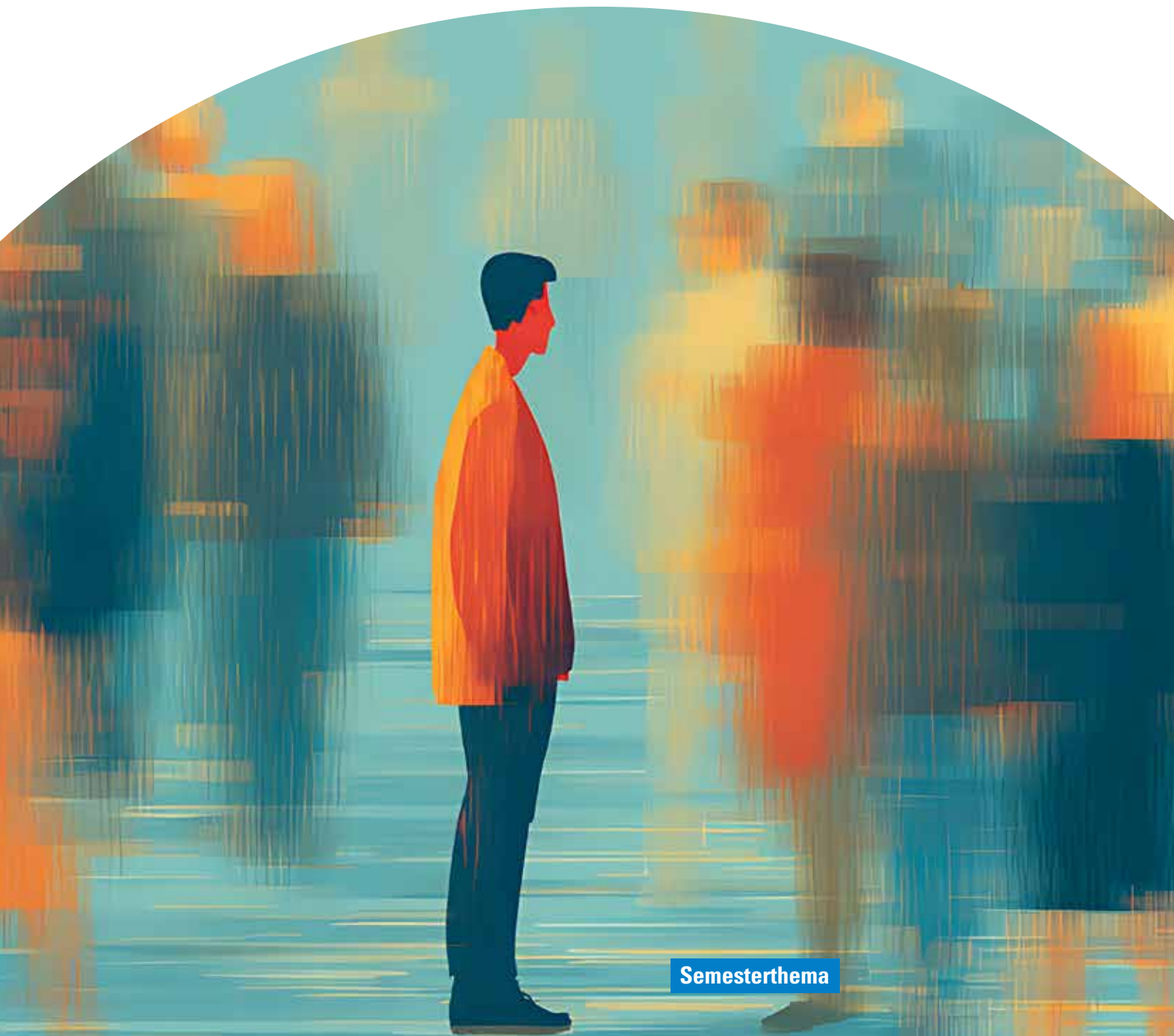




Volkshochschule
Göppingen
und Schurwald

2026/27

Programm | September – Februar



Semesterthema

(gem)einsam

vom Alleinsein und der Sehnsucht nach Gemeinschaft



swp

Gutes Gefühl. Guter Stil. Gute News.

Ihre Zeitung: aktuell,
modern, stilsicher.

2 Wochen
gratis
lesen

Ihre Zeitung – Ihre Nachrichten.
Alles Wissenswerte aus Ihrer Region.

Lesen Sie Ihre Zeitung **digital oder gedruckt**
2 Wochen gratis – überall und jederzeit, ob
daheim oder unterwegs.



Jetzt Angebot sichern:
QR-Code scannen oder
auf [swp.de/wow](https://www.swp.de/wow) gehen



Vorwort



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

wir leben in einer Zeit, in der wir miteinander verbunden sind wie nie zuvor – und uns zugleich oft schwerer begegnen als früher. Kommunikation ist jederzeit möglich, doch echte Begegnung scheint seltener zu werden. Viele Menschen erleben Einsamkeit – nicht unbedingt, weil sie allein sind, sondern weil das Gefühl fehlt, wirklich gemeint zu sein, gesehen zu werden, dazuzugehören.

Einsamkeit ist allerdings längst mehr als ein persönliches Empfinden. Sie verweist auf eine grundlegende Frage unserer Gesellschaft: Wie gelingt Gemeinschaft unter Bedingungen wachsender Individualisierung?

Aktuelle Debatten zeigen, dass diese Frage weit über das Private hinausgeht. Der Soziologe Rainald Manthe beschreibt eindrücklich, wie sehr Demokratie davon lebt, dass Menschen sich im Alltag begegnen – auf Märkten, in Vereinen, in Schwimmbädern, in öffentlichen Räumen. In solchen oft beiläufigen Situationen entsteht Vertrauen: Wir nehmen einander wahr, reagieren aufeinander, erleben Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Ohne diese alltäglichen Formen des Miteinanders verliert Gemeinschaft ihre Grundlage.

Gleichzeitig verändern sich genau diese Orte. Begegnungen werden seltener, flüchtiger oder stärker zur eigenen Entscheidung. Vieles wird einfacher, effizienter, individueller – und doch stellt sich die Frage neu: Wo begegnen wir uns eigentlich noch als Gesellschaft?

Mit dem Jahresthema „(gem)einsam – vom Alleinsein und der Sehnsucht nach Gemeinschaft“ greift die Volkshochschule Göppingen und Schurwald einen Schwerpunkt auf, den der vhs-Ausschuss für das kommende Jahr gewählt hat. Das Thema wird uns über zwei Semester hinweg begleiten und bietet damit Raum, unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen zusammenzuführen. Der Titel verweist bewusst darauf, dass Einsamkeit und Gemeinschaft keine Gegensätze sind, sondern einander durchdringen: Man kann sich unter Menschen einsam fühlen und im Alleinsein Verbundenheit erfahren. Zwischen Ich und Wir, zwischen Rückzug und Begegnung bewegt sich letztlich unser ganzes Leben.

Den feierlichen Auftakt gestaltet die bekannte Fernsehmoderatorin, Produzentin und Autorin Bärbel Schäfer mit ihrem Buch „Avas Geheimnis“. Ihr persönlicher Blick auf das Thema Einsamkeit macht dessen vielschichtige Facetten erfahrbar und eröffnet zugleich Raum für Austausch, Reflexion und Gespräch.

Im ersten Semester beleuchten wir das Thema Einsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven – in Vorträgen, Gesprächen und Kooperationen mit verschiedenen Partnern. Gleichzeitig schaffen wir zahlreiche Gelegenheiten, Gemeinschaft zu erleben und miteinander in Kontakt zu kommen. Denn die Volkshochschule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch der Begegnung: In Kursen, Workshops und gemeinsamen Aktivitäten entsteht Gemeinschaft ganz selbstverständlich – durch das, was Menschen miteinander teilen und erleben.

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

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

Herzliche Grüße

Jürgen Morasch

Leiter der Volkshochschule Göppingen und Schurwald

IMPRESSUM

VHS-Programm 2026/27

Herausgeber:
Volkshochschule Göppingen
Mörkestraße 16
73033 Göppingen

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

Redaktion:
vhs Göppingen,
Jürgen Morasch (verantwortlich)

Anzeigen:
NWZ Göppingen,
Stefan Schaumburg (verantwortlich)

Technische Koordination:
Žaklina Pavlovic, NWZ

Satz:
Tinoversum GmbH, Göppingen

Titelillustration/Semestermotiv:
stock.adobe.com/HBM Studios

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

Sonderveröffentlichung der
NWZ Göppingen am
15. Juli 2026

Willkommen



Volkshochschule
Göppingen
und Schurwald

Unser Bildungsauftrag

Die vhs Göppingen und Schurwald ist eine öffentliche Einrichtung der Erwachsenen- und Weiterbildung. Unsere Kurse, Vorträge und Seminare dienen der Vermittlung, Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie sind nach pädagogisch-didaktischen Grundsätzen geplant und werden von fachlich und pädagogisch qualifizierten Kursleitungen durchgeführt. Ziel ist es, lebenslanges Lernen, berufliche und gesellschaftliche Teilhabe, Gesundheits-, Sprach-, Kultur-, Demokratie-, Medien- und Handlungskompetenzen zu fördern.

Alle Veranstaltungen sind Bildungsangebote im Sinne des öffentlichen Weiterbildungsauftrags der Volkshochschulen.

Geschäftsstelle Göppingen

Göppingen und Stadtbezirke

E-Mail: vhs@goeppingen.de

Telefonisch:

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

Persönlich: Bei der vhs Geschäftsstelle
Mörkestraße 16, 73033 Göppingen

Öffnungszeiten vhs Geschäftsstelle

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

Öffnungszeiten Büro Deutsch/Integration

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

Geänderte Öffnungszeiten in den Schulferien

In den Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten. Erfragen Sie diese gerne telefonisch oder schauen Sie auf unsere Webseite.

Herbstferien:	26. bis 31. Oktober 2026
Weihnachtsferien:	23. Dezember 2026 bis 9. Januar 2027
Faschingsferien:	8. bis 12. Februar 2027

AGB

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

Außenstelle Schurwald

**Adelberg, Birenbach, Börtlingen
Rechbergghausen, Wäscheneuren und
Wangen**

E-Mail: croeser@goeppingen.de

Telefonisch: 07161 951414

Persönlich: Schurwald vhs
Schlossmarkt 5, 73098 Rechbergghausen

Öffnungszeiten während des Semesters

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

Feedback

Wir freuen uns über Lob,
Kritik und Anregungen an
feedback-vhs@goeppingen.de
und Bewertungen bei



vhs-Newsletter

Melden Sie sich
jetzt für unseren
E-Mail-Newsletter
an – mit aktuellen
Infos zu unseren
Kursangeboten.



Social Media

Folgen Sie uns gerne bei Instagram
und Facebook.



www.vhs-goeppingen.de

Anmeldung

Sie können sich zu unseren Kursen persönlich anmelden oder online über unsere Webseite www.vhs-goeppingen.de.

Online-Anmeldung

Über unsere Webseite können Sie sich bequem und mit wenigen Klicks anmelden. Sie erhalten von uns eine Bestätigung per E-Mail, dass wir Ihre Anmeldung erhalten haben.

Persönliche Anmeldung

In unserer Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten. In den Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten. Erfragen Sie diese gerne telefonisch oder schauen Sie auf unsere Webseite.

Telefonische Anmeldung

Rufen Sie uns gerne an. Zu unseren Öffnungszeiten nimmt unser Team Ihre Anmeldung gerne entgegen.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, müssen wir leider absagen. In Ihrem Interesse melden Sie sich bitte an, sobald Sie sich für eine Teilnahme entschieden haben.

Anmeldung bei Partnern

Bitte beachten Sie: Für manche Kurse melden Sie sich direkt bei den jeweiligen Kooperationspartnern an – dies ist in den Anmeldeinformationen im Programmheft entsprechend angegeben.

Abmeldung

Wenn Sie an einem Angebot doch nicht teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte ab. **Bitte haben Sie Verständnis, dass bei kurzfristigen Absagen dennoch die Kursgebühr fällig wird.**

Weitere Information hierzu finden Sie in unseren AGB auf der Webseite

Kurse vor Ort



Die meisten unserer Kurse finden vor Ort statt – in den Räumen der vhs oder bei unseren Partnern. Die Räume sind in der Regel barrierefrei. Fragen Sie im Zweifel aber gerne bei uns nach.

Übersicht

Eine Übersicht über unsere Kursräume finden Sie auf Seite 104.

Mitbringen

Wenn für die jeweiligen Kurse Utensilien benötigt werden, so ist das in der Kursbeschreibung vermerkt. Beachten Sie dies insbesondere bei unseren Kreativkursen. Denken Sie zum Beispiel auch bei unseren Gesundheits- und Sportangeboten an bequeme Kleidung – bei unseren Musikangeboten benötigen Sie in der Regel einen Notenständer. Beachten Sie die darum bitte Hinweise in der ausführlichen Kursbeschreibung, die Sie auch auf unserer Webseite finden.

Materialkosten und Eintrittsgebühren

Fallen Kosten für Material zusätzlich zu den Teilnahmegebühren an, so ist das in der Kursbeschreibung vermerkt. Diese Kosten sind direkt bei den Kursleitenden zu bezahlen. Im Zweifel sprechen Sie uns bitte an. Gleiches gilt für Eintrittsgebühren bei Exkursionen, Fahrkarten etc.

Kurse online



Zahlreiche Angebote finden in unserem virtuellen Schulungsraum online statt. Diese sind entsprechend markiert.

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

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

Voraussetzungen für die Onlinekurse:

- E-Mail-Adresse
- PC- und Internetgrundkenntnisse
- ein Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikrofon, alternativ ein Tablet. Die Teilnahme mit einem Smartphone ist in der Regel möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt.

Tipps:

- Loggen Sie sich frühzeitig ein, ggf. müssen Sie die Zoom-App herunterladen / aktualisieren.
- Wir bitten Sie, die Kamera in den Kursen einzuschalten.

Kurzfristige Anmeldungen:

Bei kurzfristiger Anmeldung schreiben Sie bitte auch eine E-Mail an vhs@goeppingen.de, damit Sie den Zugangslink erhalten. Diesen versenden wir zu unseren Öffnungszeiten.



Inhalt



SEMESTERTHEMA

10

(gem)einsam – vom Alleinsein und der Sehnsucht nach Gemeinschaft



POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

14

Gesellschaft und Leben	15
Betriebsführungen	19
Wirtschaft, Recht und Finanzen	20
Psychologie	21
Philosophie	22
Geschichte	23
Land und Leute	23
Natur und Garten	24
Exkursionen	26
Studienreisen	29



KULTUR UND GESTALTEN

30

Literatur und Theater	31
Kreative Bühne	31
Literatur	32
Musik	32
Gitarre	32
Klassische Gitarre	32
Liedbegleitung auf der Gitarre	32
Ukulele	33
Mundharmonika	33
Fotografie	34
Malerei	34
Freie Mal- und Zeichengruppen	36
Ausstellungen	36
Zeichnen	36
Grafik und Druck	36
Plastik	36
Keramik	37
Handwerk und Kunsthandwerk	38



GESUNDHEIT, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

42

Arzt-Patienten-Forum	43
Vorträge Gesundheit	43
Seminare Gesundheit & Wohlbefinden	44
Wasserkurse	44
Bewegung für Ältere	46
Fit und Aktiv	46
Rückengymnastik	47
Pilates	49
Selbstverteidigung	49
Outdoor	50
Fitness	50
Step	52
Zumba	52
Latin Dance	53
Tanz	53
Yoga	56
Qigong	57
Tai Chi	57
Spezielle Entspannungsangebote	58



SPRACHEN LERNEN

59

DEUTSCH- UND INTEGRATION

60

Deutsch als Fremdsprache	62
Deutsch intensiv am Vormittag in Kleingruppen	62
Deutschkurse am Abend	62
Deutsch-Test TELC A2-B1	64
Goethe-Zertifikat B2	65
Goethe-Zertifikat C1	65



FREMDSPRACHEN

66

Englisch	67
Französisch	70
Italienisch	71
Spanisch	74
Sprachen der Welt	77



BERUF, DIGITALES UND ORGANISATION

80

Berufliche und persönliche Kompetenzen	81
Einzelcoaching/individuelle Beratung	85
Digitale Kompetenzen und EDV	86
Berufliche Weiterbildung	91
Kooperationskurse mit ACADEMY-MIH	94



SCHULABSCHLÜSSE

96

Hauptschulabschluss	96
Realschulabschluss	96
Abitur am Abendgymnasium	96

Aktiv im Alter

98

Seniorenakademie	98
Angebote bei der Wilhelmshilfe	99
Vorträge	99
Filme im Stauf-Kino	99

junge vhs

100

Schüler*innenkurse	100
Schwimmkurse in Göppingen	100
Kids aktiv	101
Kids kreativ	101
IT-Anwendung	102



MITEINANDER

102

Unsere inklusiven Angebote	103
----------------------------	-----

Beratung zu unserem Programmangebot

Das Programm der vhs ist vielfältig. Informieren Sie sich gerne vorab und lassen Sie sich beraten. Unser Team ist gerne für Sie da.

Beratung und Information zu Deutsch- und Integrationskursen

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



Ansprechpartnerin

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

Beratungstage

15.09. und 22.09., 14.30 bis 17.30 Uhr
16.09. und 23.09., 10.00 bis 12.00 Uhr
17.09. und 24.09., 14.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr und
Mittwoch 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr.
Einmal im Monat am Donnerstag von 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr
Voranmeldung unter Telefonnummer 07161 650-43007
vhs-Haus, Mörikestr. 16, nur nach Voranmeldung

Information und Beratung Fremdsprachen



Ansprechpartnerin:

Dagmar Wenzel
Tel 07161 650-43040 von Montag bis Donnerstag oder
nach Vereinbarung per Mail (DaWenzel@goeppingen.de)

BzG – Bildungszeitgesetz

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

- Berufliche Weiterbildung,
 - Politische Weiterbildung oder
 - Qualifizierung zur Wahrnehmung bestimmter ehrenamtlicher Tätigkeiten.
- Weitere Informationen unter www.bildungszeitgesetz.de.



Ansprechpartnerin bei der vhs:

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

Beratung zu Angeboten für Unternehmen und Verwaltungen

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



Ansprechpartnerin bei der vhs:

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

Team

Politik, Gesellschaft und Umwelt



Jürgen Morasch

vhs-Leitung
JMorasch@goeppingen.de



Britta Hilse

Sekretariat
BHilse@goeppingen.de
Tel. 650-43012

Kultur und Gestalten



Wolfgang Schultes

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



Petra Baar

Verwaltung
PBaar@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Gesundheit, Bewegung und Entspannung



Birgit Holubarsch

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



Petra Baar

Verwaltung
PBaar@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Deutsch und Integration



Sigrid Bühler

Programmkoordination
SBuehler@goeppingen.de
Tel. 650-43041



Angelika Peter

Verwaltung
APeter@goeppingen.de
Tel. 650-43007



Daria Schreiner

Verwaltung
DSchreiner@goeppingen.de
Tel. 650-43007



Anastasiia Shemelina

Verwaltung
AShemelina@goeppingen.de
Tel. 650-43007



Colette Nemec

Verwaltung
CNemec@goeppingen.de
Tel. 650-43007

Fremdsprachen



Dagmar Wenzel

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



Andrea Steiner

Verwaltung
ASteiner@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Beruf, Digitales und Organisation



Franziska Ercetin

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



Mijgan Kasikci

MKasikci@goeppingen.de
Tel. 650-43051
... sowie Wirtschaft und Recht



Andrea Steiner

Verwaltung
ASteiner@goeppingen.de
Tel. 650-43005

Verwaltung



Sonja Petit

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



Willi Schwaak

Verwaltung
WSchwaak@goeppingen.de
Tel. 650-43015

Außenstelle Schurwald



Remo Steiner

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



Christiane Röser

Verwaltung
CRoeser@goeppingen.de
Tel. 951414

Abendgymnasium



Wolfgang Scholz

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



Franz Fischer

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



Gioconda Vuono

Verwaltung Abendgymnasium
Abendgymnasium@goeppingen.de
Tel. 650-43062

Bundesfreiwilligendienst



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

Feel-Good-Management



Diego
vhs-Hund

... und viele
engagierte freie
Dozentinnen
und Dozenten.

ZERTIFIZIERTE BILDUNGSQUALITÄT



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

VHS-AUSSCHUSS

Vorsitzender:

Oberbürgermeister Alex Maier

Stellvertretender Vorsitzender:

Erster Bürgermeister Johannes Heberle

Stadträte:

Marie-Therese Hagenmaier

Jan Tiesch

Michael Weller

Michael Prüfer

Nina Goldmann

Elke Caesar

Hue Tran

Dr. Frank Genske

Mathias Bidlingmaier

Externe Mitglieder:

N.N.,

Vertreterin der Dozentenschaft

Johannes M. Jeutter,

Vertreter der Dozentenschaft

Jutta Preiß-Aichele,

Vertreterin der Hörserschaft

Remo Steiner,

Vertreter der Außenst. Schurwald

Dekan Hartmut Zweigle,

Vertreter der Ev. Kirche

Rebecca Bärtle,

Vertreterin der Kath. Kirche

N.N.,

Vertreter der Schulen

Programmschwerpunkt

Wintersemester 2026/2027



Feierliche Auftaktveranstaltung: „Avas Geheimnis: Meine Begegnung mit der Einsamkeit“ – Lesung und Gespräch mit Bärbel Schäfer

Die bekannte Moderatorin, Journalistin, Produzentin und Autorin Bärbel Schäfer ist zu Gast an der Volkshochschule Göppingen und Schurwald. An diesem besonderen Abend liest sie aus ihrem Spiegel-Bestseller „Avas Geheimnis: Meine Begegnung mit der Einsamkeit“.

Im Mittelpunkt steht die bewegende Geschichte einer ungewöhnlichen Freundschaft zwischen zwei Frauen, deren Lebenswelten kaum unterschiedlicher sein könnten. Während die eine fest im Leben verankert scheint, lebt die andere zunehmend zurückgezogen und isoliert. Aus dieser Begegnung entwickelt Bärbel Schäfer eine ebenso persönliche wie gesellschaftlich relevante Auseinandersetzung mit einem Gefühl, das viele Menschen kennen: Einsamkeit. Einfühlsam und warmherzig geht sie der Frage nach, was Einsamkeit bedeutet, wann sie belastend wird und

wie Begegnungen und Beziehungen neue Perspektiven eröffnen können. Dabei verbindet sie persönliche Erfahrungen mit aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und schafft Raum für Nachdenklichkeit, Verständnis und Hoffnung.

Im Anschluss an die Lesung spricht Bärbel Schäfer mit vhs-Leiter Jürgen Morasch über die Entstehung des Buches, ihre Recherchen und ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema. Auch das Publikum ist eingeladen, sich mit Fragen und eigenen Gedanken am Gespräch zu beteiligen.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend mit einer der bekanntesten Moderatorinnen Deutschlands – eine Veranstaltung, die berührt, zum Nachdenken anregt und den Austausch über ein Thema fördert, das uns alle betrifft.

10101X	Bärbel Schäfer
Di 22.09.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Intro: Impro Theater

Im Improvisationstheater entstehen Geschichten, Objekte und Charaktere spontan, ohne vorherige Probe oder Absprache – das perfekte Training für unsere spontane instinktive Reaktion. Es ist wie im „echten Leben“: Es bedeutet, sich auf ungewohnte Situationen einzulassen, Fehler zuzulassen, und kreativ mit ihnen umzugehen. Durch das Improvisationstheater und seine Übungen entdecken wir, wie wir gemeinsam auf der Bühne im Moment eine Szene entwickeln. Wir üben, uns ganz auf den Augenblick und unsere Mitspieler zu konzentrieren, anstatt im Voraus zu planen, und „Fehler“ mit Begeisterung anzunehmen. Sie vertrauen Ihrer Intuition und Ihren Impulsen. Improvisation ist hilfreich für alle, die besser zuhören, präsenter im Moment sein und spontaner leben möchten: Für alle, mit oder ohne Erfahrungen im Schauspiel.

Mike Trupiano ist US-Amerikaner, der aber auch gut Deutsch spricht. Beide Sprachen sind möglich.

20108	Michael (Mike) Trupiano
Mi 07.10.26	18:30-20:30
Mi 14.10.26	
Mi 21.10.26	
3 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 211
49 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Glücksland Finnland - was wir von den Finnen lernen können

In Kooperation mit DFG – Deutsch-finnische-Gesellschaft Baden-Württemberg, Bezirksgruppe Stuttgart Mittlerer Neckar

Zum neunten Mal in Folge ist Finnland laut Weltglücksbericht das glücklichste Land der Welt – trotz dunkler Winter, zugefrorener Seen und wortkarger Menschen. Die deutsch-finnische Journalistin und Autorin Tarja Prüss lädt zu einer besonderen Reise in ihre zweite Heimat ein. Dort ist Onni (Glück) kein großes Spektakel, sondern Teil des Alltags. Was steckt hinter dem nordischen Glück – und was können wir davon lernen, ohne unser Leben komplett zu verändern? Mit eindrucksvollen Fotos und Videos, persönlichen Geschichten, Humor und journalistischer Tiefe eröffnet Tarja Prüss neue Einblicke in ein Land, das weit mehr ist als Nordlichter und Mitternachtssonne. Als Autorin mehrerer Finnland-Bücher und langjährige Rundfunkredakteurin verbindet sie fundierte Recherche mit persönlicher Erfahrung und poetischer Sprache. Ein Vortrag für alle, die neugierig auf Finnland sind und glauben, dass Glück oft einfacher ist, als wir denken.

11001X	Tarja Prüss
Do 08.10.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

So viele Jahre ohne dich ... Wenn im Alter der Partner oder die Partnerin stirbt

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit Kath. Kirchengemeinde St. Maria Göppingen, Ev. Erwachsenenbildung, Caritas, Diakonie und vhs Göppingen und Schurwald.

Der Tod des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin gehört zu den tiefgreifendsten Erfahrungen im Alter. Nach vielen gemeinsamen Jahren verändert sich der Alltag plötzlich und grundlegend. Gewohnheiten, vertraute Gespräche, gemeinsame Erinnerungen und Zukunftspläne brechen weg. Neben der Trauer kann auch die Erfahrung von Einsamkeit, Wut, Orientierungs- und Sinnlosigkeit (zum Beispiel nach der oft vorhergehenden Pflege) entstehen. Was kann in dieser Zeit helfen? Wie können wir einen guten Rahmen schaffen für die Zeit der Trauer und uns gleichzeitig wieder vorsichtig in den neuen Lebensabschnitt hineintasten? Der Vortrag mit Austausch richtet sich an Betroffene sowie alle Interessierte, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten.

11802	Ulla Reyle, Gerontologin, Supervision (WIT Uni Tübingen)
Di 13.10.26	17:00
1x	Göppingen; Kath. Gemeindehaus St. Maria, Großer Saal (Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen)
Gebührenfrei	Anmeldung bis 06.10.2026 unter www.keb-goeppingen.de

Sag doch was - der Weg in einen gelungenen Small Talk

Möchten Sie charmant plaudern, mühelos Kontakte knüpfen und eine angenehme Atmosphäre schaffen? Vielen Menschen fällt es schwer, ein Gespräch mit unbekannten oder wenig bekannten Personen zu beginnen.

In diesem Workshop lernen Sie:

- Small-Talk-Situationen zu erkennen und angemessen zu gestalten
- Geeignete Gesprächsthemen zu finden
- Ihre eigene Ausstrahlung und Wirkung bewusst einzusetzen

Sie erfahren, wie Sie unverfänglich über verschiedene Themen sprechen, Hemmungen abbauen und mehr Sicherheit im Umgang mit anderen gewinnen.

50005	Susanne Baral
Mo 19.10.26	18:00
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Raum 106
27 €	mit Anmeldung

TRAUT EUCH storytelling: workshop mit show

Eine Kooperation der Katholischen Erwachsenenbildung und der vhs Göppingen und Schurwald

Storytelling – in sieben Minuten eine wahre Geschichte aus dem Leben erzählen und hören, meist auf Deutsch und manchmal auch auf Englisch: Jeder Abend hat ein Stichwort zum Thema, z.B. „anders“, „Fortschritt“ oder „stürmisches Wetter“. Alle sind eingeladen, zu lauschen oder auch eine besondere oder ganz einfache Geschichte zu erzählen. Am Anfang des Abends steht einfach Smalltalk oder ein Coaching, das darauf vorbereitet, die eigene Geschichte zu erzählen. Die Präsentation der Geschichten schenkt ungeahnte Einblicke, Lebenserfahrung, humorvolle Momente.

Zwischen den Geschichten gibt es kurze Stücke von Live-Musik in einer gemütlichen Atmosphäre. Das alles ist eine spannende Möglichkeit, Stimmen zu hören, die man sonst nicht hört, Geschichten zu erzählen, die einem bedeutend sind. Ein besonderer Abend für Vielfalt und Austausch!

Gefördert durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“

20197	Michael (Mike) Trupiano
Fr 23.10.26	20:00
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Vortragssaal
gebührenfrei	
20198	
Fr 06.11.26	20:00
20199	
Fr 27.11.26	20:00

Was ist und was hilft gegen Einsamkeit? Vortrag von Dr. Andreas Götz (Gesundheitsamt Göppingen)

Kath. Erwachsenenbildung Kreis Göppingen e.V. in Kooperation mit Seniorennetzwerk Stadt Göppingen und vhs Göppingen und Schurwald

Allein sind wir ab und zu gerne, aber einsam möchte niemand sein. Die Folgen von Einsamkeit für die Einzelnen und die Gesellschaft sind oft gravierend. Einsamkeit betrifft übrigens nicht nur ältere Menschen, sondern durchaus auch Jugendliche und junge Erwachsene.

Was ist Einsamkeit? Wie und warum werden Menschen einsam? Dr. Andreas Götz vom Gesundheitsamt Göppingen blickt auf rund 30 Jahre praktische Erfahrung als Oberarzt in der Universitätszahnklinik München und als selbstständiger Zahnarzt in der eigenen Praxis zurück. Seit Oktober 2025 arbeitet Herr Dr. Götz auf dem Gesundheitsamt und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema „Einsamkeit“. In einem Vortrag stellt Dr. Götz Ursachen und Wirkungen von Einsamkeit dar und stellt mögliche Lösungsansätze und vorhandene Initiativen zum Thema vor. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion.

10114	Dr. Andreas Götz
Di 03.11.2026	15:30-17:30
1x	Kath. Gemeindehaus St. Marien, Ziegelstraße in Göppingen
Gebührenfrei	Anmeldung bis 27.10.2026 unter www.keb-goeppingen.de Wir freuen uns über einen freiwilligen Teilnahmebeitrag

Portraitserie

**Immer am Ball bleiben –
auch in Sachen Bildung!**

Was möchten die Spielerinnen der Frisch Auf Frauen eigentlich noch lernen? Für diese Porträtserie haben zehn von ihnen ganz persönliche Antworten gegeben – vom Klavierspielen über Französisch bis zum Surf-Kurs.



Die vhs Göppingen und Schurwald unterstützt das Team seit vielen Jahren auf vielfältige Weise und freut sich sehr über den Klassenerhalt in der 1. Bundesliga. Für die laufende Saison drücken wir natürlich wieder fest die Daumen – und laden auch unsere Teilnehmenden herzlich dazu ein, ab und zu in der EWS-Arena, der „Hölle Süd“, vorbeizuschauen und die grün-weißen Powerfrauen live mitzuerleben.



Semesterthema

(gem)einsam

vom Alleinsein und der Sehnsucht nach Gemeinschaft



Podiumsdiskussion: Einsamkeit im Boden – Gemeinschaft als Grundlage von Leben und Wachstum

Was passiert, wenn im Boden „Einsamkeit“ entsteht? Wo Vielfalt fehlt und biologische Prozesse durch chemisch-technische Systeme ersetzt werden, verliert der Boden seine Lebendigkeit. Dem gegenüber steht ein Ansatz, der auf Zusammenarbeit setzt: Pilze, Bakterien, Milben und andere Bodenorganismen bilden ein eng vernetztes System, das Wachstum erst möglich macht. Die Podiumsdiskussion überträgt diese Sichtweise auf gesellschaftliche Zusammenhänge: Auch Gemeinschaft entsteht durch Vielfalt, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Im Gespräch sind Martin Jeutter (Gärtnerhof Jeutter), Jörg Geiger (Manufaktur Jörg Geiger GmbH) und Prof. Dr. Florian Stintzing (WALA Heilmittel GmbH) im Rahmen des VHS-Semesterthemas „Einsamkeit vs. Gemeinschaft“.

10118X	Johannes M. Jeutter, Prof. Dr. Florian Stintzing Jörg Geiger
Mi 04.11.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Einsame Spitze - Piloten im Spannungsfeld zwischen Traumberuf und Einsamkeit

Der lang ersehnte Urlaub, ein wichtiger Geschäftstermin, Städtetrips... es gibt viele Gründe sich ins Flugzeug zu setzen. Doch was wissen wir wirklich über das Fliegen und die Menschen im Cockpit, die uns tagtäglich sicher an unser Ziel bringen? Berufspilot Michael Branke öffnet die Cockpit-Tür und nimmt Sie mit in die faszinierende Welt des Fliegens: Wir schauen Piloten bei Start und Landung über die Schulter, lernen, wie ein Flugzeug funktioniert, und erfahren, warum auch Piloten nicht vor Einsamkeit gefeit sind. Themenschwerpunkte sind:

- Traumberuf Pilot – Ausbildung & Arbeitsalltag
- Faszination Flugzeug – Wie funktionieren Flügel und Triebwerke?
- Umwelt – Wie viel Fliegen verträgt unser Planet?
- Einsam trotz Traumjob – Beispiele & Gründe

Michael Branke ist seit 2007 Pilot auf dem Flugzeugmuster Airbus A320 und erzählt mit Begeisterung vom schönsten Arbeitsplatz der Welt – dem Cockpit.

10106X	Michael Branke
Do 05.11.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Städtepartnerschaft macht Gemeinschaft: Pessac? Schon mal gehört?

In Kooperation mit „Feunde Pessac e. V.“

Mitglieder des Vereins Freunde Göppingen-Pessac stellen die französische Partnerstadt Göppingsens und die Arbeit des Vereins vor. In der Gründungsurkunde von 2001 findet sich als Überschrift eine Aussage von Jean Monnet: „Wir einigen keine Staaten, wir führen Menschen zusammen.“ Diesem Ziel hat sich der Verein verschrieben, nämlich der Planung, Organisation und

Durchführung partnerschaftlicher Veranstaltungen, zu denen auch die jeweilige Bevölkerung eingeladen ist. Zudem steht die Vermittlung von Partnerschaftsverbindungen zwischen Vereinen, Gruppen und Organisationen der beiden Partnerstädte auf der Agenda des Vereins. Nach dem Vortrag wird Wein aus dem Pessacais angeboten. Statt einer Gebühr sind Spenden an den Verein herzlich willkommen!

11008X	Christel Chastan, Erwin Abele
Do 12.11.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung



Kindervortrag zum Semesterthema: Kindheit in der Wüste

Ohne Fernseher und Handy heranwachsen. Wie leben eigentlich Kinder in der Wüste? Wie ist es ohne Handy, Playstation und Kopfhörer. Sind die „Wüstenkinder“ darüber traurig, haben sie kein erfülltes Kinderleben? Müssen sie immer nur arbeiten und die Familie unterstützen? Keine heiße Dusche, kein fließendes Wasser, keinen Supermarkt um die Ecke, keine Schule. Wie erleben diese Kinder ihre Kindheit und Jugend?

11808X	Matthias Hofmann
Do 19.11.26	16:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung beim Einlass, Alter: 7-12 Jahre

Gemeinsam statt einsam: Ruhestand aktiv gestalten - online

ONLINEKURS

Der Eintritt in den Ruhestand ist ein tiefgreifender Lebensübergang: Der berufliche Alltag endet, neue Freiräume entstehen – oft begleitet von Fragen nach Sinn, Identität und sozialer Einbindung. Dieser Vortrag versteht den Ruhestand als aktive Gestaltungsphase und beleuchtet praxisnah die emotionalen, sozialen und psychologischen Herausforderungen dieser Zeit. Thematisiert werden der Verlust von Routinen und Kontakten ebenso wie die Chancen, Interessen neu zu entdecken und Lebensqualität bewusst zu steigern. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anregungen für Struktur im Alltag, neue Ziele und sinnstiftende Aktivitäten. Grundlage bildet das 5-Säulen-Modell nach Hilarion Petzold, das zur Selbstreflexion einlädt und Orientierung gibt. Sowohl Personen kurz vor dem Ruhestand als auch solche, deren aktive Beschäftigung bereits geendet hat, werden davon profitieren. Walter R. Kaiser war im aktiven Berufsleben Manager und Geschäftsführer/Vorstand in technischen Unternehmen. Neben der Berufstätigkeit lehrte er über zwanzig Jahre an den Hochschulen Esslingen und Karlsruhe. Er ist Autor mehrerer Sachbücher und hält Vorträge, Seminare und Workshops zu verschiedenen Themen.

10108X	Walter R. Kaiser
Do 19.11.26	18:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
15 €	

Literatur bringt zusammen: Matinée-Lesung: Robert Gernhardt

„Der Virtuose des Einfachen“ (Ulrich Weinzierl)

Vor 20 Jahren ist er gestorben, vor 50 Jahren hat er zusammen mit dem Göppinger Fritz Weigle (alias F.W. Bernstein) den Band „Besternte Ernte“ herausgebracht, der schnell zum Kultbuch avancierte: Robert Gernhardt, der Karikaturist und hartnäckige Verteidiger des Endreims, Mitarbeiter bei PARDON und Mitbegründer der TITANIC. Die Lesung möchte nicht nur seine poetischen Satiren und Parodien in Erinnerung rufen, sondern auch unbekannten Aspekten seines Schaffens nachspüren, zum Beispiel in seinen Kurzgeschichten.

20100E	Tina Stroheker, Dr. Gerd Kolter
So 22.11.26	11:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
7 € inkl. Getränk	mit Anmeldung

Gemeinsam Schreiben: Was Bilder erzählen

Geplant ist der Besuch der Ausstellung „Das Dorf als Bühne – Bilder als erzählerische Panoramen“ in der Kunsthalle Göppingen. Die Bilder der Ausstellung dienen als Inspiration für die Texte, die im Rahmen des Kurses entstehen. Zu Beginn wird Gudrun Latten verschiedene Möglichkeiten erklären, Bilder als Ausgangspunkt für Texte zu verwenden. Ob dabei idyllische Beschreibungen wie gemalt entstehen, in genrehaften Erzählungen Bauern und Tiere zum Leben erweckt werden oder gar ein Verbrechen hinter der Leinwand stattgefunden hat, dürfen die Teilnehmenden selbst entscheiden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kursgebühr zzgl. Eintritt in die Kunsthalle 1,50 Euro.

20110	Gudrun Latten
So 29.11.26	11:00
1 x, 3,3 UE	② vhs am Nordring, S 2
22 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

20112	
Sa 06.02.27	10:00

Stadt, Land, Mensch - wie Städte menschenfreundlich werden und die Gemeinschaft stärken.

In Kooperation mit den Omas und Opas for future Saubere Luft, natürliche Ernährung, Bewegung sowie Grünflächen mit Bäumen, Sträuchern und Wiesen fördern unsere Gesundheit. Gemeinschaft und soziale Nähe stärken unser Wohlbefinden und beugen Einsamkeit vor. Dass all dies auch im städtischen Raum möglich ist, zeigen zahlreiche Beispiele aus dem Ausland. Während Deutschland im World Happiness Report nur Platz 22 belegt, führen skandinavische Länder regelmäßig die Rangliste an. Was machen diese Städte anders? Welche Prioritäten setzen sie? Wie gelingt es manchen von ihnen, bereits vor 2035 klimaneutral zu sein? Und warum fühlen sich ihre Bürger*innen dort wohler als bei uns? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf erfolgreiche Beispiele, erzählen von mutigen Menschen und präsentieren Lösungen, die bereits wirken. Der Vortrag soll Mut machen und Zuversicht vermitteln.

10104X	Wolfram Betz
Do 14.01.27	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

EVF

Ob Zählerstände, Abschläge oder Rechnungsübersicht:

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



Jetzt downloaden

www.evf.de

✓ Zählerstände scannen
und melden

✓ News aus der Region

✓ E-Ladesäulen

✓ Fahrplanauskunft

... und vieles mehr!

**Social Media ist zu
wichtig, um es irgendwie
und irgendwann selbst zu
machen.**

Wir sind für Ihr Unternehmen oder Ihren Verein da.
Kontinuierlicher Content von Profis.

TINOVERSUM 
Werbeagentur. Medienservice.



#createdwithpassion

www.tinoversum.de



Politik Gesellschaft und Umwelt

Die vhs Göppingen und Schurwald bietet politische, gesellschaftliche und ökologische Bildung vor Ort. Die Veranstaltungen vermitteln Orientierungswissen, fördern Urteilsfähigkeit und stärken Handlungskompetenzen für Demokratie, Menschenrechte, Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Teilhabe. In Vorträgen, Kursen und Gesprächsformaten werden politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, historische, psychologische und pädagogische Themen fachlich eingeführt, eingeordnet und gemeinsam reflektiert. Die Teilnehmenden erwerben Wissen, bilden begründete Standpunkte und entwickeln Kompetenzen, um aktuelle Entwicklungen besser zu verstehen und verantwortungsvoll mitzugestalten.



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





GESELLSCHAFT UND LEBEN

Die Opferung Isaaks: Eine biblische Geschichte in der modernen hebräischen Literatur, dialogische Lesung

Verein Haus Lauchheimer e.V. in Kooperation mit Ev. Erwachsenenbildung Geislingen-Göppingen und KREIS GÖPPINGEN nazifrei e.V. - Diese Veranstaltung wird auch mitbeworben im Rahmen der interkulturellen Wochen in Göppingen.

Das Ehepaar Anat Feinberg und Robert Jütte, eine Literaturwissenschaftlerin und ein Historiker aus Stuttgart, werden anhand von Texten aus der modernen hebräischen Literatur zur biblischen Geschichte der Opferung Isaaks in einen Dialog treten. Ausgehend von der Wirkung dieser wichtigen Geschichte in den verschiedenen Religionen kommen hierbei aktuelle politische und philosophische Dimensionen der Erzählung zur Sprache. Begleitend dazu zeigen die beiden auch Illustrationen zur Opferung Isaaks aus der jüdischen Bildtradition. In einer Fragerunde gibt es Raum für Austausch.

11801	Prof. Dr. Anat Feinberg, Prof. Dr. Robert Jütte
Di 29.09.26	18:30
1x	Ev. Gemeindehaus an der Oberhofenkirche, Ziegelstr. 1, Göppingen
Gebührenfrei	Anmeldung unter: www.eeb-geislingen-goeppingen.de

Without Blinking: Iran Massacre 2026 von Vahid Firouzabadi – Videokunst mit Ausstellung

In Kooperation mit Frauenverband Courage e.V.



Without Blinking ist ein eindringliches Videowerk von Vahid Firouzabadi über den iranischen Blick unter totalitärer Kontrolle. Die Arbeit fordert das Publikum auf, Zeug*innen zu werden – ohne wegzusehen. Das „Nicht-Blinzeln“ steht zugleich für staatliche Überwachung und den widerständigen Blick

der Gesellschaft. Durch poetische visuelle Überlagerungen rekonstruiert das Werk die beklemmende Atmosphäre des Massakers vom Januar 2026, das im Kontext eines digitalen Blackouts und globalen Schweigens stattfand. Es versteht sich als künstlerisches Statement gegen Zensur und macht eine verdrängte Realität sichtbar, die oft im Verborgenen bleibt. Ergänzt wird die Videoinstallation durch eine Auswahl an Fotomontagen in Zusammenarbeit mit Sousan Roushaniboushehrian. Die Werke verbinden dokumentarische Fragmente mit künstlerischen Bildwelten und eröffnen neue Perspektiven auf Gewalt, Erinnerung und Widerstand.

10202	Vahid Firouzabadi, Sousan Roushaniboushehrian, Eva Eppler
Sa 10.10.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In Kooperation mit dem Stadt seniorenrat Göppingen

Die Punkte einer Patientenverfügung werden in verständlicher Form vorgestellt. Der Vortrag erläutert wesentliche Fragestellungen und gibt Hilfestellung bei persönlichen Fragen.

10217X	Christine Schlenker, Dr. Karsten Henkel
Mo 19.10.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Raum 102
Gebührenfrei	mit Anmeldung

10218X	Christine Schlenker, Dr. Hans-Peter Schmidt,
Mo 09.11.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

10219X	Christine Schlenker, Dr. Lothar Grimm
Mo 30.11.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Kontinent der Kriege, Kontinent des Friedens? – Kriegsbeendigung, Friedensschlüsse und Friedenswahrung im Europa der Neuzeit

Der hohe Wert des Friedens wird gerade in unserer momentanen Gegenwart deutlich, in der zahlreiche Konflikte (wieder) mit militärischen Mitteln ausgetragen werden. Wir haben uns daran gewöhnt, Krieg als einen räumlich und vor allem zeitlich fernen Faktor zu betrachten, der für West- und Mitteleuropa als ein überholtes Relikt aus der Vergangenheit anmutete. Der Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine hat dieses Bild grundlegend erschüttert und die als besonders kriegsgerisch wirkende Zeit vor 1945 wieder stärker ins Bewusstsein gerufen. Die Geschichte Europas erscheint vor diesem historischen Hintergrund grundsätzlich und geradezu systemisch friedlos und das bereits vor den verheerenden Weltkriegen des 20. Jahrhunderts in der Vormoderne. Dabei ist sogar von der „Bellizität“ (Johannes Burkhardt) als Epochencharakteristikum der (frühen) Neuzeit die Rede. Demgegenüber wird häufig übersehen, dass für die Zeitgenossen nicht der Krieg der Normalzustand war, sondern stets der Frieden, der als erstrebenswert galt. So ist es in den letzten 500 Jahren immer wieder gelungen, Konflikte zu überwinden und stabile, gesamteuropäische Friedensordnungen zu installieren – vom Augsburger Religionsfrieden 1555 über den Westfälischen Frieden 1648 und den Wiener Kongress 1814/ 15. Der Leiter von Archiv und Museen der Stadt Göppingen, Dr. Dominik Gerd Sieber, möchte in seinem Vortrag einen Blick darauf werfen, wie es in der Vergangenheit in Europa gelang, Krieg zu überwinden und dauerhafte Friedensordnungen zu schaffen.

10109X	Dr. Dominik Gerd Sieber
Do 22.10.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Save the Date



Start der „Göppinger Gespräche“

Das neue Talk-Format für unsere Stadt – Reinschauen, zuhören, mitreden!

Was macht Göppingen eigentlich aus? Welche Schicksale, Entwicklungen und Geschichten stecken in unserer Stadt, und wer sind die Menschen, die unser Zusammenleben prägen? Die Volkshochschule Göppingen und Schurwald lädt zu einem ganz neuen, offenen Veranstaltungsformat ein, bei dem das echte Göppinger Lebensgefühl im Mittelpunkt steht. Die „Göppinger Gespräche“ bieten eine Bühne für die Vielfalt unserer Stadt – völlig los gelöst vom tagesaktuellen Geschehen. In einer lockeren Talkrunde blicken wir gemeinsam auf die Identität, die Traditionen und das Lebensgefühl Göppingens. Wir sprechen ganz persönlich mit interessanten Gästen über Themen, die uns alle verbinden, und beleuchten spannende Hintergründe, die unsere Stadt so besonders machen. Dabei stehen die Menschen im Mittelpunkt. Seien Sie gespannt auf Facetten aus Sport, Kultur, dem Stadtleben und so manche Göppinger Kuriosität. Es geht um das was uns verbindet, nicht was uns vielleicht trennt. Durch die Abende führen VHS-Leiter Jürgen Morasch und Till Herwig – Autor, Entdecker, Stadtrat und über 30 Jahre selbständiger Buchhändler in Göppingen. Sie begrüßen interessante Göppinger Gäste, kitzeln spannende Anekdoten hervor und sorgen für einen unterhaltsamen Austausch auf Augenhöhe.

So bleiben Sie auf dem Laufenden: Die jeweiligen Themenschwerpunkte der Abende, die geladenen Gäste und alle Details erfahren Sie rechtzeitig in der Neuen Württembergischen Zeitung (NWZ) sowie über die Kanäle der vhs. Merken Sie sich die Termine vor und freuen Sie sich auf spannende Einblicke in unsere Stadt!

10116X	Till Herwig, Jürgen Morasch
Fr 09.10.26	19:00-21.00 Come Together ab 18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

10117X	Till Herwig, Jürgen Morasch
Di 03.11.26	19:00-21.00 Come Together ab 18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse



WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizonte

Das digitale Wissenschaftsprogramm der vhs.

Zu den Online-Veranstaltungen melden Sie sich bitte über unser Webseite an. Dort finden Sie auch weitere Informationen.

www.vhs-goeppingen.de

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen – online

ONLINEKURS

09001 Prof. Herfried Münkler
Do 17.09.26 19:30-21:00

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne Teil 3 – online

ONLINEKURS

09003 Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme
Mi 23.09.26 19:30-21:00

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen – online

ONLINEKURS

09007 Dr. Heiner Schwarzberg
Mi 30.09.26 19:30-21:00

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz? – online

ONLINEKURS

09009 Prof. Dr. Heribert Hofer
Mo 05.10.26 19:30-21:00

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis – online

ONLINEKURS

09012 Prof. Dr. Mike S. Schäfer
Di 06.10.26 19:30-21:00

Deutsch-jüdische und israelische Literatur – Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing – online

ONLINEKURS

09014 Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger
Mo 12.10.26 19:30-21:00

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? – online

ONLINEKURS

09015 Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel
Di 13.10.26 19:30-21:00

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945 – online

ONLINEKURS

09016 Dr. Susanne Heim
So 18.10.26 19:30-21:00

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji – online

ONLINEKURS

09018 Prof. Dr. Martin Zimmermann
So 25.10.26 19:30-21:00

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI – online

ONLINEKURS

09020 Prof. Dr. Ute Schmid
Mi 28.10.26 19:30-21:00

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? – online

ONLINEKURS

09021 Prof. Dr. Steffen Mau
Mo 02.11.26 19:30-21:00

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas – online

ONLINEKURS

09022 Prof. Dr. Joachim Grzega
Mi 04.11.26 19:30-21:00

Trump und die MAGA-Bewegung – online

ONLINEKURS

09024 Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Professorin an der LMU München
So 08.11.26 19:30-21:00

Franz Kafka und Prag – online

ONLINEKURS

09026 Dr. Reiner Stach
Do 19.11.26 19:30-21:00

Wie einfach kann ein lebendes System sein? – online

ONLINEKURS

09027 Prof. Dr. Petra Schwillie
Di 10.11.26 19:30-21:00

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe – online

ONLINEKURS

09029 Prof. Dr. Norbert Frei
Di 24.11.26 19:30-21:00

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne Teil 4 – online

ONLINEKURS

09030 Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister
Mi 25.11.26 19:30-21:00



Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit – online

ONLINEKURS

09031 Eva Ladipo
So 29.11.26 19:30-21:00

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest – online

ONLINEKURS

09033 Prof. Dr. Frank Uekötter
Mi 02.12.26 19:30-21:00

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike – online

ONLINEKURS

09035 Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches
Fr 04.12.26 19:30-21:00

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek – online

ONLINEKURS

09037 Dr. Mirjam Neumeister
Do 10.12.26 19:30-21:00

Die Bischofskirche von Ostia – online

ONLINEKURS

09039 Prof. Dr. Sabine Feist
So 10.01.27 19:30-21:00

Schönheit der Astrophysik – online

ONLINEKURS

09040 Dr. Andreas Müller
Mi 13.01.27 19:30-21:00

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht – online

ONLINEKURS

09042 Prof. Dr. Dr. Claus Kress
Mi 20.01.27 19:30-21:00

Wein Sensorik – Wein erleben, fühlen, verstehen

Die Welt des Weins ist tiefgründig und faszinierend. In dieser 2-stündigen Schulung vermittelt Ihnen die zertifizierte Weinfachberaterin Carmen Bilgeri leicht verständlich und kurzweilig, wie Sie Wein professionell bewerten und ihn zu Ihren Speisen perfekt kombinieren können. Mit diesem Wissen glänzen Sie vor Ihren Gästen.

Enthalten sind folgende Leistungen:

- 3 verschiedene Weine (Probeschluck), Wasser
- Degustationsteller (Kulinarisches Fingerfood, das die Harmonie zwischen Wein und Speise erlebbar macht)
- Weinrad, Infoblätter, Notizblock, Kugelschreiber

10222	Carmen Bilgeri
Fr 23.10.26	17:30
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
34 €	mit Anmeldung

10223	Carmen Bilgeri
Fr 29.01.27	17:30
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
34 €	mit Anmeldung

Politik hautnah: Roderich Kiesewetter MdB liest aus seinem Buch und spricht über aktuelle Herausforderungen, Weichenstellungen und Perspektiven



In Kooperation mit der Europa-Union Kreisverband Göppingen e.V. und der Staufen-Buchhandlung



Er zählt zu den profiliertesten Köpfen der deutschen Außen- und Sicherheitspolitik, ist tief in der Region verwurzelt und ein gefragter Gast in den Medien: Roderich Kiesewetter MdB. Der aus dem Ostalbkreis stammende Politiker wird

an diesem Abend sein Buch vorstellen und darauf eingehen, was ihn aktuell bewegt und welche Themen für ihn in Berlin und der Region ganz oben auf der Agenda stehen. Im Mittelpunkt des Abends steht die Präsentation seines Buches, das Anfang des Jahres „Was wollen wir? Was können wir? Deutschlands Rolle in der globalen Machtverschiebung“ erschienen ist. Sie haben dabei die Gelegenheit, den Politiker aus nächster Nähe zu erleben. Nach einem Einblick in seine aktuelle Arbeit und seine Sicht auf die drängendsten Fragen unserer Zeit öffnet sich der Raum für das, was lebendige Demokratie ausmacht: den Dialog. Nutzen Sie die Chance, Ihre Fragen zu stellen, Meinungen auszutauschen und aus erster Hand zu erfahren, wie Politik in bewegten Zeiten gestaltet wird. Ein Abend für alle, die mitreden, verstehen und die politische Landschaft besser kennenlernen möchten.

10115X	Roderich Kiesewetter MdB
Mo 19.10.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Die bipolare Nation – Was Amerika der Welt gegeben hat. Im Guten wie im Schlechten

In Kooperation mit der Friedrich-Naumann-Stiftung
Von der Gründung bis Trump, vom Imperialismus zum Isolationismus, vom Glücksversprechen des Massenkonsums bis zur Klimakrise, von der Vormacht zum chaotischen Faktor: Die amerikanische Epoche hat der Welt Freiheitsimpulse, Wohlstand und Sicherheit gebracht – und zugleich Konflikte, Abhängigkeiten und neue Risiken. Die Vereinigten Staaten haben sich und der Welt ungeheuer viel geschenkt – und ähnlich viel zugemutet.

Prof. Dr. Philipp Gassert, Inhaber des Lehrstuhls für Zeitgeschichte an der Universität Mannheim, zieht in seinem Buch „Die bipolare Nation. Was Amerika der Welt gegeben hat. Im Guten wie im Schlechten“ eine Bilanz der amerikanischen Geschichte und ihres internationalen Einflusses. In seinem Vortrag zeigt er zugleich erhellend wie auch ernüchternd auf, wie tief die kaum zu überbrückenden Widersprüche, die heute so offen zutage treten, in der Gründung und der Geschichte des Landes verwurzelt sind.

10110X	Dr. Philipp Gassert
Mi 18.11.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Aktuelle Politik-Rundschau

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen. Geht es Ihnen auch so? Da passiert etwas Unvorhergesehenes in der Politik, die Medien überschlagen sich mit Meldungen, aber wirkliche Informationen, Hintergründe etc. erfahren Sie nicht oder nur nach reiflicher Recherche. Um Ihnen die Einordnung zu erleichtern bietet die vhs Göppingen und Schurwald Ihnen ab diesem Semester genau dafür eine aktuelle Politik-Rundschau zu den aktuellen politischen Ereignissen an. Das Thema wird ca. zwei Wochen vor dem Termin an angemeldete Teilnehmer versandt und anschließend auf der Webseite veröffentlicht.

11809X	Matthias Hofmann
Do 19.11.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Gemeinsam sicher? Europas Suche nach strategischer Souveränität

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg



Begleiten Sie uns an diesem Abend und kommen mit uns über die europäische Sicherheitsarchitektur ins Gespräch. Gemeinsam widmen wir uns der Frage, wie tragfähig

deren Fundamente noch sind und wie sie gestärkt werden könnte. Dabei thematisieren wir langfristige Trends ebenso wie aktuelle Entwicklungen, um ein vielschichtiges Bild der europäischen Sicherheitspolitik nachzuzeichnen. Was kann Europa tun, um als



Ich würde gerne
Französisch lernen.
Frankreich ist
ein Nachbarland
Deutschlands, und
ich möchte mehr
über die Sprache und
Geschichte des Landes
erfahren.

Haruno Sasaki
Rückraum Mitte
bei den Frisch Auf Frauen

Friedens- und Wertegemeinschaft zu wachsen? Wie kann die EU und wie kann Deutschland die europäische Souveränität stärken? Ein Abend für alle, die Orientierung suchen in unruhigen Zeiten. Ein Vortrag von Dr. Stefan Schubert, Geschäftsführer des Europa Zentrums Baden-Württemberg.

10113X	Dr. Stefan Schubert
Do 26.11.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

vhs-Vortragsreihe Gemeinwohl-Ökonomie: Konkurrenz vs. Kooperation in der Wirtschaft?

Vortrag und Diskussion, Reinhard Büchner, Koordinator GWÖ-Regionalgruppe Göppingen

Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) definiert Unternehmensziele neu: nicht der größtmögliche Gewinn, sondern die Werte – Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit sowie Transparenz und Mitbestimmung – sollen Grundlage der Unternehmensführung sein. Wie diese Werte umgesetzt werden können, darum geht es in der VHS-Vortragsreihe zur Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ). Sind Wettbewerb und Konkurrenz die besten Methoden für die Wirtschaft, wie viele klassische Ökonomen behaupten? Die Gemeinwohl-Ökonomie sieht das anders. Basis für das Zusammenleben der Menschen wie auch für die Wirtschaft ist Vertrauen der Menschen zueinander. Konkurrenz und Wettbewerb zerstören Vertrauen. Respekt, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Kooperation sollen nicht nur in den Alltagsbeziehungen Leitstern der Menschen sein, sondern auch in der Wirtschaft. Wie das funktionieren könnte, das ist Thema dieser Veranstaltung.

10207X	Reinhard Büchner
Do 26.11.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Raum 102
Gebührenfrei	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse



Punsch & Politik – Weihnachtlich-europäische Tagesfahrt nach Straßburg

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg



Begeben Sie sich auf eine Reise in die selbsternannte Hauptstadt der Weihnacht – und die Hauptstadt des europäischen Parlamentarismus! Auf dieser Tagesfahrt nach Straßburg werden wir nach einer europapolitischen Einführung das Europäische Parlament besuchen, der dortigen Plenardebatte beiwohnen und mit einem Abgeordneten des Europaparlaments sprechen. Vor dem Parlamentstermin fahren wir in die Innenstadt, wo Zeit zur Erkundung des weltberühmten Weihnachtsmarktes ist. Anmeldung ab Herbst über die Webseite des Europa

Zentrums Baden-Württemberg: europa-zentrum.deevent-kalender/

10112	Europazentrum BW
Mi 16.12.26	08:00
1x	
	Anmeldungen ausschließlich über die Homepage des Europa-Zentrums BW

Islam = Islamismus? Differenzierungen und Hintergründe

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

11810X	Matthias Hofmann
Di 26.01.27	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse



SAVE THE DATE: Studienfahrt nach Brüssel – Europas Herz verstehen

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg



Brüssel ist das politische Zentrum Europas – hier werden Entscheidungen getroffen, die unser aller Alltag prägen. Bei dieser Studienfahrt erleben Sie die europäischen Institutionen hautnah: Wir besuchen das Europäische Parlament, die Europäische Kommission und sprechen mit Expertinnen und Experten vor Ort. Wer gestaltet die EU-Politik? Wie funktioniert Entscheidungsfindung zwischen 27 Mitgliedstaaten? Und welche Rolle spielt dabei die Demokratie? Die Fahrt, organisiert mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg, bietet spannende Einblicke hinter die Kulissen der EU, fundiertes Hintergrundwissen und lebendige Diskussionen. Ideal für alle, die Europa besser verstehen und mitreden möchten.

10111	Europazentrum BW
Mo 19.04.27 - Do 22.04.27	07:00-23:00
	Anmeldungen ausschließlich über die Homepage des Europa-Zentrums BW



BETRIEBSFÜHRUNGEN

Hofexkursion: Rohrhof Unterböhringen

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit vhs Göppingen und Schurwald

Der kleine landwirtschaftliche Betrieb liegt malerisch im Tal am Rohrbach zwischen Hausen und Unterböhringen. Dort wird überwiegend Grünland bewirtschaftet, um Heu zu gewinnen und aus Streuobst Apfelsaft, Konfitüre und Most herzustellen. Außerdem gibt es ein Hühnermobil, eine eigene Imkerei, einige Pensionspferde mit Reithalle und eine kleine Galloway-Mutterkuherde, die in schwer zu befahrenden Flächen die Landschaftspflege übernimmt.

Betriebsleiterin Laura Alena Schmid führt uns über den vielseitigen Hof und erklärt uns, inwiefern hier nachhaltige Landwirtschaft gelebt wird und was diesen besonderen Betrieb auszeichnet.

Hinweis: Wir legen eine Strecke über den Hof zurück. Die Veranstaltung ist daher nur für Menschen geeignet, die gut zu Fuß gehen können. Auch Familien sind willkommen.

10230	Rebecca Bärtle
Mi 09.09.26	16:30-18:00
1 x	Unterböhringen; Rohrhof (Weigoldsbergstraße 100, 73337 Unterböhringen)
Gebührenfrei	Anmeldung: bis 02.09.2026 unter www.keb-goeppingen.de Wir freuen uns über einen freiwilligen Teilnahmebeitrag.

Hofexkursion – Moserhof Süßen

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit vhs Göppingen und Schurwald

„Kühe sind unsere Leidenschaft“, heißt es beim Moserhof in Süßen, der einen Schwerpunkt auf der Milch- und Fleischproduktion hat. Der traditionelle landwirtschaftliche Familienbetrieb legt seit 1960 Wert auf qualitätsvolle, nachhaltige Landwirtschaft und insbesondere regionale, heimische Produkte. Aber was heißt das konkret für die Tiere und den Alltag auf dem Hof? Wie funktioniert die eigene Biogasanlage und die Bewirtschaftung der Felder als Kreislauf? Betriebsleiter Rainer Färber führt uns über das Gelände, lässt uns in die Ställe blicken und steht den Fragen Rede und Antwort.

10231	Rebecca Bärtle
Fr 18.09.26	14:30-16:00
1 x	Süßen; Moserhof (Geigenweg 1, 73079 Süßen)
Gebührenfrei	Anmeldung: bis 13.09.2026 unter www.keb-goeppingen.de Wir freuen uns über einen freiwilligen Teilnahmebeitrag.

Führungen mit Vortrag bei WALA: Heilpflanzen: mal wild, mal gezähmt

Manche Heilpflanzen gedeihen besonders gut in unserem Heilpflanzengarten, andere schöpfen ihre Kraft am besten in der freien Natur. Erfahren Sie, warum wir die einen bei uns anbauen und verarbeiten und die anderen per Wildsammlung regional und von Hand ernten – den Schutz der Natur und die Artenvielfalt stets im Blick. Bitte achten Sie auf witterungsbedingte Kleidung und

geeignetes Schuhwerk. Programmablauf:

- 13:45 Uhr: Anmeldung/Ankunft
 - 14:00 Uhr: WALA stellt sich vor
 - 14:15 Uhr: Vortrag über Wildsammlungen
 - 15:00 Uhr: Pause und Einteilung der Gruppen
 - 15:15 Uhr: Führung durch den Heilpflanzengarten
- Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im WALA-Laden einzukaufen bzw. den in der Gebühr enthaltenen Gutschein in Höhe von 10 € dort einzulösen.

10221	Stefanie Braun
Fr 25.09.26	13:45-16:15
1 x	WALA Heilmittel GmbH, Boßlerweg 2 (B2), 73087 Bad Boll/Eckwälden
15 €	mit Anmeldung



Schulzenbauer's Hof Schlat

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit vhs Göppingen und Schurwald

Der Schulzenbauer's Hof ist ein Familienbetrieb mit langer Tradition. Er wird von der Familie Müller bereits seit über 90 Jahren in der 4. Generation betrieben. In den Obstanlagen in Schlat werden unter anderem Zwetschgen, Pflaumen, Äpfel und Birnen angebaut, außerdem steht die Milcherzeugung mit den rund 100 Milchkühen im Vordergrund. Aus der eigenen Rohmilch wird zusätzlich Käse hergestellt. Der Schulzenbauer's Hof ist mit dem Qualitätszeichen des kontrollierten und integrierten Anbaus Baden-Württemberg ausgezeichnet. Familie Müller ist eine nachhaltige Produktion im Einklang mit der Natur wichtig. Was das konkret bedeutet, erfahren wir bei einer Führung über den Hof und die Ställe, wo wir sogar die Melkmaschinen und Fütterungsroboter bestaunen dürfen.

10232	Familie Müller
Fr 09.10.2026	14:30-16:00
1 x	Schlat; Schulzenbauer's Hof (Letten 1, 73114 Schlat)
Gebührenfrei	Anmeldung bis 05.10.2026 unter www.keb-goeppingen.de Wir freuen uns über einen freiwilligen Teilnahmebeitrag.

Mit der Volkshochschule zur NWZ in Göppingen: Einblicke in ein modernes Medienhaus

Die Volkshochschule Göppingen und Schurwald ist zu Gast im Verlag und in der Redaktion der NWZ. Die Betriebsbesichtigung bietet spannende Einblicke in die Arbeit eines modernen Medienhauses und zeigt, wie eine Tageszeitung heute entsteht – von der Themenauswahl über die redaktionelle Produktion für das Onlineportal der SÜDWEST PRESSE sowie das Print-Produkt. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über aktuelle Entwicklungen in der Medienbranche und in der Neuen Pressegesellschaft (NPG), zu der die NWZ und die SÜDWEST PRESSE gehören. Sie erfahren, wie sich die journalistische Verarbeitung von Nachrichten und die Produktionsprozesse in den vergangenen Jahren verändert haben. Welche Rolle spielt die gedruckte Zeitung heute noch? Wie wichtig sind Online-Angebote, Apps und soziale Medien? Und wie gelingt es einer Redaktion, auch in einer zunehmend digitalen Medienwelt verlässliche und gut recherchierte Informationen zu liefern?

Während des Rundgangs können unter anderem folgende Fragen besprochen werden:

- Wie entsteht eine Tageszeitung von der ersten Idee bis zum fertigen Artikel?
- Wie werden Themen ausgewählt und priorisiert?
- Welche Aufgaben übernehmen Redaktion und Verlag jeweils?
- Wie verändert der digitale Wandel die tägliche Arbeit in den Medien?
- Welche Bedeutung haben Online-Redaktion, Website und soziale Medien?
- Wie reagiert die NWZ auf neue Lesegewohnheiten und veränderte Erwartungen des Publikums?
- Welche Rolle spielen Künstliche Intelligenz und digitale Werkzeuge im Redaktionsalltag?
- Wie wird journalistische Qualität in Zeiten schneller digitaler Verbreitung gesichert?
- Welche Zukunft hat die gedruckte Zeitung?
- Welche Berufsbilder gibt es heute in einem Medienhaus?

10224	Helge Thiele, Fabienne Deuschle
Mi 21.10.26	14:00-16:00
1 x	NWZ – Neue Württembergische Zeitung, Rosenstraße 24, Göppingen
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Betriebsführung bei der Firma Strassacker – „Dort, wo die Kunst entsteht“

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd

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

10214	Marlene Grimminger
Do 19.11.26	13:00-15:00
1 x	Pforte Kunstgießerei Strassacker, Staufeneckerstr. 19, 73089 Süßen
19 €	mit Anmeldung



Krematoriumsführung in Göppingen – Moderne Einäscherung

In Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd
Im Jahr 1894 wurde in Göppingen der „Verein für fakultative Feuerbestattung“ gegründet, der 1911 den Bau eines der ersten Krematorien in Deutschland vorantrieb. Im November 2020 nahm der Betreiber des Gmünder Krematoriums in Göppingen eine neue, hochmoderne Einäscherungsanlage in Betrieb. Betriebsleiter Raphael Rieg gewährt uns einen aufschlussreichen Einblick in die Abläufe und hohen Standards der Feuerbestattung.

10213	Marlene Grimminger
Fr 20.11.26	09:30-11:00
1 x	Göppingen, Hohenstaufenstr. 87, Haupteingang Friedhof
9 €	mit Anmeldung

Hinter den Kulissen der Barbarossa-Thermen

In Kooperation mit Stadtwerke Göppingen
Die Göppinger Barbarossa-Thermen stehen für Bewegung und Entspannung. Um den Gästen ein erholsames Badeerlebnis zu ermöglichen, sind im Hintergrund allerdings viel Arbeit und viel Aufwand nötig. Bei der Führung lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Abläufe hinter den Kulissen und die komplexe Bädertechnik kennen, die sogar eine eigene Wärmezentrale umfasst. Bei der Führung kommt auch das Konzept der Bäder in Sachen Energiemanagement und Gesundheitsförderung zur Sprache.
Hinweis: Da die Bädertechnik auf unterschiedliche Tiefen verteilt ist, ist die Führung nicht barrierefrei. Auch ist die Führung für Personen, welche schlecht zu Fuß sind ebenfalls nicht geeignet.

10215	Thomas Jaeger, Ulrich Becker, Schwimmmeister
Di 08.12.26	14:00-16:00
1 x	Barbarossa-Thermen, Lorcher Str. 44, 73033 Göppingen
5 €	mit Anmeldung
10216	Thomas Jaeger, Ulrich Becker, Schwimmmeister
Di 15.12.26	14:00-16:00

Betriebsführung bei Lambert GmbH – Marktschirme, Markisen und Sonnensegel

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen eines regionalen Familienunternehmens mit über 50 Jahren Erfahrung: Die LAMBERT GmbH zeigt, wie aus Marktschirmen, Markisen und Sonnensegeln hochwertige Lösungen für Märkte, Gastronomie und Privatkunden entstehen.

Bei der Führung erhalten Sie spannende Einblicke in Entwicklung, Beratung, Produktion und Service – von der ersten Idee bis zur fertigen Montage. Lernen Sie moderne Sonnenschutzsysteme kennen und erfahren Sie, wie Handwerk, Innovation und Nachhaltigkeit im Alltag zusammenspielen. Freuen Sie sich auf praxisnahe Einblicke und einen interessanten Austausch vor Ort.

10220	Paul Lambert
Do 10.12.26	10:00-11:30
1 x	Heiningen Straße 38, 73037 Göppingen
5 €	mit Anmeldung

Hofexkursion: Niederwälder Hof Wangen

Der Niederwälder Hof ist ein Familienunternehmen, das bereits in der dritten Generation von Familie Rösch geführt wird. Im Vordergrund steht die regionale und traditionsbewusste Landwirtschaft sowie eine artgerechte Tierhaltung und hofeigenes Futter. Auf den Feldern und Wiesen werden Gerste, Weizen, Triticale, Mais und Erbsen als Hauptfrucht angebaut. Aber auch nach der Ernte wird der Boden durch Anbau von Zwischenfrüchten gefördert. Wie funktioniert eine nachhaltige Landwirtschaft und wie muss man sich eine artgerechte Tierhaltung vorstellen? Martin Rösch und seine Familie werden im Rahmen der Hofführung den Weg vom Futter, über die Tierhaltung bis zum Verkauf der Produkte im eigenen Laden informieren sowie gerne alle Fragen beantworten.

10229S	Martin Rösch
Di 16.02.27	15:00-17:00
1 x	Wangen Niederwälder Hof, Niederwälden 4
5 €	mit Anmeldung

WIRTSCHAFT, RECHT UND FINANZEN

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In Kooperation mit der vhs Schorndorf
In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
– Kooperationsveranstaltung –
Kursort: vhs Schorndorf, Kleiner Saal
(Eingang Stadtbücherei).

Anmeldung bei vhs Schorndorf unter Telefon: 07181-2007-0 (Kurs-Nr. 26H3734)

10302	Volker Riechert
Do 04.02.27	14:00
1 x, 5 UE	vhs-Schorndorf
66 €	mit Anmeldung

Immobilien privat verkaufen – Grundlagen / Basiswissen

Inhalte des Kurses:

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

10303	Michael Wörner
Mi 30.09.26	18:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
24 €	mit Anmeldung

Immobilien privat verkaufen – Expertenwissen

Inhalte des Kurses:

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

10304	Michael Wörner
Mi 14.10.26	18:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
24 €	mit Anmeldung

Immobilien privat vermieten

Wer privat vermietet trägt Verantwortung und hat viele Chancen, aber auch rechtliche Pflichten. In diesem Kurs wird praxisnah erklärt, worauf man bei Mietverträgen, Mietpreisgestaltung, Nebenkostenabrechnung und der Auswahl geeigneter Mieter achten sollte. Es wird besprochen wie man rechtssicher und erfolgreich vermietet, Leerstände vermeidet und die Immobilie langfristig rentabel hält.

10305	Michael Wörner
Mi 21.10.26	18:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
24 €	mit Anmeldung



FRITZ!Box im Alltag – Funktionen, die wirklich helfen

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

Kursinhalte:

Erklärung der einzelnen Ausbauschritte (bezogen auf Glasfaser)

Einstellungen der FRITZ!Box einfach erklärt

WLAN Mesh Einbindung

Smart Home Einbindung

Kursort: EVF GmbH & Co. KG,

Großeslinger Straße 30, 73033 Göppingen

10308	Lisa Marie Fonseca-Haigis
Mi 25.11.26	18:00
1 x, 1,3 UE	EVF GmbH
5 €	mit Anmeldung



Basiswissen PV-Anlagen

Immer mehr Hausbesitzer interessieren sich für eine Photovoltaikanlage auf dem eigenen Dach. Doch wie funktioniert eine PV-Anlage eigentlich, welche Komponenten gehören dazu und was ist im laufenden Betrieb zu beachten?

In diesem Vortrag erhalten Sie eine verständliche und praxisnahe Einführung in die Grundlagen von Photovoltaikanlagen. Erläutert werden der Aufbau und die Funktionsweise einer PV-Anlage, sowie wichtige Aspekte des Betriebs im Einfamilienhaus.

Kursort: EVF GmbH & Co. KG,

Großeslinger Straße 30, 73033 Göppingen

10309	Christoph Oberländer
Mi 27.01.27	18:00
1 x, 1,3 UE	EVF GmbH
5 €	mit Anmeldung

Basics Börse: Grundlagen, Depoteinrichtung und Recherche von Aktien & ETF – „Ein Schritt für Schritt Workshop für Anfänger*innen“

Bei diesem Workshop lernen Anfänger*innen Schritt für Schritt, wie man online an der Börse investieren kann. Es werden Grundlagen der Online-Depoteinrichtung besprochen. Darauf aufbauend liegt der Fokus auf Aktien und ETF, sowie der Recherche von deren Eigenschaften und Kennzahlen. Das langfristige Investieren steht im Vordergrund.

10320	Julian Jäger
Ab Di 15.09.26	18:30-20:45
3 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 102
97 €	mit Anmeldung

Börsenstammtisch

Der Stammtisch bietet Börsen-Anfängern und Fortgeschrittenen eine Plattform, um sich über Erfahrungen beim Investieren und das aktuelle Börsengeschehen auszutauschen. Der Erfahrungsaustausch und Diskussion stehen im Vordergrund.

10321A	Julian Jäger
Ab Di 12.01.27	18:30-20:00
3 x, 6 UE	① vhs-Haus, Raum 102
45 €	mit Anmeldung

PSYCHOLOGIE

Superhirn – Namen und Gesichter merken

ONLINEKURS

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

10710	Helmut Lange
Do 01.10.26	19:00 -21:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
25 €	mit Anmeldung

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

ONLINEKURS

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

10711	Helmut Lange
Do 08.10.26	19:00 -21:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
25 €	mit Anmeldung

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

ONLINEKURS

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnis-



Ich würde gerne das Klavierspielen lernen, da ich Musik sehr gerne mag und man dadurch auch ein wenig zur Ruhe kommen kann.

Lara Däuble
Rückraum Rechts
bei den Frisch Auf Frauen



nistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler*innen, Studierende, Berufstätige oder Senioren*innen.

10713	Helmut Lange
Sa 31.10.26	09:00-16:30
1 x	Virtueller Schulungsraum
55 €	mit Anmeldung

● NEU

„Bleib, wie du bist“ – Ist die Persönlichkeit Schicksal oder gestaltbar?

Warum Eigenschaften weniger feststehen, als wir glauben – und wie sie sich entwickeln. Viele Menschen glauben, ihre Persönlichkeit sei festgelegt: „So bin ich eben.“ Doch stimmt das wirklich? Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, inwieweit Eigenschaften, Verhaltensweisen und Gewohnheiten tatsächlich feststehen und wo Entwicklung möglich ist. Es wird verständlich gezeigt, wie Persönlichkeit sich im Laufe des Lebens formt, warum Veränderung auch im Erwachsenenalter möglich ist und welche Rolle Selbstwahrnehmung und innere Haltung dabei spielen. Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern um die Frage, welche Spielräume jeder Mensch hat, um sich weiterzuentwickeln und bewusster mit sich selbst umzugehen.

10714	Dominique Walsch
Mi 07.10.26	18:00-19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
12 €	mit Anmeldung

● NEU

Stress verstehen – Stress verändern. Psychologische Grundlagen eines gesunden Umgangs mit Belastung

Stress gehört zum Alltag – doch wie er erlebt wird, hängt weniger von äußeren Umständen als von inneren Bewertungen ab. Hier wird gezeigt, wie Stress entsteht und welche Rolle Gedanken, Bewertungen und Gewohnheiten dabei spielen. Es wird deutlich, welche Denk- und Verhaltensmuster Stress verstärken oder abschwächen können und wie ein bewusster Umgang mit Belastungen möglich wird. Ziel ist es, Stress besser zu verstehen und erste konkrete Ansatzpunkte für Entlastung im Alltag zu erkennen.

10715	Dominique Walsch
Mi 17.02.27	18:00 -19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
12 €	mit Anmeldung

Schluss mit dem Alltagsärger – Wie Sie gelassener reagieren und Stress vermeiden

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung in Kooperation mit Haus der Familie Göppingen.

Ärger im Alltag kennen wir alle: Im Beruf, im Straßenverkehr, in der Familie oder bei unerwarteten Schwierigkeiten. Viele kleine Ärgernisse summieren sich schnell zu spürbarem Stress. Doch wir können lernen, besser damit umzugehen. In diesem Vortrag

erfahren Sie, warum Ärger so leicht entsteht und welche Wirkung er auf Körper und Psyche hat. Sie lernen einfache und wirksame Anti-Ärger-Strategien kennen, mit denen Sie im Alltag und Beruf gelassener reagieren und Stress deutlich reduzieren können. Für Menschen, die sich weniger ärgern und ihre Energie lieber für die wichtigen Dinge im Leben nutzen möchten.

10717X	Dipl.-Psych. Udo P. Bittner
Fr 23.10.26	17:00 -18:30
1 x	Kath. Gemeindehaus St. Maria - Großer Saal
Kosten nach Selbstein- schätzung	Anmeldung unter www.keb-goeppingen.de

● NEU

Mindset, Kommunikation & Wirkung – Ihr Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Erfolg

Nutzen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins, um Ihr volles Potenzial zu entfalten. Lernen Sie, wie klare Ziele und Visionen als inneres Navigationssystem wirken und außergewöhnliche Leistungen ermöglichen. Entdecken Sie, wie Überzeugungen, Gedanken und Energie Ihren Alltag beeinflussen – und wie Sie diese bewusst steuern können. Stärken Sie Ihre innere Haltung und entwickeln Sie eine klare, wirkungsvolle Ausrichtung für persönliche und berufliche Ziele.

10718	Mike Hommel
Ab Mo 12.10.26	18:00-19:30
4 x	① vhs-Haus, Clubraum
48 €	mit Anmeldung

Loslassen, Zutrauen, Selbstbestimmung – Elternsein mit besonderen Herausforderungen

Auf meinem persönlichen Weg mit meinem dritten Sohn, der von Anfang an inklusive Wege gegangen ist, habe ich viele wertvolle Erkenntnisse gesammelt. Heute arbeite er als selbstständiger Fotograf und denkt darüber nach, mit Unterstützung durch Assistenten in eine eigene Wohnung zu ziehen. Für mich selbst bedeutete dieser Weg, Schritt für Schritt auch von einer sehr engen Bindung und dem Sohn als zentralem Lebensinhalt loszulassen, um Raum für eigene Entwicklungen, neue Perspektiven und eigene Lebensinhalte zu schaffen. In meinem Vortrag möchte ich diese Erfahrungen weitergeben, um andere Menschen in ähnlicher Situation zu inspirieren und zu ermutigen. Es geht um Akzeptanz und Mut, Zutrauen und Autonomie, Selbstbestimmung und Entwicklung, aber auch um die ganz menschlichen Themen Trauer, Loslassen und Hoffnung. Zielgruppe: Eltern, Angehörige und Interessierte, die sich mit den Themen Inklusion, Selbstbestimmung und Begleitung von Menschen mit Unterstützungsbedarf auseinandersetzen möchten.

10720	Jutta Hönes
Do 05.11.26	18:30 -20:00
1 x	① vhs-Haus, Raum 105
5 €	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema

Mehr zu unseren inklusiven Angeboten finden Sie auf Seite 103.

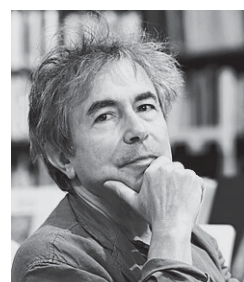
PHILOSOPHIE

Giambattista Vico: Prinzipien einer neuen Wissenschaft – Fortsetzungsseminar

Wir werden unsere Auseinandersetzung mit Giambattista Vicos Hauptwerk „Prinzipien einer neuen Wissenschaft“ aus dem vergangenen Semester fortführen. Aufgrund der Tatsache, dass der Text beim Leser erhebliche Vorkenntnisse voraussetzt, sehr schwierig ist und wir dabei unmittelbar an das bisher von uns erarbeitete anknüpfen, ist eine Neuaufnahme in das ohnehin ausgebuchte Seminar diesmal leider nicht möglich.

10801	Wolfgang Schubert, M.A.
Ab Do 17.09.26	19:30-22:00
8 x	① vhs-Haus, Raum 105
80 €	Fortsetzungstermin: Kurs ausgebucht-keine weitere Anmeldung möglich!

Francois Jullien – Der Umweg über China. Ein Ortswechsel des Denkens



Oder: Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind - Albert Einstein.

Das Denken den Ort wechseln zu lassen, um andere Arten von Intelligibilität zu berücksichtigen, um durch einen Umkehrfekt die Ausgangsbedingungen der europäischen Vernunft zu hinterfragen.

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



zu lassen? Versuchen wir es doch! Kurze Texte zu dem Seminar werden zur Verfügung gestellt.

10802	Roland Hermann, M.A.
Di 08.12.26	19:30-22:00
Di 15.12.26	
Di 12.01.27	
Di 19.01.27	
4 x	① vhs-Haus, Clubraum
40 €	mit Anmeldung

Wochenend-Kompaktseminar: Zur Archetypenlehre C. G. Jungs

Die Analytische Psychologie C. G. Jungs stellt unter den „klassischen“ tiefenpsychologischen Theoriebildungen die sicherlich vielschichtigste und komplexeste Konzeption dar. Eine wichtige Rolle spielt dabei seine Archetypenlehre, nach der im Unterbewusstsein des Menschen angeborene funktionell-strukturierende Elemente vorhanden sind, die eine beträchtliche Wirkungsmacht entfalten und daher als wichtige Schlüssel auch zum Verständnis kultureller Erscheinungen verwendet werden können. Dieser kollektiven Schicht des Unbewussten in Jungs Lehre, die im Rahmen ganz unterschiedlicher wissenschaftlicher Disziplinen Relevanz erhalten kann, wollen wir in unserem Seminar nachspüren.

Als Textgrundlage für unser Kompaktseminar werden wir den von Lorenz Jung herausgegebenen Sammelband: C. G. Jung: Archetypen. Urbilder und Wirkkräfte des kollektiven Unbewussten verwenden, der im Rahmen der im Patmos Verlag, Ostfildern, erscheinenden Edition C. G. Jung erhältlich ist.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich im Vorfeld des Seminars vorbereitend in die ersten beiden dort vorhandenen Schriften „Über die Archetypen des kollektiven Unbewussten“ (1934) und „Über den Archetypus mit besonderer Berücksichtigung des Animabegriffs“ (1936) sorgfältig einzulesen.

10803	Wolfgang Schubert, M.A.
Ab Do 14.01.27	19:30-22:00
3 x	① vhs-Haus, Clubraum
35 €	mit Anmeldung

GESCHICHTE

Nordischen Sagen-Götter und Helden des Nordens

Die faszinierende Welt der nordischen Mythologie steht im Mittelpunkt dieser zweiteiligen Vortragsreihe. Am ersten Abend begegnen wir den Göttern um Odin und Thor, ihren Geschichten und Konflikten. Wir erforschen die neun Welten des Weltenbaumes Yggdrasil und das Ende der Welt, Ragnarök.

Am zweiten Abend widmen wir uns den großen Heldensagen: Völsung, Nibelungenlied und Beowulf und zeigen, wie Mut, Verrat und Schicksal die Geschichten bis Heute so faszinierend machen.

10810X	Ingrid Heckl
Ab Fr 13.11.26	18:00-20:00
2 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
15 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

LAND UND LEUTE

Glücksland Finnland – Was wir von den Finnen lernen können

In Kooperation mit DFG - Deutsch-finnische-Gesellschaft Baden-Württemberg, Bezirksgruppe Stuttgart Mittlerer Neckar



Zum neunten Mal in Folge ist Finnland laut Weltglücksbericht das glücklichste Land der Welt – trotz dunkler Winter, zugefrorener Seen und wortkarger Menschen. Die deutsch-finnische Journalistin und Autorin Tarja Prüss lädt zu einer besonderen Reise in ihre

zweite Heimat ein. Dort ist Onni (Glück) kein großes Spektakel, sondern Teil des Alltags. Was steckt hinter dem nordischen Glück – und was können wir davon lernen, ohne unser Leben komplett zu verändern? Mit eindrucksvollen Fotos und Videos, persönlichen Geschichten, Humor und journalistischer Tiefe eröffnet Tarja Prüss neue Einblicke in ein Land, das weit mehr ist als Nordlichter und Mitternachtssonne. Als Autorin mehrerer Finnland-Bücher und langjährige Rundfunkredakteurin verbindet sie fundierte Recherche mit persönlicher Erfahrung und poetischer Sprache. Ein Vortrag für alle, die neugierig auf Finnland sind und glauben, dass Glück oft einfacher ist, als wir denken.

11001X	Tarja Prüss
Do 08.10.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung

Kinderhilfe Gambia

In Kooperation mit der Kinderhilfe Gambia e.V.

Die „Kinderhilfe Gambia“ um Klaus Wiesenborn betreut drei Nursery-Schulen in Gambia und ermöglicht Kindern durch Sponsoren eine Schulausbildung bis zum Abitur. Ergänzt wird die Hilfe durch ein Essensprogramm. 2025 entstand an der Schule in Banjulunding ein Schulgarten mit Bewässerungssystem. Außerdem wird derzeit in Kubariko ein Computer-Trainingscenter aufgebaut. Unterstützt werden die Projekte von mehreren Schulen aus Deutschland. Die Kinderhilfe arbeitet ausschließlich mit Spendengeldern, die vollständig vor Ort eingesetzt werden. Mehr Infos auf der Homepage.

11002X	Klaus Wiesenborn
Fr 23.10.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Raum 102
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Göppingen und die Eisenbahn (1847 – heute)

Eine Veranstaltung der 17. Göppinger Seniorenakademie in Kooperation Göppinger Bildungsträger mit dem Stadtseniorenrat Göppingen

Im Oktober 1847 erhielt Göppingen Anschluss an die erste Eisenbahnstrecke durch das Königreich Württemberg – ein Wendepunkt in der Geschichte der Stadt und die Voraussetzung für eine dynamische Industrialisierung. Um den mehrfach erweiterten Bahnhof entstand südlich der Altstadt ein neues Viertel mit zahlreichen Gastwirtschaften und öffentlichen Einrichtungen. Mit den Nebenbahnen nach Schwäbisch Gmünd und Boll wuchs die Bedeutung des Göppinger Bahnhofs erneut, bis sich ab den 1960er Jahren die Mobilität zunehmend

auf das Automobil verlagerte. Der Vortrag zeigt mit zahlreichen Bildern die Bedeutung der Eisenbahn für die Entwicklung der Stadt und ihre Umgebung sowie wie städtebaulichen Impulse bis zur Gegenwart.

11005X	Dr. Stefan Lang
Mo 05.10.26	17:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Info

17. Göppinger Seniorenakademie

„Immer wieder montags“ – Eine Kooperation der Göppinger Bildungsträger mit dem Stadtseniorenrat. Siehe Seite S#.

Kentaur im Schlick – Eine archäologische Spurensuche in Göppingen

In Kooperation mit der Kreisarchäologie Göppingen.

Die Stadt Göppingen entstand nach Aussage schriftlicher Überlieferungen zu Beginn des 13. Jahrhunderts im Umfeld von drei als „Häuser“ bezeichneten Adelswohnsitzen und eines Herrenhofs. Innerhalb der Altstadt wurden seit den 1980er Jahren mehr als 50 archäologische Fundstellen bekannt. Sie geben Einblicke in die Zeit vor und nach der Stadtgründung bis zum Stadtbrand von 1782. Auch aus der Zeit nach dem Wiederaufbau im klassizistischen Stil ergaben sich neue Erkenntnisse. Funde aus dem frühen Mittelalter belegen vorstädtische Siedlungsaktivitäten. Kreisarchäologe Michael Weidenbacher gibt im Vortrag anhand archäologischer Funde und Baureste Einblick in die Stadtentwicklung. Herausragende Funde bieten Aufschlussreiches zum Leben der Stadtbevölkerung im Mittelalter.

11007X	Michael Weidenbacher
Di 20.10.26	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Pessac? Schon mal gehört?

In Kooperation mit „Feunde Pessac e. V.“

Mitglieder des Vereins Freunde Göppingen-Pessac stellen die französische Partnerstadt Göppingens und die Arbeit des Vereins vor. In der Gründungsurkunde von 2001 findet sich als Überschrift eine Aussage von Jean Monnet: „Wir einigen keine Staaten, wir führen Menschen zusammen.“ Diesem Ziel hat sich der Verein verschrieben, nämlich der Planung, Organisation und Durchführung partnerschaftlicher Veranstaltungen, zu denen auch die jeweilige Bevölkerung eingeladen ist. Zudem steht die Vermittlung von Partnerschaftsverbindungen zwischen Vereinen, Gruppen und Organisationen der beiden Partnerstädte auf der Agenda des Vereins. Nach dem Vortrag wird Wein aus dem Pessacais angeboten. Statt einer Gebühr sind Spenden an den Verein herzlich willkommen!

11008X	Christel Chastan, Erwin Abele
Do 12.11.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung



Vietnam – vom Mekong bis zum Roten Fluss – Vortrag zur Studienreise

Vietnam erstaunt heute durch ein rasantes Wirtschaftswachstum, besonders in den Kernräumen Ho Chi Minh Stadt (Saigon) im Süden, Hue und Da Nang im Zentrum sowie Hanoi im Norden. Neben den quirligen Ballungsräumen überrascht das Land gleichermaßen mit einer phantastischer Natur – von Mangrovenwäldern im Mekong-Delta, über die traumhaft schöne Karstlandschaft der Halong-Bucht, bis zum Hochgebirge im äußersten Norden – und einer enormen ethnischen Vielfalt vom tropischen Süden bis zu den kühleren Regionen im Hochgebirge. Bei diesem Länderkundevortrag nimmt Sie der Geograph zumindest mit zahlreichen Bildern mit auf die Reise. Der Vortrag ist zugleich Einführung zu einer gleichnamigen Studienreise (s. dort, weitere Infos unter www.geopuls.de), wobei der Vortrag unabhängig davon für alle an dieser spannenden Region interessierten Menschen gedacht und gemacht ist.

11009X	Dr. Harald Borger
Do 01.10.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Mit dem Fahrrad durch die schönsten Regionen Frankreichs



Seit über 12 Jahren organisiert der Reise-Veranstalter „Genussradtouren“ aus Abstatt geführte E-Bike-Studienreisen in Frankreich. Die Reisen verbinden landschaftliche Eindrücke, kulturelle Aspekte und regionale Kulinarik. Der Vortrag stellt ausgewählte Regionen Frankreichs als Ziele für Radreisen vor. Begleiten Sie das Team Georg Schmitz und Jean Louis Leclerc auf eine faszinierende Bilderreise durch reizvollste Landschaften - vom sanften Hügelland der Provence bis zu den malerischen Dörfern des Lubéron. Mit viel Humor präsentieren die beiden Referenten viele persönliche Erlebnisse und stimmungsvolle Einblicke in eine Fahrradreise durch eine der schönsten Regionen Südfrankreichs. Siehe auch bei „Studienreisen“.

11010X	Georg Schmitz, Jean Louis Leclerc
Mi 28.10.26	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

NATUR UND GARTEN

Info

Exkursion zur Landesgartenschau Ellwangen, siehe Seite S#.

Spätaussaat im Herbst – Gärtnerhof Jeutter

Auch im Herbst ist die Gartensaison noch nicht vorbei – im Gegenteil: Viele Gemüse- und Kräuterarten lassen sich gezielt spät aussäen und profitieren von den kühleren Temperaturen für ein gesundes Wachstum. In diesem Workshop zeigt Ihnen Nicole Jeutter, welche Pflanzen sich für die Spätaussaat eignen und worauf es bei Aussaatzeitpunkt, Standortwahl und Sorten ankommt. So verlängern Sie Ihre Gartensaison und legen gleichzeitig die Basis für eine frühe und reiche Ernte im kommenden Jahr.

11510	Nicole Jeutter
Mi 23.09.26	18:00-19:00
1 x	Gärtnerhof - Schinderhalde 1 - 73035 Göppingen
23 €	mit Anmeldung

Der Igel – kleiner Stachler in großer Not

Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., der Igelhilfe Filstal und der vhs Göppingen und Schurwald. Für Mitglieder des NABU und des Naturkundevereins kostenfrei.

Immer mehr Igel geraten in Not: Lebensraumverlust, Gifte, Mähroboter und Nahrungsmangel setzen ihnen zu. In diesem Vortrag erfahren Tierfreunde, wie sie Igel wirksam helfen können. Anschaulich wird erklärt, wann Hilfe nötig ist, wie eine artgerechte Versorgung aussieht und welche Fehler vermieden werden sollten. Mit vielen Tipps aus der praktischen Arbeit einer Igelhilfe – für alle, die unseren stacheligen Nachbarn wirklich helfen möchten.

11505X	Katrin Alex
Do 24.09.26	19:00
1x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Wildkräuterspaziergang

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

11529S	Barbara Sujatta, Fachberaterin für essbare Wildkräuter
Fr 09.10.26	14:00-16:30
1 x	Parkplatz im Wald vor Lorch/ Klotzenhof, linke Seite
14 €	mit Anmeldung

Allein oder im Team? Pflanzen zeigen, wie es wirklich funktioniert

In Kooperation mit Gärtnerhof Jeutter

Auch im Garten gilt: Wer alleine wächst, hat es schwer – echte Stärke entsteht in Gemeinschaft. Martin Jeutter zeigt, wie Pflanzen, Bodenorganismen, Mykorrhizapilze und Insekten zusammenwirken, um ein gesundes Gleichgewicht zu schaffen. Sie erfahren, wie Pflanzen einander unterstützen, Pilze die Wurzeln stärken, ein lebendiger Boden das Wachstum fördert und Insekten das Gartenökosystem beeinflussen. Dazu gibt es Tipps, wie Sie diese natürlichen Verbindungen im eigenen Garten fördern und so Vielfalt, Widerstandskraft und Vitalität auch im Winter erhalten.

11504X	Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Do 15.10.26	18:00
1 x	① vhs-Haus, 1. OG, 102
13 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Schwarzspecht und Co. im Wildnisgebiet Stauferhülle

Eine Kooperationsveranstaltung der Ortsgruppen des NABU-Kreisverbandes Göppingen, des Forstamtes Göppingen, des Forstbezirks Schurwald und der vhs Göppingen und Schurwald. Für Mitglieder des NABU und des Naturkundevereins kostenfrei.

Der Schwarzspecht wird nicht umsonst der Zimmermann des Waldes genannt. Nur er baut so große Höhlen, die nach ihm auch von vielen anderen seltenen Waldbewohnern genutzt werden können. Luis Sikora – ein erfahrener Ornithologe – führt uns zusammen mit Sven Konzmann vom Forstamt des Landkreises Göppingen, an Stellen im Schurwald, die er seit Jahrzehnten kennt und wo er unzählige Schwarzspechthöhlen beklettert und dokumentiert hat.

Ausrüstung: Festes Schuhwerk ist erforderlich! Die Veranstaltung ist mit einer Wanderung durch den Wald mit seinen waldtypischen Gefahren verbunden. Bei angekündigtem Schlechtwetter informiert die vhs Göppingen die angemeldeten Teilnehmer spätestens einen Tag im Voraus über die Veranstaltungsabsage.

11502	Luis Sikora, Dipl.-Ing., Sven Konzmann
Sa 17.10.26	15:00-18:00
1x	Treffpunkt: Parkplatz Rotkreuz an der L 1225 zwischen Wangen und Unterberken, Koordinaten: 48°44'56.4"N 9°34'47.0"E
5 €	mit Anmeldung

Leckeres und Gesundes aus Wildkräutern

Wir werden aus Kräutern wie Schafgarbe, Spitzweigerich, Brennessel und Co gesunde und leckere Speisen zaubern und gemeinsam verkosten. Sie erfahren über die verarbeiteten Pflanzen viel Wissenswertes und Heilkundiges. Hinweis: Für ein Skript und das Material zur Herstellung entstehen etwa 5 bis 15 Euro zusätzliche Kosten, die im Kurs bar mit der Dozentin abgerechnet werden.

11532S	Barbara Sujatta, Fachberaterin für essbare Wildkräuter
Sa 17.10.26	17:00-19:30
1 x	Wäscheneuren Stauferschule Küche
15 €	mit Anmeldung



Erkältungskrankheiten vorbeugen und lindern mit Kräutern, Gewürzen und wilden Früchten

Wir bereiten gemeinsam aus Kräutern, Gewürzen und Früchten Ansätze zu, die das Immunsystem stärken. Hinweis: Für ein Skript und das Material zur Herstellung entstehen etwa 5 bis 15 Euro zusätzliche Kosten, die im Kurs bar mit der Dozentin abgerechnet werden.

11526S	Barbara Sujatta, Fachberaterin für essbare Wildkräuter
Sa 16.01.27	17:00-19:30
1 x	Wäschenbeuren Stauferschule Küche
15 €	mit Anmeldung

Pilze – Geheimnisse zu unseren Füßen

Pilze im Herbstwald entdecken und bestimmen: Welche Pilze wachsen aktuell? Wie sammelt man Pilze richtig? Welche Bedeutung haben Pilze für die Natur und worauf sollte man beim Bestimmen achten? Während der Exkursion erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt der Pilze und praktische Hinweise zur sicheren Bestimmung. Hinweis: Die Veranstaltung ist keine Sammeltour. Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Messer, Sammelkorb, Lupe und Bestimmungsbücher mitbringen.

11530S	Regina Schwarz, geprüfte Pilzsachverständige der DGfM
Mi 21.10.26	13:00-16:00
1 x	Wäschenbeuren - Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
25 €	mit Anmeldung

Motorsägenkurs zur Arbeitssicherheit mit der Motorsäge



Beim Motorsägenlehrgang Modul nach DGUV I 214-059 lernen Sie die Grundlagen der Motorsägearbeit in Theorie und Praxis. Der Theorieteil findet per E-Learning statt, der Praxisteil in Ottenbach und den umliegenden Wäldern.

Themen:

- Arbeitsschutz und Unfallverhütung
 - Aufbau, Funktion, Wartung der Motorsäge
 - Arbeitstechniken und Einsatz von Hilfswerkzeug
 - Schnittübungen am liegenden Holz
 - Fällung von Bäumen, Erlernen der Schnitttechniken
- Voraussetzungen: mind. 18 Jahre und persönliche Eignung, persönliche Schutzausrüstung (kann auch geliehen werden)

11522	Marc Hald
Sa 07.11.26, Sa 19.12.26	08:00-15:30
2 x	Stuifenstr.24, 73113 Ottenbach
238 €	mit Anmeldung

Impressionen eines Libellensommers

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen & Umgebung e.V., des Schwäbischen Albverein Uthingen, der vhs Uthingen und der vhs Göppingen und Schurwald.

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

des passionierten Libellenfotografen Christian Dreifert.

11501X	Christian Dreifert, Dr. Dirk Lederbogen
Do 19.11.26	19:00-20:30
1 x	Kirchstraße 1, 73066 Uthingen, Vortragssaal im Bürgerhaus
	Anmeldung bei der vhs Uthingen (262-1101)

Eine Reise in die Welt der (Weihnachts-) Gewürze

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

Zimt, Nelken, Vanille und viele Gewürze mehr sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Und doch wachsen sie bei uns nicht! Wie kamen sie nach Deutschland und welche Geschichte erzählen sie? Was verbinden wir mit ihnen? Wir begeben uns auf eine Reise um die Welt und tauchen ein in die wechselvolle Geschichte des Gewürzhandels. Ein Abend für alle Sinne erwartet Sie.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Globalen Klassenzimmer Weltladen Göppingen statt.

11533S	Agathe Seither-Hees, Referentin Globales Klassenzimmer
Mo 23.11.26	19:00-21:00
1 x	Börtlingen Bürgerhaus
10 €	mit Anmeldung

Klimabäume, -sträucher, -stauden, Garten der Zukunft

Eine Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., von BodenArt (Initiative für Bodengesundheit im Landkreis Göppingen), des Naturkundeverein Göppingen e. V. und der vhs Göppingen und Schurwald. Für Mitglieder des NABU und des Naturkundeverein kostenfrei.

Was können wir tun, um unsere Gärten und Pflanzungen zukunftstauglich zu machen? Was für Stauden, Sträucher und Bäume können wir pflanzen, um nicht nur für uns Lebensqualität zu erhalten, sondern auch die Biodiversität zu stärken? Landschaftsgärtner und Planer Johannes Martin Jeutter zeigt Beispiele auf, erklärt den Boden als Grundlage und gibt wertvolle Tipps zur Bewässerung.

11503X	Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Do 03.12.26	19:00
1x	① vhs-Haus, Raum 102
5 €	mit Anmeldung, Zahlung an der Abendkasse

Wildtiere vor unserer Haustür – Naturbeobachtungen im Jahresverlauf

Eine Veranstaltung des NABU Göppingen & Umgebung in Kooperation mit der vhs Uthingen, der vhs Göppingen und Schurwald und dem Schwäbischen Albverein Uthingen.

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

11506X	Karin Beck, Axel Beck
Do 21.01.27	19:00-20:30
1 x	Kirchstraße 1, 73066 Uthingen, Vortragssaal im Bürgerhaus
	Anmeldung bei der vhs Uthingen

Schnittunterweisung an hochstämmigen Obstbäumen im Oberholz

Kooperationsveranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V., des Fördervereins Göppinger Apfelsaft e.V. und der vhs Göppingen und Schurwald.

Unter Anleitung von unseren Baumschnittexperten werden Grundkenntnisse für den richtigen Pflanz-, Erziehungs- und Erhaltungsschnitt an Obstbäumen aller Altersstadien vermittelt. Die Teilnehmer lernen dabei, wie ein idealtypischer Kronenaufbau mit drei Leitästen und einem durchgehenden Mitteltrieb zu erzielen ist und wie an alten, vergreisten Obstbäumen ein Erhaltungsschnitt unter Berücksichtigung der Baumstatik durchzuführen ist. Die neu gewonnenen Kenntnisse kann jeder sofort in die Praxis umsetzen und darf, sofern Interesse besteht, selber einen Baum schneiden. Schnittwerkzeuge und Leitern sind – sofern vorhanden – selber mitzubringen.

11507	Dieter Bässler, Gunnar Herbert
Sa 06.02.27	9:00-12:00
1 x	Parkplatz am Oberholz beim Kreisel
5 €	mit Anmeldung



Online-Vortragsreihe 2026 „Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz“ im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg

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.

Die digitale, kostenfreie Vortragsreihe zu diesem Thema steht im Rahmen des „Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt“ zur Verfügung. Erhalten, was uns erhält – das ist der Leitsatz des „Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt“, in dem die Landesregierung Baden-Württemberg zahlreiche Projekte zur Erhaltung der Biodiversität angestoßen und gebündelt hat. Um die Bedeutung der biologischen Vielfalt für unser aller Leben einer breiten Öffentlichkeit zu vermitteln, wurden in Kooperation mit dem baden-württembergischen Landesverband der Volkshochschulen Vorträge zu unterschiedlichen Themen konzipiert. Den Teilnehmenden sollen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie sie sich aktiv ehrenamtlich beteiligen können, unser Wissen um die biologische Vielfalt zu erweitern und sie zu erhalten. Zu den Online-Veranstaltungen melden Sie sich bitte über unser Website an: www.vhs-goeppingen.de

Citizen Science im Biodiversitätsmonitoring: Erfassung der Bestäuberdiversität in Agrarlandschaften

ONLINEKURS

11511	Dr. Demetra Rakosy, Dr. Annette Herz
Do 08.10.26	18:00-19:30

Jeder Fund zählt – Amphibien und Reptilien in Baden-Württemberg gemeinsam erfassen

ONLINEKURS

11512	Nadine Hammerschmidt, Beatrice Kämpf
Do 15.10.26	18:00-19:30

Citizen Science für die Biodiversität: iNaturalist und Observation.org

ONLINEKURS

11513	Alexander Franzen
Do 22.10.26	18:00-19:30

Digitale Artensammlung in Baden- Württemberg

ONLINEKURS

11514	Petra Groß, Iris Leichtweiß
Do 29.10.26	18:00-19:30

Aktueller Stand des Ehrenamtlichen Vogelmonitorings in Deutschland und Baden-Württemberg – Von der Vogelbeobachtung zum Trend und darüber hinaus

ONLINEKURS

11515	Dr. Tobias Erik Reiners
Do 05.11.26	18:00-19:30

Citizen Scientists im Mittelpunkt der Erforschung von *Tapinoma magnum*

ONLINEKURS

11516	Amelie Höcherl
Do 12.11.26	18:00-19:30

Citizen Science: Monitoring von Wildbienen und Wespen in Nisthilfen

ONLINEKURS

11517	Anna Klopstock
Do 19.11.26	18:00-19:30

Flora incognita – mehr als Pflanzenbestimmung

ONLINEKURS

11518	Dr. Michael Rzanny
Do 26.11.26	18:00-19:30

Monitoring kleiner Fließgewässer am Beispiel des Bürgerforschungsprojektes FLOW

ONLINEKURS

11519	Roland Bischoff
Do 10.12.26	18:00-19:30

EXKURSIONEN

Genuss mit allen Sinnen! Kombi-Programm: Kages Mikroversum & Old Gamundia

Die Teilnehmenden starten das Programm in der „Wunderkammer der Schwäbischen Alb“. In „Kages Mikroversum“ im Schloss Weißenstein erleben sie eine von der Familie Kage geführte immersive Reise in die verborgenen Mikrowelten der Natur. Das Museum zeigt faszinierende Meereslebewesen, Insekten und Kristalle und zeichnet gleichzeitig das Lebenswerk des Mikrofotografie-Pioniers Prof. Manfred P. Kage nach. Ergänzt wird der Besuch durch die Besichtigung der Schlosskapelle und den Genuss von Kaffee und hausgemachten Kuchen im blütenreichen Schlossgarten-Café mit Blick auf den Albtrauf. Der zweite Teil führt in das Whiskymuseum „Old Gamundia“ in Degenfeld, wo Ulrich Kothe seinen Traum einer eigenen Destillerie verwirklicht hat. Eine große Kupferblume markiert den Eingang zur ersten Kleinverschlussbrennerei des Ostalbkreises, in der auf eigens konstruierten Anlagen edle Whiskys, Destillate und Gin entstehen. Im uralten Gewölbekeller mit historischem Brennereiequipment,

offenem Kamin und Whiskylager entdecken die Gäste immer neue Details, während die Familie Kothe in die Geheimnisse der Herstellung und Aromavielfalt einführt. Der Tag klingt mit einem regionalen Vesper und einem exklusiven Whisky- oder Gin-Tasting (alternativ Prisécco) in der gemütlichen „Hobbit-Höhle“ aus. Eigene Anfahrt. Teilnahme nur ab 18 Jahre. Genaue Ausschreibung auf der vhs-Homepage.

72027	Ninja Kage, Ulrich Kothe
Fr 25.09.26	14:00-20:30
1 x	Schloss Weißenstein, Degenfeld
66 €	mit Anmeldung

Zu Gast in der Stuttgarter Synagoge

Veranstaltet von der Kath. Erwachsenenbildung

In der Pogromnacht 1938 wurde die alte, prächtige Synagoge in Stuttgart angezündet und dem Erdboden gleichgemacht. Heute steht an derselben Stelle ein eher unscheinbares Gebäude, an dem nur die Gesetzestafeln mit hebräischen Schriftzeichen und das Fenster mit dem Davidstern die eigentliche Bestimmung verraten. Im Innern erschließt sich eine fremde Welt mit dem Thora-Schrein, dem siebenarmigen Leuchter und anderen Gegenständen, die im Rahmen der Führung erklärt werden. Die Führung informiert auch darüber, wie ein Gottesdienst abgehalten wird, sowie über die heutige Situation der israelitischen Religionsgemeinschaft. Vor der Führung bekommen wir im Restaurant des jüdischen Gemeindezentrums einen „israelischen Teller“ serviert. Mit diesem typisch jüdischen, d.h. koscheren Essen erhalten wir einen vertieften Einblick in die jüdische Kultur. Hinweis: Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich, beim Einlass erfolgt eine Ausweiskontrolle. Anmeldung bis 30.09.2026 unter www.keb-goeppingen.de. Kosten: 10 € für Führung, die Restaurantkosten (ca. 20 €) werden im Anschluss abgerechnet.

72028	David Holinstat
Mi 07.10.26	18:30-21:15
1 x	Stuttgart, Hospitalstr. 36
10 €	mit Anmeldung bei der keb

Wandern wo der Wein wächst

In Kooperation mit der vhs Voralb

Wir wandern – nach einem Empfangssekt – mit Esslinger Winzern durch die Steillagen und erfahren, wie das besondere Mikroklima die Weinqualität beeinflusst. Während der Wanderung verkosten wir 2 Weine. Danach führt der Weg zur Weinsicht Mettingen, wo wir den letzten Wein verkosten. Bitte beachten: Anmelde-schluss: 15.10.2026. Treffpunkt: Weinsicht in Esslingen Mettingen, Lerchenbergstr. 16, 14:00 Uhr oder Bahnhof Göppingen, Abfahrt 12:51 Uhr.

72029	TeamWerk Esslingen
Fr 23.10.26	14:00-18:00
1 x	Weinsicht in Esslingen Mettingen, Lerchenbergerstr. 16
43 €	mit Anmeldung unter der Kurs-Nr. 262109697 bei www.vhsraumbadbollvoralb.de .

Kulinarische Stadtführung durch Göppingen

Vielfalt – sie zeichnet die Geschichte der Hohenstaufen-Stadt ebenso aus wie ihr kulinarisches Angebot. Stadtführerin Margit Haas nimmt ihre Gäste mit zu Geschichte und Geschichten aus der Vergangenheit – auch rund ums Essen. Fünf Göppinger Gastronomen werden die Teilnehmenden mit kulinarischen Köstlichkeiten und internationalen Spezialitäten überraschen.



Die Gebühr beinhaltet die Kosten für die Stadtführung inklusive des Vier-Gänge-Menüs mit Aperitif. Alle weiteren Getränke sind nicht im Preis enthalten. Wer Vegetarier*in ist bitte bei der Anmeldung angeben. Treffpunkt um 17 Uhr beim Kornhausplatz am Brunnen vor dem Café (bei der Stadtbibliothek).

72030	Margit Haas
Fr 18.09.26	17:00-20:30
1 x	Brunnen beim Kornhausplatz
44 €	mit Anmeldung

Archäologie: Mehr als nur mit Kelle und Spaten

In Kooperation mit der Kreisarchäologie Göppingen und der vhs Voralb/Bad Boll

Kreisarchäologe Michael Weidenbacher führt durch seine Arbeitsräume auf Schloss Filseck. Dabei erklärt er die vielfältigen Aufgaben der Kreisarchäologie. Es werden die Türen des Magazins geöffnet und die Arbeitsabläufe nach Abschluss der Grabungen erklärt. Zu sehen sein werden auch archäologische Funde aus der Göppinger Altstadt. Treffpunkt 14 Uhr im Hof von Schloss Filseck.

72031	Michael Weidenbacher
Di 03.11.26	14:00-15:30
1 x	Schloss Filseck, 73066 Uhingen
5 €	mit Anmeldung

Der Mythos der Heiligen Drei Könige

In Kooperation mit der Gmünder vhs

Die Weisen aus dem Morgenland waren die ersten, die in dem neugeborenen Jesuskind den Sohn Gottes erkannten. Nach der Überführung ihrer Reliquien 1164 von Mailand nach Köln setzte eine reiche Legendenbildung ein. Bei einem Rundgang am Dreikönigstag kann man durch die Stadt den Spuren folgen, die sie auch in Gmünd hinterlassen haben. An diversen Weihnachtsszenen erfährt man interessante Details zur allgemeinen christlichen Krippengeschichte und Darstellung. Kursgebühr bitte vor Ort bezahlen. Treffpunkt: Gmünder VHS, Haupteingang, Münsterplatz 15, Schwäbisch Gmünd.

72032A	Marlene Grimminger
Mi 06.01.27	13:30-15:00
1 x	Münsterplatz 15, Schwäb. Gmünd
9 €	mit Anmeldung

Das Gmünder Einhorn – nur ein Wappentier?

In Kooperation mit der Gmünder vhs

Das Einhorn ist ein faszinierendes und mythisches Wesen, das in vielen Kulturen als Symbol für Reinheit und Unschuld gilt. Darf sich Schwäbisch Gmünd zum Recht Einhorn-Hochburg nennen? Bei dieser Führung geht es auf eine spannende Einhornsuche und man darf sich bei diesem launigen Stadtrundgang aktiv mit einbringen. Mit Spaß erfährt man dabei Wissenswertes und Kurioses über unsere Nachbarstadt. Treffpunkt: Gmünder VHS, Haupteingang, Münsterplatz 15, Schwäbisch Gmünd.

72032B	Marlene Grimminger
Sa 23.01.27	10:30-12:00
1 x	Münsterplatz 15, Schwäb. Gmünd
12 €	mit Anmeldung

Mit den Augen der Bahnhofsmision – Bahnhofsführung in Stuttgart

In Kooperation mit der Evang. und Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

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

72033	N.N.
Sa 28.11.26	14:00-15:30
1 x	Stuttgarter Hauptbahnhof, Gleis 16
5 €	mit Anmeldung

Stuttgart in allen Facetten – Markthalle, Stiftskirche, Rathaus und Stuttgarter Stadtgeschichte

In Kooperation mit der Gmünder vhs und der Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Bernd Möbs – als langjähriger reingeschmeckter Rheinländer – erzählt Ihnen zwischen Schloss, Rathaus und Stiftskirche die skurrile und lustige Geschichte der Stadt Stuttgart: Entstanden aus den Sümpfen des Nesenbachs als Stutengarten, ausgebaut von räuberischen Grafen und verlassen von treulosen Herzögen, entwickelte sich die Stadt und wuchs über die Hügel hinaus. Lassen Sie sich überraschen von 1000 Jahren Stuttgarter Geschichte – zwischen Wald und Reben und „Hängen und Würgen“ inklusive Pater Noster im Rathaus, einer Stiftskirchenführung und Wein & Imbiss in der Markthalle. Treffpunkt: Stuttgart, Marktplatz, Rathausbrunnen, Nähe Stadtbahnhaltestelle Rathaus. Endpunkt: Stuttgart, Markthalle, Nähe S-Bahn und Stuttgarter Hbf. Kostenfreie Abmeldung bis 03.11.26.

72034	Bernd Möbs
Mi 11.11.26	14:00-16:45
1 x	Marktplatz Stuttgart
37 €	mit Anmeldung

Burg Hohenrechberg – Historisches für Genießer

In Kooperation mit der Gmünder vhs

Bei dieser besonderen Veranstaltung, die historische Bildung und Gaumenfreuden vereint, kann man einen unvergesslichen Abend auf der Burg Rechberg erleben. Nach einer spannenden Führung in vergangene Zeiten mit der bekannten Göppinger Stadtführerin Margit Haas wird den Teilnehmenden ein exklusives Drei-Gänge-Menü serviert. Im historischen Ambiente des Burgrestaurants wird jeder Gang von besonderen Einblicken in die Geschichte dieses beeindruckenden Ortes begleitet. Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten. Parkplätze bei der Gemeindehalle, Hohenstaufenstr. 33, 73529 Schwäb. Gmünd/Rechberg. Fußweg zur Burg ca. 20 Minuten. Treffpunkt um 17 Uhr beim Burgeingang. Letzte kostenfreie Stornierung ist bis zum 8. Oktober.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – bitte rechtzeitig anmelden!

72035	Margit Haas
Fr 23.10.26	17:00-20:30
1 x	Treffpunkt um 17 Uhr beim Burgeingang
52 €	mit Anmeldung

Sex, Snacks und Rock'n'Roll in Stuttgart – Streifzug vom Hegelhaus in die Leonhardsvorstadt

In Kooperation mit der Gmünder vhs

Vom Hegelhaus geht es durch die ehemaligen Vereinigten Hüttenwerke, dem Amüsierbezirk der 1950er bis 1970er Jahre. Dort spielten in den 1960er Jahren englische Beatbands wie „Casey Jones and the Governors“, indonesische Beatbands mit irren Gitarrenläufen und angeblich wurde hier schon der Punk vorweggedacht und gespielt. Später spielten schon in den 1970ern AC/DC im ehrwürdigen Gustav-Siegle-Haus. Wir schlendern kurz ins Bohnenviertel, bevor es Antipasti und ein Glas Wein im Lesecafé „Ché“ gibt. Angedacht ist auch ein Infobesuch bei Ehrenamtlichen im „Café La Strada“, Café für die Armutsprostituierte, um Hintergründe über die Verhältnisse im Rotlichtmilieu zu erfahren. Treffpunkt: Charlottenplatz, Weinstube „Zur Kiste“, Ecke Kanalstraße/Esslinger Straße, vom Hbf 2 Stationen mit Stadtbahn; Endpunkt: Nähe S-Bahn Stadtmittel. Kostenfreie Abmeldung bis 11.12.26.

72036	Bernd Möbs
Sa 19.12.26	15:00-18:30
1 x	Charlottenplatz, Weinstube „Zur Kiste“
32 €	mit Anmeldung

Stille Winkel, steile Stäffle und das Stuttgarter Stadtmuseum – Unterwegs auf Stuttgarter Stäffle und Führung im Stadtmuseum Stuttgart

In Kooperation mit der Gmünder vhs

Ist nicht jede Stufe, die man augenblicklich aufwärtssteigend betritt, ein Glück?“, jubelte der Schriftsteller Wilhelm Raabe, der einst im 19. Jahrhundert in Stuttgart lebte. Und so machen wir es auch! Glücklicherweise führen wir die Eugenstaffel, die auch die Künstlerstaffel genannt wird, mit Geschichten von Herzog Eugen, dem ehemaligen Kommunisten Winfried Kretschmann und dem Mops auf der Säule am Eugenplatz. Dazu hören wir Gedichte zur prachtvollen Lage Stuttgarts und gelangen so zum Kanonenhäusle und zum Bubenbad. Über die Georg-Elser-Staffel und die Sünderstaffel geht wieder hinunter und schon wieder kommt ein schauriges Gedicht! Zum Schluss besuchen wir das Stuttgarter Stadtmuseum, das „Stadtpalais“, und dort lassen wir uns von einem kundigen Führer durch die interessant aufgemachte ständige Ausstellung „Stuttgarter Stadtgeschichten“ vom Ende des 18. Jahrhunderts bis heute führen. Treffpunkt: Vor der Freitreppe der Stuttgarter Oper, Oberer Schlossgarten, 70173 Stuttgart, Endpunkt Charlottenplatz. Kostenfreie Abmeldung bis 21.12.26.

72037	Bernd Möbs
Sa 09.01.27	14:00-17:30
1 x	Stuttgarter Oper, Oberer Schlossgarten
26 €	mit Anmeldung



Landesgartenschau Ellwangen
Kurs 72044

Auf nach „Schwäbisch Marokko“ auf dem Killesberg – Führung in der berühmten Stuttgarter Weißenhofsiedlung

In Kooperation mit der Gmünder vhs
und der vhs Schlierbach

Zusammen mit dem Bauhaus in Dessau ist die Stuttgarter Weißenhofsiedlung das bekannteste Bauensemble der Moderne in Deutschland. 17 Avantgarde-Architekten kamen nach Stuttgart, um ihre neuesten Ideen zu zeigen. Wir schauen uns ausgewählte Gebäude an und erfahren etwas über die Konzepte und die bahnbrechenden Ideen der Architekten. Auch die internationale Bauausstellung 2027 (IBA) in der Region Stuttgart, die Lösungen für zeitgemäßes Bauen heute sucht, nimmt darauf Bezug; dazu ist auch ein neuer Besucherpavillon gerade in Bau. Nach der Führung besteht die Möglichkeit, das Weißenhof-Museum zu besuchen (nicht im Preis inbegriffen). Treffpunkt: Stuttgart, Haltestelle „Kunstakademie“, Buslinie 44 (von Stgt Hbf Richtung „Killesberg“), Endpunkt: Haltestelle Killesberg, Buslinie 44 und U5. Kostenfreie Abmeldung bis 22.01.2027.

72038	Bernd Möbs
So 31.01.27	14:00-16:00
1 x	Kunstakademie, Stuttgart
22 €	mit Anmeldung

Stuttgart wie im Hochgebirge – Unterwegs mit Seil- und Zahnradbahn in Stuttgart

In Kooperation mit der Gmünder vhs
Stuttgart ist mehr als die Königstraße: Hinauf auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn und über den Haigst und wir erfreuen uns an der spektakulären Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz. Über das ruhige Wohngebiet „Haigst“ geht es zum Naturdenkmal „Scharrenberg“, einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen. Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den „Prominentengräbern“ von Theodor Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Arnulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek. Zurück geht es mit der originalen Standseilbahn von 1929 wieder hinunter

ins Nesenbachtal. Treffpunkt: Stuttgart, Marienplatz (Haltestelle Zahnradbahn), Endpunkt: Südheimer Platz, Rückfahrt mit Stadtbahn, BITTE BEACHTEN: Tickets Zahnradbahn/Seilbahn normale VVS-Tickets je eine Zone nicht im Preis inbegriffen! (Einzelticket, Gruppenticket, Deutschlandticket gelten). Kostenfreie Abmeldung bis 28.01.27.

72039	Bernd Möbs
So 07.02.27	14:00-17:30
1 x	Marienplatz, Stuttgart
22 €	mit Anmeldung

Exkursionen zu Kapellen und Kleinode im Landkreis Göppingen

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

Anmeldung bis eine Woche vor Beginn der Exkursion unter: www.keb-goeppingen.de.

Infos auf der vhs-Homepage unter „Exkursionen“.

Gebühr: freiwilliger Teilnahmebeitrag
Eigene Anfahrt.

St. Barbara Donzdorf

72041	Maria Skaroupka-Liesche
Sa 05.09.26	10:00-12:00

Laurentiuskirche Sulpach

72042	Maria Skaroupka-Liesche
Sa 10.10.26	10:00-12:00

Pietákapelle Nenningen

72043	Maria Skaroupka-Liesche
Sa 16.01.27	10:00-12:00

Landesgartenschau Ellwangen: Wie wollen wir leben? – Impulse für eine nachhaltige Zukunft

Veranstaltet von der
Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Am letzten Tag der Sommerferien laden wir zu einer inspirierenden Tagesexkursion zur Landesgartenschau Ellwangen ein. Unter dem Leitmotiv „Wie wollen wir leben?“ verbindet die Gartenschau Naturerlebnis, gesellschaftliche Fragen und zukunftsweisende Ideen zu einem eindrucksvollen Gesamtbild. Die Stadt Ellwangen präsentiert sich entlang der renaturierten Jagst als lebendiger Raum zwischen Natur, urbanem Leben und nachhaltiger Stadtentwicklung. Neue Parklandschaften, Auenbereiche und Begegnungsorte laden dazu ein, über Lebensqualität, Verantwortung für die Schöpfung und die Gestaltung unserer gemeinsamen Zukunft nachzudenken. Anmeldung bis 07.09.2026 nur bei der Kath. Erwachsenenbildung Göppingen: keb-goeppingen.de/programm/kw/bereich/kursdetails/kurs/260913.

72044	Maria Skaroupka-Liesche
So 13.09.26	08:00-17:30
1 x	Bahnhof Göppingen
24 €	mit Anmeldung bei der keb

Villa Reitzenstein und Stuttgarter „Gänsheide“

Verwunschene Villen, verträumte Wege, Aussichtspunkte und als besonderes Highlight die Villa Reitzenstein: Das bietet diese Führung über die Stuttgarter Gänsheide. Erst um 1900 besiedelt, lebten hier früher Künstler wie Albert Kappis oder Sally Wiest, die die Gänsheide mit stimmungsvollen Landschaftsbildern auch auf die Leinwand bannten. Schriftsteller lebten hier wie der Erfolgsschriftsteller Friedrich Hackländer, der sich hier ein Landhaus baute. Robert Bosch baute sich seine Villa im Stil der italienischen Frührenaissance, aber auch moderne Gebäude stehen hier wie der Neubau des Oberkirchenrats der ev. Landeskirche Württemberg. Eine original erhaltene Villa von Paul Bonatz beherbergte lange die Galerie Valentien. Danach ist eine halbstündige Pause geplant (Kaffee oder Imbiss beim Bäcker). Anschließend führt ein eineinhalbstündiger Rundgang durch die Villa Reitzenstein. Er bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z.B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettssaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen.

Treffpunkt: „Galeria Kaufhof“, Königstraße 6, Nähe Hauptbahnhof, gemeinsame Fahrt mit dem Bus 42 zum Ausgangspunkt der Führung, Bahntickets (VVS-Tarif) nicht inklusive. Kostenfreie Abmeldung für beide Exkursionen bis 27.11.26.

72048	Bernd Möbs
Do 10.12.26	14:30-18:30
1 x	Galeria Kaufhof, Königstr. 6
22 €	mit Anmeldung

72049	Bernd Möbs
Di 15.12.26	14:30-18:30
1 x	Galeria Kaufhof, Königstr. 6
22 €	mit Anmeldung



STUDIENREISEN



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

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

Vietnam – vom Mekong bis zum Roten Fluss

Veranstalter: Geopuls, Tübingen
Vietnam gilt als eines der sichersten und gastfreundlichsten Länder Südostasiens und beeindruckt durch starkes Wirtschaftswachstum in den Regionen um Ho-Chi-Minh-Stadt, Da Nang/Hue und Hanoi. Das über 1600 km lange Land bietet neben lebhaften Städten eine vielfältige Natur – von Mangrovenwäldern im Mekong-Delta über die Karstlandschaft der Halong-Bucht bis zum Hochgebirge im Norden. Vietnam ist zudem Heimat von über 50 Ethnien, darunter Khmer, Cham, Dao, Hmong und Thai. Die Reise führt vom tropischen Süden bis in die Bergdörfer des Nordens und umfasst fünf UNESCO-Welterbestätten. Sie ist exklusiv für Gruppen bis maximal 16 Personen konzipiert. Ausführliche Infos (Preis, Leistungen,...) auf der Homepage unter „Studienreisen“ und „Download“.

71001	Dr. Harald Borger
16 Tage	Mo 04.01.27-19.01.27

➤ Mehr zu diesem Thema

Vortrag zur Studienreise Vietnam

am 01.10.2026, 19.30 Uhr
① vhs-Haus, Mörikestr. 16
Siehe bei „Land und Leute“.

Zentralspanien-Kastilien-Extremadura-Madrid

Veranstalter: Geopuls, Tübingen

Zentralspanien begeistert mit kultureller Vielfalt, eindrucksvollen Landschaften und vielerorts ursprünglichem Charme abseits des Massentourismus. Die Reise verbindet berühmte Städte wie Toledo, Salamanca und Madrid mit kleineren historischen Orten und beeindruckenden Naturlandschaften. Vier feste Standorte – Toledo, Cáceres, Salamanca und Madrid – ermöglichen entspannte Erkundungen ohne häufigen Hotelwechsel. Zu den Höhepunkten zählen die Weltkulturerbestädte Toledo, Cáceres, Salamanca und Ávila, das königliche Kloster von Guadalupe, die Korkleichenlandschaften der Extremadura sowie Trujillo, die Stadt der Conquistadores. Den Abschluss bilden drei Tage in Madrid nach einem Besuch von El Escorial. Ausführliche Infos (Preis, Leistungen,...) auf der Homepage unter „Studienreisen“ und „Download“.

71002	Dr. Fernando Gonzales Vinas
12 Tage	Di 04.05.27-Sa 15.05.27

Portugals unbekannter grüner Norden

Veranstalter: Geopuls, Tübingen

Nordportugal verbindet beeindruckende Kulturdenkmäler mit einer grünen, wasserreichen Natur und ursprünglichen ländlichen Regionen fernab des Massentourismus. Die Reise führt von den Hügellandschaften im Nordwesten über den Nationalpark Peneda-Geres bis zu den Hochplateaus und Flusstälern des Nordostens. Zu den Höhepunkten zählen Porto mit Bootsfahrt, Braga mit der Wallfahrtskirche Bom Jesus do Monte, der Nationalpalast von Mafra sowie die UNESCO-Welterbestätten Vale do Coa und die Weinregion Alto Douro. Weinproben und leichte Wanderungen von maximal 1-2 Stunden ergänzen das Programm. Ausführliche Infos (Preis, Leistungen,...) auf der Homepage unter „Studienreisen“ und „Download“.

71003	Anabela Ferreira
11 Tage	Di 08.06.27-18.06.27

Albanien – Periferie vs. Tirana

Veranstalter: Geopuls, Tübingen

Albanien vereint starke Gegensätze: Die Mittelmeerküste, die boomende Hauptstadt Tirana und ländliche Regionen, in denen die Zeit vielerorts stillzustehen scheint. Während der Großraum Tirana-Durrës in den letzten 25 Jahren stark gewachsen ist, ging die Gesamtbevölkerung des Landes deutlich zurück. Neben den gesellschaftlichen Veränderungen beeindruckt Albanien mit vielfältigen Landschaften – vom Dajti-Gebirge bei Tirana bis zum naturbelassenen Fluss Vjosa, einem der letzten unverbauten Flüsse Europas. Ab 2027 wird die Reise neu gestaltet und beinhaltet jeweils zwei Übernachtungen in Skodra und Tirana, um das moderne und traditionelle Albanien intensiver kennenzulernen. Ausführliche Infos (Preis, Leistungen,...) auf der Homepage unter „Studienreisen“ und „Download“.

71004A	Prof. Dr. Dhimiter Doka
10 Tage	Mo 19.04.27-28.04.27

71004B	Prof. Dr. Dhimiter Doka
10 Tage	Mo 31.05.27-09.06.27

71004B	Prof. Dr. Dhimiter Doka
10 Tage	Mo 13.09.27-22.09.27

Geführte Radtour (E-Bike) – Die schönsten Dörfer der Provence im Lubéron

Veranstalter: Genussradtouren (Abstatt)

Der Lubéron ist ein Mittelgebirge im Herzen der Provence, das sich rund 60 Kilometer lang von Cavaillon bis Manosque erstreckt. Charakteristisch sind die dichten Wälder, schroffen Kalkfelsen und malerischen Dörfer, die oft wie Adlerhorste an den Hügeln kleben. Im Frühjahr und Sommer verwandeln sich die Ebenen in ein violettes Meer aus Lavendel, während im Herbst die Weinberge in goldenen Farben leuchten. Eine Radtour auf der man Land, Leute und die besondere Kultur hautnah erleben kann. Ausführliche Infos (Preis, Leistungen,...) auf der Homepage unter „Studienreisen“.

71005	Georg Schmitz, Jean Louis Leclerc
8 Tage	Sa 08.05.27-15.05.27

➤ Info

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

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





Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung an der vhs Göppingen und Schurwald vermittelt praktische und theoretische Kenntnisse in Kunst, Kultur, Gestaltung, Musik, Tanz, Literatur, Medien und kreativem Ausdruck. Die Teilnehmenden lernen Techniken, Materialien, kulturelle Hintergründe und gestalterische Methoden kennen, erproben diese unter fachlicher Anleitung und entwickeln ihre Wahrnehmungs-, Ausdrucks- und Reflexionsfähigkeit weiter. Unsere Angebote fördern Kreativität, Problemlösungskompetenz, Flexibilität, Medienkompetenz und kulturelle Teilhabe. Sie schaffen Zugänge zu Kultur, unterstützen Integration und Inklusion und verbinden eigenes praktisches Tun mit Wissen, Austausch und pädagogischer Begleitung.



FOTO: STOCK.ADBE.COM/MARI DEN

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





LITERATUR UND THEATER

Matinee-Lesung: Robert Gernhardt „Der Virtuose des Einfachen“ (Ulrich Weinzierl)

Vor 20 Jahren ist er gestorben, vor 50 Jahren hat er zusammen mit dem Göppinger Fritz Weigle (alias F.W. Bernstein) den Band „Besternte Ernte“ herausgebracht, der schnell zum Kultbuch avancierte: Robert Gernhardt, der Karikaturist und hartnäckige Verteidiger des Endreims, Mitarbeiter bei PARDON und Mitbegründer der TITANIC. Die Lesung möchte nicht nur seine poetischen Satiren und Parodien in Erinnerung rufen, sondern auch unbekannten Aspekten seines Schaffens nachspüren, zum Beispiel in seinen Kurzgeschichten.

20100E	Tina Stroheker, Dr. Gerd Kolter
So 22.11.26	11:00
1 x, 2 UE	① vhs-Haus; Vortragssaal
7 € inkl. Getränk	mit Anmeldung

Lesung und Kunstabend: „Der Junge mit dem roten Hemd“

Ein 27-jähriger Überlebender des 74. Völkermords an den Eziden erzählt seine persönliche Geschichte. In Texten, Musik und Bildern schildert Sedan Khudeda seine Erfahrungen von Verfolgung, Verlust und Flucht – aber auch von Mut, Widerstandskraft und Hoffnung. Der Abend verbindet Lesung, musikalische Beiträge und künstlerische Elemente zu einer eindrucksvollen interkulturellen Begegnung und lädt zum gemeinsamen Erinnern und Dialog ein. Zum Autor: Sedan Khudeda ist Autor, Künstler und Musiker. In seinem autobiografischen Buch „Der Junge mit dem roten Hemd“ verarbeitet er seine Erlebnisse als Überlebender des Völkermords an den Eziden. Neben seiner künstlerischen Arbeit engagiert er sich öffentlich für Aufklärung, Menschenrechte und Erinnerungskultur. Eintritt frei!

20101E	Sedan Khudeda
Sa 19.09.26	19:00
1 x, 2 UE	① vhs-Haus; Vortragssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

TRAUT EUCH! storytelling workshop

Veranstaltet von: Göppinger Schreibwerkstatt für Frauen mit Migrationserfahrung, Volkshochschule Göppingen und Schurwald und Kolo e.V.

In diesem Workshop können Menschen aus Göppingen ihre eigenen Geschichten erzählen. Die Geschichten kommen aus dem echten Leben. Sie können ernst, lustig, spannend oder schön sein. der Schauspieler, Comedian und Schreibtrainer Mike Trupiano gibt Tipps zum Schreiben und Erzählen - in einer freundlichen, entspannten Atmosphäre. Am Freitag, 25. September präsentieren die Teilnehmenden ihre Geschichten auf einer Bühne. Dabei ist es egal, ob jemand schon Bühnenerfahrung hat oder nicht. Alle können mitmachen.

201021	Michael (Mike) Trupiano
So 20.09.26	17:00 - 19:30 Uhr
1 x	① vhs-Haus; Vortragssaal
gebührenfrei	mit Anmeldung

TRAUT EUCH! storytelling show

Veranstaltet von: Göppinger Schreibwerkstatt für Frauen mit Migrationserfahrung, Volkshochschule Göppingen und Schurwald und Kolo e.V.

Menschen erzählen auf der Bühne Geschichten aus ihrem eigenen Leben. Zuerst machen sie einen Workshop bei Mike Trupiano. Er ist Schauspieler, Comedian und Schreibtrainer. Der Workshop ist am Sonntag, 20. September um 18 Uhr in der Volkshochschule. Fünf Tage später stehen die Teilnehmenden selbst auf der Bühne. Dort erzählen sie dem Publikum ihre persönlichen Geschichten und laden zum Zuhören ein. Die Veranstaltung zeigt: Zuhören ist wichtig. Zuhören bedeutet: Ich bin da. Ich unterstütze dich. Ich bin: dafür!

201031	Michael (Mike) Trupiano
Fr 25.09.26	18:00 - 21:00 Uhr
1 x	① vhs-Haus; Vortragssaal
gebührenfrei	mit Anmeldung

In einer Nacht um die Welt – Eine kulinarische Reise im Café am Kornhausplatz

In Kooperation mit dem Café am Kornhausplatz

Das Café am Kornhausplatz veranstaltet mit der vhs Göppingen und Schurwald einen Märchenabend rund um die Welt. Die Märchenerzählerin Carmen Ebert startet in Göppingen mit der schwäbischen Eisenbahn und nimmt die Gäste mit nach Bremen. Von dort geht es in den Orient zu Ali Baba und die 40 Räuber und in den Kaiserpalast zur chinesischen Nachtigall. Zu guter Letzt wird Halt im Schlaraffenland gemacht. Die Mitreisenden werden kulinarisch mit einem 5-Gänge-Menü verwöhnt – wahlweise auch vegetarisch (vor Ort bestellen). Bei diesem abwechslungsreichen Abend kann man sich auf die Gaumenfreuden und den Genuss des Zuhörens freuen und sich verzaubern lassen. Einlass ab 18.30 Uhr, Beginn 19.00 Uhr. In der Gebühr ist das 5-Gänge-Menü enthalten, ohne Getränke. Karten sind nur bei der Volkshochschule (Mörikestr. 16) erhältlich.

20104	Carmen Ebert
Sa 31.10.26	18:30
1 x, 3,3 UE	Café am Kornhausplatz, Schützenstraße 24, 73033 Göppingen
55 €	mit Anmeldung

KREATIVE BÜHNE

● NEU

Intro: Impro Theater

Im Improvisationstheater entstehen Geschichten, Objekte und Charaktere spontan, ohne vorherige Probe oder Absprache – das perfekte Training für unsere spontane instinktive Reaktion. Es ist wie im „echten Leben“: Es bedeutet, sich auf ungewohnte Situationen einzulassen, Fehler zuzulassen, und kreativ mit ihnen umzugehen. Durch das Improvisationstheater und seine Übungen entdecken wir, wie wir gemeinsam auf der Bühne im Moment eine Szene entwickeln. Wir üben, uns ganz auf den Augenblick und unsere Mitspieler zu konzentrieren, anstatt im Voraus zu planen, und „Fehler“ mit Begeisterung anzunehmen. Sie vertrauen Ihrer Intuition und Ihren Impulsen. Improvisation ist hilfreich für alle, die besser zuhören, präsenter im Moment sein und spontaner leben möchten: Für alle, mit oder ohne Erfahrungen im Schauspiel. Mike Trupiano ist US-Amerikaner, der aber auch gut Deutsch spricht. Beide

Sprachen sind möglich.

20108	Michael (Mike) Trupiano
Ab Mi 07.10.26	18:30-20:30
3 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 211
49 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

TRAUT EUCH! storytelling: workshop mit show

Eine Kooperation der Kath. Erwachsenenbildung und der vhs Göppingen und Schurwald.

Storytelling - in sieben Minuten eine wahre Geschichte aus dem Leben erzählen und hören, meist auf Deutsch und manchmal auch auf Englisch: Jeder Abend hat ein Stichwort zum Thema, z.B. „anders“, „Fortschritt“ oder „stürmisches Wetter“. Alle sind eingeladen, zu lauschen oder auch eine besondere oder ganz einfache Geschichte zu erzählen. Am Anfang des Abends steht einfach Smalltalk oder ein Coaching, das darauf vorbereitet, die eigene Geschichte zu erzählen. Die Präsentation der Geschichten schenkt ungeahnte Einblicke, Lebenserfahrung, humorvolle Momente. Zwischen den Geschichten gibt es kurze Stücke von Live-Musik in einer gemütlichen Atmosphäre. Das alles ist eine spannende Möglichkeit, Stimmen zu hören, die man sonst nicht hört, Geschichten zu erzählen, die einem bedeutend sind. Ein besonderer Abend für Vielfalt und Austausch! Gefördert im Bundesprogramm „Demokratie leben!“

20197	Michael (Mike) Trupiano,
Fr 23.10.26	20:00
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Foyer
gebührenfrei	

20198	Michael (Mike) Trupiano
Fr 06.11.26	20:00
20199	Michael (Mike) Trupiano
Fr 27.11.26	20:00

● NEU

Storytelling und Public Speaking

Beim Storytelling erzählt man in nur sieben Minuten eine wahre Geschichte aus dem eigenen Leben. Gute Storyteller*innen vermögen es, das Publikum in den Bann zu ziehen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und aufrecht zu erhalten, zu überzeugen. Diese Kulturtechnik zu üben, zu beherrschen und zu pflegen öffnet Herzen und Türen. Aber wie verwandle ich mein Erlebnis in eine Geschichte, was macht eine gute Geschichte aus, und wie erzähle ich mitreißend? Dieser Workshop führt ein in den Aufbau einer „Story“, in die Elemente, die eine Geschichte spannend machen, und in die Art und Weise, mitreißend zu erzählen. Interaktive Übungen und direktes, konstruktives Feedback von Dozent und Teilnehmenden machen die eigene Wirkung und Ausstrahlung in einem geschützten Raum erlebbar. Mit Empathie gute Beziehungen aufbauen und gestalten, die alltägliche Kommunikation verbessern und in jedweder Situation überzeugend auftreten – das sind Ziele, die mit dieser Kunstform gleichfalls erreicht werden können.

20109	Michael (Mike) Trupiano
Ab Mi 13.01.27	18:30-20:00
3 x, 6 UE	① vhs-Haus, Raum 211
38 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung



Besuch und Buch



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

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

Haben Sie Interesse?

Dann rufen Sie uns an Tel. 07161 650 43005 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: medienboten@goeppingen.de. Mehr Informationen zur Nutzung dieses Service finden Sie auf der Homepage stadtbibliothek.goeppingen.de



LITERATUR

Kreatives Schreiben: Was Bilder erzählen – Das Dorf als Bühne

Geplant ist der Besuch der Ausstellung „Das Dorf als Bühne – Bilder als erzählerische Panoramen“ in der Kunsthalle Göppingen. Die Bilder der Ausstellung dienen als Inspiration für die Texte, die im Rahmen des Kurses entstehen. Zu Beginn wird Gudrun Latten verschiedene Möglichkeiten erklären, Bilder als Ausgangspunkt für Texte zu verwenden. Ob dabei idyllische Beschreibungen wie gemalt entstehen, in genrehafter Erzählungen Bauern und Tiere zum Leben erweckt werden oder gar ein Verbrechen hinter der Leinwand stattgefunden hat, dürfen die Teilnehmenden selbst entscheiden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kursgebühr zzgl. Eintritt in die Kunsthalle 1,50 Euro.

20110	Gudrun Latten
So 29.11.26	11:00-14:00
1 x, 3,3 UE	② vhs am Nordring, S 2
22 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Kreatives Schreiben: Was Bilder erzählen – Surrealismus als Inspiration

Für diesen Kurs dienen Bilder des Surrealismus als Inspiration. Kennzeichen dieser Stilrichtung sind das Unlogische und Traumähnliche. Fantastische Szenen treffen auf Alltägliche und verharren sinnentleert. Ziel des Kurses ist es, den Wesen auf den Bildern neues Leben einzuhauchen. Ob in den Texten versucht wird, die Bilder logisch zu erklären oder ob man sich den Bildern annähert und ebenfalls fantastisch sinnlose Kurzgeschichten schreibt, dürfen die Teilnehmenden selbst entscheiden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

20112	Gudrun Latten
Sa 06.02.27	10:00-13:00
1 x, 3,3 UE	① vhs-Haus, Raum 211
22 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Lektürekurs „Die Gesellschaft und Ich“ Literarische Schlaglichter auf die letzten 75 Jahre

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

Wie haben sich die 50er-, 70er-, 90er-, 2020er-Jahre angefühlt? Welche Kämpfe waren zu kämpfen – oder gab es nichts zu kämpfen? Wie gut sind die einzelnen mit der Gesellschaft und die Gesellschaft mit sich selber klargekommen? Diesen Fragen widmen wir uns in sechs Sitzungen. Gemeinsam lesen und besprechen wir vier Bücher, die im Abstand von jeweils etwa 25 Jahren gesellschaftliche Stimmungen und Entwicklungen im deutschsprachigen Westen sichtbar machen. Die Texte werfen literarische Schlaglichter auf ihre Zeit und zeichnen dabei charakteristische Bilder gesellschaftlicher Wirklichkeit. Von einem modernen Klassiker bis zum viel beachteten Romandebüt erwartet uns eine abwechslungsreiche Mischung aus Stilformen und Perspektiven. Wir lesen:
Wolfgang Koeppen: Tauben im Gras (1951)
Elfriede Jelinek: Die Liebhaberinnen (1975)
Christian Kracht: Faserland (1995)

Deniz Ohde: Streulicht (2020)
Anmeldung bis 19.09.2026 unter keb-goeppingen.de

20120X	Dr. Frank Suppanz
Ab Di 22.09.26	10:00-11:30
6 x	Göppingen; Kath. Gemeindeh. St. Maria - Gruppenraum EG
78 €	mit Anmeldung unter keb-goeppingen.de

MUSIK

GITARRE

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

KLASSISCHE GITARRE

● NEU

Melodiespiel auf der Konzertgitarre Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Ein Kurs für alle mit Freude am Melodiespiel, an der klassischen Gitarre. Note für Note werden anhand leichter Melodien erste Stücke gelernt, dann kommen die Bässe dazu. Wer Vorkenntnisse mitbringt, wird auf dem eigenen Niveau gefördert. Es wird genügend Erklärungen und Übungen geben, um den Spaß am Gitarrenspiel kennenzulernen und zu genießen. Bitte bringen Sie Instrument und Notenblätter mit.

20424	Arturo Luna
Ab Do 24.09.26	19:30-21:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 202
142 € (bei 5 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

LIEDBGEGLEITUNG AUF DER GITARRE

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

● NEU

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

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

20430	Arturo Luna
Ab Do 24.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 202
142 € (bei 5 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung



Liedbegleitung auf der Gitarre Mit ersten Vorkenntnissen

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

20432	Arturo Luna
Ab Mo 21.09.26	18:30-20:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 202
177 € (bei 4 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Mit Vorkenntnissen

Gelernt wird die Begleitung von Musikstücken aus Folk, Blues und Popmusik. Vorkenntnisse in Akkorden sind wünschenswert. Der Schwerpunkt liegt auf der Begleitung mit der rechten Hand.

20434	Hermann Frick
Ab Mi 23.09.26	20:00-21:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Mit Vorkenntnissen

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

20436	Arturo Luna
Ab Mo 21.09.26	20:00-21:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 202
177 € (bei 4 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Mit Vorkenntnissen

Geübt wird die Begleitung von Musikstücken aus Folk, Blues und Popmusik mit einfachen Akkorden. Der Kurs setzt Vorkenntnisse an Akkorden und einfachen Begleitechniken voraus.

20438	Hermann Frick
Ab Mo 21.09.26	20:00-21:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Mit guten Grundkenntnissen

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

20440	Arturo Luna
Ab Mi 23.09.26	19:00-20:00
12 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 202
157 € (bei 3 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Für Fortgeschrittene

Begleitet werden Musikstücke aus Folk, Blues, Jazz und Popmusik. Im Rahmen des Kurses werden auch Barrée und Jazzakkorde eingeführt und geübt. Der Kurs spricht Interessenten mit guten Grundkenntnissen an.

20442	Hermann Frick
Ab Mo 21.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
148 € (ab 6 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Gitarre Für Profis

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

20444	Arturo Luna
Ab Mi 23.09.26	17:30-19:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 202
177 € (bei 4 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

UKULELE

Liedbegleitung auf der Ukulele Mit ersten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit den ersten Grundakkorden vertraut sind. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

20452	Arturo Luna
Ab Do 24.09.26	17:00-18:00
12 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 202
157 € (bei 3 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Liedbegleitung auf der Ukulele Mit guten Grundkenntnissen

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

20454	Arturo Luna
Ab Mi 23.09.26	20:30-21:30
12 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 202
157 € (bei 3 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

MUNDHARMONIKA

Mundharmonika Wochenend-Kurs Für Anfänger*innen

Keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich! Die Mundharmonika findet als Melodie- und Begleitinstrument weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Klang- und Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spiel auf dem kleinen Ding zu erlernen. In lockerer Runde musizieren Teilnehmende und Kursleiter miteinander, ganz ohne Noten – es sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich! Schon bald können mit dem einfach genialen Happy-Harmonica-System Melodien aus aller Welt intoniert werden. Wir werden uns im Laufe des Kurses auch an einen Boogie wagen. Nebenbei lernen wir die verschiedensten Mundharmonika-Typen kennen sowie diverse Spieltechniken und Toneffekte. Ein bisschen Mundharmonika-Geschichte, dazu Hörproben berühmter Spieler dürfen nicht fehlen. Im Kurs verwenden wir eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Bluesharmonika in C-Dur mit zehn ungeteilten Löchern (z.B. HOHNER Special 20, SEYDEL Session oder SEYDEL 1847 Classic). Instrumente sind auch beim Dozenten in verschiedenen Preisklassen erhältlich.

20490	Jochen Reissmüller
Sa 07.11.26	10:30-15:00
So 08.11.26	10:30-14:30
2 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 202
59 € (ab 5 TN)	inkl. Notenmaterial mit Anmeldung

Mundharmonika Super-F-Kurs

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

20492	Jochen Reissmüller
Ab Fr 13.11.26	17:00-18:30
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 202
36 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung



Ich lerne durch mein Sportstudium ständig neue Sportarten kennen, vom klassischen Mannschaftssport bis zu eher ungewöhnlichen Disziplinen. Genau diese Vielfalt begeistert mich am Lernen.

Lea Watzl

Links Außen
bei den Frisch Auf Frauen

FOTOGRAFIE

ONLINEKURS



Online-Kurse mit individueller Betreuung mit dem Dozenten Uwe Mayer

Digitale Fotografie für Einsteiger*innen

Kurs-Nr. 20606, Gebühr 65 €

10 Tipps für bessere Fotos

Kurs-Nr. 20607, Gebühr 75 €

Einstieg in Adobe Photoshop

Kurs-Nr. 20608, Gebühr 79 €

Einstieg in die Bildorganisation und Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom Classic

Kurs-Nr. 20609, Gebühr 79 €

Fotografieren und Bearbeiten im RAW-Format

Kurs-Nr. 20610, Gebühr 59 €

MALEREI

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

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

21011	Tony Falconieri
Ab Do 24.09.26	10:00-12:15
6 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
108 €	mit Anmeldung

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

biger Größe in Aquarellqualität, Bleistift, Radiergummi, Lappen, Wasserglas und verschiedene Pinsel.

21012	Harald Keller
Ab Mi 16.09.26	18:00-20:30
6 x	② vhs am Nordring, S 4
59 €	mit Anmeldung

Aquarellmalen am Wochenende

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

21013	Tony Falconieri
Sa 17.10.26	18:30-20:45
So 18.10.26	09:30-15:45
2 x	② vhs am Nordring, S 1
75 €	mit Anmeldung
21013A	Tony Falconieri
Sa 16.01.27	18:30-20:45
So 17.01.27	09:30-15:45
2 x	② vhs am Nordring, S 1
75 €	mit Anmeldung

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Wochenendkurs

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

21020S	Harald Keller
Sa 17.10.26	14:00-17:00
So 18.10.26	14:00-17:00
2 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
40 €	mit Anmeldung

Abstrakte Malerei – Wochenendkurs

Dieser Wochenendkurs ermöglicht ein Eintauchen in die Strukturen und Techniken der abstrakten Malerei. Es entstehen durch den Einsatz von Marmormehl, Pigmenten, Sand und Asche spannende Oberflächen auf der Leinwand, in denen Vergängliches und Neubeginn mitschwingen oder ein romantischer Vintage-Charakter zum Ausdruck kommt. Auch mit Collageelementen, Acrylfarben und Tuschen kann gearbeitet werden – es wird aufgetragen, übermalt und teilweise wieder abgetragen. So entsteht eine lebendige Oberfläche voller Tiefe und Ausdruck, die dem Betrachter viel Freiraum für die eigene Fantasie lässt. Die Teilnehmer*innen dürfen sich überraschen lassen und eintauchen in die eigene kreative Welt. Leinwände, Farben und Materialien können, nach Absprache, gegen Materialkosten



über die Dozentin bezogen werden. Eine detaillierte Materialliste wird nach der Anmeldung per Mail versandt. Bitte deshalb möglichst eine E-Mail-Adresse angeben. Hinweis: Bitte unterschiedliche Uhrzeiten an den einzelnen Kurstagen beachten!

21022	Monika Moser
Fr 25.09.26	18:30-20:30
Sa 26.09.26	10:30-15:30
So 27.09.26	10:30-15:30
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
89 €	mit Anmeldung

Weihnachten in Enkaustik-Technik

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit eine ganz besondere Maltechnik kennenzulernen, aber auch Fortgeschrittenen wird eine Vielzahl neuer Anregungen geboten. Wachs wird mittels eines Maleisens erhitzt und mit verschiedenen Werkzeugen auf diverse Untergründe aufgetragen. Die leuchtenden Farben und interessanten Strukturen lassen selbst Ungeübte über ihre Ergebnisse staunen. Die Arbeit mit dem Wachs, das einen hohen Bienenwachsanteil besitzt, und die immer wieder neu entstehenden Farbkänge führen zur inneren Einkehr und Entspannung und bringen Freude und Begeisterung. Es werden ganz persönliche Kunstkarten mit Weihnachtsmotiven in den vielfältigsten Enkaustik-Techniken hergestellt. Die Unikate im Format C6 können dann auf farbige Doppelkarten aufgeklebt oder gerahmt werden. Auch weihnachtliche Dekorationen für draußen und drinnen können künstlerisch bearbeitet werden. Mitzubringen: Arbeitskleidung, Klebestift und Schere. Gerne auch Plastik- oder Styroporkugeln, Zapfen, Nüsse, Kerzen (möglichst weiß). Die Materialkosten (20 €) sind in der Gebühr enthalten.

21026	Friederike Stock
Sa 07.11.26	13:00-18:00
1 x	① vhs am Nordring, S 1
55 € (inkl. Materialkosten)	mit Anmeldung

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

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

21027	Tony Falconieri
Sa 07.11.26	18:30-20:45
So 08.11.26	09:30-15:45
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
75 €	mit Anmeldung

21027A	Tony Falconieri
Sa 13.02.27	18:30-20:45
So 14.02.27	09:30-15:45
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
75 €	mit Anmeldung



Acrylmalen am WE
Kurs 21035

Experimentelles Malen

Der Kurs lädt zu einem Experiment ein: Es geht auf eine persönliche Entdeckungsreise, die vermeintliche Grenzen überwindet und der Phantasie freien Lauf lässt. Es stehen viele Farben, selbsterstellte Spachtelmassen, wie Marmormehl, Schiefermehl etc., Metallfolien, Eisenpulver, Asche, Wachs, Papiere und Draht zur Verfügung. Zunächst sollen die Materialien inspirieren und danach werden diese auf die Leinwand aufgetragen und es entsteht Schicht für Schicht eine Gesamtkomposition. Die Teilnehmenden erhalten bei allen Schritten fachkundige und achtsame Unterstützung. Ideal als Einstieg in die Malerei – auch für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Material und Utensilien sind vorhanden. In der Gebühr sind 15 Euro Materialkosten enthalten. Bitte mitbringen: Eine Leinwand bis ca. 80 cm und zwei kleinere Leinwände. Nach Bedarf Vesper und Getränk.

21033	Anette Lineal
Sa 07.11.26	10:00-16:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
75 € (inkl. 15 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Spachteln trifft auf Collage und Acryl

Eintauchen ins „Spachtelvergnügen“ pur! Mit selbsterstellten Spachtelmassen, wie Marmormehl, Schiefermehl, Kohle, Sand etc. werden dreidimensionale Räume mit Rissbildungen erschaffen, die aus dem Zufall entstehen. Durch Farbaufträge, wie z.B. Tusche und Acryl werden Verbindungen geschaffen, Höhen und Tiefen erzeugt oder Akzente gesetzt. Durch dieses prozesshafte Arbeiten tritt allmählich die Gesamtkomposition in Erscheinung, welche im abstrakten wie auch im gegenständlichen Bereich liegen kann. Die erfahrene Kursleiterin begleitet die Teilnehmenden achtsam und fachkundig in ihrem Tun. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. In der Gebühr sind 15 Euro Materialkosten enthalten. Bitte eine Leinwand bis 80 cm und 2-3 kleinere Leinwände mitbringen. Nach Bedarf Vesper und Getränk.

21034	Anette Lineal
Sa 16.01.27	10:00-16:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
75 € (inkl. 15 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Acrylmalen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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

21035	Siegfried Krüger
Fr 27.11.26	17:30-20:30
Sa 28.11.26	10:00-17:00
So 29.11.26	10:30-15:00
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
94 €	mit Anmeldung

Einfach mal machen, es könnte ja gut werden!

In Kooperation mit dem Stadt seniorenrat Göppingen e.V.

Alle kennen den Spruch: „Das mache ich, wenn ich in Rente bin“. Jetzt ist die Zeit gekommen, in der man dieses Versprechen einlösen kann. Die vhs bietet in



Kooperation mit dem Stadtseniorenrat allen, die ein neues Hobby entdecken möchten, ein Schnupperkurs-Wochenende in der Aquarellmal-Technik an. Und dazu werden noch weitere Mischtechniken von der erfahrenen Künstlerin und vhs-Dozentin Ulla Spaeth vermittelt. Mitzubringen sind ein Glas (z.B. Gürkenglas), zwei Stofflappen, eine Haushaltrolle, ein weißer Teller zum Farbe mischen, Bleistift, Radierer und Skizzenpapier. Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel und sonstige Utensilien werden mit ca. 20 Euro im Kurs abgerechnet. Vesper, Getränk und, falls vorhanden, eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

21036	Ulla Spaeth
Sa 03.10.26	09:00-15:00
So 04.10.26	09:00-15:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
128 €	mit Anmeldung

FREIE MAL- UND ZEICHENGRUPPEN

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

Freie Malgruppe

21061	Lydia Hensel, Christa Herrlinger
Ab Do 17.09.26	18:30-22:00
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	

Gruppe Unkonkret

21064	Elke Widenmann
Ab Mo 21.09.26	10:00-16:00
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	

Freies Aquarellmalen

21063	Ulla Spaeth
Ab Di 22.09.26	17:00-19:30
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	

Freies Zeichnen: Urban Sketchers

21065	Susanne Theimer
Ab Sa 05.09.26	10:00-13:00
Kursort: siehe Homepage	

➤ Mehr zu diesem Thema

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

AUSSTELLUNGEN

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

ZEICHNEN

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

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

21041	Tony Falconieri
Ab Mo 28.09.26	19:00-21:15
10 x	② vhs am Nordring, S 1
135 €	mit Anmeldung

21041A	Tony Falconieri
Ab Do 24.09.26	19:00-21:15
7 x	② vhs am Nordring, S 1
96 €	mit Anmeldung

Schnupperkurs: Comic, Manga und Graphic Novel – Von der Idee zum eigenen Comic

Eigene Helden, Welten und Geschichten erschaffen! In diesem Kurs lernt man Schritt für Schritt das Zeichnen von Comic-, Manga- und Graphic-Novel-Figuren – von der ersten Idee über Charakterdesign, Dynamik und Perspektive bis zum fertigen Comic. Spielerisch, praxisnah und kreativ – für alle, die ihre Welt sichtbar machen und eigene Geschichten zum Leben erwecken wollen. Kursleitung hat der erfahrene Zeichner und Grafiker Dario Di Donato.

21045	Dario Di Donato
Sa 19.09.26	10:00-16:00
So 20.09.26	10:00-16:00
2 x	② vhs am Nordring, S 4
75 €	mit Anmeldung

Comic, Manga und Graphic Novel – Von der Idee zum eigenen Comic

Eigene Helden, Welten und Geschichten erschaffen! In diesem Kurs lernt man Schritt für Schritt das Zeichnen von Comic-, Manga- und Graphic-Novel-Figuren – von der ersten Idee über Charakterdesign, Dynamik und Perspektive bis zum fertigen Comic. Spielerisch, praxisnah und kreativ – für alle, die ihre Welt sichtbar machen und eigene Geschichten zum Leben erwecken wollen. Zum Einstieg empfohlen: Schnupper-Wochenende am 19.09. + 20.09.26 (siehe Kurs-Nr. 21045). Kursleitung hat der erfahrene Zeichner und Grafiker Dario Di Donato.

21046	Dario Di Donato
Ab Do 01.10.26	19:30-21:00
8 x	② vhs am Nordring, S 4
75 €	mit Anmeldung

GRAFIK UND DRUCK

Radierwerkstatt

In der Radierwerkstatt werden verschiedene Techniken wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta, Aussprengtechnik, Vernis mou oder Schabekunst ausprobiert. Es wird mit diversen Materialien experimentiert, Druckfarben und Papieren. Voraussetzung sind grundlegende Kenntnisse beim Radieren. Die Gruppe organisiert sich selbständig ohne festen Dozenten. Infos und Anmeldung beim Programmkoordinator unter Tel. 07161/650 430-20 oder E-Mail: wschultes@goeppingen.de.

21051	N.N.
Ab Do 17.09.26	14:00-17:00
10 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
32 €	mit Anmeldung

Kalligraphie entdecken – Einführung in die Kursivschrift

Die humanistische Kursive eignet sich besonders gut als Einstieg in die Kalligraphie, da ihre Formen unserer heutigen Schreibschrift ähneln. Durch die Konzentration auf die Handbewegungen entsteht gleichzeitig eine Entschleunigung und Entspannung. Neben dem Erlernen der einzelnen Buchstaben gibt es viele Tipps zu Papieren, Tinten und weiteren Materialien. Einzige Voraussetzung: Neugierde und Freude am eigenen Tun. Das benötigte Kursmaterial wird gestellt, eigene Tinten und Federn können gerne mitgebracht werden.

21053	Reinhard Becker
Ab Mi 18.11.26	18:30-21:00
4 x	② vhs am Nordring, S 4
69 €	mit Anmeldung

PLASTIK

Offene Bildhauerwerkstatt für Speckstein

Mindestens einmal an einem Samstag (11-18 Uhr) und einmal an einem Freitag (14-18 Uhr) steht die vhs-Werkstatt den Speckstein-Bildhauern*innen zur Verfügung. Die Teilnehmenden entscheiden selber, wann immer sie teilnehmen wollen. Steine und Werkzeug sind vorhanden, keine Vorkenntnisse notwendig, Anleitung wird gerne gegeben. Die Kursgebühr wird in der Werkstatt bezahlt und beträgt pro Kursstunde 1 Euro. Alle, die gerne einmal die Arbeit der Bildhauer*innen kennen lernen möchten, sind herzlich eingeladen vorbeizuschauen. Bitte direkt bei den Kursleiterinnen Brigitte Zahn (Tel. 07162/174261) oder Sibylle Dürr (Tel. 07161/75605) anmelden.

21112	Brigitte Zahn, Sibylle Dürr
alle Termine auf der vhs-Homepage	
② vhs am Nordring, Werkstatt 3	
Gebühr und Anmeldung siehe Text	



Specksteinskulpturen figürlich oder abstrakt

In diesem Kurs werden figürliche oder abstrakte Skulpturen aus dem weichen Stein gestaltet und man kann sich von der Farbigkeit und Struktur überraschen lassen. Mit groben Raspeln, Feilen und Schleifpapier wird das Material teilweise entfernt und die Teilnehmenden tasten sich allmählich an die gewünschte dreidimensionale Form heran. Dabei begleitet die erfahrene Kursleiterin alle Teilnehmer*innen individuell in ihrem Arbeitsprozess und gibt fachkundige Anleitung in der Specksteinbearbeitung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Specksteine können bei der Dozentin erworben werden. Werkzeuge etc. sind vorhanden. Bitte mitbringen: 25 Euro für Materialkosten, Arbeitskleidung, Vesper und Getränk, evtl. Kiste für den Transport. Letzter An- und kostenfreier Abmeldetag ist der Mittwoch, 08.01.25 wegen der Beschaffung der Steine.

21113	Anette Lineal
Sa 14.11.26	10:00-17:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
70 €	mit Anmeldung

Kreatives Schweißen und Schmieden

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

21106	Herbert Häbich
Fr 09.10.26	14:00-18:00
Sa 10.10.26	10:00-18:00
2 x	Bräunisheim, 73340 Amstetten, Silcherstr. 9
140 €	mit Anmeldung

Gestalten mit Metall

In einer Metall-Werkstatt im Oberholz können unter fachmännischer Anleitung verschiedene Objekte angefertigt werden. Die Materialien können mitgebracht oder in der Werkstatt ausgesucht werden, z.B. Eisen, Kupfer, Messing, Edelstahl, Holz, Glas, Stein, Farben. Auch in der Technik besteht eine große Auswahl, z.B. schmieden, schweißen, nieten, bohren, drehen, fräsen, feilen, löten oder kleben. Nach Absprache kann man auch gießen. Die Metall-Werkstatt ist gut mit Maschinen ausgestattet. Normale Schutzkleidung, wie Handschuhe, Schleifbrillen und Schürze sind vorhanden. Materialkosten (ca. 30 Euro) sind vor Ort zu zahlen. Vorherige Absprachen mit dem Kursleiter per E-Mail: markus.boehnel@gmx.de oder Handy 016090218295 sind möglich. Mitbringen: Vesper, Getränk und sichere Arbeitskleidung.

21107	Markus Böhnelt
Fr 29.01.27	18:00-19:00
Sa 30.01.27	09:00-17:00
2 x	Bartenhöhe 31 (links neben dem Waldheim)
120 €	mit Anmeldung

KERAMIK

Töpferwerkstatt – Keramisches Gestalten

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

21126	Dorothea Bley
Ab Mi 16.09.26	08:30-11:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

21127	Sabine Mühleis
Ab Mi 16.09.26	18:00-21:00
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

21128	Sieglinde Tommerdich
Ab Do 17.09.26	18:30-21:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

21128A	Sieglinde Tommerdich
Ab Do 17.09.26	09:00-12:00
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

Raku

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

21130	Sabine Mühleis
Sa 26.09.26	10:00-16:00
Sa 10.10.26	10:00-16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
70 €	mit Anmeldung

21131	Sabine Mühleis
Sa 31.10.26	10:00-16:00
Sa 14.11.26	10:00-16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
70 €	mit Anmeldung



**Sende Geld einfach
und schnell.**

Jetzt in der App Sparkasse nutzen.

WERO

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Göppingen**



Tonfiguren in allen Variationen

Mal füllig und gelassen, grazil tanzend, mal besinnlich sitzend, oder wie sich zwei Menschen freudig umarmen, das Spontane darf seinen Ausdruck finden. Die Figuren werden vollplastisch aufgebaut und gegen Ende des Kurses ausgehöhlt. Beim Gestaltungsprozess erhält man fachkundige Begleitung durch unsere Dozentin, einer ausgebildeten Bildhauerin. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ton und Modellierwerkzeuge stehen zur Verfügung. Es wird (nach Absprache) einen Abholtermin für die gebrannten Werke geben. Material – und Brennkosten (23 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten. Unempfindliche Kleidung und nach Bedarf Vesper und Getränk mitbringen.

21133	Anette Lineal
Fr 23.10.26	17:00-20:00
Sa 24.10.26	10:00-16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
118 €	mit Anmeldung

HANDWERK UND KUNSTHANDWERK

Werkstatt für Holzbearbeitung

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

21201A	Edeltraud Walla
Ab Di 29.09.26	09:00-12:30
6 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
66 €	mit Anmeldung
21201B	Edeltraud Walla
Ab Di 17.11.26	09:00-12:30
6 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
66 €	mit Anmeldung

Instrumente bauen – Cigarbox-Gitarre

Unter fachkundiger Anleitung wird ein eigenes Saiteninstrument geplant und gebaut. Hergestellt wird eine sogenannte „Cigarbox-Gitarre“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Materialien können nach Rücksprache mit dem Dozenten mitgebracht werden. Details werden am ersten Abend besprochen. Materialkosten (ca. 45 €) sind je nach Aufwand im Kurs zu bezahlen. Inhalte des Kurses: Materialcheck und Planung, Halsbearbeitung, Bau des Korpus, Saitenmechanik und Schallloch. Am letzten Abend wird ein Song auf den selbstgemachten Gitarren eingeübt.

21202	Hakan Bayazit
Ab Di 29.09.26	18:00-21:00
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
45 €	mit Anmeldung



Tonfiguren
Kurs 21133

Instrumente bauen - griechische Lyra (Harfe)

Die Lyra ist ein antikes Saiteninstrument aus der Familie der Leiern (Harfe, Zither), das ab dem 8. Jahrhundert v. Chr. abgebildet wurde. Im Unterschied zur Kithara hat die Lyra keinen Fuß. Unter fachkundiger Anleitung wird eine 7-saitige Lyra-Harfe aus Holz gebaut. nach eigenem Design. eigenes Saiteninstrument geplant und gebaut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Details werden am ersten Abend besprochen. Materialkosten (ca. 45 €) sind je nach Aufwand im Kurs zu bezahlen. Inhalte des Kurses: Materialcheck und Planung, Holzbearbeitung, Bau des Korpus, Saitenmechanik und Schallloch. Am letzten Abend gibt's ein Abschlusskonzert mit den selbstgemachten Instrumenten.

21203	Hakan Bayazit
Ab Di 17.11.26	18:00-21:00
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
45 €	mit Anmeldung

Instrumente bauen – Cajon (Schlaginstrument)

In diesem Kurs kann man ein Cajon, ein Schlagzeug aus Holz, bauen. Unter fachkundlicher Anleitung wird ein eigenes Rhythmusinstrument hergestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Materialien können nach Rücksprache mit dem Dozenten mitgebracht werden. Details werden am ersten Abend besprochen. Materialkosten (ca. 45 €) sind je nach Aufwand im Kurs zu bezahlen. Inhalt des Kurses: Materialcheck und Planung, Holzbearbeitung, Bau des Korpus, Schallloch und Snare. Am letzten Abend wird gemeinsam auf den selbstgebauten Cajons getrommelt.

21204	Hakan Bayazit
Ab Di 12.01.27	18:00-21:00
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
45 €	mit Anmeldung

Mosaik – Gestalten mit Fliesen, Muranoglas und Porzellan

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

21212	Elke Widenmann
Fr 20.11.26	18:00-20:00
Sa 21.11.26	10:00-17:30
So 22.11.26	10:00-14:00
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
90 €	mit Anmeldung

Treffpunkt Holzschnitzwerkstatt

Eine kleine Gruppe trifft sich mittwochabends regelmäßig in der vhs-Werkstatt zum gemeinsamen Schnitzen. Es gibt keinen Unterricht im herkömmlichen Sinn. Wichtig ist allen der gemeinsame Austausch über die unterschiedlichen Techniken und Werkzeuge. Ein wenig Vorerfahrung beim Schnitzen wäre wünschenswert. Bitte Schnitzwerkzeuge und die Hölzer zum Treffpunkt mitbringen. Neueinsteiger*innen jederzeit herzlich willkommen. Die Gebühr (2 Euro pro Kurstag) wird im Kurs vom Kursleiter eingesammelt. Bei Interesse bitte beim Programmbereichsleiter anfragen, Tel. 07161/650-43020.

21205	Thomas Rice
mittwochs	19:00-21:00
Termine auf der Homepage	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
Gebühr und Anmeldung siehe Text	



Offene Werkstatt für Glasperlenschmuck

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

21221	Carola Huss
Ab Fr 25.09.26	17:00-19:00
weitere Termine auf der Homepage	② vhs am Nordring, Seminarraum 2
Gebühr und Anmeldung siehe Text	

Goldener Herbst – bunte Bastelideen

Der Sommer ist vorbei. Die Abende werden immer länger und wer Lust auf ausgefallene Bastelideen hat, ist hier genau richtig. An zwei Abenden werden viele schöne Projekte zur Umsetzung angeboten. Mit viel Zeit und Ruhe kann man sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und schöne Geschenk-Verpackungen aus Papier und Karton herstellen, inklusive toller Effekte. Das Material und Dekor werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber. Die Materialkosten (5 €) sind in der Gebühr enthalten.

21223	Teresa Szczepanska
Do 24.09.26	19:00-21:30
Fr 25.09.26	19:00-21:30
2 x	② vhs am Nordring, S 2
36 €	mit Anmeldung

Im Winterzauber – Geschenke kreativ verpacken

In diesem Kurs können verschiedene Effekte für Gruß-Karten ausprobiert werden. Es wird gearbeitet nach dem Motto: Nichts sagt besser „Alles Liebe zum“ als eine handgemachte Karte. Jeder Mensch freut sich, etwas sehr Persönliches als Geschenk zu bekommen. Mit Karton und Design-Papier werden tolle Ideen umgesetzt. Damit entstehen ausgefallene Gruß-Karten für z.B. Geburtstage und andere feierliche Anlässe. Material und Deko werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber. Die Materialkosten (5 €) sind in der Gebühr enthalten.

21224	Teresa Szczepanska
Do 21.01.27	19:00-21:30
Fr 22.01.27	19:00-21:30
2 x	② vhs am Nordring, S 2
36 €	mit Anmeldung

Ikebana – japanische Blumenkunst für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

21228	Hildegard Weichel
Ab Mo 05.10.26	19:30-21:00
6 x	② vhs am Nordring, S 4
53 €	mit Anmeldung

21229	Hildegard Weichel
Ab Di 06.10.26	19:30-21:00
6 x	② vhs am Nordring, S 4
53 €	mit Anmeldung

Best of Green – Moosbilder

Es wird gezeigt, wie individuelle Moosbilder, Pflanzenbilder und Natur-Piktogramme aus konservierten Pflanzen, Moosen und Blumen gestaltet werden. Dabei wird mit verschiedenen Materialien, Formen und natürlichen Strukturen experimentiert. jAlle gestalteten Bilder bestehen aus reiner Natur. Sie sind pflegefrei, antistatisch, tragen zur Regulierung des Raumklimas bei und eignen sich auch für Allergiker. jlm praktischen Teil werden eigene Pflanzenbilder entworfen und umgesetzt. Es kann zwischen unterschiedlichen Gestaltungsvarianten gewählt werden. jAlle Materialien und Werkzeuge werden im Kurs bereitgestellt. Die Teilnehmenden erhalten fachkundige Anleitung und Unterstützung während des gesamten Gestaltungsprozesses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die entstandenen Arbeiten können im Anschluss mitgenommen werden. Bei Bedarf Getränk und kleines Vesper mitbringen.

21230	Janna Arlt
Mi 07.10.26	18:30-21:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
72 €	mit Anmeldung

21231	Janna Arlt
Mi 18.11.26	18:30-21:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
72 €	mit Anmeldung

„Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“ – kreative Bastelprojekte

Dieser Workshop wendet sich an alle, die mal Abstand vom Alltag brauchen und ausgefallene Ideen für die Advent-Deko suchen. Es wird gezeigt, wie aus einem Blatt Papier oder Karton ein ganz spezieller Adventskalender oder eine Adventsverpackung entsteht. Mit dem Karton und Designpapier werden tolle Ideen umgesetzt. Das Material und Dekor werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber. Die Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten.

21233	Teresa Szczepanska
Do 05.11.26	19:00-21:30
Fr 06.11.26	19:00-21:30
2 x	② vhs am Nordring, S 2
36	mit Anmeldung



Ich wollte schon immer mal Surfen lernen, da mich Wassersportarten mega faszinieren und ich das Wasser einfach liebe.

Stephanie Elies
Rückraum Links
bei den Frisch Auf Frauen



Impressionen aus unseren Kreativkursen



Enkaustik-Malerei
Kursnummer 21026



Marionetten
Kursnummer 21259



Cigarbox-Gitarre
Kursnummer 21202



Korbflechten
Kursnummer 21253



Weihnachtliche Kreationen
Kursnummer 21234



Bastelkurs
Kursnummer 21223



Kalligraphie
Kursnummer 21053



Weihnachtliche Kreationen – tolle Projekte aus Papier

Rechtzeitig vor Weihnachten bietet dieser Kurs eine Möglichkeit die Geschenke individuell und raffiniert zu verpacken. Es werden aus einem Blatt Papier oder aus Karton, wunderschöne und ausgefallene Verpackungen für kleine weihnachtliche Geschenke gebastelt. Zugleich werden auch Techniken für die Herstellung von Weihnachtskarten angeboten. Das Material, z. B. Tonkarton, Designpapier und Dekor werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber. Die Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten.

21234	Teresa Szczepanska
Do 03.12.26	19:00-21:30
Fr 04.12.26	19:00-21:30
2 x	② vhs am Nordring, S 2
36 €	mit Anmeldung

Epoxid – Geschenke und Deko

In diesem Kurs werden moderne Dekoartikel, Schlüsselanhänger und Lesezeichen aus Epoxidharz selbst gestaltet. Farben, Formen und Dekorationen können frei gewählt werden. Nach dem Gießen erfolgt das Entformen, Schleifen und Finalisieren. Der Kurs eignet sich für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene. Die Materialkosten für drei Epoxidharz-Stücke (20 Euro) werden im Kurs erhoben. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

21235	Lara Hiebl
Mo 12.10.26	18:30-21:00
Mi 14.10.26	18:30-21:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
32 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Dessertkerzen – Kreative Kerzenkunst für Kinder und Erwachsene

In diesem Kurs werden vier kreative „Dessertkerzen“ hergestellt, die wie kleine Desserts aussehen. Am ersten Tag wird das Wachs geschmolzen, gefärbt, beduftet und in Formen gegossen. Am zweiten Tag werden die Kerzen verziert und zu individuellen Kunstwerken gestaltet. Der Kurs eignet sich für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene. Die Materialkosten (45 Euro für 4 Kerzen) werden im Kurs erhoben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

21236	Lara Hiebl
Sa 17.10.26	09:30-12:15
So 18.10.26	10:00-12:15
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
43 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Rosenbilderrahmen mit Papierrosen – Ein Hauch von Eleganz für Zuhause

Den schönsten Erinnerungen einen Hauch von Eleganz verleihen! In diesem kreativen Workshop wird gelernt, wie aus farbigem Papier und einer Schneidemaschine filigrane Rosenblüten gezaubert und diese zu einem wunderschönen, individuellen Bilderrahmen arrangiert werden. Ob als persönliches Geschenk oder als stilvolle Dekoration für Zuhause – ein selbstgemachter Rosenbilderrahmen mit Papierrosen ist immer ein Blickfang. Die Materialkosten (ca. 40 Euro) werden im Kurs eingesammelt.

21237	Lara Hiebl
Fr 23.10.26	17:30-21:00
1 x	② vhs am Nordring, S 1
32 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Bascetta-Sterne falten – kreativer Papierkurs

In diesem Kurs werden ein bis zwei Bascetta-Sterne gefaltet. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt die Modultechnik kennen und setzen die Sterne zu stabilen, dekorativen 3D-Objekten zusammen. Geeignet für Papierkunstinteressierte. Die Materialkosten (10-15 Euro) werden im Kurs eingesammelt.

21239	Lara Hiebl
Mo 26.10.26	18:30-21:00
1 x	② vhs am Nordring, S 1
24 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Vogelfutterhaus – selbst gebaut – für Erwachsene oder Team aus 1 Erwachsenen und Kind ab 6 Jahre

In diesem Kurs wird der Umgang mit verschiedenen Schreinerwerkzeugen geübt: Es wird gesägt, geschraubt, genagelt, gebohrt, geschliffen und ein stabiles Futterhaus für die Vögel gebaut. Einige Hölzer werden farbig angemalt, das Dach wird mit Dachpappe belegt. Zu Hause kann man das Haus aufhängen oder am Balkongeländer befestigen und die Meisen, Amseln und Rotkehlchen beim Fressen beobachten, oder man kann es als Geschenk unter den Weihnachtsbaum legen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne handwerkliche Vorkenntnisse, aber auch routinierte Handwerker sind willkommen. Die erfahrene Kursleiterin wird alle Arbeitsschritte genau erklären, zeigen und alle mit ihrer Freude am Handwerken anstecken. Bitte Arbeitskleidung anziehen und noch mitbringen: Bleistift und Meterstab, Kreuzschlitz-Schraubenzieher PZ 2 (mittlere Größe), Handsäge, Borstenpinsel (ca. 10 mm breit), Vesper und Getränk. Materialkosten (ca. 16 Euro) werden im Kurs eingesammelt. Die Gebühr gilt für 1 Erw. oder Team aus 1 Erw. + 1 Kind. Jedes weitere Kind zusätzlich 10 Euro. Kostenlose Stornierung bis Do, 01.10.26 möglich.

21251	Heike Meyer
Sa 17.10.26	10:00-14:15
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
29 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Insektenhaus bauen – für Frauen

Dieser Kurs richtet sich auch an Frauen, die bisher noch nicht viel mit Handwerkzeugen gearbeitet haben. Es können verschiedene Werkzeuge ausprobiert und der Umgang mit Akkuschrauber/Bohrmaschine geübt werden. Es wird gebohrt, geschraubt, genagelt und von Hand gesägt. Durch intensive menschliche Eingriffe in die Naturlandschaft sind viele natürliche Insektenlebensräume nur noch sehr eingeschränkt vorhanden. Deshalb wird ein Insektenhaus als Nist- und Überwinterungshilfe für Insekten gebaut. Aus massiven Holzbrettern wird ein Rahmen gebaut (ca 50x50cm), der mit Dachpappe belegt wird. In dieses Haus hinein werden unterschiedliche Materialien gestapelt und befestigt wie z.B. Scheitholz, markhaltige Stöcke, Bambus, Altholz, Lehm. In die Hölzer werden zahlreiche Löcher gebohrt. Das fertige Insektenhaus kann an eine Wand montiert werden. Materialkosten ca. 25€ werden im Kurs eingesammelt. Bitte Arbeitskleidung tragen und geschlossene Schuhe, lange Haare zusammenbinden. Bitte beachten: Kostenlose Stornierung bis Do, 17.12.26 möglich.

21252	Heike Meyer
Do 14.01.27	18:30-21:15
Do 21.01.27	18:30-21:15
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
38 €	mit Anmeldung

Advents- oder Türkranz binden – für Erwachsene oder Team aus 1 Erwachsenen mit Kind bis 12 Jahre

An diesem Vormittag wird in freundlicher Runde ein Kranz gebunden. Alle sind willkommen, egal ob jemand Anfänger ist oder bereits gute Kenntnisse mitbringt. Nachdem jeder sein Grundgerüst aus langen Ruten gebogen hat, werden mit Draht jede Menge Zweige darauf festgebunden. Als Ergebnis entsteht ein prächtiger grüner Kranz. Zum Schmücken liegt eine kleine Auswahl an Deko-Material zum Kauf bereit. Gerne können auch bunte Bänder oder anderer Schmuck mitgebracht werden. Das fertige Werk kommt als Türkranz zur Geltung oder sieht mit Kerzen auf dem Tisch festlich aus. Die Kerzen bitte selbst mitbringen. Die Materialkosten für Kranz und Bindedraht werden je nach Größe (ca. 9-12 Euro) im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Gartenschere, Beißzange oder Seitenschneider, Schürze o. ä., auf Wunsch Kerzen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, aber ein Kind bis 12 Jahren kann gebührenfrei mithelfen. Wenn das Helferkind einen eigenen Kranz binden will, wird die volle Gebühr berechnet. Bitte dies bei der Anmeldung angeben. Die Gebühr gilt für 1 Erw. oder Team aus 1 Erw. + 1 Kind. Jedes weitere Kind zusätzlich 10 Euro. Kostenlose Stornierung bis Do, 05.11.26 möglich.

21255	Heike Meyer
Sa 21.11.26	10:00-16:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
18 €	mit Anmeldung



Gesundheit, Bewegung und Entspannung

Gesundheitsbildung an der vhs Göppingen und Schurwald vermittelt Wissen und Kompetenzen für einen gesundheitsbewussten Alltag. Die Teilnehmenden lernen Grundlagen zu Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung, Körperwahrnehmung, Ernährung und psychischer Widerstandskraft kennen und üben deren praktische Anwendung unter fachlicher Anleitung. Ziel ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz sowie der physischen und psychischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Theorie, angeleitete Übungen, Reflexion und alltagsnahe Umsetzungstipps unterstützen die Teilnehmenden dabei, gesundheitsförderliches Verhalten bewusst zu entwickeln und nachhaltig in den eigenen Lebensalltag zu übertragen.



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





ARZT-PATIENTEN-FORUM

Alles Gute,



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Die Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung

In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen
Vereinigung Baden-Württemberg

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ, lokalisiert im Hals des Menschen. Sie produziert fein dosiert in einem Feedback Regelkreislauf die Schilddrüsenhormone, die wir für ein gesundes Leben und unseren täglichen Antrieb brauchen. Ist die Schilddrüse erkrankt, schüttet sie entweder zu viel oder zu wenig Hormone aus. Diese Unter- oder Überproduktion hat mannigfaltige Auswirkungen auf andere Organsysteme wie z. B. das Herz, den Darm, den Knochen, u. a. aber insbesondere auch das Gemüt (Depressionen) und nicht zuletzt auf das Körpergewicht. Welche Symptome deuten nun auf eine Störung der Schilddrüsenfunktion hin? Wie können diese diagnostiziert und v. a. behandelt werden? Wie oft muss ich meine Schilddrüse und meine Medikation für die Schilddrüse kontrollieren lassen und wann ist eine Entfernung der Schilddrüse notwendig? Neben den hormonellen Steuerungen mit Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse, kann es in der Schilddrüse auch zu einem Knotenwachstum kommen. Werden diese Knoten im Lauf der Zeit größer oder sind die Knoten bereits so groß, dass sie die Atmung oder das Schlucken behindern, so bedarf es einer Diagnostik der Schilddrüse durch Sonografie (Ultraschall). Ergibt sich hieraus und der begleitenden Laboruntersuchung ein krankhafter Befund, dann muss die Schilddrüse eventuell operativ teilweise oder ganz entfernt werden. Die Einnahme von Schilddrüsenhormonen ist weit verbreitet – wir stellen sie auf den Prüfstand und erklären, wann eine Hormonsubstitution mittels Tabletten sein muss und wann sie überflüssig ist, oder wann eine operative Therapie bei Veränderungen in der Schilddrüse notwendig wird. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, den Referenten Fragen zu stellen.

30107X	Prof. Dr. med. Matthias Hahn, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie, Alb Fils Klinikum Göppingen, Prof. Dr. med. Andreas Schuler, Facharzt für innere Medizin, Gastroenterologie, DOC-da!
Mi 25.11.26	18:30
1 x	①vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Wenn die Welt leiser wird. Hörstörungen in jedem Lebensalter

In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen
Vereinigung Baden-Württemberg

Ob angeboren, erworben oder mit zunehmendem Alter entstanden – es gibt viele Gründe für ein vermindertes Hörvermögen. In diesem Vortrag werden die jeweiligen Ursachen, das Vorgehen bei der Diagnostik, sowie die Therapiemöglichkeiten vorgestellt, die ein Hören und Verstehen wieder gewährleisten können und damit eine Teilhabe am alltäglichen Leben ermöglichen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

30106X	Dr. med. Johanna Stadelmaier, Ärztin in Weiterbildung der HNO Praxis Dr. Jochen Dürr, Göppingen
Mi 02.12.26	18:30
1 x	①vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Erkrankungen der Prostata

In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen
Vereinigung Baden-Württemberg

Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist ein kastaniengroßes Organ, das unterhalb der Blase gelegen ist und durch das die Harnröhre zieht. Mit zunehmendem Alter vergrößert sich die Prostata durch ein gutartiges Drüsenwachstum. Dies ist keine Erkrankung, sondern eine normale Entwicklung. Dadurch können jedoch Beschwerden auftreten. Diese äußern sich in häufigem Harndrang, auch nachts und in einer verzögerten Blasenentleerung. Dadurch nimmt der Resturin in der Blase zu und im schlimmsten Fall kann ein Harnverhalt entstehen. Weil die unvollständige Blasenentleerung Entzündungen im Harntrakt und Schädigungen der Nieren verursachen kann, ist ggf. eine medikamentöse oder operative Behandlung notwendig. Neben der gutartigen Vergrößerung gibt es auch bösartige Veränderungen. Jährlich erkranken in Deutschland etwa 60.000 Männer an einem Prostatakarzinom. Damit ist das Prostatakarzinom vor Lungen- und Darmkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei ca. 69 Jahren. Etwa 12.000 Männer versterben pro Jahr an den Folgen eines Prostatakarzinoms. Erkrankungen jüngerer Männer sind jedoch keine Seltenheit. Dank der Früherkennung sind die Heilungschancen immer größer geworden. Je nach Aggressivität des Krebses und in Abhängigkeit vom Alter des Patienten bieten sich verschiedene Therapiemöglichkeiten an. Diese reichen von einer abwartenden Strategie über medikamentöse Behandlungen bis zur Strahlentherapie und radikalen Operation. Beim Arzt-Patienten-Forum informiert der Referent über Vorsorgemöglichkeiten, Diagnostik und Verlauf der Erkrankungen der Prostata und stellt moderne und alternative Behandlungsmöglichkeiten vor. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30101X	Dr. med. Alexander Pfund, Facharzt für Urologie, Göppingen
Mi 20.01.27	18:30
1 x	①vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

VORTRÄGE GESUNDHEIT

Zahngesundheit

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Göppingen

Was Sie schon immer über Zähne wissen wollten: Von der Zahnpflege für die ganze Familie, Kindern beim Zahnarzt, über Röntgen, Bleaching, Zahnersatz bis hin zu Erkrankungen des Zahnhalteapparats und des Kiefergelenks. Bei dem Vortrag geht es um eine fast komplette Abhandlung rund um Zähne. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen bzw. einzelne Aspekte zur Zahngesundheit zu diskutieren.

30103X	Dr. Andreas Götz, Zahnarzt, Gesundheitsamt Göppingen
Mi 14.10.26	18:30
1 x	①vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Angst – ein elementares Grundgefühl. Von einem der auszog, die Angst kennen zu lernen.

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Göppingen

Der moderne Mensch hat auch Angst/Ängste. Löst von Strukturen der Großfamilien leben wir, ohne Anleitung und mit wenig guten Ratschlägen, wie wir mit der Angst umgehen sollen. Kann man überhaupt mit ihr „umgehen“? Andreas Kadel, Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen am Gesundheitsamt Göppingen, beschreibt anschaulich und mit vielen Beispielen ernst und auch humorvoll, was es mit diesem sehr alten Gefühl des Menschen auf sich haben könnte. Hat sie irgendeinen Nutzen für mich oder ist sie nur Hemmschuh als Spaßbremse. Gibt es sie wirklich, die Menschen mit den stahlharten Nerven oder ganz ohne Nerven? Und sind solche Mitmenschen beneidenswert? Haben alle Eltern immer Angst und sind Sportler immun? Der Referent bezeichnet sich selber als „Hobbit“, der immer vor allem und alles Angst hat. Und doch wird dieser „Hobbit“ 2026 seinen 64. Geburtstag feiern. War es dann rückblickend wirklich so schlimm? „Haben Sie keine Angst!“ Die Veranstaltung eignet sich gut, um mit Gruppen anschließend ins Gespräch zu kommen. Sie bricht das Eis bei einem Tabuthema und kann dadurch ideal in einen Dialog am Runden Tisch einführen. Teilnahme: Ab 16 Jahren. Nach dem Vortrag (ca. 40min) besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

30102X	Andreas Kadel, Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen am Gesundheitsamt Göppingen
Mi 21.10.26	18:30
1 x	①vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Suizidprävention (Männer)

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Göppingen

Täglich nehmen sich rund 20 Männer in der Bundesrepublik Deutschland das Leben. Empfundene Einsamkeit, Armut, der Verlust des Partners oder schwere Erkrankungen beispielsweise können das Risiko erhöhen. Gedanken an Suizid quälen oft lange Zeit. Trotz erdrückender „Leere“ geben einige weiterhin ihr Bestes. Nach außen mag es relativ unauffällig erscheinen. Betroffene selbst erleben diese Zeit rückblickend als „leer“, wie nicht mehr gelebt, sondern nur noch funktionierte zu haben. Wichtig ist es, Früherkennungszeichen wahrzunehmen. Auch das Sprechen über mögliche Suizidgedanken kann Betroffene sehr entlasten. Ein Austausch oder Fragen an den Referenten sind nach dem Vortrag (ca. 45 min) möglich. Der Vortrag richtet sich an Männer.

30104X	Andreas Kadel, Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen am Gesundheitsamt Göppingen
Mi 16.12.26	18:30
1 x	①vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte: Grauer Star, Makuladegeneration, Grüner Star

Mit dem Alter kommt es zu einer Abnahme des Sehvermögens. Die häufigsten Ursachen für die Minderung des Sehens sind die Entwicklung eines Grauen Stars, die altersbedingte Makuladegeneration und das vermehrte Auftreten eines Grünen Stars. Beim Grauen Star trübt die eigene Linse des Auges allmählich ein. Durch eine heute sehr sichere und wenig belastende



Operation wird die getrübbte eigene Linse entfernt und eine Kunstlinse eingesetzt. Um das Sehen bei einer Makuladegeneration zu erhalten, ist es entscheidend, die Erkrankung möglichst frühzeitig zu erkennen. Durch die Eingabe spezieller Medikamente in das Auge kann die Erkrankung gestoppt werden. Der Grüne Star bezeichnet eine Gruppe verschiedener Augenerkrankungen, die meist lange Zeit unbemerkt bleiben, jedoch den Sehnerv schädigen und auf Dauer das Sehvermögen einschränken. Schlimmstenfalls erblindet das Auge. Eine rechtzeitige Behandlung kann die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

30105X	Dr. med. Hans Hettesheimer, Facharzt für Augenheilkunde
Mi 27.01.27	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Natürlich im Gleichgewicht – Mit Kräutern gut durch die Wechseljahre

In diesem Vortrag erfährst Du, wie Heilpflanzen auf natürliche Weise dabei helfen können, typische Wechseljahresbeschwerden zu lindern und Körper sowie Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Du lernst ausgewählte Kräuter kennen, die hormonelle Prozesse harmonisieren, Nerven stärken und den Stoffwechsel unterstützen – und entdeckst, wie sich diese einfach in Alltag und Küche integrieren lassen. Neben fundiertem Pflanzenwissen erhältst Du Anregungen für eigene Teemischungen und Tinkturen sowie wertvolle Impulse für einen ganzheitlich wohltuenden Lebensstil. Eine Einladung, den Wandel als Zeit der Kraft, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu erleben.

30108X	Bianca Jagasich, Heilpraktikerin
Mi 11.11.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung

Warum guter Schlaf alles ist – und was die meisten dabei übersehen

Schlecht geschlafen – und wieder einen Tag im Akku-Sparmodus durchgezogen? Schlaf ist der unterschätzte Hebel für Energie, Leistung und mentale Stärke. Wer chronisch zu wenig schläft, riskiert Konzentrationsverlust, Reizbarkeit und langfristig Burnout. Im Vortrag erfahren Sie, welche Routinen wirklich wirken, warum gängige Tipps oft am Problem vorbeigehen und welche Stellschrauben den schnellsten Effekt haben. Im Anschluss bleibt Zeit für Ihre Fragen. Mit konkreten Tipps ab dieser Nacht.

30110X	Marc Partipilo, Schlafcoach
Mi 09.12.26	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
8 €	mit Anmeldung



SEMINARE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Neurodermitis ganzheitlich: Wenn die Haut zur Sprache wird

Cremes und Diäten helfen oft nur oberflächlich. Doch was, wenn die Ursache tiefer liegt? In diesem Seminar erfahren Sie, wie unbewusste Emotionen und Stress Ihr Hautbild steuern. Wir blicken hinter die Symptome und entdecken das Zusammenspiel von Haut und Seele. Sie erhalten wertvolle Impulse für Ihren Alltag. Mit einer geführten Körperreise zum Abschluss erleben Sie, wie sich erste Ruhe direkt im Körper anfühlen kann.

30120	Heike Teichmann, Heilpraktikerin
Do 05.11.26	17:00-19:00
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
10 €	mit Anmeldung

Fit im Kopf – Gedächtnis stärken und konzentriert durch den Alltag

Es ist (fast) nie zu spät, etwas für die eigene Gehirngesundheit zu tun. Vergesslichkeit und nachlassende Konzentration können schon ab der Lebensmitte auftreten – etwa durch Stress oder hormonelle Veränderungen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gedächtnis gezielt trainieren und Ihre Konzentration im Alltag verbessern können – unabhängig vom Alter. Mit Bewegung, mentalen Übungen, Ernährung und Entspannung stärken Sie Ihr Gehirn nachhaltig und alltagstauglich. Für mehr geistige Klarheit und ein selbstständiges Leben.

30125	Bianca Jagasich, Heilpraktikerin
Di 06.10.26	18:00-20:30
2 x	① vhs-Haus, Clubraum
47 €	mit Anmeldung (inkl. 5,- € Unterrichtsmaterial)

WASSERKURSE

WASSERGYMNASTIK

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



Die Eintrittsgebühr in die ⑬ Barbarossa-Therme ist extra vor Ort zu bezahlen. Sollte der Kurs im Schulbad stattfinden, können sich die Kursgebühren ändern! Die Teilnahme an Wasserkursen setzt die gesundheitliche Eignung voraus. Mit der Anmeldung bestätigen Sie dies. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Aquafitness für Frauen

30239S	Rena Hoyler
Ab Mo 28.09.26	16:30-17:30
10 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
64 €	mit Anmeldung



30240S	Rena Hoyler
Ab Mo 21.09.26	17:45-18:45
18 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
114 €	mit Anmeldung

Aquafitness – all for one

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

30241S	Bettina Wähler
Ab Mi 23.09.26	16:30-17:30
15 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
95 €	mit Anmeldung

30242S	Bettina Wähler
Ab Mi 23.09.26	17:45-18:45
15 x	Rechberghausen Grundschule Schwimmhalle
95 €	mit Anmeldung

Aquajogging

Aqua-Jogging ist das perfekte Training, um gelenkschonend die Ausdauerfähigkeit zu verbessern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Das Training findet im tiefen Wasser statt und kräftigt die gesamte Muskulatur. Dabei werden Übungen u. a. für die Mobilisation kennengelernt. Ein Schwimmgürtel verleiht den nötigen Auftrieb, sodass gegen den Wasserwiderstand gelaufen wird. Die positiven Eigenschaften des Wassers ermöglichen ein gelenkschonendes und effektives Trainieren. Aquajogging ist ein geselliges Laufprogramm, das Laufprogramm, daß sich auch für diejenigen eignet, die den Trockenlauf nicht schätzen, ihre Gelenke schonen wollen oder vielleicht übergewichtig sind.

30256	Celine Krayl
Ab Do 08.10.26	19:00-19:45
12 x	⑬Barbarossa-Thermen
68 €	mit Anmeldung

30257	Celine Krayl
Ab Do 08.10.26	19:45-20:30
12 x	⑬Barbarossa-Thermen
68 €	mit Anmeldung

Trainer*innen für Aquajogging und Wassergymnastik gesucht.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Frau Birgit Holubarsch, bholubarsch@goeppingen.de

➤ Mehr zu diesem Thema

Hinter den Kulissen in den Barbarossa-Thermen am 8. Dezember (Kurs-Nr. 10215) und 15. Dezember (Kurs-Nr. 10216).
Referenten: Thomas Jaeger und Ulrich Becker.
Veranstalter: Stadtwerke Göppingen.



Planung



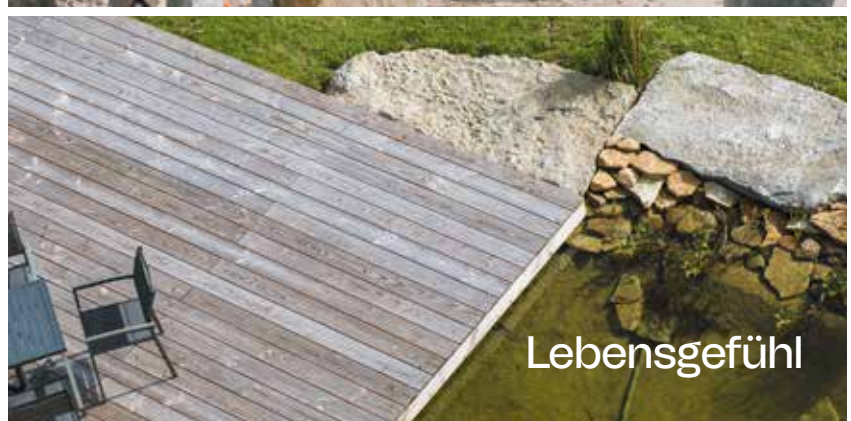
Schinderhalde 1
73035 Göppingen
07161 23036
www.gaertnerhof-jeutter.de

Jeutter
Gärten und Pflanzen

gaertnerhofjeutter
Jeutter Gärtnerhof
Gärtnerhof Jeutter



Ausführung



Lebensgefühl



Ich lerne im Urlaub gerade Surfskate fahren – es ist für mich eine neue Bewegung, bei der ich trotzdem schnell in den Flow komme und die mir super viel Spaß bringt.

Luisa Scherer
Rechtsaußen
bei den Frisch Auf Frauen

BEWEGUNG FÜR ÄLTERE

Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Teilnehmende lernen, wie sie ihre Wirbelsäule im Alltag entlasten können. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Für alle, die auch im Alter aktiv bleiben wollen.

Gymnastik für die S-Klasse (Seniorengymnastik)

30301S	Karin Weiß
Ab Mi 07.10.26	10:00-10:45
14 x	Rechberghausen Grundschule
56 €	mit Anmeldung

Funktionsgymnastik

30302S	Gernot Schäfer
Ab Do 01.10.26	08:15-09:30
16 x	Wangen Gemeindehalle
94 €	mit Anmeldung
30303S	Gernot Schäfer
Ab Do 01.10.26	09:45-11:00
16 x	Wangen Gemeindehalle
94 €	mit Anmeldung

„Locker vom Hocker“ – ganzheitliche Stuhlgymnastik

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

30304S	Christine Rein
Ab Mi 30.09.26	11:15-12:15
10 x	Wangen Seniorenwohnanlage
63 €	mit Anmeldung
30305	Christine Rein
Mo und Do 28.09. + 01.10.26	15:30-16:30
20 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
142 € (zweimal wöchentlich)	mit Anmeldung
30306	Christine Rein
Ab Mo 28.09.26	14:15-15:15
10 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
70 €	mit Anmeldung

Stuhlgymnastik für Senioren

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

30310S	Iris Leinß
Ab Di 22.09.26	08:45-09:45
15 x	Börtlingen Bürgerhaus
70 €	mit Anmeldung
30311S	Iris Leinß
Ab Di 22.09.26	10:15-11:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
60 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik für Ältere

30313S	Karin Weiß
Ab Mi 07.10.26	08:00-09:00
14 x	Rechberghausen Grundschule
75 €	mit Anmeldung
30314	Susanne Nau
Ab Di 22.09.26	18:30-19:30
16 x	Wasenhalle Jebenhausen
95 €	mit Anmeldung

FIT UND AKTIV

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

Fit und aktiv älter werden – Gymnastik für Frauen und Männer

30321	Manfred Zapf
Ab Di 15.09.26	10:00-11:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Fit im Alter

30322	Gillian Lenhardt
Ab Di 15.09.26	19:00-20:00
19 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
97 €	mit Anmeldung



Fit über 50

30324S	Traude Weigel
Ab Mi 23.09.26	17:30-18:30
15 x	Adelberg, ev. Gemeindehaus
84 €	mit Anmeldung

Fit fürs Leben 50+

30325S	Maysi Schneider
Ab Di 15.09.26	18:45-19:45
14 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
79 €	mit Anmeldung

Fit fürs Leben 60+

30326S	Maysi Schneider
Ab Di 15.09.26	17:30-18:30
14 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
79 €	mit Anmeldung

Funktionsgymnastik – für Ältere geeignet 60+

30326	Brigitte Metzger
Ab Mi 23.09.26	17:45-18:45
15 x	Meerbach-Grundschule Bartenbach
70 €	mit Anmeldung

30327	Brigitte Metzger
Ab Mi 23.09.26	19:00-20:00
15 x	Meerbach-Grundschule Bartenbach
70 €	mit Anmeldung

Standfest und stabil – mit Sturzprophylaxe sicher durchs Leben

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

30328	Günter Stolz, Susanne Höld
Ab Di 06.10.26	15:20-16:50
6 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
54 €	mit Anmeldung



Hüftschule

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

30329S	Ursula Sickinger
Ab Mo 21.09.26	09:00-09:45
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
60 €	mit Anmeldung

30330S	Ursula Sickinger
Ab Mo 21.09.26	10:00-10:45
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
60 €	mit Anmeldung

Knieschule

30331S	Ursula Sickinger
Ab Do 24.09.26	08:45-09:30
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
60 €	mit Anmeldung

30332S	Ursula Sickinger
Ab Do 24.09.26	10:00-10:45
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
60 €	mit Anmeldung

RÜCKENGYMNASTIK

Rückenfit-Kurse vermitteln wohltuende und kräftigende Übungen, um den Rücken gesund zu halten. Dabei werden die Rücken- und Rumpfmuskulatur gezielt gestärkt. Verspannungen lösen sich. Die Körperhaltung kann sich verbessern. Teilnehmende lernen gelenk- und rüchenschonende Haltungen und Bewegungsabläufe kennen, die sie im Beruf und Alltag förderlich einsetzen können.

Rückenfit – Rückentraining

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

30339S	Katrin Schick
Ab Mo 21.09.26	20:00-21:00
16 x	Wäschbeuren Stauferschule
90 €	mit Anmeldung

Sanfte Rückengymnastik

30340S	Annette Schmid
Ab Mi 23.09.26	18:00-19:00
10 x	Wangen Kinderhaus
47 €	mit Anmeldung



Wirbelsäulengymnastik – aktive Rückenfitness

In dieser Stunde erwartet Sie eine Kombination aus Koordinations-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die die wichtigsten Muskelgruppen des Rückens ansprechen und gleichzeitig die Stabilität der Wirbelsäule fördern. Wir beginnen mit der Aufwärmung der großen Muskelgruppen. Dabei wird die Koordination, Kondition und Ausdauer verbessert. Danach folgt die gezielte Kräftigung verschiedener Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule – auch auf dem Boden. Die Stunde wird mit Dehnungsübungen zur Lockerung und Entspannung beendet und alles natürlich mit Musik. Wir freuen uns über alle Teilnehmenden – der Kurs ist offen für Frauen und Männer, die ihre Fitness erhalten oder auch verbessern wollen.

30343S	Anette Stähle
Ab Mi 16.09.26	17:45-18:45
11 x	Birenbach Bürgersaal
67 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik, Entspannung und Achtsamkeit

Diese Mischung aus Körper- und Mentalübungen verbessert unsere Beweglichkeit und die Stabilität der Wirbelsäule. Dabei kommen wir vermehrt bei uns selbst an und finden zur Ruhe und Gelassenheit.

30361	Karin Baier
Ab Mo 12.10.26	10:15-11:45
15 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
133 €	mit Anmeldung

Gesundheit zum Wohlfühlen – Aktive Rückenfitness und Entspannung

30362S	Renate Pasche
Ab Do 17.09.26	10:30-11:30
13 x	Birenbach Bürgersaal
70 €	mit Anmeldung

Leichte rüchenschonende Gymnastik

30363S	Karin Weiß
Ab Mi 07.10.26	09:05-09:50
14 x	Rechberghausen Grundschule
56 €	mit Anmeldung

Rückenfit am Vormittag

30364	Christine Rein
Ab Mi 30.09.26	08:30-09:30
10 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
70 €	mit Anmeldung

30367	Karin Baier
Ab Di 13.10.26	10:15-11:30
15 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
93 €	mit Anmeldung

30369	Karin Baier
Ab Di 13.10.26	14:00-15:15
15 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
93 €	mit Anmeldung



30370	Karin Baier
Ab Di 13.10.26	08:45-10:00
15 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
93 €	mit Anmeldung

Ganzheitliche Wirbelsäulenfitness am Vormittag

30365	Andrea Holzapfel
Ab Do 24.09.26	09:00-10:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik

30371	Susanne Nau
Ab Fr 25.09.26	18:30-19:30
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
72 €	mit Anmeldung

30372	Helmut Nau
Ab Di 22.09.26	19:30-20:15
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Info

Für alle Kurse gilt, falls nicht anders angegeben: Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen (Hallensportschuhe), eventuell Handtuch und ein Getränk mit.

Wirbelsäulengymnastik nur für Männer

30373	Helmut Nau
Ab Fr 25.09.26	19:30-20:30
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
72 €	mit Anmeldung

Rücken- und Body-Fit ab 50

Dieser Kurs kombiniert gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur mit funktionellem Ganzkörpertraining. Neben dem Rücken werden auch Bauch, Beine, Gesäß und Schultern gestärkt. Mobilisations-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen verbessern die Haltung und können die Beweglichkeit steigern sowie Rückenschmerzen vorbeugen. Es können Hanteln, der Schwungstab oder der Pezziball zum Einsatz kommen. Eine abwechslungsreiche Kursstunde erwartet euch. Bitte Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

30374	Petra Heinzelmann
Ab Mo 02.11.26	11:15-12:15
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Rückenfit 60+ im Schurwald

30375S	Dietlinde Liptak
Ab Mo 28.09.26	18:00-19:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
80 €	mit Anmeldung

Rückenfit mit Sturzprophylaxe 60+ für Frauen

30376	Elke Engel
Ab Mo 21.09.26	13:00-14:00
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Rückenfit mit Sturzprophylaxe 70+ für Frauen

30378	Elke Engel
Ab Mo 21.09.26	14:10-15:10
15 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
70 €	mit Anmeldung



Rückenfit 70+ – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

30380	Brigitte Putzke
Ab Fr 25.09.26	10:30-11:30
16 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
75 €	mit Anmeldung

PILATES

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining. Dieses kräftigt primär die Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Die Körpermitte wird gestärkt. Eine gesunde Körperhaltung wird aufgebaut. Körper und Geist können in Einklang kommen. Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein verbessern sich. Entsprechend den Pilates-Prinzipien geht es um: Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Präzision und Bewegungsfluss.

Pilates 50+

30400	Brigitte Putzke
Ab Fr 25.09.26	09:30-10:30
16 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Pilates

30430	Karin Graf
Ab Mo 21.09.26	10:05-11:05
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Pilates based exercise

30431	Andrea Holzapfel
Ab Do 24.09.26	10:00-11:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

30432	Karin Graf
Ab Fr 25.09.26	08:30-09:30
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Pilates – Mattenprogramm

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

30435S	Katrin Schick
Ab Mo 21.09.26	18:45-19:45
16 x	Wäsenbeuren Stauferschule
90 €	mit Anmeldung

Pilates kombiniert mit funktionalem Training

In diesem Kurs werden die Prinzipien von Pilates und funktionalem Training vereint, um ein rundum ganzheitliches Fitnesserlebnis zu bieten. Beim Pilates steht vor allem die bewusste Wahrnehmung des Körpers im Mittelpunkt sowie die Stärkung und Stabilisierung des Rumpfes und der tiefliegenden Muskeln. Hierbei werden Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Dehnung kombiniert, um den Körper ganzheitlich zu trainieren. Funktionales Training hingegen legt den Fokus darauf, Bewegungen gezielt und bewusst auszuführen, um die Bewegungsabläufe zu verbessern und gleichzeitig Muskelgruppen und das Bindegewebe zu stärken. Durch die Zusammenführung dieser beiden Methoden entsteht ein effektives und abwechslungsreiches Training, das die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

30436S	Sibylle Hermle
Ab Mi 07.10.26	20:15-21:15
15 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
82 €	mit Anmeldung

SELBSTVERTEIDIGUNG

Kung-Fu für Anfänger*innen

Der Kung-Fu Stil, den wir trainieren werden, ist ein schnelles und explosives klassisches chinesisches Kung-Fu-System. Das Beherrschen systemspezifischer Praktiken ermöglicht, sich zeitnah in Konfliktsituationen behaupten zu können. Darüber hinaus ist es, wie in klassischen Kung-Fu Systemen üblich, auch eine Gesundheitslehre beizubringen. Des Weiteren sind unter anderem die Tai – Chi Chuan sowie die Qi – Gong – Lehre integraler Bestandteil dieses Systems. Konkret besteht eine Unterrichtseinheit aus einer ausgewogenen Mischung von Belastungs- und Entlastungskomponenten. Auf ein Aufwärmtraining folgen Verteidigungs- und Angriffstechniken, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration und eine intensive Schulung der Atmung und der physischen Ausrichtung. Nach und nach werden die Techniken erweitert und neue hinzugefügt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jeder Teilnehmer schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden auszuführen. Alter, Fitnesszustand und Geschlecht spielen keine Rolle. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

30450	Björn Tobias Streng
Ab Fr 06.11.26	20:40-21:40
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
36 €	mit Anmeldung

Kung-Fu für Erwachsene

30441S	Björn Tobias Streng
Ab Fr 29.01.27	20:30-21:30
5 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
45 €	mit Anmeldung



Ich lerne aktuell, im oft hektischen Alltag bewusste Momente der Ruhe zu schaffen. Deshalb interessieren mich Yoga und Pilates als Ausgleich zum Handball und meiner Arbeit mit den Grundschulkindern.

Lea Neubrandner
Rückraum Mitte
bei den Frisch Auf Frauen



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



Unbekannter greift Spaziergängerin in Leinfelden-Echterdingen an – so eine Zeitungsmeldung. Angst vor Bedrohung im Alltag und Beruf ist keine Seltenheit. Sich vor Gewalt zu schützen, stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Das durch den Deutschen Ju-Jutsu Verband initiierte Kurskonzept soll helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Sensibilisierung – sich mit dem Thema auf unterschiedlichen Ebenen auseinander zu setzen – steht im Mittelpunkt des Konzepts. Verschiedene Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen werden in drei Stufen vermittelt: 1. Gefahrenbewusstsein – Prävention: Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen, 2. Selbstbehauptung: Flucht / Hilfe leisten oder anfordern, 3. Körperliche Verteidigung: einfache Verteidigungstechniken, Einsatz von alltäglichen Hilfsmitteln zur Verteidigung (Handtasche, Schirm u. a.). Keine besonderen sportlichen Voraussetzungen sind erforderlich. Es werden keine Würfe o. ä. vermittelt. Bitte bequeme Schuhe mitbringen. Der Kurs eignet sich auch als Auffrischung für ehemalige Kursteilnehmer*innen. Teilnahme ab 16 Jahren möglich.

30548	Günter Stolz, Susanne Höld
Ab Di 06.10.26	17:00-18:30
6 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
54 €	mit Anmeldung

OUTDOOR

Natur spüren – barfuß oder mit Mitmachschuhen – Geführte achtsame Naturwanderung am Sinneswandel-Pfad in Bad Boll

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur: Bei dieser geführten Wanderung erleben die Teilnehmenden den Sinneswandel-Pfad in Bad Boll auf eine besondere und achtsame Weise. Ob barfuß oder mit Minimalschuhen – jede und jeder kann im eigenen Tempo mitgehen und verschiedene Untergründe, bewusstes Gehen und kleine Wahrnehmungsübungen erleben. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, Körperwahrnehmung, Stressabbau und neue Energie für den Alltag. Das Angebot ist auch für Einsteiger*innen geeignet und lädt dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu spüren. Barfußgehen ist willkommen, Minimalschuhe genauso. Es geht nicht um Leistung, sondern um ein natürliches und wohlthuendes Erleben.

30463A	Jürgen Hirsch
So 04.10.26	10:00-13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

30463B	Jürgen Hirsch
So 18.10.26	10:00-13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

30463C	Jürgen Hirsch
So 08.11.26	10:00-13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

30463D	Jürgen Hirsch
So 22.11.26	10:00-13:00
1 x	Outdoor Schotter-Parkplatz beim Sinneswandel
15 €	mit Anmeldung

Boule für Anfänger (inklusive Angebot)

In Kooperation mit „Freunde Pessac e.V.“ Das Boulespiel wird in Deutschland immer beliebter. Auch in Göppingen sieht man regelmäßig Jung und Alt, die ihre Kugeln auf dem schönen Bouleplatz, dem „Pessac-Platz“, im Oberhofenpark werfen. Es wird eine kurze Einführung für Anfänger*innen ins Boulespiel geben, das eigentlich Pétanque heißt. Dann werden wir selbst ein paar Spiele machen, die jeweils bis 13 gehen. Bitte Boulekugeln mitbringen, falls vorhanden.

30293	Gerald Jantschik
Sa 26.09.26	14:00-15:30
1 x	Bouleplatz im Oberhofenpark
Spende an den Verein erbeten	mit Anmeldung

FITNESS

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

● NEU

Faszien: Theorie und Praxis – Einführungsseminar

Als „Gewebe des Lebens“ hat ein Faszienforscher unser Bindegewebe bezeichnet. Um dieses körperweite Faszien-Netz, das für Beweglichkeit und Stoffwechsel mitverantwortlich ist, zu trainieren, bedarf es spezieller Übungen. An zwei Nachmittagen lernen wir das Bindegewebe theoretisch kennen, dehnen und belasten unsere Muskel-Faszien-Zuglinien, machen sie elastisch und rollen sie mit der Faszienrolle aus. Mit Aufmerksamkeits- und Spürübungen sprechen wir das Sinnesorgan Faszien an, das für die Körperhaltung und die Propriozeption mit zuständig ist. Und schließlich werden mit Atemübungen auch die Faszienanteile der Organe angesprochen. Bitte Yogamatte, warme Socken und evtl. Kissen mitbringen.

30476	Dr. Anton Hegele
Ab Fr 20.11.26	13:45-17:15
2 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
35 €	mit Anmeldung

Faszien- und Muskeltraining für mehr Beweglichkeit

Dieser Kurs bietet verschiedene Methoden an, unsere Muskel-Faszien-Zuglinien kennen zu lernen und diese zu dehnen und beweglicher sowie elastischer zu machen. Neben dem Einsatz der Blackroll setzen wir dynamisches Federn, elastisches Dehnen ein, bauen mit Klopfen Spannungen ab, machen im Liegen Achtsamkeitsübungen und eutonische Entspannungsübungen. Mitbringen: Yogamatte, Socken.

30508	Dr. Anton Hegele
Ab Do 08.10.26	18:00-19:30
14 x	Kinderhaus Seefried
103 €	mit Anmeldung

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

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



Trainingseinheit lassen wir mit einer kurzen Entspannungsdehneinheit ausklingen.

30502	Sabrina Neumann
Ab Mi 16.09.26	18:30-19:25
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
83 €	mit Anmeldung

Fitness mit Bauch-Po-Rücken

30510	Karin Graf
Ab Mo 21.09.26	09:00-10:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
76 €	mit Anmeldung

Bauch-Beine-Po in den Sommerferien

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

30513	Carolin Pferrer
Ab Do 10.09.26	18:10-19:10
2 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
12 €	mit Anmeldung

Fitness in der Mittagspause

30503	Tanja de Sousa Freitas
Ab Di 15.09.26	12:30-13:15
12 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
44 €	mit Anmeldung

Gymnastik 45+

30507	Christine Rein
Ab Mi 30.09.26	09:45-10:45
10 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
70 €	mit Anmeldung

Fit-Fun – Mach mit, bleib fit

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

30514	Monika Roswitha Wagner
Ab Mo 14.09.26	19:30-20:30
12 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
53 €	mit Anmeldung

Fitness – move and relax

30516	Carolin Pferrer
Ab Do 24.09.26	18:10-19:10
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung



Fitness für Jedermann

Wenn Sie Ihren Körper straffen bzw. bestimmte Zonen optimieren wollen, aber keine Lust auf monotones Krafttraining an Fitnessgeräten haben, dann ist dieser Kurs eine echte Alternative. Durch den Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern und moderner Musik werden funktionelle Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken näher gebracht und stärken die physischen Ressourcen. Dadurch werden grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich erworben. Abgerundet werden die Stunden durch verschiedene Entspannungsübungen.

30518S	Simone Horn
Ab Di 22.09.26	18:30-19:45
15 x	Wäscheneuren Bürenhalle
100 €	mit Anmeldung

Fit und aktiv in die Woche

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft erlernt. Zusätzlich lernt man Dehn- und Lockerungsübungen, Koordination und Entspannungsfähigkeit kennen, um ein Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln zu entwickeln sowie das Erlernen gelenk- und rückenschonender Körperhaltungen und das Üben rückengerechter Bewegungsabläufe für den Transfer in Alltag und Beruf. Atem- und Entspannungs-

übungen runden die Kursstunde ab. Verschiedene Geräte wie Theraband, Pezziball, Hanteln oder Flexibar können zum Einsatz kommen.

30519S	Sibylle Hermle
Ab Mo 05.10.26	08:50-09:50
17 x	Wäscheneuren TSV-Halle
92 €	mit Anmeldung

Body move and stretching

30520	Carolin Pferrer
Ab Mi 23.09.26	19:30-20:30
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

NEU

Stretch & Movement für Frauen

Der Kurs verbindet Stretching, Mobilität und fließende Bewegung mit tänzerischen Elementen und Musik. Der Fokus liegt auf Körpergefühl, Ausdruck und Beweglichkeit.

30521	Meral Sulkovska
Ab Mo 21.09.26	20:40-21:40
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung



Bodyform & Energy

30529S	Tanja Regelmann
Ab Di 29.09.26	18:30-19:30
14 x	Adelberg, ev. Gemeindehaus
75 €	mit Anmeldung

Body & Mind – Körpergefühl & Kraft

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

30530S	Sibylle Hermle
Ab Mo 05.10.26	07:45-08:45
17 x	Wäscheneuren TSV-Halle
92 €	mit Anmeldung

Body Workout am Abend

30531S	Angelika Schuler
Ab Di 29.09.26	18:00-19:00
15 x	Börtlingen Turnhalle
70 €	mit Anmeldung

Workout – Get in Shape

Dieses Ganzkörperprogramm gleicht gezielt einseitige Alltagsbelastungen aus und ist deshalb die beste Vorbeugung gegen Haltungs- und Rückenbeschwerden. Gleichzeitig werden durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen besonders Bauch, Beine, Po beansprucht.

30540	Stephanie Lampart, Martina Rieger-Welsch
Ab Di 22.09.26	15:00-16:00
12 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Workout – Get in Shape

ONLINEKURS

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

30541	Leonie Palinkas
Ab Do 01.10.26	19:00-19:45
8 x	Virtueller Schulungsraum
77 €	mit Anmeldung

Fitnessboxen

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

30555	Tatjana Avramovic
Ab Mi 07.10.26	19:00-20:00
13 x	⑫ Werner-Heisenberg-Gymnasium
61 €	mit Anmeldung

STEP

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

Fatburner (Step) mit Vorkenntnissen

30561	Karin Graf
Ab Fr 25.09.26	09:35-10:35
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
75 €	mit Anmeldung

Step-Aerobic (Mittelstufe)

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

30563	Stephanie Lampart
Ab Do 24.09.26	19:20-20:20
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

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

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

30564	Sabrina Neumann
Ab Mi 16.09.26	17:30-18:25
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
83 €	mit Anmeldung

ZUMBA

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



Zumba® – after work

30583	Stefanie Bauer-Behringer
Ab Do 24.09.26	17:00-18:00
17 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
79 €	mit Anmeldung

Zumba® – Fitness

30584	Stefanie Bauer-Behringer
Ab Mo 28.09.26	18:05-19:05
17 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
79 €	mit Anmeldung

NEU

Zumba für Erwachsene

Zumba ist eine Kombination aus Tanzen und Fitness für jedes Alter. Zu rhythmischer Musik kann sich jeder unterschiedlich intensiv bewegen. Verschiedene Bewegungen und Schrittkombinationen trainieren die Muskeln. Mit diesem Kurs können Sie in Zumba einsteigen und Freude an der Bewegung genießen.

30585	Guiying Wolf-Wu
Ab Do 24.09.26	18:45-19:45
13 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
61 €	mit Anmeldung

NEU

Zumba für Erwachsene

30586	Guiying Wolf-Wu
Ab Sa 10.10.26	10:00-11:00
11 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
51 €	mit Anmeldung



LATINDANCE

Latin-Dance

30581	Natalie Vasilev
Ab Di 22.09.26	18:00-19:00
16 x	② Werner-Heisenberg-Gymnasium
75 €	mit Anmeldung

30582	Natalie Vasilev
Ab Di 22.09.26	19:00-20:00
16 x	② Werner-Heisenberg-Gymnasium
75 €	mit Anmeldung

TANZ

Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene

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

30600	Ramona Jahoda
Ab Mo 21.09.26	18:30-20:00
12 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str, Göppingen
125 €	mit Anmeldung

30601S	Ramona Jahoda
Ab Do 24.09.26	19:30-21:00
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
125 €	mit Anmeldung

Orientalischer Tanz – für weit Fortgeschrittene

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

30602	Ramona Jahoda
Ab Mi 23.09.26	17:30-19:00
12 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str, Göppingen
125 €	mit Anmeldung

Orifit

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

30603S	Ramona Jahoda
Ab Do 24.09.26	18:00-19:30
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
125 €	mit Anmeldung



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

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

In Kooperation mit der vhs Eisligen
Ein Tanzkurs für Paare, die nur mal in die Welt des Tanzens reinschnuppern möchten, oder die für ein Event, wie Hochzeit, festliche Anlässe, Bälle, die passenden Gesellschaftstänze parat haben sollten. Sie werden mit den Grundsritten und leichten Figuren von Wiener Walzer (Brautwalzer), Langsamer Walzer, Cha Cha Cha und Jive vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle.

30623	Sibylle Gösweiner
Ab So 08.11.26	18:00-19:30
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

30624	Sibylle Gösweiner
Ab So 31.01.27	18:00-19:30
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

Info

Bei Tanzkursen bei Frau Gösweiner:
Bitte mitbringen, bequeme Schuhe mit glatten, hellen Sohlen, Damen: Schuhe mit kleinem Absatz (keine Turn- oder Straßenschuhe), Getränk. Bitte paarweise anmelden.

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

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

30625	Sibylle Gösweiner
Ab So 06.12.26	18:00-19:30
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

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

In Kooperation mit der vhs Eisligen
Dieser Tanz ist ein absolutes Muss, man tanzt ihn nicht nur in der Disco, sondern, wo immer sich Gelegenheit zum Tanzen, auch auf kleinstem Raum, bietet. Disco-Fox eignet sich für alle Tanzbegeisterten, die sich noch nie – oder schon oft – aufs Parkett gewagt haben. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Sie erlernen

den Grundsritt mit verschiedenen Variationen, sowie leichte Figuren.

30627	Sibylle Gösweiner
Ab So 08.11.26	19:30-21:00
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

30628	Sibylle Gösweiner
Ab So 31.01.27	19:30-21:00
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

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

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

30629	Sibylle Gösweiner
Ab So 06.12.26	19:30-21:00
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68 €	mit Anmeldung

Line Dance for improvers

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

30630	Nadine Katrin Skarke
Ab Fr 06.11.26	14:00-15:00
8 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
32 €	mit Anmeldung

Line Dance for advanced

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

30631	Nadine Katrin Skarke
Ab Fr 06.11.26	15:00-16:00
8 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
32 €	mit Anmeldung



Line dance meets Schlager (absolute beginners)

Tanzen leicht gemacht – mit den schönsten deutschen Schlagern! Sie wollten schon immer einmal Line Dance ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Einsteiger*innen einfache, schwungvolle Tänze zu bekannten deutschen Schlagern und beliebten Party-Hits. Ganz ohne Partner, aber mit viel Spaß und Musik, bewegen wir uns gemeinsam im Takt – Schritt für Schritt und in Ihrem eigenen Tempo. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und werden behutsam aufgebaut, sodass alle gut mitkommen. Ganz nebenbei trainieren Sie Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis – und das mit einem Lächeln! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (egal ob Boots oder Sneaker, Hauptsache gleitfähig) und gute Laune. Zielgruppe: Einsteiger*innen, die Freude an Musik und Bewegung haben. Vorkenntnisse: nicht erforderlich.

30632	Kerstin Holder
Sa 24.10.26	12:00 -15:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Line dance meets Schlager (improvers) – Mehr Tanzspaß für alle mit ersten Vorkenntnissen

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

30633	Kerstin Holder
Sa 14.11.26	12:00-15:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Line Dance meets Plätzchen Weihnachtsspecial

Bevor die Feiertage zuschlagen und wir alle in Zimtsternen versinken, bringen wir noch mal ordentlich Bewegung in die Vorweihnachtszeit! Mit schwungvollen Choreos zu festlichen (und nicht ganz so ernsten) Weihnachtshits tanzen wir uns durch Glöckchenklänge und Rentierbeats. Egal ob Rudolph-Fan oder Grinch im Aufwärmmodus – hier ist für jeden etwas dabei. Gute Laune garantiert – Lametta optional!

30634	Kerstin Holder
Sa 05.12.26	12:00-15:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

● NEU

Workshop- Line Dance Special Fasching – für Anfänger*innen

Feiern, tanzen und Spaß haben passend zur Faschingszeit! In unserem Linedance Workshop für Anfänger*innen lernen Sie die ersten Schritte des beliebten Gruppentanzes in lockerer und fröhlicher Atmosphäre. Sie brauchen keine Vorkenntnisse nur Freude an Musik und Bewegung! Was Sie erwartet: Einfache Linedance-Grundschriffe, spaßige Faschings-Choreographien, Tanzen zu mitreißender Musik und lockeres Kennenlernen anderer Teilnehmer*innen. Mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle und gute Laune. Genießen Sie einen schwungvollen Einstieg in die Welt des Linedance und feiern Sie Fasching auf besondere Weise!

30635	Kerstin Holder
Sa 30.01.27	12:00-15:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Europäische Folkloretänze

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

30636S	Barbara Koate
Ab Mi 30.09.26	20:00-21:30
10 x	Wäschenebeuren Stauferschule
40 €	mit Anmeldung

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

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

30637	Brigitte Lichtenberger
Ab Do 17.09.26	14:00-15:30
6 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
54 € (14-tägig)	mit Anmeldung

Bollywood Beats & Bewegung

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

30638	Nidhi Sharma
Ab Di 22.09.26	16:15-17:45
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
100 €	mit Anmeldung



● NEU

Ägyptischer Tanz

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des ägyptischen Tanzes. Wir trainieren Koordination, Rhythmusgefühl und die Freude an der Bewegung. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich für die ägyptische Kultur und Tanzkunst interessieren.

30639	Amina Slimani
Ab Sa 17.10.26	16:30-17:30
12 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
50 €	mit Anmeldung

● NEU

Capoeira Angola

Du interessierst dich für Martial Arts? Sowie auch für Tanz? Du möchtest mal einen Sport ausprobieren, der beides kombiniert – inklusive akrobatischer Elemente? Capoeira Angola beinhaltet all das und bietet auf jeden Fall nicht die gängigsten Bewegungsmuster: Teils tierähnliche Bewegungen in Bodennähe, sowie Elemente, die evtl. vom Turnen oder Breakdance bekannt sind – alles im Flow, zu zweit im Dialog, kraftstärkend, ganzheitlich aber auch mit einer gewissen Prise Taktik. Kommt vorbei und probiert es aus. Ich leite euch durch den Grundschrift „Ginga“, zeige euch die ersten Kicks und Moves zum Sound des „berimbaus“ und gemeinsam probieren wir erste Kombinationen zu zweit aus – als Frage- und Antwortspiel mit unterschiedlichen Abfolgen von Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zielgruppe: ab 16 Jahren.

30641	Karina Magel
Ab Fr 09.10.26	19:00-20:30
13 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
56 €	mit Anmeldung

Verbunden mit allem – Meditative Tänze und Impulse zur Achtsamkeit

Evang. Erwachsenenbildung in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

In meditativen Kreistänzen finden wir viele Parallelen zu Lebenserfahrungen. Ob wir fröhlich mitschwingen oder zögerliche Schritte setzen, uns zur Mitte orientieren oder nach außen wenden, uns einreihen oder eigene Akzente setzen, stets werden Körper und Seele angesprochen. Diese Verbindung tut uns gut und kann sehr heilsam sein. Wir tanzen schwerpunktmäßig Tänze zu Dunkelheit und Licht und stimmen uns auf die kommende Adventszeit ein. Auch Übungen zur Stille und Achtsamkeit sowie zur Körperwahrnehmung und Texte und Gespräche werden uns auf diesem Weg unterstützen.

30642	Sabine Stövhase, Coach und Trainerin für Meditativen Tanz
Sa 21.11.26	14:00-17:00
1 x	Ev. Gemeindehaus Albershausen, Ebersbacher Str. 5
15 €	Anmeldung bei der Ev. Erwachsenenbildung Geislingen-Göppingen, www.eeb-geislingen-goeppingen.de oder Erwachsenenbildung.Geislingen-Goeppingen@elkw.de oder 07331-9465380

YOGA

Yoga-Übungen fördern unsere Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft und Gelassenheit. Neben Körperübungen (Asanas) geht es auch um Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Mit Hilfe einer guten Atmung und dem Bewusstsein verbessern Teilnehmende ihre Körperhaltung, lösen Verspannungen und beruhigen ihren Geist. Hatha-Yoga ist statisch, ruhiger, die Asanas werden länger gehalten und oft kehrt man in eine neutrale Position zurück. Vinyasa-Yoga ist dynamischer, kraftvoller, schneller und eine Übung fließt in die nächste über. Yin Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Yoga-Art. Bestimmte Positionen werden sehr lange gehalten, sodass das tiefe Bindegewebe intensiv gedehnt und entspannt wird. Energielinien sollen stimuliert werden, um körperliche und mentale Gesundheit zu erreichen.

Yoga

30720	Angelika Thölke
Ab Fr 16.10.26	17:30-18:45
8 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
53 €	mit Anmeldung
30723	Petra Kallinger
Ab Mo 14.09.26	20:00-21:15
14 x	Schiller-Realschule, Turnhalle
93 €	mit Anmeldung

● NEU

Yoga

In diesem Kurs steht die Förderung Ihres persönlichen Wohlbefindens durch Yoga im Mittelpunkt. Wir kombinieren gezielte Übungen zur Stärkung des Körpers mit entspannenden Elementen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo trainieren und Fortschritte machen kann. Vorkenntnisse sind nicht nötig; Freude an der Bewegung ist die einzige Voraussetzung. Gemeinsam schaffen wir einen Ausgleich zum stressigen Alltag und steigern die Lebensqualität. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte und ein Handtuch zum Kurs mit.

30725	Ekaterina Shvoren
Ab Mi 07.10.26	16:30-17:30
14 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
76 €	mit Anmeldung

Yoga am Morgen

30726	Manuela Olsson
Ab Fr 09.10.26	08:00-09:15
11 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
70 €	mit Anmeldung

Yoga – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

30727	Susanne Landenberger-Abeln
Ab Di 22.09.26	20:15-21:45
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung

Mit Yoga durch's Leben

Yoga ist ein hilfreicher, aus uralter Weisheit erwachsener Übungsweg, um Körper, Seele und Geist zu beherrschen und gesund zu erhalten. Durch Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Meditationsübungen entwickeln wir immer mehr Bewusstheit, Achtsamkeit, Kraft und Beweglichkeit. Auch die vielen konstruktiven Gedanken aus der Yoga-Philosophie helfen uns, den heute anspruchsvollen Alltag zu meistern. Ein ausgesprochener Schwerpunkt der Übungsstunde ist die Entspannung, die für uns heutige stressgeplagte Menschen immer wichtiger wird. Bitte Isomatte oder Wolldecken, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

30728	Andreas Beuttenmüller
Ab Mo 12.10.26	19:15-20:45
14 x	Im Pfingstwasen 1, 73035 Göppingen
130 €	mit Anmeldung
30729	Andreas Beuttenmüller
Ab Mo 12.10.26	17:30-19:00
14 x	Im Pfingstwasen 1, 73035 Göppingen
130 €	mit Anmeldung
30730	Andreas Beuttenmüller
Ab Fr 16.10.26	16:30-18:00
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
98 €	mit Anmeldung

Mit Yoga eine Auszeit vom Alltag genießen

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

30733S	Sabine Mautsch
Ab Mi 30.09.26	19:00-20:15
12 x	Birenbach Bürgersaal
84 €	mit Anmeldung
30734S	Sabine Mautsch
Ab Mo 28.09.26	19:30-20:45
12 x	Börtlingen Turnhalle
84 €	mit Anmeldung



Yoga am Wochenende – Urlaub für den Rücken

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

30736	Barbara Barres
So 11.10.26	13:00 -16:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
20 €	mit Anmeldung

Yoga-Nidra (Tiefenentspannung) – regenerieren und Resilienz stärken

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

30750	Barbara Barres
So 07.02.27	13:00 -16:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
20 €	mit Anmeldung

Sanftes Yoga – innere Harmonie und Kraft

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

30738	Barbara Barres
So 29.11.26	13:00 -16:00 –
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
20 €	mit Anmeldung

Yoga – Entspanntes Flow Yoga

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

30740S	Aline Maier
Ab Do 24.09.26	17:30-19:00
16 x	Rechberghausen Grundschule
135 €	mit Anmeldung

Yoga zum Aufbau der Lebenskräfte – für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Diese Übungspraxis beruht auf einem zeitgemäßen Yoga-Übungsweg nach Heinz Grill. Die Ausführung der Asana (Körperübung des Yoga) findet in konkreter und klarer Bewusstseinsaktivität statt und ermöglicht dadurch das individuelle Maß der Übung. Die Teilnehmer*innen lernen hilfreiche Schritte für die eigene Gedanken-, Gemüts- und Körperführung kennen und können dadurch ihre eigenen Grenzen auf natürliche und gesunde Weise erweitern. Den eigenen Körper bewusst in eine ästhetisch schöne Form zu führen, gleicht die Gefühlebene entsprechend aus, stärkt die Gedanken- und Willenskraft und fördert allgemein die Gesundheit.

30776S	Evelin Walter
Ab Do 17.09.26	18:00-19:30
12 x	Börtlingen Bürgerhaus
101 €	mit Anmeldung

30777S	Evelin Walter
Ab Mi 16.09.26	18:00-19:30
12 x	Wäschenbeuren Stauferschule
101 €	mit Anmeldung

Yoga zum Aufbau der Lebenskräfte – für Fortgeschrittene

30778S	Evelin Walter
Ab Di 15.09.26	20:00-21:30
13 x	Wäschenbeuren Stauferschule
109 €	mit Anmeldung

Yin Yoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

ONLINEKURS

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

30744A	Sabrina Hölzl
Ab Do 10.12.26	18:30-19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
70 €	mit Anmeldung

30744B	Sabrina Hölzl
Ab Do 08.10.26	18:30-19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
70 €	mit Anmeldung

Yin Yoga

Im Vergleich zu den klassischen Yogastilen ist Yin Yoga für Anfänger*innen und Geübte eher ruhig und zugleich sehr wertvoll in seiner Wirkung auf die Faszien. Hier werden auch die tieferen Schichten des Körpers angesprochen und wir arbeiten entlang des Meridian Systems der TCM. Statt der Muskelkraft arbeitet die Schwerkraft für dich und Hilfsmittel wie Blöcke, Gurt oder ein Polster unterstützen dich in den Körperübungen. Neben den Asanas (Körperübungen) begleiten diese Einheit auch Pranayama (Atemübungen) und die Savasana (Schlussentspannung). Deine Praxis für tiefes Spüren, ermöglicht dir ein leichteres Eintauchen in deine innere Stille und bietet auch eine gute Vorbereitung für deine eigenen Meditationen. Wirkung von Yin Yoga: kann zu verbesserter Mobilität/Flexibilität, Stressreduktion durch Beruhigung des Nervensystems, kürzerer Regenerationszeit, Entspannung, verbesserter Schlafqualität, geschmeidigerem Gewebe durch die Faszienarbeit und vielem mehr führen. Bringe mit dieser Einheit mehr Yin in dein Yang-Leben.

30745	Alexandra Wagner
Ab Do 08.10.26	17:00-18:30
13 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
104 €	mit Anmeldung

Vinyasa Flow – Yoga am Morgen

Starte deinen Tag bewusst und kraftvoll. In diesem fließenden Vinyasa-Yoga verbindest du Atem und Bewegung zu einem harmonischen Flow, der dich Schritt für Schritt auf eine ausgewählte Peak Pose vorbereitet, mit achtsamer Begleitung. Sanfte Mobilisation, gezielter Aufbau von Kraft und Flexibilität sowie ruhige Momente für deinen Geist machen diese Stunde zu einem idealen Start in den Tag – klar, wach und voller Energie. Gönn dir diese Zeit am Morgen – für dich, deinen Körper und deinen Geist. Voraussetzung: Körperliche Fitness und etwas Erfahrung im Hatha Yoga. Gerne eigene Yogamatte mitbringen, falls vorhanden

30761	Monika Roswitha Wagner
Ab Do 17.09.26	07:15-08:15
10 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
50 €	mit Anmeldung

Yoga – Vinyasa Flow Yoga

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

30742S	Aline Maier
Ab Di 22.09.26	20:00-21:30
16 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5
135 €	mit Anmeldung



Hatha Yoga

ONLINEKURS

Besonders in dieser außergewöhnlichen Zeit ist es wichtig, sich körperlich und geistig fit zu halten! Hatha Yoga gibt unserem Körper Kraft sowie Beweglichkeit und hilft uns mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern. Dieser Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Durch die Live Übertragung ist eine individuelle Führung und Korrektur der Yoga-Lehrerin möglich. Man bekommt je eine halbe Stunde zuvor per E-Mail einen Link, mit welchem man nach einmaliger Installation von Zoom beitreten kann.

30759A	Bettina Raisch
Ab Mi 23.09.26	18:00-19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
73 €	mit Anmeldung
30759B	Bettina Raisch
Ab Mo 16.11.26	18:00-19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
73 €	mit Anmeldung
30759C	Bettina Raisch
Ab Fr 15.01.27	18:00-19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
73 €	mit Anmeldung

Hatha-Yoga

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

30770	Giovanna Pfeil
Ab Mo 21.09.26	18:15-19:45
12 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung

Yo-Lates

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

30771	Martina Rieger-Welsh
Ab Di 22.09.26	08:45-09:45
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
96 €	mit Anmeldung

QIGONG

Qigong

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

30800	Gudrun von Klaeden
Ab Mi 16.09.26	18:30-19:30
12 x	⑭ Pestalozzi-Schule
63 €	mit Anmeldung

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

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

30801	Sonja Hagmeier
Ab Do 12.11.26	07:45-08:45
5 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
45 €	mit Anmeldung

Qigong am Vormittag

30802	Annette Wisura
Ab Do 01.10.26	08:00-09:00
14 x	BSG-Halle, John-F.-Kennedy-Str. 9, Göppingen
79 €	mit Anmeldung

TAI CHI

Tai ji -Yangshen

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

30810S	Birgit Neher
Ab Mi 07.10.26	18:45-19:30
15 x	Börtlingen Turnhalle
69 €	mit Anmeldung

Tai Chi Chuan, traditionelle Form für Fortgeschrittene

Tai Chi: Entdecke die Kunst der Bewegung in Harmonie. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, bietet Tai Chi eine Oase der Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs lädt Sie ein, die jahrhundertealte chinesische Bewegungskunst kennenzulernen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Was erwartet Sie? Tai Chi (auch Taijiquan) verbindet langsame, fließende Bewegungen mit achtsamer Atmung – wie eine Meditation in Bewegung. Unter fachkundiger Anleitung ler-

nen Sie: 1) Die Grundlagen der Tai-Chi-Formen: Sanfte Übungen, die Gelenkigkeit, Kraft und Balance fördern, 2) Stressabbau und Entspannung: Durch bewusste Atemtechniken und mentale Fokussierung finden Sie zu innerer Gelassenheit, 3) Energiefluss (Qi) zu aktivieren: Erfahren Sie, wie Tai Chi die Lebensenergie stärkt und das Wohlbefinden steigert, 4) Gemeinschaft in einer entspannten, wertschätzenden Atmosphäre. Tai Chi ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Die Übungen sind gelenkschonend und lassen sich individuell anpassen. Tai Chi ist mehr als Bewegung – es ist eine Einladung, im Hier und Jetzt anzukommen.

30811	Li Li Liu-Nobel
Ab Mi 23.09.26	18:30-19:30
11 x	Evang. Gemeindehaus Manzen
77 €	mit Anmeldung

SPEZIELLE ENTSPANNUNGSANGEBOTE

Die Trauerpforte

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

30870	Heike Mayer
Ab Di 03.11.26	18:30-20:00
4 x	① vhs-Haus, Clubraum
55 €	mit Anmeldung

● NEU

Visionboard – Workshop: Deine Zukunft sichtbar machen

Träume finden. Klarheit gewinnen. Ziele realisieren. Mehr Wohlbefinden erlangen. Stellen Sie sich Fragen wie: Wie soll meine Zukunft aussehen? Was will ich in den nächsten 10 Jahren realisieren? Im Alltag bleibt oft keine Zeit, sich diesen Fragen in Ruhe zu widmen. Doch genau das ist wichtig: Visionen brauchen Raum, um sichtbar zu werden. Ziel des Workshops ist es, schlummernde Visionen und Träume zu visualisieren und greifbar zu machen. Es geht dabei nicht nur um die berufliche Zukunft, sondern auch um Lebensbereiche wie Gesundheit, Selbstentwicklung, Finanzen, Beziehungen und Familie. Vielleicht stecken Sie gerade in einer Veränderungsphase oder Krise und sehen noch keinen klaren Weg? In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit und Raum für Ihre Träume. Ein Visionboard hilft Ihnen dabei, wieder an sich und Ihre Zukunft zu glauben. Bitte mitbringen: alte Magazine, Zeitschriften mit vielen Bildern, Kalenderfotos, ausgedruckte Fotos, Affirmationen/Sprüche, Buntstifte, Schere, Klebstoff, Lineal.

30872	Siglinde Hailer
Fr 11.12.26	15:00-20:00
1 x	① vhs-Haus, Clubraum
23 €	mit Anmeldung

Zurück zu dir – Achtsamkeit: Bewegungs- und Tanzkurs

Manchmal verlieren wir im Alltag den Kontakt zu uns selbst. Stress, innere Spannungen und viele Anforderungen lassen uns nicht mehr spüren. Dieser Kurs lädt dich ein, langsamer, bewusster und feinsinniger zu werden. Du kannst deinen Körper als einen sicheren Ort erfahren. In geschütztem und wertschätzendem Raum verbinden wir achtsame Wahrnehmung mit sanfter Bewegung und freiem Tanz ohne Leistungsdruck, ohne Tanzkenntnisse, ohne Bewertung. Es erwarten dich körperorientierte, therapeutische Ansätze, sanfte Übungen zur Erdung und Stabilisierung, freier intuitiver Tanz im eigenem Tempo, eine traumasensible Meditation zur bewussten Atem- und Körperwahrnehmung, verschiedene berührende Musikstile sowie Zeit für Integration und achtsamen Austausch. Dabei entsteht mehr Sicherheit im eigenen Körper, ein reguliertes Nervensystem, mehr Vertrauen in die eigene innere Wahrnehmung. Ein Ausdruck für das, was Worte manchmal nicht erreichen. Es entsteht Lebendigkeit und innere Freude durch achtsame Bewegung, Wahrnehmung und traumasensible Vorgehensweise. Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die sich erschöpft, angespannt oder wenig fühlen können und sich nach mehr Zugang zu sich selbst sehnen. Der Kurs ersetzt keine Therapie, kann jedoch stabilisierend und unterstützend wirken. Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und Getränk mitbringen.

30772D	Hannelore-Eva Bellinger
Ab Di 29.09.26	18:00-19:20
3 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
80 €	mit Anmeldung

30772A	Hannelore-Eva Bellinger
Ab Fr 05.02.27	19:00-20:30
3 x	② vhs an Nordring, Entsp.-Raum
83 €	mit Anmeldung

30772C	Hannelore-Eva Bellinger
Ab Di 17.11.26	18:00-19:20
3 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
80 €	mit Anmeldung

Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

ONLINEKURS

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

30774A	Sabrina Hölzl
Ab Do 14.01.27	20:00-20:45
4 x	Virtueller Schulungsraum
43 €	mit Anmeldung

30774B	Sabrina Hölzl
Ab Do 22.10.26	20:00-20:45
4 x	Virtueller Schulungsraum
43 €	mit Anmeldung

Sanfte Bewegungen

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

30779	Maria Luisa Haux
Ab Sa 26.09.26	09:00-10:30
8 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
49 €	mit Anmeldung

SWR1
LEUTE
DER TALK IM RADIO

SWR1

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE

Sprachen lernen



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

INFORMATIONEN

Kursgebühren

Die Kursgebühren bei Sprachkursen richten sich – soweit nicht anders vermerkt – nach der Teilnehmendenzahl. Beachten Sie bitte die Gebührentabellen für die verschiedenen Sprachen auf den nachfolgenden Seiten.

Kurswechsel

Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der richtige ist, so ist ein Wechsel oder eine Abmeldung bis zum zweiten Kurstag möglich. Bitte informieren Sie die vhs-Geschäftsstelle darüber. Eine spätere Abmeldung ist leider nicht mehr möglich.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. In den Beschreibungen der Sprachkurse begegnen Ihnen die Abkürzungen A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Sie stehen für die sechs verschiedenen Niveaustufen eines kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterrichts und beschreiben die entsprechende Sprachkompetenz der Lernenden. Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe folgendes können:

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



Deutsch und Integration

Deutschkenntnisse sind eine zentrale Grundlage für berufliche, schulische und gesellschaftliche Teilhabe. Die vhs Göppingen und Schurwald vermittelt Sprachkompetenzen systematisch und handlungsorientiert: Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen werden ebenso trainiert wie Wortschatz, Grammatik, Aussprache und Kommunikation in Alltag, Beruf und Gesellschaft. Neben BAMF-geförderten Integrationskursen bieten wir Deutschkurse am Abend, berufliche Sprachkurse sowie weiterführende B2- und C1-Kurse mit Prüfungsbezug an. Eine individuelle Sprachberatung unterstützt Sie dabei, das passende Bildungsangebot und die geeignete Niveaustufe zu finden.

Beratung und Einstufung **Deutsch**

Nach vorheriger telefonischer
Terminabsprache außerhalb der Schulferien
Dienstag und Donnerstag 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Mittwoch 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr sowie einmal im Monat am Donnerstag
von 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr nach Voranmeldung
① vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201, 2. OG.

Beratungstermine Deutsch zu Semesterbeginn:

15.09. und 22.09., 14.30 bis 17.30 Uhr
16.09. und 23.09., 10.00 bis 12.00 Uhr
17.09. und 24.09., 14.30 bis 19.00 Uhr
im ① vhs-Haus, Mörikestr. 16.



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





Integrationskurse Deutsch

Diese Kurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Sie bestehen in der Regel aus 6 Modulen zu je 100 Unterrichtsstunden Sprachkurs und 1 Modul à 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs.

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel::

- Arbeit und Beruf
- Aus- und Weiterbildung
- Betreuung und Erziehung von Kindern
- Einkaufen/Handel/Konsum
- Freizeit und soziale Kontakte
- Gesundheit und Hygiene/menschlicher Körper
- Medien und Mediennutzung
- Wohnen.

Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Im Anschluss besuchen Sie den Orientierungskurs. Sie behandeln Themen wie zum Beispiel:

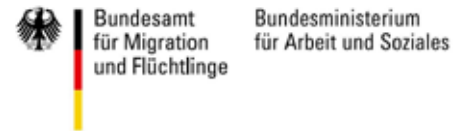
- deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur
- Rechte und Pflichten in Deutschland
- Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft
- Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung von Frauen und Männern.

Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch -Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, den Orientierungskurs beenden Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“.

Der Unterricht findet in der Regel von Montag – Freitag am Vormittag bzw. Nachmittag zu je 4 Unterrichtsstunden statt. An der vhs laufen durchgängig zehn parallele Kurse auf verschiedenen Niveaustufen, in die Sie entsprechend eingestuft werden. Wir beginnen regelmäßig neue Anfängerkurse sowie auch Aufbaukurse (300 Stunden Wiederholung). Den voraussichtlichen Kursbeginn nennen wir Ihnen bei der Anmeldung / Beratung. Wir planen laufend neue Kurse.

Zur **Anmeldung** bitte eine „Bestätigung über die Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs“ mitbringen.

Wir helfen Ihnen auch gerne weiter, wenn Sie z. B. als EU-Bürger freiwillig an einem Integrationskurs teilnehmen wollen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Programmkoordinatorin Sigrid Bühler (Tel. 07161 650-43041).



Berufssprachkurse

(gem. § 45 a AufenthG)

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. Sie richten sich an arbeitssuchende oder beschäftigte Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürgerinnen und -Bürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die

- ein bestimmtes Sprachniveau zur Berufsanerkennung oder für den Zugang zum Beruf benötigen,
- in der Ausbildung sind oder eine Ausbildungsstelle suchen
- arbeitsuchend gemeldet sind und/oder Arbeitslosengeld bekommen
- eine Arbeit haben, aber gleichzeitig arbeitsuchend gemeldet sind und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern.

Die Kurse schließen mit der telc-Prüfung „Deutsch für den Beruf „ab.

Für den B2-Kurs ist das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) erforderlich,

An der vhs starten regelmäßig Berufssprachkurse B1 auf B2 mit 400 bzw. 500 UE. Die Anmeldung erfolgt zuerst über das Jobcenter, die Agentur für Arbeit oder über die vhs. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Programmkoordinatorin Sigrid Bühler (Tel. 07161 650-43041). Den voraussichtlichen Kursbeginn nennen wir Ihnen bei der Anmeldung/Beratung.

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE****Gebührenstaffel für Deutschkurse**

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

A1/A2	48 UE
7-8 TN	206,00 €
9-10 TN	160,00 €
ab 11 TN	130,00 €

B1 – C2

Gebührenstaffel auf Anfrage

Information und Beratung Deutsch

Bitte nutzen Sie die Sprachberatung, wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie in Frage kommt. Wir helfen Ihnen gerne weiter und berücksichtigen Ihre Vorkenntnisse, Erwartungen und Zielvorstellungen. Wir beraten Sie individuell bei der Wahl und informieren über Lehrbücher und Lernmethoden. Sprachberatung (nur nach Voranmeldung) jeden Dienstag und Donnerstag 14:30-18:00 Uhr, Mittwoch 10:00-12:00 Uhr, sowie einmal im Monat donnerstags, 16:30-19:00 Uhr, ① vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201, 2. OG, außerhalb der Schulferien

Sprachberatung zu Semesterbeginn

15.09., 22.09.	14:30-17:30
16.08., 23.09.	10:00-12:00
17.09., 24.09.	14:30-19:00

① vhs-Haus, Raum 201

gebührenfrei

**Telefonische
Terminvereinbarung
dringend erforderlich**

**DEUTSCH INTENSIV AM
VORMITTAG IN KLEINGRUPPEN****Deutsch intensiv (B1+) Teil 1**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die keinen Berufssprachkurs machen können und nach einer bestandenen B1-Prüfung weiterlernen möchten oder entsprechend gute Kenntnisse haben. Inhalte sind Grammatik, Wortschatz, Lesen von Texten über aktuelle Themen sowie Schreiben von E-Mails, Leserbriefen und Stellungnahmen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung! Lehrbuch: Kontext B1+ Express, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605374-7

40431A Claudia Kadel, Angela Trautz

Di und Do 08:30-11:45

22.09.-17.11.26

15 x, 60 UE ① vhs-Haus, Raum 207

240 € (ab 10 TN) mit Anmeldung

Deutsch intensiv (B1+) Teil 2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die keinen Berufssprachkurs B2 machen können und nach einer bestandenen B1-Prüfung weiterlernen möchten oder entsprechend gute Kenntnisse haben. Inhalte sind Grammatik, Wortschatz, Lesen von Texten über aktuelle Themen sowie Schreiben von E-Mails, Leserbriefen und Stellungnahmen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung! Lehrbuch: Kontext B1+ Express, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605336-5

40431B Claudia Kadel, Angela Trautz

Do und Di 08:30-11:45

19.11.-26.01.27

15x, 60 UE ① vhs-Haus, Raum 207

240 € (ab 10 TN) mit Anmeldung

● NEU**Prüfungstraining Deutsch B1**

Hören – Lesen – Schreiben – Sprechen: Wir trainieren in diesem Kurs alles für die DTZ-Prüfung. In weniger als 3 Monaten sind Sie fit für B1. An jedem Kurstag bearbeiten wir Aufgaben zur Prüfungsvorbereitung und üben speziell die Themen, bei denen Sie bisher Probleme hatten. Außerdem wiederholen wir die zentralen Grammatikkapitel aus A2 und erweitern unseren Wortschatz. Daneben gibt es Übungen, interessante Texte, Spiele und Spaß beim Lernen. Vor allem aber erhalten Sie wertvolle Tipps, wie man die einzelnen Prüfungsbereiche am besten angeht. Eine bessere Vorbereitung für das B1-Zertifikat gibt es nicht. Denn gemeinsam verfolgen wir ein Ziel: die DTZ-Prüfung mit Erfolg abzuschließen.

Lehrbuch: Hueber Verlag Schritt für Schritt zum DTZ (A2+B1), ISBN 978-3-19-251087-8

40444A Irene Striffler

Mo und Fr 08:30-11:45

05.10.-25.01.27

25 x, 100 UE ① vhs-Haus, Raum 207

230 €

DEUTSCHKURSE AM ABEND**Deutsch A1/1 Teil 1 für
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können.

Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501081-8

40432A Nina Peter-Aita

Mo und Mi 18:00-20:30

21.09.-18.11.26

16 x, 48 UE ③ Schiller-Realschule, Raum 27

130 € mit Anmeldung

**FIRMENKURSE:
DEUTSCHKURSE FÜR
FACHKRÄFTE AUS DEM
AUSLAND**

Wir bieten individuelle Firmenkurse. Nach einem persönlichen Gespräch entwickeln wir ein Konzept, abgestimmt auf die jeweilige berufliche Situation und den Kenntnisstand. Wenn Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben, die nicht an unseren hier aufgelisteten Kursen teilnehmen können, wenden Sie sich bitte per Mail an uns. Wir nehmen Kontakt mit Ihnen auf: SBuehler@goeppingen.de.



Deutsch A1/1 Teil 2 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501081-8

40432B	Nina Peter-Aita
Mo und Mi	18:00-20:30
23.11.-01.02.27	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 27
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/2 Teil 1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40434A	Romana Reinert
Mo und Do	18:00-20:30
21.09.-19.11.26	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/2 Teil 2 für Anfänger/ innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40434B	Romana Reinert
Mo und Do	18:00-20:30
23.11.-01.02.27	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/2 Teil 1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40435A	Dr. Armin Zachay
Mi und Do	18:00-20:30
23.09.-19.11.26	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 17
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A1/2 Teil 2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus 1 Neu, Hueber Verlag ca. ab Lektion 6 ISBN 978-3-19-501081-8

40435B	Dr. Armin Zachay
Mi und Do	18:00-20:30
25.11.-04.02.27	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 17
130 €	mit Anmeldung



Deutsch A1/A2 Teil 1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber Verlag, 978-3-19-801081-5

40436A	Erika Ritzhaupt, Tatjana Ludmann
Mo und Mi	18:00-20:30
21.09.-18.11.26	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A1/A2 Teil 2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber Verlag, 978-3-19-801081-5

40436B	Erika Ritzhaupt, Tatjana Ludmann
Mo und Mi	18:00-20:30
23.11.-01.02.27	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A1/A2 Teil 1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber Verlag, 978-3-19-801081-5

40437A	Jutta Kurschat-Horn
Di und Do	18:00-20:30
22.09.-19.11.26	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A1/A2 Teil 2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber Verlag, 978-3-19-801081-5

40437B	Jutta Kurschat-Horn
Di und Do	18:00-20:30
24.11.-02.02.27	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A2/1 Teil 1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501083-2

40438A	Aynur Hidiröglü
Di und Do	18:00-20:30
22.09.-19.11.26	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A2/1 Teil 2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-501083-2

40438B	Aynur Hidiröglü
Di und Do	18:00-20:30
24.11.-02.02.27	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

**Deutsch A2/2 Teil 1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40440A	Alla Riekova
Mo und Mi	18:20-20:50
21.09.-18.11.26	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 26
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A2/2 Teil 2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40440B	Alla Riekova
Mo und Mi	18:20-20:50
23.11.-01.02.27	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 26
130 €	mit Anmeldung

Deutsch A2/2 Teil 1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40441A	Claudia Wörner
Di und Do	18:00-20:30
22.09.-12.11.26	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 06
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch A2/2 Teil 2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.
Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-801083-9

40441B	Claudia Wörner
Di und Do	18:00-20:30
17.11.-04.02.27	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 06
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Prüfungstraining Deutsch telc A2 B1

Sie wiederholen und lernen Grammatik, Wortschatz und die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Im Kurs und im vhs-lernportal.de
Lehrbuch: telc Deutsch A2 B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-781651-7.
Anmeldung nach Beratung.

40442A	Susanne Walter
Di	09:00-12:15
15.09.-23.02.27	
21 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
220 €	

**DEUTSCH-TEST TELC A2-B1**

Zertifikatsprüfung für alle Deutschlernenden, die ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung oder Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

Aktuelle Prüfungstermine auf Anfrage

Wir führen die telc A2 B1 Prüfung regelmäßig an der vhs Göppingen und Schurwald durch. Wenn Sie die Prüfung bei uns ablegen möchten, machen Sie bitte bei Frau Bühler (SBuehler@goeppingen.de) einen Beratungstermin oder informieren Sie sich im Deutschbüro über die möglichen Termine.

Deutsch B1+

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die nach einer bestandenen B1-Prüfung weiterlernen möchten oder entsprechend gute Kenntnisse haben. Inhalte sind Grammatik, Wortschatz, Lesen von Texten über aktuelle Themen sowie Schreiben von E-Mails und Diskussionsbeiträgen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung!
Lehrbuch: Kontext B1+ express Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-605374-7

40445A	Hans-Albrecht Walcher
Mo und Do	19:45-21:30
21.09.-01.02.27	
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 206
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch B1+

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die nach einer bestandenen B1-Prüfung weiterlernen möchten oder entsprechend gute Kenntnisse haben. Inhalte sind Grammatik, Wortschatz, Lesen von Texten über aktuelle Themen sowie Schreiben von E-Mails und Diskussionsbeiträgen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung!
Lehrbuch: Kontext B1+ express Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-605374-7

40446A	Angela Trautz, Roland Hermann
Mo und Mi	19:45-21:30
21.09.-01.02.27	
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Konversationskurs Deutsch (B1+/B2)

Wir reden über Aktuelles sowie begleitend über Themen aus den B1+ und B2-Kursen. Für Teilnehmende, die speziell ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit auf diesem Niveau trainieren und ausbauen wollen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein B1-Zertifikat, sonst ist eine Einstufungsberatung erforderlich.

40447A	Roland Hermann
Mi	17:30-19:45
07.10.-17.02.27	
15 x, 40 UE	① vhs-Haus, Raum 108
130 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung



Deutsch (B2)

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Kontext B2 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605314-3 und ISBN 978-3-12-605343-3

40448A	Angela Trautz, Erika Ritzhaupt
Mo und Do 21.09.-01.02.27	18:00-19:45
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
245 €	mit Anmeldung

Deutsch (B2)

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Kontext B2 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605314-3 und ISBN 978-3-12-605343-3

40449A	Ariana Raina
Di und Do 22.09.-02.02.27	18:00-19:45
32 x, 64 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
245 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

GOETHE-ZERTIFIKAT B2



Das neue Goethe B2-Zertifikat ist seit August 2019 eine modulare Prüfung und die Module können auch einzeln wiederholt werden. Mit dem Goethe-Zertifikat B2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und, dass Sie auch schwierigere Texte verstehen. Für Ausbildung und Anerkennung beruflicher Kenntnisse sind Sprachkenntnisse auf B2-Niveau erforderlich. Es wird dringend empfohlen, vor der Prüfung einen entsprechenden Kurs sowie das Prüfungstraining zu besuchen. Gebühr für vhs Teilnehmende 192,00 €.

Prüfungstraining GOETHE-ZERTIFIKAT B2

40450A	Claudia Kadel, Angela Trautz
Sa 16.01.27 Sa 23.01.27 Sa 30.01.27 Sa 06.02.27	09:00-12:15
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 203
65 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (C1)

Dieser Kurs ist geeignet, wenn Sie Ihre Kenntnisse auf gehobenem Niveau trainieren wollen und ein B2 Zertifikat besitzen, Interesse an Fachliteratur haben oder sich auf das sprachliche Niveau des Goethe C1-Zertifikats vorbereiten wollen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung!

Lehrbuch: Kontext C1 Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605349-5 und ISBN 978-3-12-605350-1

40451A	Claudia Kadel, Angela Trautz
Di und Mi 22.09.-02.02.27	18:00-19:30
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 208; ⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
255 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

GOETHE-ZERTIFIKAT C1



Mit dem Goethe-Zertifikat C1 weisen Sie weit fortgeschrittene Sprachkenntnisse nach. Sie verstehen eine breite Auswahl von komplexen Texten und sind in der Lage, sich schriftlich klar, strukturiert und in angemessenem Ausdruck zu äußern. Mündlich drücken Sie sich spontan und fließend aus und können Ihre Meinung präzise und ausführlich darstellen. Es wird dringend empfohlen, vor der Prüfung einen entsprechenden Kurs zu besuchen. Wenn Sie Interesse an dieser Prüfung haben, wenden Sie sich bitte an Sigrid Bühler. Prüfung bei genügend Teilnehmenden. Gebühr für vhs Teilnehmende 225,00 €.

Deutsch C1/ C2 Wissen und Wortschatz

Sie bewegen sich bereits sicher im deutschen Alltag und Berufsleben? Perfekt! Sie wollen Ihre Kenntnisse regelmäßig anwenden und erweitern, auch ohne direkt eine Prüfung anzustreben?

Was erwartet Sie? Wir lesen Texte aus Zeitungen, Sachbüchern, Romanen und Gedichte und sprechen darüber.

Erweitern Sie Ihren Wortschatz und genießen Sie die Freude an der Sprache.

40452A	Dr. Markus Heilmann
Di 22.09.- 01.12.26	19:15-21:00
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 202
150 € (ab 7 TN)	mit Anmeldung



Ich möchte mein Englisch verbessern, um mich im Ausland problemlos verständigen zu können und in verschiedenen Situationen sicher aufzutreten.

Aylin Bornhardt

Kreisläuferin
bei den Frisch Auf Frauen



Fremdsprachen

Fremdsprachliche Kompetenz ist eine Schlüsselqualifikation für Bildung, Beruf, Reisen und interkulturelle Verständigung. Unsere Sprachkurse vermitteln Wortschatz, Grammatik, Aussprache sowie Hör-, Lese-, Schreib- und Sprechkompetenzen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die Teilnehmenden trainieren sprachliches Handeln in alltagsnahen und beruflichen Situationen und erweitern zugleich landeskundliches Wissen und interkulturelle Kompetenzen. Der Unterricht ist kommunikativ, praxisnah und methodisch vielfältig aufgebaut. Eine individuelle Sprachberatung hilft Ihnen, den passenden Kurs und die richtige Niveaustufe zu wählen.



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





Anmeldung

Eine Anmeldung ist **ausschließlich** online oder über unsere Geschäftsstelle vhs Göttingen und Schurwald möglich: www.vhs-goeppingen.de.

Die Erreichbarkeiten unserer Geschäftsstelle finden Sie auf Seite 4.

Sprachberatung und Information

Sie wissen noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gerne, den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen entspricht. Auf www.vhs-goeppingen.de sind Einstufungstests für viele Lehrwerke verlinkt. Auch können Sie in vielen Lehrwerken bei den Verlagen online blättern.

Für Fragen steht Ihnen die Programmkoordinatorin gerne zur Verfügung:

Dagmar Wenzel
DaWenzel@goeppingen.de,
Tel. 07161 650 43040

Zu erreichen von Montag bis Donnerstag,
am besten nach Vereinbarung.

Schnuppertermin

Nach Rücksprache mit der Programmkoordination ist auch ein Schnuppertermin in einem Kurs möglich.

Niveaustufen

Eine Beschreibung der Niveaustufen A1-C2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen finden Sie auf Seite 59.

ENGLISCH

Gebührenstaffel für Fremdsprachenkurse

Die Kursgebühren für Fremdsprachkurse in Präsenz/vor Ort richten sich nach der Gruppengröße (in Teilnehmenden = TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten). Die angegebenen Kurspreise für die Kurse vor Ort gelten also vorbehaltlich geänderter Gruppengröße. Der Anmeldestand am zweiten Kurstag entscheidet über die Kursgebühr.

Gruppen von	20 UE	24 UE	30 UE
5-6 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
7-9 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Informationen zur Anmeldung und zu einer Beratung zu unseren Sprachkursen finden Sie am Anfang des Fachbereichs auf Seite 67.

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese aufbauen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

● NEU

Englisch A1 Teil 1

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

40610	Yvonne Kurz
Ab Do 24.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

● NEU

Englisch A1 Teil 1

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

40611	Yvonne Kurz
Ab Mi 23.09.26	10:45-12:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Englisch A1 Teil 2

In lockerer Atmosphäre mit kleinen Schritten lernen wir weiter Englisch von Grund auf. Die Kommunikation ist das Ziel und bildet den Schwerpunkt des Kurses. Themen des Kurses sind die Uhrzeiten, Wohnungen und Wohnorte sowie der Job. Kurze Gespräche gehören auch dazu, zum Beispiel über unsere Vorlieben und alles, was möglich ist: „We can!“ Wir üben Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. English with fun!
Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Sprachen, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-501666-8

40612	Sara Mosallanejad
Ab Mo 21.09.26	19:30-21:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Die Kurse „Englisch ohne Eile“

sind gedacht für Teilnehmende, die in entspannter und aufgelockerter Atmosphäre in kleinen Schritten lernen wollen. Ein Schwerpunkt in diesen Kursen liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. Wichtige grammatische Strukturen und ein Grundwortschatz werden mit abwechslungsreichen Übungen vermittelt.

Englisch A1 Teil 2 ohne Eile

Sie haben geringe Vorkenntnisse in Englisch? In einer lebhaften, freundlichen Gruppe können Sie darauf aufbauen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, Klett Sprachen, ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-501666-8

40613	Susan Hegele
Ab Mo 05.10.26	10:30-12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Englisch A1 Teil 3

In lockerer Atmosphäre mit kleinen Schritten lernen wir Englisch von Grund auf. Die Kommunikation ist das Ziel und bildet den Schwerpunkt des Kurses. Wir lernen es, Orte und Menschen zu beschreiben, zu benennen, was sich wo befindet, wir sprechen über Tätigkeiten im Alltag und in der Freizeit und orientieren uns in der Stadt: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden trainiert. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. English with fun!
Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Sprachen, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-501651-4

40614	Gerhard Deiss
Ab Mo 21.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 19
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung



Englisch A1 Teil 4

In lockerer Atmosphäre mit kleinen Schritten lernen wir Englisch von Grund auf. Die Kommunikation ist das Ziel und bildet den Schwerpunkt des Kurses: Es geht zum Beispiel um „public transport“, „hotels“, „shopping“ und „holiday trips“. Wir lernen, wie man Dinge miteinander vergleicht, und über Vergangenes zu berichten: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden trainiert. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. English with fun!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Sprachen, ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-501651-4

40616	Gerhard Deiss
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 19
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Englisch A1 Teil 4 ohne Eile

Wir betreiben einfache Konversation, reden über activities in Simple Past, also die einfache Vergangenheit. Außerdem lernen wir die Zukunft, for example with small talk about weather and weather reports. Bei gemächlichem Tempo erweitern wir unseren Kenntnisstand.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Sprachen, ab Lektion 10
ISBN 978-3-12-501651-4

40618	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mi 30.09.26	10:30-12:00
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
84 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Englisch A2

Wir lernen in lockerer Atmosphäre Englisch von Grund auf in kleinen Schritten. Schwerpunkte sind dabei typische Gesprächssituationen über die eigene Person, Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. Wir üben Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Es gibt auch Hausaufgaben, damit das Gelernte „sitzt“. Im letzten Semester waren wir 9 Teilnehmende. Wir würden uns daher noch über ein paar „Neue“ freuen.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett Sprachen

ISBN 978-3-12-501668-2

40630	Walter Hoffmann
Ab Do 01.10.26	19:00-20:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
71 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Englisch A2 Teil 3 ohne Eile

Mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen lernen wir, wie wir uns in wichtigen Situationen des Alltags verständigen können.

Talking about jobs, sports, games. Grammar: what we have to do and don't have to do. Conversation – das ist uns wichtig. Einfach anmelden und mitmachen!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, Klett Sprachen, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-501669-9

40632	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 29.09.26	08:30-10:00
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
84 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Englisch A2 Teil 4

Spielerisch und mit vielfältigen Methoden lernen Sie im Alltag immer kompetenter zu kommunizieren. Sie erobern sich sprachlich immer mehr Themen: ein Gespräch mit einem „ice breaker“ zu beginnen und mit einem Smalltalk über Mode, Kleidung, Accessoires oder einem Gespräch über Träume und Lebenserfahrung fortzusetzen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, Klett Sprachen, ab Lektion 5

ISBN 978-3-12-501669-9

40634	Sara Mosallanejad
Ab Mo 21.09.26	17:50-19:20
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Refresher auf A2-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch die Grammatik wiederholt und erweitert.

Englisch A2+

Easy Conversation

Sie haben Grundkenntnisse aus der Schule, aus früheren Sprachkursen oder aus Ihrer Sprachpraxis. In diesem Kurs sprechen wir viel in Dialogen und über erste Themen, bauen so den Wortschatz auf und aktivieren die Grundgrammatik. Wir wiederholen Gelerntes und erweitern unsere Kompetenz Schritt für Schritt, kommunikativ und mit abwechslungsreichen Übungen. Welcome!

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

40640	Angela Dorothee Trautz
Ab Mi 23.09.26	19:40-21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Englisch A2/B1 ohne Eile

Der Kurs baut auf guten A2-Grundkenntnissen auf, die wir nun in kleinen Schritten hin zu B1 ausbauen. Im Vordergrund steht das Sprechen über alles, was uns bewegt. So werden neue Grammatikstrukturen und neuer Wortschatz direkt und kommunikativ angewendet. „Langsam aber stetig“ ist unser Leitspruch. Machen Sie mit!

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, Klett Sprachen.

ISBN 978-3-12-501710-8

40642	Johanna Hoffmann
Ab Do 01.10.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
71 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Kurse auf B1 und B2 Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

Englisch B1 ohne Eile

Unser Kurs eignet sich auch gut für Wiedereinsteiger, die ihre guten Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Der Kurs bietet an, die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu üben. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Grammatik wiederholt und erweitert. Es macht uns Spaß, immer mal wieder vom Lehrbuch abzuweichen. In unserer Gruppe waren wir im letzten Semester 10 Teilnehmende. Wir freuen uns dennoch immer über neue Teilnehmende in unserer netten Gruppe.

Lehrbuch: Network Now B1.1, Klett Sprachen

ISBN 978-3-12-605122-4

40652	Walter Hoffmann
Ab Di 06.10.26	10:20-11:50
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
71 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Englisch B1 ohne Eile

Die Gruppe arbeitet seit einiger Zeit auf dem Niveau B1, und wir festigen diese Kenntnisse kontinuierlich. Unser modernes Buch macht uns mit wichtigen Alltagssituationen vertraut, außerdem versorgt Sie die Dozentin mit abwechslungsreichen Übungen. Konversation und freies Sprechen sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses. We talk about waste as well as luxury or what people are afraid of. Like to be prepared for different situations!

Lehrbuch: Let's Talk Now B1, Klett Sprachen, ab Lektion 7

ISBN 978-3-12-605556-7

40654	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mo 28.09.26	10:45-12:15
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 208
84 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung



English B2

Conversation

We can talk relatively fluently, practise conversation with many different topics! Unsere Kursstunden sind sehr kurzweilig! Nebenbei vertiefen wir selbstverständlich auch Grammatik, ebenso werden Sie von der Dozentin mit Artikeln zu aktuellen Themen versorgt. We're looking forward to welcoming you in our course! Lehrbuch: In Conversation B2, 2nd Edition, Klett Sprachen, Unit 13 ISBN 978-3-12-501559-3

40672	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 29.09.26	10:45-12:15
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
59 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

English Conversation B2

English is International

Boost your English to B2. Learn with purpose. Build strong vocabulary and grammar. Practice with confidence. Speak clearly and naturally. Use English with real impact. Enjoy a wide variety of topics in addition. Interactive tasks and group discussions make the learning process engaging. New participants are welcome!

40674	Sara Mosallanejad
Ab Do 24.09.26	19:45-21:15
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 207
59 € (bei 5-6 TN)	mit Anmeldung

40675	Sara Mosallanejad
Ab Do 12.11.26	19:45-21:15
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 207
59 € (bei 5-6 TN)	mit Anmeldung

English B2

Refresher with Conversation

If you're looking to keep your English 'on the ball', why not join our weekly discussion on Thursday morning? We explore current topics using provided materials, offering a great way to practise and stay engaged!

40676	Sarah Ward-Krause
Ab Do 24.09.26	08:45-10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
101 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

More than Small Talk B2/C1

Conversation Course

Small talk is important, but we often want to go a bit deeper when talking about topics that interest us and affect our everyday lives. In this conversation course we will discuss current topics and articles. You will increase your vocabulary, improve your grammar, boost your confidence and your English will become more fluent. Your teacher will provide the reading materials; just bring yourself and a willingness to improve and revitalize your English.

40678	Karen Richardson
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
101 € (bei 7-10 TN)	mit Anmeldung

Let's Talk English B1

Conversation Course

In diesem Kurs diskutieren wir über spannende und vielseitige Themen, die uns tagtäglich beschäftigen. So vertiefen und erweitern wir Wortschatz und Redewendungen. Grammatikthemen besprechen wir schwerpunktmäßig und nach Bedarf. Das Lehrbuch dient als Basis, es wird ergänzt durch zusätzliches Material, das die Dozentin bereitstellt. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende, machen Sie mit, diskutieren Sie mit uns. Lehrbuch: In Conversation B2, 2nd Edition, Klett Sprachen.

ISBN 978-3-12-501559-3

40658	Johanna Hoffmann
Ab Di 06.10.26	19:00-20:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
101 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

English B1/B2

Conversation with Revision

A lively class with lots to talk about in a relaxed and friendly atmosphere. Using „In Conversation B1/B2“ as our guideline, we chat about various topics, while revising and learning new grammar and language along the way. „The proof is in the pudding“, as we say :) Lehrbuch: In Conversation B1/B2, Klett Sprachen ISBN 978-3-12-501555-5

40660	Susan Hegele
Ab Mo 05.10.26	08:45-10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Keep Talking! B1/B2

English Conversation

If you like to talk about current topics, increase your vocabulary, and revise central grammar, come and join our lively group on Tuesday mornings once a month. Since this is a longer class of 3 UE's and will therefore be more intense, we will have a short coffee break in between (which can be used for small talk). BYOD: Please bring your own drink and – if you like – some biscuits.

40662	Beate Rudolph
Di 06.10.26	09:00-11:45
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
13 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

40664	Beate Rudolph
Di 10.11.26	09:00-11:45
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
13 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

40666	Beate Rudolph
Di 08.12.26	09:00-11:45
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
13 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

40668	Beate Rudolph
Di 12.01.27	09:00-11:45
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
13 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung



Conversation Course B2/C1

You speak quite fluently and would like to keep it that way. You like the idea of discussing topical texts, newspaper articles etc. Then this is the course for you. Whilst it is mainly a conversation course we also revise grammar problems if necessary.

40680	Julia Mosshammer
Ab Mi 23.09.26	18:30-20:00
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

FRANZÖSISCH

Gebührenstaffel für Fremdsprachenkurse

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse in Präsenz/vor Ort richten sich nach der Gruppengröße (in Teilnehmenden = TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten). Die angegebenen Kurspreise für die Kurse vor Ort gelten also vorbehaltlich geänderter Gruppengröße. Der Anmeldestand am zweiten Kurstag entscheidet über die Kursgebühr.

Gruppen von	20 UE	24 UE	30 UE
5-6 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
7-9 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Informationen zur Anmeldung und zu einer Beratung zu unseren Sprachkursen finden Sie am Anfang des Fachbereichs auf Seite 67.

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und die Sprache von Grund auf lernen möchten. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

● NEU

Französisch A1 – Reprise

Der Kurs ist für alle, deren Schulfrenchisch eingerostet oder eingeschlafen ist. Wir fangen wieder von vorne an, diesmal ohne Schulstress. Zunächst werden Grundlagen des Wortschatzes und der Grammatik gelegt. Diese werden gleichzeitig in kommunikativen Situationen eingeübt. Die Sprachpraxis steht im Vordergrund und im kleinen Kreis Gleichgesinnter lässt sich gut lernen.

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-129600-1

40814	Karl Schirra
Ab Mo 21.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Französisch A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Er bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden: Sie lernen es, sich mit einfachen Worten zu verständigen: einen Wochenendtrip mit Hotelübernachtung vorzubereiten, über den Urlaub zu berichten, sich in den öffentlichen Verkehrsmitteln Frankreichs zu orientieren und ein Arztgespräch zu führen. Informationen über Kultur, Land und Leute werden immer wieder eingestreut. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, Lektion 9; anschließend: On y va! A2. Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-103351-4

40816	Wolfgang Pfeleiderer
Ab Mi 23.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	④ Möggy, Lutherstr. 5, LU 7
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

➤ Mehr zu diesem Thema

Pessac? Schon mal gehört?

Vortrag am 12.11.26, 19:30 Uhr
① vhs-Haus, Mörikestraße 16
Kurs-Nr. 11008X, Seite S#

Französisch A1/A2

Wiedereinsteigerkurs

Parlez-vous déjà un peu français? Oui? Alors: Bienvenue dans notre agréable cours du mercredi matin. Dieser Kurs ist ein Auffrischkurs, ideal für Wiedereinsteigende, die schon einmal Französisch in der Schule oder in einem Sprachkurs gelernt haben. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Déjà vu A1-A2“. Neben Wortschatz, Grammatik und Übungen werden wir erst einmal auffrischen, wie wir uns vorstellen. Danach werden wir über Themen reden, wie Produkte oder Städte Frankreichs. Wir wiederholen und festigen einzelne Aspekte des A1-Niveaus und konzentrieren uns dann, je nach Fortschritt der Gruppe auf die Niveaustufe A2.
Lehrbuch: Déjà vu A1-A2, Klett Sprachen
ISBN 978-3-12-529633-6

40830	Chrystelle Biener
Ab Mi 23.09.26	09:30-11:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 207
101 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Kurse auf A2-Niveau

Für Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt, neu eingeführt und in Dialogen angewendet.

Französisch A2 Teil 4

Der Kurs führt zum Abschluss auf Niveau A2. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatikstrukturen wird auf Kommunikation im Alltag Wert gelegt. Kultur und Menschen kommen nicht zu kurz. Leichtere Übungen zwischendurch lockern den Unterricht auf.
Lehrbuch: On y va! A2. Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ab Lektion 7

ISBN 978-3-19-103351-4

40832	Karl Schirra
Ab Do 24.09.26	10:25-11:55
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Französisch A2/B1

Kommunikation für Alltag und Urlaub

Ein Kurs für alle, die schon einmal Französisch in der Schule gelernt, oder solide Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 haben. Kommunikative Fertigkeiten werden geübt, zum Beispiel in Situationen, die in Alltag und Urlaub relevant sind. Der Wortschatz wird erweitert und gefestigt und auch Grammatikstrukturen wiederholt. Das Sprechen steht im Vordergrund.
Lehrbuch: Communication progressive du français A2/B1, Klett Sprachen
ISBN 978-3-12-526063-4

40842	Karl Schirra
Ab Do 24.09.26	08:45-10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Kurse ab B1-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen, diese auffrischen und erweitern möchten. Der mündliche Austausch über Ereignisse, Erfahrungen und Meinungen steht im Vordergrund: Der freie Ausdruck wird entwickelt. Alle Fertigkeiten, Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben werden geübt.

Französisch B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen auf Niveau A2. Im Unterricht werden sie aufgefrischt, gefestigt und ausgebaut. Konversations- und Kommunikationsübungen zu landeskundlichen Themen und alltäglichen Problemen gehören mit zum Programm. Der Lernfortschritt der Teilnehmenden bestimmt das Vorgehen.
Lehrbuch: On y va! B1. Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ab Lektion 6
ISBN 978-3-19-103351-4

40850	Karl Schirra
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Französisch B1

Wir arbeiten mit unserem Lehrbuch „Rencontres en français B1“ als Basis im Unterricht. Zusätzlich wiederholen wir immer wieder ausgewählte Grammatikthemen und Wortschatz. Texte aus der Zeitschrift „Écoute“ bieten viel Stoff für Kommunikation und Sprachübungen.

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Sprachen, ab Lektion 8
ISBN 978-3-12-530079-8

40852	Milene Cunha
Ab Mo 05.10.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 06
101 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung



➤ Mehr zu diesem Thema



„Gavagai“ von Ulrich Köhler (2025)

Film OmU (Original mit Untertiteln)
Französisch mit Untertiteln in Englisch
Mittwoch, 30. September 2026, 20 Uhr
Staufenkino Göppingen, OPENEND

In Kooperation mit der Stadtverwaltung
Göppingen, Geschäftsstelle
Städtepartnerschaft Pessac und Kino
OPENEND, Staufenkino

Französisch B2

Auffrischung und Konversation

Anhand ausgewählter Texte und Videoausschnitte werden das Hör- und Leseverstehen geübt und verbessert. Die Texte und Videos bilden die Grundlage für unsere Gespräche und Diskussionen über aktuelle, kulturelle und landeskundliche Themen. Ausgewählte Grammatikkapitel werden aufgefrischt, der Wortschatz wird erweitert und im Meinungsaustausch direkt angewendet. Entraînez-vous à la compréhension écrite, à la compréhension orale et à la conversation!

40860	Cordula Braun-Kotzerke
Ab Di 06.10.26	09:00-10:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 208
84 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Französisch B2/C1 – Auffrischung und Konversation

Pour participants avec de bonnes connaissances en français. Nous discutons de thèmes actuels parus dans la presse française, enrichissons notre vocabulaire et révisons des points de grammaire importants.

40862	Karine Wolters
Ab Di 22.09.26	10:30-12:00
12 x, 24 UE	vhs-Haus, Raum 210
142 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Französisch B2/C1 – Konversation

Sie haben bereits solide Grundkenntnisse in der französischen Sprache und möchten darauf aufbauen. Wir arbeiten mit Material, wie z. B. Texten aus „Écoute“ und „Revue de la Presse“, das die Dozentin zur Verfügung stellt. So erweitern wir unseren Wortschatz, festigen Grammatikkenntnisse und verbessern unsere Sprachfertigkeit.

40864	Rose Sylvia Long
Ab Mi 23.09.26	10:30-12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Französisch B2/C1 – Konversation

Vous avez de bonnes connaissances de la langue française et vous avez envie de parler français. Venez nous rejoindre pour discuter sur des thèmes actuels tout en élargissant votre vocabulaire et en révisant certains points de grammaire.

40866	Rose Sylvia Long
Ab Mi 23.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
126 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

ITALIENISCH

Gebührenstaffel für Fremdsprachenkurse

Die Kursgebühren für Fremdsprachkurse in Präsenz/vor Ort richten sich nach der Gruppengröße (in Teilnehmenden = TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten). Die angegebenen Kurspreise für die Kurse vor Ort gelten also vorbehaltlich geänderter Gruppengröße. Der Anmeldestand am zweiten Kurstag entscheidet über die Kursgebühr.

Gruppen von	20 UE	24 UE	30 UE
5-6 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
7-9 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Informationen zur Anmeldung und zu einer Beratung zu unseren Sprachkursen finden Sie am Anfang des Fachbereichs auf Seite 67.

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und diese aufbauen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

● NEU

Italienisch A1 Teil 1

Ciao! Italienisch für Anfänger*innen

Ciao! Du möchtest Italienisch lernen? Im A1-Kurs starten wir ganz von vorne – mit viel Kommunikation und abwechslungsreichen Aufgaben und Übungen wenden wir die Sprache in einfachen Situationen an: sich vorstellen, eine Pizza bestellen, reisen, über Kultur und Traditionen sprechen. Entdecke ab September deine italienische Seite und starte deine Reise in die italienische Sprache! Du kennst schon mehr Wörter, als du denkst!

Lehrbuch: Passo dopo passo plus A1. Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-249599-1

40910	Irene Blasetti
Ab Mi 23.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung



KURSLEITUNG GESUCHT!

Wenn Sie über sehr gute Kenntnisse in der zu unterrichtenden Sprache und auch über gute Deutschkenntnisse verfügen, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Unterrichtserfahrung und/oder die Bereitschaft zur Teilnahme an Fortbildungen sind erwünscht.

Kontakt: Dagmar Wenzel, Tel. 07161/650-43040, (DaWenzel@goeppingen.de)

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter auf Honorarbasis für



Englisch



Französisch



Italienisch



Spanisch

... sowie **Arabisch, Chinesisch, Neugriechisch, nordeuropäische und weitere Sprachen**



● NEU

Italienisch A1 Teil 1

Ciao! Italienisch für Anfänger*innen

Ciao! Du möchtest Italienisch lernen? Im A1-Kurs starten wir ganz von vorne – mit viel Kommunikation und abwechslungsreichen Aufgaben und Übungen wenden wir die Sprache in einfachen Situationen an: sich vorstellen, eine Pizza bestellen, reisen, über Kultur und Traditionen sprechen. Entdecke ab September deine italienische Seite und starte deine Reise in die italienische Sprache! Du kennst schon mehr Wörter, als du denkst!

Lehrbuch: Passo dopo passo plus A1. Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-249599-1

40911	Irene Blasetti
Ab Do 24.09.26	10:30-12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Italienisch A1 Teil 2

Buongiorno e benvenuti! Sie möchten Italienisch von Grund auf lernen – für den Urlaub, für Kontakte mit Freunden oder einfach aus Freude an der Sprache? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In diesem Kurs lernen Sie neue Worte und Sätze, praktische Alltagssituationen, italienische Kultur und Lebensfreude. Und die Grammatik kommt dabei nicht zu kurz.

Lehrbuch: Allegro Nuovo A1, Klett Sprachen, ab Lektion 4

ISBN 978-3-12-525590-6

40912	Ingrid Dannecker
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Italienisch A1 Teil 4 ohne Eile

In diesem Kurs lernen Sie ganz entspannt Italienisch und erfahren Interessantes über Kultur, Land und Leute. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Sprachen, ca. ab Lektion 8

ISBN 978-3-12-525590-6

40916	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Mo 21.09.26	10:15-11:45
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
71 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Italienisch lernen mit Musik A1+

Wer Vorkenntnisse mitbringt und sein Italienisch mit Hilfe von einschlägigen italienischen Songs intensiv auffrischen, dabei Wortschatz und Grammatik wiederholen und erweitern möchte, kann Italienisch mal anders lernen: mit Musik!

Alle Interessent*innen mit Vorkenntnissen innerhalb des A1-Niveaus sind herzlich willkommen.

40922	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 21.09.26	19:30-21:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Italienisch A1/A2

Sie verfügen bereits über erste Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Auf dem Niveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Benvenuti in Italia.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Sprachen, ab Lektion 8

ISBN 978-3-12-525590-6

40924	Claudio Bricchi
Ab Mi 23.09.26	19:40-21:10
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der italienischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Italienisch A2 Teil 1

Lust auf Italienisch mit guter Laune? In diesem Kurs lernst du die Sprache in entspannter, fröhlicher Atmosphäre – ganz ohne Stress, dafür mit viel Spaß! Neben Grammatik und Wortschatz tauchen wir auch in die italienische Kultur ein: aktuelle Trends, spannende Einblicke in Land und Leute und natürlich jede Menge Alltagssprache.

Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen – komm vorbei und mach mit!

Lehrbuch: Passo dopo passo plus A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-299599-6

40930	Teresa De Nichilo
Ab Mi 30.09.26	19:45-21:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 105
142 € (bei 5-6 TN)	mit Anmeldung

Italienisch A2 Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Italienfans, die bereits mit den Grundlagen der italienischen Sprache und Kultur vertraut sind. Wortschatzaufbau und der Erwerb von Grammatikstrukturen dienen der Bewältigung von Alltagssituationen in Italien und werden methodisch abwechslungsreich und spielerisch in verschiedenen Kommunikationskontexten eingeübt. In dieser Gruppe soll das Lernen Spaß machen, das Vorwissen und die Wünsche der Teilnehmenden werden stets berücksichtigt.

Lehrbuch: Passo dopo passo plus A2, Hueber Verlag, ab Lektion 2

ISBN 978-3-19-299599-6

40931	Sabine Heinzmann
Ab Mi 23.09.26	18:00-19:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 207
118 € (bei 5-6 TN)	mit Anmeldung



Italienisch A2 Teil 2

Italia, bella Italia! Land der vier Meere mit seinen malerischen Inseln, tiefblauem Wasser und historischen Städten. Möchten Sie die italienische Sprache unterhaltsam lernen? Das Sprechen soll dabei nicht zu kurz kommen, deshalb werden Wortschatz und Grammatik situationsbezogen mit vielfältigen Methoden vermittelt und geübt.

Lehrbuch: Passo dopo passo plus A2, Hueber Verlag, ab Lektion 4

ISBN 978-3-19-299599-6

40932	Ingrid Dannecker
Ab Mo 21.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Italienisch A2 Teil 3

Lust auf Italienisch mit guter Laune? In unserem A2-Kurs lernst du die Sprache in entspannter, fröhlicher Atmosphäre – ganz ohne Stress, dafür mit viel Spaß! Neben Grammatik und Wortschatz tauchen wir auch in die italienische Kultur ein: aktuelle Trends, spannende Einblicke in Land und Leute und natürlich jede Menge Alltagssprache.

Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen – komm vorbei und mach mit!

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Sprachen, ab Lektion 5

ISBN 978-3-12-525593-7

40934	Teresa De Nichilo
Ab Di 29.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 203
71 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung



Italienisch A2 Teil 3

In diesem Kurs lernen Sie Italienisch in einem langsamen Tempo, in einer aufgeschlossenen sympathischen Gruppe: Ein Kurs für alle, die ganz entspannt und ohne Eile Italienisch lernen möchten. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: *Allegro nuovo A2*, Klett Sprachen, ca. ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-525593-7

40936	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Mi 30.09.26	10:30-12:00
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 210
118 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Italienisch A2 Teil 3

Lust auf Italienisch mit guter Laune? In unserem A2-Kurs lernst du die Sprache in entspannter, fröhlicher Atmosphäre – ganz ohne Stress, dafür mit viel Spaß! Neben Grammatik und Wortschatz tauchen wir auch in die italienische Kultur ein: aktuelle Trends, spannende Einblicke in Land und Leute und natürlich jede Menge Alltagssprache.
Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen – komm vorbei und mach mit!
Lehrbuch: *Allegro nuovo A2*, Klett Sprachen, ab Lektion 5
ISBN 978-3-12-525593-7

40938	Teresa De Nichilo
Ab Mi 30.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 105
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Italienisch A2/B1

Vertiefung und Konversation

Das Lehrbuch „Con piacere A2“ dient uns als Basis, die durch zusätzliche Texte erweitert wird. Mit abwechslungsreichem Material vertiefen wir Themen und bauen so unseren Wortschatz weiter aus. Kommunikation steht in unserer Gruppe im Mittelpunkt. Wir lernen ganz entspannt und ohne Eile mit viel Spaß. Über neue Teilnehmende freuen wir uns.
Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Klett Sprachen, ab Lektion 4
ISBN 978-3-12-525209-7

40940	Antonella Martinovic
Ab Mi 30.09.26	18:00-19:30
10 x, 20 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
84 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Italienisch A2/B1

Konversation

Wir führen viel Konversation und wiederholen die Grammatik. So festigen wir unser Sprachniveau und erweitern unsere Kompetenzen. Wir sind eine kleine nette Gruppe und freuen uns über neue Teilnehmende!

40944	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Mi 30.09.26	08:45-10:15
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 210
84 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Kurse auf B1- und B2-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

Italienisch B1

Questo corso è dedicato a chi è appassionato del lingua italiana e desidera perfezionare la conversazione con un po' di grammatica.
Lehrbuch: *Con Piacere Nuovo B1*, Klett Sprachen, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-525225-7

40950	Claudio Bricchi
Ab Do 01.10.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Italienisch B1

Lektüre und Konversation

In diesem Semester lesen wir gemeinsam verschiedene Texte auf dem Sprachniveau B1, die auch auf Vorschlägen der Kursteilnehmenden basieren. Der Kurs bietet abwechslungsreiche Aktivitäten wie Übungen zum Leseverstehen, Rollenspiele, Diskussionen und kreative Sprechansätze. Die Grammatik wird kommunikativ vermittelt und direkt angewendet. Auch interkulturelle und landeskundliche Aspekte werden regelmäßig einbezogen. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame und lehrreiche Reise durch Sprache und Kultur!

40952	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 21.09.26	10:30-12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 211
126 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Italienisch B1

Konversation

Questo corso si rivolge a persone che desiderano acquisire competenze linguistiche di livello B1 in un ambiente rilassato e piacevole con regolare frequenza settimanale e disponibilità a fare i compiti a casa.
Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1*, Klett Sprachen, ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-525225-7

40954	Claudio Bricchi
Ab Do 01.10.26	19:40-21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Italienisch B1

Questo corso di B1 avanzato è per chi vuole superare l'esitazione di comunicare con naturalezza. Qui imparerai ad esprimere opinioni, gestire conversazioni strutturate, parlare bene l'italiano insomma. Il tutto in un'atmosfera simpatica ed allegra. Benvenuti!
Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1*, Klett Sprachen, ab Lektion 7

ISBN 978-3-12-525225-7

40956	Claudio Bricchi
Ab Mi 30.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Italienisch B1/B2

ONLINEKURS

Corso rivolto a chi possiede una buona conoscenza dell'italiano. Attraverso racconti coinvolgenti ed esercizi mirati, preparati dalla docente, approfondiremo la cultura italiana e l'intercultura italo-tedesca.

40960	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Di 22.09.26	19:45-21:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
126 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Italienisch B1/B2

Italiano vivo: racconti e conversazione

Il corso è rivolto a coloro che possiedono una buona conoscenza della lingua italiana e desiderano rinfrescare e ampliare le proprie competenze linguistiche. Leggeremo insieme racconti coinvolgenti, accompagnati da una serie di esercizi preparati dalla docente. Affronteremo inoltre argomenti di cultura italiana e di intercultura italo-tedesca, per arricchire il nostro percorso di apprendimento.

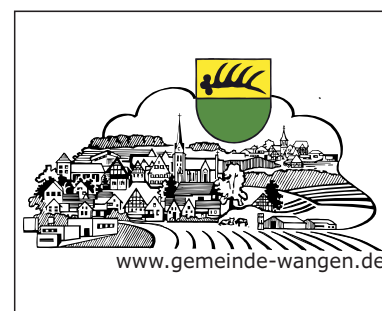
40962	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 21.09.26	17:45-19:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
126 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Italienisch B2/C1

„Chiacchieriamo“ in italiano

Ami il Belpaese? Hai delle buone conoscenze della lingua italiana? Hai voglia di conversare in italiano? Vuoi rinfrescare e ampliare le tue conoscenze linguistiche? Frequenta questo corso e i tuoi desideri saranno esauditi. Tratteremo argomenti di cultura generale prendendo spunto da giornali e riviste italiane.

40972	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung





Ich lerne Spanisch, weil wir viel Zeit im Haus meiner Eltern in Spanien verbringen. Es macht mir Spaß, mich vor Ort immer besser verständigen zu können.

Ann Kynast
Rückraum Rechts
bei den Frisch Auf Frauen

SPANISCH

Gebührenstaffel für Fremdsprachenkurse

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse in Präsenz/vor Ort richten sich nach der Gruppengröße (in Teilnehmenden = TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten). Die angegebenen Kurspreise für die Kurse vor Ort gelten also vorbehaltlich geänderter Gruppengröße. Der Anmeldestand am zweiten Kurstag entscheidet über die Kursgebühr.

Gruppen von	20 UE	24 UE	30 UE
5-6 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
7-9 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Informationen zur Anmeldung und zu einer Beratung zu unseren Sprachkursen finden Sie am Anfang des Fachbereichs auf Seite 67.

Kurse auf A1-Niveau

Für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse in Spanisch haben und diese aufbauen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen in einfachen Alltagssituationen stehen dabei im Vordergrund.

● NEU

Spanisch A1

Wir lernen Spanisch anhand von bekannten Liedern. Wir singen und lernen dabei Verben, Substantive, Sätze.

42204	Maria Luisa Haux
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
5 x, 10 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
42 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Spanisch lernen mit Musik A1

Kompakt für die Reise nach Spanien oder Lateinamerika

In diesem Kurs lernen alle, sich in typischen Situationen, wie z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf mit einem kleinen Wortschatz und ersten Sätzen sprachlich in der spanischen Welt besser zurechtzufinden: Das Sprechen steht im Vordergrund. Das Angebot ist für alle Interessierten geeignet, auch ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

42202	Maria Luisa Haux
Ab Sa 26.09.26	10:45-13:10
5 x, 15 UE	vhs am Nordring, S 2
63 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

● NEU

Spanisch A1 Teil 1

Für Anfänger*innen

¡Bienvenidos! In diesem Kurs beginnen wir ganz von vorne mit dem Lernen dieser ebenso modernen wie vielfältigen Sprache. Wir konzentrieren uns auf unser Lehrbuch und ergänzen es bei Bedarf durch zusätzliche Übungen, ohne dabei unser Hauptziel aus den Augen zu verlieren: die Kommunikation. All dies in freundlicher entspannter Atmosphäre. Es wird mir eine Freude sein, Sie kennenzulernen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Sprachen, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514676-1

42211	Alberto Fernandez Martinez
Ab 24.09.26.	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 2

Für alle, die Lust haben, Spanisch zu lernen! In diesem Kurs lernen Sie weiter, selbstständig Sätze zu bilden und einfache Dialoge zu bewältigen. Das Konzept basiert auf einem Baukastensystem, sodass wir schnell auf Spanisch kommunizieren können, was der Schwerpunkt dieses Kurses ist. Mit Spaß und ohne Stress üben wir einfache Gespräche. Der Kurs ist für alle mit ersten Vorkenntnissen. Das Material wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

42212	Maria Luisa Haux
Ab Do 17.09.26	18:00-19:30
10 x, 20 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
84 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 3

¡Hola gente bonita! Der Kurs ist für Teilnehmende, die schon ein bisschen Spanisch gelernt haben und weiterlernen möchten. Wir üben das Sprechen mit kurzen Dialogen, hören einfache Texte und wiederholen Grammatik. Das Lehrbuch hilft beim Lernen und Anwenden der Sprache im Alltag. Alles in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre: Herzlich willkommen in unserer Gruppe – wir freuen uns auf euch!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Sprachen, ab Lektion 4/5
ISBN 978-3-12-514676-1

42214	Claudia Dolores Torres Hernández
Ab Di 29.09.26	19:40-21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 106
71 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Spanisch A1 Teil 3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon einmal Spanisch gelernt haben, es auffrischen und vertiefen wollen und einen Kurs suchen, in dem die Kommunikation im Mittelpunkt steht. Das Ziel des Unterrichts ist die selbstständige Sprachverwendung in Dialogen und kurzen Gesprächen. Die Dozentin stellt eigenes Unterrichtsmaterial zur Verfügung, das an Ihre Bedürfnisse angepasst ist. Zusätzlich werden Videos, Audiodateien und Musik eingesetzt, um Neues zu erarbeiten, bereits Gelerntes zu wiederholen und so mit der Sprache vertraut zu werden. Neue Teilneh-



mende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen!

42218	Maria Luisa Haux
Ab Mo 14.09.26	18:00-19:30
10 x, 20 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
118 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Spanisch A1/A2

Kompakt

Die Dozentin legt durch das Kennenlernen grundlegender Grammatikstrukturen den Schwerpunkt u.a. auf den „Satzaufbau“, wodurch die Lernenden so das sprachliche Werkzeug an die Hand erhalten, das für eine individuelle, effektive und schnelle Förderung der Kommunikation nötig ist. Das Kommunizieren mit Muttersprachlern kann so beherzt geschehen. Das Lehrbuch dient im Unterricht als Basis und wird durch zusätzliches Textmaterial ergänzt. Die Dozentin behält sich vor, bei Bedarf Grammatikthemen von A2 anzusprechen oder auch im Kurs zu behandeln. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. ¡Anímate! Freuen Sie sich auf die hispanische Welt und ihre Sprache.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Sprachen, ab Lektion 9/10
ISBN 978-3-12-514954-0

42222	Petra Moll de Albarrán
Ab Di 22.09.26	10:45-12:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der spanischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Spanisch A2 Teil 1 – hybrid



¡Hola gente bonita! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende die das A1-Niveau abgeschlossen haben. Ziel ist es, Gelerntes zu festigen und mehr Sicherheit im Sprechen zu gewinnen. Mit kurzen Dialogen, Alltagswortschatz und einfachen Texten wiederholen wir wichtige Themen und bereiten uns auf das nächste Niveau A2 vor, in ruhiger und motivierender Lernatmosphäre. Der Unterricht findet in hybrider Form statt – du kannst also entweder vor Ort oder online teilnehmen. Herzlich willkommen in unserer Gruppe: Wir freuen uns auf dich!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Sprachen, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514682-2

42230	Claudia Dolores Torres Hernández
Ab Di 29.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 106
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Spanisch A2 Teil 2

¡Hola gente bonita! In entspannter Atmosphäre frischen wir unsere Spanischkenntnisse auf. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen. Wir wiederholen wichtige Grammatikthemen und erweitern den Wortschatz mit Hilfe eines Lehrbuchs und ergänzender Materialien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse ohne Druck anwenden und sicherer kommunizieren möchten. Herzlich willkommen in unserer Gruppe: Wir freuen uns auf euch!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Sprachen, ab Lektion 4/5
ISBN 978-3-12-514682-2

42232	Claudia Dolores Torres Hernández
Ab Mo 28.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Spanisch A2 Teil 3

Das Lehrbuch dient in diesem Kurs als Basis. Zusätzlich stellt die Dozentin Material zur Verfügung, das viele Impulse für die Kommunikation bietet.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Sprachen, ab Lektion 7
ISBN 978-3-12-514682-2

42234	Maria del Mar Casado Jimenez
Ab Do 24.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Spanisch A2

Vertiefung und Konversation

Ein Kurs für Teilnehmende, die bereits über gute Vorkenntnisse der Sprache verfügen und diese mit einem Lehrbuch und praktischen Kommunikationsübungen ausbauen wollen.

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ab Lektion 11
ISBN 978-3-19-334545-5

42236	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Mi 07.10.26	08:45-10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
126 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Spanisch A2

Grammatik und einfache Konversationsübungen

Ideal für Teilnehmer*innen, die über eine spontane Reaktion verfügen oder früher schon einmal verfügten und dies nun reaktivieren möchten. Durch viele gelenkte und freie mündliche Übungen und bei guter Laune werden Grammatikfehler beseitigt und ein Lernfortschritt erzielt. Hausaufgaben sind nicht erforderlich.

Lehrbuch: nach Vereinbarung

42240	Teresa Weller
Ab Mi 30.09.26	19:45-21:15
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Spanisch A2/B1

Konversation

Dieser Kurs beschäftigt sich in entspannter Atmosphäre mit Gesprächsthemen, die für Teilnehmende mit einem Sprachniveau zwischen A2 und B1 geeignet sind. Die Themen sind sehr vielfältig und oft aktuell. Parallel dazu befassen wir uns mit Auffrischungsübungen zur Grammatik, die wir anschließend in kurzen Gesprächen anwenden. Neue Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

42242	Alberto Fernandez Martinez
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Kurse auf B1- und B2-Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen: Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

Spanisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese ausbauen möchten. Eine nette Gruppe freut sich über neue Teilnehmende.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Cornelsen, ab Lektion 1
ISBN 978-3-464-20491-7

42250	Alberto Fernandez Martinez
Ab Mo 21.09.26	8:45-10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Spanisch B1

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch als Basis. Zusätzliches Material stellt die Dozentin zur Verfügung.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Sprachen, ab Lektion 8
ISBN 978-3-12-514693-8

42252	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Fr 09.10.26	15:45-17:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
126 €	mit Anmeldung
(bei 6-9 TN)	

Spanisch B1

Revuelto: Vertiefung und Kommunikation

Mit dem Lehrbuch arbeiten wir in unserem Kurs als Basis. Zusätzliches Material und viele Impulse für die Kommunikation machen den Unterricht lebendig.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Sprachen
ISBN 978-3-12-514693-8

42254	Maria del Mar Casado Jimenez
Ab Do 24.09.26	19:40-21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	



Spanisch B1

Am Samstag

Wir arbeiten mit unserem Lehrbuch als Basis. Zusätzliches Arbeitsmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Lehrbuch: *Perspectivas Ya! B1*, Cornelsen Verlag, ab Lektion 11
ISBN 978-3-464-20904-2

42256	Alberto Fernandez Martinez
Ab Sa 26.09.26	09:00-10:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
142 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Spanisch B1/B2

Konversation

Wir unterhalten uns über viele interessante Themen und frischen bei Bedarf Grammatik auf. Neue Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

42260	Alberto Fernandez Martinez
Ab Mo 21.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	

Spanisch B1/B2

Konversation

Es ist ein Kurs, der sehr kommunikativ ist und Themen der aktuellen Welt und des täglichen Lebens behandelt. Wir werden mehr über die Länder der spanischsprachigen Welt, ihre Menschen, Bräute und Kultur erfahren. Wir haben ein Leitfadenbuch sowie Lektüren auf der Ebene der Gruppe, DVD zum Anschauen und Kommentieren und Lernspiele. Willkommen sein werden neue Teilnehmer!

42264	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Mo 05.10.26	18:00-19:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
118 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Spanisch B2

Konversation - Auffrischung - Grammatik

Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen der Grammatik. Hauptthema Grammatik und Konversation über aktuelle politische, soziale, kulturelle, des täglichen Lebens, etc. Konversation frei und geführt. Spanisch nach den Regeln der RALE. Lehrbuch: nach Vereinbarung

42266	Teresa Weller
Ab Mo 28.09.26	18:45-20:15
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
142 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Spanisch B2

Kommunikation - Lektüre - Grammatik

Konversation, Übung, Dialog bestimmen unseren Kurs. Wir werden über Themen der aktuellen (sozialpolitischen, ökonomischen, literarischen) und/oder über andere Themen von Interesse. Um das Spanische besser zu verstehen, werden wir Novellen von bekannten Autoren lesen. Zusätzliche Literatur wird am Anfang des Kurses ausgewählt. Abgesehen davon werden wir Texte von Zeitungen oder spanischen Zeitschriften lesen, um das Spanische zu verbessern. Basisliteratur wird das Buch sein. ¡Anímate! Les va a fascinar conocer [mejor] el mundo hispánico. „No tengas miedo de la perfección, nunca la alcanzarás.“ (Salvador Dalí)
Lehrbuch: *Impresiones B2*. Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, ab Lektion 4/5
ISBN 978-3-19-094545-0

42268	Petra Moll de Albarrán
Ab Do 24.09.26	10:30-12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Spanisch B2/C1

Konversation - Grammatik

Für Teilnehmer mit Kenntnissen der Grammatik und guter Reaktion auf spontane akustische und verbale, auch wenn Fehler gemacht werden. Themen von Politik, Geschichte, Küche, etc. werden das Vokabular erweitert. Konversation frei und geführt. Spanisch nach den Regeln der RALE.

42272	Teresa Weller
Ab Di 29.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
101 €	mit Anmeldung
(bei 7-9 TN)	



SPACHEN DER WELT

Gebührenstaffel für Fremdsprachenkurse

Die Kursgebühren für Fremdsprachkurse in Präsenz/vor Ort richten sich nach der Gruppengröße (in Teilnehmenden = TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten). Die angegebenen Kurspreise für die Kurse vor Ort gelten also vorbehaltlich geänderter Gruppengröße. Der Anmeldestand am zweiten Kurstag entscheidet über die Kursgebühr.

Gruppen von	20 UE	24 UE	30 UE
5-6 TN	118,00 €	142,00 €	177,00 €
7-9 TN	84,00 €	101,00 €	126,00 €
ab 10 TN	59,00 €	71,00 €	89,00 €

Informationen zur Anmeldung und zu einer Beratung zu unseren Sprachkursen finden Sie am Anfang des Fachbereichs auf Seite 67.

Chinesisch

Chinesisch A1

In diesem Kurs Chinesisch für Anfänger mit Vorkenntnissen wird die Sprache kommunikativ anhand von Alltagssituationen eingeführt. Sie erlernen die chinesische Sprache strukturiert, effizient und mit Spaß! Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: China entdecken 1, ca. ab Lektion 7

Lehrbuch: ISBN 978-3-905816-51-8

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-905816-52-5

40212	Siwei Qian
Ab Do 24.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Chinesisch A2/B1



Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Grundkenntnisse in Chinesisch mitbringen. Aufbauend auf den Grundkenntnissen wird der Wortschatz erweitert. Kommunikativ, im Dialog werden Gesprächssituationen geübt, die erworbenen Kenntnisse vertieft. Es geht um Lebensgeschichten, die Orientierung am Flughafen und Gastfreundschaft. Sie lernen es, Meinungen zu äußern und zu erfragen, Informationen zu erbitten und zu überprüfen und vieles mehr. Wann immer möglich werden Einblicke in die Kulturen Chinas gegeben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: China entdecken 3, ca. ab Lektion 4

Lehrbuch: ISBN 978-3-905816-55-6

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-905816-56-3

40214	Siwei Qian
Ab Do 24.09.26	19:40-21:10
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-8 TN)	

Chinesisch A2/B1

Ein Kurs für alle, die bereits gute Grundkenntnisse in Chinesisch mitbringen. Aufbauend auf den Grundkenntnissen wollen wir den Wortschatz erweitern. Im Dialog bzw. im Gespräch werden die erworbenen Kenntnisse vertieft. Wir blicken ebenso, wann immer möglich, auf die Kultur Chinas. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: China entdecken 3, ca. ab Lektion 6

Lehrbuch: ISBN 978-3-905816-55-6

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-905816-56-3

40216	Siwei Qian
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Chinesische Lesestunde B1



In diesem Kurs werden Geschichten – Krimis, Freundschaftsgeschichten – und weitere Texte ohne Pinyin gelesen und übersetzt. Es sind Texte mit ca. 1150 Vokabeln. Schriftzeichen werden so auf unterhaltsame Weise zur Routine, Wortschatz und Grammatik werden aktiviert und strukturiert erweitert. Die gemischten Themen dieser Texte helfen, auch prüfungsrelevante Kenntnisse aufzubauen. Wir lesen und übersetzen, doch bieten die zugehörigen Tondateien ebenso die Möglichkeit, das Hörverstehen zu trainieren und die Aussprache abzugleichen. Die Lektüre ist in diesem Kurs „Jingzheng duishou – The Competitor“.

40218	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Di 06.10.26	19:30-21:00
10 x, 20 UE	Virtueller Schulungsraum
118 €	mit Anmeldung
(bei 5-8 TN)	

Chinesisch B2

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Kompetenzen im Hören, Sprechen und Schreiben. Weiterhin wollen wir uns mit dem Alltag in China beschäftigen und durch Lesen und Schreiben in das Leben in China eintauchen. In Gruppengesprächen vertiefen wir das Wissen über China und seine Kultur. Neue Teilnehmende mit guten Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: China entdecken 4, ca. ab Lektion 6

Lehrbuch: ISBN 978-3-905816-57-0

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-905816-58-7

40220	Siwei Qian
Ab Di 22.09.26	19:40-21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
177 €	mit Anmeldung
(bei 5-6 TN)	

Finnisch

Finnisch A2



Grundlagen der gesprochenen Umgangssprache
Der Kurs vermittelt allen mit guten Vorkenntnissen, wie sie das bereits Gelernte im Alltag anwenden können. Dialogübungen bereiten Sie sowohl auf Smalltalk als auch auf Gespräche in Geschäften und Büros vor. Mit viel Spaß und guter Laune bewegen wir uns durch die finnische Sprache und Kultur. Gut ist es, wenn Sie über

ein Wörterbuch und eine Grammatik verfügen. Weitere Materialien werden während des Kurses bekannt gegeben. In dieser aufgeschlossenen Lerngruppe gelingt das Sprechen gut, und es bereitet Freude! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer herzlich willkommen!

40742	Marja Gülch
Ab Do 08.10.26	18:30-20:00
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-8 TN)	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)

Japanisch

Japanisch light: Auf Reisen einfach sprechen!

Sie planen eine Reise nach Japan oder sind einfach neugierig auf die Sprache? In diesem Kurs lernen Sie einfache und nützliche japanische Ausdrücke für einzelne typische Reisesituationen – dieses Mal Begrüßung, Restaurant – ganz ohne Vorkenntnisse. Statt nur das Smartphone zu benutzen, lernen Sie, selbst ein paar Worte auf Japanisch zu sagen und einfache Antworten zu verstehen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – der Wunsch, die Sprache mit einfachen Mitteln anzuwenden, genügt!

41102	Yuka Otahara
Sa 21.11.26	09:00-11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 207
22 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)

NEU

Japanisch A1



Für Anfänger*innen

Zu diesem Kurs sind alle eingeladen, die neugierig auf Sprache und Kultur Japans sind. In entspannter Atmosphäre lernt man alltagsrelevantes Japanisch für Reisen, Einkaufen oder Restaurantbesuch. Basisgrammatik und eine Einführung in grundlegende Schriftzeichen gehören dazu. Kommunikativ und mit viel Spaß steigen Sie ein in eine sprachliche Reise nach Japan mit kulturellen Einblicken, z.B. Feste, Traditionen und das Leben im japanischen Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – nur Interesse und Freude am Lernen dieser schönen Sprache!

Lehrbuch: Suki, Nihongo! A1 Einstieg, Klett Sprachen
ISBN: 978-3-12-607279-3

41110	Olga Usenko
Ab Do 24.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)



Japanisch A2

ONLINEKURS

Mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende auf A2-Niveau, die bereits grundlegende Kenntnisse der japanischen Sprache erworben haben, wie zum Beispiel die Te-Form und die Nai-Form. Ziel des Kurses ist es, den Wortschatz zu erweitern, die Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und bereits gelernte Inhalte zu wiederholen. Auch Kanji werden aktiv im Unterricht verwendet. Der Kurs eignet sich sowohl für Wiedereinsteiger als auch für Lernende mit Vorkenntnissen und bietet eine angenehme Lernatmosphäre. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 28; anschließend: Japanisch im Sauseschritt 2.

41112	Yoshimi Schweizer-Deguchi
Ab Di 22.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)

Kroatisch

NEU

Kroatisch A1

Für Anfänger*innen

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der kroatischen Sprache und erfahren Interessantes über Kultur, Land und Leute. Themen sind zum Beispiel Begrüßen, sich Vorstellen und nach dem Befinden Fragen: Ein erster Smalltalk! Ein Kurs für alle, die mit einem abwechslungsreichen Unterricht in eine neue Sprache einsteigen wollen.

Lehrbuch: Učimo hrvatski 1, ab Lektion 1
ISBN 978-953-0-40035-1

41210	Melita Trapp
Ab Mi 30.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 08
101 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Kroatisch

Kommunikation für Alltag und Urlaub

Ein Kurs für Teilnehmende, die bereits über gute Vorkenntnisse verfügen, sich also in verschiedenen Situationen des Alltags mit einfachen Sätzen und Strukturen verständigen können. Mit praktischen Übungen und einfacher Kommunikation werden diese Grundkenntnisse ausgebaut. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

41212	Melita Trapp
Ab Di 06.10.26	18:00-19:30
10 x, 20 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 08
118 € (bei 5-6 TN)	mit Anmeldung

Neugriechisch

NEU

Neugriechisch light: „Ein Tsatsiki bitte!“

Dieser Kursabend bietet einen Einstieg in die griechische Sprache. Es wird Vokabular zum Thema: „In der Taverne“ vermittelt und in Dialogen geübt. Mit einer Portion griechischer Lebensart und einer Prise Grammatik sind Sie in der Lage beim nächsten Tavernenbesuch u.a. zu sagen „Ena Tsatsiki, parakalo“. Vorkenntnisse in griechischer Schrift sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

41302	Anja Marks
Fr 13.11.26	19:00-21:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 208
22 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Neugriechisch A2

ONLINEKURS

Wir sind eine nette, kleine Gruppe, die neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen im A2-Niveau herzlich willkommen heißt. Im kommenden Semester beschäftigen wir uns mit dem Aorist, machen Konversation z.B. zum Thema Einkaufen und anderen Alltagsthemen. Das Lesen von Kurzgeschichten sorgt für zusätzliche Abwechslung. Natürlich gibt es auch Informationen zu unserem Lieblingsland.

Lehrbuch: Griechisch aktiv, Verlag Buske, ab Lektion 18
ISBN: 978-3-96769-022-4

41312	Anja Marks
Ab Do 24.09.26	19:00-20:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
177 € (5-9 TN)	mit Anmeldung

Niederländisch

NEU

Niederländisch A1

Für Anfänger*innen

Sie möchten Niederländisch lernen und haben keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? In unserem Kurs steigen Sie entspannt in die Sprache ein. Mit alltagsnahen Themen, praktischen Übungen und einem klaren Aufbau erwerben Sie Schritt für Schritt grundlegende Sprachkenntnisse. Ideal für Reisen, Beruf oder einfach aus Interesse. Starten Sie jetzt – und entdecken Sie die niederländische Sprache!

Lehrbuch: Wat Leuk! A1 Hueber
Kursbuch und Arbeitsbuch
ISBN: 978-3-19-105460-1

41410	Leo van der Meide
Ab Fr 25.09.26	15:45-17:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Polnisch

Polnisch A1

ONLINEKURS

Wiederholung und Vertiefung

Sie bringen erste Vorkenntnisse in Polnisch mit, haben das A1-Niveau schon einmal gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse festigen und erweitern? In diesem Kurs üben Sie das Verstehen und Sprechen einfacher Sätze, um in leichten Alltagssituationen sicher zu kommunizieren, z.B. im Restaurant oder im Kontakt mit Nachbarn und Bekannten im Urlaub oder auch im Alltag. Neue Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Razem neu A1-A2, Kursbuch und Übungsbuch, Klett Sprachen, ab Lektion 3
ISBN 978-3-12-528669-6
ISBN 978-3-12-528642-9

41632	Romana Wojtynek
Ab Mo 21.09.26	19:00-20:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung

Polnisch B2

ONLINEKURS

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem freien Sprechen. Das Lehrbuch bietet Texte mit thematischer Vielfalt zum Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Es geht aktuell zum Beispiel um Polen als Reiseziel und Tourismus in Polen. Kleine Hausaufgaben unterstützen den Lernfortschritt. Wer Grundkenntnisse auf dem Niveau Anfang B1 mitbringt, die vorhandenen Kenntnisse gerne trainieren und ausbauen möchte, ist herzlich willkommen!

Lehrbuch: Polski krok po kroku 2, Kursbuch und Übungsheft, Klett Sprachen, ab Lektion 13
Kursbuch: ISBN 978-3-12-528954-3
Übungsheft: ISBN 978-3-12-528909-3

41634	Romana Wojtynek
Ab Mo 21.09.26	17:30-19:00
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung

Portugiesisch

Portugiesisch A2 Teil 1

ONLINEKURS

Der Portugiesisch Kurs A2 Teil 1 richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke in realen Situationen anzuwenden, und werden motiviert, frei zu sprechen sowie kurze Texte und Dialoge zu schreiben. In diesem Lernprozess vertiefen Sie Ihre Portugiesischkenntnisse auf abwechslungsreiche, kreative und zugleich fundierte Weise und erfahren dabei viel über das Land und seine Menschen.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett Sprachen, ab Lektion 8
Kursbuch: ISBN 978-3-12-528934-5
Übungsbuch: ISBN 978-3-12-528935-2

41812	Helena Cristina Silva
Ab Mi 07.10.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung



Portugiesisch A2 Teil 2

ONLINEKURS

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Portugiesischkenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten, um ihre Kommunikationsfähigkeiten im Einklang mit der kulturellen und historischen Identität Portugals zu festigen. Mit Schwerpunkt auf schriftlichen und mündlichen Übungen, sowohl einzeln als auch in kleinen Gruppen, wird die spontane Kommunikation trainiert, um Sie darauf vorzubereiten, einen wunderschönen Urlaub in Portugal in vollen Zügen zu genießen und interessante Gespräche mit portugiesischen Freunden oder Verwandten zu führen.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett Sprachen, ab Lektion 13

Kursbuch: ISBN 978-3-12-528934-5

Übungsbuch: ISBN 978-3-12-528935-2

41814	Helena Cristina Silva
Ab Do 08.10.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung

Portugiesisch B1

ONLINEKURS

Lusophone Begegnungen - Kulturreisen, Dialog und Gesellschaft

Dieser Kurs der Stufe B1 ist eine Reise voller kultureller Entdeckungen. Ziel ist es, die Kommunikationsfähigkeit systematisch und selbstständig zu entwickeln. Wir behandeln auf kreative Weise vielfältige Themen wie Familie, Freundschaft, Mode, Ernährung und Umweltschutz und ermutigen die Teilnehmer*innen, ihre Erfahrungen zu teilen, Meinungen zu äußern und diese schriftlich und mündlich mit den Kurskollegen zu diskutieren.

Lehrbuch: Português conVida! B1, Volume 1, Klett Sprachen / Porto Editora
ISBN 978-3-12-528341-1

41818	Helena Cristina Silva
Ab Fr 09.10.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung

Portugiesisch B1/B2

ONLINEKURS

Konversation

Bist du bereit, dein Portugiesisch auf das nächste Level zu bringen? In diesem Kurs dreht sich alles um Konversation. Du lernst, selbstbewusst und fließend in Gesprächen mitzureden, deine Meinung klar auszudrücken und dich mit Leichtigkeit an allerlei Unterhaltungen zu beteiligen. Wir werden nicht nur die Grammatik festigen, sondern auch gezielt deinen Wortschatz erweitern – für den Alltag, spannende Reisen und für jede Art von Gesprächssituationen. Dabei wird das Lerntempo an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst und differenziert, sodass alle in ihrem eigenen Tempo Fortschritte machen. Neue Teilnehmende, die Grundkenntnisse auf B1-Niveau mitbringen, sind herzlich willkommen! Die Dozentin ist Brasilianerin, die aber auch gern auf europäisches Portugiesisch eingeht.

Lehrbuch: Bem Brasil, Klett Sprachen

ISBN 978-3-12-528319-0

41820	Julia Gutberlet
Ab Mi 23.09.26	18:00-19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
142 € (5-9 TN)	mit Anmeldung

Russisch

Russisch A1-A2

Dieser Kurs bietet nach dem ersten Einstieg in die russische Sprache die Möglichkeit, weiter zu lernen: Zum Beispiel Wohnen, Gesundheit, Beruf und Freizeit sind unsere Themen. Sie erhalten Einblick in die aktuelle Kultur, in Land und Leute. Neue Teilnehmende, die das kyrillische Alphabet gelernt haben und schon einmal erste einfache Dialoge geübt haben, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: nach Vereinbarung

41912	Galina Radeke
Ab Mo 28.09.26	18:00-19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 08
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung

Russisch A2-B1

Sie haben bereits die Grundlagen der russischen Sprache in Alltagssituationen gelernt und möchten darauf aufbauen? In diesem Kurs wird das freie Sprechen weiterentwickelt: Wir sprechen über z.B. Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Lebensstile und Gesellschaft. Unterstützt durch Kommunikation über Themen vertiefen und erweitern wir die Grammatikkenntnisse. Interessantes über Geschichte, Kultur und Mentalität fließt immer wieder ein. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Ende des A2-Niveaus sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: nach Vereinbarung

41914	Galina Radeke
Ab Di 29.09.26	18:30-20:00
10 x, 20 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 17
118 € (bei 5-6 TN)	mit Anmeldung

Schwedisch

NEU

Schwedisch A1

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache und bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden. Außerdem geht es immer wieder um Aktuelles über Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: Hejsan! Schwedisch für Anfänger. A1-A2. Klett Sprachen.

Kursbuch: ISBN 978-3-12-528000-7

Übungsbuch: ISBN 978-3-12-527982-7

42010	Wolfgang Pfeiderer
Ab Mi 23.09.26	16:00-17:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Schwedisch A2

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf Schwedisch mit einfachen Mitteln über verschiedenste Themen zu unterhalten, z.B. Landschaften und Natur in Schweden oder die schwedische Gesellschaft. Es geht um Bildung und Schule sowie um Feste, Gratulationen und Glückwünsche. Immer wieder sprechen wir über Aktuelles aus den Bereichen Kultur, Land und Leute. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Hejsan! Schwedisch für Anfänger A1-A2, Klett Sprachen, ab Lektion 13

Kursbuch: ISBN 978-3-12-528000-7

Übungsbuch: ISBN 978-3-12-527982-7

42012	Wolfgang Pfeiderer
Ab Mi 23.09.26	19:40-21:10
15 x, 30 UE	④ Möggy, Lutherstr. 5, LU 7
89 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Türkisch

NEU

Türkisch A1

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die türkische Sprache. Sie lernen die Begrüßung, und das sich Vorstellen, können bald einfache Fragen zu Familie, Herkunft und Wohnort stellen und beantworten. Viel Interessantes über Kultur, Land und Leute wird auch vermittelt.

Lehrbuch: Ne güzel! Kurs- und Arbeitsbuch A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-205253-8

42410	Aynur Hidiröglü
Ab Mi 30.09.26	19:00-20:30
12 x, 24 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
126 € (bei 7-9 TN)	mit Anmeldung





Beruf, Digitales und Organisation

Berufliche und digitale Bildung ist ein zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Die Angebote vermitteln Kenntnisse und Fähigkeiten, die für Arbeitswelt, Organisation, Kommunikation, Verwaltung, Technik und digitale Teilhabe relevant sind. Die Teilnehmenden erwerben praxisnahes Wissen, erweitern ihre Fach-, Methoden- und Medienkompetenz und lernen, digitale Anwendungen sicher und reflektiert zu nutzen. Das Spektrum reicht von Lern- und Arbeitstechniken über PC-, Smartphone- und MS-Office-Kurse bis zu kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen, technischen und managementbezogenen Qualifizierungen. Ziel ist die Stärkung beruflicher Handlungsfähigkeit und lebensbegleitender Lernkompetenz.



FOTO: STOCK-ADDBE.COM/LUCO, JULIA AMARAL

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





Die Ehrenamtsakademie ist ein Angebot der Bürgerstiftung, das sich speziell an Inhaberinnen und Inhaber der Goldenen Ehrenamtskarte richtet. Bei der Anmeldung zu ausgewählten Kursen, die mit dem Logo der Bürgerstiftung gekennzeichnet sind, erhalten Sie eine Ermäßigung von 10 € pro Seminartag auf die Kursgebühr. Nähere Informationen zum Anmeldeverfahren sowie zur Goldenen Ehrenamtskarte erhalten Sie auf den Internetseiten der vhs und der Bürgerstiftung Göppingen www.goepingen.de/start/kennenlernen/buergerstiftung.html



Durch das Bildungszeitgesetz (BzG BW) haben Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Weitere Informationen unter Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg.

BERUFLICHE UND PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

Kommunikation



Rhetorik - Kompetent, sicher und verständlich präsentieren und informieren

Das Seminar richtet sich an Menschen, die berufsbedingt, oder durch ehrenamtliche Tätigkeiten, oft in der Situation kommen, in der Öffentlichkeit vor Gruppen zu sprechen, Vorträge zu halten oder Inhalte zu präsentieren. In solchen Situationen ist es einerseits notwendig die Zuhörer durch Stimme, Sprechen und Präsenz bestmöglich zu erreichen. Andererseits ist es wichtig, den Vortrag so aufzubauen, dass er nachvollziehbar ist und wesentliche Sachverhalte im Gedächtnis bleiben. Das Ziel des Seminars ist es, die individuelle Vortragskompetenz nachhaltig zu verbessern, um in Zukunft sicherer, kompetenter und eindrücklicher zu präsentieren. Im ersten Schritt werden Sie durch praktische Übungen für Ihren Körperausdruck, Ihre Stimme und Ihr Sprechen sensibilisiert – die Grundlage für eine gelungene Vortragssituation. Im zweiten Schritt folgen Zweier-, Einzel- und Gruppenübungen, die Ihren Vortrag prägnanter und verständlicher machen. Schlussendlich üben Sie an konkreten Vortragssituationen die gelernten Inhalte direkt umzusetzen.

50001	Philipp Falser
Fr 25.09.26	15:30-22:00
1 x, 8,7 UE	① vhs-Haus, Raum 102
93 €	mit Anmeldung



NEU

Präsentieren – Sicher auftreten und überzeugen

Ob im Studium, im Beruf, in Bewerbungsgesprächen oder in Meetings – heute präsentieren wir uns ständig in unterschiedlichsten Situationen. Dieser Kurs unterstützt die Teilnehmenden dabei, Sicherheit und Präsenz beim Sprechen vor anderen zu entwickeln. Wir arbeiten mit Struktur, Storytelling, Stimme und Körpersprache – aktiv und praxisnah. Durch kurze Improvisationsformate, vorbereitete Präsentationen und spielerische Übungen entdecken die Teilnehmenden, wie sie flexibel, klar und authentisch bleiben können. Die Atmosphäre ist unterstützend und lebendig: fordernd genug, um die Komfortzone zu erweitern, sicher genug zum Ausprobieren – und lustig genug, um den Prozess wirklich zu genießen.

50002	Tanya Michelle Matefi
Sa 20.02.27	10:00-13:00
Sa 27.02.27	
Sa 06.03.27	
Sa 13.03.27	
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 102
98 €	mit Anmeldung

PowerRhetorik für Frauen die überzeugen wollen

ONLINEKURS

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können. Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

Das erwartet Sie:

- Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an
- Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung
- Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif
- Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen
- Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll

50003	Matthias Dahms
Mi 02.12.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung

NEU

Humor als Wirkfaktor in der Kommunikation

Ob in der Arbeitswelt, mit Kolleg*innen, mit Vorgesetzten, mit Kunden oder Klienten – mit entwickelter Humorfähigkeit profitieren Sie in Gesprächen von spielerischer Kreativität und selbstbewussterem Auftreten. Was, wenn wir uns mit dem Thema Humor intensiver theoretisch und praktisch vertraut machen? Wenn wir erlebten, welche Chance der Humor bietet im täglichen Miteinander und auch mit uns selbst? Lachen kann Spannungen lösen und Vertrauen schaffen. Humor, der deeskalierend wirkt – hilft im politischen Diskurs ohne zu verletzen. Dieses Seminar bietet Ideen, viele Übungen und Raum, an der eigenen Kompetenz für humorvolles Agieren zu arbeiten. Viele praktische Methoden werden wir ausprobieren, Interaktion zur kommunikativen Schlagkraft, non-verbale Übungen und Techniken aus dem Improvisationstheater, Gruppen- und Tandemarbeit. Zwischendurch holen wir Luft und machen uns mit kleinen Theorieimpulsen der Humortheorie vertraut. Das wäre doch gelacht!

50004	Anja Lerch
Fr 15.01.27	09:00-16:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 102
98 €	mit Anmeldung



● NEU

Sag doch was – der Weg in einen gelungenen Small Talk

Möchten Sie charmant plaudern, mühelos Kontakte knüpfen und eine angenehme Atmosphäre schaffen? Vielen Menschen fällt es schwer, ein Gespräch mit unbekannten oder wenig bekannten Personen zu beginnen.

In diesem Workshop lernen Sie:

- Small-Talk-Situationen zu erkennen und angemessen zu gestalten
- Geeignete Gesprächsthemen zu finden
- Ihre eigene Ausstrahlung und Wirkung bewusst einzusetzen

Sie erfahren, wie Sie unverfänglich über verschiedene Themen sprechen, Hemmungen abbauen und mehr Sicherheit im Umgang mit anderen gewinnen.

50005	Susanne Baral
Mo 19.10.26	18:00-21:00
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Raum 106
27 €	mit Anmeldung

● NEU

Kommunikationstraining für Frauen – Eigene Stärken erkennen. Souverän auftreten. Klar sprechen.

In diesem Workshop für Frauen stärken Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten und gewinnen mehr Sicherheit im Auftreten – im beruflichen wie im privaten Kontext. In einem geschützten, wertschätzenden Rahmen arbeiten wir praxisnah, lebendig und mit Freude am Ausprobieren. Sie entdecken die Bedeutung von Körpersprache und aktivieren Ihre individuellen Stärken und lernen, diese gezielt und wirkungsvoll einzusetzen. Theorie und Übung greifen ineinander, sodass Sie das Gelernte sofort anwenden können – mit nachhaltiger Wirkung für Ihren beruflichen und privaten Alltag. Hinweis: Bitte Verpflegung selbst mitbringen! Kaffeeautomat und Wasserspender vor Ort.

50007	Siglinde Hailer
Fr 22.01.27	17:00-21:30
Sa 23.01.27	08:30-16:00
2 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 106
95 €	mit Anmeldung

Nein sagen für Frauen

ONLINEKURS

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden. Sagen Sie Ja zu sich selbst – und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen. Was erwartet Sie:

- Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen
- Klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen

- Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen
- Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache
- Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen

50009	Matthias Dahms
Mo 26.10.26	18:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung

Frauen auf der Überholspur: souverän durchsetzen – geschätzt bleiben

ONLINEKURS

Sie haben Können, Engagement und Ideen – aber oft sind andere lauter oder schneller? Vielleicht halten Sie sich zurück, um nicht als „zu forsch“ zu gelten. Oder Sie erleben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammenpassen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten – ohne Härte, aber mit Wirkung. Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auf-treten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen – auch wenn es Gegenwind gibt. Nehmen Sie Fahrt auf – und erreichen Sie Ihr Ziel souverän und mit Rückhalt.

Das erwartet Sie:

- Stärke zeigen, ohne hart zu wirken
- Durchsetzen – ohne sich rechtfertigen zu müssen
- Körpersprache, Stimme und Sprache gezielt einsetzen
- Das „Ellenbogen-Dilemma“ meistern
- Strategien für mehr Einfluss und Präsenz
- Übungen und Austausch in motivierender, geschützter Runde

50011	Matthias Dahms
Mo 15.02.27	18:30-21:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung

Power-Argumentation: Klar argumentieren – souverän überzeugen

ONLINEKURS

Sie haben eine Meinung – aber manchmal fehlen die Worte? Sie wollen sich klarer ausdrücken – aber geraten in Diskussionen unter Druck? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

In vielen beruflichen und privaten Situationen kommt es darauf an, standfest, verständlich und souverän zu argumentieren – ob im Gespräch mit Kolleg:innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld. Doch gute Argumente allein reichen oft nicht. Es braucht Struktur, Wirkung und die richtige Haltung. Power-Argumentation heißt: Nicht lauter werden – sondern klarer, selbstsicherer, wirkungsvoller!

Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen, alltagstaugliche Methoden und viele Aha-Momente.

In diesem Seminar lernen Sie:

wie Sie Ihre Aussagen klar und überzeugend formulieren, wie Sie auch bei Gegenwind ruhig und souverän bleiben, wie Sie bildhafte Sprache und Körpersignale gezielt einsetzen und wie Sie typische Einwände schlagfertig und respektvoll kontern.

50012	Matthias Dahms
Mo 23.11.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung

Schlagfertigkeitstraining

ONLINEKURS

Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte. Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden.

Das erwartet Sie:

- Spontan reagieren, auch wenn es brenzlig wird
- Schlagfertige Antworten, die wirken und nicht verletzen
- Humor als elegante Waffe
- Mehr Selbstvertrauen durch gezieltes Training

50013	Matthias Dahms
Di 26.01.27	18:30-21:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung

Konflikte: verstehen – vorbeugen – lösen: Für mehr Sicherheit im Beruf

ONLINEKURS

Du willst in schwierigen Situationen gelassener bleiben, Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen? Du hast genug von endlosen Diskussionen, Missverständnissen oder unausgesprochenem Ärger – sei es im Job, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich. In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie Konflikte entstehen, wie du ihnen vorbeugen kannst und wie du sie zielorientiert und konstruktiv bewältigst – ohne dich zu verbiegen. Du bekommst klare Werkzeuge, um sicherer aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten. Für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen wollen.

Das erwartet dich:

- Konfliktsachen 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

50014	Matthias Dahms
Mo 22.02.27	18:30-21:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung

Erfolgreich scheitern – wie wir mit Schwierigkeiten produktiv umgehen

Aus der Reihe „Energie fürs Ehrenamt“ Teil 3

Ehrenamtliche Arbeit gelingt nicht immer auf Anhieb – manchmal fehlt es an Geld, an Ansprechpartner*innen, manchmal sind die Ziele zu anspruchsvoll oder die Absichten widersprüchlich. Dann geht etwas schief und wir kommen nicht ans Ziel. Daraus kann etwas Gutes



entstehen: Wenn wir mit dem Misserfolg so umgehen, dass wir unsere Energie neu justieren und wirksam handeln. Große Erfindungen sind aus krachendem Scheitern entstanden. Im Kleinen können wir im Ehrenamt auch erfolgreich scheitern!

Die Reihe Energie fürs Ehrenamt ist eine gemeinsame Veranstaltung von: Evang. und Kath. Erwachsenenbildung Geislingen-Göppingen

50015	Andreas Rieck
Fr 16.10.26	17:00-19:30
1 x, 3,3 UE	Katholisches Gemeindehaus Süßen, Lange Str. 33
48 €	Anmeldung unter: www.eeb-geislingen-goeppingen.de oder www.keb-goeppingen.de

Beruf

● NEU

Jobcoaching

Jobcoaching ist eine persönliche Starthilfe für den Weg in den Beruf. Ein Coach unterstützt dabei, die Stärken zu entdecken, Vorurteile abzubauen und moderne Bewerbungen zu schreiben. Das Besondere: Die Hilfe endet nicht bei der Unterschrift – der Coach kann sogar direkt am neuen Arbeitsplatz begleiten, um Startschwierigkeiten sofort zu lösen. Ziel ist, einen Job zu finden der langfristig passt.

Hilfe bei der Suche: individuelle Beratung; Identifikation und Ausarbeitung welcher Job passt
Bewerbungen: gemeinsame Prüfung der Unterlagen sowie Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch
Probleme lösen: Hindernisse aus dem Weg räumen; gemeinsames üben durch Rollenspiele etc
Unterstützung im neuen Job: Begleitung und Beratung in den ersten Wochen des neuen Jobs.

Auch als Einzelcoaching möglich!

50105	Jörg Roshau
Ab Fr 27.11.26	18:00-20:00
2 x, 5,3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

Online Bewerbung zur Traumstelle

● ONLINEKURS

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis, oder aus der Selbstständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher was die Erwartungshaltung der Unterlagen, sowie die Gesprächsführung, und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft. Viele Firmen setzen mit Karriere Portalen, darauf den richtigen Bewerber schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der richtige für die Ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. nur 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Genau hier müssen Sie auf den ersten Blick Überzeugen. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig, oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle, und auch in der Gesprächsführung werden Fehler gemacht. Hier ist die richtige Vorbereitung das A&O! In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, und absolute „No-Go’s“, sowie zu den Bewerbungsportale, wie Sie auch zu Interessanten Stellen kommen. Gestaltung, Aufbereitung CV, Lebenslauf, Format und Auftritt, Gesprächsführung und sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

50106A	Thilo Herzau
So 06.12.26	10:30-12:30
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

50106B	Thilo Herzau
Sa 07.11.26	14:30-16:30
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

● NEU

Selbstmanagement – geeignet für Berufseinsteiger/Wiedereinsteiger

Beim Selbstmanagement gestaltest du deine eigene Arbeitsweise so, dass du deine Ziele mit weniger Stress erreichst. Es geht darum, dich selbst, deine Zeit und deine Aufgaben klug zu organisieren. Wirksam vortragen und moderieren: Grundlagen
Besprechungen zu planen und organisieren
Projektmanagement: Grundlagen des Projektmanagements

Teamentwicklung: Was ist wichtig in der Teamorganisation, welche Typen gibt es...

50108	Jörg Roshau
Ab Fr 13.11.26	18:00-20:00
2 x, 5,3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
69 €	mit Anmeldung



Souveränes Auftreten im Business

Erfolgreiche Geschäftsbeziehungen basieren nicht nur auf Qualität, sondern auch auf professionellem Auftreten. Neben fachlicher Kompetenz sind gute Umgangsformen, klare Kommunikation und ein sicheres Auftreten entscheidend.

Wer diese Aspekte beherrscht, kann nicht nur Vertrauen aufbauen, sondern auch langfristige Geschäftsbeziehungen stärken und seine beruflichen Chancendeckung verbessern.

Nutzen und Ziel:

Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie wirkungsvoll gegenüber anderen auftreten, Benimmfallen und Fettnäpfchen vermeiden. Sie erlangen mehr Selbstsicherheit im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern und erweitern somit Ihre soziale Kompetenz.

Inhalt:

- Ihr professioneller Auftritt
- Der erste Eindruck entscheidet – der letzte Eindruck bleibt haften
- Zeitgemäße Begrüßungsrituale und richtige Anreden
- Benimm im Berufsalltag
- Kommunikationsknigge
- Was ist in und was ist out?
- Kleider machen Leute

Methoden:

- Trainer – Input
- Praktische Übungen zur Körpersprache
- Übungen anhand von Fallbeispielen
- Kleingruppenarbeit
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch

50109	Susanne Baral
Ab Mi 11.11.26	18:00-20:30
2 x, 6,7 UE	① vhs-Haus, Raum 106
65 €	mit Anmeldung



Konfliktmanagement im Berufsalltag für Frauen

Konflikte gehören zu den Herausforderungen des beruflichen Miteinanders. Frauen haben eine ausgeprägte Wahrnehmung für die Beziehungsebene in der Kommunikation. Sie erkennen Konflikte frühzeitig und können darauf eingehen. Gleichzeitig empfinden Frauen Konflikte häufig als belastend. Das Seminar richtet sich an Frauen, die ihre Potenziale und Stärken zur Konfliktauflösung erkennen und verbessern wollen. Erfahren Sie wie Sie herausfordernden Situationen mit Gelassenheit begegnen, wie Sie Konflikte ansprechen und als Chance nutzen können. Durch praxisnahe Übungen erarbeiten Sie sich einen Methodenkoffer der Kommunikation, mit dem Sie auch zu Hause trainieren können.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Kommunikation
- Lösungsorientierte Strategien in Konflikten
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Umgang mit Dominanzverhalten
- Schwierige Gespräche führen

50111	Dr. Verena Munding
Do 14.01.27	17:30-21:00
1 x, 4,7 UE	① vhs-Haus, Raum 106
49 €	mit Anmeldung

Gehaltsverhandlung erfolgreich führen

ONLINEKURS

Mehr Gehalt zu bekommen ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, überzeugender Argumentation und kluger Verhandlungstaktik. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Marktwert klar aufzeigen, Einwände souverän entkräften und die richtigen Worte im entscheidenden Moment finden. Sie erfahren, welche Strategien wirklich funktionieren, wie Sie das passende Timing wählen und Ihre Forderung selbstbewusst, aber wertschätzend platzieren. Ziel ist, dass Sie mit einem klaren Plan ins nächste Gespräch gehen – und mit einem besseren Ergebnis herauskommen.

Das erwartet Sie:

- Die 3 Schlüssel zum erfolgreichen Gehaltsgespräch
- Argumentations- und Fragetechniken, die überzeugen
- Einwände des Arbeitgebers sicher entkräften
- Der perfekte Gesprächsaufbau – vom Einstieg bis zur Vereinbarung

50116	Matthias Dahms
Mi 25.11.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
75 €	mit Anmeldung

NEU

Souverän in unsicheren Zeiten: Unternehmertum neu denken

Ziel: Aktivieren Sie Ihre unternehmerische Gestaltungskraft und bleiben Sie auch in unsicheren Zeiten handlungsfähig.

Inhalt: Einführung in die fünf Prinzipien der Effectuation – die Logik erfolgreicher Unternehmer:innen. Lernen Sie, Risiken zu begrenzen und mit vorhandenen Ressourcen neue Wege zu entwickeln.

Methode: Experten-Input, moderierter Austausch und konkrete Transfer-Übungen.

50121	Patrizia Zeiner
Fr 30.10.26	17:00-20:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
49 €	mit Anmeldung

NEU

Beruf vs. Berufung? Deine (neue) Richtung finden für Erwachsene

Ziel: Wo stehen Sie gerade und wo wollen Sie wirklich hin? Sie schärfen Ihr Profil, erkennen ihre einzigartigen Kompetenzen und gewinnen Klarheit darüber, was Ihnen im Arbeitsleben echte Freude bereitet.

Inhalt: Wir machen eine Bestandsaufnahme: Wo stehen Sie gerade? Wo wollen Sie hin? Wie könnte ihr Karriereweg aussehen? Welche Werte leiten Sie? Wir identifizieren, was sich für Sie gut anfühlt, und nutzen die Freude als Kompass für ihren nächsten beruflichen Schritt.

Methode: Profilanalyse, Werte-Check, Selbstreflexion und spielerische Tools.

50122	Patrizia Zeiner
Fr 04.12.26	17:00-20:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
49 €	mit Anmeldung



NEU

Beurteilungsgespräche für Ausbilder

Beurteilungsgespräche sind ein zentrales Führungsinstrument in der Ausbildung. Sie fördern Leistung, Motivation und Entwicklung – vorausgesetzt, sie sind wertschätzend, klar und zielorientiert gestaltet. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, Beurteilungsgespräche systematisch vorzubereiten, objektiv zu führen und als Lernchance für beide Seiten zu nutzen.

Inhalte:

- Rolle und Bedeutung von Beurteilungen in der Ausbildung: Ziel, Nutzen, rechtlicher Rahmen und Transparenz schaffen
 - Gesprächsphasen und -struktur
 - Einstieg, Feedback, Dialog, Zielvereinbarung, Abschluss
 - Objektivität und Fairness
 - Beurteilungsfehler erkennen und vermeiden Umgang mit Kritik
 - Motivation und Entwicklung fördern
 - Ressourcenorientierte Rückmeldung, Stärken stärken, Lernziele ableiten
 - Herausfordernde Gesprächssituationen meistern
 - Umgang mit Widerstand, Enttäuschung, emotionalen Reaktionen Transfer in den Ausbildungsalltag
- Hinweis: Bitte Verpflegung selbst mitbringen! Kaffeeautomat und Wasserspender vor Ort.

50124	Ferihan Steiner
Sa 17.10.26	09:00-16:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 102
69 €	mit Anmeldung



NEU

Tools für erfolgreiches Changemanagement

Es werden zentrale Werkzeuge und Methoden kennengelernt, um Veränderungsprozesse wirksam zu planen, zu kommunizieren und umzusetzen. Es soll Sicherheit im Umgang mit Veränderung gewonnen werden und die passenden Instrumente praxisnah angewendet.

Inhalte:

- Grundlagen und Erfolgsfaktoren im Changemanagement
 - Stakeholder-Analyse und Kommunikationsplanung
 - Entwicklung einer überzeugenden Change Story
 - Umgang mit Widerständen und Emotionen
 - Praxisübungen und Transfer auf das eigene Projekt
- Hinweis: Bitte Verpflegung selbst mitbringen! Kaffeeautomat und Wasserspender vor Ort.

50125	Ferihan Steiner
Sa 23.01.27	09:00-16:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 102
69 €	mit Anmeldung



● NEU

Mitarbeiter-Gespräche neu gedacht – zeitgemäß führen

Moderne, dialogorientierte Mitarbeitergespräche führen können. Feedback, Entwicklung und Motivation gezielt verbinden und Gesprächsführung in die Praxis übertragen.

Inhalte:

- Wandel klassischer Mitarbeitergespräche
- Erfolgsfaktoren für motivierende Gespräche
- Feedback- und Dialogtechniken
- Entwicklung, Motivation und Zielvereinbarung verknüpfen
- Praxisübungen & Rollenspiele
- Transfer in die eigene Führungspraxis

Hinweis: Bitte Verpflegung selbst mitbringen! Kaffeeautomat und Wasserspender vor Ort.

50126	Ferihan Steiner
Sa 14.11.26	09:00-16:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 102
69 €	mit Anmeldung

● NEU

Existenzgründung & Selbstständigkeit

Das Seminar richtet sich an Angestellte, Personen in beruflicher Neuorientierung, sowie Gründerinnen und Gründer in der frühen Überlegungs- und Vorbereitungsphase, die sich mit dem Gedanken einer Existenzgründung beschäftigen, unabhängig davon, ob bereits eine konkrete Geschäftsidee besteht. Es wird eine realistische Einschätzung des Weges in die Selbstständigkeit vermittelt und unterstützt Teilnehmende dabei, sich strukturiert auf eine mögliche Gründung vorzubereiten. Das Seminar unterstützt dabei, typische Fehlannahmen und verbreitete Unsicherheiten rund um die Selbstständigkeit frühzeitig zu erkennen und einzuordnen. Ein besonderer Fokus liegt auf grundlegenden sozialversicherungsrechtlichen Aspekten, die für viele Gründerinnen und Gründer schwer einschätzbar sind, jedoch langfristige Auswirkungen haben können (z.B. fristgerechte Anmeldung von Beschäftigten, Beitragsberechnungen und Beitragszahlungen). Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, informierte und tragfähige Entscheidungen für die eigene berufliche Situation zu treffen.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

Was sollte bereits vor der Gründung bedacht und entschieden werden?

Welche Rahmenbedingungen sind frühzeitig zu klären?

Welche Annahmen über die Selbstständigkeit sind oft unvollständig oder falsch?

50127A	Uwe Steinhart
Sa 10.10.26	10:00-12:00
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Raum 102
55 €	mit Anmeldung
50127B	Uwe Steinhart
Di 08.12.26	18:00-20:00
1 x, 2,7 UE	① vhs-Haus, Raum 102
55 €	mit Anmeldung

● NEU

Von der Idee zum eigenen Business: Unternehmensgründung, Rechtsformen und Gründungsplanung

Dieser mehrtägige Workshop vermittelt praxisnah die Grundlagen der Unternehmensgründung, des Gründungsmanagements und der wichtigsten Rechtsformen. Nach einer Einführung in Einzelunternehmen, GbR, UG, GmbH und AG bearbeiten die Teilnehmenden eine Case Study und ordnen Unternehmensvorhaben passenden Rechtsformen zu. Anschließend entwickeln sie eigene Geschäftsideen weiter, prüfen Umsetzbarkeit, Einnahmequellen und Rentabilität und erarbeiten erste Schritte einer strukturierten Gründungsplanung.

50128	Felix Fuhrer
Ab Sa 17.10.26	10:00-14:00
4 x, 21,3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
160 €	mit Anmeldung

● NEU

Next Move – Finde deine Berufsrichtung – für Jugendliche ab 16 Jahre

Ziel: 1-2 Berufsrichtungen finden und spielerisch prüfen, ob es Spaß machen könnte. Wer bin ich, was kann ich, was treibt mich an und auf was habe ich wirklich, wirklich Lust?

Inhalt: Wir gehen keine Listen und fragen nicht „was will ich werden“, sondern stellen die Frage „Wer bin ich, was macht mir Spaß und was will ich in die Welt tragen?“

Methode: Werteorientierter Ansatz und spielerische Methoden – keine klassischen Fragebögen.

50129	Patrizia Zeiner
Fr 04.12.26	13:00-16:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
49 €	mit Anmeldung

EINZELCOACHING/ INDIVIDUELLE BERATUNG

„Wenn ich etwas ändern will, muss ich etwas ändern.“ Einzelcoaching/Individuelle Beratung – jederzeit auch als Online-Coaching zeitlich flexibel buchbar!

Die Zeit ist reif – Berufliche Neuorientierung und persönliche Veränderung

Es gibt Momente, in denen „der Wald vor lauter Bäumen“ nicht zu sehen ist und in denen es Reflexion und Klarheit braucht. Manchmal ist die Zeit reif, sich neu zu orientieren, sich Klarheit über den eigenen Standpunkt zu verschaffen, eine andere Perspektive einzunehmen, um neue Ziele und Wege zu gehen. An bestimmten Punkten ist es schwer zu erkennen, welche eigenen Motive hinter Wünschen stehen, und wo die eigenen Stärken sind. In Kombination mit Ihren Interessen ergibt sich ein qualifiziertes Gesamtbild: Auf dieser Basis berufliche und persönliche Wege mit realistischer Perspektive erkennen – ressourcenorientiert und stärkenbasierend. Zielgruppe: Interessierte, die innere Klarheit finden, Entscheidungen treffen und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln sowie eine gute Life-Balance entwickeln möchten!

50604A	Gabriele Hagmann
Mi 02.12.26	09:00-11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50604B	Gabriele Hagmann
Mi 16.12.26	09:00-11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50604C	Gabriele Hagmann
Mi 13.01.27	09:00-11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50604D	Gabriele Hagmann
Mi 30.09.26	15:00-17:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50604E	Gabriele Hagmann
Mi 04.11.26	15:00-17:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50604F	Gabriele Hagmann
Mi 25.11.26	15:00-17:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

Einzelcoaching – Sei selbstbewusst, authentisch, DU!

Wünschst Du dir manchmal nicht auch eine Portion mehr Selbstbewusstsein? Willst Du nicht auch in kritischen Momenten das Richtige sagen können? Bei Herausforderungen mehr Deinen Fähigkeiten vertrauen? Willst Du nicht authentisch zu Dir selbst und zu Deiner Meinung stehen können? Willst Du dich selbst annehmen können, so wie Du bist, mit all Deinen Ecken und Kanten? Wünschst Du dir nicht einfach selbstbewusst, authentisch, Du sein zu können, in jeder Lebenssituation und in allen Lebensbereichen? Dann bist Du hier genau richtig, denn der Schlüssel zu alldem liegt in Dir! Mit meiner Unterstützung lernst Du den richtigen Schlüssel zum richtigen Schloss zu finden. Damit kannst du deine Herausforderungen mit Leichtigkeit meistern und einfach selbstbewusst, authentisch, Du sein.

Zielgruppe: Frauen, lgbtq+ Community, die mehr Selbstbewusstsein wollen & lernen wollen, authentisch zu sich selbst und ihrer Meinung stehen zu können.

50606A	Anneliese Neubauer
Fr 16.10.26	14:00-16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50606B	Anneliese Neubauer
Fr 20.11.26	14:00-16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

50606C	Anneliese Neubauer
Fr 26.02.27	14:00-16:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung

Einzelcoaching/Individuelle Beratung – jederzeit auch als Online-Coaching zeitlich flexibel buchbar! (Nicht in den Schulferien!)



Ich möchte meine Fremdsprachen (Französisch und Norwegisch), welche ich in meinen Handball-Auslandsaufenthalten erlernt habe, gern weiter vertiefen.

Luisa Schulze

Kreismitte bei den Frisch Auf Frauen

DIGITALE KOMPETENZEN UND EDV

PC

PC-Grundlagen

Wenn Sie Computer-Anfänger*in sind und die ersten Schritte am PC erlernen wollen, sind Sie mit diesem Kurs bestens bedient. Schritt für Schritt werden Ihnen die einzelnen Funktionen gezeigt, die Sie dann an unseren Computern und auch zuhause nachvollziehen können. Maus, Tastatur und die wichtigsten Funktionen werden für Sie nach dem Kurs kein Problem mehr darstellen. Zudem werden die Programme Word, Excel und PowerPoint vorgestellt, ebenso der Umgang mit dem Internet.

50401	Yasmin Grimme
Mo und Mi	16:00-19:00
21.09.-23.09.26	
6 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 101
180 €	mit Anmeldung



Tastaturschulung am PC

In 7 Doppelstunden lernen Sie in entspannter Lernatmosphäre mit abwechslungsreichen Lernmethoden den Umgang mit der Tastatur.

50420A	Christel Kamitz
Ab Do 08.10.26	18:00-19:30
7 x, 14 UE	① vhs-Haus, Raum 101
91 €	mit Anmeldung
inkl. Lehrbuch	

50420B	Christel Kamitz
Ab Do 14.01.27	18:00-19:30
7 x, 14 UE	① vhs-Haus, Raum 101
91 €	mit Anmeldung
inkl. Lehrbuch	

Briefgestaltung nach DIN 5008

Sie erlernen die normgerechte und professionelle Gestaltung von Briefen mit Adressfeld, Informationsblock, Betreff, Anrede, Absätzen, Grußformen und Anlage, sowie die Schreibung von Straßennamen nach DIN 5008. Dies ist auch bei der maschinellen Verarbeitung von Texten wichtig.

50424	Christel Kamitz
Ab Mi 04.11.26	17:00-19:15
2 x, 6 UE	① vhs-Haus, Raum 101
49 €	mit Anmeldung



Word Grundlagen – für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

Sie haben noch nie mit Microsoft Word gearbeitet oder fühlen sich im Umgang mit dem Programm unsicher? Kein Problem – in unserem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Word sicher und effizient nutzen. Kursinhalte: Zeichenformatierung, Layoutoptionen, Kopf- und Fußzeile, Rahmen und Schattierung, Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung.

50421	Yasmin Grimme
Mo 02.11.26	17:30-20:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
39 €	mit Anmeldung



Word Vertiefung – Fit für den Büroalltag

Möchten Sie sicher und professionell mit Microsoft Word arbeiten? In unserem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie wichtige Dokumente effizient und nach den aktuellen DIN-Regeln erstellen: Geschäftsbrief, Serienbrief, Tabellen und Formulare. Zudem erfahren Sie, wie Sie mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) Brieftexte schnell und zielgerichtet generieren können. Egal ob für Schule, Ausbildung oder Beruf.

Word Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

50422	Yasmin Grimme
Mo 09.11.26	17:30-20:30
1 x, 4,7 UE	① vhs-Haus, Raum 101
39 €	mit Anmeldung



Grundlagenkurs EXCEL

Kursinhalte:

- Überblick über das Programm Excel
- Tabellen erstellen, formatieren, speichern rationelles Arbeiten mit Autoausfüllen
- Erstellen von Formeln die Summenfunktion absolute und relative Bezüge
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern sichern und schützen von Tabellen

50431	Reiner Eckardt
Ab Mi 16.09.26	18:30-21:30
5 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 101
164 €	mit Anmeldung

50433	Reiner Eckardt
Ab Mi 13.01.27	08:00-11:00
5 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 101
164 €	mit Anmeldung



Fortgeschrittenenkurs EXCEL

Kursinhalte:

- Erstellen und bearbeiten von Diagrammen
- Funktionen WENN, MITTELWERT, SUMME, SVERWEIS, VERKETTEN
- Zahlenformate
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Filtern von Tabellen

50432	Reiner Eckardt
Ab Mi 18.11.26	18:30-21:30
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
132 €	mit Anmeldung
50434	Reiner Eckardt
Ab Mi 03.03.27	08:00-11:00
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
132 €	mit Anmeldung



Office und seine Möglichkeiten

Möchten Sie einen Überblick über die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook erhalten? Wie setzt man die Anwendungen am besten im Büroalltag ein? Ist ein Austausch zwischen den Programmen möglich? Es werden die Grundlagen der vier Programme erarbeitet.

50410	Dagmar Claus-Nitsche
Ab Di 03.11.26	18:00-21:00
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
133 €	mit Anmeldung



Datenbanken mit Access

ONLINEKURS

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen. Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren. Weitere Informationen auf unserer Homepage.

50441	Andreas Fänger
Mo 14.12.26	16:15-19:30
Di 15.12.26	
Mi 16.12.26	
Do 17.12.26	
Fr 18.12.26	
5 x, 20 UE	Virtueller Schulungsraum
140 €	mit Anmeldung



MS-Outlook

Mit Outlook, dem Desktop Information Manager von Microsoft, lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte, Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Nach diesem Seminar kennen Sie die Einsatzmöglichkeiten von Outlook, sind sicher im Umgang mit E-Mails, verwalten effizient Ihre Kontakte, nutzen die Kalenderfunktion zur Terminkoordination und erstellen und delegieren Aufgaben.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

50451	Dagmar Claus-Nitsche
Sa 07.11.26	09:00-16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
68 €	mit Anmeldung



NEU

Linux Mint Cinnamon – Einstieg in die Windows-Alternative

Der Workshop richtet sich an Personen, die an einer Alternative zum Betriebssystem Windows für den PC-Alltag interessiert sind. Linux Mint ist auf vielen älteren Geräten (PC/Notebook) lauffähig, ersetzt alltagstauglich Windows, hat wichtige Programmpakete bereits an Board und ist zudem kostenlos.

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse. Das eigene mit der Version 22.3 von Linux Mint Cinnamon vorinstallierte Notebook (mindestens 8 GB Arbeitsspeicher) kann mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, falls kein Notebook vorhanden ist.

Sollten sich Teilnehmer*innen mit einem bereits umgerüsteten Linux-Mint-Notebook anmelden, möchte ich Sie bitten zusätzlich folgende Anwendungsprogramme über die Anwendungsverwaltung von Linux Mint installieren zu lassen, da dies zeitlich nicht im Kurs eingeplant ist:

- Okular (aus Anwendungsverwaltung von Linux Mint, nicht von Flathub)
- Ffmpeg
- TTF-mscorefonts-installer
- VLC-Player
- Video Downloader (Flathub)
- xfburn (für Geräte mit CD-Brenner)
- XnView MP (Flathub)

Umrüstungen auf Linux Mint werden z.B. durch das Linux Café Ebersbach (linuxcafe-ebersbach@gmx.de) und eventuell auch durch das Repair-Café Heiningen durchgeführt.

50403	Harald Kliem
Do 22.10.26	18:30-20:30
Do 29.10.26	
Do 05.11.26	
Do 12.11.26	
4 x, 10,7 UE	① vhs-Haus, Raum 106
96 €	mit Anmeldung



NEU

LibreOffice Writer – Die Alternative zu Windows Word

Ein leistungsstarkes, kostenloses Schreibprogramm, verfügbar für die gängigen Plattformen wie Windows, macOS & Linux. Der Workshop richtet sich an Personen, die an einem Umstieg auf Writer interessiert sind. LibreOffice Writer gestattet das Lesen, Schreiben, Bearbeiten, Speichern oder Umwandeln von Dokumenten – inklusive Word-Dateien – in das PDF-Format. Behandelt werden unter anderem Themen wie Formatieren, Textgestaltung, Tabelle, Exportieren, Kopf- und Fußzeile, Rechtschreibprüfung, Dokumentenvorlage. Voraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse. Auf dem eigenen Notebook ist bereits eine aktuelle Version von LibreOffice installiert. Bitte bei der Anmeldung angeben, falls ein Notebook benötigt wird.

50423	Harald Kliem
Mi 18.11.26	18:30-20:30
Mi 25.11.26	
2 x, 5,3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
47 €	mit Anmeldung



NEU

Digitale Souveränität mit Open Source

Unabhängig und günstiger: Digitale Souveränität mit Open Source.

Viele digitale Kosten entstehen durch Abhängigkeit von einzelnen Anbietern, Abos und geschlossenen Systemen. Dieser Workshop zeigt, wie Open Source dabei hilft, unabhängiger und günstiger zu werden. In vier Hands-on-Blöcken identifizieren Sie typische Kostenfallen, lernen passende freie Alternativen kennen und setzen erste Schritte direkt um: installieren, einrichten, testen und den eigenen digitalen Alltag souveräner gestalten.

Bitte bringen Sie ein eigenes Tablet oder einen Laptop mit installiertem Internetbrowser und ein Ladekabel mit.

50405	Felix Fuhrer
Ab Sa 17.10.26	15:00-19:00
4 x, 21,3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
165 €	mit Anmeldung



Smartphone & Tablet

Was ist ein Benutzerkonto (Account)? - Die Anmeldung auf Internetseiten

Die Digitalisierung ist in nahezu allen Branchen angekommen. Das Angebot ist riesig: Krankenkassen haben eine App, Belege reichen Sie einfach mit dem Handy ein. Terminvereinbarungen mit der Doctolib-App erspart Ihnen viel Zeit. Viele Geräte, wie z.B. Smartwatches, Kochgeräte, Drucker, Blutzucker- oder Hörgeräte, lassen sich super mit dem Handy steuern. Gehaltsabrechnungen bekommen viele über das Internet. Fahrkarten und Eventtickets aller Art kaufen Sie per Klick in der App. Ebooks lesen Sie über die Onleihe, Tolino, Skoobe. Onlineshopping. Wandern und Radfahren mit der App. Bankgeschäfte online abwickeln zu können spart Zeit und Wege. Facebook, WhatsApp, Instagram. Für all diese „Geschäfte“ braucht es eine Anmeldung mit Ihren Daten. Wieso heißt es „Konto“? Fallen Kosten an, welche Daten werden benötigt? Wie registriert man sich? Ist das alles sicher? Wir werden das alles klären, ein Konto registrieren und wenn Sie möchten auch wieder löschen. Bringen Sie gerne viele Fragen mit! Android oder iOS (Apple) – Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen. Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem Email-Konto.

50509	Patricia Lippmann
Di 17.11.26	09:00-12:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
70 €	mit Anmeldung

Smartphone Einsteigerkurs (Android-Betriebssystem)

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne souverän bedienen können? Na dann mal los!
Inhalte:

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

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

50501	Patricia Lippmann
Ab Di 22.09.26	09:00-12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 102
70 €	mit Anmeldung

Android-Anfängerkurs

Einführung für alle, die sich überlegen ein Smartphone mit dem Android Betriebssystem zu kaufen (z.B. HTC, Samsung, Sony, Huawei etc.). Sie lernen anhand einer praktischen Vorführung die Vorteile eines Smartphones kennen.

- Was ist eine App?
 - Was bringt mir ein Smartphone mit GPS?
 - Wie funktioniert so ein Handy generell?
 - Was kann ich alles damit machen?
- Behandelt werden:
- Umgang mit Apps
 - Vorteile der Kombination von Internet und GPS in einem Handy
 - Play Store
 - Unterschied zum iPhone
 - Bedienung
 - Verschiedenste Apps und deren Vorteile

50503A	Michael Birner
Mo 09.11.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
35 €	mit Anmeldung

50503B	Michael Birner
Mo 30.11.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung

Android Vertiefung

Wiederholung der Grundlegenden Informationen zur Bedienung des Smartphones mit praktischen Übungen. Es werden die wichtigsten Einstellungen besprochen wie die Einrichtung von E-Mail und WLAN. Der Google-Play Store wird vorgestellt und die Installation von Apps wird besprochen. Sicherheit im Umgang mit Smartphones, Datenschutz, Virenschutz sind Themen des Abends. Ebenso wird die Navigation mit Google Maps gezeigt. Weiter gibt es Informationen zu WhatsApp inklusive Tipps zu persönlichen Einstellungen. Zudem werden diverse nützliche Apps vorgestellt. Ein eigenes Gerät kann gerne mitgebracht werden.

50504A	Michael Birner
Mo 16.11.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung

50504B	Michael Birner
Mo 07.12.26	18:30-21:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung

Erste Schritte mit iPhone und iPad – Grundkurs

Eine Einführung in das Arbeiten mit iPhone und iPad-Tablets
Das iPhone und das iPad von Apple gehören zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes und lernen den effizienten Umgang damit. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät individuell anpassen können und erfahren mehr zur Kommunikation per SMS, WhatsApp und Telefonie. Darüber hinaus geht es um Themen wie die Erstellung von Kontakten, Fotografieren, Routenplanung mit der Karten App, Erstellung eines Notfallpasses und um weitere Funktionen. Sie lernen Ihr Gerät besser kennen

und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone / iPad zu dem Kurs mit.

Hinweise / Voraussetzungen für die Teilnahme:

- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Das Gerät sollte schon in Betrieb genommen sein, wir haben im Kurs nicht die Zeit einer Ersteinrichtung. (Apple-ID und zugehöriges Passwort)

Zielgruppe:

Schüler, Studenten, Berufstätige, Senioren

50506	Michael Peichl
Ab Di 13.10.26	09:00-12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
70 €	mit Anmeldung

iPhone und iPad – Aufbaukurs für das Arbeiten mit iPhone und iPad-Tablets

Dieser Kurs richtet sich an iPad und iPhone Nutzer, die bereits erste Erfahrungen mit ihrem Gerät haben und tiefer in die Welt der Spezialfunktionen eindringen möchten. Angeboten werden: Kalenderfunktionen, Kontaktverwaltung und Erinnerungsfunktionen, Notizen, Fotografieren und Filmen sowie Bildbearbeitung. Demonstriert werden Anwendungen beim Surfen im Internet, der Austausch mit iCloud, sowie spezielle Schreib- und Arbeitsprogramme (Apps). Die Dateiverwaltung und das Öffnen und Bearbeiten von Dateien in anderen Apps. Die Übungen richten sich in erster Linie nach den Fragen der Teilnehmenden.

Sie lernen Ihr Gerät noch besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone / iPad zu dem Kurs mit. Sie benötigen zur Installation von Apps ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort!

Hinweise / Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Grundkenntnisse
- Apple-ID und zugehöriges Passwort werden vorausgesetzt
- Fragen zum Inhalt und Gerät können vorher mit dem Dozenten geklärt werden: micha-el.peichl@peichls.de

Zielgruppe:

Schüler, Studenten, Berufstätige, Senioren

50507	Michael Peichl
Di 10.11.26	09:00-12:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
35 €	mit Anmeldung

Künstliche Intelligenz & Gestaltung

KI Entdeckungstour für Menschen ab 50

Entdecken Sie mit uns die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und ihre vielfältigen Anwendungen im Alltag. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ab 50 Jahren ohne Vorkenntnisse. Wir erklären leicht verständlich die Grundlagen der KI, ihre Funktionsweise und die Chancen in Bereichen wie Alltag, Freizeit und Problemlösung. Praktische Anwendungen und Sicherheitstipps inklusive. Egal ob Anfänger oder digital interessiert, hier sind Sie richtig! Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/ Tablet mit.

50482	Michael Peichl
Ab Di 24.11.26	09:00-12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
70 €	mit Anmeldung



● NEU

KI im Alltag

ONLINEKURS

KI-Anwendungen haben längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten, und ist nach dem Internet die größte Revolution der Neuzeit. Dieses Webinar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was KI ist, und wie künstliche Intelligenz (KI) den modernen Arbeitsplatz transformiert und Mitarbeiter*innen dabei unterstützt, effizienter und kreativer zu arbeiten, aber auch im privaten Bereich. Erledigen Sie schneller Ihre Aufgaben, zB von der Erstellung und Verfassen von Texten, bis hin zur Nutzung von Grafiken, Scripts, und Übersetzungen, oder PowerPoint Präsentation und Sprachassistenten. In diesem Webinar erfahren Sie, die Bedeutung von KI, und wie Sie diese Technologien optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und neue Arbeitsmethoden zu entdecken. Folgende Themen werden behandelt:

Was ist KI?

Welche Einsatzbereiche gibt es?

Welche Risiken und Chancen stecken dahinter?

Welche KI-Portale gibt es?

Was nützt es mir?

Praktische Einsatzbereiche zB Generierung und Überarbeitung von Texten, oder Blitzschnelles Erstellen von Präsentationen, Bilder, Videos uvm.

50480A	Thilo Herzau
So 22.11.26	10:30-12:30
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

50480B	Thilo Herzau
Sa 30.01.27	14:30-16:30
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

● NEU

KI-Tools im Alltag – Praxisworkshop

ChatGPT, Claude, Gemini – klingt kompliziert? Ist es nicht. In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt moderner KI-Tools. Sie lernen die wichtigsten Anwendungen kennen und erfahren, wie Sie diese gezielt einsetzen, um alltägliche Aufgaben schneller, effizienter und kreativer zu erledigen. Nach einem kompakten Überblick über die Grundlagen arbeiten wir direkt praxisnah: von Text- und Bildgenerierung bis hin zu kreativen Einsatzmöglichkeiten. Das Gelernte setzen Sie unmittelbar selbst um und testen verschiedene Tools. Ziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit KI zu vermitteln und Ihnen zu zeigen, welches Werkzeug sich für welche Aufgabe eignet.

Voraussetzungen:

Grundlegende PC-Kenntnisse, eine eigene E-Mail-Adresse zur Registrierung bei den vorgestellten KI-Tools sowie ein eigener Laptop.

50483	Yasmin Grimme
Mi 14.10.26	17:30-20:30
1, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
180 €	mit Anmeldung



● NEU

KI für Fortgeschrittene

ONLINEKURS

Du nutzt ChatGPT bereits im Alltag, hast aber das Gefühl, nur an der Oberfläche zu kratzen? In diesem zweiteiligen Workshop verlassen wir die Ebene der einfachen Fragen und Antworten. Wir bauen eigene KI-Werkzeuge, bändigen komplexe Datenmengen und lernen, wie man die KI als echte „digitale Abteilung“ in Projekte integriert.

Teil 1: Maßgeschneiderte KI & Profi-Steuerung.

Wir lernen, wie man die Werkzeuge individualisiert.

Advanced Prompting: Masterclass in präziser Instruktion (RGC-Framework, Chain-of-Thought).

Eigene Bots erstellen: Wir bauen live eigene „GPTs“ (ChatGPT) oder „Gems“ (Gemini). Lerne, wie du eine KI mit deinem eigenen Wissen (PDFs, Dokumente) fütterst, damit sie zu deinem persönlichen Experten wird.

Stimme & Stil: Wie die KI lernt, genau in deinem Tonfall oder nach deinen Vorgaben zu schreiben.

Teil 2: Intelligente Workflows & Daten-Management NotebookLM – Das Gehirn für deine Daten: Der Deep Dive in Googles neues Wunder-Tool. Wie du hunderte Seiten Dokumente in Sekunden analysierst.

KI-Projekte & Kollaboration: Nutzung von Claude oder Gemini Projects, um langfristige Projekte (wie Marketing-Kampagnen oder Konzepte) strukturiert an einem Ort zu verwalten.

KI-Workflows: Komplexe Aufgaben in effiziente Prozessketten zerlegen – vom ersten Input bis zum fertigen Ergebnis.

Datenschutz & Sicherheit: Ein Update für Profis – was du im Umgang mit sensiblen Daten beachten musst.

Was du aus diesem Kurs mitnimmst:

Eigene Werkzeuge: Du gehst mit deinem ersten selbst erstellten KI-Bot nach Hause.

Zeitersparnis: Du lernst Workflows kennen, die Aufgaben von Stunden auf Minuten verkürzen.

Sicherheit: Du verstehst die Unterschiede zwischen den führenden Tools und weißt, welches Werkzeug für welche Aufgabe das beste ist.

Voraussetzung: Du hast bereits erste Erfahrungen im Umgang mit KI gesammelt

50481	Tatyana Sarasa
Di 27.10.26	18:00-20:00
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
30 €	mit Anmeldung

KI-Avatare

ONLINEKURS

Stellen Sie sich vor, Sie könnten ein Video in fünf Sprachen produzieren, ohne selbst vor der Kamera zu stehen oder eine Fremdsprache zu beherrschen. Was vor kurzem noch nach Science-Fiction klang, ist dank Künstlicher Intelligenz heute für jeden machbar.

In diesem praxisorientierten Kurs tauchen wir in die Welt der KI-Avatare ein. Wir lernen, wie man aus einem einfachen Foto eine sprechende Person macht, wie man Stimmen kloniert oder synthetisch erzeugt und wie man lebensechte Avatare für Präsentationen, Social Media oder Erklärvideos erstellt.

Inhalte des Kurses:

- Die perfekte Stimme
- Talking Heads: Mit Tools wie Hedra und Dream Face lassen wir Standbilder in Sekundenschnelle sprechen.
- Die Profi-Liga (HeyGen): Erfahren Sie, wie fotorealistische Avatare erstellt werden und wie die magische Video-Übersetzungsfunktion funktioniert.
- Dynamik & Kontrolle: Ein Ausblick auf Kling AI,

um Avatare nicht nur sprechen, sondern sich auch natürlich bewegen zu lassen (Motion Control).

- Ethik & Sicherheit: Deepfakes, Urheberrecht und der verantwortungsvolle Umgang mit der eigenen digitalen Identität.

Lernziel: Am Ende des Kurses verstehen Sie den Workflow von der ersten Audio-Datei bis zum fertigen Avatar-Video und können die wichtigsten Tools selbstständig für Ihre Projekte anwenden.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC/Laptop und Internetbrowser. Es ist vom Vorteil, wenn sie ein Foto von Ihnen bereithalten. Wir arbeiten im Kurs mit kostenlosen Test-Zugängen der Anbieter; für die Anmeldung ist ein Google Konto sehr praktisch, mit Email-Adresse geht es auch in den meisten Fällen.

50489	Tatyana Sarasa
Ab Mi 04.11.26	18:00-20:00
2 x, 5,3 UE	Virtueller Schulungsraum
50 €	mit Anmeldung



Microsoft Copilot – Mein neuer KI-Assistent für den Alltag – Schnupperkurs

ONLINEKURS

Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe. Ich zeige Ihnen, wie Sie den Copilot ohne teure Zusatzabos nutzen können, um:

- Komplizierte Webseiten und lange PDF-Dokumente in Sekunden zusammenzufassen.
- E-Mails, Briefe oder Reisepläne in perfektem Deutsch zu formulieren.
- Kreative Bilder und Grafiken per Textbefehl zu erstellen.

Smarter zu suchen statt mühsam zu googeln.

Wir üben mit der kostenlosen Version.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet. Um den Tool optimal zu nutzen brauchen wir Ihr Microsoft Konto für die Anmeldung.

50484	Tatyana Sarasa
Fr 02.10.26	18:00-20:00
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
30 €	mit Anmeldung



● NEU

Microsoft Copilot in der Praxis- Der KI-Turbo für Word, Excel & Co.

ONLINEKURS

Sie kennen die Grundlagen der KI, möchten sie nun aber gezielt für Ihren Büroalltag einsetzen? In diesem Praxiskurs gehen wir einen Schritt weiter und integrieren den Copilot in die klassischen Microsoft-Anwendungen.

In drei Modulen lernen Sie, wie Sie Ihre Effizienz massiv steigern:

Termin 1 (Kommunikation): E-Mail-Fluten in Outlook bändigen und in Word aus Stichpunkten fertige Berichte zaubern.



Termin 2 (Daten & Analyse): Excel-Tabellen verstehen und auswerten, ohne Formel-Profi zu sein (wir lassen die KI rechnen!).

Termin 3 (Präsentation & Workflow): Von der Word-Idee zur fertigen PowerPoint-Präsentation und Tipps für eine rechtssichere Nutzung im Unternehmen.

Voraussetzungen: Zur praktischen Teilnahme am Kurs müssen die Teilnehmer einen eigenen Microsoft-Account nutzen. Wer die Funktionen selbst ausprobieren möchte, kann dies entweder über ein bereits vorhandenes Copilot-Abonnement tun oder nutzt ein kostenloses Test-Konto bei Microsoft 365. Ich werde die erweiterten Funktionen im Kurs live vorführen.

50485	Tatyana Sarasa
Ab Mi 14.10.26	18:00-20:00
3 x, 8 UE	Virtueller Schulungsraum
70 €	mit Anmeldung



● NEU

ChatGPT als persönlicher Coach nutzen – Klarheit durch KI

● ONLINEKURS

Ziel: Nutzen Sie die Power der KI für Ihr Wachstum. Sie lernen, ChatGPT als smarten Sparringspartner einzusetzen, der Ihnen rund um die Uhr für Ihre persönliche Entwicklung sicher zur Verfügung steht.

Inhalt: Wir vermitteln wirksames Prompting und Szenarien für das Selbst-Coaching. Wir besprechen Datenschutz, probieren aus, was exzellent funktioniert und wo man aufpassen muss. Sie gehen mit konkreten Beispielen nach Hause.

Methode: Live-Demos, moderierter Austausch und Übungen am eigenen Gerät.

50486	Patrizia Zeiner
Ab Mi 21.10.26	18:30-20:00
5 x, 10 UE	Virtueller Schulungsraum
115 €	mit Anmeldung

● NEU

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

● ONLINEKURS

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie Umsetzen? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausclick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um.

Der Kurs umfasst, von der Konzeption, Aufbau, Erstellen von Websites / Aktive Elemente, Shop, Customizing, Internet Adresse Domain sowie zahlreiche Tipp und Tricks zur Google Suche Adword.

50487A	Thilo Herzau
Sa 14.11.26	10:30-12:30
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

50487B	Thilo Herzau
So 13.12.26	14:30-16:30
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
45 €	mit Anmeldung

Canva Workshop

● ONLINEKURS

Sie möchten beeindruckende Grafiken für Social Media, Flyer für Ihren Verein oder stilvolle Einladungen gestalten, haben aber keine Zeit für komplizierte Grafikprogramme? Dann ist Canva das perfekte Werkzeug für Sie!

Canva ist eine cloudbasierte Design-Plattform, die es jedem ermöglicht, auch ohne Vorkenntnisse professionelle Ergebnisse zu erzielen. In diesem praxisorientierten Online-Kurs lernen Sie in zwei kompakten Modulen, wie Sie die vielfältigen Funktionen von Canva sicher beherrschen und Ihre kreativen Ideen in digitale Realität umsetzen.

Modul 1: Der perfekte Start. Wir erkunden die Benutzeroberfläche, nutzen intelligente Vorlagen und lernen die Grundregeln für gute Gestaltung (Farben, Schriften, Layout). Wir erstellen gemeinsam ein erstes Praxisprojekt.

Modul 2: Tipps, Tricks & KI. Wir tauchen tiefer ein: Erfahren Sie, wie Sie mit den neuen KI-Tools („Magic Studio“) Bilder bearbeiten, QR-Codes für Ihre Projekte erstellen und Ihre Designs fehlerfrei für Web oder Druck exportieren.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Eigene Logos, Social-Media-Grafiken oder Flyer entwerfen.
- Fotos professionell bearbeiten und Hintergründe entfernen.
- Ordnung in Ihren Projekten halten und Zeit durch smarte Workflows sparen.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse und eine stabile Internetverbindung. Ein kostenloser Canva-Account (bitte vor Kursbeginn erstellen). Idealerweise arbeiten Sie an einem PC/Laptop (ein zweiter Bildschirm ist hilfreich, aber kein Muss).

50488	Tatyana Sarasa
Ab Do 22.10.26	18:00-20:00
2 x, 8 UE	Virtueller Schulungsraum
50 €	mit Anmeldung



3D Druck verstehen und selbst ausprobieren

Sie interessieren sich für 3D-Druck und möchten die Technologie nicht nur kennenlernen, sondern selbst anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erfahren verständlich und praxisnah, wie ein 3D-Drucker arbeitet, und konstruieren Ihr eigenes 3D-Modell am Computer. Anschließend bereiten Sie Ihre Konstruktion für den Druck vor und fertigen Ihr Bauteil noch im Kurs auf einem unserer Geräte.

Das Besondere: Im Anschluss an den Kurs können Sie für 10 Tage einen 3D-Drucker für 30 € zzgl. Materialkosten ausleihen und Ihre eigenen Projekte zu Hause in Ruhe weiterentwickeln.

Ablauf

Tag 1 – Grundlagen und erste Konstruktion

Sie erhalten eine kompakte Einführung in die Funktionsweise des 3D-Drucks und die Grundlagen der CAD-Konstruktion. In kleinen Gruppen erstellen Sie Ihr eigenes 3D-Modell, bereiten es für den Druck vor und starten den Druckvorgang direkt am Gerät.

Tag 2 – Auswertung und Praxistipps

Wir betrachten gemeinsam Ihre gedruckten Bauteile: Was ist gut gelungen, wo bestehen Optimierungspotenziale? Sie können alle Fragen aus der Praxis stellen und erhalten fundierte Tipps für anspruchsvollere Drucke. Auf Wunsch nehmen Sie im Anschluss Ihren Leihdrucker für zu Hause mit.

Tag 3 – Rückgabe des Leihdruckers

Sie geben den 3D-Drucker zwischen 9:00 – 17:00 Uhr im HIVE zurück.

In Kooperation mit HIVE Education

Schulungsort: HIVE, Böhringer Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

50492A	Stefan Frank
Ab Mi 18.11.26	18:00-21:00
2 x, 6 UE	HIVE, Böhringer Areal
80 €	mit Anmeldung

50492B	Stefan Frank
Ab Mo 18.01.27	18:00-21:00
2 x, 4 UE	HIVE, Böhringer Areal
80 €	mit Anmeldung





BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Xpert Business (XB) ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung an Volkshochschulen. Unabhängig davon ob Sie Quer- oder Wiedereinsteiger/-in sind, durch die Kombination verschiedener Module haben Sie die Möglichkeit verschiedene Abschlüsse zu erwerben.



Ablauf der Webseminare: Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn einen Zugangslink per Mail. Der Unterricht findet online statt, so dass Sie von zu Hause aus teilnehmen können.

Prüfung: Die Prüfungen finden zentral an der vhs Stuttgart statt. Prüfungstermine und -unterlagen finden Sie auf der Homepage der vhs Stuttgart im Fachbereich „Arbeit und Karriere“ in der Rubrik „Xpert-Business“. Zur Prüfung melden Sie sich bitte direkt bei der vhs Stuttgart an.

Informationen zu Xpert Business finden Sie unter www.xpert-business.eu

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie unter: 07161-65043050

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Folgende Module werden an der VHS Göppingen und Schurwald angeboten:

- Finanzbuchführung 1, 2 und Finanzbuchführung mit DATEV
- Lohn und Gehalt 1, 2 und Lohn und Gehalt mit DATEV
- Betriebliche Steuerpraxis
- Kosten-Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Finanzwirtschaft
- Einnahmen-Überschussrechnung

Lernziele:

Die detaillierten Xpert Business Lernzielkataloge finden Sie auf der Xpert Business-Webseite online unter: <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.

Ablauf der Webseminare:

Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn einen Zugangslink per Mail zugesendet. Der Unterricht findet i.d.R. 2 x wöchentlich online statt. An allen Kursterminen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

Prüfung:

Die Prüfungen finden zentral an der vhs Stuttgart statt. Prüfungstermine und -unterlagen finden Sie auf der Homepage der vhs Stuttgart im Fachbereich „Arbeit und Karriere“ in der Rubrik Xpert-Business. **Bitte zur Prüfung direkt bei der vhs Stuttgart anmelden.**

Weitere Informationen unter www.Xpert-Business.eu oder telefonisch: 07161 650-43050.

**„Xpert Business“****XPERT Business****Xpert Business Finanzbuchführung 1
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

50205	N.N.
Di und Do 03.11.-05.11.26.	18:30-20:30
24 x, 64 UE	Virtueller Schulungsraum
445 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business**Xpert Business Finanzbuchführung 2
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

50206	N.N.
Mo und Mi 02.11.-04.11.26.	18:30-20:30
22 x, 58,7 UE	Virtueller Schulungsraum
410 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

**XPERT Business****Lohn und Gehalt 1
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

50207	N.N.
Di und Do 03.11.-05.11.26.	18:30-20:30
24 x, 64 UE	Virtueller Schulungsraum
445 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business**Lohn und Gehalt 2
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

50208	N.N.
Mo und Mi 02.11.-04.11.26.	18:30-20:30
22 x, 58,7 UE	Virtueller Schulungsraum
410 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business**Betriebliche Steuerpraxis
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen.

50209	N.N.
Mo und Mi 02.11.-04.11.26.	18:30-20:30
22 x, 58,7 UE	Virtueller Schulungsraum
410 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business**Kosten-Leistungsrechnung
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

50210	N.N.
Mo und Mi 02.11.-04.11.26.	18:30-20:30
20 x, 53,3 UE	Virtueller Schulungsraum
390 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business**Bilanzierung
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

50211	N.N.
Di und Do 03.11.-05.11.26.	18:30-20:30
21 x, 56 UE	Virtueller Schulungsraum
390 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business**Controlling
Kooperations-Web-Angebot****ONLINEKURS**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

50212	N.N.
Mo und Mi 02.11.-04.11.26.	18:30-20:30
20 x, 53,3 UE	Virtueller Schulungsraum
390 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung



XPERT Business

Personalwirtschaft Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

50213	N.N.
Mo und Mi 02.11.-04.11.26.	18:30-20:30
20 x, 53,3 UE	Virtueller Schulungsraum
390 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business

Finanzwirtschaft Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

50214	N.N.
Di und Do 03.11.-05.11.26.	18:30-20:30
20 x, 53,3 UE	Virtueller Schulungsraum
390 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business

Einnahmen-Überschussrechnung Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

50215	N.N.
Mo und Mi 02.11.-04.11.26.	18:30-20:30
11 x, 29,3 UE	Virtueller Schulungsraum
205 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business DATEV

Lohn und Gehalt mit DATEV Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

50216	N.N.
Di und Do 03.11.-05.11.26.	18:30-20:30
16 x, 42,7 UE	Virtueller Schulungsraum
370 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

XPERT Business DATEV

Finanzbuchführung mit DATEV Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

50217	N.N.
Di und Do 03.11.-05.11.26.	18:30-20:30
16 x, 42,7 UE	Virtueller Schulungsraum
370 € inkl. Lehrmaterial	mit Anmeldung

SAP

SAP

SAP® Grundlagen: Navigation - Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmenden lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- Überblick SAP® S/4HANA



Ich will mein Französisch über die Schulkenntnisse hinaus erweitern, da es für mich eine sehr schöne Sprache ist und ich mich gerne im Urlaub in Frankreich unterhalten können möchte.

Nicola Merz
Rückraum Rechts
bei den Frisch Auf Frauen



- Anmelden am System
 - Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
 - Verwenden der verschiedenen Hilfsfunktionen in SAP
 - Einrichten von Stammdaten
 - Durchführen von Transaktionen
 - Nutzung von SAP-Standardberichten
 - Ausgabefunktionen in SAP
- An- und (kostenfreie) Abmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

50300A	N.N.
Fr 29.01.27	13:00-18:00
Sa 30.01.27	09:00-16:15
2 x, 14 UE	Virtueller Schulungsraum
359 €	

50300B	N.N.
Fr 26.02.27	13:00-18:00
Sa 27.02.27	09:00-16:15
2 x, 13,7 UE	Virtueller Schulungsraum
359 €	



Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA - Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

- Inhalte:
- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
 - Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
 - Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
 - Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs
 - Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung

- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung
- An- und (kostenfreie) Abmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

50301	N.N.
Sa 06.02.27	13:00-18:00
Fr 19.02.27	09:00-16:15
2 x, 13,7 UE	Virtueller Schulungsraum
359 €	



Einkauf in SAP® S/4HANA - Kooperations-Web-Angebot

ONLINEKURS

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
 - Anlegen von Materialstammsätzen
 - Anlegen von Lieferantenstammsätzen
 - Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
 - Grundlagen der Preisfindung analysieren
 - Einkaufsinfosätze anlegen
 - Durchführung eines Bestellprozesses
- An- und (kostenfreie) Abmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

50302	N.N.
Fr 12.03.27	13:00-18:00
Sa 13.03.27	09:00-16:15
2 x, 14 UE	Virtueller Schulungsraum
359 €	

KOOPERATIONSKURSE MIT ACADEMY-MIH



ACADEMY MIH
WIRTSCHAFT
&
FINANZEN

Management Assistenz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für eine erfolgreiche Tätigkeit im Assistenz- und Sekretariatsbereich des Managements. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, Führungskräfte professionell zu unterstützen, organisatorische Abläufe effizient zu gestalten und kommunikative sowie administrative Aufgaben souverän zu meistern.

Kursinhalt:

Dokumentenmanagement
Effiziente Ablagetechniken
Bewältigung von Informationsfluten
Methoden der Assistenz

50787A	Academy-MIH
Ab Mo 05.10.26	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisligen
1300 €	mit Anmeldung

50787B	Academy-MIH
Ab Do 19.11.26	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisligen
1300 €	mit Anmeldung

50787C	Academy-MIH
Ab Do 10.12.26	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisligen
1300 €	mit Anmeldung

50787D	Academy-MIH
Ab Mi 27.01.27	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisligen
1300 €	mit Anmeldung

50787E	Academy-MIH
Ab Mi 24.02.27	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisligen
1300 €	mit Anmeldung

50787F	Academy-MIH
Ab Di 30.03.27	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisligen
1300 €	mit Anmeldung



Ausbildung der Ausbilder nach AEVO Intensive IHK Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf den Ausbilderschein bei der Academy MIH für Wirtschaft und Finanzen.

- mit Prüfungssimulationen und über 500 Übungsfragen
- mit nur 4 Unterrichtstagen bestens vorbereitet
- Kursinhalt nach Modulen:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und die Ausbildung planen.
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken.
3. Ausbildung durchführen.
4. Ausbildung abschließen.

Abschluss: Teilnahmebestätigung Academy MIH

Optional: Prüfung bei der IHK (zzgl. Prüfungsgebühren IHK.
Bitte informieren Sie sich dazu bei Ihrer zuständigen Stelle über die Höhe der Prüfungsgebühr)

50789A	Academy-MIH
Ab Mo 23.11.26	09:00-17:00
4 x, 42,7 UE	
510 €	mit Anmeldung

Azubi Programm für kaufmännische Berufe

Der Tagesworkshop für Azubis ist darauf ausgerichtet, Teilnehmern ein umfassendes Verständnis und praktische Fähigkeiten zu vermitteln. .

Kursinhalt:

IT Kompetenzen: Digitale Tools, die im Beruf genutzt werden: Microsoft Teams, Excel, Outlook

Zeitmanagement : Techniken und Tools für effiziente Zeitplanung und Priorisierung von Aufgaben

Buchführung: Basic- Umsatzsteuer, Umsatz, Gewinn, Preiskalkulation verstehen.

50790A	Academy-MIH
Fr 25.09.26	09:00-17:00
1 x, 10,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
450 €	mit Anmeldung

50790B	Academy-MIH
Fr 16.10.26	09:00-17:00
1 x, 10,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
450 €	mit Anmeldung

50790C	Academy-MIH
Di 15.12.26	09:00-17:00
1 x, 10,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
450 €	mit Anmeldung

50790D	Academy-MIH
Do 07.01.27	09:00-17:00
1 x, 10,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
450 €	mit Anmeldung

50790E	Academy-MIH
Do 18.02.27	09:00-17:00
1 x, 10,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
450 €	mit Anmeldung

50790F	Academy-MIH
Do 25.03.27	09:00-17:00
1 x, 10,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
450 €	mit Anmeldung

Microsoft-Teams Kurs für Einsteiger

Der Kurs für Microsoft Teams ist darauf ausgerichtet, Teilnehmern ein umfassendes Verständnis und praktische Fähigkeiten im Umgang mit der Plattform zu vermitteln. Der Kurs vermittelt einen sicheren Umgang mit den Funktionen von Microsoft Teams. Er fokussiert sich auf die Optimierung der Zusammenarbeit und Kommunikation im Team.

Kursinhalt

Einführung in Microsoft Teams

Erstellen und Verwalten von Teams und Kanälen

Kommunikation in Microsoft Teams

Dateiverwaltung und Zusammenarbeit

Integration von Apps und Bots

Best Practices und Tipps

50792A	Academy-MIH
Fr 18.09.26	09:00- 12:00
1 x, 4 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
250 €	mit Anmeldung

50792B	Academy-MIH
Di 26.01.27	09:00- 12:00
1 x, 4 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
250 €	mit Anmeldung

50792C	Academy-MIH
Di 23.02.27	09:00- 12:00
1 x, 4 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
250 €	mit Anmeldung

50792D	Academy-MIH
Fr 26.03.27	09:00- 12:00
1 x, 4 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
250 €	mit Anmeldung

Zeitmanagement

Zeitmanagement – Effizienz richtig steigern

Noch nie war Zeitmanagement und die dazugehörige Disziplin so wichtig wie heute. Wir alle leben und arbeiten immer schneller, und das sollte gezielt gelernt sein.

Wir müssen dabei die Organisationsfähigkeit der einzelnen Komponenten beachten.

Der Einsatz von Arbeitstechniken, Priorisierungen und Timing dient dabei der Zielerreichung.

Teilnehmer erhalten, neben dem fachtheoretischen Wissen, auch die Möglichkeit durch Beispiele und erlebte, praxisbezogene Situationen aktiv mitzuwirken.

Kursinhalt

Grundlagen des Zeitmanagements

Welche Arbeitstechniken gibt es?

Mitarbeiterorientierte Arbeitstechniken

Konfliktpotential Zeit

Zeitmanagement und Arbeitstechniken als Zielkonflikt

Werkzeuge für Digitales Zeitmanagement

50799A	Academy-MIH
Ab Mo 09.11.26	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung

50799B	Academy-MIH
Ab Di 19.01.27	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung

50799C	Academy-MIH
Ab Do 18.02.27	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung

50799D	Academy-MIH
Ab Do 18.03.27	09:00-16:00
2 x, 18,7 UE	Academy-MIH, Schillerstr. 21, 73054 Eisingen
1300 €	mit Anmeldung



Schulabschlüsse

Das nächste Level



Hauptschulabschluss/ Schulfremdenprüfung

Grundlage einer erfolgreichen Berufsausbildung ist ein bestandener Schulabschluss. Allen die bisher keinen Schulabschluss erwerben konnten bietet die vhs Göppingen und Schurwald die Möglichkeit mit der Vorbereitung auf die Schulfremdenprüfung den Hauptschulabschluss zu erlangen. Der Unterricht startet im November und findet an drei bis vier Abenden wöchentlich statt. Erfahrene Lehrer bereiten Sie gründlich auf die Prüfungen vor.

Lernfächer:

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch
- Gemeinschaftskunde/Wirtschaft
- Vorbereitung auf die Präsentationsprüfung

Infos/Anmeldung:

07161 650-43005 bzw.
vhs@goeppingen.de

Der aktuelle **Flyer** ist in der VHS Geschäftsstelle erhältlich und steht auch auf unserer Homepage zum Download bereit.

Die Prüfung selbst findet zeitgleich mit den regulären Abschlussprüfungen an den öffentlichen Schulen statt. Nach Anmeldung beim zuständigen Staatlichen Schulamt wird dem Prüfling eine Schule zugewiesen.

Realschulabschluss

Die Abendrealschule Göppingen e. V. bietet die Möglichkeit, den Realschulabschluss in 2 Jahren Abendunterricht auf dem zweiten Bildungsweg nachzuholen. Auf der Webseite finden Sie alle aktuellen Angebote mit detaillierten Informationen und Kontaktmöglichkeiten.

Informationen erhalten Sie auch bei der Geschäftsstelle:

Abendrealschule Göppingen e. V.,
Schillerstr. 14, 73033 Göppingen
Tel. 07161 70255
info@abendrealschule-goeppingen.de
www.abendrealschule-goeppingen.de



Abitur am Abendgymnasium Göppingen

Das Abitur des vhs-Abendgymnasiums entspricht dem eines allgemeinbildenden Gymnasiums. Es berechtigt zum Studium aller Fachrichtungen an allen Universitäten und Hochschulen. Mit dem erfolgreichen Abschluss des Kurses III kann bereits die Fachhochschulreife erreicht werden. Das Abendgymnasium ist für Bewerber*innen mit einem Haupt- oder Realschulabschluss bestimmt. Aufgenommen werden auch Gymnasiast*innen, die aus bestimmten Gründen die Schulbildung nicht abschließen konnten. Der Besuch des Abendgymnasiums findet neben der Berufstätigkeit statt.

Anmeldung und Beratung

Donnerstags von 17.30 – 19.00 Uhr stehen wir für Sie zur persönlichen Beratung zur Verfügung (außer an Ferientagen).

Volkshochschule Göppingen

Mörikestr. 16, 73033 Göppingen
Tel.: 07161/650-43060 oder
07161/650-43012
Mail: abendgymnasium@goeppingen.de

Der aktuelle **Flyer** ist in der vhs-Geschäftsstelle erhältlich und steht auch auf unserer Homepage zum Download bereit.



Abendgymnasium Göppingen

Bringt dich bis zum **Abitur**.
Bringt **dich** weiter.



Aktiv im Alter

17. Seniorenakademie „Immer wieder montags“

Eine Kooperation Göppinger Bildungsträger mit dem Stadt seniorenrat Göppingen e.V.

Mo, 21.09.26, 14:30 – 16:00 Uhr Singen mit Freude - Die Stimme zum Blühen bringen

Jugendmusikschule Göppingen,
Friedrich-Ebert-Str. 2
Eintritt frei, Tel. 07161/650 410-11 oder -12

Mo, 28.09.26, 17:00 – 20:00 Uhr Essbare Wildpflanzen - vergessenes Wissen neu entdecken

Haus der Familie, Villa Butz, Mörikestr. 17
Gebühr 15,00 €, Tel. 07161/960 51-10

Mo, 05.10.26, 17:30 – 19:00 Uhr Göppingen und die Eisenbahn (1847 - heute)

Volkshochschule, vhs-Haus, Mörikestr. 16
Gebühr 5,00 €, Tel. 07161/650 430-05

Mo, 12.10.26, 15:00 – 17:00 Uhr Neuerscheinungen, Klassiker und Besonderes

Evangel. Erwachsenenbildung, BuchPerleKostbar,
Wühlestr. 26
Eintritt frei, Tel. 07331-9465380

Mo, 19.10.26, 14:30 – 16:00 Uhr Dem Gehirn auf die Sprünge helfen

Kath. Erwachsenenbildung, Ziegelstr. 14
Gebühr 5,00 €, Tel. 07161/9633620

Mo, 26.10.26, 15:00 – 17:00 Uhr TREE OF LIFE

Kunsthalle Göppingen, Marstallstr. 55
Eintritt frei, Tel. 07161/650 420-13

Ausführliche Infos und Anmeldung direkt bei den Veranstaltern und auf der vhs-Homepage www.vhs-goeppingen.de.

So viele Jahre ohne dich ... Wenn im Alter der Partner oder die Partnerin stirbt

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen in Kooperation mit Kath. Kirchengemeinde St. Maria Göppingen, Evangel. Erwachsenenbildung, Caritas, Diakonie und vhs Göppingen und Schurwald.

Der Tod des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin gehört zu den tiefgreifendsten Erfahrungen im Alter. Nach vielen gemeinsamen Jahren verändert sich der Alltag plötzlich und grundlegend. Gewohnheiten, vertraute Gespräche, gemeinsame Erinnerungen und Zukunftspläne brechen weg. Neben der Trauer kann auch die Erfahrung von Einsamkeit, Wut, Orientierungs- und Sinnlosigkeit (zum Beispiel nach der oft vorhergehenden Pflege) entstehen. Was kann in dieser Zeit helfen? Wie können wir einen guten Rahmen schaffen für die Zeit der Trauer und uns gleichzeitig wieder vorsichtig in den neuen Lebensabschnitt hineintasten? Der Vortrag mit Austausch richtet sich an Betroffene sowie alle Interessierte, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten.

11802	Ulla Reyle
Di 13.10.26	17:00
1x	Göppingen; Kath. Gemeindehaus St. Maria - Großer Saal (Ziegelstraße 11, 73033 Göppingen)
Gebührenfrei	Anmeldung bis 06.10.2026 unter www.keb-goeppingen.de

Gemeinsam statt einsam: Ruhestand aktiv gestalten

 **ONLINEKURS**

Der Eintritt in den Ruhestand ist ein tiefgreifender Lebensübergang: Der berufliche Alltag endet, neue Freiräume entstehen – oft begleitet von Fragen nach Sinn, Identität und sozialer Einbindung. Dieser Vortrag versteht den Ruhestand als aktive Gestaltungsphase und beleuchtet praxisnah die emotionalen, sozialen und psychologischen Herausforderungen dieser Zeit. Thematisiert werden der Verlust von Routinen und Kontakten ebenso wie die Chancen, Interessen neu zu entdecken und Lebensqualität bewusst zu steigern. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anregungen für Struktur im Alltag, neue Ziele und sinnstiftende Aktivitäten. Grundlage bildet das 5-Säulen-Modell nach Hilarion Petzold, das zur Selbstreflexion einlädt und Orientierung gibt. Sowohl Personen kurz vor dem Ruhestand als auch solche, deren aktive Beschäftigung

bereits geendet hat, werden davon profitieren. Walter R. Kaiser war im aktiven Berufsleben Manager und Geschäftsführer/Vorstand in technischen Unternehmen. Neben der Berufstätigkeit lehrte er über zwanzig Jahre an den Hochschulen Esslingen und Karlsruhe. Er ist Autor mehrerer Sachbücher und hält Vorträge, Seminare und Workshops zu verschiedenen Themen.

10108X	Walter R. Kaiser
Do 19.11.26	18:30
1x	Virtueller Schulungsraum
15 €	mit Anmeldung

Altersvorsorge für Frauen – Finanzielle Freiheit heute und morgen – online

 **ONLINEKURS**

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung Göppingen und Projekt „LebensHorizonte“ der Caritas in Kooperation mit Diakonie und Evangel. Erwachsenenbildung Geislingen-Göppingen.

Die Menschen leben heute länger denn je – und mit jedem zusätzlichen Lebensjahr wächst bei vielen der Wunsch nach finanzieller Sicherheit und Freiheit. Doch vor allem für Frauen wird es immer herausfordernder, das verfügbare Einkommen so zu gestalten, dass es auch im Ruhestand bis ins hohe Alter trägt.

Bei dieser Veranstaltung werden wir genau auf diese Gegebenheiten eingehen. Was hat es mit der „Rentenlücke“ auf sich? Was muss man (bzw. Frau) heute und in Zukunft bedenken? Welche Investitionen und Anlageformen sind sinnvoll?

Gemeinsam mit der unabhängigen Finanzberaterin Mara Alten schauen wir auf Möglichkeiten, wie Sie Ihr Einkommen so aufteilen, dass Sie sich heute etwas gönnen können und gleichzeitig für morgen gut abgesichert sind. Für ein gutes Gefühl und finanzielle Stärke bis ins hohe Alter – denn: Finanzielle Sicherheit ist kein Zufall,

10225	Mara Alten
Do 28.01.27	18:00
1 x, 2,7 UE	Virtueller Schulungsraum
12 €	mit Anmeldung



WILHELMSHILFE

Angebote in Kooperation mit der Wilhelmshilfe e. V.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei. Eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger.

Wir freuen uns auf Sie!

Wilhelmshilfe Bartenbach Wichernweg 1

Namibia – 6000 Kilometer im PKW durch Südwest

92001E	Ursel Buchter
Do 01.10.26	15:00-16:00

Bunte Bilder aus Wald und Flur

92002E	Alfred Zeller
Do 05.11.26	15:00-16:00

Wilhelmshilfe Ursenwang Ulmenweg 8

Locker vom Hocker

92003E	Christine Rein
Di 29.09.26	15:00-16:00

Perlen im Indischen Ozean: La Réunion, Mauritius und Seychellen

92004E	Ursel Buchter
Di 27.10.26	15:00-16:00

Locker vom Hocker

92005E	Christine Rein
Di 24.11.26	15:00-16:00

Entdeckung von Sansibar und Tansania

92006E	Wolfram Firle
Di 26.01.27	15:00-16:00

Bunte Bilder aus Wald und Flur

92007E	Alfred Zeller
Di 23.02.27	15:00-16:00

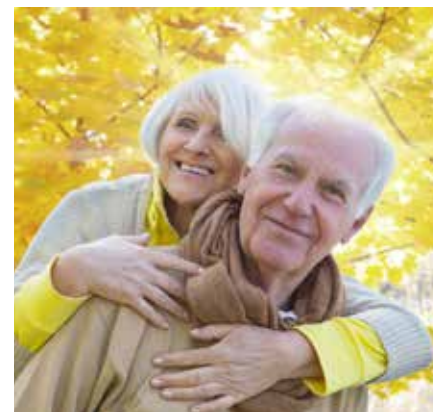
Wilhelmshilfe Göppingen Dr. Alfred-Schwab-Platz 1

Spaniens grüner Norden – Mit dem Wohnmobil auf den Spuren der Jakobs-Pilger

92008E	Ursel Buchter
Do 22.10.26	15:00-16:00

Bunte Bilder aus Wald und Flur

92009E	Alfred Zeller
Do 19.11.26	15:00 -16:00



Uni der Generationen

in Kooperationen mit dem
Stadtseniorenrat Göppingen e.V..

Mo, 30.11.26, 14:00 Uhr

Autonomes Fahren

Prof. Dr. Wagner, Uni Stuttgart
Stadthalle Göppingen, Märklinsaal

Mo, 18.01.27, 14:00 Uhr

E-Mobilität

Prof. Dr. Wörner, Hochschule Esslingen
Stadthalle Göppingen, Märklinsaal

Mo, 15.02.27, 14:00 Uhr

Kommunikation und Social-Media

Prof. Dr. Brettschneider, Uni Hohenheim
Stadthalle Göppingen, Märklinsaal

Anmeldung

Tickets im Anmeldebüro der vhs erhältlich

Vorträge zum Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“

im ① vhs-Haus, Mörikestr. 16

Veranstaltet vom
Stadtseniorenrat Göppingen e.V.

Anmeldung erbeten.

Mo, 19.10.2026, 18:00 Uhr

mit Christine Schlenker und Dr. Karsten Henkel

Mo, 09.11.2026, 18:00 Uhr

mit Christine Schlenker und
Dr. Hans-Peter Schmidt

Mo, 30.11.2026, 18:00 Uhr

mit Christine Schlenker und
Dr. Lothar Grimm

Siehe auch Seite 46 bei

Gesellschaft und Leben

Filme der Generationen im Staufen-Kino

Veranstaltet vom
Stadtseniorenrat Göppingen mit dem
Staufenkino Göppingen

Termine und Filme:

Do, 06.08.2026: Die perfekte Ehefrau

Do, 03.09.2026: Jane Austen – Chaos in
meinem Leben

Do, 01.10.2026: La Scala – die Macht des
Schicksals

Do, 05.11.2026: Living: Einmal wirklich Leben

Filmstart um 16:30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich. Karten an der
Kasse im Staufenkino. Filmbeschreibungen auf
der Homepage des Stadtseniorenrates und der
vhs-Homepage.

Weitere Veranstaltungen

in Kooperation mit dem
Stadtseniorenrat Göppingen e.V.

Sa, 03.10.26 und So, 04.10.26,
9:00 bis 15:00 Uhr

Einfach mal machen, es könnte ja gut werden!

Malkurs mit Ulla Spaeth, vhs-Dozentin und
Künstlerin

Ort: vhs am Nordring, Marstallstr. 55
Anmeldung unter der Kurs-Nr. 21036,
Tel. 07161/650 430-05
oder E-Mail: vhs@goeppingen.de,
siehe auch bei „Kunst/Gestalten“

Mi, 13.01.27, 20.01.27

13:30 bis 16:30 Uhr

Handyführerschein – sicher mit dem Smartphone umgehen

Kostenfreier Kurs mit Wolfram Firle
Ort: vhs-Haus, Mörikestr. 16
Anmeldung unter der Kurs-Nr. 92200,
Tel. 07161/650 430-05
oder E-Mail: vhs@goeppingen.de,
Infos auf der vhs-Homepage

junge vhs



Göppinger Schülerferienprogramm

Das Schülerferienprogramm mit zahlreichen Terminen gibt's dieses Jahr digital auf der Webseite www.erlebe-dein-göppingen.de sowie bei der vhs auf www.vhs-goepingen.de – hier kann man sich auch direkt für die Angebote anmelden. Tipp: „Schülerferienprogramm“ bei der Suche eingeben.

SCHÜLER*INNENKURSE

Kindervortrag zum Semesterthema: Kindheit in der Wüste

Ohne Fernseher und Handy heranwachsen. Wie leben eigentlich Kinder in der Wüste? Wie ist es ohne Handy, Playstation und Kopfhörer. Sind die „Wüstenkinder“ darüber traurig, haben sie kein erfülltes Kinderleben? Müssen sie immer nur arbeiten und die Familie unterstützen? Keine heiße Dusche, kein fließendes Wasser, keinen Supermarkt um die Ecke, keine Schule. Wie erleben diese Kinder ihre Kindheit und Jugend? Zahlung beim Einlass
Alter: 7-12 Jahre

11808X	Matthias Hofmann
Do 19.11.26	16:00
1 x	① vhs-Haus; Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

📶 ONLINEKURS

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange bringt die besten Vokabellern-Tricks bei.

80100	Helmut Lange
Do 15.10.26	16:00-18:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
25 €	mit Anmeldung

SCHWIMMKURSE IN GÖPPINGEN



Die Eintrittsgebühr in die Barbarossa-Therne ist extra vor Ort zu bezahlen. Im Schulbad kann sich die Kursgebühr ändern. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die vhs nicht. Erziehungsberechtigte sind für das Bringen und Holen selbst zuständig und haben die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende des Kurses. Die gesundheitliche Eignung des Kindes wird vorausgesetzt – mit der Anmeldung bestätigen Sie dies.

Anfängerschwimmen Kinder (5 bis 7 Jahre)

Wasser ist ein ideales Element für bewegungsfreudige Kinder, aber auch für Kinder, die in ihren Bewegungen unterstützt werden müssen. Durch ein fröhliches Miteinander in der Gruppe sollen Erfahrungen mit dem Wasser gesammelt werden. Kursinhalte sind: Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Springen, Tauchen, Fortbewegen im Wasser. Durch die spielerische Herangehensweise gewöhnen sich die Kinder schnell an das Wasser und lernen die ersten Schwimmvorübungen.

80303	Emanuel Moustoulas, Thorben Eberle
Mi 03.02.27	17:30-18:15
6 x	⑬ Barbarossa-Thermen
73 €	mit Anmeldung

80304	Emanuel Moustoulas, Thorben Eberle
Mi 03.02.27	18:15-19:00
6 x	⑬ Barbarossa-Thermen
73 €	mit Anmeldung

KIDS AKTIV

● NEU

Kinderyoga für Grundschulkinder (6 bis 11 Jahre)

Spielerische Yogaübungen fördern Bewegung, Konzentration und Entspannung. Die Kinder stärken Körperbewusstsein, Fantasie und innere Ruhe – mit Spaß und ohne Leistungsdruck

80307	Biljana Trobis
Mo 12.10.26	15:30-16:30
15 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
78 €	mit Anmeldung

Kung-Fu Kids – 6 bis 12 Jahre

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise, sich zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für den Notfall und auch die Grundlagen, die dafür notwendig sind, also wie man richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus werden die motorischen Fähigkeiten verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Gleichgewichtssinn, Reaktionsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit werden durch gezielte Übungen gestärkt.

80345S	Björn Tobias Streng
Ab Mi 02.12.26	15:30-16:30
5 x	Wangen Gemeindehalle
35 €	mit Anmeldung

80346S	Björn Tobias Streng
Ab Mi 02.12.26	14:00-15:00
5 x	Birenbach Bürgersaal
35 €	mit Anmeldung

Einradfahren für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Einradfahren ist eine sinnvolle sportliche Beschäftigung und hervorragende Möglichkeit das Gleichgewicht, Rhythmusgefühl, die Reaktion und Konzentration zu verbessern. Ein ideales Training für die perfekte Körperbeherrschung, das zudem noch Spaß macht. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

80357S	Jochen Bühner
Ab Sa 07.11.26	14:30-16:30
3 x	Rechberghausen Schurwaldschule Turnhalle
36 €	mit Anmeldung

80358S	Jochen Bühner
Ab Sa 16.01.27	14:30-16:30
3 x	Rechberghausen Schurwaldschule Turnhalle
36 €	mit Anmeldung

KIDS KREATIV

Epoxid-Kunstwerke – Geschenke und Deko (10 bis 14 Jahre)

Atemberaubende Dekorationen gestalten und die faszinierenden Möglichkeiten des Epoxidharzes entdecken – in diesem Workshop lernt man, wie man mit Farben, Formen und Effekten beeindruckende Kunstwerke erschaffen kann. Ob glänzende Schmuckstücke, individuelle Unter-setzer oder einzigartige Wanddekorationen – Epoxidharz ermöglicht unendliche Gestaltungsmöglichkeiten. Man lernt das Harz sicher zu verarbeiten, Farben und Effekte gezielt einzusetzen und Oberflächen zu gestalten. Hier kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen! Die Materialkosten (ca. 20 €) werden im Kurs eingesammelt. Bitte eine alte Schürze mitbringen, die dreckig werden darf.

80201	Lara Hiebl
Mi 28.10.26	16:30-19:00
Do 29.10.26	16:30-19:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
32 €	mit Anmeldung

Gießpulver-Kreativwerkstatt – Bunte Kunstwerke für Kinder (6 bis 12 Jahre)

Wir laden Kinder ein, mit Gießpulver ihre eigenen kleinen Kunstwerke zu erschaffen. Von tierischen Figuren bis hin zu bunten Anhängern – jedes Werkstück wird nach dem Gießen liebevoll bemalt und verziert. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Kinder, wie man Gießpulver sicher verarbeitet, Formen gießt und die fertigen Werke farbenfroh gestaltet. Ein Spaß für kleine Künstler, bei dem Fantasie und handwerkliches Geschick gefördert werden. Die Materialkosten (8 €) werden im Kurs eingesammelt.

80204	Lara Hiebl
Sa 06.02.27	14:00-16:30
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
24 €	mit Anmeldung

Schnitzen für Kinder – ab 8 Jahre

An diesem Vormittag fallen viele Späne, denn wir üben den Umgang mit dem Schnitzmesser. Ihr könnt einen Wanderstock, ein Astmännle, Spieße für Gemüse, einen Zauberstab oder einen Zwerg schnitzen. Wer von euch schafft es, aus einem Stück Ast einen Pilz zu schnitzen oder Klanghölzer? Gewiss habt ihr noch weitere Ideen, was ihr schnitzen könnt. Eure fertigen Werke dürft ihr farbig bemalen. Wichtig: Zieht zum Werken geschlossene Schuhe und Arbeitskleidung an, lange Haare bitte zusammenbinden. Bitte mitbringen: Schnitzmesser oder kleines Taschenmesser (Klingenslänge ca. 4 cm genügt, es sollte je doch scharf sein), 1-2 Borstenpinsel, kleines Vesper. Materialkosten (6 €) werden im Kurs eingesammelt.

80207	Heike Meyer
Sa 16.01.27	09:30-12:30
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
21 €	mit Anmeldung

Sehen lernen – Zeichenkurs ab 12 Jahre

Wer möchte gerne Schritt für Schritt zeichnen lernen? Menschen, Tiere, Gegenstände und Landschaften nach der Natur oder auch aus dem Gedächtnis selber zeichnen zu können, kann man lernen. Das Wichtigste dabei ist, dass man „sehen lernt“. In diesem Kurs lernt

man das richtige „Sehen“ von Grund auf. Unser Dozent Tony Falconieri führt ein in die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens mit dem Bleistift. Wer mag, kann danach auch andere verschiedene Techniken wie Kohle, Aquarell und Pastell ausprobieren. Bitte Anfangsmaterial mitbringen: TK Minenbleistift 5B, Knetradiergummi, Zeichenblock A2, Tesafilm oder Clipse zum Befestigen des Papiers. Weitere Anschaffungen werden im Kurs besprochen.

80211	Tony Falconieri
Ab Do 10.12.26	18:30-20:00
6 x	② vhs am Nordring, S 1
72 €	mit Anmeldung

Weihnachtskarten in Enkaustik-Technik – ab 6 Jahre

Eine wunderbare Technik: Wachs wird mittels eines Maleisens erhitzt und mit verschiedenen Werkzeugen auf diverse Untergründe aufgetragen. Die leuchtenden Farben und interessanten Strukturen lassen selbst Ungeübte über ihre Ergebnisse staunen. Wer erst einmal enkaustisch gearbeitet hat, den lässt es nicht mehr los. Während ihrer Praxis als Pädagogin konnte unsere Dozentin immer wieder die Erfahrung machen, wie begeistert jedes Kind von dieser Technik war und wie stolz auf seine eigenen Werke. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, wie gearbeitet werden kann. Dieser Kurs bietet eine Einführung in einige Grundtechniken, aber auch Fortgeschrittenen wird eine Vielzahl neuer Anregungen geboten. Es werden ganz persönliche Weihnachts-Karten gestaltet. Die Unikate im Format A6 werden auf farbige Doppelkarten aufgeklebt und können dann verschickt, verschenkt oder gerahmt und aufgehängt werden. Mitzubringen sind: Vesper und Getränk, Arbeitskleidung, altes Handtuch, Klebestift und Schere. Die Materialkosten (12 €) sind in der Gebühr enthalten.

80213	Friederike Stock
So 08.11.26	14:00-17:00
1 x	② vhs am Nordring, S 1
38 €	mit Anmeldung

Makramee macht Spaß – für Erwachsene mit einem Kind ab 6 Jahre



Nimm Dir eine Auszeit vom Alltag und verbringe eine unvergessliche Zeit mit Deiner Tochter oder Deinem Sohn. Bei unserer kreativen Mama-Kind-Auszeit arbeitet Ihr gemeinsam an einem Projekt und lässt mithilfe von Makramee tolle weihnachtliche

Dekorationen entstehen. Geschenke-Anhänger, Tannenbaum-Schmuck oder ein schönes Windlicht? Die Materialkosten (max. 6 €) werden im Kurs eingesammelt. Jedes weitere Kind +2 €.

80214	Helena Stefan
Sa 05.12.26	14:00-17:00
1 x	② vhs am Nordring, S 3
27 €	mit Anmeldung

80216	Helena Stefan
Sa 16.01.27	14:00-17:00
1 x	② vhs am Nordring, S 3
27 €	mit Anmeldung

80217	Helena Stefan
Sa 23.01.27	09:00-12:00
1 x	② vhs am Nordring, S 3
27 €	mit Anmeldung



Schmieden für Kinder – ab 10 Jahre

Einem Kunstschmied bei seiner Arbeit zusehen und selber das Schmieden ausprobieren – das kann man in diesem Kurs. Bitte mit robuster Kleidung und Schuhwerk kommen. Die Kosten für Schmiedekohlen und Material (ca. 15 Euro) sind vor Ort zu entrichten. Der Treffpunkt ist in GP-Bartenbach, Bartenhöhe 41 (links neben dem Waldheim).

80218	Markus Böhnelt
Sa 07.11.26	10:00-13:00
1 x	Bartenbach, Bartenhöhe 41
24 €	mit Anmeldung

Laubsägearbeit Tannenbäume – ab 8 Jahre

Es werden zwei ca. 40 cm hohe Tannenbäume hergestellt, die auf einer Astscheibe stehen. Den Stamm bildet ein Aststück. Die Baumkrone wird mit der Laubsäge aus Sperrholz ausgesägt, schön glatt geschliffen und auf dem Stamm befestigt. Zum Schluss werden die Bäume mit Moos, Zapfen u.ä. dekoriert. Materialkosten (ca. 7 €) werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Kreuzschlitz-Schraubenzieher, Bleistift, kleines Vesper.

80226	Heike Meyer
Sa 31.10.26	09:15-13:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
27 €	mit Anmeldung

Perlentiere und Perlenfiguren Bastelkurs für Kinder ab 8 Jahre

Wir basteln Figuren und Tiere aus Perlen, die anschließend als Schlüsselanhänger oder Kettenanhänger verwendet werden können. Natürlich auch ganz einfach als Figur zum Verschenken oder selbst daran Freude zu haben. Hinweis: Die Materialkosten in Höhe von 7,00 Euro werden am Kurstag bar bei der Dozentin bezahlt.

80251S	Laura Krauchenberg
Di 27.10.26	14:00-17:00
1 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5 Begegnungsstätte
8 €	mit Anmeldung

80252S	Laura Krauchenberg
Di 29.12.26	14:00-17:00
1 x	Rechberghausen Schlossmarkt 5 Begegnungsstätte
8 €	mit Anmeldung

IT-ANWENDUNG

Tastaturschulung am PC für Schüler

Buch: wird noch bekanntgegeben und ist nicht im Preis enthalten

80501	Christel Kamitz
Ab Mi 07.10.26	15:00-16:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 101
95 € Lehrbuch extra	mit Anmeldung



Crashkurs Generative KI

In diesem dreistündigen Crashkurs lernen Schülerinnen und Schüler spielerisch, wie man mit generativer KI ganz einfach Texte, Bilder, Audio und kurze Videos erstellt. Wir probieren gemeinsam intuitive Tools und kreative Techniken aus, entwickeln eigene Ideen und entdecken dabei, was KI kann. Spaß, Praxisnähe und direkte Erfolgserlebnisse stehen im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine Email-Adresse an unter der unser Kooperationspartner Kontakt zu Ihnen aufnehmen kann.

In Kooperation mit HIVE Education
Schulungsort: HIVE, Böhringer Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

80505A	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Mi 18.11.26	15:00-18:00
1 x	
5 €	mit Anmeldung

80505B	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Do 28.01.27	15:00-18:00
1 x	
5 €	mit Anmeldung



3D Drucken für Schüler ab Klasse 7

Du hast Lust auf 3D-Druck und willst nicht nur zuschauen, sondern selbst machen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Du findest heraus, wie ein 3D-Drucker funktioniert – simpel und verständlich erklärt. Du lernst, eigene 3D-Modelle am Computer zu konstruieren. Du bereitest deine Konstruktion selbst für den Druck vor und druckst dein eigenes Teil direkt im Kurs aus.

Das Beste zum Schluss:

Nach dem Kurs kannst du den 3D-Drucker für 10 Tage ausleihen – für 30 € plus Materialkosten – und zuhause weiter ausprobieren, tüfteln und drucken.

Ablauf:

Tag 1 – Rein in den 3D-Druck

Du bekommst einen einfachen Überblick, wie 3D-Druck überhaupt funktioniert. Wir zeigen dir die Basics von CAD (3D-Konstruktion am Computer).

In kleinen Gruppen erstellst du dein eigenes 3D-Modell.

Danach bereitest du dein Modell für den Druck vor und startest den Druck direkt am 3D-Drucker.

Tag 2 – Ergebnisse checken & Pro-Tipps

Wir schauen uns gemeinsam die gedruckten Teile an:

Was hat gut funktioniert, was kann man verbessern? Du kannst alle deine Fragen loswerden und bekommst Expertentipps für noch bessere Drucke.

Zum Schluss bekommst du – wenn du möchtest – deinen Leihdrucker für zuhause ausgegeben.

Tag 3 – Rückgabe

Du gibst zwischen 9:00 und 17:00 Uhr den 3D-Drucker im hive wieder ab.

In Kooperation mit HIVE Education

Schulungsort: HIVE, Böhringer Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

80506A	Stefan Frank
Fr 06.11.26	14:00-17:00
Sa 07.11.26	09:00-10:30
2 x	
80 €	mit Anmeldung

80506B	Stefan Frank
Fr 04.12.26	14:00-17:00
Sa 05.12.26	09:00-10:30
2 x	
80 €	mit Anmeldung



Prompting Basics – So kommunizierst du richtig mit KI – für Jugendliche

Warum liefert Künstliche Intelligenz manchmal beeindruckende Ergebnisse – und manchmal völlig unbrauchbare Antworten? Der entscheidende Faktor ist häufig der sogenannte „Prompt“: also die Art und Weise, wie wir mit einer KI kommunizieren.

In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden, wie man KI-Systeme wie ChatGPT gezielt und effektiv nutzt. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie gute Eingaben aufgebaut sind, welche Formulierungen bessere Ergebnisse erzeugen und wie man KI sinnvoll für Alltag, Beruf, Studium oder kreative Projekte einsetzen kann.

Anhand vieler praktischer Beispiele probieren die Teilnehmenden unterschiedliche Prompt-Techniken direkt aus – von einfachen Anfragen bis hin zu strukturierten Arbeitsaufträgen für Texte, Ideenentwicklung, Zusammenfassungen, Social-Media-Beiträge oder Bildgenerierung. Dabei wird auch gezeigt, wie man mit KI effizienter recherchieren, brainstormen oder Inhalte optimieren kann.

Der Kurs vermittelt außerdem ein grundlegendes Verständnis dafür, wie generative KI „denkt“, warum Kontext wichtig ist und wie man typische Fehler vermeidet.

Ziel des Kurses ist es, Sicherheit im Umgang mit KI-Tools zu gewinnen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie man aus einfachen Eingaben starke Ergebnisse erzeugt.

In Kooperation mit HIVE Education
Schulungsort: HIVE, Böhringer Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6, 73033 Göppingen

80507A	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Do 03.12.26	15:00-18:00
1 x	
5 €	mit Anmeldung

80507B	David Finsterwalder, Eleni Kofekidou
Do 14.01.27	15:00-18:00
1 x	
5 €	mit Anmeldung



Miteinander

Unsere inklusiven Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung



Assistenz

Falls Sie eine Assistenz benötigen, bietet die Stiftung Haus Lindenhof oder die Lebenshilfe Göppingen eine Begleitung für Kurse an der Volkshochschule an.

Anmeldung

bei Wolfgang Schultes
Tel: 07161/650-43020
oder WSchultes@goeppingen.de

Die farbenfrohe Kunstwerkstatt

Malkurs für Menschen mit und ohne Behinderung. Ein Bild abmalen oder mit viel Fantasie etwas Schönes gestalten macht Freude. Die Kursleiterin Angelina Kober-Buchholz unterstützt den Malprozess und gibt Tipps. Die Farben und Pinsel liegen in der vhs-Malwerkstatt bereit. Man kann sofort loslegen und am Kursende das fertige Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Bitte altes Hemd zum Überziehen mitbringen. Hinweis für Rollstuhlfahrer: Barrierefreier Zugang zur Werkstatt möglich! Die Kursgebühr ist ohne Assistenzkosten angegeben.

21261	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 14.09.26	17:00-18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
48 €	mit Anmeldung
21261A	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 19.10.26	17:00-18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
48 €	mit Anmeldung
21261B	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 23.11.26	17:00-18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
48 €	mit Anmeldung
21261C	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 11.01.27	17:00-18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
48 €	mit Anmeldung
21261D	Angelina Kober-Buchholz
Ab Mo 22.02.27	17:00-18:30
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
48 €	mit Anmeldung

Inklusiver Kochkurs: Frisches Kochen und Backen leicht gemacht

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Lebenshilfe Göppingen e. V.

In diesem Kurs lernen wir abwechslungsreiches Kochen und Backen ohne Fertig-Produkte. Wir verwenden frische Lebens-Mittel für leichte und köstliche Gerichte. Gekocht wird mit Lebensmitteln, die aktuell in unserer Region wachsen.

Was wird gekocht?

1. Kurs: Flammkuchen
2. Kurs: Winterliche Muffins
3. Kurs: Gemüseauflauf

Kursort: Bildungszentrum der Lebenshilfe, Vorderer Berg 50/1, Jebenhausen.
Kursgebühr ohne Assistenzkosten.

21263A	Brigitte Zahn
Mi 14.10.26	17:30-20:00
1 x	BZ Lebenshilfe
25 € (inkl. Lebensmittel)	mit Anmeldung
21263B	Brigitte Zahn
Mi 18.11.26	17:30-20:00
1 x	BZ Lebenshilfe
25 € (inkl. Lebensmittel)	mit Anmeldung
21263C	Brigitte Zahn
Mi 20.01.27	17:30-20:00
1 x	BZ Lebenshilfe
25 € (inkl. Lebensmittel)	mit Anmeldung

Bewegung mit Spaß – für Menschen mit und ohne Einschränkung

In Kooperation mit der BSG Göppingen

Wir laden zu einer Bewegungsstunde ein. Jeder ist willkommen! Wir haben Freude und Spaß an der Bewegung mit Musik. Wir treffen uns an der Turnhalle mit Sportkleidung, Turnschuhen und etwas zum Trinken. Kursgebühr ohne Assistenzkosten.

30559	Amina Slimani
Di 20.10.26	18:00-19:00
Di 24.11.26	18:00-19:00
Di 26.01.27	18:00-19:00
3 x	BGS-Turnhalle, J.-F.-Kennedy-Str. 9
27 €	mit Anmeldung

Loslassen, Zutrauen, Selbstbestimmung – Elternsein mit besonderen Herausforderungen

Auf meinem persönlichen Weg mit meinem dritten Sohn, der von Anfang an inklusive Wege gegangen ist, habe ich viele wertvolle Erkenntnisse gesammelt. Heute arbeitet er als selbstständiger Fotograf und denkt darüber nach, mit Unterstützung durch Assistenten in eine eigene Wohnung zu ziehen. Für mich selbst bedeutete dieser Weg, Schritt für Schritt auch von einer sehr engen Bindung und dem Sohn als zentralem Lebensinhalt loszulassen, um Raum für eigene Entwicklungen, neue Perspektiven und eigene Lebensinhalte zu schaffen. In meinem Vortrag möchte ich diese Erfahrungen weitergeben, um andere Menschen in ähnlicher Situation zu inspirieren und zu ermutigen. Es geht um Akzeptanz und Mut, Zutrauen und Autonomie, Selbstbestimmung und Entwicklung, aber auch um die ganz menschlichen Themen Trauer, Loslassen und Hoffnung. Zielgruppe: Eltern, Angehörige und Interessierte, die sich mit den Themen Inklusion, Selbstbestimmung und Begleitung von Menschen mit Unterstützungsbedarf auseinandersetzen möchten.

10720	Jutta Hönes
Do 05.11.26	18:30 -20:00
1 x	① vhs-Haus, Raum 105
5 €	mit Anmeldung

Boule für Anfänger

In Kooperation mit „Freunde Pessac e.V.“

Sa, 26.09.26, 14:00-15:30 Uhr
im Oberhofenpark
Kurs-Nr. 30293 (Infos siehe Seite 50.)

➤ Mehr zu diesem Thema

Viele interessante Freizeit-Angebote finden Sie im aktuellen Treffpunkt-Heft unseres Kooperationspartners **Stiftung Haus Lindenhof**. Einige auch auf unserer Homepage.

Kontakt: „Haus der Teilhabe“ in der Freihofstr. 60, 73033 Göppingen, Tel. 07161 / 156109-0, E-Mail: hausderteilhabe.gp@haus-lindenhof.de

Übersicht

Unsere Veranstaltungsorte

GÖPPINGEN

vhs-Haus ①

Mörikestraße 16

vhs am Nordring ②

Marstallstraße 55

Schiller-Realschule ③

Schillerstraße 14

Mörike-Gymnasium ④

Mörikestr. 29

Uhland-Realschule ⑤

Burgstraße 2

Haus Illig ⑥

Friedrich-Ebert-Straße 2

Altes E-Werk ⑦

Mörikestraße 18

Stadthalle ⑧

Blumenstraße 41

Stauferpark-Schule ⑨

Martin-Luther-King-Str. 24-26

hive-Education ⑩

Boehringer-Areal, Werk 3, Halle 1, Hermannstr. 6

Hochschule Esslingen Campus Göppingen ⑪

Robert-Bosch-Straße 1

Werner-Heisenberg-Gymnasium ⑫

Jahnstraße 4

Barbarossa-Thermen ⑬

Lorcher Straße 44

Pestalozzischule ⑭

Eberhardstraße 33

ADELBERG

Rathaus Adelberg

Vordere Hauptstraße 2

Grundschule Adelberg

Börtlinger Straße 8

Ev. Gemeindehaus Adelberg

Friedhofstraße 8

BIRENBACH

Rathaus Birenbach

Marktplatz 1

Friedrich-von-Büren Grundschule

Zeller Straße 32

BÖRTLINGEN

Bürgerhaus

Hohenstaufenstraße 7

Evangelisches Gemeindehaus

Pfarramt Börtlingen, Hauptstraße 55

Paul-Roth-Schule

Hohenstaufenstraße 26

Turn- und Festhalle

Hauptstraße 114

RECHBERGHAUSEN

Schlossmarkt

Schlossmarkt 5

Georg-Thierer-Grundschule

Schulstraße 1

Schurwaldschule

Ebene 16

Evangelischer Kindergarten „In den Horben“

Horbenstraße 11

WANGEN

Gemeindehalle Wangen

Schorndorfer Str. 42

Grundschule Wangen

Schulstraße 1

Ortsbücherei Wangen

Hauptstraße 81

WÄSCHENBEUREN

Bibliothek am Rathaus

Manfred-Wörner-Platz 2

Bürenhalle Kultur- und Sporthalle

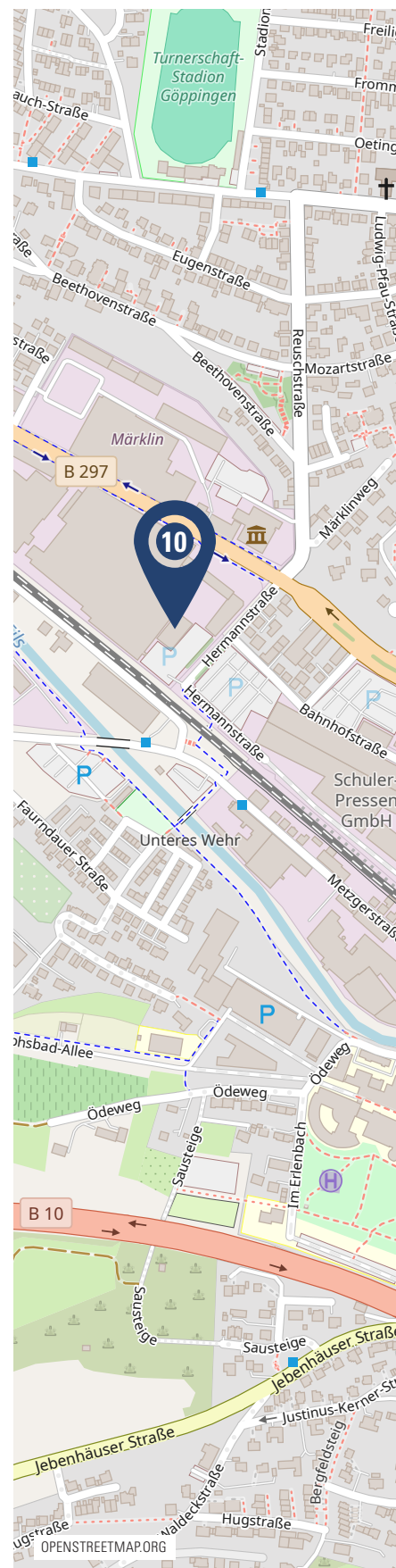
Im Beergarten 2

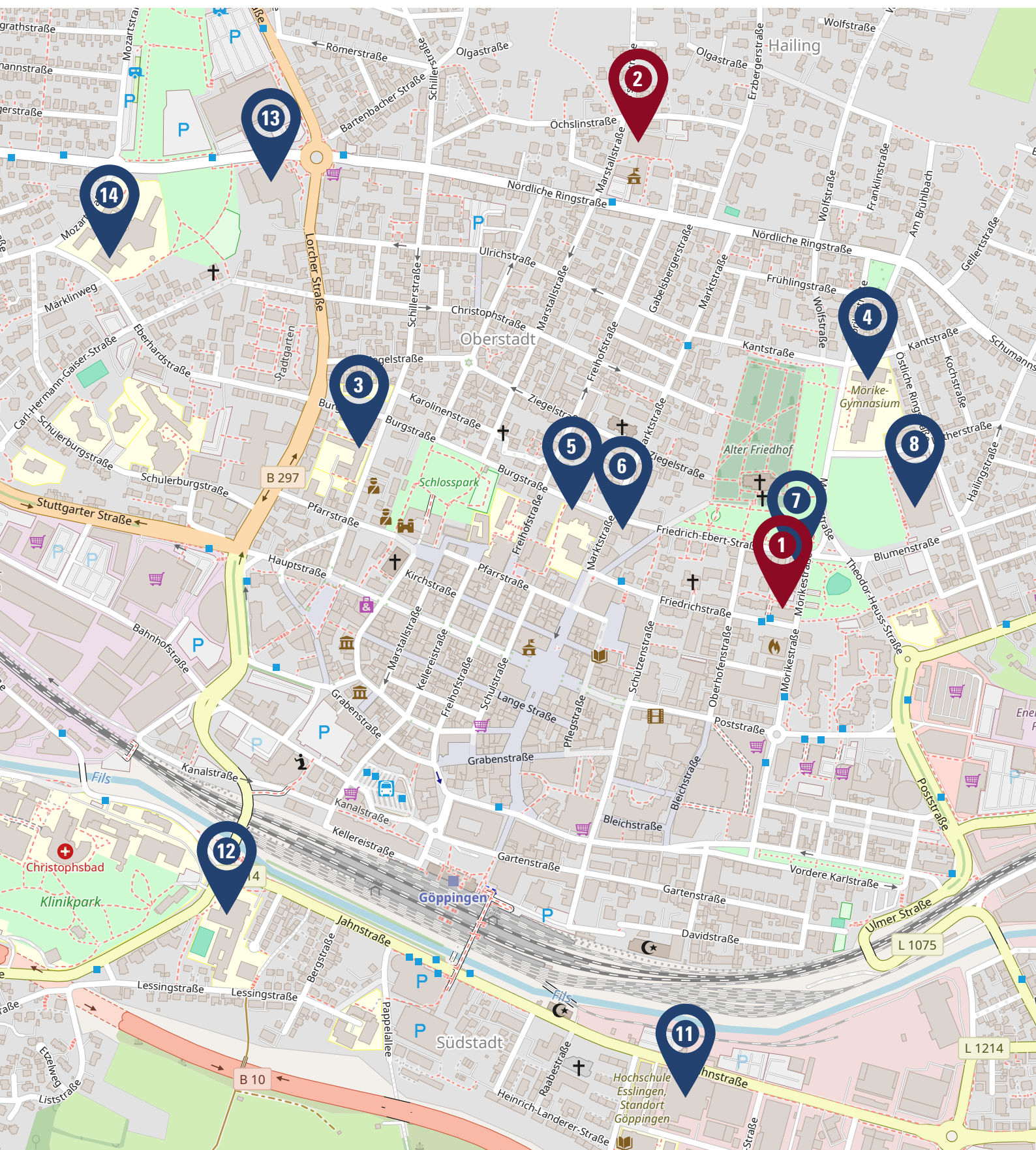
Stauferschule Wäschenbeuren

Schulstraße 7 – 9

TSV Halle

Maitiser Straße 16





GESUNDHEIT • WELLNESS • MEDIZIN • FITNESS



vitawell

Die Gesundheitsmesse

PRÄSENTIERT VON:

NWZ



15.–16. November 2026

Stadthalle Göppingen

NEUE PRESSEGESELLSCHAFT
messe & veranstaltungen



VITAWELL-GP.DE

VILLA BUTZ

Komm doch mal rüber ...

Haus der Familie e. V.
Familienbildungsstätte
Mörikestraße 17
Göppingen
www.hdf-gp.de



... direkt gegenüber



Wir haben über 1.300 Kurse und Veranstaltungen für Sie im Angebot:
für Schwangere | für Eltern und Kind | Vater-Kind-Aktionen |
interkulturelle Begegnung | internationale Kochtreffs | Elternseminare |
Kindertheater | Kreativität | Ausflüge für die ganze Familie | Bewegung |
Ernährung | Gesundheit u.v.m.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Für Sie...

...die beste
Beratung
vor Ort.

Zum 8. Mal in Folge
die Nummer eins!



Volksbank
Göppingen

