
72336 Balingen-Frommern; € 15,-

Catch me if u can – Waldabenteuer

ab 10 Jahren mit erwachsener Begleitung

Fangen spielen war gestern – Heute kombinieren wir Navigationsgeschick mit Taktik. Auch mit einer anderen erwachsenen Begleitperson möglich – Walddauglichkeit vorausgesetzt

Wetterabhängiger Kurs – ggf. Anpassungen möglich und werden entsprechend mitgeteilt. Bitte denkt an walddaugliche Kleidung sowie Essen und Trinken.

BC77164 Artur Ribitsch

Sa., 25.04., 10.30-16.00
Waldkindergarten,
72336 Balingen – Binsbol; € 17,-



Robotics mit fischertechnik für Einsteiger

ab 10 Jahren

Steuern, programmieren und staunen! Durch unsere lustigen und einfachen Roboter lernen wir die Grundlagen der Roboterprogrammierung.

BC77200 Dennis Kisner

Sa., 14.03., 10.00-13.00
Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Robotics mit fischertechnik für Erfahrenere

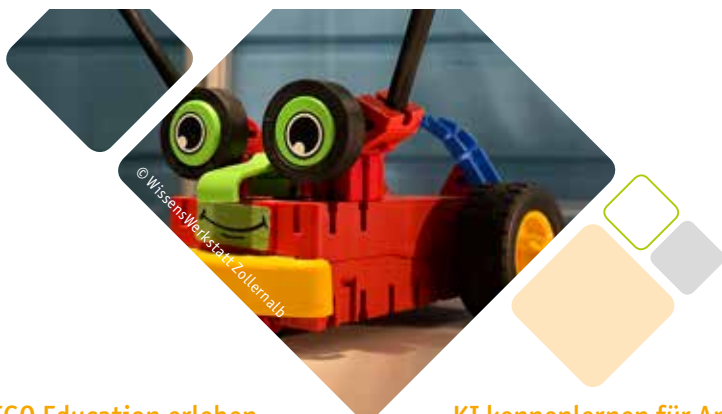
ab 10 Jahren

Die Weiterführung vom Einsteigerkurs: Hier lernst du erset komplexere Steuerungen von Robotern. Weiterhin gilt: Steuern, programmieren und staunen! Durch unsere lustigen und einfachen Roboter lernen wir die Grundlagen der Roboterprogrammierung.

BC77201 Dennis Kisner

Sa., 04.04., 10.00-13.00
Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-





LEGO Education erleben

ab 10 Jahren

In diesem Kurs lernen wir die Basics von LEGO Mindstorms und andere LEGO-Education-Spiele kennen. Ein Muss für alle echten LEGO-Fans!

BC77210 Dennis Kisner

Sa., 09.05., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Coding mit Python Schnupperkurs

ab 10 Jahren

In diesem Kurs tauchst du ein in die Welt des Programmierens: Mit Python entwickelst du spielerisch erste eigene Programme, löst knifflige Aufgaben und entdeckst, wie spannend und kreativ Coden sein kann!

BC77211 Emily Schneider

Sa., 23.05., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 10,-

Computerschreiben: 10-Finger-System in 10 Terminen

für Schüler ab der 3. Klasse

Mit Hilfe eines besonderen Lernsystems beherrscht ihr das blinde Tastenschreiben in kurzer Zeit. Wir haben ausreichend Zeit für Übungen mit einer auf das Lernsystem zugeschnittenen Software.

Bitte Buntstifte mitbringen.

Gebühr inkl. reduzierter Lernmittelgebühr

BC77212 Sonja Abt-Sauer

10 x ab Mi., 18.03., 15.30-17.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 80,-

Tipps und Tricks mit Word und PowerPoint

ab 10 Jahren

In diesem Kurs lernst du, wie du Texte und Präsentationen richtig professionell gestaltest. Du entdeckst praktische Funktionen in Word und PowerPoint, die dir Zeit sparen und deine Projekte spannender machen – vom sauberen Layout bis zu coolen Effekten und Folien-Übergängen. Ideal für Schule, Referate und kreative Ideen am Computer.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

BC77213 Emily Schneider

Sa., 09.05., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 25; € 10,-

KI kennenlernen für Anfänger

8 – 14 Jahre

Wir schauen uns an, was KI überhaupt ist. Wir lernen ChatGPT und weitere Tools kennen, die uns im Alltag helfen können. Wir zeigen euch aber auch, worauf wir achten müssen, damit die KI nicht unseren Kopf ersetzt.

BC77214 Markus Häusel

Sa., 18.04., 11.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 10,-

Geheimcodes & Verschlüsselung – die Sprache der Geheimnisse entdecken

ab 9 Jahren

Wie verschickt man geheime Nachrichten, ohne dass jemand mitlesen kann? Mit der Caesar-Scheibe lernst du, geheime Codes zu knacken und selbst zu verschlüsseln. Werde zum Kryptografie-Profi und entdecke die spannende Welt der Geheimschriften! Bitte bring dein Mäppchen mit.

BC77215 Emily Schneider

Sa., 28.03., 9.00-12.00

Grauenstein 18; Raum 25; € 10,-

Fit für die weiterführende Schule – Wie funktioniert eigentlich ein Computer?

4. Klasse

Wischen kann jedes Kind! Aber siehst du mit der Maus aus? Was ist der Unterschied zwischen einem Laptop, einem PC und einem Tablet? Wie steuert man die am besten? Gibt es überall Ordner und Programme? Wir machen euch mit den grundlegenden Funktionen vertraut. Wir schreiben erste Texte, legen Ordner an und lernen die Basics für die weiterführende Schule.

BC77216 Emily Schneider

2 x ab Sa., 04.04., 9.00-12.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 20,-

Minecraft Modding – Mit MCreator eigene Mods erstellen (Anfängerkurs)

ab 10 Jahren

Programmiere deine eigene Welt! In diesem Kurs lernst du spielerisch die Programmiersprache Java, indem du eine Minecraft-ähnliche Welt mit eigenen Tieren, Items und Effekten gestaltest. Schritt für Schritt lernst du dabei, wie Programmieren funktioniert – kreativ, verständlich und mit viel Spaß. Bitte denkt an einen eigenen Laptop (mind. 4 GB RAM) mit dem installierten Minecraft-Spiel in der Java-Version!

Grundkenntnisse in der Maus und Tastaturnutzung vorausgesetzt.

BC77218 Yasmin El Hattab

Sa., 23.05., 14.00-17.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 10,-

BC772181 Yasmin El Hattab

Sa., 30.05., 13.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 10,-

Scratch – Club – Lerne spielerisch programmieren

8 – 12 Jahre

Entdecke die Magie des Programmierens – spielerisch und bunt!

In diesem Scratch-Kurs tauchen wir gemeinsam in die spannende Welt des Programmierens ein. Mit der kinderfreundlichen Programmiersprache Scratch kannst du deine eigenen Spiele, Animationen und interaktiven Geschichten erstellen. Egal, ob du Raketen fliegen, Katzen tanzen oder Labyrinth bauen möchtest – hier ist alles möglich!

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet!

BC77221 George Smith, Karin Smith

8 x ab Sa., 07.03., 13.30-15.00

Grauenstein 18; Raum 25; € 40,-

Girls Scratch Club – Werde zur Programmierheldin!

8 – 12 Jahre

In unserem Scratch-Kurs für Mädchen werden wir gemeinsam die Welt der bunten Blöcke und kreativen Ideen erkunden! Scratch ist eine kinderfreundliche Programmiersprache, mit der du ganz einfach Animationen, Spiele und Geschichten erstellen kannst – und dabei spielerisch das Programmieren lernst...

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet! Das Niveau richtet sich nach eurer Erfahrung.

BC772211 George Smith, Karin Smith

8 x ab Sa., 07.03., 15.00-16.30

Grauenstein 18; Raum 25; € 40,-



Der Kurs ist für ein Kind kostenfrei, wenn sich ein Elternteil vor Kursbeginn als Betreuungsperson zur Verfügung stellt.



Bitte geben Sie Ihrem Kind für den Kursbesuch eine entsprechende Verpflegung mit.

Spielerisch Programmieren mit dem Bee-Bot®

Vorschule – 1. Klasse

In diesem Kurs entdecken Kinder auf kreative Weise die Welt des Programmierens! Mit dem kleinen Bienenroboter Bee-Bot lernen sie, einfache Befehle zu geben, Wege zu planen und Probleme gemeinsam zu lösen. Durch spannende Aufgaben und kindgerechte Themen wie Schatzsuche, Labyrinth oder Buchstabenreisen wird das logische Denken, die Raumorientierung und das Teamwork gefördert.

Hinweis: Wir arbeiten mit Robotermatten auf dem Boden, daher bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

BC77232 Jürgen Jost

2 x ab Do., 19.03., 15.00-16.30

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Dash & Dot – der coole Roboter für Kinder

7 – 11 Jahre

Programmieren lernen mit dem Dash & Dot Roboter: Über einfache visuelle Programmier-Apps lernen die Kinder den Dash & Dot Roboter mittels eines Tablets Schritt für Schritt zu programmieren und verschiedenste knifflige und lustige Aktionen ausführen zu lassen.

Vorkenntnisse im Programmieren sind nicht erforderlich.

BC77233 Jürgen Jost

2 x ab Do., 30.04., 16.00-17.30

Grauenstein 18; Raum 25; € 10,-

Höchstspannung hautnah erleben

9 – 14 Jahre

Tauche ein in die unsichtbare Welt der Energieversorgung! In diesem spannenden Kurs begibst du dich auf eine Entdeckungstour durch die Transformatorenstationen und Stromnetze der Stadtwerke Balingen. Erfahre, wie Strom auf seiner Reise durch die Stadt von den Trafos bis zu dir nach Hause fließt und welche Technologien dafür sorgen, dass alles reibungslos funktioniert. Erlebe hautnah, wie modernste Technik die Energieversorgung am Leben hält – und erhalte faszinierende Einblicke in die Infrastruktur, die hinter deinem Stromanschluss steckt!

BC77401 Stadtwerke Balingen

Fr., 19.06., 16.00-18.00

Stadtwerke Balingen

Räder und Rollen: Fahrzeugbau für kleine Tüftler

10 – 15 Jahre

Schrauben, sägen, rollen – in unserem Kurs bei Blickle in Rosenfeld wirst du zum Fahrzeug-Profi!

Gemeinsam bauen wir dein eigenes kleines Rennfahrzeug. Du lernst, wie Räder und Achsen funktionieren, bringst deine Ideen ein und erlebst, wie dein Mini-Flitzer Schritt für Schritt Form annimmt. Außerdem erwartet dich eine spannende Werksführung, bei der du siehst, wie echte Räder entstehen.

BC77402 Silas Weisser

Mi., 08.04., 10.00-15.30

Blickle Räder+Rollen GmbH,
Heinrich-Blickle-Str 1, 72348 Rosenfeld

Oster-Special: Wir fräsen einen Eierbecher!

Ab 12 Jahren

Die Osternester sind noch frisch – jetzt entsteht der passende Eierbecher dazu! Die Kinder gestalten ihren eigenen Eierbecher, erleben die CNC-Maschine in Aktion und nehmen ein echtes Unikat mit nach Hause. Obendrein gibt es noch einen Blick hinter die Kulissen bei KRUG & Priester.

BC77422 Markus Sautter

Mi., 08.04., 10.00-13.00

Krug & Priester, Simon-Schweizer-Straße 34,
72336 Balingen

Mission Energie-Checker – powered by Theben Smart Energy

Ab 10 Jahren

Erlebe eine spannende Schnitzeljagd durch verschiedene Energie-Stationen voller Rätsel, Challenges und Aha-Momente. Werde zum Energie-Entdecker und beuge dich auf die Jagd nach der Energie der Zukunft.

BC77423 Theben smart energy GmbH

Do., 28.05., 09.00-12.00

Am Schlossfeld 9; 72401 Haigerloch

Gewicht verstehen – Wie Waagen Kräfte in Zahlen verwandeln

Ab 8 Jahren

Was ist Masse? Was ist Gewicht? Wie wirken Kräfte? Warum zeigt eine Waage Zahlen an? Die Kinder erfahren, wie mechanische und elektronische Messsysteme Kräfte in elektrische Signale verwandeln. Sie bauen kleine Modelle, lernen, wie verschiedene physikalische Prinzipien in modernen Waagen zusammenwirken und sehen wie BIZERBA Industriewaagen herstellt.

BC77424 Bizerba SE

Fr., 15.05., 13.00-16.00

BIZERBA SE, Wilhelm-Kraut-Str. 45,
72336 Balingen

>> SchnupperWerkstatt

Freibad-Entdecker

9 – 14 Jahre

Entdecke, welche faszinierende Technik hinter den Kulissen eines Balingen Freibades steckt. Nach der spannenden Technik-Tour kannst du kostenlos noch eine Runde schwimmen gehen und das Schwimmerlebnis aus einer ganz neuen Perspektive genießen! Bitte bring zum Schwimmen danach eine Begleitperson mit – Aufsicht wird nicht übernommen.

BC77400 Stadtwerke Balingen

Fr., 17.07., 15.00-16.00

Freibad Balingen; € 5,-



© Wissenswerkstatt Zollernalb



Städtische Volkshochschule Balingen

» Schulordnung der städtischen Volkshochschule (vhs) Balingen

1. Aufgaben, Gemeinnützigkeit

(1) Die vhs soll durch ein anspruchsvolles und flächendeckendes Angebot zur Chancengleichheit beitragen, Bildungsdefizite abbauen, die Vertiefung und Ergänzung vorhandener oder den Erwerb neuer Kenntnisse, Fähigkeiten und Qualifikationen ermöglichen und zu selbständigem, eigenverantwortlichem Handeln im persönlichen, beruflichen und öffentlichen Leben befähigen.

Die vhs dient der allgemeinen, politischen, kulturellen und beruflichen Bildung. Ihre Arbeit ist parteipolitisch unabhängig und erfolgt auf demokratischer Grundlage. Sie dient überwiegend der Erwachsenenbildung und soll das Recht auf Bildung und Chancengleichheit verwirklichen.

(2) Die vhs übt ihren Bildungsauftrag in folgenden Städten und Gemeinden aus: Balingen, Haigerloch, Geislingen, Nusplingen, Obernheim und Rosenfeld, sowie im Oberen Schlichemtal.

(3) Die vhs Balingen ist Mitglied des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg im Deutschen Volkshochschulverband.

(4) Die vhs kann mit anderen Bildungsorganisationen, Institutionen und Verbänden Vereinbarungen über eine Zusammenarbeit treffen.

2. Aufbau

Die vhs Balingen ist in 5 Fachbereiche aufgeteilt.

- Fachbereich Politik, Gesellschaft und Umwelt
- Fachbereich Kultur und Gestalten
- Fachbereich Gesundheit
- Fachbereich Sprachen, Schülerkolleg
- Fachbereich EDV & Beruf

3. Leitung der vhs

(1) Der Oberbürgermeister beruft eine qualifizierte, hauptberuflich tätige Leitung der vhs ein.

(2) Weitere Mitarbeiter können hauptamtlich tätig sein und werden durch den Träger nach Anhörung der Leitung eingestellt.

(3) Die Leitung der vhs ist zuständig für die pädagogische und organisatorische Leitung der vhs auf der Basis dieser Schulordnung und der Beschlüsse des Gemeinderates. Zu diesem Zweck sind ihr insbesondere die folgenden Aufgaben zugewiesen:

- a) die laufende Geschäftsführung der vhs,
- b) die Erstellung des Bildungsprogrammes der vhs,
- c) die Aufstellung des Haushaltsvorschlages für den Unterabschnitt vhs,
- d) die Auswahl und Verpflichtung der nebenberuflichen Kursleiter und Referenten,
- e) die Verfügung über die im Haushaltsplan, für den Betrieb der vhs, bereitgestellten Mittel, nach Maßgabe der allgemeinen Regelungen,
- f) die Vereinbarung der Honorare für Kursleiter und Referenten nach Maßgabe der jeweils gültigen Honorarordnung für die vhs,
- g) Ermäßigung bzw. Rückzahlung von Unterrichtsentgelten nach Maßgabe der Vertragsbedingungen für die Benutzung der vhs,
- h) die Weiterbildung der vhs-Mitarbeiter und Dozenten,
- i) die Öffentlichkeitsarbeit,
- j) bei Bevollmächtigung die Vertretung der Stadt Balingen in den vhs-Verbandsorganisationen,
- k) die Leitung der Geschäftsstelle der vhs.

4. Kommission

(1) Zur Förderung und Beratung der Volkshochschularbeit wird für die vhs eine Kommission gebildet. Der Volkshochschulkommission gehören an:

- der Bürgermeister oder ein von ihm benannter Vertreter als Vorsitzender,
- der zuständige Amtsleiter,
- die Leitung der vhs,
- das Leitungsteam der vhs,
- je ein Fraktionsmitglied des Gemeinderates – nur diese sind stimmberechtigt

Die vorgeschlagenen Kommissionsmitglieder werden durch den Bürgermeister berufen.

(2) Die Kommission hat folgende Aufgaben:

- Beratung zum Bildungsprogramm,
- Beratung bei Änderungen der Schul-, Honorar- und Entgeltordnung,
- Anhörung und Empfehlung zum Haushaltsentwurf.

Die Kommission sollte jährlich mindestens zweimal zusammentreten.

5. Teilnehmer

(1) An den Veranstaltungen der vhs kann grundsätzlich jedermann ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Nationalität und Religion teilnehmen.

(2) Bei Kursen, die auf berufliche oder schulische Abschlüsse vorbereiten, können Zugangsvoraussetzungen festgelegt werden. Diese regelt die vhs-Leitung im Einvernehmen mit dem jeweiligen Kursleiter.

(3) Die Unterrichtsentgelte werden durch die Entgeltordnung für die Nutzung der vhs geregelt.

(4) Den Teilnehmern kann der regelmäßige Besuch von Veranstaltungen bescheinigt werden. Für bestimmte ausgewiesene Lehrgänge können Zertifikate ausgestellt werden.

(5) Die in den Veranstaltungsräumen geltende Hausordnung ist für die Teilnehmer verbindlich.

6. Teilnahmevoraussetzung

Der Teilnehmer wird angehalten, den Unterricht pünktlich zu besuchen. Verhinderungen sind der vhs rechtzeitig mitzuteilen und entbinden nicht von der Entrichtung des Teilnehmerentgelts. Ungebührliches Verhalten des Teilnehmers oder Nichtzahlung des Teilnehmerentgelts berechtigen die vhs-Leitung nach schriftlicher Mahnung und Androhung zum Ausschluss des Teilnehmers aus der Volkshochschule.

7. Unterrichtszeiten

- (1) Das Schuljahr der vhs ist in 2 Semester aufgeteilt. Das Semester 1 Frühjahr/Sommer beginnt nach den Faschingsferien. Das Semester 2 Herbst/Winter beginnt nach den Sommerferien. Die Ferien- und Feiertagsregelung der allgemeinbildenden Schulen gilt in gleicher Weise auch für die Volkshochschule. In Ausnahmefällen kann davon abgewichen werden.
- (2) Eine Unterrichtseinheit beträgt 45 Minuten. Der Umfang und die Anzahl der Termine des jeweiligen Kursangebotes sind dem Programmheft zu entnehmen.

8. Lehrkräfte

- (1) Die Lehrkräfte üben ihre Tätigkeit an der vhs im Allgemeinen nebenberuflich aus. Sie erhalten für die Dauer des festgelegten Arbeitsabschnittes oder eines Semesters bzw. für die entsprechenden Veranstaltungen einen Lehrauftrag.
- (2) Die Freiheit der Lehre wird gewährleistet. Das Lehrprogramm ist mit der Leitung der vhs abzustimmen.
- (3) Die Lehrkräfte erhalten Honorare nach den Bestimmungen der jeweils gültigen Honorarordnung der vhs.

9. Bereitstellung von Räumen

- (1) Die in der Trägerschaft der Stadt Balingen befindlichen und von der vhs genutzten Räumlichkeiten in der Wilhelmstraße 36 und in Grauenstein 20 werden hauptsächlich von der vhs genutzt.
- (2) Die in der Trägerschaft der Stadt Balingen befindlichen Schulräume, Sporthallen und sonstigen für die vhs-Arbeit geeigneten Räume sowie deren Lehr- und Arbeitsmittel sollen durch die vhs mit zu nutzen sein, sofern der reguläre Schulbetrieb dadurch nicht beeinträchtigt wird.
- (3) Fehlende Räumlichkeiten können für die vhs angemietet werden.

10. Hausrecht

Die vhs-Leitung und die Beschäftigten der vhs üben als Beauftragte der Stadt Balingen das Hausrecht aus. Sie sind insoweit gegenüber den Kursteilnehmern weisungsbe-rechtigt; ihren Anforderungen ist Folge zu leisten. Sie haben das Recht, Personen, die ihren Anordnungen nicht nachkommen oder gegen die Schulordnung verstoßen, sofort aus den Räumlichkeiten der vhs und von

den Außenanlagen zu verweisen. Zu Zeiten, in denen keine Beschäftigten der Stadt Balingen anwesend sind, üben die Dozenten das Hausrecht als Beauftragte der Stadt Balingen aus.

11. Lernmittel

Die für den Unterricht erforderlichen Lernmittel, die von der vhs beschafft werden, werden dem Teilnehmer in Rechnung gestellt. In allen anderen Fällen sind die Teilnehmer für die Beschaffung der Lernmittel selbst zuständig; es empfiehlt sich, vorher den Rat der Dozenten einzuholen.

12. Anmeldung

- (1) Die Anmeldung zur Teilnahme am Unterricht kann schriftlich oder mündlich erfolgen. Grundsätzlich müssen Anmeldungen zu den Kursen und Vorträgen vor Kursbeginn erfolgen. In Ausnahmefällen können auch zu einem späteren Zeitpunkt Anmeldungen zu einem Kurs vorgenommen werden, sofern pädagogische und organisatorische Gründe dem nicht entgegenstehen.
- (2) Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung der Kursentgelte. Bei Fernbleiben oder Abbruch eines Kurses muss grundsätzlich das gesamte Kursentgelt gezahlt werden, sofern keine fristgerechte und formgerechte Abmeldung erfolgte. Eine anteilmäßige Berechnung der Kursentgelte ist in Ausnahmefällen möglich. Die vhs-Leitung entscheidet über diese.
- (3) Die Teilnehmerentgelte werden grundsätzlich mit der Anmeldung fällig. Sie werden von der Stadt Balingen durch das SEPA-Lastschriftverfahren nach Kursbeginn eingezogen. In gesonderten Fällen erfolgt der Entgelteinzug über eine Rechnung.

13. Abmeldung

- (1) Die Abmeldung von einem Kurs oder Vortrag muss grundsätzlich 3 Kalendertage vor dem ersten Unterrichtstag bei der vhs schriftlich vorliegen oder persönlich erfolgen. Spätere Abmeldungen können grundsätzlich nicht mehr berücksichtigt werden. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, es sei denn, ein wichtiger Grund liegt vor oder ein Ersatzteilnehmer wird gestellt.
- (2) Bei Langzeitkursen (mehr als 5 Kurs-terminen) besteht eine kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis zum Beginn des 2. Kurstermins durch schriftliche oder persönliche Abmeldung bei der vhs.

- (3) Die Abmeldungen von einem fortlaufenden Kurs der Kunstschule bzw. Jugendkunstschule kann nur zum 28.02. oder 31.07. erfolgen. Die Abmeldung muss schriftlich 4 Wochen zuvor erfolgen.

14. Bezahlung

Die Bezahlung des Unterrichtsentgelts ist in der Entgeltordnung für die städtische Volkshochschule Balingen festgelegt.

15. Haftung

- (1) Die Stadt Balingen sowie deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen haften für Personenschäden, welche den Teilnehmern aller Veranstaltungen der vhs entstehen, im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Stadt Balingen, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Pflichtverletzung.
- (2) Für Personen- und Sachschäden, die den Teilnehmern durch Dritte zugeführt werden, haftet die Stadt Balingen nicht.
- (3) Die Teilnehmer der vhs haften der Stadt Balingen für Schäden, die sie verschulden, nach den allgemeinen gesetzlichen Bestimmungen.

16. Verschiedenes

Aus schulischen Gründen ausgefallener Unterricht wird nach Möglichkeit nachgeholt. Besteht seitens der Volkshochschule keine Möglichkeit, ausgefallene Unterrichtseinheiten nachzuholen, so haben die Teilnehmer Anspruch auf Erstattung von Unterrichtsentgelt.

17. Inkrafttreten

Diese Schulordnung tritt am 01.09.2023 in Kraft.

Hinweis: Sprachliche Gleichstellung

Personen- und Funktionsbezeichnungen gelten jeweils in weiblicher und männlicher Form. Soweit dies nur in einer Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung.



Städtische
Volkshochschule
Balingen

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

Kursnummer/Course number

□ □ □ , □ □ €

Kursgebühr/Course fee

Rücksendeformular

Städtische Volkshochschule Balingen
Wilhelmstraße 36
72336 Balingen

Geschlecht/gender: ☐ männlich/masculine ☐ weiblich/female

Alter/Age: ☐ unter/under 18 ☐ 18-24 ☐ 25-34
☐ über/over 64 ☐ 35-49 ☐ 50-64

Kursbezeichnung/Course name

Name/last name

Vorname/first name

Straße, Hausnummer/street, number

PLZ. Wohnort/Postal code, City

F-Mail/F-Mail

Telefon privat/private phone

Telefon dienstlich/work phone

SEPA-Lastschriftmandat für Ihre vhs-Kurse/SEPA Direct Debit Mandat for your vhs courses

Gläubiger-Identifikationsnummer/creditor identifier:
DE55SBL00000011111

Zahlungsart/Payment method:
Wiederkehrende Zahlung/recurrent payment

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) die Stadt Balingen, Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von der Stadt Balingen auf mein (unser) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Lastschriften werden zu dem Fälligkeitszeitpunkt bewirkt, die in Ihren Bescheiden, Rechnungen und Verträgen ausdrücklich genannt sind. Dort finden Sie auch die genauen Einzugsbeträge.

Zahlungsempfänger/Payee:
Stadt Balingen
Stadtkasse
Neue Straße 33+35
72336 Balingen



Balingen

By signing this mandate form, I (we) authorise Stadt Balingen to send instructions to my (our) bank to debit my (our) account and my (our) bank to debit my (our) account in accordance with the instructions from the creditor Stadt Balingen.

Note: I can (we can) demand a refund of the amount charged within eight weeks, starting with the date of the debit request. The terms and conditions agreed upon with my (our) financial institution apply.



Das Formular ist nur mit Datum und Originalunterschrift gültig.
Formulare, die in Kopie, per Fax oder per Mail eingereicht
werden, sind ungültig.

Name/Name of the debtor

Straße, Hausnummer/debitor street, number

Postleitzahl, Ort/debitor Postal code, City

Land/debitor Country

[illegible]

IBAN/debitor IBAN

[illegible]

SWIFT BIC/debitor SWIFT BIC

[illegible]

Mandatsreferenz (siehe Anmeldebestätigung/Rechnung)

Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für die Vereinbarung mit/this mandate is valid for the agreement with/ Payment for

Name Teilnehmer*in:/Name of participant:

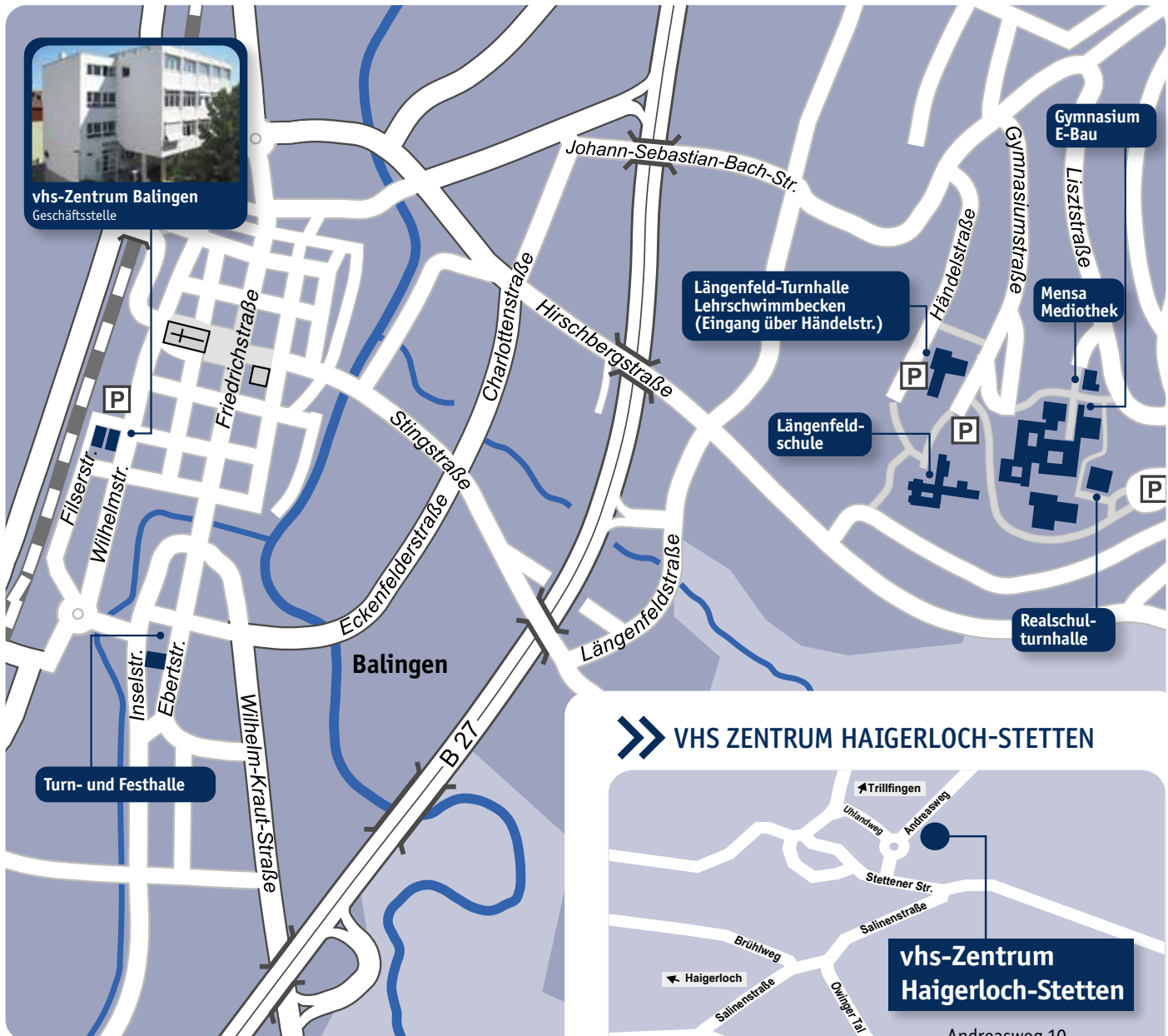
Falls abweichend von dem/der Zahlungspflichtigen / If different from the payer(s)

Ort und Datum/place and date

Unterschrift/signature

SO FINDEN SIE UNS!

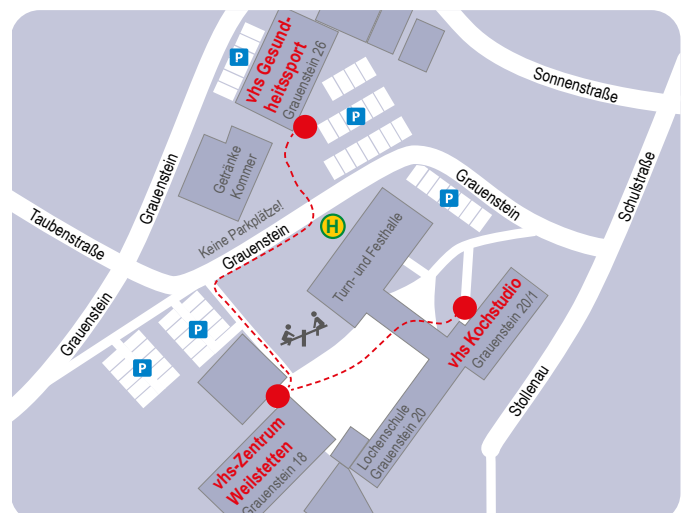
vhs • Städtische Volkshochschule Balingen



VHS ZENTRUM HAIGERLOCH-STETTEN



VHS-ZENTRUM WEILSTETTEN





**»Das Angebot
für alle von 18 bis 25.«**

DepotPlus⁺

S Broker Young Invest

So einfach kann Wertpapierhandel online gehen. Unentgeltliche Depotführung und nur 1,99 Euro Orderprovision* pro Trade.

*zzgl. evtl. fremder Spesen. Über die genauen Teilnahmebedingungen informieren Sie sich bitte unter www.sparkasse-zollernalb.de

 Sparkasse
Zollernalb



 **broker**
Einfach handeln