



Städtische
Volkshochschule
Balingen

2/26

Sept. 26 – Febr. 27



PROGRAMM
HERBST/
WINTER

2026

10 Jahre Wissens**Werkstatt**
Zollernalb



Weitere Informationen auf www.vhs-balingen.de oder auf Facebook & Instagram

GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS



Liebe Leserinnen und Leser,
zehn Jahre WissensWerkstatt Zollernalb sind ein Anlass zum Feiern. Dieses Jubiläum beruht auf einer Erfolgsgeschichte, die weit über die Vermittlung von technischem Wissen hinausgeht. Die WissensWerkstatt ist ein Ort, an dem junge Menschen ihre Talente entdecken, eigene Ideen entwickeln und erleben, wie spannend Forschen, Tüfteln und Gestalten sein kann. Das stärkt nicht nur die MINT-Bildung in unserer Region, sondern schafft frühzeitig Berührungspunkte zu Themen, die für die Zukunft unserer Gesellschaft und unserer Wirtschaft von großer Bedeutung sind.

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist dabei das außergewöhnliche Engagement des Fördervereins WissensWerkstatt Zollernalb e. V. Getragen und in Kooperation mit zahlreichen regionalen Unternehmen und Partnern unterstützt er die Bildungsarbeit ideell, finanziell und mit wertvollen Impulsen aus der Praxis. Diese enge Verbindung von Bildung und Wirtschaft ist von unschätzbarem Wert. Sie ermöglicht jungen Menschen realitätsnahe Einblicke in technische Berufe und zeigt, welche vielfältigen Chancen unsere Region bietet.

Mein besonderer Dank gilt den Mitgliedsunternehmen des Fördervereins, die mit ihrem Engagement Verantwortung für die Fachkräfte von morgen übernehmen. Sie investieren nicht einfach in Projekte und Ausstattung, sondern in junge Menschen, in deren Neugier, Kreativität und Begeisterung. Damit schaffen sie die Grundlage für zukünftige Innovationen.

Das Jubiläumsjahr bietet zahlreiche Gelegenheiten, die Arbeit der WissensWerkstatt hautnah zu erleben. Ob beim bundesweiten Aktionstag „Türen auf mit der Maus“, bei der großen Jubiläumsveranstaltung mit Julian Janssen, bekannt als "Checker Julian", in der Stadthalle Balingen oder bei der interaktiven Mitmachausstellung in der Zehntscheuer – Kinder, Jugendliche, Familien und alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Die Veranstaltungen zeigen eindrucksvoll, wie Lernen durch Ausprobieren und Erleben gelingt und wie viel Begeisterung dadurch entstehen kann.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die in der WissensWerkstatt unterrichten, mitarbeiten und sie unterstützen. Ich wünsche der WissensWerkstatt auch für die kommenden Jahre viele begeisterte Nachwuchsforscherinnen und Nachwuchsforscher, spannende Projekte und weiterhin starke Partner an ihrer Seite.

Herzlichen Glückwunsch zum 10-jährigen Jubiläum!

Ihr

Ermilio Verrengia (Bürgermeister Stadt Balingen)

GRUSSWORTE DER STÄDTISCHEN VOLKSHOCHSCHULELEITERIN



Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,
mit großer Freude und Stolz blicken wir auf 10 Jahre WissensWerkstatt Zollernalb zurück.

Die WissensWerkstatt Zollernalb ist aus der ehemaligen Jugendtechnischschule hervorgegangen und hat sich in den vergangenen Jahren zu einem etablierten

Lern- und Erfahrungsort für alle Kinder und Jugendliche entwickelt. Aus der ursprünglichen Idee, Technik frühzeitig erlebbar zu machen, ist ein vielseitiges Angebot an Kursen aus den Bereichen Umwelt, Handwerk und MINT entstanden, das Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik auf anschauliche und praxisnahe Weise vermittelt. Sie ergänzt in besonderer Weise das Bildungsangebot der Volkshochschule Balingen im Bereich der Jugendbildung und schafft dadurch frühzeitige Zugänge zu Bildung, fördert Neugier und legt damit wichtige Grundlagen für lebenslanges Lernen.

Neben der breiten Kursauswahl für Jedermann fördert die WissensWerkstatt Zollernalb auch junge Talente mit der regelmäßigen Teilnahme an Jugend forscht. In der WissensWerkstatt Zollernalb können die Teilnehmenden Kinder und Jugendlichen ihr technisches Verständnis, ihre Kreativität und ihren Forschergeist eindrucksvoll unter Beweis stellen. Diese Erfolge zeigen, wie nachhaltig hier Interesse an Wissenschaft und Technik geweckt wird.

Hinter der WissensWerkstatt Zollernalb steht ein engagierter Förderverein, der ihre Arbeit mit persönlichem Engagement und finanzieller Unterstützung begleitet und so einen wichtigen Beitrag zur kontinuierlichen Weiterentwicklung leistet und ihre Zukunft sichert.

Die vhs Balingen dankt allen, die die Entwicklung der WissensWerkstatt Zollernalb über die Jahre hinweg möglich gemacht und begleitet haben – den Initiatorinnen und Initiatoren, den Kooperationspartnern sowie dem Förderverein und allen Unterstützenden. Ganz besonderen Dank gilt den Dozierenden und Mitarbeitenden, Herrn Deschler und Frau Langrehr, ohne diese wäre das Angebot so nicht möglich.

Für die kommenden Jahre wünschen wir weiterhin viele neugierige junge Menschen, kreative Projekte, starke Partnerschaften und eine erfolgreiche Fortführung dieser wichtigen Bildungsarbeit.

Gerne begrüßen wir Sie in einem unserer Kurse oder einer unserer Veranstaltungen, die Sie aus den nächsten Seiten unseres Programmhäftes entnehmen können.

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern!

Herzliche Grüße

Ihre

Nadine Breisch (Leiterin der städtischen Volkshochschule Balingen)

10 Jahre WissensWerkstatt



   Zollernalb

Events zum 10-jährigen Jubiläum der WissensWerkstatt:

03.10. Türen auf mit der Maus

Am **03.10.2026** öffnet die WissensWerkstatt im Rahmen von „**Türen auf mit der Maus**“ ihre Räume und lädt Kinder und Familien zum Entdecken ein.

09.10. Veranstaltung mit „Checker Julian“

Am **09.10.2026 um 14:00** findet in der **Stadthalle Balingen** eine Jubiläumsveranstaltung mit **Julian Janssen**, bekannt als „**Checker Julian**“, statt.

10.10. Eröffnung Erlebnis- & Mitmachausstellung

Am **10.10.2026** wird in der Zehntscheuer Balingen die **Erlebnis- und Mitmachausstellung** eröffnet. Diese kann bis **Februar 2027** zu den Öffnungszeiten der Zehntscheuer Balingen besucht werden und lädt alle Generationen zum Ausprobieren und Staunen ein.



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, Qualifikationskurse Ganztags:**

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, Qualifikationskurse Ganztags:**

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

**Forum, Junge vhs, Schülerkolleg, Beruf & digitale Bildung:**

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

**Entspannung, Aquakurse, Junge vhs (Schwimmkurse), Rehasport & Gesundheit an Außenstellen:**

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

**Rehasport, Gymnastik, Tanz, Gesundheit Außenstelle Geislingen:**

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

**Gesundheit, Öffentlichkeitsarbeit:**

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

**Schülerkolleg, Wissens-Werkstatt Zollernalb:**

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

**Schülerkolleg, Wissens-Werkstatt Zollernalb:**

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



Unsere Schulordnung finden Sie auf Seite 61 oder unter www.vhs-balingen.de

SEMESTERÜBERSICHT 2026-2

Kalenderwo	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Monat	Sept.		Oktober				November					Dezember				Januar				Februar				Mrz	
Montag	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1
Dienstag	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2
Mittwoch	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3
Donnerstag	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4
Freitag	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5
Samstag	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6
Sonntag	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7
Semester- woche	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13			14	15	16	17	18	19	20		

= Sonn- und Feiertage

= Semesterbeginn Gesundheit

= unterrichtsfreie Tage

= Semesterstart Sprachen und sonstige Kurse

= Semesterbeginn 2027-1

= Zusatztermine

LANGZEITKURSE: ANZAHL DER TERMINE, BEGINN- & ENDTERMINE

bei Kursbeginn in KW 38

Wochentag	Kursbeginn	Termine	regul. Kursende	1. Zusatztermin	2. Zusatztermin
Montag	14.09.2026	16	18.01.2027	25.01.2027	01.02.2027
Dienstag	15.09.2026	16	19.01.2027	26.01.2027	02.02.2027
Mittwoch	16.09.2026	16	27.01.2027	03.02.2027	
Donnerstag	17.09.2026	16	28.01.2027	04.02.2027	
Freitag	18.09.2026	15	22.01.2027	29.01.2027	
Samstag	19.09.2026	14	23.01.2027	30.01.2027	

bei Kursbeginn in KW 39

Wochentag	Kursbeginn	Termine	regul. Kursende	1. Zusatztermin	2. Zusatztermin
Montag	21.09.2026	16	25.01.2027	01.02.2027	
Dienstag	22.09.2026	16	26.01.2027	02.02.2027	
Mittwoch	23.09.2026	15	27.01.2027	03.02.2027	
Donnerstag	24.09.2026	15	28.01.2027	04.02.2027	
Freitag	25.09.2026	14	22.01.2027	29.01.2027	
Samstag	26.09.2026	13	23.01.2027	30.01.2027	

Einzelne Kurstermine können davon abweichen.



NEU!

**QUALIFIZIERUNG –
Schulkindbetreuung
im Ganztag (Präsenzformat), Teilzeit**

Weitere Infos:
Frau Hirschpek, Tel. 07433 908014
Frau Bruske, Tel. 07433 908019



INFORMATIONEN & ANMELDUNG

vhs Städtische Volkshochschule Balingen

Städtische Volkshochschule Balingen
Wilhelmstraße 36, 72336 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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mo., Di., Fr.: 09.00 – 12.00
Do.: 09.00 – 12.00 und
14.00 – 17.30
Mi.: geschlossen
Während der Schulferien:
Mo., Di., Do., Fr.: 09.00 – 12.00

6 | VHS ON TOUR
FORUM

14 | KUNST & JUGEND-
KUNSTSCHULE

22 | JUNGE VHS

24 | SCHÜLERKOLLEG

25 | REHA-SPORT
GESUNDHEIT
KOCHEN

43 | SPRACHEN

51 | BERUF &
DIGITALE BILDUNG

54 | AUSSENSTELLEN

55 | WISSENSWERKSTATT

61 | 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

Daimler-Truck in Wörth, ZKM Karlsruhe, SWR Funkhaus oder Stadtführung „Best of Baden-Baden“



Bei diesen Fahrten können Sie aus jeweils zwei Programmvarianten am Vor- und Nachmittag auswählen und diese nach Ihren Wünschen kombinieren.

„Eine Fahrt – mehrere Programmangebote“ ist unser Konzept, mit dem wir verschiedenen Interessen gerecht werden wollen. Diese Tour führt uns nach Wörth am Rhein, Karlsruhe und Baden-Baden.

Ein Programmteil am Vormittag ist eine Führung durch die Produktion des Mercedes-Benz-Werks in Wörth am Rhein. Es ist das weltweit größte LKW-Montagewerk der Daimler Truck AG. Dort werden sowohl schwere Nutzfahrzeuge als auch Spezialfahrzeuge wie beispielsweise der Unimog gefertigt. Bis zu 470 Lkw, die von ca. 10.000 Mitarbeitern produziert werden, können Wörth pro Tag verlassen. Auf eigene Kosten können sich die Teilnehmer anschließend in der Werkskantine verköstigen.

Auf die zweite Gruppe wartet vormittags eine Führung im ZKM, dem Zentrum für Kunst und Medien in Karlsruhe. Das ZKM ist eine weltweit einzigartige Kulturinstitution an der Schnittstelle von Kunst, Digitalisierung und Medientechnologie. Wir lernen die Ausstellungen kennen oder erleben das ZKM aus architekturhistorischer Perspektive! Für die Mittagspause bietet das Bistro „mint“ neben kleineren Gerichten auch einen Mittagstisch. Auch für den Nachmittag bieten sich zwei Programmalternativen: Das Funkhaus des

Südwestrundfunks SWR in Baden-Baden ist neben Stuttgart der zweite große Standort des Senders. Hier wird der Gemeinschaftsanteil des SWR Fernsehens (70%) verantwortet ebenso wie ein Sechstel aller Sendungen des „Ersten“. Auch die landesübergreifenden Wellen SWR Kultur, SWR3 und das junge Programm DASDING kommen aus Baden-Baden. Wir erleben die Medienwelt des SWR im Rahmen einer 2 ½-stündigen Führung. Wer Baden-Baden in seiner historischen und kulturellen Vielfalt erleben möchte, kann sich unserer parallel stattfindenden Führung „Best of Baden-Baden“ anschließen. Sie führt in das Kurviertel mit dem berühmten Casino und zur Museumsmeile, ins Altstadtviertel mit dem Marktplatz und dem Rathaus sowie zum Bäderviertel mit dem bekannten römisch-irischen Friedrichsbad und der Caracalla Therme.

Für alle Programmteile sollten Sie gut zu Fuß sein – in möglichst bequemem Schuhwerk.

Daimler-Truck in Wörth

BD11001 Ottmar Erath

Fr., 15.10., 6.45–20.00

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; Steig 13; € 95,–

ZKM Karlsruhe

BD11002 Ottmar Erath

Fr., 15.10., 6.45–20.00

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; Steig 13; € 95,–

SWR Funkhaus

BD11003 Ottmar Erath

Fr., 15.10., 6.45–20.00

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; Steig 13; € 95,–

Stadtführung „Best of Baden-Baden“

BD11004 Ottmar Erath

Fr., 15.10., 6.45–20.00

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; Steig 13; € 95,–

Kinderträume: Modelleisenbahnen von MÄRKLIN in Göppingen und Kuscheltiere von STEIFF in Giengen



Modelleisenbahn und Kuscheltiere sorgen nicht nur bei Kindern für leuchtende Augen. Vormittags besuchen wir das traditionsreiche Unternehmen Märklin in Göppingen. Im „Märklineum“ werden auf 5 Ebenen Produkte der gesamten Firmengeschichte präsentiert. Eine über 100 Quadratmeter große Modellbahnanlage führt mit ihrer beeindruckenden Miniaturwelt durch mehrere Epochen der Bahngeschichte. Ergänzt wird dieses Erlebnis mit einer Führung in der Produktion. Wir schauen den Mitarbeitern über die Schulter und erfahren, aus wie vielen Teilen eine Lok oder ein Waggon bestehen – und dass höchste Fertigungsqualität großgeschrieben wird. Nach der Mittagspause führt uns die Fahrt zum „Steiff Erlebnismuseum“ in Giengen. In der Dauerausstellung wird die Firmengeschichte und die Geschichte des Teddybären aufgezeigt. Auf drei Etagen wird man durch die 2.400 m² große Ausstellungsfläche geleitet mit über 2.000 Ausstellungsstücken. Der Besuch beginnt im Nähzimmer der Firmengründerin Margarete Steiff. Danach begleiten uns Knopf und Frieda auf der Suche nach den dreitausend verschollenen Bären, die bei einem Schiffsunglück versanken. Bei der Schaufertigung von Steiff-Produkten können wir dann den Nähern über die Schulter schauen.

BD11019 Ottmar Erath

Fr., 30.10., 6.30–20.30

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; Steig 13, € 75,–



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

Frankfurt: Das gigantische Terminal 3 am Flughafen und Besuch der Börse mit Vortrag



An diesem Tag heißt es, früh aufzustehen – aber es lohnt sich. Vormittags steuern wir direkt den Frankfurt Airport, den größten deutschen Verkehrsflughafen an. Für Schlagzeilen sorgte die Eröffnung des neuen Terminals 3, dem aktuell größten privatfinanzierten Infrastrukturprojekt in Europa. Wir entdecken das neue Terminal auf einer exklusiven 90-minütigen Discovery-Tour – mit faszinierenden Einblicken und Fakten aus erster Hand. Laut Frankfurt Airport hat das neue Terminal 3 eine Grundfläche von 176.000 Quadratmetern. Das entspricht rund 25 Fußballfeldern. Die drei Flugsteige H, J und G verfügen über eine Kapazität von bis zu 19 Millionen Reisenden im Jahr. Nach der Mittagspause fahren wir weiter zur Börse Frankfurt, dem wichtigsten Handelsplatz für Wertpapiere in Deutschland. Sie gehört zu den größten Börsen der Welt und ist der zentrale Marktplatz, an dem Angebot und Nachfrage für Aktien, Anleihen, Fonds, ETFs und Zertifikate zusammengeführt werden. Dort erwartet uns zunächst ein Vortrag zu den Grundlagen des Investierens. Er zeigt, wie man Finanzziele definiert, Risiken einschätzt und erste Investments tätigt. Mit praktischen Tipps gibt der Vortrag Anregungen, Verantwortung für den eigenen Vermögensaufbau zu übernehmen und beleuchtet den Unterschied zwischen Spekulieren und Investieren. Ein Besuch in der Ausstellung und auf der Besuchertribüne runden den Besuch ab.

BC11018 Ottmar Erath

Mi., 18.11., 6.30 – 20.30

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; Steig 13, € 85,–

Die „STIHL-Markenwelt“ in Waiblingen und der mittelalterliche Weihnachtsmarkt in Esslingen

Das Familienunternehmen STIHL in Waiblingen ist weltmarktführender Hersteller von Motorsägen, produziert daneben aber auch andere motorbetriebene Geräte für die Forstwirtschaft, Garten- und Landschaftspflege und die Bauwirtschaft. Mit über 20.000 Mitarbeitern weltweit erwirtschaftet das Unternehmen über 5,5 Mrd. Euro Umsatz. 2023 wurde die „STIHL Markenwelt“ eröffnet. Das Unternehmensmuseum beleuchtet die Geschichte der Marke und der Forsttechnik sowie das Ökosystem Wald. Wir lernen die Markenwelt im Rahmen einer Führung kennen.

Im Reigen der Weihnachtsmärkte im Ländle hat Esslingen eine Sonderstellung. Auf dem Mittelalter- und Weihnachtsmarkt bieten Händler wie vor vielen hundert Jahren ihre Waren feil. Handwerker demonstrieren ihre Kunst. Düfte fremder Speisen verführen die Nase, mittelalterliche Lieder erklingen. Feuerkünstler wirbeln ihre Fackeln in die Höhe und erhellen die Nacht. Am Nachmittag tauchen wir in das mittelalterliche Treiben ein und erleben Geschichte zum Anfassen.

BD11019 Ottmar Erath

So., 13.12., 9.00–18.30

Abfahrt: Busbahnhof Balingen; Steig 13, € 69,–

Mit der Bahn: Tübingen – die historische Universitätsstadt mit Flair

Zwischen Stuttgart und Bodensee gelegen, zählt Tübingen zu den schönsten Hochschulstädten Deutschlands. Mit ihrem mittelalterlichen Flair, den engen Gassen und der malerischen Neckarfront lädt die Stadt zum Entdecken und Genießen ein. Nach unserer Ankunft am Hauptbahnhof erkunden wir zunächst den neugestalteten Europaplatz und spazieren weiter zur idyllischen Neckarinsel mit ihrer bekannten Platanenallee und dem Silcherdenkmal. An der berühmten Neckarfront genießen wir den Blick auf den Hölderlinturm und die traditionellen Stocherkähne, die zwischen den Bäumen auf

dem Neckar treiben. Durch die verwinkelten Gassen der Altstadt führt unser Weg hinauf zum Schloss Hohentübingen. Von dort aus erwarten uns herrliche Ausblicke über die Stadt und die Region.

Anschließend besuchen wir das Stadtmuseum mit der besonderen Ausstellung: „Lotte Reiniger – Die Welt in Licht und Schatten“ inklusive Führung. Dabei lernen wir eine Pionierin des Animationsfilms kennen, deren Einfluss von Walt Disney bis hin zu modernen Fantasy- und Harry-Potter-Filmen reicht. Danach bleibt Zeit zum Bummeln, Staunen und Genießen in einem gemütlichen Café der Altstadt.

Wichtige Hinweise: Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden empfohlen. Treffpunkt ist um 10:00 am Fahrkartenselbstomat in Balingen (Abfahrt 10:25). Das Deutschlandticket ist gültig. Alternativ kann vor Ort ein Ticket erworben werden. (Aufpreis ca. 15–20 € pro Person vor Ort).

BD11012 Annette Sentz

Do., 08.10., 10.00–17.00

Treffpunkt ist um 10.00 vor dem Hauptbahnhof in Balingen; € 21,–

„Wohin läuft das Wasser?“ – Ausflug ins Quellland Schwarzwald-Baar

Senioren- & Familienfahrt nach Donaueschingen

„Brigach und Breg bringen die Donau zuweg.“ Begleiten Sie uns auf eine spannende und interessante Tagesfahrt nach Donaueschingen – ins berühmte Quellgebiet der Donau. An der bekannten Donauquelle beginnen wir unseren Rundgang. Dort erleben wir, wie das Wasser aus dem Karstgestein sprudelt und die eindrucksvolle Figur der „Mutter Baar“ symbolisch den Weg der jungen Donau weist. Während unseres gemütlichen Spaziergangs durch die Altstadt entdecken wir unter anderem den Musikerbrunnen am Rathaus und genießen die besondere Atmosphäre der Stadt. Anschließend führt uns der Weg durch den Schlosspark bis zum Schloss Donaueschingen.

Nach diesem gemeinsamen Rundgang haben Sie Zeit zur freien Verfügung: Ob bei einem kostenlosen Besuch der Ausstellung im Museum Art.Plus, bei einer entspannten Runde Minigolf am Schlossparkweiher (Kosten: 4 € für Erwachsene, 3,50 € für Kinder) oder bei einem gemütlichen Bummel durch die schöne Stadt mit ihren Cafés und Geschäften.

Und es geht weiter:

Im Frühjahr/ Sommer Semester folgt Teil 2 unserer Donau-Reihe mit einer Fahrt nach Sigmaringen und dem berühmten Donaudurchbruch bei Beuron.

BD11013 Annette Sentz

So., 27.09., 9.30–18.00

Treffpunkt ist um 9.00 Maas Reisen; € 39,–



» RUND UM BALINGEN



Die Landschaft um Balingen kennenlernen

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 -Anmeldung erforderlich.

BD11005 Siegfried Geiger

Sa., 17.10., 14.00-16.30
Schützenhaus Ostdorf; € 10,-

BD11006 Siegfried Geiger

Sa., 07.11., 14.00-16.30
Asphaltnischenanlage B463 Ostdorf; € 10,-

BD11007 Siegfried Geiger

Sa., 06.02., 14.00-16.30
Kläranlage Balingen.; € 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.

BD11014 Dr. Ingrid Helber

Sa., 17.10., 14.30-16.30
Treffpunkt: 14.15, Zollernschloss;
Gebühr € 17,-

BD11015 Dr. Ingrid Helber

Sa., 14.11., 14.30-16.30
Treffpunkt: 14.15, Zollernschloss;
Gebühr € 17,-

BD11016 Dr. Ingrid Helber

Sa., 23.01., 14.30-16.30
Treffpunkt: 14.15, Zollernschloss;
Gebühr € 17,-

» VHS-WALDBAUERNSCHULE

Was Sie immer schon über den Wald wissen wollten und sich nicht zu fragen trauten, Teil 3

Da noch viele Fragen beim letzten Seminara-bend offen blieben gibt es auf vielfachen Wunsch eine Fortsetzung für Waldbesitzende, Waldbesucher und Menschen die am Wald interessiert sind. Es wird versucht in Frage und Antwort grundlegende Informationen zu geben und auf aktuelle Entwicklungen einzugehen. Der Referent verfügt über langjährige Erfahrungen als Förster.

Anmeldung erforderlich

BD11008 Siegfried Geiger

Mi., 25.11. 18.00-19:30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 15,-

» WILDKRÄUTER



Herbstspaziergang: Essbare Früchte und Samen entdecken

Der Herbst schenkt uns eine Fülle an Früchten und Samen auf heimischen Wiesen und an Hecken – doch welche sind essbar, welche wirken heilend und wie können wir sie nutzen? Bei diesem geführten Spaziergang lernen Sie heimische Pflanzen sicher zu erkennen und erfahren Spannendes über ihre Verwendung in Küche und Naturapotheke. Wir entdecken gemeinsam Beeren, Nüsse und Samen am Wegesrand, sprechen über Inhaltsstoffe, Wirkweisen und traditionelle Anwendungen. Sie erhalten praktische Tipps zum Sammeln, Verarbeiten und Haltbarmachen sowie Anregungen für einfache Rezepte. Ein Kurs für alle, die die Schätze des Herbstes mit neuen Augen sehen und nutzen möchten – ohne Vorkenntnisse.

Treffpunkt wird bekanntgegeben. Mitzubringen: gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

BD11010 Elisabeth Oesterle

Sa., 26.09., 9.00-12.00
Der Treffpunkt wird eine Woche vor Beginn der Kräuterwanderung mitgeteilt; € 17,-

BD11011 Elisabeth Oesterle

Sa., 17.10., 9.00-12.00
Der Treffpunkt wird eine Woche vor Beginn der Kräuterwanderung mitgeteilt; € 17,-

» 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.

Diese Führung beinhaltet:

- exklusive Führung außerhalb der regulären Öffnungszeiten
- die offiziellen Ausstellungsräume + Fahnenurm + Dachboden
- Wintermenü im Café Restaurant

Treffpunkt: Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz, 16.45: Auffahrt mit regulären Pendelbus bis zum Adlertor. 22.00: Wanderung bis zum Parkplatz.

BD11021 vhs on tour Team

24.02. 17.00-22.00
Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz; € 95,-

» DIE BURG HOHENZOLLERN FÜR KINDER

Kronenglanz und Ritterschlag – Die Kinderführung auf der Burg Hohenzollern

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, 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)

BD11022 vhs on tour Team

28.10., 14.00-16.00
Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz; Ab da, dürfen Sie gerne den Pendelbus nutzen. € 30,-

BD11023 vhs on tour Team

19.02., 14.00-16.00
Burg Hohenzollern, Ankunft am P1 Parkplatz; Ab da, dürfen Sie gerne den Pendelbus nutzen. € 30,-

» HAIGERLOCH

Karl Hurm „Späte Meisterwerke“,
Führung im Kunstmuseum Haigerloch



Entdecken Sie Karl Hurms eindrucksvolles Spätwerk. Die Sonderausstellung veranschaulicht, mit welcher ungebrochenen Schaffens- und Experimentierfreude der Künstler (1930–2019) tätig war (Ölbilder, Materialbilder, Zeichnungen, Stelen).

BD11024 Dr. Ralf Michael Fischer

Sa., 07.11., 15.00–16.30

Städt. Museum Ölmühle, Pfluggasse 8,
72401 Haigerloch; € 15,–

**Karl Hurm, Ausstellungsbesuch mit
anschließendem Malen, ab 7 Jahr**

Inspiziert durch die fantastische und traumhafte Bildwelt des bekannten Malers unserer Heimat „Karl Hurm“ malen wir unter künstlerischer Anleitung.

Die Sonderausstellung veranschaulicht, mit welcher ungebrochenen Schaffens- und Experimentierfreude der Künstler (1930–2019) tätig war (Ölbilder, Materialbilder, Zeichnungen, Stelen).

BD11025 Marita Linder-Schick

Sa., 17.10., 10.00–12.00

Städt. Museum Ölmühle, Pfluggasse 8,
72401 Haigerloch; € 21,–

» KUNSTEXKURSIONEN DER VHS TUTTLINGEN

**vhs-Reisen zur Kunst: CHARLOTTE SALOMON,
LEBEN? ODER THEATER?**

Ausstellung im Kunstmuseum Ravensburg

"Leben? oder Theater?" (1940–1942) ist ein umfangreiches Konvolut farbmächtiger Gouachen mit drehbuchartigen Szenen aus Text und Bild. In drei Akte unterteilt verknüpft das Werk Zeichnung und Malerei mit Elementen aus Literatur, Film, Theater, Musik und Philosophie.*

TU20339X; Sa., 05.12.2026

Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 € inkl.
Hin- und Rückfahrt, Eintritt und Führungen.
Kostenloser Rücktritt bis 05.11.26.**

**vhs-Reisen zur Kunst: Haar - Macht -
Kunst im Augustinermuseum Freiburg**

Während einer Führung durch die Ausstellung "Haar - Macht - Lust" im Freiburger Augustinermuseum sehen wir u.a., wie sich Künstler in verschiedenen Zeiten mit den aus unserer Haut herauswachsenden Hornfäden auseinandergesetzt haben.*

TU20341X; Fr., 15.01.2027

Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 € inkl. Hin- und Rückfahrt, Eintritt, Führung und Vortrag.
Kostenloser Rücktritt bis 15.12.26.**

**vhs-Reisen zur Kunst: "Zur Sonne! Zur Freiheit!,
Wege der Freilichtmalerei um 1800"
im Reinhart am Stadtgarten in Winterthur
und Besuch der Kartause Ittingen**

Den Vormittag verbringen wir in Winterthur bei einer Führung in der aktuellen Sonderausstellung "Zur Sonne! Zur Freiheit!". Anschließend fahren wir zur nahe gelegenen Kartause Ittingen. Dort haben Sie die Möglichkeit, individuell eines der Museen zu besuchen (Eintritt nicht im Preis inbegriffen) oder an einer Führung durch den Garten teilzunehmen.*

TU2034X; So., 27.09.2026

Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 € inkl.
Hin- und Rückfahrt, Eintritt und Führung.
Kostenloser Rücktritt bis 31.8.26.**

* Abfahrt und Ankunft in Trossingen, Spaichingen und Tuttlingen möglich.
Ausführliche Kursbeschreibungen unter www.vhs-tuttlingen.de.

** Bei Rücktritt nach dem Rücktrittstermin wird die komplette Exkursionsgebühr fällig.
In Rücksprache mit der vhs kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

**Anmeldung über die vhs Tuttlingen
unter 07461/96910.**

 **Burg**
HOHENZOLLERN



Was hat es mit der berühmten
Tabaksdose vom Alten Fritz auf sich?

A: Sie wurde 1953 gestohlen.

B: Er hat sie 1787 selbst bemalt.

C: Sie rettete ihm 1759 das Leben.

D: Er schenkte sie 1732 seiner Frau.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, dann lösen Sie das Rätsel doch einfach bei einem Burg-Besuch. Und falls Sie den Alten Fritz dabei nicht persönlich antreffen: Pommes Fritz und Preußens Pilsener finden Sie im Burgrestaurant.

Forum



ANSPRECHPARTNERIN:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18,

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



KOMMUNIKATION & SKILLS

Online Workshop: Rhetorik **ONLINE** Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, wie Sie Ihre Wirkung gezielt steigern, Argumente strukturiert aufbauen und souverän auf Einwände reagieren. Sie erleben, wie Körpersprache, Stimme und Ausdruck Ihre Botschaft verstärken – und wie Sie auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen und überzeugend bleiben.

BD10722 Matthias Dahms

Sa., 17.10., 9.00-12.00

Online-Kurs ; € 75,-;

Seminar: Wer führt hier eigentlich Regie?

Warum wir uns verlieren und wie wir wieder zu uns zurückfinden können

Im Mittelpunkt steht ein Thema, das jeden betrifft: Wie wir in Druck- und Entscheidungsmomenten den Faden zu uns selbst verlieren, warum das so schnell passiert, und was uns hilft, wieder klarer zu denken und bewusster zu entscheiden. Die Teilnehmenden arbeiten an eigenen Situationen und verlassen das Seminar mit einem konkreten Schritt für den nächsten Tag. Ziel ist, dass jeder am Ende einen konkreten Satz mitnimmt: Was tue ich beim nächsten Mal und wo?

BD10721 Markus Schäfers

Sa., 07.11., 10.00-15.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;

Raum 24; € 61,-; 5-8 TN

Seminar: Stressmanagement – was tun wenn alles zu viel wird?

In diesem Seminar betrachten wir Stress auf verschiedenen Ebenen. Mit dem Wissen über Ursachen und Auswirkungen, Strategien zur Stressbewältigung und Selbstführung kann stressigen Zeiten mit mehr innerlicher Gelassenheit begegnet werden. Wir beschäftigen uns unter anderem mit dem transaktionalen Stressmodell, mit Warnsignalen auf verschiedenen Ebenen, mit der instrumentellen, der mentalen und der regenerativen Stresskompetenz und erarbeiten individuelle Lösungen im Umgang mit Stress.

BD10725 Claudia Vieth

Sa., 16.01., 10.00-15.00

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23;

€ 67,-; 6-10 TN



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

LITERATUR – ZEITGESCHICHTE – NATUR

Vortrag: Hermann Hesses "Demian" Im Licht der Psychologie C.G. Jungs

Mit Hermann Hesses „Demian“ beginnt die Serie der Hauptwerke, mit denen der Dichter seinen Weltruhm begründete. Der Referent erläutert zunächst die Entstehungsgeschichte des Romans und seine autobiographischen Wurzeln. Anschließend führt er ein in die Tiefenpsychologie C.G. Jungs als Basis der Erzählung und in die Gründe für Hesses Interesse an dieser Lehre. Im letzten Teil analysiert der Referent das Werk auf der Basis der Psychologie Jungs. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und eine Diskussion.

BD10122 Dr. Günter Baumann

Mi., 14.10., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,- ; Anmeldung erforderlich Abendkasse, Bezahlung vor Ort!

Vortrag: Propheten des Friedens

Veranstaltung mit Vortrag und Diskussion, bei welcher ausgehend von Albert Schweitzer (v.a. dessen Rede und Erläuterungen in seiner Rede zur Verleihung des Friedensnobelpreises 1954) auch die Friedens-Konzepte von Mahatma Gandhi und Martin Luther-King vorgestellt werden. Konkret, überraschend einfach und umsetzbar.

"Wir haben ein großes Haus geerbt. Ein großes Haus der Welt, in dem wir zusammen leben müssen. Schwarze, Weiße, Morgenländer und Abendländer, Juden und Nichtjuden, Katholiken und Protestanten, Moslems und Hindus. Eine Familie, die in Idee, Kultur und Interessen zu unrecht getrennt ist. Weil wir niemals wieder getrennt leben können, werden wir lernen müssen, in Frieden miteinander auszukommen. Alle Bewohner der Erde sind Nachbarn." Martin Luther King

BD1012 Michael Hakenmüller

So., 17.01., 18.00; Friedhofskirche Balingen, in Kooperation mit dem Förderverein der Friedhofskirche Balingen e.v.; Eintritt auf Spendenbasis

Alpenpflanzen in ihrer Heimat

Lichtbild-Vortrag

Alpenblumen und Gebirgsbäume wachsen in der Höhe unter teils schwierigen Bedingungen, was sich in ihrer Gestaltung ausdrückt. Auf dieser Alpenwanderung betrachten wir groß- und kleinflächige Naturräume der Alpen und leben uns in diese ein.

BD10125 Ursula Klane

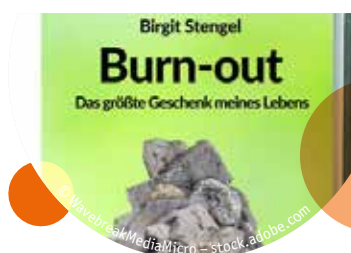
Fr., 06.11., 15.00

Wohnstift am Stettberg, Ostdorfer Straße 83, Balingen; Anmeldung erforderlich, ohne Gebühr

PSYCHOLOGIE

Lesung: Weckruf Burnout

Der Weg in ein vollkommen neues, gesundes und erfülltes Leben



Die Referentin und Autorin mehrerer Bücher berichtet offen und persönlich von einem tiefgreifenden Wendepunkt in ihrem Leben: einem Burnout Ende 2011, welcher von schwerer Erschöpfung und Depressionen begleitet war. Dieser Einschnitt wurde zum Ausgangspunkt eines bewussten inneren Veränderungsprozesses. Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie Selbstreflexion, der achtsame Umgang mit Gedanken und Worten, die Liebe zu sich selbst, das Auflösen alter Verletzungen sowie die Bedeutung von Vergebung – sich selbst und anderen gegenüber. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Gespräche.

BD10123 Birgit Stengel

Mi., 13.01., 19.00

Stadthalle, Studio; € 8,- ; Anmeldung erforderlich Abendkasse, Bezahlung vor Ort!

>> POLITIK & ZEITGESCHEHEN

Online-Reihe: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft

ONLINE

In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990.

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

16.09., 18.00-19.30

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

08.10., 18.00-19.30

Jungsein in Demokratie & Diktatur

10.11., 18.00-19.30

BD10521 Bundesstiftung Aufarbeitung

Durchgeführt vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV), dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur. Online; ohne Gebühr

>> NATUR – UMWELT – LEBENSMITTEL

Online-Vortragsreihe: Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz

ONLINE



Der globale, nationale und lokale Verlust an Biodiversität ist eines der drängendsten Probleme unserer Gesellschaft. Auch in Baden-Württemberg haben die Zahl und die Häufigkeit der im Land vorkommenden Arten stark abgenommen. Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg. Expert*innen beleuchten das Thema aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln.

Biodiversitätsmonitoring

Do., 08.10.

Jeder Fund zählt – Amphibien und Reptilien

Do., 15.10.

Citizen Science für die Biodiversität

Do., 22.10.

Digitale Artensammlung in BW

Do., 29.10.

Aktueller Stand des Ehrenamtlichen Vogelmonitorings

Do., 05.11., 18.00-19.30

Erforschung von „Tapinoma magnum“

Do., 12.11., 18.00-19.30

Monitoring von Wildbienen und Wespen

Do., 19.11., 18.00-19.30

Flora incognita

Do., 26.11., 18.00-19.30

Bürgerwissenschaften im Arten- und Naturschutz

Do., 03.12., 18.00-19.30

Monitoring kleiner Fließgewässern

Do., 10.12., 18.00-19.30

BD10401 Biologische Vielfalt BW

Eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg. Online; kostenfrei

>> VORTRÄGE DER VHS

BD10521	Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft	16.09.26	Bundesstiftung Aufarbeitung	Online
BD10531	Regionale Lebensmittel	07.10.26	Volkshochschulverband BW e.V.	Online
BD10401	Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz	08.10.26	Biologische Vielfalt BW	Online
BD10614	Zukunft absichern: Sparen & Investieren für Kinder	10.10.26	Ines Bier	Online
BD10615	Geld anlegen mit Anleihen	12.10.26	Holger Jünke	Online
BD10801	Trennung und Scheidung – wer bekommt was: Unterhalt, Vermögen, Immobilie	12.10.26	Volker Spohn	Stadthalle BL
BD10122	Hermann Hesses "Demian" Im Licht der Psychologie C.G. Jungs	14.10.26	Dr. Günter Baumann	Stadthalle BL
BD10616	Immobilienfinanzierung	15.10.26	Hansjörg Hagenlocher	Online
BB10126	Lichtbild-Vortrag: Alpenpflanzen in ihrer Heimat	06.11.26	Ursula Klane	Wohnstift am Stettberg
BD10802	Das Ehescheidungsverfahren	19.10.26	Hannah Dörner	Stadthalle BL
BD11024	Führung: Karl Hurm „Späte Meisterwerke“	07.11.26	Dr. Ralf Michael Fischer	Kunstmuseum Haigerloch
BD10803	Ehegattentestamente	19.10.26	Dr. Sascha Straub	Stadthalle BL
BD10804	Vererben oder Verschenken? Vermögen zu Lebzeiten auf die nächste Generation	16.11.26	Bärbel Barunovic	Stadthalle BL
BD10301	Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln	18.11.26	Dr. med. Elke Blessing, Dr. med. Brigitta Bienstein	Stadthalle BL
BD10617	Familienfinanzen organisieren	19.11.26	Ines Bier	Online
BD10805	Trennung und Scheidung ohne Rosenkrieg. Mediation	23.11.26	Volker Spohn	Stadthalle BL
BD10611	Dynamische Tarife und Stromspeicher	25.11.26	Energieagentur Zollernalb	Stadthalle BL
BD10618	Geldanlage 2.0: Zinsportale, Bitcoin, Robo-Advisor Co.	12.01.27	Hoger Jünke	Online
BD10123	Lesung: Weckruf Burnout – Der Weg in ein vollkommen neues, gesundes und erfüllte	13.01.27	Birgit Stengel	Stadthalle BL
BD10303	Umgang mit Kindernotfällen	20.01.27	Dr. med. Annabelle Blickle	Stadthalle BL
BD10806	Was man über den erbrechtlichen Pflichtteilsanspruch	25.01.27	Hannah Dörner	Stadthalle BL
BD10807	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	01.02.27	Bärbel Barunovic	Stadthalle BL
BD10612	Vortrag: Heizungstausch was tun?	25.02.27	Energieagentur Zollernalb	Stadthalle BL

Online-Vortragsreihe: Regionale Lebensmittel – für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung

ONLINE



Eine gesunde und klimafreundliche Ernährung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Planeten. Wer regional und saisonal einkauft, vermeidet lange Transportwege und Verpackungsmüll, schützt die Umwelt und fördert die regionale Wirtschaft. Mit diesem Bildungsangebot vermitteln Volkshochschulen und Familienbildungsstätten einen wertschätzenden Blick auf regionale und saisonale Lebensmittel und geben konkrete Tipps, worauf man beim Einkauf achten muss.

Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf
Mi., 07.10., 18.00-19.30

Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region
Mi., 04. 11., 18.00-19.30

Moderne saisonale Küche
Mi., 02.12., 18.00-19.30

BD10531 Volkshochschulverband BW e.V.
Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“
online; ohne Gebühr

ENERGIE & UMWELT

Vortrag: Dynamische Tarife und Stromspeicher

Sie überlegen, einen dynamischen Stromtarif zu nutzen oder eine Photovoltaikanlage mit Stromspeicher zu installieren? Es wird verständlich erklärt, wie flexible Strompreise funktionieren und dass moderne Stromspeicher nicht nur den Eigenverbrauch erhöhen, sondern auch gezielt günstigen Strom aus dem Netz speichern können. Zudem erhalten Sie praktische Entscheidungshilfen, um ihre persönliche Situation zu bewerten und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Referent: Michael Rottmayr

BD10611 Energieagentur Zollernalb gGmbH
Mi., 25.11., 19.00
Stadthalle, Studio; ohne Gebühr

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? Die Energieagentur informiert in einem unabhängigen Fachvortrag und steht für Fragen zur Verfügung.

Referentin: Linda Häni

BD10612 Energieagentur Zollernalb gGmbH
Do., 25.02., 19.00
Stadthalle, Studio; ohne Gebühr

FINANZWELT

Online-Workshop: Börse spielend verstehen – Ein Börsenplanspiel

ONLINE

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie die großen Mechanismen an der Börse funktionieren? Was Sie in diesem Kurs erwartet: Praxis pur: Wir simulieren rundenbasierte reale Börsenzyklen – vom Aufschwung bis zum Crash.

BD10510 Kevin Böhm
Fr., 09.10., 18.00-20.00
Online-Vortrag; € 39,-

Online-Workshop: Der Finanzkompass

ONLINE

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

BD10511 Kevin Böhm
Fr., 20.11., 18.00-20.00
Online-Vortrag; € 29,-

Online-Workshop: Wissenschaftlicher Vermögensaufbau – Die Strategie des Weltportfolios

ONLINE

Erfolgreiches Investieren ist kein Glücksspiel – es ist eine Disziplin, die auf klaren, mathematischen Regeln und historischen Daten basiert. Sie erlernen:

- Die Psychologie des Investierens
 - Die Illusion des aktiven Managements
 - Die Logik der Asset Allocation
 - Das Weltportfolio-Konzept
 - Systematische Renditetreiber (Smart Beta)
- inkl. Interaktivem Planspiel zur Veranschaulichung.

BD10512 Kevin Böhm
Fr., 04.12., 18.00-20.00
Online-Vortrag; € 65,-

VERBRAUCHERBILDUNG

Vb Verbraucherbildung
in Baden-Württemberg

Online-Vortrag: Zukunft absichern – Sparen & Investieren für Kinder

ONLINE

In diesem Online-Seminar erhalten Sie einen klaren Überblick über Spar- und Investitionsmöglichkeiten für Kinder. Sie erfahren, wie Sparraten und Einmalbeträge sinnvoll eingesetzt werden können und welche Rolle Zeit, Risiko und Steuern dabei spielen. Ziel des Seminars ist es, Ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben, damit Sie eine fundierte und langfristige Vorsorgestrategie für Ihr Kind entwickeln können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

BD10614 Ines Bier
Sa., 10.10., 9.30
Online-Vortrag; ohne Gebühr

Online-Vortrag: Geld anlegen mit Anleihen

ONLINE

In diesem Kurs lernen Sie auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, welche Merkmale Anleihen haben, was sich hinter Fachbegriffen wie Stückzinsen, Kupon oder Emittentenrisiko verbirgt und worauf Sie bei einer Geldanlage mit Anleihen achten sollten. Gezeigt wird, wovon die Anleihen-Kurse an der Börse beeinflusst werden und welche verschiedenen Varianten von Anleihen es gibt.

BD10615 Holger Jünke
Mo., 12.10., 18.00
Online-Vortrag; ohne Gebühr

Online-Vortrag: Immobilienfinanzierung

ONLINE

Wer für den Immobilienkauf einen Kredit aufnehmen will, steht vor vielen Fragen: Wie viel kann ich mir leisten? Welche Finanzierungsform passt für mich? Wo lauern Fallstricke und Gefahren? Wie kann die Finanzierung so gestaltet werden, dass sie auch zur Familienplanung passt? Der Vortrag informiert darüber, wie die ersten Schritte zur Immobilienfinanzierung gestaltet werden und wie Sie ihr Budget ermitteln können. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu stellen.

BD10616 Hansjörg Hagenlocher
Do., 15.10., 18.00
Online-Vortrag; ohne Gebühr

**Online-Vortrag:
Komoot entdecken****ONLINE**

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.

BD10619 Matthias Weller

1 x Do., 12.11., 19.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

**Online-Vortrag:
Familienfinanzen organisieren –
Überblick, Struktur & Sicherheit****ONLINE**

In diesem Online-Seminar erhalten Sie eine strukturierte Orientierung und praktische Impulse, um Ihre Familienfinanzen übersichtlich zu ordnen und finanzielle Sicherheit aufzubauen. Gemeinsam betrachten wir zentrale Themen rund um Haushaltsorganisation, Rücklagenbildung, Sparziele sowie Vorsorge und Absicherung. Dabei steht im Fokus, Zusammenhänge verständlich einzuordnen und auf die individuelle Familiensituation zu übertragen.

BD10617 Ines Bier

Do., 19.11., 18.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

**Online-Vortrag:
Geldanlage 2.0 – Zinsportale,
Bitcoin, Robo-Advisor Co.****ONLINE**

Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen trifft man immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Social- und Copy-Trading oder Kryptowährungen. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese neuen Anlage-trends zu verschaffen.

BD10618 Holger Jünke

Di., 12.01., 18.00

Online-Vortrag; ohne Gebühr

» RECHT**Vortrag: Trennung und Scheidung –
wer bekommt was: Unterhalt,
Vermögen, Immobilien**

Im Zusammenhang mit einer Trennung bzw. Ehescheidung stellt sich auch die Frage, wer welche Vermögenswerte erhält, insbesondere auch im Zusammenhang mit Immobilien. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Vermögensauseinandersetzung bei Trennung und Scheidung auf und beschäftigt sich auch mit dem Vermögensausgleich (Zugewinnausgleich) im Falle der Ehescheidung, ferner mit der Praxis des Unterhaltsrechts.

BD10801 Volker Spohn

Mo., 12.10., 19.00

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

**Vortrag: Das Ehescheidungs-
verfahren: Voraussetzungen,
Ablauf, Kosten**

Wenn im Zuge einer Trennung die Scheidung im Raume steht, schrecken manche aufgrund fehlerhafter Vorstellungen vor der Einleitung eines Scheidungsverfahrens zurück. Andere Betroffene fragen sich, worauf sie im Ehescheidungsverfahren achten müssen, welche Ansprüche sie durchsetzen können und welche Fallstricke drohen. Der Vortrag erläutert anhand von Praxisbeispielen Voraussetzungen, Ablauf und Kosten des Scheidungsverfahrens.

BD10802 Hannah Dörner

Mo., 19.10., 19.00

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

Vortrag: Ehegattentestamente

Die meisten Ehepartner, die überhaupt ein Testament errichten, errichten ein gemeinschaftliches Testament. Besonders beliebt ist das sog. Berliner Testament, in dem sich beide Ehepartner wechselseitig zu Alleinerben einsetzen und ihre Kinder zu Schlusserben des längerlebenden Ehegatten. Allerdings sind die damit verbundenen erbrechtlichen und erbschaftsteuerlichen Nachteile kaum bekannt.

BD10803 Dr. Sascha Straub

Mo., 09.11., 19.00

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

**Vortrag: Vererben oder Verschenken?
Vermögen zu Lebzeiten auf die
nächste Generation übertragen**

Es ist der Wunsch vieler, erschaffenes Familienvermögen für die nächste oder übernächste Generation zu erhalten und zu schützen. Der Vortrag zeigt auf, wie man Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen könnte und wie man die Nachfolgeplanung z.B. durch Testament gestalten kann.

BD10804 Bärbel Barunovic

Mo., 16.11., 19.00

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

**Vortrag: Trennung und Scheidung
ohne Rosenkrieg. Mediation –
Der Weg der außergerichtlichen
Streitschlichtung**

Eine familienrechtliche Trennung stellt für alle Beteiligten eine extrem emotionale und auch wirtschaftliche Belastung dar. Um die Fronten nicht dauerhaft zu verhärten, sollte eine einvernehmliche Lösung gefunden werden. Besteht zwischen den Eheleuten eine grundsätzliche Gesprächsbereitschaft, bietet sich die Mediation an, um faire und einvernehmliche Regelungen zu suchen und zu finden.

BD10805 Volker Spohn

Mo., 23.11., 19.00

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

**Vortrag: Der Pflichtteil. Was
man über den erbrechtlichen Pflicht-
teilsanspruch wissen sollte**

Wann bekomme ich meinen Pflichtteil? Wie hoch ist der Pflichtteilsanspruch? Wie kann ich meinen Pflichtteilsanspruch durchsetzen? Diese und andere im Zusammenhang mit dem Pflichtteil stehende Fragen beantwortet der Vortrag.

BD10806 Hannah Dörner

Mo., 25.01., 19.00

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

**Vortrag: 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.

BD10807 Bärbel Barunovic

Mo., 01.02., 19.00

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



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



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

Kunstschule



ANSPRECHPARTNERIN:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18,

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



KUNSTSPECIALS

Studienkurs Bild



© vhs Balingen

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.

BD20502 Michl Brenner

ab Mi., 16.09., 18.00-20.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
monatliche Gebühr € 47,-, ab 6 TN;

Experimentelles Drucken



© vhs Balingen

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!

BD20508 Simone Willfahrt

3 x ab Mo., 05.10., 19.00-20.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; € 45,-; ab 6 TN

Musical-Workshop – Stimme, Ausdruck & Bühnenpräsenz



© vhs Balingen

Sie lernen grundlegende Elemente des Musicals, des Bühnenspiels und des schauspielerischen Ausdrucks kennen. Durch praktische Übungen zu Stimme, Körperhaltung, Ausdruck und Interpretation erhalten sie einen Einblick in die Welt des Musicals und entwickeln mehr Sicherheit im Auftreten. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene ohne oder mit wenig Vorerfahrung.

BD20830 Sarah Maria Wienke

8 x ab Sa., 10.10., 11.45-13.15

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11, 1. OG;
€ 109,-; ab 6 TN

Workshop: Modellieren einer Büste aus Ton



© vhs Balingen

Täglich begegnen uns unzählige Gesichter. Wir erkennen Emotionen auf einen Blick und vertraute Menschen oft schon an ihrer Silhouette oder ihrem Hinterkopf. Wir beschäftigen uns mit den Proportionen und Formen des Kopfes, der „Landschaft“ des Gesichts sowie der Anatomie der einzelnen Sinnesorgane. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie dieses Wissen in das Material Ton umgesetzt werden kann.

BD20604 Antje Gerhardy

Fr., 16.10., 18.30-21.00, Sa., 17.10., 10.00-16.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 129,-; ab 6 TN

Ölmalerei – Winter



© vhs Balingen

Möchten Sie lernen, im Stil des romantischen Realismus zu malen? In nur wenigen Unterrichtseinheiten beherrschen Sie die wichtigsten Techniken der großen Meister und nehmen Ihre eigenen fertigen Ölgemälde mit nach Hause. Wir vermitteln die Grundlagen in einfacher Sprache. Im Vorfeld des neuen Jahres malen wir eine zauberhafte Winterlandschaft, die Ihr Zuhause verschönern oder ein wunderbares Geschenk sein wird!

BD20507 Zhanna Permiakova

5 x ab Mo., 11.01., 19.00-21.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 92,-; ab 6 TN

Experiment Aktzeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene



Ziel ist ein experimenteller Dialog zwischen Zeichnung und Modell. Wie kann ich beginnen ohne Druck und Angst? Das Ziel, ein möglichst exaktes Abbild zu erreichen, bremst unsere kreativen Möglichkeiten. Es lohnt sich einmal Umwege zu gehen, um andere Bilder zu ermöglichen. Wir werden neue Sichtweisen und Herangehensweisen jenseits realistischer Genauigkeit entdecken und ausprobieren.

BD20522 Stefan Kübler

Fr., 26.02., 18.00-20.00, Sa., 27.02., 10.00-17.00, So., 28.02., 10.00-15.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 134,- + Modellkosten; ab 6 TN

LITERATUR & THEATER

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.

BD20104 Gunda Rack

5 x ab Mi., 16.09., 19.00-20.30
Mediothek Balingen, Lesecafé, 2.OG; € 55,-

Clown – Mut zum Scheitern und spielerische Selbstdarstellung

Sie entdecken die befreiende Kraft des Clowns. Durch Improvisation, humorvolle Übungen und bewusstes spielerisches „Scheitern“ lernen Sie, Hemmungen abzubauen und Schamgefühle loszulassen. Der Kurs fördert Spontaneität, Kreativität und Selbstvertrauen und richtet sich an alle, die ihre Ausdrucksfähigkeit erweitern und mehr Mut zur eigenen Persönlichkeit entwickeln möchten.

BD20111 Sarah Maria Wienke

8 x ab Fr., 07.10., 18.00-19.00
Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 1, 1. OG;
€ 75,-

Schauspiel & Sprechen – Ausdruck, Stimme und Präsenz

Dieser Kurs verbindet Grundlagen des Schauspiels mit Sprechtechnik und rhetorischer Präsenz. Sie lernen, Texte lebendig zu gestalten, ihre Stimme bewusst einzusetzen und mit Körpersprache überzeugend aufzutreten. Inhalte sind unter anderem Atem- und Stimmtraining, Artikulation, Textarbeit, Rollenentwicklung sowie Übungen zur Vortrags- und Bühnenpräsenz.

BD20112 Sarah Maria Wienke

8 x ab Sa., 10.10., 10.00-11.30
Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11, 1. OG;
€ 109,-

MALEN & ZEICHNEN

Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene

Sie haben Freude am Zeichnen und möchten es erlernen oder vertiefen? Hier erfahren Sie die Grundlagen des Zeichnens, Bildlaufbau und Komposition, Proportionen erkennen und umsetzen. Wir zeichnen mit Bleistift, Kohle, Kreide oder Buntstift. Themen sind Natur, Stillleben, Figur und Porträt. Persönliche Themen werden mit einbezogen. Geeignet auch zur Erstellung einer Bewerbungsmappe.

BD20504 Marita Linder-Schick

6 x ab Di., 06.10., 19.00-20.30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 89,-; ab 6 TN

Zeichnen – Porträt

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Wesentliche im menschlichen Ausdruck erfassen, Grunderfahrungen in der Bildgestaltung sammeln, Formen, Proportionen, Details zeigen: Hier können Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre gestalterischen Möglichkeiten entwickeln und erweitern. Techniken: Bleistift, Kohle, Kreide, Buntstift, Tusche. Persönliche Themen werden mit einbezogen. Geeignet auch zur Erstellung einer Bewerbungsmappe.

BD20505 Marita Linder-Schick

4 x ab Di., 26.01., 19.00-21.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; € 79,-;
ab 6 TN

Ölmalerei – Landschaft

Wir laden Sie herzlich zu unserem Ölmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene ein! Möchten Sie lernen, im Stil des romantischen Realismus zu malen? In nur wenigen Unterrichtseinheiten beherrschen Sie die wichtigsten Techniken der großen Meister und nehmen Ihre eigenen fertigen Ölgemälde mit nach Hause. In entspannter Atmosphäre können Sie sich ganz dem Malen widmen. Wir erklären Ihnen die Grundlagen in einfacher Sprache. Gemeinsam gestalten wir eine farbenfrohe Landschaft, die Ihr Zuhause verschönern oder ein wunderbares Geschenk sein wird!

BD20506 Zhanna Permiakova

5 x ab Mo., 02.11., 19.00-21.00
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;
€ 92,-; ab 6 TN

Sketching am Küchentisch

Online-Zeichenkurs

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

Sketching am Küchentisch, September

BD20511 Stefan Kübler

4 x ab Mi., 16.09., 19.00-21.00

Sketching am Küchentisch, Oktober

BD20512 Stefan Kübler

4 x ab Mi., 21.10., 19.00-21.00

Sketching am Küchentisch, November

BD20513 Stefan Kübler

4 x ab Mi., 25.11., 19.00-21.00

Sketching am Küchentisch, Januar

BD20514 Stefan Kübler

4 x ab Mi., 13.01., 19.00-21.00

Sketching am Küchentisch, Februar

BD20515 Stefan Kübler

4 x ab Mi., 17.02., 19.00-21.00

Farbige Gründe – ein Wochenende

Zeichnen und malen auf einem farbigen Grund, bringt ganz andere und unerwartete Elemente in ein Blatt. Es ist oft viel einfacher als mit einem weißen Blatt zu beginnen. Wir probieren verschiedenen Varianten aus und erweitern spielerisch das Vokabular. Zusätzliche interessante und anregende Möglichkeiten entstehen, wenn mehrere Farben kombiniert werden, oder auch schon eine Zeichnung als Grund zum Experimentieren einlädt.

BD20523 Stefan Kübler

Fr., 20.11., 18.00-20.00, Sa., 21.11., 10.00-17.00, So., 22.11., 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.

BD20601 Tanja Steinmetz

4 x ab Mo., 28.09., 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. Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;
€ 106,-; 2 TN

BD20610 Tanja Steinmetz

2 x ab Mo., 09.11., 17.30-19.00

BD20611 Tanja Steinmetz

2 x ab Mo., 23.11., 17.30-19.00

MUSIK & GESANG

Ukulele – Schnupperkurs

Anfänger: innen ohne Vorkenntnisse

Die Ukulele kann vielseitig eingesetzt werden. Sie ist das ideale Begleitinstrument für Songs am Lagerfeuer, Pop, Kinderlieder und und und.... Mit ersten Griffen und einfachen Schlagmustern kannst du schon (mit etwas Übung) nach diesem Kurs ein kleines Repertoire an Liedern begleiten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

BD20804 Reinhold Hittinger

6 x ab Mo., 21.09., 19.10-20.10

Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 69,-; 5-8 TN

Gitarre – Schnupperkurs

Anfänger: innen ohne Vorkenntnisse



Die Gitarre ist das ideale Begleitinstrument für Songs am Lagerfeuer, Pop, Kinderlieder und und und.... Mit ersten Griffen und simplen Schlagmustern kannst du (mit etwas Übung) nach diesem Kurs schon ein kleines Repertoire an Liedern begleiten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

BD20805 Reinhold Hittinger

6 x ab Mo., 21.09., 18.00-19.00

Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 69,-; 5-8 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.

BD20801 Reinhold Hittinger

8 x ab Mi., 23.09., 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. Voraussetzung: Gitarre Fortgeschritten II, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

BD20803 Reinhold Hittinger

8 x ab Mi., 23.09., 19.10-20.10

Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 75,-; ab 6 TN

Mundharmonika für Anfänger

Sie erlernen das Spielen auf der chromatischen Mundharmonika nach Noten. Damit können Sie jede Art von Musik spielen: Volkslieder, Unterhaltungsmusik, klassische Musik, Blues und Jazz, je nach Neigung. Erster Termin: Informationsabend!

BD20811 Sigrid Vetter-Gulde

12 x ab Di., 15.09., 18.00-18.45

Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.1; € 54,-

Mundharmonika für Fortgeschrittene

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

BD20812 Sigrid Vetter-Gulde

12 x ab Di., 15.09., 19.00-20.00

Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.1; € 69,-

Mundharmonika für Orchester

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

BD20813 Brigitte Burgbacher

12 x ab Di., 15.09., 20.30-21.30

Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.1; € 69,-

Musical-Workshop – Stimme, Ausdruck & Bühnenpräsenz

BD20830 Sarah Marie Wienke

8 x ab Sa., 10.10., 11.45-13.15

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11, 1. OG;

€ 109,-; ab 6 TN

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. Längenfeldschule, C-Bau, Musiksaal I; € 94,-; ab 7 TN

BD20831 Juandalynn R. Abernathy

8 x ab Fr., 25.09., 19.00-20.30

BD20832 Juandalynn R. Abernathy

8 x ab Fr., 15.01., 19.00-20.30



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

FOTOGRAFIE

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.

BD21104 Jürgen Schapke

4 x ab Fr., 15.01., 18.30-21.30; Praxistag:

Sa., 9.00-12.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 24; € 96,-; ab 7 TN

KREATIVES GESTALTEN

Kerzen handgemacht!

Tauchen Sie ein in die Welt der handgemachten Kerzen! Ich zeige Ihnen, wie Sie Blüten aus Kerzenwachs formen und gießen, bewegliche Kerzen herstellen, Duftkerzen mit natürlichen ätherischen Ölen verfeinern. Alles mit Sojawachs – natürlich und umweltfreundlich.

BD21212 Ani Karapetyan

Do., 22.10., 18.00-21.00, Fr., 23.10.,

18.00-19.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 49,-; 5-8 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.

BD21214 Tanja Hahn

Do., 05.11., 18.00-21.00, Fr., 06.11.,

18.00-19.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 49,-; 5-8 TN

Seifensieder-Workshop, Folgekurs

BD21215 Tanja Hahn

Do., 12.11., 18.00-21.00, Fr., 13.11.,

18.00-19.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 49,-; 5-8 TN

Weihnachtsschmuck aus Harz gegossen

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Harzgießens! Gestalten Sie ganz eigenen Weihnachtsschmuck – gegossen in wunderschöne Formen wie Rehe, Schneeflocken oder Tannenbäume. Mit verschiedenen Farben, Glitzer und kleinen Dekorationselementen wird jedes Stück ein einzigartiges Kunstwerk. Ein besonderer Schmuck, selbstgemacht, der jedes Jahr aufs Neue glänzt.

BD21215 Ani Karapetyan

Do., 19.11., 18.00–21.00, Fr., 20.11., 18.00–19.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12; € 49,-; 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.

BD21401 Heike Weigold

Sa., 26.09., 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. Sie erlernen 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.

BD21402 Heike Weigold

Sa., 05.12., 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.

BD21403 Heike Weigold

Sa., 23.01., 10.00–13.00

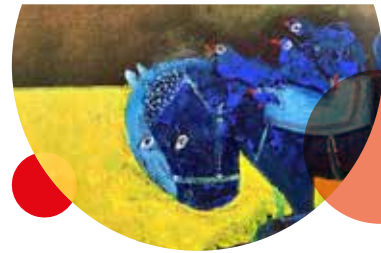
Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 39,-; 6–8 TN



Infos & unsere Galerie
www.kunstschule-balingen.de

AUSSENSTELLE HAIGERLOCH

Karl Hurm „Späte Meisterwerke“, Führung im Kunstmuseum Haigerloch



Entdecken Sie Karl Hurms eindrucksvolles Spätwerk. Die Sonderausstellung veranschaulicht, mit welcher ungebrochenen Schaffens- und Experimentierfreude der Künstler (1930–2019) tätig war (Ölbilder, Materialbilder, Zeichnungen, Stelen).

BD11024 Dr. Ralf Michael Fischer

Sa. 07.11., 15.00–16.30

Städt. Museum Ölmühle, Pfluggasse 8, 72401 Haigerloch; € 15,-

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.

Iselinschule (GHS) Rosenfeld, Werkraum; € 94,-; ab 6 TN

BD20651 Francesca Schwarz-Solforetti

6 x ab Di., 06.10., 18.30–20.30

BD20652 Francesca Schwarz-Solforetti

6 x ab Di., 01.12., 18.30–20.30



**ZEHNT
SCHEUER
BALINGEN**

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

JUGENDKUNSTSCHULE BALINGEN



ANSPRECHPARTNERIN:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18,

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



FRÜHFÖRDERUNG & FAMILIE

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 Spielteilen. An jedem Termin wird am Ende mit der Begleitperson ein Erinnerungsstück geformt, das auch gebrannt wird.

BD20021 Tanja Steinmetz

4 x ab Mo., 09.11., 15.00-16.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 94,-; 3-4 TN

„Hand in Hand“ – Diptychon-Malerei

für Eltern & Kinder, ab 6 Jahren

Bei diesem Workshop malen Eltern und Kinder nicht einfach nur ein Bild, sondern erschaffen ein gemeinsames Kunstwerk, das aus zwei Leinwänden besteht. Jedes Teammitglied erhält eine eigene Leinwand. Die Motive werden so geplant, dass sie beim Zusammenstellen der beiden Leinwände ein großes Gesamtbild ergeben.

BD20023 Eda Toptas

Sa., 07.11., 14.00-17.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 42,-; ab 6 TN

„Familien-Spuren“ – Linoldruck-Werkstatt

für Eltern & Kinder, ab 6 Jahren

Ein handwerklicher Kurs, bei dem das traditionelle Druckverfahren im Mittelpunkt steht. Hier wird gemeinsam geschnitzt, gewalzt und gedruckt. Gemeinsam entwirft die Familie ein eigenes „Familienwappen“ oder ein Symbol. Dieses Motiv wird in eine Linolplatte geschnitzt und anschließend in verschiedenen Farben auf Papier oder Stoffbeutel gedruckt.

BD20024 Eda Toptas

Sa., 16.01., 14.00-17.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 42,-; ab 6 TN

ATELIER, WERKSTATT & MUSIK

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.

BD20022 Tanja Steinmetz

4 x ab Mo., 28.09., 15.45-17.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 47,-; ab 6 TN

Kleine Kunst-Entdecker: Malen wie die Profis

ab 7 Jahren

Du lernst jede Woche einen berühmten Künstler kennen. Wir malen wirbelnde Sterne wie Van Gogh, bauen verrückte Gesichter wie Picasso und entdecken die Punkte-Welt von Yayoi Kusama. Hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“ – nur deine Fantasie zählt! Am Ende hast du deine eigene kleine Galerie mit fünf verschiedenen Kunstwerken. Highlights: Jede Woche eine neue Technik, spannende Geschichten über Künstler und eine kleine Ausstellung am letzten Tag.

BD20025 Eda Toptas

5 x ab Sa., 17.10., 10.00-12.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12;

€ 79,-; ab 6 TN

Pop, Schlager – Gesang

8-12 Jahre

Singst du gerne die Lieblingslieder deiner Lieblingsstars und träumst davon, genauso selbstbewusst und schön zu singen? In unserem Studio entwickeln Kinder die Schönheit und Kraft ihrer Stimme durch effektive Übungen für Atmung, Stimmumfang und Aussprache. Von einfachen Schritten und effektiven Bühnentechniken gehen wir über zur Arbeit mit Mikrofon, Bühne und Emotionen, um kleine Auftritte vorzubereiten.

BD20054 Elena Pieruschka

10 x ab Fr., 09.10., 15.45-16.45

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01; € 59,-;

ab 6 TN

AM WOCHENENDE

Basteln mit Perlen

ab 6 Jahren

Tauche ein in die schillernde Welt der Perlen und gestalte deine eigenen kleinen Kunstwerke! Du entwirfst individuelle Armbänder, bunte Halsketten oder lustige Schlüsselanhänger ganz nach deinem Geschmack. Wir arbeiten mit einer großen Auswahl an Perlen aus Holz, Glas und glitzernden Materialien in allen Farben des Regenbogens.

BD20026 Simone Willfahrt

Sa., 26.09., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 21,-; ab 6 TN

Kreatives Basteln mit Pompons

ab 6 Jahren

Hier dreht sich alles um die bunten, flauschigen Pompons! Gemeinsam gestalten wir fantasievolle Figuren, Tiere, Schlüsselanhänger und kleine Dekorationen. Dabei lernst du verschiedene Techniken kennen – vom einfachen Kleben bis hin zum Kombinieren mit anderen Materialien wie Filz, Papier oder Wackelaugen.

BD20028 Simone Willfahrt

Sa., 24.10., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 21,-; ab 6 TN

Schaurig-schöne Halloween-Masken

ab 6 Jahren

Bist du bereit für die gruseligste Nacht des Jahres? Du kannst schaurige Hörner oder krumme Nasen direkt auf die Maske modellieren und ihr anschließend mit Pinsel und Farbe den richtigen Grusel-Faktor verpassen. Zum Schluss verleihen wir deinem Werk den letzten Schliff.

BD20029 Simone Willfahrt

Sa., 31.10., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 21,-; ab 6 TN



Infos & unsere Galerie
www.kunstschule-balingen.de

Kerzen gießen für kleine Künstler

ab 6 Jahren

Entdecke die bunte Welt der Kerzen!

Gestalte deine ganz eigene Kerze – in verschiedenen Farben und Formen: Blumen, Tierchen, Kugeln, Spiralen oder klassische Kerzenformen.

BD20030 Ani Karapetyan

Sa., 07.11., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 21,-; ab 6 TN

Nikolausstiefel

ab 6 Jahren

Startklar für den Nikolaustag werden im Winteratelier Nikolausstiefel gebastelt: Aus festem Filzstoff werden wir Stiefel zuschneiden, gestalten und zu eurem ganz persönlichen Nikolausstiefel zusammennähen, die vom Nikolaus.

BD20032 Ani Karapetyan

Sa., 28.11., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 21,-; ab 6 TN

Meine ganz persönliche Christbaumkugel

ab 6 Jahren

Gestalte deine eigene Weihnachtskugel mit deinem Lieblingsfoto – oder bring gleich zwei Fotos mit, denn die Kugel ist beidseitig! Zum Schluss verzieren wir sie gemeinsam mit zarten Perlen-Schneeflocken. So entsteht ein ganz besonderer Weihnachtsschmuck, den du selbst gemacht hast.

BD20034 Ani Karapetyan

Sa., 12.12., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 21,-; ab 6 TN

Kleine Kunstwerke aus Stoff – Broschen selber machen

ab 6 Jahren

Hier gestaltet ihr eure eigenen bunten Textilbroschen. Mit weichem Filz, glitzernden Perlen, hübschen Bändern und dekorativen Textilblüten entstehen einzigartige kleine Kunstwerke – perfekt zum Anstecken oder Verschenken. Nach eigenen Ideen könnt ihr ganz individuelle Broschen kreieren.

BD20036 Simone Willfahrt

Sa., 16.01., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

€ 21,-; ab 6 TN

FERIENANGEBOTE**Mit Kunst die Natur erleben**

Herbstferien, 7-14 Jahre

Spielen, Bauen, Gestalten in der Natur – Natur erleben mit allen Sinnen! Wir durchstreifen die Erlebnisauen, beobachten Pflanzen und Tiere, zeichnen mit Kreide und Kohle, formen mit Lehm, Malen mit Blüten und Ästen, arrangieren Collagen aus Blüten und Gräsern.

BD20041 Marita Linder-Schick

Mo., 26.10., Di., 27.10., 9.00-13.00

Erlebnisauen, Treffpunkt Jugendhaus Balingen, Hindenburgstraße 46; € 38,-;

ab 6 TN

Herbstgeschichten – Abenteuer Töpfern

Herbstferien, 6-12 Jahre

Ton ist ein natürliches Material, das zum Formen, Kneten und Experimentieren anregt. Im Kurs werden verschiedene Techniken des Gestaltens mit Ton vermittelt. Wir beginnen den Töpferstag mit einer Herbstgeschichte. Spielerisch entstehen nach euren eigenen Ideen Lichterhäuser, Gefäße, Tiere und mehr.

BD20042 Tanja Steinmetz

Mo., 26.10., Di., 27.10., Mi., 28.10., 9.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 12; € 69,-; ab 6 TN

Kürbis – Alte Socke

Herbstferien, 6-14 Jahre

Hast du schon mal einen Kürbis aus einer alten Socke gemacht? Dann komm zu unserem Ferienprogramm und bring alte Socken mit – Löcher sind sogar erlaubt! Alte Strumpfhosen gehen auch. Nur bitte frisch gewaschen. Vorsicht: Danach wirst du deine Socken nicht mehr wiedererkennen! Und das ist noch längst nicht alles... aber mehr wird nicht verraten!

BD20044 Ani Karapetyan

Do., 29.10., Fr., 30.10., 9.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; € 38,-; ab 6 TN

Straßen Kunst

In den Herbstferien 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 eine Wand unter den Brücken entlang der Eyach in Balingen zu gestalten.

BD20045 Eda Toptas

Mi., 28.10., Do., 29.10., Fr., 30.10., 10.00-14.00

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 69,-; ab 6 TN

YOUNG ACADEMY**Graffiti-Workshop**

ab 12 Jahren

Es wird bunt! Wir zeigen euch alles rund um das Thema Graffiti und Streetart! Es wird skizziert, gemalt und gesprüht, so dass viele bunte Werke entstehen. Egal ob Anfänger oder mit ersten Erfahrungen – hier steht der Spaß am Gestalten im Mittelpunkt.

BD20051 Jan Beckmann

2 x ab Sa., 19.09., 10.00-13.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; € 49,-

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!

BD20052 Sven Wilhelm

2 x ab Sa., 28.11., 14.00-17.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11; € 45,-; ab 6 TN

Pop, Schlager – Gesang

ab 13 Jahren

Singst du gerne die Lieblingslieder deiner Lieblingsstars und träumst davon, genauso selbstbewusst und schön zu singen? In unserem Studio entwickeln Jugendliche die Schönheit und Kraft ihrer Stimme durch effektive Übungen für Atmung, Stimmumfang und Aussprache. Von einfachen Schritten und effektiven Bühnentechniken gehen wir über zur Arbeit mit Mikrofon, Bühne und Emotionen, um kleine Auftritte vorzubereiten.

BD20055 Elena Pieruschka

10 x ab Fr., 09.10., 17.00-18.00

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01; € 59,-; ab 6 TN



Märchenhaft

Das kalte Herz
nach dem Märchen von Wilhelm Hauff.
Bühnenfassung von Edith Ehrhardt

**Theater
Lindenhof**



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 auf kindgerechte Weise mit Kunst vertraut. Spielerisch lernen sie Materialien wie Ton und Filz kennen, nehmen große Künstler als Inspiration und gestalten eigene Kunstwerke.

BD20071 Marcia Abreu-Ott

ab Mo., 14.09., 16.00-17.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

BD200711 Marcia Abreu-Ott

ab Mo., 14.09., 14.15-15.45

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

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.

BD20072 Marcia Abreu-Ott

ab Fr., 18.09., 14.15-15.45

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

BD20075 Marcia Abreu-Ott

ab Fr., 18.09., 16.00-17.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

BD20078 Marcia Abreu-Ott

ab Di., 15.09., 16.45-18.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

BD20079 Marcia Abreu-Ott

ab Do., 17.09., 15.45-17.15

Längenfeldschule, Werkraum;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

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.

BD20073 Michl Brenner

ab Mi., 16.09., 15.30-17.00

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

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.

BD20074 Marita Linder-Schick

ab Do., 17.09., 16.00-17.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

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.

BD20076 Marita Linder-Schick

ab Do., 17.09., 17.45-19.15

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

JK Jugendatelier

13-21 Jahre



In entspannter, kreativer Atmosphäre wird gezeichnet, gemalt und experimentiert. Eigene persönliche Projekte werden Schritt für Schritt umgesetzt. Gearbeitet wird sowohl mit traditionellen Materialien wie Stift, Marker, Tusche sowie Aquarell- und Acrylfarben als auch mit digitalen Medien. Dabei werden Perspektive, Figur und Bildkomposition vermittelt und der eigene Stil gezielt weiterentwickelt, ob Urban Sketching, Manga oder Tierporträts.

BD20077 Sven Wilhelm

ab Mo., 05.10., 18.00-19.30

Werkstatt, Sichelschule Balingen; monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

JK Musicaltheater

13-21 Jahre

Tauche ein in die Welt des Musicals und verbinde Gesang, Schauspiel und Bewegung zu einer gemeinsamen Bühnenperformance. Durch spielerische Übungen zu Stimme, Ausdruck, Präsenz und Körperarbeit entwickeln wir mehr Sicherheit und Freude am Auftreten. Gemeinsam erarbeiten wir kleine Musicalnummern – mit Gesang, Szene und einfacher Choreografie.

BD20080 Sarah Maria Wienke

ab Fr., 15.01., 18.00-19.30

Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 1, EG;

monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

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 persönlichen Mappe erstellt. Eine gestalterische oder künstlerische Begabung wird durch die Vorlagen einer Mappe gezeigt mit ca. 15 bis 20 vorwiegend zeichnerische Arbeiten.

BD20083 Marita Linder-Schick

4 x ab Do., 15.10., 19.30-20.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 11;

Gebühr € 27,-



Infos & unsere Galerie
www.kunstschule-balingen.de

» 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 20; 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.

BD20000 Team Jugendkunstschule

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Auf Wunsch greifen wir Inhalte aus dem Lehrplan auf und setzen sie anschaulich um.

» AUSSENSTELLE HAIGERLOCH

Die fantastische Welt von Karl Hurm – Ausstellungsbesuch mit anschließendem Malen

ab 8 Jahren

Inspiziert durch die fantastische und traumhafte Bildwelt des bekannten Malers unserer Heimat „Karl Hurm“ malen wir unter künstlerischer Anleitung.

BD11025 Marita Linder-Schick

Sa. 17.10., 10.00-12.00
Städt. Museum Ölmühle, Pfluggasse 8, 72401 Haigerloch; € 21,-

Farbenzauber – Entdecke die Welt der Malerei

7-10 Jahre

Die Kinder lernen verschiedene Maltechniken mit Wasserfarben, Acrylfarben und Kreiden kennen. Spielerisch experimentieren sie mit Farben, Formen und kreativen Bildideen.

BD20067 Cisem Cooper

6 x ab Sa., 17.10. 10.00-12.00
Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; € 69,-; ab 6 TN

JK Werkstatt der Fantasie

4-7 Jahre, fortlaufendes Angebot



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.

BD20068 Cisem Cooper

ab Fr., 18.09., 14.30-16.00
Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN

BD20069 Cisem Cooper

ab Fr., 18.09., 16.15-17.45
Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; monatliche Gebühr € 37,-; ab 6 TN



Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.vhs-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



Junge vhs

ANSPRECHPARTNERIN JUNGE VHS & BABYSCHWIMMKURSE:

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

ANSPRECHPARTNERIN KINDERSCHWIMMKURSE:

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



KIDSSAFE ONLINE



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!

BD302781 Rainer Frank

ab Fr. 27.11., ab 15.00 (vier Wochen lang)

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

GESUNDER UMGANG MIT SOCIAL MEDIA

NEU ONLINE

Gefördert wird die Kursreihe durch das Ministerium für Landesentwicklung und Wohnen Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg.

Zur Referentin: Mag. Anna-Sophie Standl ist Gründerin von dis-connect.me, diplomierte Mentaltrainerin und ehemalige Influencerin („Totally Anna“). Nach einem Schlaganfall infolge von digitalem Stress richtete sie ihr Leben neu aus und unterstützt seither Unternehmen, Schulen und Familien beim gesunden Umgang mit digitalen Medien. Als Social Media Managerin, Autorin und Safer Internet-Botschafterin verbindet sie persönliche Erfahrungen mit fundierter Expertise und vermittelt praxisnahe Strategien für mehr digitale Balance.

TEIL 1: Mechanismen verstehen und Risiken erkennen

Diese Kursreihe richtet sich an Jugendliche und Erwachsene

Soziale Medien sind fester Bestandteil der Lebenswelt Jugendlicher. Im ersten Teil des Webinars wird aufgezeigt, warum Plattformen so fesselnd wirken und mit welchen Mechanismen – wie Likes, Endlosschleifen, Push-Benachrichtigungen, FOMO oder Antwortdruck – Jugendliche möglichst lange online gehalten werden. Zudem wird thematisiert, wie Beauty-Filter, KI und inszenierte Influencer-Welten das Selbstbild beeinflussen und unrealistische Erwartungen erzeugen. Die Teilnehmenden reflektieren ihren eigenen Medienkonsum, erkennen mögliche Risiken für mentale und körperliche Gesundheit und entwickeln ein erstes Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit Social Media.

Benötigt wird: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss. In der Veranstaltung ist man nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referentin gerichtet werden. Online-Zugang wird vor Kursbeginn per Mail versandt.

**BD302783 Volkshochschulverband BW e.V./
Mag. Anna-Sophie Standl**

1 x Di., 17.11., 18.00-19:30

Online-Kurs; gebührenfrei

TEIL 2: Medienbalance finden – Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln

Diese Kursreihe richtet sich an Jugendliche und Erwachsene

Im zweiten Teil stehen konkrete Lösungsansätze für eine gesunde Mediennutzung im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um Bildschirmzeiten zu reduzieren, Inhalte kritisch zu hinterfragen und eine bessere Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu schaffen. Themen wie der „Traumjob Influencer“, digitale Vorbilder, Familienregeln und der Einfluss von Social Media auf Lernen, Konzentration und Wohlbefinden werden praxisnah behandelt. Ziel ist es, Jugendliche zu stärken, damit sie Social Media bewusst nutzen und wieder mehr Raum für Schule, Freundschaften und persönliche Interessen gewinnen. Benötigt wird: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss. In der Veranstaltung ist man nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referentin gerichtet werden. Online-Zugang wird vor Kursbeginn per Mail versandt.

**BD302784 Volkshochschulverband BW e.V./
Mag. Anna-Sophie Standl**

1 x Di., 24.11., 18.00-19:30

Online-Kurs; gebührenfrei

BEWEGUNG KIDS & TEENS

Tänzerische Früherziehung für Kinder im Vorschulalter 4-6 Jahre

NEU



In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch und mit viel Spaß erste Kompetenzen für das Tanzen. Rhythmus, Beweglichkeit, Koordination im Raum und das Miteinander. Wir kombinieren einfache Choreographien, Bewegungsspiele und kreativen Kindertanz. Jeder Kurstermin unterliegt einem Motto z.Bsp. „Kuscheltiere“

BD20951 Karin Sämann

6x ab Mi., 30.09., 14.00-15.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11, € 57,- ab 6 TN

Eislaufen

Anfängerkurse für Kinder von 5 bis 8 Jahren



In unserem Anfängerkurs lernen die Kinder alles Wichtige: sicheres Vorwärts- & Rückwärtslaufen, Einbein-Fahren, Hocke und Slalom. Spielerisch wird die Sicherheit auf dem Eis gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur sicheres Stehen auf Schlittschuhen wird vorausgesetzt. Lustige Spiele sorgen für jede Menge Freude!

Bitte Schneehose und Helm mitbringen! Schlittschuhe können vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Eishalle Balingen; € 53,- zuzüglich Eintritt Eishalle; ab 6 TN

BD30021 Katarina Ruggia

6 x ab Mi., 04.11., 15.00-16.00

BD30022 Katarina Ruggia

6 x ab Mi., 13.01., 15.00-16.00

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, € 46,- zuzüglich Eintritt; ab 6 TN

3 bis 6 Monaten

BD302892 Jane Vees

5 x ab Fr., 18.09., 11.15-12.00

BD302893 Jane Vees

5 x ab Fr., 06.11., 11.15-12.00

BD302894 Jane Vees

5 x ab Fr., 15.01., 11.15-12.00

7 bis 12 Monaten

BD302895 Jane Vees

5 x ab Fr., 18.09., 10.30-11.15

BD302896 Jane Vees

5 x ab Fr., 06.11., 10.30-11.15

BD302897 Jane Vees

5 x ab Fr., 15.01., 10.30-11.15

13 bis 24 Monaten

BD302898 Jane Vees

5 x ab Fr., 18.09., 09.45-10.30

BD302899 Jane Vees

5 x ab Fr., 06.11., 09.45-10.30

BD302890 Jane Vees

5 x ab Fr., 15.01., 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. Am Ende des Kurses erhalten die Kinder eine Urkunde.

Balingen, Lehrschwimmbcken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße, € 62,- ab 6 TN

BD302905 Sylvia Bahr

7 x ab Di., 15.09., 17.30-18.15

BD302907 Sylvia Bahr

7 x ab Di., 12.01., 17.30-18.15

Aufbau Wassergewöhnung „Bobby“-Entdeckerkurs

NEU

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

Aufbaukurs für Kinder mit bereits vorhandener Wassergewöhnung. Spielerisch und mit Unterstützung eines Elternteils/ Bezugsperson werden die bisherigen Erfahrungen vertieft und erste Grundlagen des Schwimmens weiterentwickelt. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit, Selbstvertrauen und Freude an der Bewegung im Wasser zu stärken sowie erste Schwebbewegungen altersgerecht zu fördern. Die Begleitung durch eine Bezugsperson gibt dem Kind zusätzliche Sicherheit und ermöglicht ein gemeinsames Erleben im Wasser. Am Ende des Kurses erhalten die Kinder eine Urkunde.

Balingen, Lehrschwimmbcken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße, € 62,- ab 6 TN

BD302906 Sylvia Bahr

7 x ab Di., 15.09., 18.20-19.05

BD302908 Sylvia Bahr

7 x ab Di., 12.01., 18.20-19.05

Schwimmkurse für Kinder ohne Vorkenntnisse

Von 5 bis 7 Jahren

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

Balingen, Lehrschwimmbcken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße; ab 6 TN

BD302911 Ralf Schmidt

10 x ab Sa., 26.09., 15.00-16.00; € 96,-

BD302912 Ralf Schmidt

10 x ab Sa., 26.09., 16.00-17.00; € 96,-

BD302913 Ralf Schmidt

10 x ab Sa., 26.09., 17.00-18.00; € 96,-

BD302915 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 16.01., 15.00-16.00; € 79,-

BD302916 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 16.01., 16.00-17.00; € 79,-

BD302917 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 16.01., 17.00-18.00; € 79,-

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.

Balingen, Lehrschwimmbcken Längenfeldschule, Eingang Händelstraße; ab 6 TN

BD302914 Ralf Schmidt

10 x ab Sa., 26.09., 18.00-19.00; € 96,-

BD302918 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 16.01., 18.00-19.00; € 79,-



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

Schülerkolleg



ANSPRECHPARTNER:

Frederic Deschler

Telefon: 90 80 59

deschler@wissenswerkstatt-zollernalb.de

Susanne Kilb

Telefon: 90 80 10

E-Mail: kilb@vhs-balingen.de



Englisch für Schüler*innen

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.

BD62002 Sean McGurrian

4 x ab Mo., 09.11., 17.15-18.15

Gymnasium Balingen, Raum E1.6; € 62,-;

ab 4 TN

MEDIENKOMPETENZEN

Mein Android-Smartphone 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

BD63003 Winfried Riedinger

Sa., 26.09., 8.30-13.45

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;

Raum 25; € 80,-; ab 5 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.

BD62003 Tanja Preiß

3 x Mi., 10.02. und Fr., 12.02., 14.30-17.30,

Sa., 13.02., 09.00-12.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;

Raum 24; € 107,-; ab 4 TN

Englisch für Schüler*innen

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.

BD62001 Sean McGurrian

4 x ab Mo., 28.09., 17.15-18.15

Gymnasium Balingen; Raum E1.6; € 62,-;

ab 4 TN

OFFICE-ANWENDUNGEN

Power Point Grundlagen

Für Schüler*innen ab 13 Jahren

Wie erstelle ich ansprechende Präsentationen? Lernen Sie die Grundlagen von Power-Point 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.

BD63002 Winfried Riedinger

Sa., 09.01., 8.30-13.45;

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18;

Raum 22; € 80,-; ab 4 TN

ENGLISCH

Englisch – Fit für die Kommunikationsprüfung der Realschule 2027

In den Ferien!

Intensive Vorbereitung auf die mündliche Prüfung in der Realschule: Präsentation, Kommunikation, Sprachmittlung. Bitte eigene Präsentation mitbringen.

NEU



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



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

Jufö

Jugendförderverein
Zollernalbkreis e.V.
Jugendhilfe und
Fachberatung
Kindertagespflege

Tagesmütter gesucht

info.tagespflege@jufoe-zak.de

Telefon 074 33 38 16 71



Rehasport

ANSPRECHPARTNER:

Weilstetten

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



Reha- & Gesundheitssport

Ein Angebot des Vereins TeamRehasport
Baden-Württemberg e.V. in den Räumen
der vhs Balingen.

» 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?

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

» INDIKATIONEN

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.

BD30314 Sandra Mutscheller
donnerstags, 10.45-11.30, Weilstetten

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.

BD30313 Sandra Mutscheller
montags, 16.15-17.00, Weilstetten

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.

Lungensport

BD30302 Detlef Baumann
dienstags, 10.30-11.15, Weilstetten

Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen z.B.

- Schmerzen an Rücken,
- Adipositas
- Schulter, Knie, Hüfte...
- 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.

BD30305 Diana Trick

montags, 10.45-11.30, Weilstetten

BD30308 Angelika Jenter

montags, 11.15-12.00, Weilstetten

BD30310 Sandra Mutscheller

montags, 17.15-18.00, Weilstetten

BD30309 Nicole Knodel

montags, 17.30-18.15, Obernheim

BD303062 Tomris Karakas-Hees

dienstags, 9.00-9.45, Haigerloch-Stetten

BD303063 Tomris Karakas-Hees

dienstags, 10.00-10.45, Haigerloch-Stetten

BD30304 Martina Herrmann

dienstags, 11.00-11.45, Weilstetten

BD303061 Yves Opizzo

dienstags, 15.00-15.45, Haigerloch-Stetten

BD30306 Yves Opizzo

dienstags, 16.15-17.00, Haigerloch-Stetten

BD30301 Christine Dreher

mittwochs, 17.30-18.15, Weilstetten

BD30303 Christine Dreher

mittwochs, 18.30-19.15, Weilstetten

BD303091 Nicole Knodel

donnerstags 19.00-19.45, Obernheim

BD30307 Nicole Knodel

samstags, 09.15-10.00, Weilstetten

Mit Elementen aus dem Beckenbodentraining

BD30312 Ingeborg Uttenweiler

donnerstags, 18.20-19.05, Weilstetten



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

Gesundheit



ANSPRECHPARTNER:

Entspannung, Aquakurse & Außenstellen (außer Geislingen)

Carola Jost, Telefon: 90 80 13

E-Mail: jost@vhs-balingen.de

Gymnastik, Tanz & Außenstelle Geislingen

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.

BD30111 Simone Stroh

15 x ab Di., 22.09., 19.30-20.45

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;

€ 104,- 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.

BD30123 Simone Stroh

15 x ab Di., 22.09., 08.55-09.55

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;

€ 93,- ab 9 TN

BD30124 Simone Stroh

15 x ab Di., 22.09., 10.05-11.05

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;

€ 93,- ab 9 TN

Stretch & Relax in der Mittagspause!

In diesem Kurs dehnen und mobilisieren wir den ganzen Körper und nutzen verschiedene Entspannungstechniken. Dabei helfen uns ruhige Bewegungen und gezieltes Atmen, um bei uns selbst anzukommen und wir tanken Kraft und Gelassenheit für die kommende Woche.

BD30131 Monja Dieringer

14 x ab Mo., 14.09., 12.30-13.30

Balingen, Wilhelmstr 36, Raum 01;

€ 88,- ab 9 TN

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.

BD301006 Petra Illenberger

4 x ab Mo., 28.09., 18.00-19.00

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 33,- ab 7 TN

TREFFPUNKT GESUNDHEIT: VORTRÄGE



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: Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln



Vorhofflimmern tritt so häufig auf, dass man von einer Volkskrankheit spricht. Bleibt dies unbehandelt, drohen Schlaganfälle und Herzkomplicationen. In Deutschland ist Vorhofflimmern für mindestens jeden fünften ischämischen (durch eine Mangelblutung bedingten) Schlaganfall verantwortlich. Gerade beim ersten Auftreten löst Vorhofflimmern bei vielen Menschen Angst aus, wenn sie merken, dass ihr Herz aus dem Takt gerät. Allerdings kann eine Vorhofflimmern-Attacke auch ganz unbemerkt verlaufen. Ziel der bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung ist es, die Bevölkerung für die Gefahren des Vorhofflimmerns zu sensibilisieren und über den heutigen Stand an Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, den Referentinnen Fragen zu stellen.

BD10301 Dr. med. Elke Blessing,

Dr. med. Brigitta Bienstein

Moderation: Dr. med. Björn Brenner,

Facharzt für Neurologie, Albstadt

Mi., 18.11., 19.00

Stadthalle, Studio; € 6,-, Abendkasse,

Bezahlung vor Ort!

Vortrag: Umgang mit Kindernotfällen



Der Gedanke an Kindernotfälle löst bei den meisten Betreuungspersonen, ob im privaten Umfeld (Eltern, Großeltern, Babysitter, Patentante, etc.) oder im beruflichen Rahmen (Erzieherinnen, Pädagogen, Jugend-/ Kindergruppenleiterinnen, etc.) ein mulmiges Gefühl aus: Kann ich damit umgehen? Schätze ich die Situation richtig ein? Wann muss der Rettungsdienst oder Notarzt gerufen werden? Dieser Abend soll allen Interessierten eine Basis für ein stressarmes und zielgerichtetes Handeln im Kindernotfall ermöglichen. Ob Fieberkrampf, Pseudokrupp oder Vergiftung – die ersten Maßnahmen sind einfach und erlernbar.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, den Referentinnen Fragen zu stellen.

BD10303 Dr. med. Annabelle Blickle

Moderation: Dr. med. Björn Brenner,

Facharzt für Neurologie, Albstadt

Mi., 20.01., 19.00

Stadthalle, Studio; € 6,-, Abendkasse,

Bezahlung vor Ort!

Hatha Yoga am Morgen

Für Anfänger und Mittelstufe

Du beginnst den Tag mit Hatha-Yoga – in Stille und Achtsamkeit. Mit sanften Bewegungen und bewusster Atmung findest du zurück zu deinem inneren Gleichgewicht. Verschiedene Atem- und Meditationstechniken schenken dir Ruhe und neue Energie für den Tag. Ein achtsamer Start, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

BD30104 Karin Kotz

11 x ab Fr., 18.09., 09.30-10.45

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 108,- ab 7 TN

BD301041 Karin Kotz, Anna Neubauer

8 x ab Fr., 15.01., 09.30-10.45

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 81,- ab 7 TN

Yoga und Meditation

Für Anfänger und Mittelstufe

Nach einer aufbauenden Asana-Einheit erlernen und üben wir die gegenständliche Meditation. Mentale und körperliche Spannkraft wachsen. Die innere Zentrierung auf die eigenen Ziele fällt leichter.

BD30151 Bernd Klane

10 x ab Mo., 05.10., 17.30-18.45

Weilstetten, Grauenstein 20, 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.

BD30112 Bettina Köster

12 x ab Di., 29.09., 19.00-20.30

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 110,- 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.

BD30113 Bettina Köster

12 x ab Di., 29.09., 17.30-18.45

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 94,- 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

BD30108 Heinz Ciolka

6 x ab Do., 17.09., 18.00-19.15

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 47,- ab 10 TN

BD30109 Heinz Ciolka

6 x ab Do., 17.09., 19.30-20.45

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 47,- ab 10 TN

Für Anfänger und Fortgeschrittene

BD301091 Lohmiller Petra

12 x ab Fr., 18.09., 18.30-20.00

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 99,- ab 10 TN

BD301092 Lohmiller Petra

8 x ab Fr., 15.01., 18.30-20.00

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01; € 70,-

ab 10 TN

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.

BD30105 Martina Schmitzer

14 x ab Mi., 23.09., 18.15-19.15

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 81,- ab 10 TN

BD30106 Martina Schmitzer

14 x ab Do., 24.09., 09.00-10.00

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 81,- 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

BD30118 Petra Lohmiller

12 x ab Fr., 18.09., 16.45-18.15

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 99,- ab 10 TN

BD301181 Petra Lohmiller

8 x ab Fr., 15.01., 16.45-18.15

Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 01;

€ 70,- ab 10 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.

BD301191 Ulrike Schuler

13 x ab Di., 15.09., 17.30-18.30

Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 83,- ab 9 TN



© fizkes – stock.adobe.com

WIR SUCHEN SIE!

Wir sind auf der Suche nach

Tai-Chi-Dozenten/-innen!

Wir freuen uns über Ihre Nachricht!

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.

BD301193 Ulrike Schuler

13 x ab Di., 15.09., 18.45-19.45
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 83,- ab 9 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

BC30121 N.N.

10 x ab Mi., 14.10., 18.15-19.15
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 73,- ab 8 TN

Für Fortgeschrittene

BC30122 N.N.

10 x ab Mi., 14.10., 19.30-20.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 73,- ab 8 TN

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.

BD30216 Annette Schober

15 x ab Di., 15.09., 18.15-19.30
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 104,- 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.

BD30212 Martin Eberwein

16 x ab Do., 17.09., 19.00-20.00
Freie Waldorfschule Frommern, Turnhalle;
€ 90,- ab 10 TN

Weitere Sportkurse für Männer und Frauen finden Sie auf den Seiten 28-36.

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.

BD302224 Angelika Jenter

16 x ab Mo., 14.09., 10.00-11.00
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 99,- ab 9 TN

Hüft- und Kniegymnastik

Unser bewährtes Gymnastikprogramm beinhaltet Koordination, – und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung des Gleichgewichts, ohne die Gelenke zu belasten. Mehr Lebensqualität durch eine bessere Gelenkfunktion und weniger Fehlbelastungen sollen erreicht werden. Im Vordergrund steht die Anleitung zur richtigen Ausführung der Übungen. Informationen und Tipps für einen gelenkfreundlichen Alltag runden das Programm ab.

BD30222 Gabi Frommer-Kästle

10 x ab Fr., 25.09., 09.30-10.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 77,- ab 8 TN

Standfest und stabil

Für Frauen und Männer

NEU

Wenn Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl nachlassen und dabei Gehen und Treppensteigen beschwerlicher werden, kommt es oft zu einer Schonhaltung mit Sturzrisiko. Bewegung im Alter ist eine wichtige Voraussetzung, um möglichst lange selbstständig, fit und gesund zu bleiben. Dieser Kurs zeigt erlernbare Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zum Training des Gleichgewichts. Das fördert Reaktionssicherheit, Mobilität und Standfestigkeit und gibt wieder mehr Sicherheit und Lebensqualität. Der Kurs ist keine Sitzgymnastik.

BD302222 Gabi Frommer-Kästle

10 x ab Fr., 25.09., 10.45-11.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 60,- ab 8 TN



SWR1
LEUTE

DER TALK IM RADIO

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

SWR1



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

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.

BD30238 Monja Dieringer

14 x ab Mo., 14.09., 11.00-12.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 88,- 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.

BD30253 Christine Dreher

15 x ab Fr., 18.09., 10.30-11.30
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 85,- 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.

BD30233 Ingeborg Uttenweiler

17 x ab Mi., 16.09., 16.50-17.50
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 95,- ab 10 TN

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.

BD30247 Yves Opizzo

12 x ab Mo., 14.09., 19.30-21.00
Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;
€ 110,- ab 9 TN

BD302471 Yves Opizzo

12 x ab Mo., 11.01., 19.30-21.00
Weilstetten, Grauenstein 18, Raum 01;
€ 110,- ab 9 TN

Fit ab 50

Für Männer und Frauen

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

BD302080 Gaby Wein

1 x Do., 17.09., 18.45-20.00

Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten; Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße; € 5,-

BD30208 Gaby Wein

10 x ab Do., 24.09., 18.45-20.00

Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 80,- 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.

BD30207 Gaby Wein

17 x ab Di., 15.09., 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.

BD302342 Ingeborg Uttenweiler

17 x ab Mi., 16.09., 19.00-20.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 95,- 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.

BD302202 Ingeborg Uttenweiler

17 x ab Do., 17.09., 17.15-18.15
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 95,- ab 10 TN

NEU

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.

BD302183 Diana Trick

16 x ab Mo., 14.09., 09.30-10.30
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 90,- ab 10 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.

BD302204 Sabine Tscheschlock

11 x ab Mi., 23.09., 18.10-19.10
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 65,- ab 10 TN

BD30257 Yvonne Schuler

15 x ab Do., 17.09., 19.00-20.00
Längenfeldschule Balingen, Gymnastikraum;
€ 85,- ab 10 TN

BD302203 Ingeborg Uttenweiler

17 x ab Do., 17.09., 19.15-20.15
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 95,- ab 10 TN

Body Mind Move – Ganzkörper Fit Mix

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.

BD302460 Sabine Tscheschlock

1 x Mi., 23.09. 17.00-18.00
Kursstunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B; € 5,-
BD30246 Sabine Tscheschlock
10 x ab Mi., 30.09. 17.00-18.00
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 73,- ab 8 TN

Erst ausprobieren, dann entscheiden!

Bei einer Vielzahl unserer Angebote ist es möglich, den Kurs einmal unverbindlich kennenzulernen. Bitte sprechen Sie uns an.



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.

BD30237 Annemie Tetiwa-Sommer

15 x ab Mo., 21.09., 17.30-18.30
Balingen, Längenfeldschule, Gymnastikhalle;
€ 85,- ab 10 TN

BD30220 Annemie Tetiwa-Sommer

15 x ab Mo., 21.09., 18.40-19.40
Balingen, Längenfeldschule, Gymnastikhalle;
€ 85,- 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.

BD30228 Birgitta Grimaldi

17 x ab Mo., 14.09., 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 verschiedenster Geräte möglichst viele Muskelgruppen im Körper. Eine Stunde mit Power und mitreißender Musik. Den Abschluss bildet eine Dehn- und Entspannungseinheit.

BD302093 Selina Rölle

16 x ab Di., 15.09., 18.00-19.00
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 90,- 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.

BD302095 Esther Bix

13 x ab Mo., 21.09., 19.15-20.15
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 75,- ab 10 TN

Functional Body Flow & Strenght



Functional Body Flow & Strenght ist ein ganzheitliches, funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und mentale Stärke miteinander verbindet. Kraftvolle Bewegungen, gezielte Dehnübungen sowie bewusstes Atmen bauen Stress ab, stärken die Muskulatur und fördern das Körperbewusstsein. Die kontrollierten, dynamischen und statischen Übungen werden barfuß auf der Matte und ohne Hilfsmittel ausgeführt.

BD30243 Nina Binder

6 x ab Sa., 10.10., 10.00-11.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 48,- ab 8 TN

BD30244 Nina Binder

6 x ab Sa., 16.01., 10.00-11.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 48,- ab 8 TN

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.

BD30258 Esther Bix

14 x ab Mi., 23.09., 18.00-19.00
Schulzentrum Frommern, Gymnastikhalle;
€ 80,- 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.

BD302581 Esther Bix

14 x ab Mi, 23.09., 19.15-20.15
Schulzentrum Frommern, Gymnastikhalle;
€ 80,- ab 10 TN

NEU

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.

BD302092 Stefanie Schumpp

16 x ab Mo., 14.09., 18.00-19.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 90,- ab 10 TN

BD302341 Ingeborg Uttenweiler

17 x ab Mi., 16.09., 17.55-18.55
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 95,- ab 10 TN

BD30218 Sandra Mutscheller

15 x ab Do., 17.09., 18.30-19.30
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A; € 85,- 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.

BD302343 Nicole Knodel

16 x ab Sa., 19.09., 10.05-11.05
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.

BD30235 Annette Schober

15 x ab Di., 15.09., 17.00-18.00
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 85,- 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.

BD30221 Annette Schober

14 x ab Do., 24.09., 08.50-10.00
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A; € 92,- ab 10 TN

Erst ausprobieren, dann entscheiden!

Bei einer Vielzahl unserer Angebote ist es möglich, den Kurs einmal unverbindlich kennenzulernen. Bitte sprechen Sie uns an.

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.

BD30231 Sandra Mutscheller

16 x ab Mo., 14.09., 18.10-19.05
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 83,- 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!

BD3022380 Selina Rölle**SNUPPERN**

1 x Do., 01.10., 17.00-18.00
Kurstunde zum Kennenlernen –
um Anmeldung wird gebeten
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01; € 5,-

BD302238 Selina Rölle**NEU**

13 x ab Do., 08.10., 17.00-18.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 75,- ab 10 TN

BD30232 Sandra Mutscheller

16 x ab Mo., 14.09., 19.10-20.05
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 83,- ab 10 TN

BD302237 Katarina Stifel

12 x ab Do., 17.09., 18.10-19.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11; € 90,-
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®!

BD302292 Raffaella Lohmiller

10 x ab Mo., 12.10., 16.55-17.55
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 73,- ab 8 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.

BD302295 Jana Saile-Fechter und Romina Siedler

17 x ab Di., 15.09., 18.00-19.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 105,- ab 9 TN

BD302291 Jana Saile-Fechter

17 x ab Do., 17.09., 18.30-19.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 105,- ab 9 TN

BD302293 Romina Siedler

17 x ab Do., 17.09., 19.40-20.40
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 105,- ab 9 TN

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.

BD302346 Andrea Hunger**NEU**

10 x ab Di., 22.09., 16.50-17.50
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 60,- ab 10 TN

BD302181 Sandra Mutscheller

15 x ab Do., 17.09., 17.30-18.25
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 79,- ab 10 TN

BD302344 Nicole Knodel

16 x ab Sa., 19.09., 11.15-12.15
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 90,- ab 10 TN

Wir schnüren die Laufschuhe – vom Gehen zum Laufen

Lauftraining für Einsteiger

Darf's ein bisschen Bewegung an der frischen Luft sein? Unsere Lafeinheiten sind ein motivierendes Ausdauertraining in der Gruppe. Wir fangen mit Gehen und kleinen Lafeinheiten an und steigern uns von Woche zu Woche. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet – nicht zuletzt durch unterschiedliche Touren und verschiedene Kräftigungseinheiten – und Sie erhalten wertvolle Tipps für den Laufeinstieg.

BD302094 Jasmin Schatz

6 x ab Mo., 14.09., 17.30-18.30
Treffpunkt am ersten Kurstermin am Waldkindergarten (Binsenbol, BL), Treffpunkt der weiteren Kurstermine nach jeweiliger Absprache; € 48,- ab 8 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.

BD302146 Annemie Tetiwa-Sommer

7 x ab Mo., 05.10., 19.45-20.30
Längenfeldschule Balingen, Gymnastikraum;
€ 43,- ab 8 TN

Body Fit und starke Mitte

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.

BD302245 Martina Herrmann

10 x ab Do., 17.09., 17.30-18.30
Balingen, Turnhalle Gymnasium;
€ 60,- ab 10 TN

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

Warum wir?

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

Jetzt informieren: www.senovita.de



senovita
Betreuung Zuhause



senovita Zollernalb

Gisela Krause
Donaustraße 66 | 72336 Balingen
☎ 0 74 33 / 9 55 67 26
✉ g.krause@senovita.de



» 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.

BD302245 Martina Herrmann

10 x ab Do., 17.09., 17.30-18.30
Balingen, Turnhalle Gymnasium;
€ 60,- 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.

BD30202 Gaby Wein

17 x ab Mo., 14.09., 15.00-16.15
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 116,- ab 10 TN

BD30203 Gaby Wein

17 x ab Di., 15.09., 19.00-20.00
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 95,- ab 10 TN

BD30223 Elke Schuppler

14 x ab Mi., 23.09., 09.50-10.50
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 80,- ab 10 TN

BD30215 Elke Schuppler

14 x ab Mi., 23.09., 17.30-18.45
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 97,- ab 10 TN

BD30230 Elke Schuppler

14 x ab Mi., 23.09., 18.55-19.55
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 80,- ab 10 TN

BD30206 Gaby Wein

16 x ab Do., 17.09., 08.45-09.45
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 90,- ab 10 TN

BD30211 Gaby Wein

16 x ab Do., 17.09., 10.00-11.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 90,- ab 10 TN

BD30205 Gaby Wein

15 x ab Do., 17.09., 17.30-18.45
Balingen, Turn- und Festhalle Ebertstraße;
€ 104,- ab 10 TN

BD30256 Yvonne Schuler

15 x ab Do., 17.09., 20.10-21.10
Längenfeldschule Balingen, Gymnastikraum;
€ 85,- ab 10 TN

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Für Frauen

BD30227 Elke Schuppler

14 x ab Mo., 21.09., 09.00-10.00
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01;
€ 80,- 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.

BD30241 Nina Binder

16 x ab Mo., 14.09., 08.45-09.45
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 99,- ab 9 TN

BD302561 Yvonne Schuler

15 x ab Do., 17.09., 18.00-18.55
Längenfeldschule Balingen, Gymnastikraum;
€ 87,- ab 9 TN

Alles auf einen Klick.

Rohbau



Hausarzt



Gärtnerei



Egal, wen Du suchst: Bei uns findest Du alle Unternehmen und gewerblichen Dienstleistungen in Deiner Nähe.

Das Örtliche

www.dasoertliche.de



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

>> TANZ

Zumba® Fitness

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.

BD20903 Birgitta Grimaldi

17 x ab Mo., 14.09., 19.20-20.20
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum A;
€ 102,- ab 10 TN

Dance-Fitness

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: erleben Sie ein energiegeladenes Workout zu mitreißender Musik, einfachen Choreographien und jeder Menge Spaß. Dieses Tanz- und Fitnessprogramm sorgt für mehr Ausdauer, Koordination und gute Laune.

BD20906 Antonia Blum, Jessica Failer, Laura Menger

16 x ab Di., 15.09., 19.05-20.05
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B; € 96,- ab 10 TN



Fit mit Line-Dance

Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

Der Tanz-Trend, der Spaß und Bewegung vereint und für jedes Alter geeignet ist. Line Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Sie haben schon davon gehört aber noch nicht ausprobiert oder Sie sind bereits begeistert dabei? Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! Wir laden herzlich zum Mitmachen ein.

BD20905 Elke Lang

8 x Fr., 18.09., 25.09., 16.10., 23.10.,
30.10., 06.11., 13.11., 27.11., 18.30-19.30
Weilstetten, Grauenstein 26, Raum B;
€ 64,- ab 8 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.

BD209091 Claudia Wehrle

10 x ab Fr., 18.09., 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.

BD209092 Claudia Wehrle

10 x ab Fr., 18.09., 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

BD20911 Sonja Vogel

10 x ab Fr., 18.09., 18.30-19.30
Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;
€ 77,- ab 8 TN

Für Mittelstufe und Fortgeschrittene

BD20913 Sonja Vogel

10 x ab Fr., 18.09., 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.

BD20914 Sabine Gührs

10 x ab Di., 15.09., 19.35-20.45
Längenfeldschule Balingen, Gymnastikhalle;
€ 115,- ab 6 TN



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



» ALLES IM WASSER



AquaFit & Entspannung in der Schwangerschaft

Sanfte Bewegung im Wasser

Der Kurs stärkt durch gezielte sanfte Übungen das Körpergefühl, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden in der Schwangerschaft. Im warmen Wasser werden Rücken, Gelenke und Beckenboden entlastet. Zusätzlich fließen Atemübungen, Entspannungseinheiten und Elemente zur bewussten Geburtsvorbereitung in den Kurs mit ein.

BD30267 Sylvia Bahr

7 x ab Mo., 14.09., 18.20-19.20

Lochenbad, Weilstetten;
€ 81,- inkl. Eintritt ab 6 TN

BD302671 Sylvia Bahr

7 x ab Mo., 07.12., 18.20-19.20

Lochenbad, Weilstetten;
€ 81,- inkl. Eintritt ab 6 TN

Bitte beachten:

Eine Erhöhung der Eintrittsgebühren für das Lochenbad wird vorbehalten!

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!

BD30269 Nina Binder

13 x ab Mo., 21.09., 16.00-16.45

Lochenbad, Weilstetten;
€ 94,- inkl. Eintritt ab 9 TN

BD302691 Nina Binder

13 x ab Mo., 21.09., 16.45-17.30

Lochenbad, Weilstetten;
€ 94,- inkl. Eintritt ab 9 TN

BD302692 Nina Binder

13 x ab Mo., 21.09., 17.30-18.15

Lochenbad, Weilstetten;
€ 94,- inkl. Eintritt ab 9 TN

Aquafit – Fit für den Alltag auch im höheren Alter

Aquafitness im Flachwasser

Um sich fit für den 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.

BD3026932 Ines Hess

16 x ab Di., 15.09., 12.30-13.15

Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 79,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

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.

BD3026933 Ines Hess

16 x ab Di., 15.09., 13.20-14.05

Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 79,- 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

BD302694 Skadi Türke-Pekdag

16 x ab Mi., 16.09., 18.15-19.00

Eyachbad bei der Stadthalle; € 79,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

BD30270 Karin Heinzelmänn

14 x ab Do., 17.09., 18.00-18.45

Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 70,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

BD302702 Karin Heinzelmänn

14 x ab Do., 17.09., 18.45-19.30

Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 70,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN

Für Fortgeschrittene

BD302695 Skadi Türke-Pekdag

16 x ab Mi., 16.09., 19.05-19.50

Eyachbad bei der Stadthalle; € 79,- zuzügl. Eintritt ab 9 TN



35 JAHRE WOHNFÜHLMAKLER

JETZT IMMOBILIE VERKAUFEN & WOHNFÜHLPAKET SICHERN!



Ihr Vorteil: unverbindliche und kostenlose Immobilienbewertung!

Verkaufen Sie bis zum 31.12.2026 Ihre Immobilie über uns und erhalten Sie ein **Wohnfühlpaket** im Wert von über 300 € gratis!



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

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.

BD30294 Ralf Schmidt

10 x ab Sa., 26.09., 19.00-20.00

Lehrschwimmbcken Längenfeldschule,
Eingang Händelstraße; € 96,- ab 6 TN

BD302941 Ralf Schmidt

8 x ab Sa., 16.01., 19.00-20.00

Lehrschwimmbcken Längenfeldschule,
Eingang Händelstraße; € 79,- ab 6 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.

BD302148 Annemie Tetiwa-Sommer

7 x ab Mi., 07.10., 17.40-18.25

Schlossparkschule Geislingen,
Gymnastikraum; € 43,- ab 8 TN

>> AUSSENSTELLE HAIGERLOCH

Rehasport Orthopädie in Haigerloch

Ausführliche Informationen zu Rehasport finden Sie auf Seite 25.

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; € 85,- ab 10 TN

BD30171 Rosemarie Haumann

10 x ab Di., 15.09., 18.00-19.30

BD301711 Rosemarie Haumann

10 x ab Di., 12.01., 18.00-19.30

BD30172 Rosemarie Haumann

10 x ab Di., 15.09., 19.45-21.15

BD301712 Rosemarie Haumann

10 x ab Di., 12.01., 19.45-21.15

BD30173 Rosemarie Haumann

10 x ab Mi., 16.09., 18.30-20.00

BD301713 Rosemarie Haumann

10 x ab Mi., 13.01., 18.30-20.00

BD30174 Rosemarie Haumann

10 x ab Mi., 16.09., 20.15-21.45

BD301714 Rosemarie Haumann

10 x ab Mi., 13.01., 20.15-21.45

BD301718 Petra Lohmiller

12 x ab Do., 17.09., 19.45-21.15

€ 99,- ab 10 TN

BD3017181 Petra Lohmiller

8 x ab Do., 14.01., 19.45-21.15

€ 70,- ab 10 TN

Erst ausprobieren, dann entscheiden!

Bei einer Vielzahl unserer Angebote ist es möglich, den Kurs einmal unverbindlich kennenzulernen. Bitte sprechen Sie uns an.

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.

BD3017171 Petra Lohmiller

12 x ab Mi., 16.09., 09.30-11.00

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

BD3017172 Petra Lohmiller

10 x ab Mi., 13.01., 09.30-11.00

Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10,
Raum 54; € 84,- ab 10 TN

Yoga für jedes Alter

NEU

Geeignet für Personen mit
Mobilitätseinschränkungen

Dieses Angebot richtet sich bewusst an junge und ältere Menschen mit Einschränkungen. Im Fokus stehen sanfte, rücken-spezifische Yogaübungen zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Die Übungen können im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden, häufig mit Unterstützung von Stuhl, Yogablöcken oder anderen Hilfsmitteln.

Das Angebot ist nicht barrierefrei, eine gewisse Grundmobilität ist erforderlich!

Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10

BD3018 Petra Lohmiller

10 x ab Mo., 28.09., 18.00-19.30

Raum 54; € 104,- ab 8 TN

BD30181 Petra Lohmiller

8 x ab Mo., 11.01., 18.00-19.30

Raum 54; € 86,- ab 8 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

BD302716 Birgit Gulde

12 x ab Mo., 14.09., 08.30-09.30

Raum 54; € 78,- ab 9 TN

BD3027161 Birgit Gulde

9 x ab Mo., 11.01., 08.30-09.30

Raum 54; € 61,- ab 9 TN

BD302717 Birgit Gulde

12 x ab Mo., 14.09., 09.40-10.40

Raum 54; € 78,- ab 9 TN

BD3027171 Birgit Gulde

9 x ab Mo., 11.01., 09.40-10.40

Raum 54; € 61,- ab 9 TN

>> AUSSENSTELLE GEISLINGEN

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.

BD30226 Annemie Tetiwa-Sommer

15 x ab Mi., 23.09., 18.30-19.30

Schlossparkschule Geislingen,
Gymnastikraum; € 85,- ab 10 TN

BD302261 Annemie Tetiwa-Sommer

15 x ab Mi., 23.09., 19.40-20.40

Schlossparkschule Geislingen,
Gymnastikraum; € 85,- 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.

BD30248 Birgitta Grimaldi

17 x ab Di., 15.09., 18.15-19.15

Erlaheim/Binsdorf, Mehrzweckhalle;
€ 95,- ab 10 TN



» 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.

Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27

BD30281 Jana Steidle

16 x ab Mo., 14.09., 18.30-19.30; € 99,- ab 9 TN

BD30282 Jana Steidle

15 x ab Do., 17.09., 19.00-20.00; € 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.

BD30280 Jana Steidle

16 x ab Mo., 14.09., 19.40-20.40

Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27;

€ 99,- 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.

Nusplingen, Sportraum, Schulstr. 27

BD30286 Romina Strobel

16 x ab Di., 15.09., 18.00-19.00

€ 99,- ab 9 TN

BD302861 Romina Strobel

16 x ab Di., 15.09., 19.05-20.05

€ 99,- ab 9 TN

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. Heidenstadt, Bürgerhaus Großer Saal, Hirtenweg 2

BD30289 Romina Strobel

16 x ab Mo., 14.09., 18.00-19.00

€ 99,- ab 9 TN

BD302891 Romina Strobel

16 x ab Mo., 14.09., 19.05-20.05

€ 99,- ab 9 TN

» AUSSENSTELLE OBERNHEIM

Rehasport Orthopädie in Obernheim

Ausführliche Informationen zu Rehasport finden Sie auf Seite 25.

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.

BD30255 Nicole Knodel

17 x ab Mo., 14.09., 18.20-19.20

Obernheim, Bürgersaal; € 95,- ab 10 TN

» AUSSENSTELLE OBERES SCHLICHEMENTAL

Hatha-Yoga

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.

Für Fortgeschrittene

BD30161 Martina Schmitzer

14 x ab Di., 22.09., 18.30-19.30

Schömborg, Stauseehalle, Bürgersaal;

€ 81,- ab 10 TN

BD30162 Martina Schmitzer

14 x ab Di., 22.09., 20.00-21.00

Schömborg, Stauseehalle, Bürgersaal;

€ 81,- ab 10 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.

BD30261 Katharina Dannecker

16 x ab Mo., 14.09., 19.00-20.00

Dotternhausen, Sporthalle; € 102,- ab 9 TN

BD30262 Katharina Dannecker

16 x ab Mo., 14.09., 20.00-21.00

Dotternhausen, Sporthalle; € 102,- ab 9 TN

BD30263 Stephanie Koch,

Yvonne Weinmann

16 x ab Mi., 16.09., 19.00-20.00

Schörzingen, Gymnastikhalle; € 99,- 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.

BD30268 Gerlinde Riedlinger

10 x ab Mi., 04.11., 20.30-21.15

Schömborg, Schlichem Bad;

€ 49,- zuzügl. Eintritt ab 10 TN

» AUSSENSTELLE ROSENFELD

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Mittelstufe

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.

BD30127 Antje Tenfelde

7 x ab Mi., 21.10., 17.00-18.15

Rosenfeld, Altes Spital, Gymnastikraum,

€ 65,- ab 8 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, und Übungen, die in kurzen Pausen auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden kann. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein gutes Körpergefühl.

BD30251 Gaby Wein

17 x ab Mo., 14.09., 17.25-18.40

Isingen Eschwaldhalle; € 116,- ab 10 TN

BD30252 Gaby Wein

17 x ab Mo., 14.09., 18.45-20.00

Isingen Eschwaldhalle; € 116,- ab 10 TN

Kochen



ANSPRECHPARTNERIN:

Dagmar Hirschpek

Telefon: 90 80 14

E-Mail: hirschpek@vhs-balingen.de



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

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Schürze, Behälter für Reste sowie ein eigenes Getränk mitzubringen. Die Gebühr enthält die Kosten für die Zutaten.

KÜCHEN DER WELT

JAPAN

Noodle Dreams – Japan in einer Schüssel!

Tauche ein in die Welt der Ramen-Küche! In diesem Kochkurs dreht sich alles um das Kultgericht und seine vielfältigen Aromen. Lerne die Grundlagen, entwickle ein Gefühl für die richtige Balance und entdecke, wie aus einfachen Zutaten eine perfekt abgestimmte Ramen-Schale entsteht.

BD30701 Dagmar Hirschpek

Sa., 24.10., 15.00 – 19.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 57,-

DEUTSCHLAND

Schwäbische Tapas neu interpretiert – vollwertig und vegetarisch

Tapas bedeuten im spanischen „Abdeckung“ oder „Deckel“. Auch im Schwäbischen werden Leckereien in kleinen Häppchen versteckt. Das besondere an diesen Tapas-Kochevent sind die vollwertigen Zutaten wie Dinkel, Quinoa oder Amaranth als Tapas hübsch angerichtet. Auch regionales Gemüse zeigt sich von einer besonderen Seite. Lassen Sie sich mit neuen Interpretationen der Tapas inspirieren und bereiten Sie gesunde und leckere „Bescheißerle“ zu. Zutaten sind in Bioqualität.

BD30721 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 08.10., 17.00 – 21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 60,-

Die Küche der Pfalz – Geschichten und Genuss aus Flomersheim

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Flomersheim! Alle Gerichte wurden über Generationen hinweg in Familien weitergegeben und erzählen ihre ganz eigenen Geschichten. Während wir gemeinsam kochen und genießen, erfahren Sie Spannendes über das Leben, die Menschen und die Esskultur in Flomersheim. Freuen Sie sich auf persönliche Erinnerungen, regionale Traditionen und echte Küchenschätze, die bis heute ihren besonderen Charme bewahrt haben. Traditionsrezepte, Geschichten und gemeinsamer Genuss – ein Abend voller Geschmack und Erinnerungen.

BD30718 Dagmar Hirschpek

Fr., 20.11., 18.00 – 22.00

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

TÜRKEI

Mezze: Orientalische Vorspeisen – vollwertig, aromatisch und vegetarisch

Diese feinen und kleinen Speisen – Mezze – kommen aus verschiedenen Ländern des Orients. Wir werden frische Salate und cremige Dips aus verschiedenem Gemüse und Kräutern kreieren. Im Mittelpunkt stehen Hummus mit Granatapfel, Fool aus Bohnen, Joghurdip, Tabbouleh und mariniertes Käse. Zum Dippen werden wir Lavash Brot zubereiten. Entdecken Sie Ihre neuen Lieblings-Mezze; sie sind alle gut vorzubereiten, perfekt zum Mitbringen und ideal für einen bunten Abend mit guten Freunden. Zutaten sind in Bioqualität.

BD30722 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 24.09., 17.00 – 21.00

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

SPANIEN

Tapas & Español – Kochen, Essen, Sprechen!

Lust auf spanische Tapas und nebenbei dein Spanisch testen? In diesem Kochkurs wird auf Spanisch gesprochen – ganz entspannt und mit viel Spaß! Dich erwarten leckere spanische Rezepte und tolle Stimmung. Perfekt für alle, die Kochen lieben und ihr Spanisch in lockerer Atmosphäre ausprobieren wollen. Vamos a cocinar!

BD30717 Ferrandez Valcarcel Andrea

Sa., 28.11., 18.00 – 22.00

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

ITALIEN

Arancini nach sizilianischer Art

Wir bereiten die beliebten sizilianischen Reisbällchen von Grund auf zu. Die Arancini werden traditionell mit Ragù gefüllt, paniert und goldbraun ausgebacken. Dabei erfahren die Teilnehmer mehr über die kulinarischen Traditionen Siziliens.

BD30729 Antonietta Sagnelli

Sa., 19.12., 18.00 – 22.00

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

Spaghetti aller Art

Entdecken Sie die Vielfalt klassischer italienischer Spaghettigerichte. Gemeinsam kochen wir verschiedene Varianten wie Gemüse-Spaghetti, Amatriciana, Carbonara und Pescatore mit Fisch und lernen die Besonderheiten der jeweiligen Rezepte kennen.

BD30730 Antonietta Sagnelli

Sa., 16.01., 18.00 – 22.00

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

Mediterrane Fischküche

Lernen Sie die Zubereitung ausgewählter Fischgerichte nach mediterraner Tradition. Von der richtigen Vorbereitung über das Würzen bis zum perfekten Grillen werden verschiedene Techniken und Rezepte vorgestellt.

BD30731 Antonietta Sagnelli

Sa., 26.09., 18.00 – 22.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 64,-



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

Fischküche à la Rosaria

Erlebe die Leichtigkeit der mediterranen Fischküche. Frische Zutaten, feine Aromen und schonende Zubereitungsmethoden stehen im Mittelpunkt und sorgen für elegante Gerichte mit maritimem Charakter.

BD30743 Maria-Rosaria Pellegrino

Sa., 17.10., 16.00 – 20.00

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

Pasta- & Teigküche à la Rosaria

Entdecke die Seele der italienischen Küche: Pasta und Teigwaren in ihrer ganzen Vielfalt. Dieser Kurs vermittelt dir ein Gefühl für traditionelle Zubereitung, Texturen und die perfekte Balance zwischen Teig und Begleitung.

BD30744 Maria-Rosaria Pellegrino

Sa., 14.11., 18.00 – 22.00

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

Gemüseküche à la Rosaria

Tauche ein in die bunte Welt der mediterranen Gemüseküche. Im Mittelpunkt stehen saisonale Zutaten, harmonische Aromen und kreative Zubereitungen, die zeigen, wie vielseitig und genussvoll Gemüse sein kann.

BD30745 Maria-Rosaria Pellegrino

Sa., 07.11., 16.00 – 20.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 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 lecker, gesund und fleischfrei sind. Lassen Sie sich von den frischen Zutaten und den aromatischen Gewürzen verzaubern!

BD30733 Zachow Hoa

Sa., 14.11., 17.00 – 21.00

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.

BD30734 Zachow Hoa

Sa., 12.12., 17.00 – 21.00

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!

BD30735 Zachow Hoa

Sa., 20.02., 17.00 – 21.00

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.

BD30736 Zachow Hoa

Sa., 23.01., 17.00 – 21.00

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

THAILAND

Menü für Gesundheitsliebhaber im thailändischen Stil

Möchten Sie sich gesund ernähren und gleichzeitig nicht auf die Aromen aus der ganzen Welt verzichten? In diesem Kurs zeigt Ihnen Jit, wie Sie zuhause Thai-Gerichte so kreieren, dass sie so gut schmecken wie an den Food-Ständen in Bangkok, aber zudem leicht und ernährungstechnisch ausgewogen sind.

BD30770 Somjit Hauser

Fr., 09.10., 18.00 – 22.00

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

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.

BD30771 Somjit Hauser

Fr., 23.10., 18.00 – 22.00

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

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.

BD30772 Somjit Hauser

Fr., 16.10., 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.

BD30773 Somjit Hauser

Fr., 20.11., 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.

BD30774 Somjit Hauser

Fr., 06.11., 18.00 – 22.00

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

Thailändische Fingerfood

Thailändisches Fingerfood bietet eine riesige Vielfalt an köstlichen Rezepten – ausgefallen, bunt, knackig und frisch lautet die Devise an diesem Abend.

BD30775 Somjit Hauser

Fr., 15.01., 18.00 – 22.00

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

Fast Food, aber gesund

Lernen Sie, wie man schnelle und gesunde asiatische Gerichte zubereitet, die perfekt für den hektischen Alltag geeignet sind! In diesem Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie köstliche Fast-Food-Gerichte aus der asiatischen Küche zaubern können, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind.

BD30776 Somjit Hauser

Fr., 22.01., 17.00 – 21.00

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

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.

BD30777 Somjit Hauser

Fr., 29.01., 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.

BD30778 Somjit Hauser

Fr., 04.12., 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.

BD30705 Dagmar Hirschpek

Do., 19.11., 18.00 – 22.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 59,-

Die Welt der Burger

Der Burger hat sich in den letzten Jahren zu einem trendigen, gesunden und variantenreichen Slow Food entwickelt. Wir backen die Buns selber und verwenden verschiedene Mehle mit und ohne Gluten. Auch die Soßen, Dips und Beilagen bekommen ihre eigene Note. Jeder kann sich seinen Lieblingsburger selbst kreieren. Wie wäre es mit Ofengemüse, Patties aus Hülsenfrüchten oder einem Crispy-Chicken-Burger? Zutaten sind in Bioqualität.

BD30720 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 12.11., 17.00 – 21.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 60,-

Die kohlenhydratreduzierte Küche

Kohlenhydrate machen satt und werden zum schnellen Imbiss in Form von Brezeln, Pommes, oder dem süßen Stückerl überall angeboten. Leider bieten sie aber nur kurzfristig ein Sättigungsgefühl und belasten den Insulinspiegel. Wir setzen in diesem Kochkurs auf kohlenhydratarme Gerichte, die mit wertvollen Fetten und Ölen angereichert sind und die pflanzlichen Eiweiße in den Vordergrund rücken. Auch der Gemüse- und Salatanteil darf nicht fehlen. Diese gemäßigte Low-Carb-Ernährung beschleunigt den Gewichtsverlust und kann sogar Diabetes vorbeugen. Freuen Sie sich auf leckere und abwechslungsreiche Gerichte. Zutaten sind in Bioqualität.

BD30723 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 18.02., 17.00 – 21.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 59,-

KRIMIDINNER

Krimi-Dinner-Party: Way out West

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.

Gebühr inklusive passenden Gerichten und Getränken.

Hintergrund: Der Frühling des Jahres 1884. Die Westküste Amerikas wird langsam mit kleinen Städten voller Siedler bevölkert, die nach Edelmetallen schürfen, Farmen gründen und zwielichtige Saloons betreiben wollen. Und nun kommt auch noch die Eisenbahn! Kaktus-Canyon ist eine solche Kleinstadt. Sie wurde vor 20 Jahren gegründet und ist heute Abend festlich geschmückt, denn die Einwohner bereiten sich auf die Feierlichkeiten zu ihrem 20-jährigen Bestehen vor. Doch nicht alles läuft reibungslos. Landstreitigkeiten, zwielichtige Kartenspiele, Fremde von außerhalb und feindselige Indianer sorgen für eine angespannte Atmosphäre. Und nun kommt gerade die Ankündigung vom Barkeeper: Kaktus-Canyon ist um einen Einwohner ärmer! Begleite uns zu den Feierlichkeiten in den Silber Dollar Saloon und erfahre, was der Abend zu bieten hat... Willkommen in Way out West, der Silber Dollar Saloon ist für Euch geöffnet!

- 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., 10.10., 19.00-23.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 52,-

GESUNDHEITSWISSEN

Arthrose muss kein Schicksal sein

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.

BD30724 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 14.01., 19.00 – 20.30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 23; € 18,-

Wieder richtig durchschlafen – Ein Ernährungsthema?

Wie können eine Ernährungsumstellung und Verhaltensänderungen dabei helfen? Unser Schlaf sollte erholsam sein, damit wir uns tagsüber fit fühlen, leistungsfähig sind und das Leben genießen können. Immer mehr Menschen klagen aber über Schlafstörungen, die verschiedene Ursachen haben können. Beispielsweise können Stress und Sorgen, aber auch Vitaminmangel oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Nachtruhe unterbrechen. Auch ein verschobener Biorhythmus durch Schichtarbeit gefährdet die Wirkung eines erholsamen Schlafes. In diesem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten für einen gesunden Schlaf dargestellt, wie z.B. die Überprüfung des Vitamin B12 Haushaltes, individuelles verträgliches Abendessen oder welche Rituale beim Einschlafen helfen können.

BD30725 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 10.12., 19.00 – 20.30
Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 23; € 18,-

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

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Schürze, Behälter für Reste sowie ein eigenes Getränk mitzubringen. Die Gebühr enthält die Kosten für die Zutaten.

Ist Histamin ein Ernährungsthema?

Eine gestörte Histaminverarbeitung kann viele Symptome hervorrufen, wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafprobleme, aber auch Blähungen und Durchfall. Wenn die Diagnose Histaminintoleranz gestellt wurde, sollten histaminreiche Nahrungsmittel reduziert oder weggelassen werden. Aber lindert diese Nahrungskarenz die Ursache? Hilfreich ist daher, sich genau anzuschauen, warum das überschüssige Histamin nicht abgebaut wird. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum die Histamin abbauenden Enzyme nicht richtig arbeiten und an welchen Prozessen Histamin als ein körpereigener Botenstoff beteiligt ist.

BD30726 Dr. rer. agr. Celia König

Do., 15.10., 19.00 – 20.30

Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 23; € 18,-

WILDKRÄUTER

Naturkosmetik selbst herstellen

In diesem Kurs erfahren wir mehr über die natürliche Hautpflege und stellen hochwertige Naturkosmetik mit einfachen, pflanzlichen Zutaten selbst her. Sie lernen, wie aus Kräutern, Ölen, Blüten und weiteren natürlichen Rohstoffen wohltuende Pflegeprodukte entstehen – ganz ohne synthetische Zusätze. Wir rühren verschiedene Pflegeprodukte und lernen dabei die verschiedenen Produkttypen und ihre Herstellung kennen. Außerdem erfahren wir dabei Wissenswertes über die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe. Neben praktischen Anleitungen erhalten Sie wertvolle Tipps zur Auswahl, Verarbeitung und Haltbarkeit der Produkte. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Arbeiten haben und Wert auf nachhaltige, natürliche Pflege legen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Ende nehmen Sie Ihre selbst hergestellten Produkte sowie viele Ideen und Rezepte für zu Hause mit.

BD30710 Elisabeth Oesterle

Sa., 16.01., 9.00 – 12.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 34,-



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

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

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Schürze, Behälter für Reste sowie ein eigenes Getränk mitzubringen. Die Gebühr enthält die Kosten für die Zutaten.

Naturapotheke selbst herstellen – was heimische Heilpflanzen können

In diesem praxisnahen Kurs erfahren wir mehr über die heimischen Wildpflanzen und deren Inhalts- und Wirkstoffe sowie die Anwendungsgebiete in der traditionellen Heilkunde. Wir werden Schritt für Schritt verschiedene, natürliche Hausmittel herstellen, die Sie für Ihre häusliche Naturapotheke nutzen können und jederzeit zuhause nachmachen können. Ein besonderer Fokus liegt auf der praktischen Umsetzung: Sie fertigen eigene Produkte an und bekommen Rezepte sowie Anleitungen für zu Hause mit. Ergänzend besprechen wir wichtige Hinweise zur Anwendung und Grenzen der Selbstbehandlung. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für natürliche Heilmethoden interessieren und ihre Hausapotheke auf pflanzlicher Basis erweitern möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

BD30711 Elisabeth Oesterle

Sa., 07.11., 9.00 – 12.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 34,-

Wilde Präsente aus der Natur

Geschenke aus der Natur sind persönlich, nachhaltig und voller Wertschätzung. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit heimischen Pflanzen besondere Köstlichkeiten und wohltuende Naturprodukte herstellen können, die sich als kleine Mitbringsel oder Weihnachtsgeschenke eignen. Gemeinsam fertigen wir essbare Geschenke sowie einfache Heilmittel und Wohlfühlpräsente an. Sie erhalten praktische Rezepte und wertvolles Wissen über die Wirkung der verwendeten Pflanzen, aber auch Grenzen der Selbstbehandlung und der eigenen Möglichkeiten bei der Herstellung. Ideal für alle, die natürliche, individuelle Geschenke gestalten möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

BD30712 Elisabeth Oesterle

Sa., 28.11., 9.00 – 12.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 37,-

Workshop: Salbenkurs

Du möchtest wissen, wie du wirksame Salben aus natürlichen Zutaten selbst herstellen kannst? Du stellst deine eigene kleine Hausapotheke zusammen!

- Ringelblumensalbe
- Engelwurzsalbe
- Zinksalbe
- Melissensalbe
- Fichtensalbe

BD30713 Anne-Kathrin Schellberg

Mi., 14.10., 18.00 – 21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 49,50,-

Workshop: Wild & Schön

Kräuterpower für die natürliche Schönheit.

- Gesichtsscreme
- Lippenpflege
- Waschschaum
- Deo Creme

BD30714 Anne-Kathrin Schellberg

Mi., 25.11., 18.00 – 21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 47,-

Workshop: Salben Wild & Beweglich

Kräuterpower für die Beweglichkeit.

- Beinweillsalbe
- Sportsalbe mit Rosmarin
- Johanniskraut-Arnika-Balsam

BD30715 Anne-Kathrin Schellberg

Mi., 17.02., 18.00 – 21.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1; Kochstudio; € 49,50,-

EINFACH LECKER

Meine erste Wohnung – Tschüss Hotel Mama!

Endlich alleine wohnen und selbst kochen! In diesem Kochkurs lernst du einfache, schnelle und günstige Gerichte für den Alltag. Perfekt für Anfänger zeigen wir dir, wie du dich ohne großen Aufwand lecker versorgst. Starte selbstständig durch – ganz ohne Hotel Mama!

BD30707 Dagmar Hirschpek

Do., 22.10., 18.00 - 21.00

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

BACKEN

Glutenfrei Backen für den Frühstückstisch

In diesem Kurs backen wir gemeinsam leckere glutenfreie Frühstücksideen – von Brötchen und Brot bis hin zu süßem Gebäck. Dabei gibt es praktische Tipps zu glutenfreien Zutaten, gelingsicheren Teigen und einfachen Rezepten für zuhause. Freut euch auf kreative Frühstückinspirationen, gemeinsames Backen und natürlich eine gemütliche Verkostung.

BD30706 Dagmar Hirschpek

So., 31.01., 10.00 – 14.00

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



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



Springerle-Backkurs: Tradition trifft Genuss

Wir laden Sie herzlich zu unserem Springerle-Backkurs ein. Tauchen Sie ein in die Kunst des traditionellen Springerle-Backens und lernen Sie, wie man dieses wunderschöne und köstliche Bildgebäck herstellt. Wer bereits eigene Springerle-Model besitzt, darf diese gerne mitbringen. Gemeinsam werden wir verschiedene Motive, Techniken und verschiedene Geschmacksrichtungen ausprobieren. Zur Stärkung gibt es während der Mittagspause Butterbrezeln, damit der kleine Hunger gestillt wird. 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.

BD30740 Bettina Siefert

Sa., 21.11., 10.00 – 14.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 46,-

BD30741 Bettina Siefert –

Sa., 12.12., 10.00 – 14.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 46,-

>> KOCHKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

3-Gänge Kinder-Halloween-Menü

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

In unserem Halloween-Kinderkochkurs bereiten wir gemeinsam ein gruselig-lecker 3-Gänge-Menü zu. Mit schaurig schönen Rezepten und viel Spaß zaubern wir kleine Halloween-Köstlichkeiten! Der Kurs ist für Kinder von 6–12 Jahren konzipiert – einfache Rezepte mit Geling-Garantie und kindgerecht erklärt. Ich freue mich darauf, mit Euch schaurig gut zu kochen!

BD30750 Antonietta Sagnelli

So., 25.10., 10.00 – 13.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 27,-

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!

BD30751 Antonietta Sagnelli

Sa., 30.01., 10.00 – 13.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 27,-

3-Gänge Kinder-Weihnachtsmenü

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

In unserem Weihnachts-Kinderkochkurs bereiten wir gemeinsam ein festliches 3-Gänge-Menü zu. Mit winterlichen und weihnachtlichen Rezepten zaubern wir köstliche Gerichte und sorgen für eine gemütliche Adventsstimmung! Der Kurs ist für Kinder von 6–12 Jahren konzipiert – einfache Rezepte mit Geling-Garantie und kindgerecht erklärt. Ich freue mich darauf, mit Euch festlich zu kochen!

BD30752 Antonietta Sagnelli

So., 20.12., 10.00 – 13.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 27,-

Asiatisch kochen leicht gemacht!

Für Jugendliche

Entdecke die Vielfalt der asiatischen Küche in unserem Kochkurs für Teenager! Lerne tolle Rezepte mit Geling-Garantie und beeindrucke deine Familie und Freunde mit köstlichen Gerichten. Tauche ein in die Welt der asiatischen Aromen und Gewürze. Spaß und Genuss garantiert! Ganz gleich, ob erste Kochversuche oder schon geübt – zu unserer Kochparty sind alle herzlich willkommen.

BD30779 Somjit Hauser

Sa., 14.11., 10.00 – 13.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 41,-

>> MAGISCHE GENUSSWELT

Kochen wie in Anime, Märchen & Fantasywelten

Die Tagebücher der Apothekerin

Tauche ein in eine Welt voller feiner Aromen und raffinierter Gerichte. Inspiriert von der Atmosphäre eines kaiserlichen Hofes erwartet dich ein besonderer Kochkurs, bei dem Ausgewogenheit, Qualität und ein geschulter Geschmackssinn im Mittelpunkt stehen. Lass dich von traditionell inspirierten Rezepten, spannenden Kombinationen und einer Prise Neugier begeistern und erlebe Kochen als eine kunstvolle Verbindung von Genuss und Entdeckung.

BD30702 Dagmar Hirschpek

Fr., 11.12., 18.00 – 22.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 57,-

Die Brüder Grimm – Märchenhafte Genusswelten

Tauche ein in die zauberhafte Welt der Brüder Grimm und erlebe einen Kochkurs voller Fantasie und Tradition. Inspiriert von bekannten Märchen erwarten dich stimmungsvolle Gerichte zwischen rustikaler Waldküche und feinem Festmahl. Entdecke die Magie einfacher Zutaten, kreative Kombinationen und die besondere Atmosphäre märchenhafter Genussmomente.

BD30703 Dagmar Hirschpek

Sa., 05.12., 15.00 – 19.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 57,-

The Witcher – Tavernenküche des Kontinents

Tauche ein in die raue und düstere Welt von The Witcher und erlebe einen Kochkurs voller kräftiger Aromen und bodenständiger Gerichte. Inspiriert von Tavernen, Reisen und dem Leben fernab höfischer Eleganz erwartet dich eine rustikale Küche mit Charakter. Entdecke herzhaft Kombinationen, einfache Zutaten und den besonderen Charme einer Welt, in der Genuss oft aus Notwendigkeit entsteht – direkt, ehrlich und unverfälscht.

BD30704 Dagmar Hirschpek

Sa., 30.01., 16.00 – 20.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 57,-



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



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.

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. (Inklusive passendem Menü und Getränken)
Buchbar ab 12 Personen als: Firmenveranstaltung/ Teamevent, geschlossene Gruppe für Freunde und Familien

**Terminvereinbarung über Frau Hirschpek:
07433 908014**

AUSSENSTELLE GEISLINGEN

Italien – Pasta Sfoglia – Leckere Rezepte

Kochkurs in Geislingen

Wenn es schnell gehen muss, dreht sich alles um den Blätterteig. Gemeinsam verarbeiten wir ihn im Handumdrehen und lernen, wie man ihn professionell ausrollt, füllt und formt. Anschließend bereiten wir raffinierte Kreationen zu, erfahren praktische Tipps für perfekte Ergebnisse und entdecken vielseitige Kombinationen – schnell, unkompliziert und wie vom Profi angerichtet.

BD30727 Antonietta Sagnelli

Sa., 21.11., 18.00 – 22.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 56,-

Italien – Hausgemachte Nudeln & Cannelloni

Kochkurs in Geislingen

In diesem Kurs fertigen wir verschiedene Nudelsorten selbst an und bereiten gefüllte Cannelloni mit Ricotta und Spinat zu. Dazu gibt es Tagliatelle mit einer aromatischen Steinpilzsauce. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der traditionellen italienischen Pastaküche.

BD30728 Antonietta Sagnelli

Sa., 17.10., 18.00 – 22.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 60,-

Mediterrane Küche – ein köstliches, italienisches Menü

Kochkurs in Geislingen

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!

BD30732 Antonietta Sagnelli

Sa., 24.10., 18.00 – 22.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 54,-

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

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Schürze, Behälter für Reste sowie ein eigenes Getränk mitzubringen. Die Gebühr enthält die Kosten für die Zutaten.

Dolce Vita à la Rosaria

Kochkurs in Geislingen

Genieße die süße Seite Italiens! In diesem Kurs dreht sich alles um Desserts, die Lebensfreude und Genuss vereinen – von klassisch bis kreativ, immer mit einem Hauch italienischer Leichtigkeit.

BD30742 Maria-Rosaria Pellegrino

Sa., 26.09., 16.00 – 20.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 54,-

Antipasti à la Rosaria

Kochkurs in Geislingen

Erlebe die Vielfalt italienischer Vorspeisen und entdecke, wie aus frischen Zutaten kleine Genussmomente entstehen. In diesem Kurs dreht sich alles um aromatische Kombinationen, mediterrane Leichtigkeit und die Kunst, mit wenigen Zutaten große Wirkung zu erzielen.

BD30746 Maria-Rosaria Pellegrino

Sa., 23.01., 16.00 – 20.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 54,-

Kochkurs für Männer: Einfach, stressfrei Kochen – Teil 1

Kochkurs in Geislingen

Keine Vorkenntnisse? Kein Problem! In entspannter Runde zeigen wir einfache Basisrezepte, die garantiert gelingen. Ohne komplizierte Zutaten, ohne Druck – dafür mit Spaß am Kochen. Das erwartet dich in diesem Kurs: Einfache Klassiker für jeden Tag, Küchenbasics schnell erklärt und natürlich Kochen in lockerer Atmosphäre. Perfekt für alle, die unkompliziert und stressfrei kochen lernen wollen!

BD30708 Dagmar Hirschpek

Do., 26.11., 18.00 – 21.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 46,-

Kochkurs für Männer: Einfach, stressfrei Kochen – Teil 2

Kochkurs in Geislingen

In Teil 2 bauen wir auf dem Erlernten auf und wagen uns an etwas abwechslungsreichere Gerichte. Du lernst neue Kombinationen kennen, verfeinerst deine Technik und bekommst ein Gefühl dafür, wie du flexibel kochen kannst – ganz ohne Stress. Freu dich auf kreative Rezepte, praktische Tipps und Spaß am gemeinsamen Kochen.

BD30709 Dagmar Hirschpek

Do., 10.12., 18.00 – 21.00

Gemeinschaftsschule kleiner Heuberg; € 46,-



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.

BD406013 Brent Wood

12 x ab Di., 22.09., 19.30-20.30
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5; € 116,-;
ab 6 TN

ENGLISCH A1

Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

Englisch lernen von Anfang an. Sie lernen die englische Aussprache und einfache Sprachinhalte wie sich und andere begrüßen und vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, buchstabieren, Zahlen und in einfachen Sätzen über Hobbys und Familie zu sprechen.

BD40611 Sean McGurrian

15 x ab Mi., 23.09., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22; € 127,-;
ab 6 TN

Englisch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

Die ersten Schritte sind schon gemacht. Wir üben und erweitern die Grundlagen für kleine Gespräche im Alltag und auf Reisen.

BD40601 Klaus Ferstl

15 x ab Mi., 23.09., 18.00-19.30
vhs-Zentrum BL, Raum 22; € 142,-; ab 8 TN

Englisch für Teilnehmende mit 2 Semestern 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.

BD40608 Valeriia Kovalenko

14 x ab Do., 24.09., 17.00-18.00
vhs-Zentrum BL, 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.

BD40603 Sean McGurrian

15 x ab Do., 24.09., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 22; € 127,-;
ab 6 TN

BD40609 Sean McGurrian

15 x ab Mi., 23.09., 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.

BD40612 Klaus Ferstl

15 x ab Mo., 21.09., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 160,-;
ab 7 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.

BD40604 Gisela Mayer-Clausen

15 x ab Do., 24.09., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24; € 143,-;
ab 8 TN

» ENGLISCH B1

Englisch für Senioren mit Vorkenntnissen

BD40632 Gisela Mayer-Clausen

15 x ab Di., 22.09., 14.15-15.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 144,-;
ab 8 TN

Easy Conversation

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

BD40641 Gisela Mayer-Clausen

15 x ab Mi., 23.09., 10.15-11.45
vhs-Zentrum Weilstetten; Raum 11; € 127,-;
ab 9 TN

» 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!

BD40605 Sean McGurrian

15 x ab Do., 24.09., 17.45-18.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 12; € 88,-;
ab 9 TN

Easy English for Everyday

BD40634 Rosemary Harrington-Haas

10 x ab Di., 22.09., 9.00-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 83,-;
bei 10 TN

English Conversation

Auffrischungskurs

Brush up your English with easy newspaper texts and more.

BD40621 Edith Hamernik

12 x ab Mo., 21.09., 19.00-20.00
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5; € 83,-;
ab 8 TN

» FRANZÖSISCH



» FRANZÖSISCH A2

Französisch auffrischen

jeden 2. Samstag

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

BD40805 Claire Müller-Jornod

8 x ab Sa., 26.09., 9.00-11.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 32; € 95,-;
bei 10 TN

» FRANZÖSISCH A2/B1

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen 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.

BD40801 Claire Müller-Jornod

16 x ab Do., 24.09., 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.

BD40846 Claire Müller-Jornod

16 x ab Mi., 23.09., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 124,-;
bei 10 TN

» AUSSENSTELLE HAIGERLOCH

» FRANZÖSISCH A1

Französisch für Teilnehmende mit 2 Semestern Vorkenntnisse



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über einige Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen. Am Ende wird man in der Lage sein, eine Speisekarte im Restaurant zu verstehen, Plakate und Zeitungsartikel zu lesen und sich mit einem Stadtplan in der U-Bahn zurechtzufinden.

BD40871 Yves Opizzo

15 x ab Fr., 25.09., 15.00-16.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Raum 44;
€ 150,-; ab 5 TN



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



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



» ITALIENISCH



» ITALIENISCH A1

Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg in die reizvolle Sprache unserer südlichen Nachbarn: 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.

BD40908 Marina Paju

15 x ab Di., 22.09., 17.30-19.00

vhs-Zentrum Balingen, Raum 24; € 142,-;
ab 8 TN

Italienisch für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

BD40904 Marina Paju

15 x ab Mi., 23.09., 16.45-18.15

vhs-Zentrum Balingen, Raum 24; € 142,-;
ab 8 TN

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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.

BD40903 Karin Kleiner-Ligresti

16 x ab Mi., 23.09., 16.50-17.50

Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 93,-; ab 9 TN

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesen Kursen erweitern und vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und festigen darauf aufbauend Ihren Grundwortschatz und Ihre grammatikalischen Basiskonntnisse.

BD40902 Marina Paju

15 x ab Mi., 23.09., 18.30-20.00

vhs-Zentrum Balingen, Raum 24; € 142,-;
ab 8 TN

BD40911 Marina Paju

15 x ab Mo., 21.09., 16.15-17.45

vhs-Zentrum Balingen, Raum 22; € 160,-;
ab 7 TN

» ITALIENISCH A2

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

BD40909 Tanja Preiß

12 x ab Do., 24.09., 18.00-19.30

Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5; € 150,-;
ab 6 TN

BD40910 Tanja Preiß

12 x ab Do., 24.09., 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.

BD40906 Sandra Ligas

12 x ab Mi., 30.09., 19.00-20.30

Gymnasium, Neubau; Zimmer E 1.5; € 95,-;
bei 10 TN



BUCHHANDLUNG RIEGER

Ölbergstr. 12 · 72336 Balingen
07433-274141 · Fax: 274142

info@neuebuchhandlung.de
www.neuebuchhandlung.de

» 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.

BD40905 Marina Paju

15 x ab Mi., 23.09., 09.55-11.25

vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 142,-;
ab 8 TN

» SPANISCH



» SPANISCH A1

Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

In diesem Anfängerkurs werden wir die faszinierende Welt der spanischen Sprache Schritt für Schritt entdecken. Der Unterricht ist aktiv, abwechslungsreich und unterhaltsam gestaltet, so dass die Teilnehmenden von Anfang an motiviert sind, Spanisch zu sprechen und anzuwenden. Dabei arbeiten wir mit sorgfältig ausgewähltem Lehrmaterial, das den Lernprozess unterstützt und den Zugang zur Sprache erleichtert.

BD42208 Verónica Merkt

15 x ab Di., 22.09., 17.30-19.00

vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 144,-; ab 8 TN

Spanisch mit Geschichten, Bildern und Spaß für Teilnehmende mit 1 Semester Vorkenntnisse

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 Grammatik-Stress, dafür Freude an der Sprache.

BD42202 Nulys Moreno-Maier

16 x ab Mo., 21.09., 19.10-20.10

Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 104,-; ab 8 TN

Spanisch für Teilnehmende mit 2 Semestern 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.

BD42204 Deysi Suarez Cruz

14 x ab Do., 01.10., 17.15-18.45

Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 150,-; ab 7 TN



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

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

BD42203 Blanca Schaitel

12x ab Mo., 21.09., 15.45-17.15
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24; € 95,-;
bei 10 TN

» SPANISCH A2

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



Wir arbeiten mit einfachen Wörtern, Bildern und lebendigen Erzählungen. Durch Lesen, Zuhören, Nachsprechen und viel Wiederholung lernen Sie ganz entspannt, viele Sätze zu verstehen und selbst zu sprechen. Kein Grammatik-Stress, dafür Freude an der Sprache.

BD42201 Nulys Moreno-Maier

16 x ab Mo., 21.09., 17.30-19.00
Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 135,-; ab 9 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.

BD42205 Blanca Schaitel

12 x ab Di., 22.09., 11.30-12.30
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 122,-;
ab 5 TN

BD42206 Blanca Schaitel

12 x ab Mo., 21.09., 17.30-19.00
vhs-Zentrum Balingen, Raum 24; € 116,-;
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.

BD42209 Roxana Farfán

14 x ab Do., 08.10., 17.45-18.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 104,-;
ab 7 TN

Tapas & Español – Kochen, Essen, Sprechen!

Lust auf spanische Tapas und nebenbei dein Spanisch testen? In diesem Kochkurs wird Spanisch gesprochen – ganz entspannt und mit viel Spaß! Dich erwarten leckere spanische Rezepte und tolle Stimmung. Perfekt für alle, die Kochen lieben und ihr Spanisch in lockerer Atmosphäre ausprobieren wollen. Vamos a cocinar!

BD30717 Ferrandez Valcarcel Andrea

Sa., 28.11., 18.00 – 22.00
vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 20/1;
Kochstudio; € 54,-

» 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.

BD42225 Roxana Farfán

14 x ab Do., 08.10., 18.50-20.05
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 92,-;
bei 10 TN

Spanischer Konversationskurs B2

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.

BD42233 Conchi Concepción Cansino Ramos de Schaumann

12 x ab Mi., 23.09., 18.00-19.30
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 130,-; ab 7 TN

» JAPANISCH



» JAPANISCH A1

Japanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

Dieser Einstiegskurs ist ideal für alle, die erste Schritte in die japanische Sprache wagen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die grundlegenden Silbenschriften (Hiragana und Katagana), einfache Redewendungen für Alltagssituationen sowie Basisgrammatik. 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.

BD41002 Li Linde

12 x ab Do., 24.09., 19.15-20.45
Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 150,-; ab 6 TN

Japanisch für Teilnehmende mit 2 Semestern Vorkenntnisse



BD41001 Li Linde

12 x ab Do., 24.09., 18.00-19.00
Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 150,-; ab 4 TN



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

Ihr Urlaubsexperte



Reisebüro im CityCenter, Wilhelmstraße 34, 72336 Balingen
Tel. 07433/2565

www.tui-reisecenter.de/balingen1 · balingen1@tui-reisecenter.de



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!

BD41804 Dr. Andrea Cristina Yida de Mattos

10 x ab Mi., 14.10., 18.00-19.30

vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 187,-;
ab 4 TN

RUSSISCH



RUSSISCH A1

Russisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

In diesem Kurs lernen Sie das kyrillische Alphabet und die Aussprache. Sie bekommen wichtige Grundinformationen zur Grammatik. Darüber hinaus werden wir anhand von Alltagssituationen die Grammatik und Kommunikationsfähigkeit in Russisch lernen und üben.

BD41900 Marina Paju

12 x ab Di., 22.09., 19.15-20.15

vhs-Zentrum Balingen, Raum 24; € 150,-;
ab 4 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

BD42001 Angelika Thieme

10 x ab Mi., 23.09., 18.30-19.30

Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 88,-; ab 6 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

BD42002 Angelika Thieme

10 x ab Mi., 23.09., 20.00-21.00

Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 127,-; ab 4 TN

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



DEUTSCH A1

Deutsch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

NEU

Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit, weil Sie berufstätig sind oder sich tagsüber um die Kinder kümmern? Dieser Kurs richtet sich an alle, die aus Zeitgründen nicht am Integrationskurs teilnehmen können oder sich auf diesen vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Themen Familie, Alltag und Arbeitswelt.

BD40403 Valeriia Kovalenko

14 x ab Do., 24.09., 18:15-19:45

vhs-Zentrum Balingen, Raum 32; € 133,-;
ab 8 TN

Willkommen! Kompaktkurs für Zugewanderte ohne Vorkenntnisse

NEU

2x pro Woche

Sie sind gerade nach Deutschland gekommen und möchten sich so schnell wie möglich verständigen können? In diesem Kurs erhalten Sie erste Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz, die Sie brauchen, um sich hier zurechtzufinden. Zum Beispiel wenn Sie im Supermarkt einkaufen oder einen Termin beim Arzt vereinbaren möchten. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt und soll einen zügigen Einstieg in die deutsche Sprache bieten.

BD40404 Anastasiia Savchuk

16 x ab Di., 22.09., 18.30-20.30

Kurstage: dienstags und donnerstags
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 197,-; ab 8 TN

BD40405 Anastasiia Savchuk

16 x ab Di., 01.12., 18.30-20.30

Kurstage: dienstags und donnerstags
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 197,-; ab 8 TN

Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen



Sie lernen die vier Grundfähigkeiten Sprechen, Schreiben, Hör- und Leseverständnis und können sich schon bald gut in Alltagssituationen verständigen.

BD40407 Klaus Ferstl

15 x ab Do., 24.09., 20.15-21.45

Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 142,-; 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.

BD40401 Klaus Ferstl

12 x ab Fr., 25.09., 18.00-19.30

vhs-Zentrum Balingen, Raum 22; € 150,-;
ab 6 TN

DEUTSCH A2

Deutsch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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.

BD40402 Klaus Ferstl

15 x ab Mi., 23.09., 19.45-21.15

vhs-Zentrum Balingen, Raum 22; € 142,-;
ab 8 TN

DEUTSCH B1

Deutsch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie sprechen schon Deutsch und wollen Ihre Kenntnisse verbessern. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten beim Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

BD40420 Klaus Ferstl

15 x ab Mo., 21.09., 19.45-21.15

vhs-Zentrum Balingen, Raum 23; € 115,-;
bei 10 TN

DEUTSCH B2

Deutsch für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B2 anstreben. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich spontan und fließend zu verständigen, aktiv an Diskussionen teilzunehmen, detaillierte Texte zu schreiben und Ihre Argumente darzulegen.

BD40433 Klaus Ferstl

15 x ab Di., 22.09., 18.15-19.45
Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 142,-; ab 8 TN

INTEGRATIONSKURSE

ANSPRECHPARTNERINNEN:

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

Do.: 14.00 – 17.30

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

DEUTSCHPRÜFUNGEN

Deutschprüfungen telc A2/B1 & telc B2

Mit der telc Deutsch A2-B1 bzw. B2-Zertifikatsprüfung erhalten Sie ein anerkanntes Zertifikat - ideal für Visum, Aufenthalt, Einbürgerung berufliche Anerkennung in Deutschland. Ein perfektes Angebot für Selbstzahler, die keinen Integrationskurs besuchen können und sich gezielt auf ein Leben in Deutschland vorbereiten möchten.

Aktuelle Prüfungstermine finden Sie auf unserer Website www.vhs-balingen.de

Prüfungsvorbereitung telc

NEU

In diesen Kursen bereiten wir Sie gezielt auf die telc-Prüfung vor. Gemeinsam üben wir die prüfungsrelevanten Themen wie Leseverständnis, Hörverstehen sowie schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit. Durch praktische Übungen und hilfreiche Tipps unterstützen wir Sie dabei, sich

sicher und gut vorbereitet in der Prüfung zu präsentieren.

Die Anmeldung zur Prüfung muss separat und persönlich bei Frau Mayer oder Frau Bruske erfolgen (zusätzliche Prüfungsgebühr).

telc A2-B1 Prüfungsvorbereitung

BD40429 Klaus Ferstl

6 x ab Do., 08.10., 18.30-20.00
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 2.1
1 x ab Fr., 27.11., 13.45-17.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 110,-; ab 6 TN

telc B2 Prüfungsvorbereitung

BD40439 Klaus Ferstl

6 x ab Di., 08.10., 20.00-21.30
Gymnasium, Neubau; Zimmer E 2.1
1 x ab Fr., 04.12., 13.45-17.45
vhs-Zentrum Balingen, Raum 23;
€ 110,-; ab 6 TN

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,- €

BD8050 Ilona Rau

Prüfungstermin: Di., 15.09.26, 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Mo., 24.08.26,

BD8051 Ilona Rau

Prüfungstermin: Di., 13.10.26, 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Mo., 21.09.26,

BD8052 Ilona Rau

Prüfungstermin: Di., 10.11.26, 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Mo., 19.10.26

BD8053 Ilona Rau

Prüfungstermin: Di., 01.12.26, 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Mo., 09.11.26

BD8054 Ilona Rau

Prüfungstermin: Di., 12.01.27, 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Mo., 17.12.26

BD8055 Ilona Rau

Prüfungstermin: Di., 02.02.27, 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Mo., 11.01.27



BERUFSBEKLEIDUNG

frech



72336 Balingen | T. 07433 10270
Bahnhofstr. 20 | F. 07433 273133
www.berufsbekleidung-frech.de

IHK ■ Die Weiterbildung

GANZ NACH OBEN!

MIT DEM AZUBI-KOLLEG 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**

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

iPhone/iPad – Der entspannte Einstieg für Anfänger

NEU

Sie lernen in kleiner Runde, ohne Zeitdruck, wie Sie Ihr Gerät im Alltag sicher bedienen können. Kursinhalte:

- Grundlagen: Tasten, Gesten, Benutzeroberfläche verstehen
- Kommunikation: Kontakte pflegen, Nachrichten und Telefonie (WhatsApp/ iMessage)
- Internet&Sicherheit: Surfen, Datenschutz
- Apps&Mehr: Fotografie, Terminverwaltung, Helfer installieren
- Zeit für individuelle Fragen

Bitte mitbringen: eigenes iPhone/iPad, Ladekabel, Ihre Zugangsdaten und Apple-ID mit dazugehörigem Passwort, Block und Stift

BD52000 Nicola Antonio Nazzareno

5 x ab Fr., 25.09., 16.30-18.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 92,- ; ab 5 TN

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!

BD56000 Antonius Van der Weert

Mo., 21.09.; 10.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 77,-; ab 4 TN

BD56001 Antonius Van der Weert

Mo., 16.11.; 10.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 77,-; ab 4 TN

Alte Papierfotos mit dem Smartphone (Android) 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. Bitte Smartphone und Ladekabel mitbringen!

BD54024 Winfried Riedinger

Do., 14.01., 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 Fotoalbum zu bekommen. Bitte Smartphone/Tablet und Ladekabel mitbringen!

BD56004 Antonius Van der Weert

Mo., 05.10., 10.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 82,-; ab 4 TN

BD56005 Antonius Van der Weert

Mo., 30.11., 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!

BD56002 Antonius Van der Weert

Mo., 28.09., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 58,-; ab 4 TN

BD56003 Antonius Van der Weert

Mo., 23.11., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 58,-; ab 4 TN

Ihr Smartphone/Tablet 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/Tablet und Ladekabel mitbringen!

BD56006 Antonius Van der Weert

Mo., 12.10., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 64,-; ab 4 TN

BD56007 Antonius Van der Weert

Mo., 07.12., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 64,-; ab 4 TN

Bezahlen mit dem Smartphone – Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Android Smartphone Besitzer. Bezahlen mit dem Handy, mit der, 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 Smartphone/Tablet und Ladekabel mitbringen!

BD56010 Antonius Van der Weert

Mo., 11.01., 10.00-13.00

vhs Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 38,-; ab 4 TN

Bezahlen mit dem Smartphone – Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Android Smartphone Besitzer. Bezahlen mit dem Handy, mit der, 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 Smartphone/Tablet und Ladekabel mitbringen!

BD56011 Antonius Van der Weert

Mo., 18.01., 10.00-13.00

vhs Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 38,-; ab 5 TN

Organisieren Sie mit KI den (Büro)-Alltag (Smartphone/Tablet) NEU

Dieser Kurs gilt allen Anwendern, die sich mit KI im Beruf sowie im Alltag noch nicht so gut auskennen, aber vielleicht bereits mit KI in Kontakt gekommen sind. Kursinhalte:

- Mails organisieren
- Termine planen, Kalender organisieren
- Texte schreiben, korrigieren (auch in anderen Sprachen)
- Werbeslogans entwickeln, Kurzvideos erstellen
- KI-Bilder generieren, korrigieren
- (Geschäfts)-Reisen planen, durchführen.
- Komplexe Berechnungen, uvm.

Bitte Smartphone/Tablet und Ladekabel mitbringen!

BD56012 Antonius Van der Weert

1 x Mo., 09.11., 10.00-13.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 51,-; ab 4 TN

BD56013 Antonius Van der Weert

1 x Mo., 25.01., 10.00-13.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; € 51,-; ab 4 TN

Einführung in die Cybersecurity NEU

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Verständnis für Cyberrisiken und warum diese auch Sie betreffen, sobald Sie ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Computer benutzen. Sie erhalten eine praxisgerechte Anleitung, um sich vor diesen Risiken beim täglichen Umgang mit ihren Geräten und dem Internet effektiv zu schützen. Bitte Smartphone/Tablet/ Laptop und Ladekabel mitbringen!

BD52001 Bernd Seemann

2 x ab Sa., 10.10. und 17.10., 9.00-13.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 92,-; 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

BD54001 Winfried Riedinger

4 x ab Do., 05.11., 14.00-16.15

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 144,-; ab 6 TN

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

BD54012 Winfried Riedinger

Sa., 07.11., 8.30-15.45

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

BD54013 Winfried Riedinger

Sa., 21.11., 8.30-15.45

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 109,-; ab 6 TN

MEDIENKOMPETENZEN

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.

BD54021 Winfried Riedinger

Do., 26.11., 18.00-20.15

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

"Prompting" leicht gemacht: KI trainieren – Tipps & Tricks für Einsteiger



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".

BD54022 Winfried Riedinger

Do., 14.01., 18.00-20.15

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Fotos verschönern mit KI – einfach erklärt für Android Nutzer NEU

Sie möchten Ihre Bilder schnell und mühelos verbessern? Moderne KI- Apps machen das möglich. Gemeinsam probieren wir verschiedene Anwendungen aus, bearbeiten eigene Fotos und lernen, wie man typische Aufgaben wie Retusche, Farbkorrektur oder Motivfreistellung mit wenigen Fingertipps erledigt. Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen!

BD54023 Winfried Riedinger

Do., 03.12., 18.00-20.15

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN



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



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

Kreativ mit Künstlicher Intelligenz: Eigene Bilder gestalten

NEU

Möchten Sie erfahren, wie Sie mithilfe von Künstlicher Intelligenz eigene Bilder kreieren können? In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen auf spielerische Weise die Grundlagen der Bildgenerierung mit kostenlosen Online-Tools und Apps. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Er bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Neugier auf die digitale Welt zu entfalten und Ihre kreative Seite zu entdecken.

BD54027 Winfried Riedinger

Do., 10.12., 18.00-20.15

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Sicherheit im Umgang mit Chatbots (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.

BD54025 Winfried Riedinger

Do., 21.01., 14.00-16.15

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 41,-; ab 5 TN

Protokolle mit Hilfe von Chatbots erstellen

NEU

Haben Sie heute schon mit Ihrem Protokoll gesprochen?

Stellen Sie sich vor, Ihr Protokoll schreibt sich fast von selbst. Wir werfen einen Blick unter die Haube von KI-Tools und zeigen Ihnen die besten Prompts, um aus wirren Gesprächsnotizen strukturierte Business-Dokumente zu machen.

BD54026 Winfried Riedinger

Do., 17.12., 18.00-20.15

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.

Bitte zusätzlich eigenes Notebook/ Laptop und Ladegerät mitbringen!

BD56008 Antonius Van der Weert

Mo., 19.10., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 64,-; ab 4 TN

BD56009 Antonius Van der Weert

Mo., 14.12., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 22; € 64,-; 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

BD59000 Katja Danhammer

Do., 12.11., 10.00-13.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; gebührenfrei; max. 5 TN pro Beratungstermin

BD59001 Katja Danhammer

Do., 28.01., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten; Grauenstein 18; Raum 25; gebührenfrei; max. 5 TN pro Beratungstermin

SEMINARE ARBEIT & BERUF

Konflikte im Beruf und Alltag: verstehen – vorbeugen – lösen

NEU

ONLINE

Im Kurs stärken wir Ihre Konfliktkompetenz, Souveränität und Ihre innere Ruhe. Das erwartet dich:

- Konfliktursachen verstehen und eigene Anteile erkennen
- Konflikten souverän begegnen – statt ihnen auszuweichen
- Strategien zur Deeskalation und Gesprächsführung
- Typische Reaktionsmuster und Eskalationsstufen
- Umgang mit Widerstand, Angriff und Schuldzuweisungen
- Austausch, Reflexion, Übungen und sofort anwendbare Tools

Der Zugangslink wird Ihnen vor Kursbeginn per Mail zugesandt.

BD55002 Matthias Dahms

Mi., 30.09., 18.30-21.30

Online-Kurs; € 80,-; ab 2 TN

Online-Seminar: Nebenberuflich selbstständig

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.

BD55003 Matthias Dahms

Fr., 27.11., 18.30-21.30

Online-Kurs; € 80,-; ab 2 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

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 35.

KOCHEN

Weitere Infos finden Sie auf Seite 42.

HAIGERLOCH



VHS ON TOUR

Weitere Infos finden Sie auf Seite 9.

KUNST- & JUGENDKUNSTSCHULE

Weitere Infos finden Sie auf Seite 17+21.

REHASPORT

Weitere Infos finden Sie auf Seite 25.

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Weitere Infos finden Sie auf Seite 35.

SPRACHEN

Weitere Infos finden Sie auf Seite 45.

NUSPLINGEN



BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Weitere Infos finden Sie auf Seite 36.

OBERNHEIM



REHASPORT

Weitere Infos finden Sie auf Seite 25.

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Weitere Infos finden Sie auf Seite 36.

OBERES SCHLICHENTAL



Bewegung & Entspannung

Weitere Infos finden Sie auf Seite 36.

ROSENFELD



Kunstschule

Weitere Infos finden Sie auf Seite 17.

Bewegung & Entspannung

Weitere Infos finden Sie auf Seite 36.



Unsere Leckereien findet Ihr
rund um die Uhr in:



Alwines Lädle

Schweizerlandstraße 15
72401 Haigerloch-Gruol

- 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



WissensWerkstatt

Zollernalb

ANSPRECHPARTNER:

Frederic Deschler

Telefon: 90 80 59

deschler@wissenswerkstatt-zollernalb.de



Erika Langrehr

Telefon: 90 80 58

langrehr@wissenswerkstatt-zollernalb.de

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

kaum zu glauben: Die WissensWerkstatt Zollernalb wird 10 Jahre alt! Seit einem Jahrzehnt wird bei uns geforscht, getüftelt, gebaut, programmiert, gehämmert, gestaunt und manchmal auch festgestellt, dass ein Experiment ganz anders ausgeht als geplant.

Auch im Wintersemester 2026/27 warten wieder viele spannende Kurse aus den Bereichen MINT, Handwerk und Umwelt auf euch. Egal ob Nachwuchsforscher, Bastelprofi oder Umweltentdecker – hier gibt es jede Menge zu erleben.

Unser Jubiläumsjahr hat gleich mehrere Highlights zu bieten: Am 3. Oktober sind wir von 14 bis 17 Uhr bei „Türen auf mit der Maus“ dabei. Und am 9. Oktober um 14 Uhr kommt Julian Janssen alias „Checker Julian“ in die Stadthalle Balingen – natürlich mit Autogrammstunde und der Gelegenheit, ihn persönlich kennenzulernen.

Die Anmeldung über folgenden QR-Code:



Pro Person bitte einmal den QR-Code scannen!

Der Höhepunkt folgt ab dem 10. Oktober 2026: Unsere große 10-Jahre-WissensWerkstatt-Jubiläums-Ausstellung in der Zehntscheuer Balingen ist bis zum 14. Februar 2027 geöffnet und lädt zum Entdecken, Erinnern und Mitmachen ein.

Zum Geburtstag wollen wir vor allem eines sagen: Danke! Danke an euch Kinder für eure Neugier, eure kreativen Ideen und eure unzähligen „Warum?“-Fragen. Danke an alle Eltern für eure Unterstützung und euer Vertrauen in den vergangenen zehn Jahren.

Ein besonderer Dank gilt außerdem dem Förderverein WissensWerkstatt Zollernalb e.V.. Erst durch seine Unterstützung können wir unsere Kurse bezuschussen und für möglichst viele Familien erschwinglich machen. Denn unser Ziel war und ist klar: Breitenstatt Spitzenförderung – die WissensWerkstatt soll für alle da sein, die Lust haben, Neues zu entdecken.

Wir freuen uns auf ein spannendes Jubiläumssemester mit euch!

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?! Irgend wie haben wir alles schonmal durch... Wie wäre es mit einem Kindergeburtstag in der WissensWerkstatt Zollernalb? Sprecht uns hierfür gerne an

info@wissenswerkstatt-zollernalb.de

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.

EntdeckerWerkstatt

Diese Kurse kannst du ab dem Kindergarten- oder Grundschulalter besuchen – auch darüber hinaus!

Herstellen und Experimentieren mit Pflanzenfarben – Eltern-Kind Kurs

4 – 6 Jahre

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.

BD77252 Sina Hotz

Sa., 19.09., 10.00-12.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 8,-

BD77250 Sina Hotz

Sa., 07.11., 10.00-12.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 8,-

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.

BD77111 Sina Hotz

Sa., 16.01., 10.00-11.30

Grauenstein 18; Raum 23; € 7,-

Eyachpiraten stechen in See

4 – 7 Jahre

Auch Eyachpiraten fangen klein an... wir wollen gemeinsam ein kleines Boot aus Bastelmaterialien kreativ erschaffen, das hoffentlich in der wilden Eyach besteht. Der Kurs ist als Eltern-Kind Kurs angelegt, wir freuen uns aber über jeden Herzensmenschen, der mit ein oder zwei Kindern teilnimmt.

BD77116 Jessica Lehmann

Sa., 19.09., 10.00-11.30

Erlebnisaue Balingen; € 5,-

Forscherschritzeljagd für Weltentdecker

4 – 7 Jahre

Auf den Spuren von Professor Schlaumayer reisen wir um sie Welt und entdecken voller Forscherdrang so manches Geheimnis unserer Erde. An verschiedenen Stationen schärfen wir unseren Verstand und können so das Rätsel, das uns zum Schatz führt lösen. Achtung: Neue Stationen und Aufgaben! Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, wetterfeste Kleidung.

BD77125 Jessica Lehmann

Sa., 24.10., 10.00-11.30

Grauenstein 18; Raum 25; € 5,-

Cooler Feuerforscher

4 – 7 Jahre

Ein sicherer Umgang mit Feuer ist wichtig. Wir tasten uns mit kleinen Flammen langsam an die Eigenschaften von Feuer heran und lernen in kindgerechten Experimenten seine Kraft kennen, aber auch, wie man ein Feuer löscht.

BD77126 Jessica Lehmann

Sa., 30.01., 10.00-11.30

Grauenstein 18; Raum 21; € 5,-;

Magie des Waldes – Toben, staunen, erleben

4 – 7 Jahre mit erwachsener Begleitung

Der Wald steckt voller Abenteuer! Gemeinsam erkunden wir die Geheimnisse des Waldes, entdecken spannende Pflanzen und Tiere und erleben die Natur mit allen Sinnen.

BD77165 Artur Ribitsch

Sa., 03.10., 9.30-12.30

Waldkindergarten 72336 Balingen-Binsbol; € 10,-

Crazy Slime Lab: Jetzt wird geschleimt!

5 – 8 Jahre

Glitschig, bunt und einfach super spannend – in diesem Kurs dreht sich alles um Schleim! Gemeinsam stellen wir verschiedene Schleim-Arten her: fluffig, bouncy oder extra dehnbar. Ein Kurs voller Spaß, Experimenten und kreativem Ausprobieren – deinen Schleim nimmst du natürlich mit nach Hause!

BD77153 Rosa Thomer

Sa., 12.12., 13.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 7,-

BD77154 Rosa Thomer

Sa., 20.02., 13.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 7,-

Spielerisch Programmieren mit dem Bee-Bot®

Vorschule – 1. Klasse

In diesem Kurs entdecken Kinder auf kreative Weise die Welt des Programmierens! Durch spannende Aufgaben und kindgerechte Themen wie Schatzsuche, Labyrinth oder Buchstabenreisen wird das logische Denken, die Raumorientierung und das Teamwork gefördert.

BD77232 Jürgen Jost

2 x ab Do., 12.11., 15.00-16.30

Grauenstein 18; Raum 25; € 10,-

RoboWerkstatt – Baue deinen eigenen Roboter mit fischertechnik

Roboter programmieren – kinderleicht & mega spannend!

5-8 Jahre

Egal ob Anfänger oder Tüftel-Profi: Jeder kann Roboter programmieren!

Mach mit und entdecke, wie viel Spaß Technik machen kann – vielleicht bist du ja schon bald ein echter Robo-Profi!

Grundschulkurs

BD77211 Dennis Kisner

Sa., 21.11., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Ozobot – Der Roboter, der Farben lesen kann

ab 6 Jahren

Rot, Blau, Grün – für den Ozobot sind Farben geheime Befehle! Entdecke, wie der kleine Roboter denkt, löse knifflige Aufgaben und erfinde deine eigenen Strecken voller Überraschungen.

BD77200 Samuel Lutz

Sa., 27.02., 15.00-16.30

Grauenstein 18; Raum 25; € 5,-

Holcim erleben – Ein Tag im Zementwerk & Fossilienmuseum

ab 6 Jahren

Wie wird aus grauem Stein eigentlich ein stabiles Haus, eine Brücke oder eine Halbpfeife? Ein unvergesslicher Erlebnistag wartet auf dich.

BD77421 Simone Keck

Do., 05.11., 10.00-15.00

Holcim GmbH, Dormettinger Str. 27, 72359 Dotternhausen; kostenfrei

Holcim erleben: Mini Baustelle & Baggerparcours

ab 6 Jahren

Echte Minibagger steuern, Technik erlebbar machen und Begeisterung wecken, Koordination und Geschicklichkeit spielerisch trainieren – ein Highlight für klein und groß, kommt gern bei uns vorbei.

BD77422 Simone Keck

Mi., 21.10., 13.00-16.00

HOLCIM GMBH, Dormettinger Str. 27, 72359 Dotternhausen, kostenfrei

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...

BD77112 Marion Vollmer

Sa., 23.01., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 19,-

Tüfteln, Bauen, Entdecken – große Forscher*innen auf PlayMais® Abenteuer

6 bis 10 Jahre

In diesem bunten Kreativkurs tauchen wir gemeinsam in die Welt des Bauens und Gestaltens ein. Mit PlayMais® erschaffen wir fantasievolle Figuren, hohe Türme und spannende Muster.

BD77114 Marion Vollmer

Sa., 24.10., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 10,-

Unsichtbare Kräfte: Magnetismus und Elektrizität spielend erleben

6-10 Jahre

Hier wird geforscht, gebaut und ausprobiert! Gemeinsam entdecken die Kinder die spannende Welt von Strom und Magneten.

BD77130 Walter Hirschpek

Sa., 14.11., 14.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 9,-

Löt it go! – Der coole Lötführerschein

6-10 Jahre

Hier wird's heiß – aber nur am LötKolben! Gemeinsam lernen die Kinder, wie man Kabel, LEDs und kleine Bauteile richtig verlötet und daraus coole Projekte baut. Am Ende wartet der offizielle Lötführerschein!

BD77131 Walter Hirschpek

Sa., 12.12., 13.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 9,-

Naturbändiger: Mutter-Kind Survival-Abenteuer

Mütter mit ihren Kindern (6 bis max. 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.

BD77162 Artur Ribitsch

Sa., 21.11., 10.00-13.00

oberer Parkplatz Trimm-dich-Pfad; 72336 Balingen-Frommern; € 10,-

Naturbändiger: Vater-Kind Survival-Abenteuer

Väter mit ihren Kindern (6 bis max. 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.

BD77162 Artur Ribitsch

So., 22.11., 10.00-13.00

oberer Parkplatz Trimm-dich-Pfad; 72336 Balingen-Frommern; € 10,-



Bitte geben Sie Ihrem Kind für den Kursbesuch eine entsprechende Verpflegung mit.

Herstellen und experimentieren mit Pflanzenfarben

6 – 10 Jahre

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.

BD77253 Sina Hotz

Sa., 19.09., 13.30-16.30

Grauenstein 18; Raum 21; € 12,-

BD77251 Sina Hotz

Sa., 07.11., 13.30-16.30

Grauenstein 18; Raum 21; € 12,-

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?

BD77144 Yasmin El Hattab

Sa., 05.12., 14.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 7,-

Christmas26 – Baue deine eigene Krippe

ab 7 Jahren mit erwachsener Begleitung

Zusammen mit deinem Papa/deiner Mama bauen wir eine eigene Weihnachtskrippe, die du unter den Weihnachtsbaum stellen kannst.

BD77124 Louis Müller

Sa., 21.11., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 20,-

Dash & Dot – der coole Roboter für Kinder

7-11 Jahre

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.

BD77233 Jürgen Jost

Wöchentlich 2 x ab Do., 03.12., 16.00-17.30

Grauenstein 18; Raum 25; € 10,-

Dein Holzabenteuer: Gemeinsam bauen und staunen

7 – 12 Jahre

Ab in den Wald – hier wartet ein echtes Abenteuer auf dich! Gemeinsam mit dem Förster erkunden wir die Welt der Bäume und bauen coole Sachen aus Holz.

BD77140 Matthäus Holleschovsky

Di., 27.10., 9.00-13.00

Parkplatz vor dem Waldeingang am

Sportheim Linde; € 5,-

Nature Journaling im Ostdorfer Wald

7 – 12 Jahre

Der Ostdorfer Wald hat eine Fülle an verschiedenen Baum- und Pflanzenarten zu bieten.

Was wir nicht kennen, nehmen wir ganz genau unter die Lupe und zeichnen nach der Methode vom Nature Journaling. Dadurch können wir unser Wissen ganz spielerisch erweitern und Inhalte nachhaltig festigen

BD77141 Matthäus Holleschovsky

Fr., 11.09., 9.00-13.00

Spielplatz Ostdorf, Balingen; € 5,-

Der sommerliche Geschmack des Waldes

7 – 12 Jahre

Vierorts am Waldboden ranken die Brombeeren über Moos und Geäst. In den Sommerferien reifen die leckeren Früchte heran. Zum Marmeladen-Einkochen wagen wir uns in den Wald zur Brombeerernte

Außerdem mitzubringen: Einigermaßen dornenfeste Kleidung (lange Hose), Arbeitshandschuhe, Schraubdeckelglas und Eimerchen für die Ernte.

BC771431 Matthäus Holleschovsky

Sa., 12.09., 9.00-13.00

Sportplatz Linde, Lindenstraße 24, BL; € 9,-

Hör mal wer da hämmert! – Grundlagenkurs Werken

ab 8 Jahren

Lernt in diesem Grundlagenkurs wie man mit Hammer, Säge und Pfeile umgeht!

BD77123 Louis Müller

Sa., 17.10., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 22,-

Wir bauen unsere eigenen Kugelbahn

ab 8 Jahren

In diesem Kurs baust du deine eigene Kugelbahn aus Papier und Pappe. Dabei probierst du aus, wie die Kugel am besten ins Ziel kommt: Welche Strecken sind schnell? Wo bleibt sie stehen? Und was kannst du verändern, damit es besser funktioniert?

BD77170 Emily Schneider

Sa., 24.10., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Der NABU-Nistkasten – werde zum werkelnden Naturhelfer

Ab 8 Jahren

In diesen Kurs bauen wir einen eigenen Nistkasten! Damit können schaffen wir für Vögel einen Winterschlafplatz und sorgen dafür, dass es der Natur ein Stückchen besser geht! Nebenbei lernen wir auch noch etwas über Handwerk und die Biologie der Vögel ;-)

BD77254 Sina Hotz

Sa., 14.11., 10.00-12.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 8,-

„Die riesige LEGO®-Stadt der 100 Baumeister:innen“ in der Zehntscheuer

Ab 8 Jahren

Zum 10-jährigen Jubiläum der WISSENSWERKSTATT ZOLLERNALB haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht: In Zusammenarbeit mit der Spielwerkstatt Zollernalb bauen wir an 10 halben Tagen eine riesige LEGO®-Stadt. Damit möglichst viele Kinder mitbauen können, kann sich jedes Kind nur für jeweils einen Tagesworkshop anmelden.

Kursort: Zehntscheuer Balingen, Neue Str. 59, 72336 Balingen; Gebühr: 9,- €

BD77330 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Mo., 26.10., 9.00-12.00

BD77331 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Mo., 26.10., 13.00-16.00

BD77332 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Di., 27.10., 9.00-12.00

BD77333 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Di., 27.10., 13.00-16.00

BD77334 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Mi., 28.10., 9.00-12.00

BD77335 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Mi., 28.10., 13.00-16.00

BD77336 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Do., 29.10., 9.00-12.00

BD77337 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Do., 29.10., 13.00-16.00

BD77338 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Fr., 30.10., 9.00-12.00

BD77339 Spielwerkstatt-Zollernalb e.V.

Fr., 30.10., 13.00-16.00

LEGO® Miniaturen Werkstatt

Ab 8 Jahren

Wer mit LEGO® baut, muss sich über den passenden Maßstab Gedanken machen.

Die Kunst liegt dabei in der Vereinfachung, ohne dass der ursprüngliche Charakter des Originals verloren geht. Bringt eigene Ideen mit, die dann noch durch ein gemeinsames Projekt ergänzt werden. Mitbauen können Kinder ab 8 Jahren ebenso wie interessierte Erwachsene.

BD77340

Fr, 09.10.2026, 14.00-17.00

Kursort: Zehntscheuer Balingen,

Neue Str. 59, 72336 Balingen; Gebühr: 9,- €

LEGO® Classic Reloaded

Ab 8 Jahren

Wir begeben uns auf die Spuren der ersten LEGO®-Sets und bauen diese – natürlich jetzt mit neuen Steinen – nach. Auf einem eigens dafür gefertigten Stadtplan entsteht daraus eine kleine Retro-LEGO®-Stadt

BD77341

Mo, 04.01.2027, 14.00-17.00

Kursort: Zehntscheuer Balingen,

Neue Str. 59, 72336 Balingen; Gebühr: 9,- €



Scratch Club – Lerne spielerisch programmieren

8– 12 Jahre

Entdecke die Magie des Programmierens – spielerisch und bunt!

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet!

BD77221 George Smith, Karin Smith

Wöchentlich 8 x ab Sa., 19.19., 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. Für Mädchen gemacht. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet! Das Niveau richtet sich nach eurer Erfahrung.

BD772211 George Smith, Karin Smith

Wöchentlich 8 x ab Sa., 19.09., 15.00–16.30
Grauenstein 18; Raum 25; € 40,–

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.

BD77219 Markus Häusel

Sa., 23.01., 10.00–13.00
Grauenstein 18; Raum 22; € 10,–

Räder und Rollen: Klingt einfach, ist es aber nicht ;-)

8 – 14 Jahre

Wie kommt das Rad ins Rollen? Bei einem spannenden Blick hinter die Kulissen von Blickle Räder und Rollen entdeckst du, wie Räder für Möbel, Maschinen und Fahrzeuge entstehen. Staune, frage, entdecke – Technik zum Anfassen

BD77402

Di, 27.10. 9.00–12.00

Blickle Räder+Rollen GmbH, Heinrich-Blickle-Str 1, 72348 Rosenfeld; kostenfrei

Eyachbad-Entdecker

8 – 14 Jahre

Entdecke, welche faszinierende Technik hinter den Kulissen des Balinger Eyachbads 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.

BD77425 Stadtwerke Balingen

Sa., 28.11., 15.00–16.00 Eyachbad Balingen; € 5,–

Kreativ-Nähkurs: Kuscheltiere

ab 9 Jahren

In diesem Nähkurs nähst du ein kleines Kuscheltier aus Stoff. Du lernst erste Grundlagen des Nähens und kannst deinen Stofffreund kreativ gestalten. Natürlich darfst du dein Kuscheltier am Ende mit nach Hause nehmen.

BD77110 Emily Schneider

Sa., 05.12., 10.00–13.00
Grauenstein 18; Raum 25; € 10,–

Auf zu den Sternen! – Baue deine eigene Sternenkarte

ab 9 Jahren

Begib dich auf eine Reise zu den Sternen und entdecke spannende Sternbilder am Nachthimmel! In diesem Workshop gestaltest du deine ganz persönliche leuchtende Sternenkarte.

BD77127 Gregor Forsch

Sa., 19.12., 10.00–14.00
Grauenstein 18; Raum 21; € 22,–

Auf Empfang – Baue dein eigenes Radio

ab 9 Jahren

Wie kommen Musik und Stimmen aus der Luft in unsere Ohren? In diesem Kurs gehst du dem Rätsel auf die Spur und baust dein eigenes UKW-Radio.

BD77128 Heldemar Paul

Sa., 05.12., 10.00–14.00
Grauenstein 18; Raum 21; € 13,–

Herbstspecial – Igelnest für deinen Garten

ab 9 Jahren

Wer hilft dem Igel bei der Wohnungssuche? Wir bauen gemeinsam ein gemütliches Nest für unseren stacheligen Gartenbesucher – perfekt für deinen Garten!

BD77129 Louis Müller

Sa., 26.09., 10.00–14.00
Grauenstein 18; Raum 21; € 13,–

Elektronik verstehen mit fischertechnik

ab 9 Jahren

Entdecke mit dem fischertechnik-Set die Welt der Elektronik. Du baust einfache Schaltungen, probierst aus, wie Strom fließt, und bringst Lampen oder Motoren zum Laufen. Vorkenntnisse brauchst du nicht.

BD77135 Emily Schneider

Sa., 10.10., 10.00–13.00
Grauenstein 18; Raum 21; € 10,–



**Bitte geben Sie Ihrem Kind für
den Kursbesuch eine ent-
sprechende Verpflichtung mit.**

Catch me if u can – Waldabenteuer

Ab 9 Jahren mit erwachsener Begleitung

Fangen spielen war gestern – Heute kombinieren wir Navigationsgeschick mit Taktik. Auch mit einer anderen erwachsenen Begleitperson möglich – Waldtauglichkeit vorausgesetzt

BD77164 Artur Ribitsch

So., 27.09., 10.30–16.00
Waldkindergarten 72336 Balingen-Binsbol; € 18,–

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.

BD77215 Emily Schneider

Sa., 17.10., 10.00–13.00
Grauenstein 18; Raum 25; € 10,–

Programmieren am iPad – mit Swift

ab 9 Jahren

Entdecke mit Swift spielerisch die Welt des Programmierens. Am iPad steuerst du eine Figur, löst kleine Aufgaben und findest heraus, wie ein Programm Schritt für Schritt entsteht. Du probierst eigene Ideen aus und knackst neue Herausforderungen. Vorkenntnisse brauchst du nicht.

BD77217 Emily Schneider

Sa., 21.11., 10.00–13.00
Grauenstein 18; Raum 25; € 10,–

English Holidays: Music, Theatre, Sport and Software

ab 9 Jahren

In diesem innovativen Ferienkurs verbinden Kinder Englischlernen mit Technik, Kreativität und Bewegung. Die englische Sprache wird aktiv beim Arbeiten mit Musik, digitalen Tools und kreativer Software eingesetzt.

August

BD77303 Sean McGurrin

Mo.-Fr., 24.–28.08., 12.00–15.00
Grauenstein 18; Raum 22; € 56,–

Summer

BD77300 Sean McGurrin

Mo.-Do., 07.–10.09., 12.00–15.00
Grauenstein 18; Raum 22; € 45,–

Autumn

BD77301 Sean McGurrin

Mo.-Do., 26.–30.10., 12.00–15.00
Grauenstein 18; Raum 25; € 45,–

New Year

BD77302 Sean McGurrian

Mo.-Do., 04.-07.01., 12.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 45,-

>> ForscherWerkstatt**Diese Kurse kannst du ab der weiterführenden Schule besuchen.****Robotik AG**

ab 10 Jahren

Technik entdecken, ausprobieren und selbst gestalten!

Die AG findet einmal im Monat statt und richtet sich an alle Interessierten – ganz gleich, ob erste Erfahrungen gesammelt werden sollen oder bereits Vorkenntnisse vorhanden sind.

Jederzeit einsteigbar ;-)

BD77118 Heiko Käppel

Monatlich 6 x ab Mi., 16.09., 16.00-17.30

Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum A-111; kostenfrei

Sky Builder – 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!

BD77120 Walter Bleibel

Mi., 28.10. - Do., 29.10., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 35,-

Game On! Wir bauen einen Spielertisch

Ab 10 Jahren

Wie cool wäre es, an einem Tisch zu spielen, den du selbst gebaut hast? In unserer Werkstatt wirst du zum echten Holz-Profi: Du sägst, bohrst, schleifst und leimst, bis dein persönlicher Spielertisch fertig ist.

Am Ende nimmst du deinen eigenen Spielertisch mit nach Hause – bereit für spannende Spielrunden mit Freunden und Familie!

BD77121 Walter Bleibel

Mi.-Do., 10.2.-11.2., 10.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 35,-

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

BD77122 Louis Müller

Sa., 06.02., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 13,-

Technik zum Anfassen – Der Salzwasser-Truck von Kosmos

Ab 10 Jahren

In diesem spannenden Technik-Workshop bauen Kinder einen Truck mit Salzwasserantrieb aus dem Kosmos-Experimentierkasten.

BD77132 Michael Rottmayr

Mi., 20.01., 16.00-18.00

Grauenstein 18; Raum 25; € 12,-

Halloween Special! Die Stimme aus dem Schatten

ab 10 Jahren

Man hört sie zuerst. Und dann bekommt man Gänsehaut. In diesem Halloween-Special baust du deinen eigenen Stimmverzerrer und sorgst für den perfekten Gruseleffekt – ganz ohne Zauberei.

BD77133 Walter Hirschpek

Sa., 31.10., 10.00-14.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 16,-

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.

BD77145 Yasmin El Hattab

Sa., 26.09., 15.00-17.00

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.

BD77146 Yasmin El Hattab

Wöchentlich 2 x ab Sa., 16.01., 14.00-16.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 15,-

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.

BD77150 Andreas Schlenker

Di.-Mi., 27.-28.10., 9.00-15.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 49,-

PneumaticsLab: Baue Maschinen mit Druckluft

Ab 10 Jahren

Luft kann mehr, als du denkst! In diesem Kurs baust du mit fischertechnik Pneumatics Maschinen, die sich nur durch Druckluft bewegen.

BD77151 Rosa Thomer

Sa., 30.01., 13.00-17.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 13,-

Girls Tech Lab: Entdecke dein Talent für Technik

Ab 10 Jahren

Du willst Technik nicht nur verstehen, sondern selbst ausprobieren – und das am besten nicht allein? Perfekt! Bring deine beste Freundin mit und entdeckt gemeinsam die Welt der Technik.

Mit fischertechnik könnt ihr zwischen Robotik, Pneumatik und Mechanik wählen. In kleinen Gruppen lernt ihr die Grundlagen aller Bereiche kennen und setzt sie direkt in eigenen Modellen um.

BD77152 Rosa Thomer

Sa., 14.11., 13.00-17.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 13,-

Abenteuer Navigation – 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.

BD77160 Artur Ribitsch

So., 22.11., 14.00-18.00

oberer Parkplatz Trimm-dich-Pfad; 72336 Balingen-Frommern; € 15,-



Wildes Wissen: Survival für Abenteurer

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.

BD77163 Artur Ribitsch

Sa., 21.11., 14.00-18.00

oberer Parkplatz Trimm-dich-Pfad; 72336 Balingen-Frommern; € 15,-

LEGO Education Lab

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!

BD77210 Dennis Kisner

Sa., 10.10., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

RoboWerkstatt – Baue deinen eigenen Roboter mit fischertechnik Advanced

Roboter programmieren – kinderleicht & mega spannend!

Egal ob Anfänger oder Tüftel-Profi: Jeder kann Roboter programmieren! Mach mit und entdecke, wie viel Spaß Technik machen kann – vielleicht bist du ja schon bald ein echter Robo-Profi!

ab 10 Jahren

BD77212 Dennis Kisner

Sa., 05.12., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Sun & Fun – Dein Solar-Abenteuer

ab 10 Jahren

Wie wird aus Sonnenlicht Strom? In diesem Kurs findest du es spielerisch heraus. Du baust einfache Modelle, probierst Solarzellen aus und siehst direkt, wie Energie entsteht.

BD77213 Dennis Kisner

Sa., 19.12., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 23; € 10,-

Kreativ am Computer: Word & PowerPoint

Ab 10 Jahren

Du lernst die Grundlagen von Word und PowerPoint kennen und gestaltest eigene Texte, Folien und kreative Präsentationen am Computer. Schritt für Schritt probierst du wichtige Funktionen aus und kannst deine Ideen direkt umsetzen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

BD77214 Rosa Thomer

Sa., 26.10., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 10,-

Coding mit Python

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!

BD77216 Emily Schneider

Sa., 14.11., 10.00-13.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 10,-



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

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.

BD77218 Yasmin El Hattab

Sa., 14.11., 14.00-17.00

Grauenstein 18; Raum 22; € 10,-

Von der Sonne zum Strom: Photovoltaik verstehen & selbst bauen

Ab 10 Jahren

Wie wird aus Sonnenlicht eigentlich Strom – und welche Rolle spielt diese Technologie für unsere Zukunft? In diesem Workshop entdeckst du gemeinsam mit der Firma Solera GmbH die faszinierende Welt der Photovoltaik.

BD77304 Marco Weinmann

Mo., 26.10., 10.00-14.00

Solera GmbH, Fuhrmannstraße 9, 72351 Binsdorf; € 5,-

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.

BD77305 Theben smart energy GmbH

Fr., 11.09., 9.00-12.00

Am Schlossfeld 9; 72401 Haigerloch; kostenfrei

Expedition ins Universum – Unser Mond

Eltern-Kind Kurs, 10-14 Jahre

Warum verändert der Mond ständig sein Aussehen? In unserer Veranstaltung erfahrt Ihr Spannendes über seine Entstehung, seine Krater und die geplante Mondlandung 2028. Als besonderes Highlight zeigen wir ein echtes Stück Mondgestein.

Gebühr: 7 € / Erwachsener –

Kinder kostenfrei; Zahlung vor Ort

Dauer: 1 – 2 Stunden

BD77142 Rolf Bitzer

Sa., 16.01., 17.00-18.30

Sternwarte Rosenfeld-Brittheim

Hidden Worlds: Entdecke, was niemand sieht

Ab 11 Jahren

Ein mysteriöser Fall wartet auf dich! Werde zum Mikro-Detektiv und tauche mit dem Mikroskop in eine Welt ein, die dem bloßen Auge verborgen bleibt. Untersuche Fingerabdrücke, analysiere Haare und sichere echte Spuren wie in der Forensik. Extrahiere dabei deine eigene DNA, die du dann mit nach Hause nehmen kannst.

BD77148 Rosa Thomer

Sa., 28.11., 13.00-17.00

Grauenstein 18; Raum 21; € 13,-

Kino-Abenteuer – Hollywoodhandwerk für Kids

Ab 11 Jahren

Film ab! Im Studio erleben die Kinder, wie ein Film entsteht. Sie stehen selbst vor der Kamera, wirken bei den Dreharbeiten mit und entdecken, was alles dazugehört, damit aus einer Idee ein echter Kurzfilm wird.

BD77424 Fabian Struwe

Sa., 14.11., 10.00-13.00

Fabian Struwe Videoproduktion, Kronenstraße 2, 72461 Albstadt; € 9,-

Sicher ist sicher! Baue deinen eigenen Tresor bei Krug und Priester

Ab 12 Jahren

Geheimnisse brauchen einen sicheren Ort! Erschaffe ein einzigartiges Versteck für Deine wertvollsten Schätze.

BD77423 Markus Sautter, Patrice Jäger

Do., 29.10., 9.00-12.00

Krug & Priester, Simon-Schweizer-Straße 34, 72336 Balingen; kostenfrei



Der Kurs ist für ein Kind kostenfrei, wenn sich ein Elternteil vor Kursbeginn als Betreuungsperson zur Verfügung stellt.

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 Haushaltsvoranschlages 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 endbinden 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 18 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 weisungsberechtigt; 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 Kurstermine) 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 grob fahrlässigen 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.

ENTGELTORDNUNG DER STÄDTISCHEN VOLKSHOCHSCHULE (VHS) BALINGEN

1. Allgemeines

- a) Die Volkshochschule der Stadt Balingen dient überwiegend der Erwachsenenbildung. Sie soll das Recht auf Bildung und Chancengleichheit verwirklichen.
- b) Zur Deckung des Aufwandes für die Unterhaltung der Volkshochschule wird ein Teilnehmerentgelt erhoben.
- c) Die jeweils gültigen Teilnehmerentgelte sind der Ausschreibung des Kurses auf der Homepage oder dem gültigen Programmheft zu entnehmen.
- d) Kostenfreie Veranstaltungen sind zu Werbezwecken möglich.

2. Höhe der Teilnehmerentgelte

- a) Die jeweils gültigen Teilnehmerentgelte werden von der Vhs Balingen in der Entgeltordnung festgelegt.

- b) Die den Veranstaltungen und Kursen im Programm zugeordneten Teilnehmerentgelte setzen sich zusammen aus:
 - den Kernentgelten
 - den Verwaltungsentgelten
- c) Die Berechnung erfolgt im Allgemeinen auf der Grundlage von 10 Teilnehmern. Die Teilnehmerentgelte verstehen sich zzgl. Materialkosten, Lehrmitteln und Eintrittsgeldern.
- d) Die Kernentgelte betragen pro Teilnehmer und Unterrichtsstunde (45 Minuten) bei Kursen nach Fachbereichen folgende Summen:

Fachbereich Politik, Gesellschaft u. Umwelt	4,63 €
Fachbereich Kultur und Gestalten	3,81 €
Fachbereich Gesundheit	3,76 € bis 4,41 €
Fachbereich Sprachen, Schülerkolleg	3,48 € bis 8,14 €
Fachbereich EDV & Beruf	4,41 € bis 13,23 €
- e) Die Verwaltungsentgelte betragen pro Teilnehmer zwischen 5,00 € und 10,00 €. Diese sind abhängig von der Dauer des Kurses.
- f) Die Teilnehmerentgelte von Einzelveranstaltungen und Exkursionen können davon abweichen und berechnen sich auf Grundlage der tatsächlich entstehenden Kosten für die Vhs Balingen.
- g) Individualunterricht und Firmenschulungen werden individuell vereinbart. Hierfür findet die allgemeine Entgeltordnung keine Anwendung. Die Entscheidungsbefugnis liegt bei der Vhs-Leitung.
- h) Teilnehmerentgelte für den Integrationsbereich werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geregelt und festgesetzt.
- i) Soweit Leistungen, die den in dieser Entgeltordnung festgelegten Teilnehmerentgelten und sonstigen Einnahmen zugrunde liegen, umsatzsteuerpflichtig sind, tritt zu den Entgelten die Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer) in der im Umsatzsteuergesetz jeweils festgelegten Höhe hinzu, soweit keine anderen Regelungen getroffen sind.

3. Ermäßigung der Teilnehmerentgelte

- a) Kinder, Schüler, Auszubildende und Studenten erhalten eine Ermäßigung von 10 v. H. Die Ermäßigung findet keine Anwendung auf spezielle Kinder-, Jugend- und Schülerangebote.
- b) Kinder der gleichen Familie, die gleichzeitig Kurse besuchen, erhalten eine Geschwisterermäßigung. Die Geschwisterermäßigung beträgt für das zweite und jedes weitere Kind 40 v. H. Die Geschwisterermäßigung für Teilnehmer der Jugendkunstschule findet nur Anwendung auf fortlaufende Kurse. Die Geschwisterermäßigung findet keine Anwendung für Teilnehmer des Feriencampus. In diesem werden für das Geschwisterkind -2 € pro Tag erlassen.
- c) Arbeitslose erhalten bei Vorlage einer aktuellen Besätigung der Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter 30 v. H. bei berufsbezogenen Kursen bzw. 20 v. H. bei allen anderen Kursen.
- d) Die maximale Ermäßigung in b) und c) beträgt 100 € je Teilnehmer und Kalenderjahr. Berücksichtigt werden Kinder bis 18 Jahre.
- e) In besonders gelagerten Härtefällen kann eine Ermäßigung der Kosten bis zu 20 v. H. gewährt werden.

4. Anmeldung, Zahlungsweise, Probebesuch

- a) Die Durchführung eines Kurses ist grundsätzlich gesichert, wenn mindestens 10 Anmeldungen vorliegen, sofern keine andere Regelung in der Kursausschreibung festgelegt wurde. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl können im Einzelfall die Entgelte nach Rücksprache auf die Teilnehmer verteilt, auf das Verwaltungsentgelt verzichtet oder die Unterrichtseinheiten angepasst werden. Die Maßnahmen können kombiniert oder einzeln angewandt werden. Ein Deckungsbeitrag von mind. 50 € pro Kurs sollte erreicht werden.
- b) 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.
- c) 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.
- d) Ein Probebesuch kann zwischen dem Teilnehmer und der Vhs für den ersten Unterrichtstag des Kurses vereinbart werden, sofern die Kursausschreibung nichts Anderes bestimmt. Bei Wochenend- und Kurzzeitveranstaltungen ist kein Probebesuch möglich.

5. Abmeldungen

- a) 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.
- b) Bei Langzeitkursen (mehr als 5 Kurstermine) besteht eine kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis zum Beginn des 2. Kurstermins durch schriftliche oder persönliche Abmeldung bei der Vhs.
- c) Bei Abmeldungen für die Kurse im Feriencampus oder in der Jugendkunstschule fällt grundsätzlich ein Entgelt in Höhe von 10 € an. Weitere Entgelte werden in Staffelform erhoben. Erfolgt die Abmeldung 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung fallen weitere 10 € pro Kind an Entgelten an. Erfolgt die Abmeldung 5 Tage vor Beginn der Veranstaltung fallen weitere 20 € pro Kind an Entgelten an. Erfolgt die Abmeldung während der Veranstaltung fallen 50 v. H. der Teilnehmerentgelte an.
- d) 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.

6. Rückzahlung von Teilnehmerentgelten

Die Rückzahlung der Teilnehmerentgelte erfolgt nur, wenn ein Kurs nicht durchgeführt werden kann. Teilnehmer, die Lehrgänge aus persönlichen Gründen abbrechen, haben keinen Anspruch auf Rückerstattung. Für einzelne, nicht besuchte Kursabende wird das anteilige Teilnehmerentgelt nicht zurückerstattet.

Inkrafttreten

Diese Schul- & Entgeltordnungen treten 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

E-Mail/E-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

Zahlungsempfänger/Payee:
Stadt Balingen
Stadtkasse
Neue Straße 33+35
72336 Balingen



Balingen

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.

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

IBAN/debitor IBAN

SWIFT BIC/debitor SWIFT BIC

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:

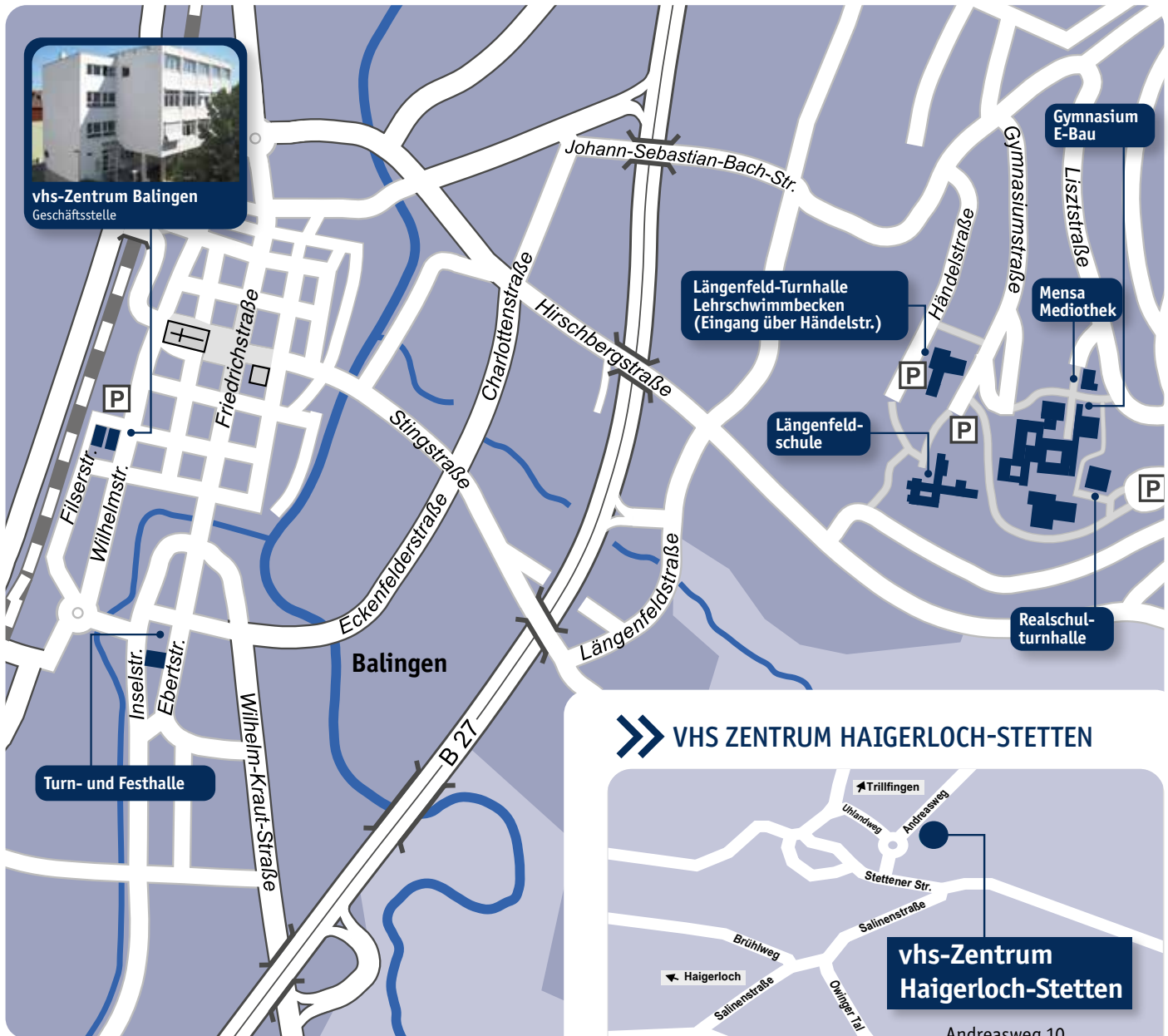
Falls abweichend von dem/der Zahlungspflichtigen / If different from the payer(s)

Ort und Datum/place and date

Unterschrift/signature

SO FINDEN SIE UNS!

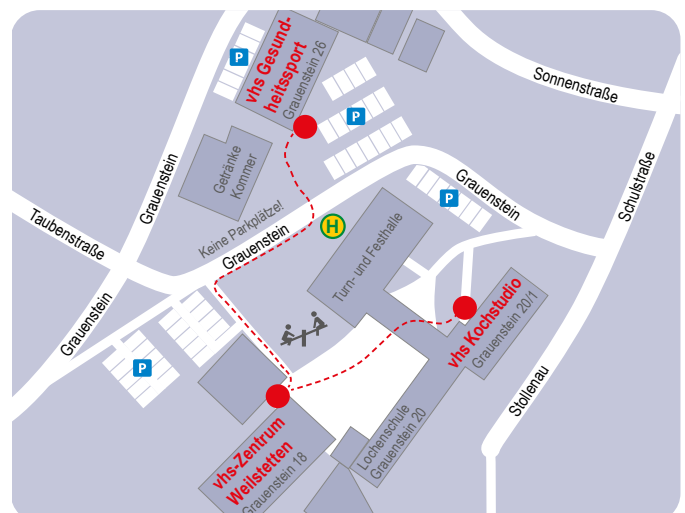
vhs Städtische Volkshochschule Balingen



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