



Programmheft 1/2026
Februar bis Juli

Melden Sie sich jetzt
auf unserer Homepage an:
www.vhs-eislingen.de



vhs-Programm:
QR-Code scannen!



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

vhs Leitlinien

Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung und wird von der Stadt Eislingen/Fils getragen. Über öffentlich-rechtliche Vereinbarungen sind die Gemeinden Salach und Ottenbach angeschlossen. Die vhs bietet im Verwaltungsraum Eislingen-Salach-Ottenbach ein breitgefächertes Angebot zur Weiterbildung und Freizeitgestaltung, an dem alle teilnehmen können. Die vhs ist weltanschaulich und parteipolitisch unabhängig und dient unmittelbar gemeinnützigen Zwecken.

vhs Eislingen

Leitung

Alexandra Schuhmeier
a.schuhmeier@eislingen.de

Tel. 07161 804-265

vhs-Team

Elke Ernst

e.ernst@eislingen.de

Helen Lott

h.lott@eislingen.de

Sandra Mangold

s.mangold@eislingen.de

Kultur- & Sportamt

Zimmer 2.06, 2.07 & 2.08

Schlossplatz 1

73054 Eislingen/Fils

Tel. 07161 804-266 oder

Tel. 07161 804-262

Fax 07161 804-298

vhs@eislingen.de

www.vhs-eislingen.de

Sprechzeiten

Mo.–Do. 08:30–12:00 Uhr

Di. 14:00–16:00 Uhr

Do. 14:00–18:00 Uhr

Fr. 08:30–13:00 Uhr

vhs Außenstelle Salach

Leitung

N.N.

Tel. 07162 4008-34

Fax 07162 4008-934

Sprechzeiten

Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr

Mo. 14:00–18:00 Uhr

Mi. & Do. 14:00–16:00 Uhr



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Programm für Frühjahr und Sommer 2026 laden wir Sie ein, die Vielfalt der Volkshochschule neu zu entdecken. In bewegten Zeiten, in denen gesellschaftliche Fragen komplexer und Bildungswege vielfältiger werden, bleibt die vhs ein Ort, an dem Lernen Orientierung stiftet, Begegnung ermöglicht und Gemeinschaft stärkt.

Ein besonderer Schwerpunkt in diesem Halbjahr ist der »Literarische Mai 2026«, der unter dem Motto »Tage des Lesens. Nachdenken über Lesen & Schreiben in unserer Zeit« steht. Die Reihe widmet sich der Frage, wie sich unsere Lesekultur verändert – durch digitale Medien, soziale Netzwerke, neue Erzählformen und den Einfluss künstlicher Intelligenz. Lesungen, Gespräche und eine hochkarätige Podiumsdiskussion öffnen Räume, um über die Bedeutung des Lesens in unserer Gegenwart nachzudenken.

Mit ganz anderer Energie, aber ebenso offen und gemeinschaftlich, startet im Sommer wieder »Sport im Park«. Von Zumba über Qigong bis Yogilates laden wir zu kostenfreien Bewegungseinheiten im Schlosspark

ein. Das Angebot schafft Begegnungen über Alters- und Erfahrungsgrenzen hinweg und zeigt, wie niedrigschwellig Gesundheitsförderung sein kann.

Gleichzeitig steht die vhs landesweit vor Herausforderungen. Haushaltkskonsolidierungen und angekündigte Sparmaßnahmen betreffen den gesamten Weiterbildungsbereich. Gerade jetzt möchten wir betonen, dass die Volkshochschule mehr ist als ein Freizeitan-gebot: Ihr gesetzlicher Bildungsauftrag ist ein wesentlicher Teil kommunaler Daseinsvor-sorge. Er stärkt Teilhabe, eröffnet Chancen und unterstützt Menschen dabei, sich in einer sich wandelnden Welt zurechtzufinden.

Damit wir diesen Auftrag weiterhin erfüllen können, brauchen wir Ihr Interesse und Ihre Teilnahme. Sie tragen dazu bei, dass die vhs Eislingen lebendig bleibt – offen, zugänglich und für alle da.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern und hoffen, Sie bald bei einer unserer Veranstaltungen zu begrüßen.

Ihr vhs-Team Eislingen/Fils & Salach

Inhaltsverzeichnis

- 04 **Einzelveranstaltungen im Überblick**
- 06 **Sport im Park**
- 08 **Informationen zum Kursbetrieb**

Politik, Gesellschaft & Umwelt

- 10 **Geschichte, Gesellschaft & Wissen**
- 11 **Natur, Umwelt & Verbraucherfragen**
- 14 **Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung**
- 18 **Heimat- & Länderkunde**
- 21 **Studienreisen**

Kultur & Gestalten

- 24 **Literatur & Theater**
- 29 **Tanzen**
- 29 **Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode**
- 30 **Fotografieren**

Gesundheit

- 32 **Bezuschussung von Gesundheitskursen**
- 32 **Entspannung, Qigong & Taiji**
- 34 **Yoga**
- 35 **Wirbelsäulen- & Rückengymnastik**
- 36 **Gymnastik & Bewegung am Morgen**
- 37 **Gymnastik & Bewegung am Nachmittag**
- 38 **Gymnastik & Bewegung am Abend**
- 39 **Walking & Jogging**

- Schwimmen, Wassergymnastik & Aqua-Fitness** 40
- Spezielle Gesundheitsangebote** 42
- Ernährung & Kochen** 43

Sprachen

- Mehr Sprachen: Mehr Wir** 48
- Deutsch als Fremdsprache** 50
- Englisch** 51
- Italienisch** 53
- Spanisch** 53
- Weitere Sprachen** 54

Arbeit & Beruf

- PC & Internet** 56

Besondere Angebote

- Junge vhs** 60
- Wenn ihr wüsstet** 62
- Treffpunkt Senioren-Forum** 62
- Angebote im Treff im Löwen** 65

Weitere Informationen

- Unterrichtsorte im Überblick** 66
- Datenschutzinformationen** 67
- Wichtige Hinweise** 68

Einzelveranstaltungen im Überblick

März

KOPF HOCH – WIE WIR MUT UND ZUVERSICHT ENTWICKELN IN HERAUS-FORDERNDEN ZEITEN

Vortrag mit Prof. Dr. med. Volker Busch
DO | 05.03. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 14

GESCHICHTSPFADFÜHRUNG

Stadtrundgang SÜD
SA | 07.03. | 15:00
Schlossplatz Eislingen siehe Seite 18

FASZINATION NATURFOTOGRAFIE!

Vortrag mit Hannes Bonzheim
DO | 12.03. | 19:30
Stadthalle Eislingen siehe Seite 11

MOORGEBIETE – UNSERE HOFFNUNG IM KLIMAWANDEL?

Vortrag mit Dr. Jochen Tham
MO | 16.03. | 19:30
Alte Post Eislingen siehe Seite 11

»GASTSTÄTTEN IN EISLINGEN – VON A WIE ABENDSCHEIN BIS Z WIE ZWEIGWERK«

Stadtrundgang mit kulinarischem Abschluss
SA | 21.03. | 15:00 UHR
Schlossplatz Eislingen siehe Seite 18

SRI LANKA

GEOPULS-Länderkundevortrag von Dr. Rolf Beck
MO | 23.03. | 19:30
Stadthalle Eislingen siehe Seite 19

April

WILDKRÄTEREXKURSION

SA | 11.04. | 14:30
Parkplatz »Eiche« Schlat siehe Seite 45

GESCHICHTSPFADFÜHRUNG

Stadtrundgang NORD
SA | 11.04. | 15:00
Schlossplatz Eislingen siehe Seite 18

»ARCHITEKTUR TRIFFT APERITIF – EIN STREIFZUG DURCH STUTTGARTS GOLDENE ZWANZIGER«

Spaziergang auf den Spuren der Goldenen Zwanziger mit kulinarischem Geheimtipp
MI | 15.04. | 12:30
Bahnhof Eislingen siehe Seite 19

SPANIENS NORDEN – WO DIE BERGE DAS MEER BERÜHREN

Reisebericht von Elke und Lothar Weccard
DO | 16.04. | 19:30
Stadthalle Eislingen siehe Seite 19

VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE

Vortrag von Karin Lorch
MO | 20.04. | 18:00
Treff im Löwen Eislingen siehe Seite 43

EXKURSION »CANNSTATTER ZUCKERLE« – EIN BESUCH BEI DER ÖKOLOGISCHEN GEMEINSCHAFT NATURWEIN E.V.

FR | 24.04. | 12:30
Bahnhof Eislingen siehe Seite 12

A BOOK IS BORN! – WIE BÜCHER LEBENDIG WERDEN

Live-Storyboarding mit Hanna Wenzel
MO | 27.04. | 19:30
Stadthalle Eislingen siehe Seite 25

PATIENTENVERFÜGUNG – WAS WIR DAZU WISSEN SOLLTEN

Vortrag von Karin Lorch
MO | 27.04. | 18:00
Treff im Löwen Eislingen siehe Seite 43

»DER BÜCHERFREUND« – MONIKA HELFER LIEST

DO | 30.04. | 19:30
Stadthalle Eislingen siehe Seite 25

Juni

GESCHICHTSPFADFÜHRUNG

Stadtrundgang NORD
SA | 06.06. | 15:00
Schlossplatz Eislingen siehe Seite 18

TRAUMZIEL SANSIBAR & TANSANIA

Eine Reise in das Land der Gewürze, der letzten Jäger und der großen Tiere
MO | 08.06. | 19:00
Foyer Stauferlandhalle Salach siehe Seite 20

BETRIEBSBESICHTIGUNG IN MAYER'S BÄCKEREI-KONDITOREI

FR | 12.06. | 18:00
Trepppunkt MayerS Bäckerei um 17:50 |
Im Alber 1 | Salach siehe Seite 10

NATURWISSENSCHAFTLICHE EXKURSION INS TAUFACH-FETZACH MOOS MIT DR. JOCHEN THAM

SA | 13.06. | 07:00
Bushaltestelle Pestalozzischule s. Seite 20

FÜHRUNG »KREISELKUNST IN EISLINGEN«

SA | 20.06. | 15:00
Schlossplatz Eislingen siehe Seite 18

Juli

GESCHICHTSPFADFÜHRUNG

Stadtrundgang SÜD
SA | 04.07. | 15:00
Schlossplatz Eislingen siehe Seite 18

EXKURSION ZUR LANDESGARTENSCHAU ELLWANGEN

MI | 08.07. | 08:00
Bahnhof Salach siehe Seite 13

»LA TRAVIATA« AUF DER SEEÜHNE

Tagesfahrt zu den Bregenzer Festspielen

DI | 28.07. | 14:00

Bushaltestelle Pestalozzischule s. Seite 27

August

GESCHICHTSPFADFÜHRUNG

Stadtrundgang NORD

SA | 01.08. | 15:00

Schlossplatz Eislingen siehe Seite 18

ENTDECKEN SIE EISLINGEN

MIT DEM E-BIKE!

Geführte E-Bike Tour rund um Eislingen

SA | 15.08. | 15:00

Schlossplatz Eislingen siehe Seite 19

Oktober

GEORGIEN

GEOPULS-Studienreise

01.10.–15.10.2026 | 15 TAGE siehe Seite 21

November

SRI LANKA

GEOPULS-Studienreise

21.11.–08.12.2026 | 18 TAGE siehe Seite 22

SPORT IM PARK

Die vhs Eislingen lädt Sie herzlich zum Mitmachangebot Sport im Park ein. Im Zeitraum von 3. August bis 7. September 2026 können Sie immer montags von 18 bis 19 Uhr in unserem schönen Schlosspark an den unterschiedlichsten Sportangeboten völlig unverbindlich und kostenlos teilnehmen. Die einstündigen Übungseinheiten kräftigen und aktivieren das Herz-Kreislaufsystem, trainieren Beweglichkeit und Koordination, fördern die Gemeinschaft und machen vor allem viel Spaß.

Angeleitet werden Sie von erfahrenen vhs-Übungsleiterinnen. Benötigt wird lediglich bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung, evtl. Getränk sowie eine Matte und/oder ein Handtuch zum Unterlegen. Das Programm ist für alle Altersgruppen geeignet; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Regen entfällt die Veranstaltung. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unsere vielfältigen Sportangebote kennen. Wir freuen uns auf einen sportlichen Sommer!

HIIT JASMIN DRÖSSLER

MO | 03.08. | 18:00–19:00

YOGILATES NADINE BORGIA

MO | 10.08. | 18:00–19:00

RÜCKENPLUS BIRGIT WEILER

MO | 17.08. | 18:00–19:00

ZUMBA® JENNIFER KÄMPF

MO | 24.08. | 18:00–19:00

QIGONG ELKE WEISS

MO | 31.08. | 18:00–19:00

BODYSTYLING PATRICIA RAPP

MO | 07.09. | 18:00–19:00



HOCHINTENSIVES INTERVALTRAINING (HIIT)

Bei einem hochintensiven Intervalltraining handelt es sich um eine Trainingsmethode, bei der sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger intensiven Erholungsphasen abwechseln. Hierbei soll in möglichst kurzer Zeit viel Energie verbraucht, Ausdauer und Kraft verbessert werden. **Bitte mitbringen:** Getränk und Handtuch.

YOGILATES

Die perfekte Verbindung von Yoga und Pilates. Durch langsame Bewegungen und das bewusste Verweilen in einzelnen Haltungen wird die Muskulatur mobilisiert sowie die Flexibilität und die Körpermitte gestärkt. Yogilates ist für alle geeignet, die ihre Körpermitte stärken, ihre Beweglichkeit verbessern und innere Ruhe finden möchten. **Bitte mitbringen:** Getränk, (Yoga-)Matte und Handtuch.

RÜCKENPLUS

Bei einem ganzheitlichen Training mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt sowie die Dehnfähigkeit verbessert. Es trägt dazu bei, Verspannungen zu lösen und Rückenschmerzen zu reduzieren. **Bitte mitbringen:** Matte und Handtuch.

**Kostenlos & ohne Voranmeldung!
Einfach kommen & mitmachen!**

ZUMBA®

Mit Spaß, Bewegung und Musik ist Zumba ein energiegeladenes Workout, bei dem einfache Tanzschritte kombiniert werden, so dass Anfänger und Fortgeschrittene mitmachen können. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch.

QIGONG

Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss im Körper in Schwung gebracht und dadurch kräftiger und geschmeidiger. Qigong kennt keine Altersgrenzen und lässt sich gut in den Alltag einbauen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung.

BODYSTYLING

Bodystyling ist ein vielseitiges Training, das eine gesunde Mischung aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung bietet. Es ist für alle geeignet, die ihren Körper ganzheitlich stärken und gleichzeitig entspannen wollen. **Bitte mitbringen:** Getränk, Matte und Handtuch.

Informationen zum Kursbetrieb

Wie in jedem Semester greifen wir die Interessen und Wünsche unserer Teilnehmenden auf und planen Kurse und Veranstaltungen, bei denen das gemeinsame Lernen, der gesellschaftliche Diskurs und interkulturelle Begegnungen zentrale Elemente sind.

Alle Kurse und Veranstaltungen können grundsätzlich nur dann durchgeführt werden, wenn die Mindestanzahl an Teilnehmenden erreicht wurde.

Bitte beachten Sie zusätzlich unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 68.

Ihre Meinung zählt!

Wir möchten, dass Sie sich in unseren Kursen rundum wohlfühlen. Da wir über keine eigenen vhs-Räume verfügen, sind wir leider oft von den Bedingungen in den Unterrichtsstätten abhängig. Sollten äußere Umstände, von denen wir noch keine Kenntnis haben, Ihre Teilnahme erschweren, teilen Sie uns dies bitte mit.

Nur mit Ihrem Feedback können wir dafür sorgen, dass Ihre Zeit bei uns so angenehm und produktiv wie möglich ist. Sprechen Sie uns an oder senden Sie uns eine kurze Nachricht – wir kümmern uns gerne darum!

Allgemeines

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird – sofern möglich – auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Geschichte, Gesellschaft & Wissen

LEONHARD WEISS – ZUKUNFT BAUEN, ZUKUNFT ERLEBEN

Betriebsführung bei der Firma Leonhard Weiss in Göppingen

Tauchen Sie ein in die Welt von LEONHARD WEISS, einem der größten Bauunternehmen Deutschlands. Im Rahmen der Unternehmensvorstellung erfahren Sie, wie über 8.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Freude und Innovationskraft Bauprojekte europaweit gestalten und was das familiengeführte Unternehmen ausmacht. Sie erhalten einen Einblick in die Zukunftswelt, die LEONHARD WEISS mit Leidenschaft und klaren Werten und Zielen gestaltet. Anschließend folgt ein spannender Rundgang über das Technikgelände – entdecken Sie die moderne Werkstatt, das innovative Lager und die faszinierende Welt dieser umfangreichen Maschinentechnik. Lassen Sie sich von der Begeisterung für das Bauen von morgen anstecken! Die Veranstaltung dauert rund drei Stunden und bietet neben interessanten Einblicken auch einen kleinen Imbiss und ausreichend Raum für Fragen. Anmeldung erforderlich!

261-10101 HELEN LOTT

DO | 07.05. | 16:00

Treffpunkt Leonhard-Weiss-Str. 22 | GP 5,- €

GEWUSST WIE ... ES HINTER DEN KULISSEN EINER TRADITIONSBÄCKEREI AUSSIEHT

Betriebsbesichtigung in MayerS Bäckerei-Konditorei, Salach

Wann muss ein Bäcker morgens aufstehen? Woher kommen die ganzen Zutaten? Wie lange ruht ein Brotteig? Und wie bekommen die Brezeln eigentlich ihre typische Form? Diese und viele Fragen mehr werden an diesem Abend bei der Backstubenführung beantwortet. Die Veranstaltung dauert ca. 2 Stunden und beinhaltet die Führung, Getränke und ein abschließendes Bäcker-Vesper.

261-101010

FR | 12.06. | 18:00

Treffpunkt MayerS Bäckerei um 17:50 | Im Alber 1 | Salach 22,- €

EINKOMMENSTEUERERKLÄRUNG **NEU** SPEZIELL FÜR RUHESTÄNDLER

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 Rentenangepassungsbetrag und zu welchen besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente?



Wie kann ich mit »Mein ELSTER« innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Anmeldung erforderlich!

261-10301 VOLKER RIECHERT

MO | 02.03. | 13:30 – 17:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 66,- €

261-10402 HANNES BONZHEIM

DO | 12.03. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal 6,- € | ermäßigt 4,- €

MOORGEBIETE – UNSERE HOFFNUNG IM KLIMAWANDEL?

Vortrag mit Dr. Jochen Tham

Entwässerte Moorgebiete sind in Deutschland für 7 % unserer Treibhausemissionen zuständig. Natürliche intakte Moore sind dagegen herausragende Kohlenstoffsenken und binden mehr CO₂ weltweit als alle Waldgebiete zusammen, obwohl sie nur 3 % der Landesfläche bedecken. In Deutschland findet sich noch eine große Vielfalt an Moorgebieten, die heute auch einen wichtigen Rückzugsraum für seltene Tier- und Pflanzenarten bieten. Der Vortrag stellt einige ausgewählte Moorgebiete und die Maßnahmen zu deren Erhalt vor und ist daher auch eine Grundlage für die Exkursion ins Taufach-Fetzach Moos am 13.06.2025, siehe Seite 20. Voranmeldung möglich.

261-10403 DR. JOCHEN THAM

MO | 16.03. | 19:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 6,- € | ermäßigt 4,- €

WILDKRÄUTEREXKURSION

Vom Schlater Waldparkplatz »Eiche« aus erreichen wir nach einem kurzen Spaziergang Mezger's Kräuteroase. Die Kräuterpädagogin führt Sie durch das Gartengrundstück, in dem Sie viele unterschiedliche Wildpflanzen entdecken können. Sie lernen, wie Sie die Pflanzen an ihren Merkmalen erkennen können. Ebenso erfahren Sie, wie die essbaren Wildpflanzen unseren Körper unterstützen und wie Sie diese in Ihre Ernährung integrieren können. Jetzt im Frühling sind die Vitalstoffe der Pflanzen in konzentrierter Form vorhanden. Diese können unseren Stoffwechsel ankurbeln und unseren Kör-



per bei der Entgiftung unterstützen. Nebenbei müssen wir uns beim Sammeln an der frischen Luft bewegen, was unserem Körper ebenfalls zu neuem Schwung verhilft. Im Anschluss an die Führung gibt es kleine Kostproben. Für die Verkostung ist ein Unkostenbeitrag von 5,- € vor Ort zu bezahlen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Anmeldung erforderlich!

261-30520 GABRIELE MEZGER

SA | 11.04. | 14:30 – 16:30

Schlater Waldparkplatz »Eiche« 12,- €

EXKURSION »CANNSTATTER ZUCKERLE« – EIN BESUCH BEI DER ÖKOLOGISCHEN GEMEINSCHAFT NATURWEIN E.V.

In den Steillagen Stuttgarts zwischen Münster und Mühlhausen erhebt sich das »Cannstatter Zuckerle«, eine der besten Weinlagen Würtembergs mit idealer Sonneneinstrahlung und günstig beeinflusst vom Stuttgarter Mikroklima. 1,1 Hektar Weinberge in steiler Terrassenlage werden von der Ökologischen Gemeinschaft Naturwein e.V. (ÖGN) nachhaltig und schonend von Hand bewirtschaftet. Wir erfahren, wie ökologischer Weinbau funktioniert, erklimmen Stäffele und Terrassen, verkosten die Naturweine und genießen bei

einem Imbiss spektakuläre Ausblicke auf den Neckar. Die Tour ist nicht barrierefrei, bitte wandertaugliches Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen und eigenes Weinglas mitbringen! Anmeldung erforderlich!

261-10405 UWE KRIEG

FR | 24.04. | 12:30

Bahnhof Eislingen | Rückkehr ca. 20:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt, Führung, Weinprobe & Imbiss 37,- €

VORRANG FÜR DIE NATUR – NATUR- SCHUTZGEBiete IN DER UMGEBUNG

Vortrag von Dr. Jochen Tham

Entlang der Schwäbischen Alb finden sich einige der eindrucksvollsten Naturlandschaften Deutschlands. Direkt vor unserer Haustür die beste Gelegenheit, Natur zu erleben und in die Vielfalt der Tiere und Pflanzen einzutauchen. Viele dieser Gebiete sind mittlerweile streng geschützt und haben sich dadurch zu Rückzugsräumen von seltenen Tieren und Pflanzen entwickelt. Der Vortrag bietet einen Einblick in die Biologie dieser Lebensräume, stellt interessante Bewohner und Pflanzen vor und bietet Informationen rund um den Naturschutz generell. Voranmeldung möglich.

261-10404 DR. JOCHEN THAM

MO | 18.05. | 19:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
6,- € | ermäßigt 4,- €

EXKURSION ZUR LANDESGARTENSCHAU ELLWANGEN

Unter das Motto »Ellwangen an die Jagst« hat die Stadt Ellwangen, die als »Ellwangen an der Jagst« den Fluss schon im Namen trägt, die Landesgartenschau 2026 gestellt. Urbane Nutzung und freie Natur sollen sich ergänzen. Die Stadt und der Fluss sollen vom Großprojekt wechselseitig profitieren. 164 Tage voller Inspiration, Vielfalt und Zukunftsvisionen auf 26 Hektar erblühender Fläche. Unter dem Leitthema »Wie wollen wir leben?« verbindet die Ausstellung Natur, Stadtentwicklung und gesellschaftliche Impulse. Erleben Sie vielfältige Eindrücke, innovative Ideen und Impulse für ein nachhaltiges und lebenswertes Morgen bei einer Führung am späten Vormittag. Nachhaltig wird ebenfalls unsere Anreise: Wir reisen gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Ellwangen, dabei sind Umstiege in Göppingen und Lorch erforderlich. Die Fahrt eignet sich daher besonders für Teilnehmende, die gut zu Fuß sind und auch längere Wege sowie Treppen an Bahnhöfen sicher bewältigen können. Anmeldung erforderlich!

261-104021 N.N.

MI | 08.07. | 08:00

Bahnhof Salach | Rückkehr ca. 20:00
Fahrt & Gartenschauführung 40,- €

AUFGEKLÄRT STATT ABGEHÄNGT NEU

Das Projekt »Gesund und digital vor Ort« im Rahmen des Programms Bildung und Engagement ein Leben Lang (BELL)

Weitere Informationen siehe Seite 56

261-50101 WOLFRAM FIRLE

FR | 13.03. | 09:00 – 12.00 | 3 x

Treff im Löwen Eislingen kostenlos

BUND ORTSGRUPPE EISLINGEN »DER NATUR AUF DER SPUR« – FAMILIEN-NATUR-TAGE 2026

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

»WAS KRABBELT, HÜPFT UND FLATTERT DA?«

Forscherspaziergang auf der Blühwiese mit Dr. Jochen Tham (Biologe)

Auf geht's zu einem etwas anderen Spaziergang über unsere Streuobstwiesen!

Mit ein bisschen genauerem Hinsehen und einem altmodischen Insektenetz könnt ihr eine ganze Menge spannender Lebewesen entdecken. Von den klapprigen Kohlschnaken über die langbeinigen Heuschrecken bis hin zu den schillernen Schmetterlingen – jedes Tier hat seine Aufgabe/Beruf in der Erhaltung unseres Lebensraumes. Dieser Spaziergang ist für die ganze Familie geeignet und bietet die Möglichkeit, die gefundenen Tiere in der Becherlupe zu betrachten.

SO | 17.05. | 14:00

»EINTAUCHEN« IN DIE UNTERWASSER- WELT – WAS LEBT IN BACH & TÜMPEL?

mit Gerhard Rink (Sonderpädagoge)

Kleingewässer gehören zu den artenreichsten Lebensräumen. Wir wollen erforschen, was sich dort alles versteckt und schwimmt und paddelt. Anhand der Lebewesen, die wir mit der Becherlupe erkennen, können wir bestimmen, wie gut die Qualität des Wassers ist. **Bitte mitbringen:** Gummistiefel, langarmige Kleidung, Kescher oder Haushaltssieb wer hat.

SO | 14.06. | 14:00 ➔



NATURHANDWERK »BEI DEN HECKENSCHREINERINNEN«

mit Rudolf Hettich (Umweltpädagoge, Gesellschaft für Natur- und Umwelt-pädagogik e.V.)

Mit grünen Ästen und Zweigen zu schnitzen ist anregend. Man hat die Möglichkeit, zu experimentieren und spontan etwas Neues zu entwickeln. Gleichzeitig ist es der Beginn eines faszinierenden, immer wieder spannenden und abenteuerlichen Handwerks mitten in der Natur. Aus der Hecke werden nützliche Dinge hergestellt – Tiere, Spielzeug, Schmuck, Musikinstrumente, Geräte.

SO | 28.06. | 14:00

Treffpunkt jeweils Tälesweg Eislingen am Parkplatz Hundedressurplatz | Teilnahme kostenlos | Anmeldung erwünscht: gerhardink@yahoo.de

Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung

KOPF HOCH – WIE WIR MUT UND ZUVERSICHT ENTWICKELN IN HERAUS-FORDERNDEN ZEITEN

Vertrag mit Prof. Dr. med. Volker Busch

Fühlen Sie sich aktuell angespannt und unsicher? Können Sie abends den Kopf nicht ausschalten, weil Sie viel grübeln? Machen Sie sich Sorgen über die Zukunft? Regt Sie der ständige Streit in Politik, Medien und sozialen Netzwerken und die unablässige Flut negativer Nachrichten auf? Erleben Sie sich als reizbarer, dünnhäutiger und rascher »genervt«? Können Sie den Lärm der Welt kaum noch ertragen und möchten sich am liebsten zurückziehen? Haben Sie das Gefühl, dass Leichtigkeit und Lockerheit verloren gegangen sind? Unruhige Zeiten sorgen

für Anspannung, Stress und schlechte Stimmung. Die Überreizung durch die Menge täglicher Informationen trägt hierzu heutzutage entscheidend bei. Negative Nachrichten können uns betroffen machen. Schlechte Zukunftsprognosen rauben uns den Mut. Dabei bräuchten wir gerade jetzt weniger Pessimismus und stattdessen mehr Aufbruchstimmung. Schluss damit – Lassen Sie sich nicht verrückt machen! Die meisten Dinge im Leben entwickeln sich nämlich weitaus besser, als wir befürchten. Unsere Zukunft ist ein Raum voller fantastischer Möglichkeiten, wenn wir sie erkennen und nutzen. Dr. Busch möchte Ihnen zeigen, wie wir in herausfordernden Zeiten Zuversicht bewahren und den Fokus auf das Gute und das Mögliche ausrichten, wie wir Sicherheit entwickeln können in einer ungewissen Welt und wie wir zu Leichtigkeit und Lockerheit zurückfinden, selbst wenn manches im Leben gerade schwer ist. Dieser aufheiternde und mutmachende Vortrag enthält neurowissenschaftliche Hintergründe, nachdenkliche sowie humorvolle Geschichten und viele Praxistipps, um mental gesund und stark zu bleiben in einer Welt, in der gerade vieles »ver-rückt« scheint. Anmeldung erforderlich!

261-10501 DR. VOLKER BUSCH

DO | 05.03. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Kronensaal
20,- € | ermäßigt 15,- €

ELTERNSEIN MIT LEICHTIGKEIT – NEU EIN PRAXISNAHER AUSTAUSCH IN FÜNF ABENDEN

Elternsein ist erfüllend, aber auch anspruchsvoll – und manchmal fühlt es sich an, als würde man alles gleichzeitig jonglieren. In diesem fünfteiligen Workshop bietet Sonderschulpädagogin Tanja Schuhmeier einen geschützten Raum, um gemeinsam über Erfahrungen in der Erziehung zu sprechen: über den Alltag mit den eigenen Kindern, aber auch über prägende Erlebnisse aus der

eigenen Herkunftsfamilie. Der persönliche Austausch steht dabei im Mittelpunkt. An fünf Abenden lernen die Teilnehmenden zentrale Konzepte aus der Transaktionsanalyse und der Eltern-Kind-Kommunikation kennen und erproben deren Anwendung im Alltag. Dazu gehören: Vertragsarbeit mit dem Kind: Wie können klare Absprachen Zusammenarbeit fördern und Konflikte reduzieren? OK-OK-Grundhaltung: Was bedeutet ein wertschätzender Blick auf mich selbst und mein Kind – und wie stärkt er unsere Beziehung? Strokes: Wie geben und empfangen wir positive Zuwendung, die wirklich ankommt? Mental Load: Wie verteilen wir unsichtbare Aufgaben gerechter – und wie entlasten wir uns selbst? Welche Antreiber-Dynamiken stehen dahinter? Affirmationen: Wie können bestärkende Sätze Eltern und Kinder im Alltag unterstützen? Das Drama-Dreieck und das Gewinner-Dreieck: Wie erkennen wir typische Konfliktdynamiken – und wie steigen wir konstruktiv aus? Der Workshop verbindet Impulse, praktische Übungen und reflektierende Gespräche. Ziel ist es, eigene Muster zu erkennen, neue Handlungsoptionen zu entwickeln und sich gegenseitig zu stärken. Der Kurs richtet sich an Eltern, die sich Austausch wünschen, ihre Erziehungskompetenz erweitern möchten und offen dafür sind, sich selbst und familiäre Beziehungen neu-

gierig zu erkunden. Elternsein ist eine spannende, aber auch herausfordernde Aufgabe. In diesem Kurs erhalten Sie Impulse, Modelle und Theorien, die helfen sich selbst bewusster zu werden, aber auch ihr Kind besser zu verstehen. Sie lernen hinderliche Muster zu erkennen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und die eigene Elternrolle mit klarer Haltung zu gestalten. Übungen, eigene Erfahrungen und der Austausch unter den Teilnehmern machen die Inhalte greifbar und lebendig. Anmeldung erforderlich!

261-10502

TANJA SCHUHMEIER, SONDERSCHULPÄDAGOGIN & TRANSAKTIONSANALYTIKERIN I. A.

MO | 23.02. | 19:00 – 21:00 | 5 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 92,- €

ELTERN UND KINDER GEMEINSAM NEU STARK MACHEN

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Damit sich Kinder gut entwickeln können benötigt es eine stabile und zuverlässige Bindung. Kinder brauchen Mut um die Welt zu hinterfragen und zu entdecken. Wichtig ist eine positive Beziehung zum direkten Umfeld. Als Eltern haben Sie hier den größten Anteil in den ersten Lebensjahren. Gerade hier ist Ansprache wichtig um Halt zu geben. In unserem Kurs geht es darum: Miteinander Zeit zu verbringen (Bindungsaufbau) und →

Prof. Dr. med. Volker Busch



Werkzeuge mitzubekommen, um im Alltag diese Bindung fortzusetzen. Zudem ein besseres Verständnis dafür zu bekommen, wo und in welchen Bereichen noch eine Stärkung möglich oder nötig ist. **Inhalt:** Gemeinsame Spiele ohne Bewertung; Gegenwarts-Vertrauensübungen; Loslassen lernen; im »Hier und Jetzt« sein; Stocktraining und Elemente aus der Kampfkunst; immer mehr Kinder leiden unter Ängsten. Als Elternteil ist man auch oft hilflos. Sie erhalten in diesem Unterricht Werkzeuge, um der Ursache auf den Grund zu kommen und bestehende Emotionen gemeinsam zu erkennen und zu verändern; die Steigerung des Selbstwertgefühles wird durch Selbstverteidigung und Selbstbehauptung vermittelt. Einfache Übungen machen schon Kinder handlungsfähig; Grenzen setzen, wahren und behüten. Mit speziellen Bilderbüchern »Das große und das kleine NEIN« erproben wir sichere Verhaltensweisen. Abgerundet wird dieses spezielle Programm durch Umgang mit Verletzungen der Würde. Diese können seelische Schäden hinterlassen, je nach Resilienz des Kindes. Wie kann ich als Kind damit umgehen, um stabil zu bleiben und mich zu entlasten. Auch hier erhalten Sie Werkzeuge, um mit Ihrem Kind aktiv zu sein. Anmeldung erforderlich!

261-10503

SIFU ROBERTO CABRIOLU & INGRID KRÜTTNER

SO | 08.03. | 15.03. | 22.03. | 09:30–11:00

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

261-105031

SO | 14.06. | 21.06. | 28.06. | 09:30–11:00

Stauferlandhalle Salach |

Gymnastikraum pro Familie 75,– €

»DU MUSST DICH TRAuen, DICH ZU WEHREN« – ERMITIGUNGS- UND SELBTSICHERHEITSTRAINING FÜR KINDER VON 5–11 JAHREN

»Wecke den Löwen in Dir«

Weitere Informationen siehe Seite **60**

261-10601 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 08:30–10:30

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum 39,– €

»DU MUSST DICH TRAuen, DICH ZU WEHREN« – SELBTSICHERHEITSTRAINING FÜR FRAUEN

»Wecke den Löwen in Dir«

Für Frauen ist es nicht immer einfach, sich in privaten oder öffentlichen Situationen zu behaupten. Wenn man sich bedroht oder bedrängt fühlt, ist dies eine besondere Stresssituation und erfordert richtiges Verhalten. Mit der Angst umgehen, Mimik und



Gestik und Stimme bewusst einsetzen, um schwierige Situationen zu meistern werden im Kurs geübt. Es gilt: »Mein Nein heißt Nein«. Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die meisten wissen nicht, welche Kräfte in ihnen schlummern und trauen sich nicht, sich zu wehren. Dies ist eine neue Erfahrung und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens. Ziel ist es, die gelernten Techniken intuitiv abzurufen, ohne lange zu überlegen um handlungsfähig zu sein. Wir lernen unangenehme Situationen selbstsicher zu klären. Denn Täter suchen Opfer, keine Gegner. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

261-10602

SIFU ROBERTO CABRIOLU & INGRID KRÜTTNER

SA | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 10:30–12:30

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum 57,– €

»DU MUSST DICH TRAuen, DICH ZU WEHREN« – SELBTSICHERHEITSTRAINING FÜR SENIOREN

»Wecke den Löwen in Dir«

Gerade für die Selbstverteidigung bei Senioren gelten nochmals andere Regeln.

Für ältere Menschen wird es heute immer wichtiger, sich angemessen im Alltag zu behaupten und wenn nötig, sich zu verteidigen. Um nicht in den Fokus einer Auseinandersetzung zu geraten, muss die Handlungsfähigkeit sowie rechtzeitiges Erkennen von Gefahren geschult werden. Rechtzeitig Grenzen setzen und einfache Methoden und Techniken aus der Kampfkunst verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner. Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die Meisten wissen nicht, welche Kräfte in ihnen schlummern und trauen sich nicht, sich zu wehren. Wir lernen außerdem wie Alltagsgegenstände wie z. B. die Handtasche, der Regenschirm oder das Handy in der Hand als Behelfswaffe bei Bedrohung eingesetzt werden können. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

261-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 15:00–17:00

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum 57,– €



Heimat- & Länderkunde

GESCHICHTSPFADFÜHRUNGEN

Stadtgeschichte pur – eine geschichtliche Entdeckungsreise, die mehr zu erzählen hat als Zahlen und Fakten.

Verbogen, verschwunden oder versteckt ist manches, was Eislingen zu dem gemacht hat, was es heute ist: Auf dem Geschichtspfad erleben Sie immer wieder neue, mitunter überraschende Blicke auf die Eislinger Geschichte – von den Römern und Germanen bis in die Gegenwart. In zwei etwa gleich langen Schleifen führt die Rundstrecke durch den Süden und Norden von Eislingen. Stadtge(h)schichte erleben – unter diesem Motto sind Interessierte herzlich eingeladen, an verschiedenen Terminen samstags von 15:00–17:00 Uhr historische Begebenheiten, Überraschendes und auch Kurioses aus und über Eislingen bei einem zweistündigen Rundgang zu erfahren. Treffpunkt für die Geschichtspfadführungen ist der Schlossplatz vor dem Rathaus. Teilnahmegebühr 5,– €. Anmeldung erwünscht!

261-10901 MANFRED STROHM

SA | 07.03. | RUNDE SÜD

261-10902 LOTHAR WECCARD

SA | 11.04. | RUNDE NORD

261-10903 KARIN SCHUSTER

SA | 02.05. | RUNDE SÜD

261-10904 MANFRED STROHM

SA | 06.06. | RUNDE NORD

261-10905 LOTHAR WECCARD

SA | 04.07. | RUNDE SÜD

261-10906 LOTHAR WECCARD

SA | 01.08. | RUNDE NORD

»GASTSTÄTTEN IN EISLINGEN – VON A WIE ABENDSCHEIN BIS Z WIE ZWEIGWERK«

Stadtrundgang mit kulinarischem Abschluss Passend zum Buch »Gaststätten in Eislingen« wird die Geschichte der Eislinger Gaststätten auf diesem Rundgang wieder lebendig. Wussten Sie, dass Eislingen auf 85 ehemalige oder aktuelle Gaststätten zurückblicken kann? Kennen Sie den »Eislinger Bierboykott« oder wissen Sie, was ein Sahneersatz mit dem Hirschkeller zu tun hat? Lassen Sie sich von Eberhard Schmid Anekdoten aus der Eislinger Gaststättengeschichte erzählen, besuchen Sie Standorte ehemaliger Lokale und lassen Sie sich zum Abschluss leckere Häppchen schmecken. Treffpunkt ist auf dem Schlossplatz vor dem Rathaus. Teilnahmegebühr 22,– € für Führung und Häppchen. Anmeldung erforderlich!

261-10909 EBERHARD SCHMID

SA | 21.03. | 15:00

FÜHRUNG »KREISELKUNST **NEU**

IN EISLINGEN«

Eislingen bietet seinen Einwohnern ein breites Spektrum kultureller Einrichtungen, darunter auch Skulpturen im öffentlichen Straßenraum. Die Eislinger Kreiselkunst setzt gestalterische Akzente und ist mittlerweile überregional bekannt. Die Innenflächen der Kreisverkehrsanlagen eignen sich hervorragend dazu, plastische Skulpturen aufzunehmen. Deshalb war es mehr als konsequent, diese Flächen für das Aufstellen von Kunstwerken zu nutzen, um dadurch unverwechselbare, städtische Plätze in Eislingen zu schaffen. Die Werke entstanden jeweils in Zusammenarbeit mit verschiedenen Künstlern aus der Region. Obwohl die Kreiselkunst zunächst auch zu Diskussionen in der Bevölkerung geführt hat, wurde ein prägnantes, positives Erscheinungsbild mit Außenwirkung erreicht. Die Kunstwerke, mit ihrer ganz unterschiedlichen Materialität und Formsprache, schaffen Orientierungspunkte in der Stadt und geben dem Verkehrsraum eine attraktive Aufwertung. Ca. dreistündiger geführter Rundgang mit ca. 5 km Länge. Anmeldung erforderlich!

261-10913 MANFRED STROHM

SA | 20.06. | 15:00

Schlossplatz 1

5,– €

ENTDECKEN SIE EISLINGEN MIT DEM E-BIKE!

Geführte E-Bike Tour rund um Eislingen

Steigen Sie aufs E-Bike und erleben Sie die schönsten Seiten unserer Stadt bei einer geführten Fahrradtour zu den zehn Highlights in Eislingen. Ob Natur, schöne Aussichtspunkte oder versteckte Ecken – eine spannende Tour für sportliche E-Bike-Fahrer. Gemeinsamer Abschluss in einer Gaststätte möglich. Jetzt anmelden und mitradeln! Treffpunkt Schlossplatz vor dem Rathaus. Teilnahmegebühr: 5,– €. Bitte mitbringen: Verkehrssicheres E-Bike, Helm, Getränk. Die Führung findet auf eigenes Risiko statt.

261-10914

EBERHARD SCHMID & MANFRED STROHM

SA | 15.08. | 15:00–17:30

SRI LANKA

GEOPULS-Länderkundevortrag

von Dr. Rolf Beck

Der Geograph und Landeskennen Dr. Rolf Beck nimmt Sie bei dem bebilderten Länderkundevortrag mit nach Sri Lanka, das alte Ceylon, welches Hermann Hesse einst als Paradies und Marco Polo als schönste Insel der Welt bezeichnete. Auf einer Route, die alle wesentlichen Natur- und Landschaftsräume berührt, erleben Sie die tropische Vielfalt an Tier- und Pflanzreichtum der Insel und genauso die kulturellen Hauptsehenswürdigkeiten von hinduistischer und buddhistischer Kultur, die seit über 2.000 Jahren hier nebeneinander existieren. Der Vortrag ist auch als Einführung für die entsprechende vhs-Studienreise gedacht, siehe Seite 22. Voranmeldung möglich!

261-10910 DR. ROLF BECK

MO | 23.03. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

6,– € | ermäßigt 4,– €

»ARCHITEKTUR TRIFFT APERITIF – EIN STREIFZUG DURCH STUTTGARTS GOLDENE ZWANZIGER«

Spaziergang auf den Spuren der Goldenen Zwanziger mit kulinarischem Geheimtipp

Die 1920er Jahre in Stuttgart waren eine Zeit des Aufbruchs, in der Architektur, der Kunst, der Freizeitkultur. Vieles änderte sich, neue Freiügigkeit, Pressefreiheit, politische Parteien aber auch Unruhe, Inflation ... wir schauen uns einige architektonisch interessante Gebäude an, kommen am damals sensationellen Metropolkino und dem ehemaligen Friedrichsbau vorbei und beschließen den Rundgang mit dem damals aufsehen-erregenden Stuttgarter Tagblatt-Turm und dem Kaufhaus Schocken, das leider in den 1960ern abgerissen wurde. Wir kommen am Ende schließlich zu unserer Einkehr, der Wein- und Feinkostbar »Sardine«. Inspiriert von den kleinen Bars in Frankreich und Portugal, serviert Spitzengastronom Markus Konrad im Geheimtipp Stuttgarts neben feinen Drinks auch leckeren Fisch – direkt aus der Dose. Kosten Sie Sardinenvariationen als Tapas-Spieß oder mit Miesmuscheln und Oliven, dazu französisches Baguette und einen guten Tropfen Wein. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei! Bitte festes Schuhwerk tragen. Anmeldung erforderlich!

261-10907 BERND MÖBS

MI | 15.04. | 12:30

Bahnhof Eislingen | Rückkehr ca. 20:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen Fahrt, Führung, Wein & Tapas 58,– €

SPANIENS NORDEN – WO DIE BERGE DAS MEER BERÜHREN

Reisebericht von Elke und Lothar Weccard

Schroffe Felsklippen, traumhafte Strände und das kantabrische Gebirge mit den mächtigen Picos de Europa prägen den Norden Spaniens entlang der rauen Atlantikküste. Lebhafte Städte und malerische →



Dörfer wechseln sich ab mit saftigen Wiesen, grünen Flusstäler und dichten Wäldern. Architektonische und kulturelle Highlights, spektakuläre Gebirgs- und Küstenlandschaften oder Spuren prähistorischer Malerei sind Beispiele für die Vielfalt, die diese Region zu bieten hat. Und wenn Dudelsack statt Flamenco erklingt, ist man angekommen in den autonomen Gemeinschaften von Asturien, Kantabrien, Galizien und Baskenland, deren Identität und Kultur auch heute noch geprägt ist von individueller Tradition und wechselseitiger Geschichte. Elke und Lothar Weccard berichten von ihrer eindrucksvollen Reise. Voranmeldung möglich.

261-10911 ELKE & LOTHAR WECCARD

DO | 16.04. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

8,- € | ermäßigt 6,- €

TRAUMZIEL SANSIBAR & TANSANIA

Eine Reise in das Land der Gewürze, der letzten Jäger und der großen Tiere

In diesem faszinierenden Bildervortrag reisen wir in eines der vielfältigsten Länder Ostafrikas: Nach Tansania und auf die Insel Sansibar. Atemberaubende Landschaften, eindrucksvolle Tierwelten und die warm-

herige Kultur der Menschen prägen diese Region. Von der endlosen Weite der Serengeti mit ihren wandernden Gnuherden über den majestätischen Kilimandscharo bis hin zu den verwinkelten Gassen von Stone Town auf Sansibar spannt sich ein Panorama voller Kontraste. Die Bildreise zeigt nicht nur grandiose Naturaufnahmen, sondern erzählt auch von Begegnungen mit Einheimischen, vom Alltag zwischen Tradition und Moderne sowie vom harmonischen Nebeneinander verschiedener Religionen und Lebensweisen. Lassen Sie sich von eindrucksvollen Bildern, persönlichen Erlebnissen und spannenden Geschichten in die Welt Ostafrikas entführen. Voranmeldung möglich.

261-109031 WOLFRAM FIRLE

MO | 08.06. | 19:00

Stauferlandhalle Salach | Foyer

8,- € | ermäßigt 6,- €

NATURWISSENSCHAFTLICHE EXKURSION INS TAUFACH FETZACH MOOS

mit Dr. Jochen Tham

Am östlichsten Ende Baden-Württembergs, bei Leutkirch gelegen, ist das 300 Hektar große Moorgebiet ein gutes Beispiel dafür, welchen 'Wert' Naturgebiete für uns bieten. Zum einen fungiert die Moorfläche als Notfall-

überlauf für das riesige Regenüberlaufbecken der Eschach, zum anderen bindet es durch den Aufwuchs von Torfmoosen erhebliche Mengen CO₂. Das riesige Rückhaltebecken direkt angrenzend an die Moorfläche mit seinen 4,5 Millionen Kubikmeter ist ein Beleg für die starke Niederschlagsaktivität im Alpenstau und zeigt anschaulich die Probleme und Kosten, die geänderte Abflussmengen durch den vom Menschen gemachten Klimawandel erzeugen. Die Wanderung ist ca. 8 km lang, Einkehr in Urlau ist vorgesehen. Bei Busfahrten ist eine kostenlose Abmeldung bis zu vier Wochen vorher möglich! **Bitte mitbringen:** Wandertaugliche Kleidung, Vesper, Getränk, festes Schuhwerk. Anmeldung erforderlich!

261-10908 DR. JOCHEN THAM

SA | 13.06. | 07:00

Bushaltestelle Pestalozzischule |

Rückkehr ca. 18:00

Fahrt, Führung & Wanderung

68,- €

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 Reiseziels. Bei einer solchen Reise gibt es neben den klassischen touristischen Höhepunkten und Sehenswürdigkeiten aber immer noch etwas zu sehen und zu erleben. Gerade auch die Hinwendung zu den kleinen Dingen, dem weniger Bekannten, Ausflüge in die Natur mit kleinen Wanderungen und Spaziergängen, gehören immer mit dazu. Die Teilnehmerzahl ist auf ange-

nehme 16–18 Personen, oder weniger, begrenzt. **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 Volkschulen in der Region zusammen. Gedruckte Reiseausschreibungen zu den folgenden Reisen liegen bei der vhs aus, können dort angefordert oder auch von der vhs-Homepage heruntergeladen werden unter:

[https://www.vhs-eislingen.de/ downloads/studienreisen](https://www.vhs-eislingen.de/downloads/studienreisen)

Mehr auch auf: www.geopuls.de

GEORGIEN

GEOPULS-Studienreise

Ein georgisches Sprichwort sagt: »Es ist besser etwas einmal zu sehen als zehnmal darüber zu hören«. Dies gilt nicht zuletzt für eine Reise nach Georgien selbst. Das Land an der Nahtstelle Eurasiens verfügt über phantastische touristische Ressourcen, ist aber vom Massentourismus bisher verschont geblieben. Georgien birgt eine Vielzahl einmaliger Kulturrelikte aus einer aufregend wechselhaften Geschichte. Dazu kommt eine oftmals geradezu dramatisch schöne Landschaft. Noch immer verspricht der Kaukasus das ultimative Gebirgserlebnis, denn die Landschaften des großen und kleinen Kaukasus, mit ihren vergletscherten Gipfeln, Bergseen, Weiden und idyllischen Flusstäler, bieten atemberaubende Rundblicke auf eine bis 5.000 m hohe Kulisse über der Kolchischen Tiefebene und der transkaukasischen Senke. Dazu gesellen sich Meeresküsten und subtropische Üppigkeit mit Teeplantagen und Mandarinen-Hainen, weinreiche Hügelländer und trockene Grassteppen, dicht besetzt mit Bauwerken →

einer großen Geschichte und kulturellen Vielfalt. Das jahrtausendealte Kulturland beherbergt über 26 Volksgruppen. Bereits im 4. Jh. entstanden erste, mit Fresken ausgeschmückte Kirchen und Klöster, einige davon sind heute Weltkulturerbe. In sanften Hügelländern, bereichert durch mystische Höhlenstädte und wehrhafte Burgen, liegen malerische Dörfer mit sehenswerten Kunstschatzen aus dem Goldenen Zeitalter Georgiens unter David dem Erbauer und Königin Tamar. Zu all dem möchten wir Sie mit dieser Reise einladen. Mehr im Flyer mit der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage. **Leistungen:** Flugreise ab Stuttgart, 14 Ü/HP, 4 x VP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten 3.020,- €, EZ-Zuschlag + 480,- €. Begrenzt auf 18 Teilnehmende.

261-10002 NINO SAMKHARADZE B.A.

01.10.–15.10.2026 | 15 TAGE

SRI LANKA

GEOPULS-Studienreise

Marco Polo bezeichnete Sri Lanka, das alte Ceylon, als schönste Insel der Welt. Von Hermann Hesse stammt der Satz: »Es ist das Paradies, wahrhaft das Paradies«. Das mag daran liegen, dass auf einer Fläche vergleichbar mit Bayern eine unglaubliche tropische Landschafts- und Kulturfülle existiert. Diese umfassende Exkursion ist so aufgebaut, dass Sie die wichtigsten kulturellen Höhepunkte erleben (alle UNESCO-Weltkulturerbestätten) und auch die Weltnaturerbe-Nationalparks. Unglaublich ist der Reichtum an Tieren, Pflanzen und unterschiedlichsten Landschaften, die Regenwald- und Monsunzone, die klimatisch sehr angenehme, ausgeglichene tropische Höhenzone mit ihren Teepflanzungen und die trockene Savanne-Zone. Eine weitere Besonderheit dieser Reise ist ein Abstecher in den tamilisch besiedelten Norden Sri Lankas, wo

der Tourismus erst in den Anfängen steckt. Seit dem Kriegsende vor 16 Jahren kann der hinduistisch geprägte Norden genauso gefahrlos bereist werden, wie der überwiegend buddhistisch-singhalesisch besiedelte Rest der Insel. Überall begegnen uns einmalige Palast- und Tempelanlagen aus einer reichen Geschichte, quirlige und bunte Städte, Dörfer und Märkte, wie man sie sich für Südasien vorstellt. Überrascht ist man aber von der fantastischen Natur mit einem unglaublichen Tierreichtum, oft auch außerhalb der Nationalparks. Dort sind Elefanten, Affen, Leoparden sowie eine vielfältige Vogelwelt gegenwärtig. Bei gleich zwei Safarifahrten werden Sie dies aus nächster Nähe erleben können. Weitere Höhepunkte sind eine der welschönen Zugfahrten im zentralen Hochland, von Kandy ins kolonialbritisch geprägte Nuwara Eliya. Von dort aus unternehmen wir auch eine herrliche Wanderung im Horton-Plain Nationalpark. Dies und mehr macht diese Reise, während einer der klimatisch besten Reisezeiten zu einem unvergesslichen Erlebnis. Mehr im Flyer mit der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage. **Leistungen:** Flugreise ab Stuttgart (andere Flughäfen möglich), 16 Ü/HP in sehr guten Hotels und Lodges in Sri Lanka, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Eintritten und Führungen, zwei Safarifahrten in Geländefahrzeugen, Hochland-Zugfahrt 3.780,- €, EZ + 800,- €. Begrenzt auf 18 Teilnehmende. Individuelle Verlängerungen nach Absprache möglich. Eine Einführung zu dieser Reise ist der Länderkundevortrag siehe Seite 19.

261-10001 UDAYA CHINTAKA, M.A.

21.11.–08.12.2026 | 18 TAGE





Literatur & Theater

TAGE DES LESENS. NACHDENKEN ÜBER LESEN & SCHREIBEN IN UNSERER ZEIT

6. Literarischer Mai 2026 in Eislingen

Mit dem Tag des Buches am 10. Mai wird jedes Jahr in Deutschland an die Bücherverbrennung 1933 erinnert. Die Bedeutung des Lesens und Schreibens, des freien Geistes und der ungehinder-ten Debatte über alle gesellschaftsrele-vanten Herausforderungen sollen ins öffentliche Bewusstsein gebracht werden. Auch in Eislingen finden alle zwei Jahre in Kooperation von Volkshochschule und Stadtbücherei im Mai Veranstaltun-gen hierzu statt. Lesungen und Gespräche widmen sich, jeweils unter einem aktuellen Thema, drängenden Fragen. Für das Jahr 2026 greift der Literarische Mai einen Buchtitel des französischen Autors Marcel Proust auf **»TAGE DES LESENS«**. Er lädt ein zum Nachden-ken über Lesen & Schreiben in unse-rer Zeit, d.h. im Spannungsfeld zwi-schen literarischer Tradition, aktuellem

Feuilleton, BookTok, Storytelling und Künstlicher Intelligenz. Im Zentrum des Programms stehen Abendveranstal-tungen in der Eislinger Stadthalle, in denen verschiedene Formate, Genres und Perspektiven zum Tragen kommen: Die Veranstaltungsreihe startet mit der Comiczeichnerin und Illustratorin Hanna Wenzel. Anschließend begeg-net uns eine der großen Stimmen der deutschen Gegenwartsliteratur, Monika Helfer, sie liest u.a. aus **»Der Bücher-freund«**. Cornelia Schönwald und Gerd Kolter präsentieren ein buntes Potpourri zum Thema Bücher & Lesen. Schließlich soll eine Podiumsdiskussion mit promi-nenten Vertreterinnen und Vertretern des Literaturbetriebs alle relevanten Aspekte bündeln und einen vielfältigen Meinungsaustausch ermöglichen. Es diskutieren unter der Moderation von Irene Ferchl: Kristin MacIver, Heinrich Riethmüller, Denis Scheck, Doris Vogel, Wolfgang Tischer und Kirsten Wieczorek. Die feierliche Enthüllung einer

neuen Station des Poetenwegs mit Tina Strohacker bildet den würdigen Schluss-punkt des Literarischen Mais.
Weitere Informationen zu den geplanten Lesungen und Veranstaltungen finden Sie in Kürze auf der Website der vhs Eislingen unter www.vhs-eislingen.de sowie der Stadtbücherei unter www.webopac.winbiap.de/eislingen

A BOOK IS BORN! – WIE BÜCHER LEBENDIG WERDEN

Live-Storyboarding
mit Hanna Wenzel
in Kooperation mit der
Stadtbücherei



Die Illustratorin und Comiczeichnerin Han-na Wenzel erweckt mit ihren Bildern zahl-reiche Ratgeber, Jugendbücher und Comics zum Leben – darunter Graphic Novels aus dem Kosmos von **»??«** und **»!!«**. An die-sem Abend wird sie mit Unterstützung des Eislinger Publikums ein fiktives Buch auf seine Entstehungsreise schicken: Eine junge Autorin hegt den sehnüchtigen Wunsch ihr Buch zu veröffentlichen. Doch wie kann das funktionieren, was braucht es und wer hilft? In diesem Fall hilft das Publikum dabei! Und macht Bekanntschaft mit vielen Beteiligten, die einen solchen Publikationsprozess be-gleiten. Getragen von den Ideen und Impul-sen aus dem Eislinger Publikum erschafft Hanna Wenzel so auf unterhaltsame Weise mittels Live-Zeichnung ein Storyboard zum Veröffentlchungsprozess eines Buches. Die Veranstaltung richtet sich an Jugendliche und Junggebliebene. Voranmeldung möglich.

261-20102 MONIKA HELFER
DO | 30.04. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal
10,- € | ermäßigt 8,- €

»ICH HABE MIR DAS PARADIES IMMER ALS EINE ART BIBLIO- THEK VORGESTELLT«

Lesung von Cornelia
Schönwald und Gerd
Kolter in Kooperation
mit der Stadtbücherei



Cornelia Schönwald und Gerd Kolter werden in dieser Veranstal-tung immer wieder neu ins Bücherregal grei-fen, nicht nur um den **»paradiesischen«** Lust-gewinn durch Lektüre anhand verschie- →

»DER BÜCHER- FREUND« – MONIKA HELPFER LIEST

Lesung mit Monika
Helfer in Kooperation
mit der Stadtbücherei

Spätestens seit ihren Familien-Romanen im Hanser Verlag **»Die Ba-gage«** (2020), **»Vati«** (2021) und **»Löwenherz«** (2022) ist Monika Helfer eine der großen literarischen Stimmen der deutschsprachi-gen Gegenwartsliteratur geworden. 2025 erschien ihr Büchlein mit dem Titel **»Der Bücherfreund«**, das sich nochmals dem Vater zuwendet, seiner extremen Liebe zu den Büchern. Dies Buch hat uns ermutigt, Monika Helfer, die in Hohenems lebt, nach Eislingen einzuladen – und sie hat zuge-sagt! Da die Autorin enorm fleißig ist, sind seit dem **»Bücherfreund«** schon zwei neue Titel (Kurzprosa und Gedichte) erschie-nen, die an diesem Abend auch eine Rolle spielen werden. Wir freuen uns auf ihre Lesung, aber genauso auf ein Gespräch mit ihr zum Thema **»Bücher«** und über ihr Schreiben. Voranmeldung möglich.

261-20101 HANNA WENZEL

MO | 27.04. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal
8,- € | ermäßigt 2,- €

denster literarischer Beispiele zu belegen; sie werden sich auch mit Vorleselust verkörpern für die Wichtigkeit des mündigen Lesens (und Schreibens!) in einer Zeit, die sich immer mehr von Automaten vorsagen und vorsetzen lässt, anstatt selbstständig auf Entdeckungs- und Erkenntnistour zu gehen. Cornelia Schönwald lebt in Berlin und arbeitet freischaffend als Schauspielerin mit Auftritten in ganz Deutschland. Dr. Gerd Kolter ist pensionierter Gymnasiallehrer und Lyriker und wohnt in Göppingen. Voranmeldung möglich.

261-20103

CORNELIA SCHÖNWALD & GERT KOLTER

MO | 04.05. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal
10,- € | ermäßigt 8,- €

TAGE DES LESENS. NACHDENKEN ÜBER LESEN & SCHREIBEN IN UNSERER ZEIT

**Podiumsdiskussion in Kooperation
mit der Stadtbücherei**

Unter dem Titel »Tage des Lesens. Nachdenken über Lesen & Schreiben in unserer Zeit« steht der Literarische Mai 2026 ganz im Zeichen der Auseinandersetzung mit unserer heutigen Lesekultur. Welche Rolle spielt das Lesen in einer Zeit digitaler Medien, sozialer Netzwerke und künstlicher Intelligenz? Wie verändern Plattformen wie »BookTok« oder neue Formen des »Storytellings« unser Verhältnis zu Texten und Autorenschaft? Und welche Bedeutung behalten persönliche Leserfahrungen und literarische Traditionen? Prominente Podiumsgäste aus Buchhandel, Bibliothek, Autorenschaft und Literaturkritik werden an diesem Abend aus verschiedenen Perspektiven in den Austausch treten: Kristin MacLver ist eine deutsche Autorin und in den Genres »Historical Romance« und »New Adult Romance« zuhause. Die Bronze-Gewinnerin des Lovelybooks Community Awards 2024 schreibt und lebt in der Nähe von Stuttgart. Kirsten Wieczorek, Diplom-Bibliothekarin und Leiterin der Fachstelle für das öffentliche Bi-

bliothekswesen des Regierungspräsidiums Stuttgart. Denis Scheck ist einer der profiliersten deutschen Literaturkritiker, Übersetzer und Journalist in Radio und Fernsehen. Fernsehzuschauern ist er vor allem als Moderator des monatlichen Büchermagazins »Druckfrisch« der ARD bekannt. Doris Vogel, aufgewachsen im oberschwäbischen Aulendorf. Studium an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste und Germanistikstudium am KIT. Malt, schreibt und unterrichtet. Lyrikerin und Kunsterzieherin am Erich Kästner Gymnasium in Eislingen. Heinrich Riethmüller, Buchhändler und geschäftsführender Gesellschafter der Osianderschen Buchhandlung in Tübingen, einer der größten inhabergeführten Buchhandelsketten Deutschlands. Journalist und Literatur-Experte Wolfgang Tischer ist der Gründer und Herausgeber der mehrfach ausgezeichneten Literatur-Website literaturcafe.de. Moderation: Irene Ferchl. Voranmeldung möglich.

261-20104

MO | 11.05. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Kronensaal
10,- € | ermäßigt 8,- €

EINE NEUE STATION

DES POETENWEGS

**Enthüllung Poeten-
wegstation mit
Tina Stroheker**

2011 wurde der Eislinger Poetenweg eröffnet. Sein Thema ist die Frage nach »Fremde und Heimat«. Seitdem begegnen die Menschen auf ihren Wegen durch die Stadt zweiundzwanzig gläsernen Stelen mit zeitgenössischen Gedichten aus aller Welt. 2016 kam eine weitere Station hinzu, in anderer Form: An der Glasfront des Rathauses begrüßt das Gedicht eines indischen Lyrikers die Besucherinnen und Besucher. Das Thema des Poetenweges ist so alt wie die



Geschichte der Menschheit. Das wollen wir jetzt verdeutlichen: Im Rahmen des Literarischen Mai 2026 wird der Poetenweg um eine zusätzliche Variante erweitert werden. Ab dann wird eines der großen Glasfenster des Treff im Löwen Ort einer kleinen historischen Wechselausstellung sein. Vorbeigehende können dort ein Gedicht lesen, in dem längst gestorbene Autorinnen und Autoren über »Fremde und Heimat« sprechen. Das erste Gedicht wird bei einem Get Together und einer kurzen Einführung von der Kuratorin des Poetenwegs, Tina Stroheker, vor dem Treff im Löwen enthüllt. Anmeldung erwünscht!

261-20105 TINA STROHEKER

MO | 18.05. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen

»LA TRAVIATA« AUF DER SEEÜHNE

Tagesfahrt zu den Bregenzer Festspielen

Anspruchsvolles Musiktheater, beste Unterhaltung für ein großes Publikum und bleibende Momente unter freiem Himmel gehören bei den Bregenzer Festspielen zusammen. In einem rauschenden Meer aus Champagner, Tanz und Eleganz genießt Violetta Valéry das pulsierende Leben der Pariser Gesellschaft. Doch hinter der funkelnden Fassade verbirgt sich eine Frau, deren Herz mehr sucht als Glanz und Vergnügen. Als der junge Alfredo Germont ihre Welt betritt, scheint ein anderes

Leben greifbar – eines, das auf Liebe und Aufrichtigkeit gründet. Doch in einer Welt, in der Geld und der gesellschaftliche Ruf über allem stehen, bleibt für Gefühle wenig Raum. Mit »La traviata« schuf Giuseppe Verdi eine Oper von schmerzlicher Schönheit – mit ergreifenden Arien, packenden Chorszenen und einem Orchesterklang, der Sehnsucht und Drama dieser tragischen Liebesgeschichte in jeder Note spürbar macht. Die musikalische Leitung übernehmen Kirill Karabits und Pietro Rizzo, die erstmals bei den Bregenzer Festspielen zu erleben sind. Für die Inszenierung verlegt der italienische Regisseur Damiano Michieletto die Handlung in die glanzvolle Welt der Roaring Twenties. Vor dem Hintergrund schillernder Jazzklubs und dekadenter Abendgesellschaften, zwischen Lebenshunger und Zerbrechlichkeit muss Violetta eine Entscheidung treffen, die ihr Schicksal unwiderruflich besiegt. Auf der Busfahrt gibt es eine Einführung in die Oper. Nach der Ankunft in Bregenz gegen 16:30 Uhr bleibt bis zum Vorststellungsbeginn um 21:15 Uhr Zeit für einen Stadtbummel und ein Abendessen. Frühzeitige Anmeldung erforderlich!

261-20302 ALEXANDRA SCHUHMEIER

DI | 28.07. | 14:00

Bushaltestelle Pestalozzischule
Busfahrt, Einführung & Eintrittskarte
(sehr gute Plätze Kategorie 4) 145,- €



Am 09. Mai 2026 wird gemeinsam getanzt! Entlang der Fils – in Göppingen, Salach, Eislingen und Süßen – entstehen in Zusammenarbeit mit dem »make a move collective« vier einzigartige Tanzstationen im öffentlichen Raum. Besucherinnen und Besucher können die Tanzroute per Shuttle Bus oder Fahrrad erleben – vom Boehringer-Areal in Göppingen über die Filsterrassen in Eislingen und das Schachenmayr-Gelände in Salach bis zum großen Abschlussfest an der Kulturhalle Süßen.

Für die Tanzstation in Eislingen suchen wir Menschen, die Lust haben, sich zu bewegen, Teil einer großen Gruppe zu sein und etwas Neues auszuprobieren – das ist ganz ohne Vorerfahrung möglich.

Unter der Leitung der Tänzer des »make a move collectives«, Charlotte Brohmeyer und Wayne Götz, entsteht eine choreografische Collage aus einfachen, zugänglichen Bewegungen. Die Choreografie wird klar angeleitet und bietet trotzdem Raum für Eure eigene Ausdrucksfreude.

Gepröbt wird an insgesamt sieben Terminen im März, April und Mai 2026 – freitags und

Samstags. Die genauen Probetermine und Uhrzeiten werden zeitnah auf der Website der vhs unter www.vhs-eislingen.de und www.makeamovecollective.com veröffentlicht. Anmeldung und aktuelle Infos unter: info@makeamovecollective.com oder vhs@eislingen.de

Das Projekt TANZ-LAND-FLUSS wird ermöglicht durch den Kunsfonds der Baden-Württemberg Stiftung, die Projektförderung des Landesverbands Freie Tanz- und Theaterschaffende Baden-Württemberg (LaFT BW) e.V., die Stiftung Erlebnis Kunst und die Volksbank Göppingen. Der LaFT BW e.V. wird durch das Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg gefördert.

Eine Kooperation der Kommunen Göppingen, Salach, Eislingen und Süßen mit dem make a move collective.

Mit freundlicher
Unterstützung

Baden-
Württemberg
Stiftung



Tanzen

LUST AUF TANZEN - STANDARD UND LATEIN SOWIE DISCO-FOX (TIP-FOX)

Tanzkurse für Paare ohne oder mit geringen Vorkenntnissen – Teil 1 und 2 in Kooperation mit der vhs Göppingen

Weitere Informationen und Anmeldung bei der vhs Göppingen unter 07161 650-9705 oder unter www.vhs-goeppingen.de
vhs am Nordring Göppingen | Marstallstr. 55 | Beweg.-Raum pro Person 65,- €

TÄNZE AUS ALLER WELT

Für Seniorinnen und Senioren +/- 60 Jahre

Wir tanzen Volkstänze aus aller Welt, aber auch gesellige Tanzformen. Sie können hier Freude an Musik, Rhythmus und Bewegung haben. Jeder kann mitmachen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind herzlich eingeladen, mit uns zu tanzen! Gerne können Sie auch eine Schnupperstunde belegen.

261-205011 BRIGITTE LICHTENBERGER

DO | 26.02. | 12.03. | 26.03. | 23.04. | 07.05. | 18.06. | 14:00 – 15:30

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum

40,- €

LINE DANCE FÜR SENIOREN – **NEU** SCHWUNGVOLL IN BEWEGUNG BLEIBEN

Für Senioren ab 60 Jahren

Line Dance ist ein geselliges Tanzvergnügen, das ganz ohne Partner auskommt – ideal für alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben! In diesem Kurs tanzen wir zu schwungvollen Rhythmen einfache, speziell auf Senioren abgestimmte Choreografien. Neben der körperlichen Bewegung wird auch das Gedächtnis durch das Einprägen der Schrittfolgen spielerisch trainiert – ein echtes Gehirnjogging mit Gute-Laune-Garantie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft!

261-20502 KERSTIN HOLDER

MO | 09.03. | 17:00 – 18:00 | 10 x

Treff im Löwen Eislingen

44,- €

Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode

HÄKELN MIT STAHL

Was sich liest wie ein Paradox, ist mit einem nylonummantelten dünnen Stahldraht durchaus möglich. Bringen Sie ein wenig Häkelerfahrung, ein wenig Geduld und verschiedene Häkelnadeln mit (bevorzugt 1,5) und Sie handarbeiten sich ein luftiges Collier mit ein gehäkelten Steinen oder Perlen passend zu Ihrer Sommergarderobe. Material und anderes Werkzeug wird gestellt. Materialkosten ab ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Häkelnadeln und falls Sie eine Lesebrille benötigen, bitte nicht vergessen!

261-20801 IRIS KOPP

MI | 18.03. | 19:00 – 22:00

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 17,- €

TASCHEN, TASCHEN, TASCHEN **NEU**

Nähen Sie sich Ihren treuen Begleiter einfach selbst

In diesem Kurs können Sie nach Lust und Laune kombinieren und unter Anleitung Ihr neues Lieblingsstück selbst kreieren. Ob Einkaufstasche, Handtasche, Kosmetiktasche, Shopper oder Beutel, Taschen nähen wird nie langweilig! Mit einer selbstgenähten Tasche (oder mehreren) erschaffen Sie ein echtes Unikat, das einem rundherum gefällt und außerdem nur für Sie bestimmt ist oder als Geschenk einen ganz besonderen Wert erfährt. Ob Nähneuling oder geübter Näher, in jedem steckt ein kreativer Kern.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Schere, Nadeln, Faden, Stoffe, Stoffreste oder abgelegte Kleidung (feste Stoffe z. B. Baumwolle, Canvas), Reißverschlüsse, Schnallen, Taschenband usw.

→

261-20901 BRIGITTE BETTINGER

MO | 04.05. & 11.05. | 18:30 – 21:45

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule Ösch
Eislingen | Handarbeitsraum 40,- €

Fotografieren —————

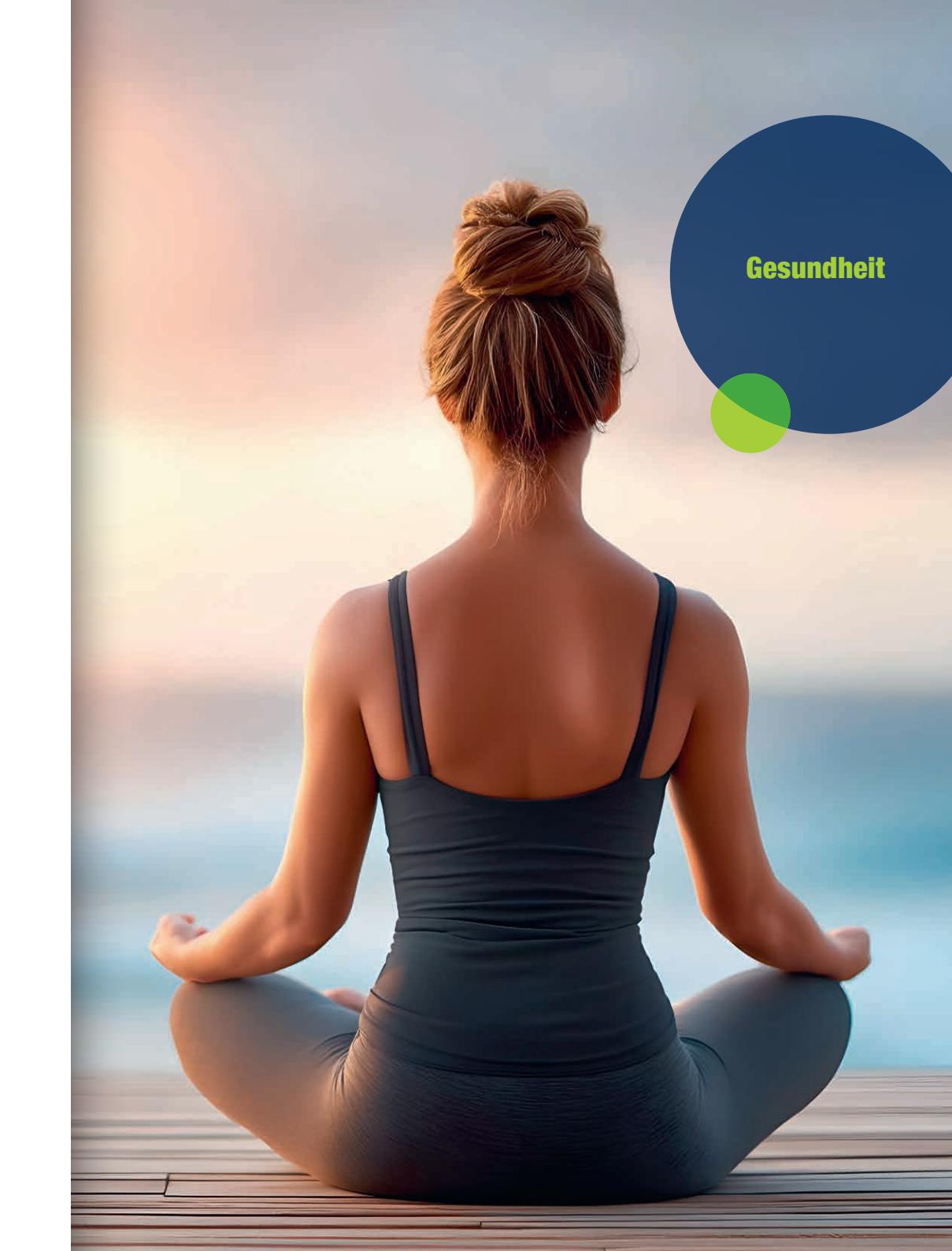
SMARTPHONE FOTOKURS

Für ein außergewöhnliches Foto braucht es in den meisten Fällen keine teure Technik. Ein einfaches Smartphone kann genügen, wenn man einige grundlegende Regeln der Fotografie beherzigt und natürlich zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort ist und schnell reagieren kann. Im Kurs lernen Sie Ihr Handy als immer verfügbare Kamera kennen. Wir gehen raus und machen Übungen in den Bereichen Architektur, Landschaft, Macro und Porträt und vertiefen so Ihre Kenntnisse der Kamerafunktionen und der möglichen Bildkompositionen. Im Anschluss lernen Sie, diese Bilder zu bearbeiten und so im Handumdrehen professionelle Fotos zu erstellen und diese direkt mit Freunden oder Ihrer Familie zu teilen. **Bitte mitbringen:** Smartphone.

261-21101 WOLFRAM FIRLE

MO | 20.04. & 27.04. | 17:30 – 20:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 54,- €



Bezuschussung von Gesundheitskursen

Bitte beachten Sie die Hinweise
zum Kursbetrieb auf Seite 08!

Bezuschussung von Gesundheits- kursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen widersprechen dem pädagogischen Verständnis unserer vhs. Wir wollen weiterhin flexibel und fachlich kompetent auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmenden eingehen. Deshalb beteiligen wir uns nicht an diesem Verfahren.

Jeder Krankenkasse obliegt die Entscheidung, ob sie eine präventive Maßnahme für ihre Mitglieder fördert. **Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.**

Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

**Alle Kurse an unserer vhs waren bisher und sind auch weiterhin qualitäts-
gesichert. Wichtiger als ein Zuschuss
der Krankenkasse ist, dass der Kurs
Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut
tut!**

Entspannung, Qigong & Taiji

QIGONG AM VORMITTAG

Einfach zu erlernende Qigong-Übungen bringen durch langsame, fließende Bewegungen den Energiefluss in Ihrem Körper in Schwung. Ihr Atem wird sich vertiefen und ruhiger, Ihr Körper wird gekräftigt und geschmeidiger. Qigong kennt keine Altersgrenzen und lässt sich leicht in den Alltag einbauen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung.

261-30101 ELKE WEISS

MI | 25.02. | 08:45 – 10:15 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40 87,- €

QIGONG

Einfach zu erlernende Qigong-Übungen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurzeln, bringen durch langsame, fließende Bewegungen den Energiefluss in Ihrem Körper in Schwung. Ihr Atem wird sich vertiefen und ruhiger, Ihr Körper wird gekräftigt und geschmeidiger. Sie fühlen sich entspannter – auch auf Ihre Wirbelsäule wirken sich die Übungen wohltuend aus. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

261-30102 ELKE WEISS

MO | 23.02. | 17:30 – 19:00 | 12 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Ösch Eislingen | Musiksaal 83,- €

261-30103

DO | 26.02. | 18:30 – 20:00 | 12 X

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40 87,- €

QIGONG – DIE ACHT BROKATE

Die »Acht Brokate« ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von

Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Geübt wird überwiegend im Stehen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

261-30104 ELKE WEISS

MO | 23.02. | 19:15 – 20:45 | 12 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Ösch Eislingen | Musiksaal 83,- €

AFTER WORK ENTSPANNUNG **NEU** NACH JACOBSON

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungstechnik, bei der Muskelgruppen gezielt angespannt und wieder entspannt werden. Dadurch wird die Körperwahrnehmung verbessert und Stress abgebaut. Wir erlernen die Methode, die auch PMR genannt wird, mit dem Ziel, die Verspannungen und den Alltagsstress des Tages hinter uns zu lassen und entspannt in den Feierabend zu gehen. Wir können dabei auf der Bodenmatte liegen oder auf einem Stuhl sitzen. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30105 TANJA FIRLE

MO | 23.02. | 18:00 – 18:45 | 14 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Bismarckstr. Eislingen | Turnsaal 48,- €

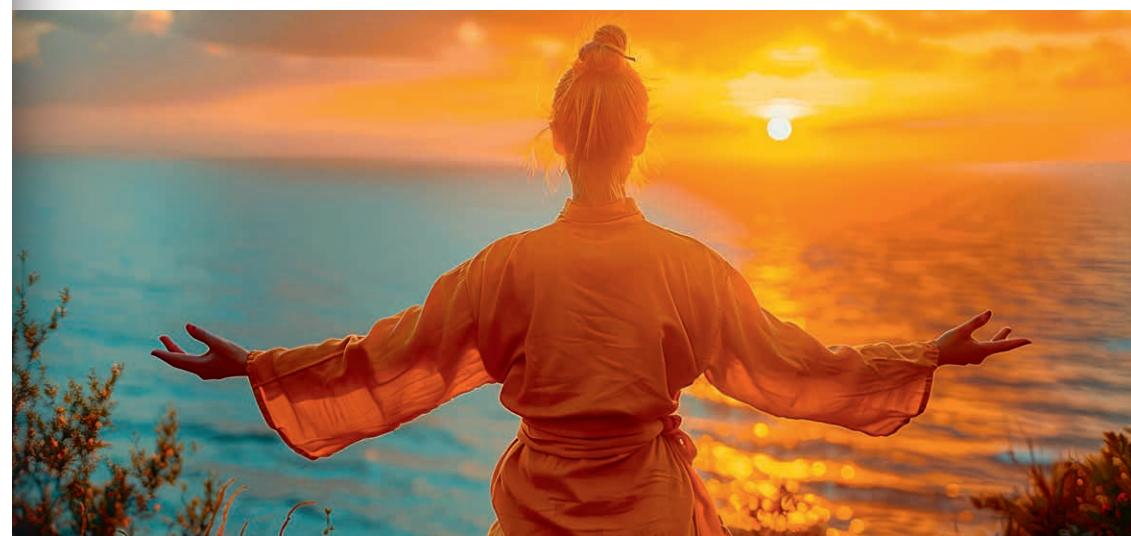
RELAX DICH FIT – PMR MIT YOGAELEMENTEN UND ANDEREN ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein ganzheitliches, aktives Entspannungsverfahren, das von allen Menschen leicht und in kurzer Zeit erlernt werden kann. Durch Anspannung und Entspannung von wesentlichen Muskelgruppen verringert die PMR nachweisbar körperliche und seelische Anspannung. Die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele ist besonders geeignet zur bewussten und aktiven Gesundheitsvorbeugung und Stressbewältigung für alle, die an Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Nervosität, Ängsten oder stressbedingten Beschwerden leiden. Es werden Elemente aus Yoga, Qigong, Phantasiereisen und anderen Entspannungsverfahren integriert. **Bitte mitbringen:** Duschtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, Mineralwasser.

261-301031 ISABEL KIS

MI | 25.02. | 17:15 – 18:15 | 10 x

261-30102
MI | 25.02. | 18:45 – 19:45 | 10 x
Vereinshaus Weberstr. 20 Salach |
Boschzimmer 50,- €





Yoga

YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

261-30121 HELGA BRÜCKNER

MO | 23.02. | 17:30 – 18:30 | 10x

261-30122

MO | 23.02. | 18:45 – 19:45 | 10x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

entwickeln wir ein neues Körper- und Lebensgefühl. Wir praktizieren Asanas, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit. Der Körper wird durch Yoga-Übungen beweglicher, die Rückenmuskulatur gestärkt, die ganze Muskulatur gleichmäßig gekräftigt. Wir lernen unsere Energie bewusst zu lenken und die Entspannung führt uns zu den Wurzeln unserer Kraft. Yoga kann von jedem, gleich welchen Alters, praktiziert werden. **Bitte mitbringen:** Yogamatte (falls vorhanden), warme Decke, Socken, evtl. Meditationskissen.

261-30123 DORIS ROSTAN

DI | 03.03. | 08:30 – 10:00 | 13x 100,- €

vhs Gesundheitsstudio Eislingen | Albstr. 40

261-301231 MARION SEEGER

MI | 04.03. | 18:00 – 19:15 | 12x 78,- €

261-301232 N.N.

MI | 04.03. | 19:30 – 21:00 | 12x 93,- €

261-301233 DORIS ROSTAN

FR | 06.03. | 09:30 – 11:00 | 12x 93,- €

Stauferlandhalle Salach | Gymnastikraum

YOGA FÜR JEDERMANN

Ruhe finden und Kraft tanken durch Yoga

Ziel des Yoga ist ein Leben in Harmonie. Dies bedeutet mehr Freude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit. Durch Yoga

HATHA YOGA

Yoga ist eine wundervolle Methode Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch klassische Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Me-

ditation wird das Körpergefühl verbessert, der Atem wird feiner, der Kopf wird frei und es entsteht Harmonie, Ausgeglichenheit und innerer Frieden. **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, großes Handtuch oder Decke und ein Sitzkissen.

261-301234 DR. ROSWITHA RINK

MI | 25.02. | 16:30 – 17:45 | 12x

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum

261-30126 INGRID WAHL

MI | 25.02. | 18:00 – 19:00 | 15x

261-30127

MI | 25.02. | 19:15 – 20:15 | 15x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

76,- €

Wirbelsäulen- & Rückengymnastik

RÜCKEN FIT AM VORMITTAG

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie erhalten viele nützliche Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Decke.

261-30201 ADELHEID MÜLLER

MO | 23.02. | 10:00 – 11:00 | 15x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

71,- €

RÜCKEN FIT AM ABEND

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie erhalten viele nützliche Tipps, um Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30202 TANJA FIRLE

MO | 23.02. | 19:00 – 20:00 | 14x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Bismarckstr. Eislingen | Turnsaal

64,- €

RÜCKENPLUS

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm (mit und ohne Kleingeräte) mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen um die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und die Dehnfähigkeit zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte und Handtuch.

261-30203 BIRGIT WEILER

DI | 24.02. | 10:30 – 11:30 | 16 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

76,- €

BECKENBODEN- UND WIRBELSÄULEGYMNASI

Die Beckenbodenmuskulatur ist die stützende Basis für die Bauch- und Beckenorgane. Sie federt elastisch den Druck ab, der entsteht, wenn wir atmen, husten, lachen, ein Gewicht anheben oder uns anstrengen. Probleme des Beckenbodens sind für viele Frauen ein Thema, sei es in Folge von Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht oder als biologische Alterserscheinung. Da Beckenboden und Wirbelsäule zusammenhängen, bieten wir einen speziell darauf ausgerichteten Trainingsablauf an. Ein Kurs für Frauen. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30204 ADELHEID MÜLLER

MI | 25.02. | 14:15 – 15:15 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

71,- €

WIRBELSÄULEGYMNASI

Wirbelsäulegymnastik ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Zuerst werden die großen Muskelgruppen durch dynamische Bewegungen aktiviert und die Koordination verbessert. Anschließend folgt die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskeln rund um die Wirbelsäule. Die erste Hälfte findet in der Bewegung bzw. im Stehen, die zweite Hälfte auf der Matte statt. Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen beenden die Übungsstunde. Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie vorher den Arzt. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30205 CHRISTINE LEUSCHNER

MI | 25.02. | 17:30 – 18:30 | 12 x

261-30206

MI | 25.02. | 18:30 – 19:30 | 12 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

55,- €

Gymnastik & Bewegung am Morgen

MOBIL UND AKTIV

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Die Kursstunde steht unter dem Motto: »Wir machen alles, was uns gesund hält und Spaß macht« und wendet sich an Personen ab 60 Jahren und älter. Vielfältige Bewe-

gungs- und Koordinationsübungen tragen zur körperlichen und geistigen Fitness bei. Dazu gehören Übungen zur Verbesserung der Durchblutung und die Schulung des Reaktionsvermögens. Dehn- und Entspannungsübungen (nach Jacobson) runden die Stunde ab. Wir üben in einer kleinen Gruppe mit individueller Betreuung. **Bitte mitbringen:** Handtuch oder Matte.

261-30207 ADELHEID MÜLLER

MO | 23.02. | 09:00 – 09:45 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

68,- €

AUSGLEICHSGYMNASI AM MORGEN

Ein Kurs für Frauen, die aktiv und gesund ihren Körper in Bewegung und Schwung bringen wollen. Wir trainieren Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Konzentration für ein besseres Körpergefühl. Mit Musik und verschiedenen Kleingeräten wird jede Übungsstunde abwechslungsreich. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30208 ADELHEID MÜLLER

MI | 25.02. | 09:00 – 10:00 | 15 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

59,- €

GYMNASI IM SITZEN

Dieser Kurs eignet sich besonders für bewegungseingeschränkte oder ältere Menschen, die nicht auf dem Boden üben können. Die Stunde beginnt mit Aufwärm- und Ausdauerübungen im Stehen und geht dann zu anspruchsvollen Übungen mit Kleingeräten im Sitzen über. Meditation und Tiefenentspannung runden die Stunde ab. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken.

261-30209 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

MI | 18.03. | 10:45 – 11:45 | 10 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

49,- €

AUSGLEICHSGYMNASI FÜR MÄNNER

Wir kräftigen die Muskulatur und bringen mit Gymnastik, Fitnesstraining und Volleyball-

spiel Herz und Kreislauf in Schwung. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30210 JASMIN DRÖSSLER

SA | 28.02. | 07:30 – 09:00 | 12 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

72,- €

Gymnastik & Bewegung am Nachmittag

STARKE KNOCHEN DURCH SPORT UND GYMNASI

Ausdauer- und vor allem Kraftübungen üben Reize auf den Knochenstoffwechsel aus. So stärken wir durch Sport und Gymnastik unsere Knochen. Das Übungsprogramm beinhaltet schonendes Muskeltraining, Gleichgewichtsschulung, Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Förderung der Mobilität sowie Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag. Bei akuten Schmerzen bitte vor dem Kursbesuch mit Ihrem Arzt sprechen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch.

261-30211 ADELHEID MÜLLER

MI | 25.02. | 15:15 – 16:15 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

71,- €

FIT UND AKTIV FÜR FRAUEN 60+

Ein Gesundheitsprogramm für Körper, Geist und Seele mit vielseitiger Gymnastik, das Kreislauf und Stoffwechsel anregt. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30212 ADELHEID MÜLLER

DO | 26.02. | 15:30 – 16:30 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,- €

GYMNASI FÜR MÄNNER

Verbessern Sie mit einem regelmäßigen gezielten Bewegungsprogramm Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus allem, was gesundheitsorientierte sportliche Betätigung mit →



den Schwerpunkten Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer bietet. Teilnehmen kann jeder, ohne sich zu überfordern. Mit Musik und verschiedenen Handgeräten werden die Sportstunden abwechslungsreich gestaltet. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Duschtuch.

261-302011 CHRISTA KIND

DO | 26.02. | 16:45 – 17:30 | 14 x

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum

48,- €

ZUMBA® KIDS JR. **NEU**

FÜR KINDER VON 4 – 6 JAHREN

Kleine Füße, große Bewegungen

Weitere Informationen siehe Seite **61**

261-30216 ANNA WEBER

FR | 27.02. | 15:00 – 15:45 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

66,- €

ZUMBA® KIDS FÜR KINDER **NEU**

VON 6 – 10 JAHREN

Hier gibt Ihr den Ton an

Weitere Informationen siehe Seite **61**

261-30217 ANNA WEBER

FR | 27.02. | 16:00 – 16:45 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

66,- €

Gymnastik & Bewegung

am Abend

BODYSTYLING

Eine gesunde Mischung aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung eignet sich für alle, die einem aeroben Ausdauertraining nicht allzu viel abgewinnen können. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch und Getränk.

261-30213 PATRICIA RAPP

MO | 23.02. | 17:15 – 18:15 | 15 x

261-30214

MI | 25.02. | 18:50 – 19:50 | 15 x

Realschule Eislingen | Turnhalle

59,- €

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein »Workout«, welches gar nicht als ein solches empfunden wird. Bewegungsabläufe mit niedriger und hoher Intensität werden zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining auf mitreißende Musik kombiniert, bei welchem sich jeder wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Es sind weder tänzerische Erfahrungen noch körperliche Voraussetzungen für eine ZUMBA®-Stunde erforderlich. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Mineralwasser, Handtuch.

261-302031 JENNIFER KÄMPF

MI | 25.02. | 18:00 – 19:00 | 12 x

Stauferlandhalle Salach | Saal 2 58,- €

GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Gymnastik kräftigt die Muskulatur, verbessert die körperlich-geistige Geschicklichkeit und Reaktion. Der Kreislauf wird angeregt und die Atmung vertieft. Mit Musik wird Ihre Ausdauer, Fitness und Gesundheit verbessert. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Duschtuch.

261-302012 CHRISTA KIND

DO | 26.02. | 17:45 – 18:45 | 14 x

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum 63,- €

PILATES BASICS **NEU**

Pilates bedeutet den Körper zu dehnen, zu stärken, Körperbewusstsein zu entwickeln und Wahrnehmung und Sensibilität zu wecken. In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der Pilates Methode kennen: Kontrollierte Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30219 MELANIE BAUMANN

DO | 26.02. | 17:00 – 18:00 | 14 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40 83,- €



PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE **NEU**

Die Grundlagen des Pilates sind Ihnen bekannt und Sie möchten Ihre Praxis vertiefen? In intensiven Einheiten trainieren wir die Tiefenmuskulatur, verbessern die Haltung und entwickeln ein feines Körpergefühl. Anspruchsvolle Übungen, fließende Übergänge und gezielte Atemtechnik – so kommen wir auf das nächste Level. **Bitte mitbringen:** Matte.

261-30218 ANNA WEBER

FR | 27.02. | 17:00 – 17:50 | 12 x

VHS Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40 59,- €

ALLES IST ERLAUBT.

Drei Trainer, drei Stile – ein Ziel

Kraft-Ausdauer wechselt gewollt mit Pilates und Yoga. Ziel der Übungsstunden ist ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und die Bewegungskontrolle zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Bade- oder Duschtuch.

261-302041 PAUL SCHAAF

FR | 27.02. | 18:00 – 19:00 | 13 x

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum 65,- €

Walking & Jogging

NORDIC WALKING FÜR WIEDEREINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Nordic Walking ist der ideale Einstieg für alle, die lange keinen Sport gemacht haben und auf sanfte Weise Ausdauer und Beweglichkeit verbessern wollen. Es ist gelenkschonender als Joggen und effektiver als Walking ohne Stöcke. Nordic Walking streckt und kräftigt die Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Stöcke benötigen.

261-30215 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DO | 30.04. | 17:00 – 18:00 | 10 x

Tälesweg Eislingen | Parkplatz
Hundredressurplatz 50,- €

NORDIC-WALKING FÜR ALLE, **NEU** DIE BEWEGUNG WIEDER IN IHREN ALLTAG EINBAUEN WOLLEN

Unter professioneller Leitung werden Sie in diesem Kurs zu einem gelenkschonenden Training motiviert. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Stöcke benötigen.

261-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DI | 17.03. | 17:00 – 18:00 | 8 x

Tälesweg Eislingen | Parkplatz
Hundredressurplatz 40,- €



Schwimmen, Wassergymnastik & Aqua-Fitness

Bei Kursen im Hallenbad ist der Eintritt nicht in der Kursgebühr enthalten.
Das Becken hat einen Noppenboden. Deshalb empfehlen wir bei Aquafitness- & Wassergymnastikkursen Badeschuhe mitzubringen.

Auskünfte zu Schwimmkursen für Kinder & Kleinkinder
erhalten Sie bei der vhs Geschäftsstelle unter **07161 804-266**

SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE – ANFÄNGER

In Zusammenarbeit mit der DLRG Eislingen
Dieser Kurs richtet sich an Nichtschwimmer ohne Vorkenntnisse. Einzige Voraussetzung ist der Entschluss, das Schwimmen zu lernen. Behutsam und individuell gewöhnen wir Sie an den Aufenthalt im Element Wasser, bevor Sie Schritt für Schritt lernen, sich im Wasser fortzubewegen. Der Kurs findet überwiegend im Lehrschwimmbecken statt.

261-30251 RALF BAUER

MO | 23.02. | 19:30 – 20:30 | 10x

Hallenbad Eislingen

70,- €

WASSERGYMNASIKA UND WASSERFITNESS AM MORGEN

Wassergymnastik trainiert die Muskulatur, schont die Gelenke, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Sie ist die ideale Gesundheitsgymnastik für jedes Alter.

261-30252 PATRICIA RAPP

DI | 24.02. | 09:15 – 10:00 | 15x

261-30253

DI | 24.02. | 10:00 – 10:45 | 15x

Hallenbad Eislingen

45,- €

AQUAFITNESS

Aquafitness ist ein umfassendes Körperteilung im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb ist es ein besonders effektives Muskel- und Ausdauertraining und wird mit aber auch ohne Geräte bei motivierender Musik durchgeführt.

261-30254 SANDRA SPIELBERGER

DI | 24.02. | 17:30 – 18:15 | 14x

261-30255

DI | 24.02. | 18:30 – 19:15 | 14x

261-30256

DI | 24.02. | 19:30 – 20:15 | 14x

Hallenbad Eislingen

42,- €

TSG 1873 Eislingen Die Vielfalt des Sports

Genießen Sie die **Freude am Sport** und der **Gemeinschaft**
Mit einem vielfältigen Angebot und qualifizierten Übungsleitern!

- professionelle Kindersportschule
- gemeinschaftsorientierter Seniorensport
- Rehabilitationssport (Koronar & Orthopädie)
- Fitness- und Gesundheitskurse
- Präventionsprogramme
- Schwimmkurse für Anfänger
- ... und vieles mehr!

Qualität mit Siegel – geprüft & empfohlen!



AQUAFITNESS AM MITTWOCH

Aquafitness ist ein bewegungsorientiertes Training, das die Gelenke schont und den ganzen Bewegungsapparat trainiert. Flotte Musik, verschiedene Trainingsgeräte und Spaß im Wasser runden das Ganze ab.

261-30258 GABRIELE SARKOWSKI

MI | 25.02. | 18:00 – 18:45 | 10x

261-30259

MI | 25.02. | 19:00 – 19:45 | 10x

Hallenbad Eislingen

30,- €



AQUAFITNESS UND AQUAJOGGING

Untermalt von rhythmischer Musik steigern Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Aquafitness ist eine gelenkschonende Art, alle Muskelgruppen intensiv zu trainieren. Dabei wird im tiefen Wasser gejoggt, gestepppt und mit diversen Hilfsmitteln das Training unterstützt. Vorkenntnisse im Umgang mit dem Aquagürtel sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs für Fortgeschrittene. Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet!



261-30260 SANDRA SPIELBERGER

FR | 27.02. | 16:30 – 17:15 | 12 x

FORTGESCHRITTENE

261-30261

FR | 27.02. | 17:20 – 18:05 | 12 x

ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

261-30262

FR | 27.02. | 18:10 – 18:55 | 12 x

ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

Hallenbad Eislingen

36,- €

zärtliche Zuwendung die Bindung zu ihrem Baby von Anfang an festigen und so sein Urbedürfnis nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen. Die Babymassage ist wohltuend und entspannend und hilft dem Baby sein Immunsystem anzukurbeln, Stress loszuwerden und besser einzuschlafen. Die Eltern bekommen im Kurs Schritt für Schritt in einer kleinen Gruppe die einfachen Grifftechniken am eigenen Baby genau erklärt und erlernen sie im Laufe des Kurses durch viel gemeinsame Wiederholung. Es bleibt dabei genug Zeit für anstehende allgemeine Fragen rund ums Baby sowie Informationen über die Entwicklung. **Bitte mitbringen:** Wasserdichte Unterlage, Decke oder Fell zum Draufliegen, neutrales Babyöl, Windeln.

261-30402 TANJA FIRLE

FR | 27.02. | 10:00 – 11:00 | 8 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

54,- €

GEDÄCHTNISTRAINING MIT STÖCKEN AUS DER KAMPFKUNST

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis

Bei der Rhythmusarbeit mit Stöcken und Elementen aus der Kampfkunst, werden Ressourcen und Potentiale mittels Gehirnintegration erweitert. Mit Hilfe von Schlagabfolgen aus der Stockkampfkunst in

Kombination mit Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum, unsere Flexibilität und Spontanität. Wir schulen dabei die Rechts-Links- und Auge-Hand-Koordination, die Körperwahrnehmung und kognitive Funktionen, verbessern die Motorik und Konzentration und erhöhen die Gedächtnisleistung. Durch das dreidimensionale Arbeiten werden die Bildung neuer Nervenbahnen gefördert und der Informationsfluss wird erweitert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe. Stöcke werden gestellt.

261-30303 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 14.03. | 13:00 – 15:00 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

57,- €

VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE

Vortrag von Karin Lorch in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Es ist nicht einfach, sich in dem Dschungel der verschiedenen Formulare zurecht zu finden. Daher schiebt man das Ausfüllen gerne lange oder sogar immer vor sich her. Doch für sich selber und für die Angehörigen ist es wichtig und hilfreich, wenn man rechtzeitig vorgesorgt hat. An diesem Abend werden wir klären, welche Formulare wichtig sind, wie sie ausgefüllt werden, was zu beachten ist und wo die Unterschiede liegen z.B. zwischen Vorsorgevollmacht und Generalvollmacht. Nach dem Vortrag bleibt noch genug Zeit für Ihre Fragen. Voranmeldung möglich.

261-30301 KARIN LORCH

MO | 20.04. | 18:00 – 19:30

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

PATIENTENVERFÜGUNG – WAS WIR DAZU WISSEN SOLLTEN

Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung im Krankenhausalltag in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Wir werden immer älter und die Medizin schreitet immer mehr voran. Umso wichtiger ist der Besitz einer Patientenverfügung und der richtige Umgang damit durch den Bevollmächtigten. Viele scheuen sich mit diesem Thema umzugehen oder sich mit dem Formular zu befassen. Wird man allerdings plötzlich schwer krank, dürfen Angehörige keine Entscheidungen treffen, selbst wenn sie den Willen des Patienten kennen. An diesem Abend soll z.B. geklärt werden, was beim Ausfüllen zu beachten ist, wie die umständlichen Formulierungen zu verstehen sind oder wie die Patientenverfügung jederzeit auffindbar ist. Außerdem werden aus Sicht der Praxiserfahrung Hinweise gegeben, wie im Krankenhaus der Wille des Patienten durch den Bevollmächtigten besser vertreten werden kann. Nach dem Vortrag bleibt noch genug Zeit für Ihre Fragen und Sie können im Anschluss eine umfassende Vorsorge-Broschüre erwerben. Voranmeldung möglich.

261-30302 KARIN LORCH

MO | 27.04. | 18:00 – 19:30

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

Ernährung & Kochen

OSTERFEST FÜR KLEINE UND GROSSE NASCHHASEN

Eltern-Kind Kochkurs

Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten? Dann zaubern wir gemeinsam einen Mix aus süßen und salzigen Leckereien. Bevor wir uns an die Osterbankett setzen, basteln wir noch eine Kleinigkeit. Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl. Lebensmittelkosten ca. 22,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Getränk, verschließbare Behälter für Reste.



Spezielle Gesundheitsangebote

BABYMASSAGE **NEU**

Für Babys von ca. 6 Wochen bis 8 Monaten

»Massage ist Nahrung für Leib und Seele« – nach F. Leboyer, dem Erfinder der harmonischen Babymassage, können Eltern über

261-30501 MELANIE SITTER

SA | 21.03. | 09:00 – 12:30

Realschule Eislingen | Küche

Elternteil mit ein oder zwei Kindern 20,- €

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse

In der Regel werden die Lebensmittelkosten am Kursabend abgerechnet. Sollten Sie am Kurs nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn ab, ansonsten werden Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr fällig.

SYRISCHES STREET FOOD

In diesem Kurs werden die beliebtesten Street-Food-Rezepte aus Syrien zubereitet, wie zum Beispiel Falafel, Schischtauk und Kartoffelrollen. Dazu gibt es Salate, Dips und einen Nachtisch. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Spültuch, Handtuch, Schürze, Behälter für Kostproben und Getränk.

261-305010 NEVIN PSELI

SA | 14.03. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

BENTO CAKE

Kleine Törtchen mit großer Wirkung

Sie sind klein, bunt und absolut im Trend. Liebenvoll dekorierte Mini-Törtchen in handlichem Format. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten stilvolle, kleine Torten zaubern, die sich ideal als persönliches Geschenk oder für besondere Anlässe eignen. Wir backen gemeinsam die Böden, stellen verschiedene Cremes her und dekorieren die Törtchen individuell mit Spritztechnik, Farben, Toppings und Schriftzügen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Kunstwerke werden in kleine Boxen verpackt

und freuen sich, verschenkt zu werden. Lebensmittelkosten ca. 22,- € sind direkt im Kurs zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** Handrührgerät, Geschirrtuch, Schürze, Getränk.

261-30502 MELANIE SITTER

DI | 21.04. | 18:30 – 22:00

Realschule Eislingen | Küche 18,- €

ARABISCHER KOCHKURS

In diesem Kurs werden vielseitige Rezepte aus Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts von verschiedenen arabischen Ländern wie Libanon, Syrien, Tunesien, Ägypten, Jordanien und Saudi Arabien angeboten. Sie werden einen unvergesslichen Kochabend erleben, in dem Sie eine Vielfalt an Gerichten aus der arabischen Welt genießen können. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Spültuch, Handtuch, Schürze, Behälter für Kostproben und Getränk.

261-305020 NEVIN PSELI

SA | 25.04. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

MAMA IST DIE BESTE

Papa-Kind backen zum Muttertag

Weitere Informationen siehe Seite 61

261-30503 MELANIE SITTER

SA | 09.05. | 14:30 – 17:30

Realschule Eislingen | Küche

Papa mit ein oder zwei Kindern 20,- €

ORIENTALISCHES FRÜHSTÜCK

Erleben Sie mal ein Frühstück etwas anders als gewohnt. Es gibt Warmes und Kaltes, ein Tee darf natürlich auch nicht fehlen. Lassen Sie sich überraschen! Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Spültuch, Handtuch, Schürze, Behälter für Kostproben und Getränk.

261-305030 NEVIN PSELI

SA | 09.05. | 09:00 – 12:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €



WIR BACKEN EIN EIS!

Für Kinder von 6–12 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite 61

261-30504 MELANIE SITTER

SA | 20.06. | 09:00 – 12:00

Realschule Eislingen | Küche 28,- €

GERICHTE IM SOMMER

Die syrische Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt und Raffinesse aus und gilt als eine der besten Küchen im Orient. In unserem Kurs bereiten wir köstliche Sommergerichte zu, darunter das traditionelle Gericht Magluba, was so viel wie »umgedreht« bedeutet. Dieses arabische Rezept besteht aus Reis, gebratenem Gemüse und Hühnchenfleisch und wird in einem Topf angerichtet, um beim Servieren auf den Kopf gedreht zu werden. Zusätzlich lernen die Teilnehmer verschiedene Vorspeisen aus frischem Sommergemüse zuzubereiten. Auch Salate stehen auf dem Programm und ein süßer Nachtisch darf natürlich nicht fehlen. Zum Abschluss genießen wir einen syrischen Schwarze Tee. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Spültuch, Handtuch, Schürze, Behälter für Kostproben und Getränk.

261-305040 NEVIN PSELI

SA | 27.06. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

VEGETARISCHE SYRISCHE KÜCHE

In diesem Kurs dreht sich alles um die vegetarische syrische Küche. Die Teilnehmenden bereiten eine Vielzahl von vegetarischen Gerichten zu, darunter sowohl Vorspeisen als auch Hauptgerichte. Dabei kommen frische Zutaten wie Auberginen, Zucchini, Blumenkohl, Linsen und Bulgur zum Einsatz. Zusätzlich werden köstliche Salate zubereitet und ein leckerer Nachtisch rundet das Menü ab. Zum Genuss der Speisen wird im Kurs auch aromatischer Schwarze Tee serviert. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Spültuch, Handtuch, Schürze, Behälter für Kostproben und Getränk.

261-305050 NEVIN PSELI

SA | 25.07. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

WILDKRÄTEREXKURSION

Vom Schlater Waldparkplatz »Eiche« aus erreichen wir nach einem kurzen Spaziergang Mezger's Kräuteroase. Die Kräuterpädagogin führt Sie durch das Gartengrundstück, →

in dem Sie viele unterschiedliche Wildpflanzen entdecken können. Sie lernen, wie Sie die Pflanzen an ihren Merkmalen erkennen können. Ebenso erfahren Sie, wie die essbaren Wildpflanzen unseren Körper unterstützen und wie Sie diese in Ihre Ernährung integrieren können. Jetzt im Frühling sind die Vitalstoffe der Pflanzen in konzentrierter Form vorhanden. Diese können unseren Stoffwechsel ankurbeln und unseren Körper bei der Entgiftung unterstützen. Nebenbei müssen wir uns beim Sammeln an der frischen Luft bewegen, was unserem Körper ebenfalls zu neuem Schwung verhilft. Im Anschluss an die Führung gibt es kleine Kostproben. Für die Verkostung ist ein Unkostenbeitrag von 5,- € vor Ort zu bezahlen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

261-30520 GABRIELE MEZGER

SA | 11.04. | 14:30 – 16:30

Schlater Waldparkplatz »Eiche«

12,- €



Sprachen

Bitte beachten Sie die Hinweise zum Kursbetrieb auf Seite 08!



Mehr Sprachen: Mehr Wir

An wenigen Orten ist das WIR der Sprachenvielfalt so präsent wie an der Volkshochschule. Sie ist nicht nur der Ort, an dem viele Sprachen gelernt werden können, sondern auch der Ort, an dem sich Menschen mit unterschiedlichen Herkunftssprachen begegnen. Da sind zum einen die muttersprachlichen Kursleitenden, zum anderen die Teilnehmenden mit anderen Herkunftssprachen, die an der Volkshochschule einen Deutschkurs besuchen.

Sprachen lernen

Der Sprachkurs in der Volkshochschule zeichnet sich durch das Lernen in der Gruppe aus. Zusammen mit anderen Teilnehmern kann die Kommunikation in der Fremdsprache sogleich trainiert werden. Die Gruppe motiviert den Einzelnen zu kontinuierlichem Lernen. Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule richtet sich nach dem Stufenmodell des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER), das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben festlegt. Bei uns können Sie auf verschiedenen Niveaustufen einsteigen.

Sprachberatung

Sie möchten eine Sprache von Grund auf lernen, Sprachkenntnisse auffrischen oder weiter ausbauen und wissen nicht, welcher Kurs für Sie geeignet ist? Um den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen entspricht, beraten wir Sie individuell bei Ihrer Kurswahl.

Effektives Lernen in kleinen Gruppen

Die Gruppengröße unserer Sprachkurse umfasst in der Regel 10 Teilnehmer. Wird die Anzahl von 10 Teilnehmern unterschritten, ist das Weiterlernen in kleineren Gruppen durch Gebührenaufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung möglich.

Die Kursgebühr wird am zweiten Kurstag festgelegt. Sie bleibt nach ihrer Festlegung unberührt von Änderungen der Gruppengröße während des weiteren Kursverlaufs.
Bei Standardkursen gilt folgende Staffelung:

Teilnehmer	10 Termine	12 Termine	15 Termine
	20 UE	24 UE	30 UE
ab 10 TN	54,- €	65,- €	79,- €
9 TN	60,- €	72,- €	89,- €
8 TN	68,- €	81,- €	100,- €
7 TN	77,- €	92,- €	113,- €
6 TN	89,- €	106,- €	131,- €
5 TN	106,- €	127,- €	157,- €
4 TN	133,- €	160,- €	195,- €
3 TN	175,- €	210,- €	259,- €

Wichtiger Hinweis

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist und von uns nicht bestätigt wird. Sie können in den Sprachkursen in Absprache mit unserer Geschäftsstelle gern am ersten Kurstag schnuppern. Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der Richtige ist, so ist ein Wechsel oder eine Abmeldung vor dem zweiten Kurstag möglich.

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss vor dem zweiten Kurstag erfolgen, ansonsten wird die Gebühr für den gesamten Kurs fällig!



Information und Beratung Deutsch

Sie wissen noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen, Erwartungen und Zielvorstellungen entspricht.

Wir beraten Sie individuell nach vorheriger Terminabsprache: Bitte wenden Sie sich an **Alexandra Schuhmeier** in der vhs-Geschäftsstelle im Rathaus Zimmer 2.07 oder telefonisch unter **07161 804-265** oder per E-Mail **a.schuhmeier@eislingen.de**

Deutsch als Fremdsprache

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER OHNE ODER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN (A1)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache aneignen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Der Kurs bereitet die Lernenden auf Alltag und Beruf vor. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Lehrbuch: Schritte plus neu 1, A1.1, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-40404 BETTINA FENSKA

MO & DO | 23.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x
Gymnasium Eislingen | Zi 117 170,- €

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN (A1.1)

»Schritt für Schritt« bereiten wir Sie in diesem Kurs auf Alltag und Beruf vor. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Wir lernen seit zwei Semestern die deutsche Sprache. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Lehrbuch: Schritte plus NEU 1, A1.1, Lektion 4/5, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-40401 ARANKA HECKL

MO & MI | 23.02. | 19:45 – 21:15 | 30 x
Gymnasium Eislingen | Zi 009 170,- €

Sie wissen noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt?

Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen, Erwartungen und Zielvorstellungen entspricht. **Wir beraten Sie individuell bei Ihrer Kurswahl:** Bitte wenden Sie sich an Alexandra Schuhmeier in der vhs-Geschäftsstelle im **Rathaus Zimmer 2.07** oder unter **Telefon 07161 804-265**.

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN (A2.2)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache weiter aneignen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Der Kurs bereitet die Lernenden auf Alltag und Beruf vor. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Lehrbuch: Schritte plus NEU, A2.2, Lekt. 1, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-40402 BRIGITTA TROJAN

MO & MI | 23.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x
Gymnasium Eislingen | Zi 118 170,- €

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN (B1.1)

Seit einigen Semestern lernen wir erste Grundlagen und wollen diese weiter aus-

bauen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug und Wörterbuch. Lehrbuch: Schritte plus B1.1, Lekt. 4, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-40403 ARANKA HECKL

MO & MI | 23.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x
Gymnasium Eislingen | Zi 009 170,- €

schatz, wiederholen die Grammatik und üben das freie Sprechen. Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Unit 2, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-40603 SABINE VOITH

DI | 24.02. | 14:00 – 15:30 | 12 x
Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

ENGLISCH AM NACHMITTAG (B1)

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse verbessern, erweitern oder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wortschatz, Grammatik, Hörverständnisübungen sowie das freie Sprechen sind Bestandteile des Unterrichts. Lehrbuch: Network Now B1.1, Unit 2, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-40604 SABINE VOITH

MI | 25.02. | 14:00 – 15:30 | 12 x
Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE (A1)

Hi there! Mehr als 1,5 Milliarden Menschen auf der Welt sprechen alltagstaugliches Englisch – und Sie können schon bald dazugehören. Mit vielen praktischen Beispielen und Übungen lernen Sie im Kurs erste Grundkenntnisse, um sich in den wichtigsten Situationen zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1, Klett-Verlag Anmeldung erforderlich!

261-40601 VIOLETA SHAKHRAMANIAN

MI | 25.02. | 18:00 – 19:30 | 15 x
Alte Post Eislingen | Vereinsraum 2
Gebühr nach TN

ENGLISCH REFRESHER (B1)

Wenn Sie bereits Kenntnisse in der englischen Sprache haben, aber nicht mehr in Übung sind oder Ihre Kenntnisse ausbauen wollen, dann sind Sie hier richtig. Wortschatzarbeit, Grammatik, Text- und Hörverständnisübungen sowie Kommunikation stehen auf dem Stundenplan. Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Unit 2, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-40605 SABINE VOITH

DO | 26.02. | 19:00 – 20:30 | 15 x
Gymnasium Eislingen | Zi 115
Gebühr nach TN

TRAIN YOUR BRAIN WITH FUN (B1)

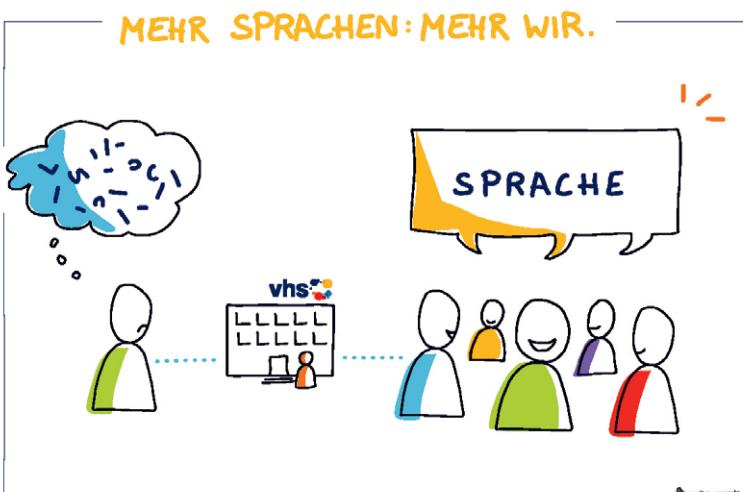
You are welcome to an entertaining 90 minutes group. We discuss and read together and learn talking English successfully. Nebenbei frischen Sie gewiss Ihre Grammatik-Lücken wieder auf! Anmeldung erforderlich!

261-40602 CLARA WEISS-KRITZER

DI | 24.02. | 09:30 – 11:00 | 12 x
Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3
Gebühr nach TN

ENGLISCH AM MORGEN (B1)

We improve our English with interesting discussions and repeat our grammar. New students are welcome! Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Unit 2, Klett Verlag, Anmeldung erforderlich!





261-40606 SABINE VOITH

MO | 23.02. | 09:30 – 11:00 | 15 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

MONTHLY MEETING TO BRUSH UP YOUR ENGLISH KNOWLEDGE (B1)

Haben Sie Lust, Ihre guten Englischkenntnisse aufzufrischen, jedoch nicht so viel Zeit um einen wöchentlichen Kurs zu besuchen? Dann kommen Sie zu unserem monatlichen Meeting! Stets ist es sehr unterhaltsam and funny während wir uns über unterschiedliche Themen wie Hobbies, Aktuelles und Ähnliches unterhalten. Wir machen abwechslungsreiche Grammatikübungen, lesen und hören Texte. Nebenbei lernen Sie die typisch deutschen »Horror Mistakes« zu eliminieren. Sie benötigen kein Lehrbuch, es wird ein kleiner Unkostenbeitrag für das Lehrmaterial erhoben. Voraussetzung für unser meeting sind ca. 4 bis 5 Jahre Englisch. Anmeldung erforderlich!

261-40607 URSULA WEINGART-BRODBECK

MI | 18.03. | 08.04. | 06.05. | 03.06. | 08.07. | 18:00 – 19:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 40,- €

ENGLISCH AM MORGEN (B2/C1)

Wir bauen unsere Englischkenntnisse anhand von Zeitungsartikeln aus. Hierbei trainieren wir vor allem das freie Sprechen in Alltagssituationen. Wir treffen uns zusätzlich an 6 Terminen ohne Dozentin im Sprachcafé, um uns über interessante Themen auf Englisch zu unterhalten. Anmeldung erforderlich!

261-40608 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

MI | 25.02. | 09:30 – 11:00 | 6 X MIT DOZENTIN & 6 SPRACHCAFÉ-TERMINE

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 39,- €

Schnupperangebot

Sie können in den Sprachkursen in Absprache mit unserer Geschäftsstelle gern am ersten Kurstag schnuppern. Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der Richtige ist, so ist ein Wechsel oder eine Abmeldung vor dem zweiten Kurstag möglich.

Italienisch

ITALIENISCH IM ALLTAG FÜR FORTGESCHRITTENE (B1)

Kleingruppe 6–8 Personen

Bei langsamem bis normalem Lerntempo vertiefen wir Grammatik und Wortschatz und üben die Konversation. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Lehrmaterial wird gestellt. Anmeldung erforderlich!

261-40901 CARMELA CRAPANZANO

MI | 25.02. | 19:00 – 20:00 | 12 x

Gymnasium Eislingen | Zi 008
Gebühr nach TN

»SWR1
EINS GEHT GEHÖRT.
BACK TO THE 80s
MEIN RADIO – MEIN SWR1
SWR1.DE
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkberatung. Weitere Informationen unter www.medienbaerites.de. Telefon 0711 929 12994 oder mailen Sie uns: werbung@medienbaerites.de

SPANISCH FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN (A2)

Hola! Eine der weltweit wichtigsten Sprachen zu lernen, kann beruflich wie privat von großem Nutzen sein. Wenn Sie motiviert sind, ein wenig spanische Vorkenntnisse und Lust haben Spanisch zu lernen, dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Hier lernen Sie: Die Aussprache, sich zu begrüßen, zu bedanken, zu verabschieden, über das eigene Befinden zu sprechen, sich auch in alltäglichen Situationen, wie beim Einkaufen und beim Bestellen im Restaurant verständlich auszudrücken. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lektion 4, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-42202 MARIA DEL MAR CASADO JIMENEZ

MO | 23.02. | 19:00 – 20:30 | 12 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 2
Gebühr nach TN

Spanisch

SPANISCH FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN (A1)

Buenas noches! Wir erweitern unsere Grammatikkenntnisse und unseren Wortschatz mit Hilfe der unterschiedlichsten Lernmethoden in einer angenehmen und lockeren Lernatmosphäre. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

261-42201 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

DI | 24.02. | 19:00 – 20:30 | 15 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN



LATEIN MIT SPASS UND NEU

FREUDE LERNEN

Dieser Kurs eignet sich vor allem für Schüler, die sich im ersten, zweiten oder dritten Lernjahr befinden. Mithilfe verschiedenster Aufgabenstellungen wiederholen wir die Grammatik der ersten 3 Lernjahre und üben lateinische Texte ins Deutsche zu übersetzen. Mit differenzierten Unterrichtsmaterialien und -methoden werden die unterschiedlichen Lernniveaus der Schüler ausgeglichen. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Block und Schreibmaterial. Es wird kein Lehrbuch benötigt.

261-42301 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

DI | 24.02. | 16:00 – 17:00 | 15 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 89,– €

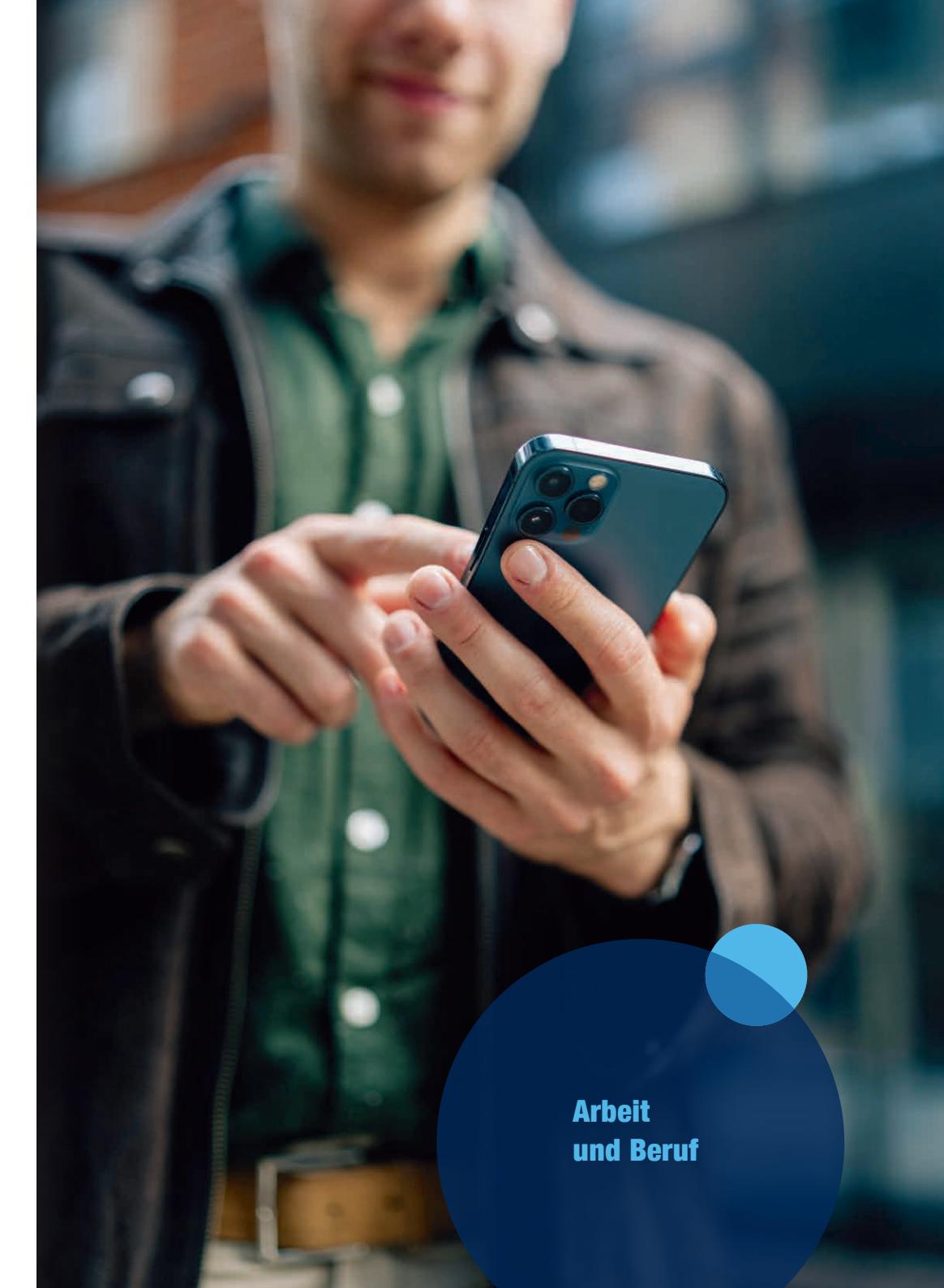
MIT SCHWUNG DURCH LATEIN NEU

Dieser Kurs eignet sich vor allem für Schüler, die sich im vierten oder fünften Lernjahr befinden. Der Schwerpunkt wird auf das Übersetzen und Interpretieren lateinischer Texte gelegt, wobei der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommen wird. Mit differenzierten Unterrichtsmaterialien und -methoden werden die unterschiedlichen Lernniveaus der Schüler ausgeglichen. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Block und Schreibmaterial. Es wird kein Lehrbuch benötigt.

261-42302 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

DI | 24.02. | 17:15 – 18:45 | 15 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 130,– €



AUFGEKLÄRT STATT ABGEHÄNGT **NEU**

Das Projekt »Gesund und digital vor Ort« im Rahmen des Programms Bildung und Engagement ein Leben Lang (BELL)

Unter diesem Motto möchten wir Sie im Rahmen der Praxiswerkstatt »Smart Surfer« dabei begleiten, Ihre Kenntnisse im Bereich der Digitalisierung über Ihr Handy oder Tablet zu vervollständigen oder zu vertiefen. Egal welche Fragen Sie haben, notieren Sie sie und bringen Sie diese mit. In dieser kleinen Gruppe ist eine persönliche Beratung möglich. Ein Schwerpunkt liegt auf der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Welche Apps sind hier hilfreich? Wie kann ich ein Rezept online bestellen oder einen Termin vereinbaren? Wie kann ich meine E-Akte einsehen? Viele dieser Fragen und auch Ihre ganz persönlichen werden diskutiert und eine Lösung gesucht. Die Veranstaltung ist für Sie kostenlos, da sie im Rahmen des Projekts »Gesund und Digital vor Ort« über Landes- und EU-Mittel finanziert wird. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

261-50101 WOLFRAM FIRLE

FR | 13.03. | 09:00 – 12.00 | 3 x

Treff im Löwen Eislingen kostenlos

ROUTENPLANUNG MIT KOMOOT

Komoot ist Ihnen nicht ganz neu, aber eine eigene Route haben Sie noch nie geplant oder aufgezeichnet. Lassen Sie uns zusammen eine kleine Tour rund um die Alte Post planen und mit einem gemeinsamen Spaziergang testen, wie sich das alles in der App darstellt. **Bitte mitbringen:** Eigenes Gerät (Android oder iOS (Apple)) und Ladekabel. Sollten Sie Komoot noch nicht auf Ihrem Handy installiert haben, laden wir sie im Kurs zusammen auf Ihr Handy. Dazu sollten Sie E-Mails auf Ihrem Handy empfangen können.

261-50102 PATRICIA LIPPMANN

DO | 12.03. | 14:00 – 17:00

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 33,- €

KI (CHATGPT) – FÜR DEN PRIVATEN EINSATZ? – UNBEDINGT!

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

261-50103 PATRICIA LIPPMANN

MO | 13.04. | 16:00 – 17:30

261-50104

MO | 13.04. | 18:00 – 19:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 17,- €

ONLINE-VORTRAGSREIHE

»GESUND UND DIGITAL VOR ORT«

Die Online-Reihe des Projekts »Gesund und digital vor Ort« wird im Rahmen des Programms BELL durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert. Die Vortragsreihe richtet sich an interessierte Bürger. Ziel ist es, niedrigschwellig über gesundheitsrelevante Themen zu informieren und zu sensibilisieren. **Technische Voraussetzungen:** PC/Laptop

oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss. Die Livestreams bringen die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform »sli.do« gestellt werden. Die Teilnehmer bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym und nehmen über die Chat-Funktion aktiv teil. Die Teilnahme ist kostenlos.

MIT TECHNIK LEBEN – DAS INTELLIGENTE WOHNEN VON MORGEN

Digitale Assistenzsysteme, smarte Sensoren und vernetzte Alltagshelfer halten immer mehr Einzug in unsere Wohnungen. Sie können den Alltag erleichtern, für mehr Sicherheit sorgen und dazu beitragen, dass Menschen länger selbstbestimmt zu Hause leben können. Doch wie funktioniert das »intelligente Wohnen« eigentlich – und wo liegen die Chancen und Grenzen solcher Technologien? Thomas Heine vom Kompetenzzentrum Pflege Baden-Württemberg zeigt praxisnah, welche technischen Lösungen es heute schon gibt und wie sie im Pflege- und Betreuungsalltag unterstützen können. Ein informativer Vortrag für alle, die erfahren möchten, wie Technik das Wohnen von morgen menschlich und sinnvoll gestalten kann. Anmeldung erforderlich!

261-50102 THOMAS HEINE, LANDESKOMPETENZZENTRUM PFLEGE UND DIGITALISIERUNG BADEN-WÜRTTEMBERG

MI | 25.03. | 18:00 – 19:30

Zugang per Livestream kostenlos

DIE ZUKUNFT GEMEINSAM GESTALTEN. MEGATRENDS IN MEDIZIN UND PFLEGE – UND WIE WIR SIE GEMEINSAM ANGEHEN KÖNNEN.

Fachkräftemangel, strukturelle Finanzierungsprobleme und der demografische Wandel sind zentrale Herausforderungen für

Medizin und Pflege – und sie werden sich angesichts globaler Megatrends weiter verschärfen. Umso wichtiger ist es, diese Entwicklungen aktiv zu gestalten. In diesem Vortrag erfahren wir, wie technische und soziale Innovationen dazu beitragen können, die Transformationsprozesse positiv zu nutzen. So wird aus technischem Fortschritt auch sozialer Fortschritt – im Sinne einer zukunftsfähigen Gesundheitsversorgung. Anmeldung erforderlich!

261-50103 PROF. DR. DANIEL BUHR, STEINBEIS-TRANSFERZENTRUM SOZIALE UND TECHNISCHE INNOVATION

MI | 29.04. | 18:00 – 19:30

Zugang per Livestream kostenlos

LEBENSLANGES LERNEN UND WOHLBEFINDEN IM ALTER: WARUM LERNEN NIE AUFHÖRT – UND WIE ROUTINEN DABEI HELFEN KÖNNEN

Lernen hält uns geistig fit, stärkt das Selbstvertrauen und trägt zu einem aktiven, zufriedenen Leben im Alter bei. Doch wie kann Lernen gelingen, wenn sich Gewohnheiten gefestigt haben? Und welche Rolle spielen Routinen, Neugier und neue Erfahrungen für das Wohlbefinden im Alltag? Julia Heckmann-Umhau von der Universität Heidelberg zeigt auf, wie das Gehirn durch lebenslanges Lernen flexibel bleibt, was die Forschung zur Neuroplastizität verrät und wie sich Lernroutinen positiv auf Gesundheit und Lebensfreude auswirken können. Ein inspirierender Vortrag für alle, die auch im Alter neugierig bleiben und ihr Potenzial weiterentwickeln möchten. Anmeldung erforderlich!

261-50104 JULIA HECKMANN-UMHAU, PSYCHOLOGIN, UNIVERSITÄT HEIDELBERG

MI | 20.05. | 18:00 – 19:30

Zugang per Livestream kostenlos

SENSIBLE DATEN, STARKE VERANTWORTUNG – DATENSCHUTZ IM ZEITALTER VON E-AKTE UND E-REZEPT

Mit der elektronischen Patientenakte und dem E-Rezept werden Gesundheitsdaten digital erfasst, gespeichert und übermittelt – ein großer Schritt in Richtung moderner Versorgung. Gleichzeitig wächst die Verantwortung, sensible Informationen sicher zu schützen. Wie lässt sich Datenschutz im Gesundheitswesen praktisch umsetzen, ohne den digitalen Fortschritt auszubremsen? Bianca Kastl vom Chaos Computer Club gibt einen verständlichen Einblick in Chancen und Risiken der Digitalisierung im Gesundheitsbereich. Sie zeigt, worauf Patienten achten sollten, wie Sicherheit im Alltag gelingt und warum Datenschutz kein Hindernis, sondern ein zentraler Baustein für Vertrauen in die digitale Gesundheitszukunft ist. Anmeldung erforderlich!

261-50105 BIANCA KASTL, CHAOS

COMPUTER CLUB

MI | 24.06. | 18:00 – 19:30

Zugang per Livestream kostenlos

261-50106 OLIVER BUTTLER, VERBRAUCHER-

ZENTRALE BADEN-WÜRTTEMBERG

MI | 15.07. | 18:00 – 19:30

Zugang per Livestream

kostenlos

Besondere Angebote

DAS ERBE IM NETZ – WIE WIR UNSEREN DIGITALEN NACHLASS GESTALTEN KÖNNEN

Fotos, Nachrichten, Online-Konten oder Verträge – vieles, was uns im Alltag begleitet, existiert heute nur noch digital. Doch was passiert mit diesen Daten, wenn wir einmal nicht mehr da sind? Wer darf darauf zugreifen, und wie kann man rechtzeitig vorsorgen? Oliver Buttler von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg erklärt anschaulich, was unter digitalem Nachlass zu verstehen ist, welche rechtlichen und praktischen Schritte sinnvoll sind und wie sich persönliche Daten verantwortungsvoll sichern lassen. Ein informativer Vortrag für alle, die ihre digitalen Spuren selbstbestimmt regeln möchten. Anmeldung erforderlich!





Junge vhs

Auskünfte zu Schwimmkursen für Kinder & Kleinkinder

erhalten Sie bei der vhs Geschäftsstelle unter **07161 804-266**

ELTERN UND KINDER GEMEINSAM STARK MACHEN

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite **15**

261-10503

SIFU ROBERTO CABRIOLU & INGRID KRÜTTNER

SO | 08.03. | 15.03. | 22.03. | 09:30–11:00

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

261-105031

SO | 14.06. | 21.06. | 28.06. | 09:30–11:00

Stauferlandhalle Salach |

Gymnastikraum pro Familie 75,- €

»DU MUSST DICH TRAUNEN, DICH ZU WEHREN« – ERMUTIGUNGS- UND SELBSTSICHERHEITSTRAINING FÜR KINDER VON 5–11 JAHREN

»Wecke den Löwen in Dir«

In diesem speziell entwickelten Kindertraining lernen Kinder von 5–11 Jahren den Umgang mit der eigenen Angst und richtiges Verhalten in Stress-Situationen. Sie lernen einfache Techniken, um sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren, wie Stimme, Gestik und Mimik bewusst und gezielt eingesetzt werden können, »Nein« sagen. Das steigert das gesunde Selbstbewusstsein und ist Wegbereiter für eine starke und ausgeglichene Persönlichkeit. Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen sind ebenso Kursinhalt. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

261-10601 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 08:30–10:30

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

39,- €

A BOOK IS BORN! – WIE BÜCHER LEBENDIG WERDEN

Live-Storyboarding mit Hanna Wenzel in Kooperation mit der Stadtbücherei Weitere Informationen siehe Seite **25**

261-20101 HANNA WENZEL

MO | 27.04. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

8,- € | ermäßigt 2,- €

ZUMBA® KIDS JR. **NEU** FÜR KINDER VON 4–6 JAHREN

Kleine Füße, große Bewegungen

Lass Dein 4–6 jähriges Kind so richtig durchstarten, damit es für die Zukunft gewappnet ist. Die Kleinen können sich bei ZUMBA® Kids junior, der ultimativen Tanz- und Spielparty, richtig austoben und in eine gesunde Zukunft starten.

261-30216 ANNA WEBER

FR | 27.02. | 15:00–15:45 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

von der Kursleiterin bereits gebackenen Böden werden mit verschiedenen Füllungen und selbstgemachter Dekoration zu einem Meisterwerk. Im Anschluss basteln die Kinder eine Kleinigkeit für die Mama. Lebensmittelkosten ca. 22,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Tortenbehälter (hoch), Getränk.

261-30503 MELANIE SITTER

SA | 09.05. | 14:30–17:30

Realschule Eislingen | Küche

Papa mit ein oder zwei Kindern

20,- €

WIR BACKEN EIN EIS!

Für Kinder von 6–12 Jahren

In diesem Kurs zaubern wir bunte Kuchen Leckereien, die aussehen wie Eis am Stiel oder in der Waffel. Gemeinsam wird gerührt, gebacken, verziert und genascht. Freut euch auf ein tolles Backabenteuer. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Box, Getränk.

261-30504 MELANIE SITTER

SA | 20.06. | 09:00–12:00

Realschule Eislingen | Küche

28,- €

LATEIN MIT SPASS UND **NEU** FREUDE LERNEN

Weitere Informationen siehe Seite **54**

261-42301 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

DI | 24.02. | 16:00–17:00 | 15 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1

89,- €



MIT SCHWUNG DURCH LATEIN **NEU**

Weitere Informationen siehe Seite **54**

261-42302 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

DI | 24.02. | 17:15 – 18:45 | 15 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 130,– €

Wenn ihr wüsstet



Demenznetzwerk

Eislingen / Fils & Salach

Ziel der Demenznetzwerke in Eislingen und Salach ist es, das Thema Demenz in der Kommune zu verankern, Verständnis für das andersartige, von der Norm abweichende Verhalten von Menschen mit Demenz zu wecken und Grundlagen für ein soziales Miteinander und Teilhabe zu schaffen. Als Partner unterstützt die Volkshochschule die Netzwerke und bietet Veranstaltungen an, die für Menschen mit Demenz geeignet sind oder über Demenz informieren. Diese Angebote sind mit dem Logo gekennzeichnet.

Treffpunkt Senioren-Forum

Bei den Veranstaltungen des **Senioren-Forums** wird auf die Fähigkeiten Älterer eingegangen. Sie können dort Fragen stellen, Neues ausprobieren oder Kontakte knüpfen.

Egal, ob es um die Gesundheit geht, um Digitales oder Kulturelles, ob bei Vorträgen oder Kursen: Für jeden ist etwas dabei und in der Gemeinschaft macht alles gleich viel mehr Spaß.

Wir laden Sie herzlich zu den Veranstaltungen des Senioren-Forums, dem vhs-Treffpunkt für aktive Seniorinnen und Senioren, ein. Machen Sie mit!

Bitte entnehmen Sie die genaue Beschreibung und weitere Angebote der Ausschreibung in den Fachbereichen.

EINKOMMENSTEUERERKLÄRUNG **NEU** SPEZIELL FÜR RUHESTÄNDLER

Weitere Informationen siehe Seite **10**

261-10301 VOLKER RIECHERT

MO | 02.03. | 13:30 – 17:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 66,– €

»DU MUSST DICH TRAEN, DICH ZU WEHREN« – SELBSTBEWUSST BEHAUPTEN FÜR SENIOREN

Weitere Informationen siehe Seite **17**

261-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 15:00 – 17:00

Realschule Eislingen | Gymnastikraum 57,– €

TÄNZE AUS ALLER WELT

Für Seniorinnen und Senioren +/- 60 Jahre

Weitere Informationen siehe Seite **29**

261-205011 BRIGITTE LICHTENBERGER

DO | 26.02. | 12.03. | 26.03. | 23.04. | 07.05. |

18.06. | 14:00 – 15:30

Stauferlandhalle Salach |

Gymnastikraum

40,– €

LINE DANCE FÜR SENIOREN – **NEU** SCHWUNGVOLL IN BEWEGUNG BLEIBEN

Für Senioren ab 60 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite **29**

261-20502 KERSTIN HOLDER

MO | 09.03. | 17:00 – 18:00 | 10 x

Treff im Löwen Eislingen

44,– €

FIT UND AKTIV FÜR FRAUEN 60+

Weitere Informationen siehe Seite **37**

261-30212 ADELHEID MÜLLER

DO | 26.02. | 15:30 – 16:15 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,– €





GEDÄCHTNISTRIGNING MIT STÖCKEN AUS DER KAMPFKUNST

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis

Weitere Informationen siehe Seite 42

261-30303 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 14.03. | 13:00 – 15:00 | 3 x

Realschule Eislingen | Gymnastikraum 57,- €

NORDIC-WALKING FÜR ALLE, **NEU** DIE BEWEGUNG WIEDER IN IHREN ALLTAG EINBAUEN WOLLEN

Weitere Informationen siehe Seite 39

261-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DI | 17.03. | 17:00 – 18:00 | 8 x

Tälesweg Eislingen | Parkplatz

Hundedressurplatz 40,- €

VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE **NEU**

Vortrag von Karin Lorch in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Weitere Informationen siehe Seite 43

261-30301 KARIN LORCH

MO | 20.04. | 18:00 – 19:30

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

PATIENTENVERFÜGUNG – WAS WIR DAZU WISSEN SOLLTEN

Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung im Krankenhausalltag in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Weitere Informationen siehe Seite 43

261-30302 KARIN LORCH

MO | 27.04. | 18:00 – 19:30

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

AUFGEKLÄRT STATT ABGEHÄNGT **NEU**

Das Projekt »Gesund und digital vor Ort« im Rahmen des Programms Bildung und Engagement ein Leben Lang (BELL)

Weitere Informationen siehe Seite 56

261-50101 WOLFRAM FIRLE

FR | 13.03. | 09:00 – 12:00 | 3 x

Treff im Löwen Eislingen



kostenlos

Angebote im Treff im Löwen

Zusätzlich möchten wir Sie auf die Angebote der Stadt Eislingen/Fils im **Treff im Löwen** aufmerksam machen. Dort finden regelmäßig Angebote für Senioreninnen und Senioren und Interessierte statt. Alle hier genannten Veranstaltungen sind kostenfrei! Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Bei Fragen zu den Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an **Heike Kirn** telefonisch unter **07161 3541868** oder auch gerne per E-Mail unter **h.kirn@eislingen.de**. Alle aktuellen Termine finden Sie unter: www.eislingen.de/treff-im-loewen

STAMMTISCH

DI | MONATLICH | 17:30 – 20:00

BÄRBELS SPIELENACHMITTAG DES STADTSENIOREN RATES E.V.

MI | MONATLICH | 14:00 – 16:00

GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN MIT HÖRBEINTRÄCHTIGUNG MIT GÜNTER WAHL

MI | MONATLICH | 10:00 – 11:30

BÜCHER-CLUB 50+ DES STADTSENIOREN RATES E.V.

FR | MONATLICH | 16:00 – 18:00

MUT ZUM MALKURS – OFFENES ATELIER

SA | MONATLICH | 10:00 – 16:00

Anmeldung erforderlich bei **Heike Ritzmann** unter 07161 4015223

REPARATUR-CAFÉ IN KOOPERATION MIT DER SOZIALDIAKONISCHEN STELLE EHRENAMTSFÖRDERUNG

SA | CA. ALLE 4 – 6 WOCHEN | 14:00 – 16:00

Anmeldung erforderlich bei **Heidrun Wächter** unter 07161 813390

SONNTAGS-CAFÉ MIT MUSIK

SO | MONATLICH | 15:00 – 16:30

SONNTAGS-KINO MIT INGRID HECKL

SO | MONATLICH | 15:00 – 17:30

Info bei **Ingrid Heckl** unter 0176 50496550

STUNDE DER MUSEN DES STADTSENIOREN RATES E.V.

Gedichte, Livemusik, Kaffee und Kuchen

SO | 3 x JÄHRLICH | 15:00 – 16:30

Unterrichtsorte im Überblick

EISLINGEN

Alte Post Bahnhofstr. 12 | vhs-Räume im 1. Stock

Dr.-Engel-Realschule Scheerstr. 79/81 | Sportkurse: Eingang Heimtstr. | Kochkurse: Eingang Fröbelstr.

Erich Kästner Gymnasium Talstr. 50

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule Bismarckstr. Bismarckstr. 41 | vhs-Eingang: Kronprinzstr. über Schulhof

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule Ösch Staufeneckstr. 35 | vhs-Eingang: Leibnizstr.

Hallenbad Scheerstr. 15

Sporthalle Ösch 1 Talstr. 54

Sporthalle Ösch 2 Staufeneckstr. 41

Stadthalle Am Kronenplatz | Mühlbachstr. 12

Treff im Löwen Bahnhofstraße 9

vhs Gesundheitsstudio Albstr. 40 | zum Einlass klingeln

SALACH

Staufeneckschule Staufenecker Str. 38

Stauferlandhalle Staufenecker Str. 41

Vereinshaus Weberstr. 20

GÖPPINGEN

vhs am Nordring Marstallstr. 55 | Bewegungsraum

Datenschutzinformation

Datenschutz hat einen besonders hohen Stellenwert für unsere vhs. Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der Datenschutzgrundverordnung und mit den für die vhs Eislingen geltenden landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Mittels dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der von uns erhobenen, genutzten und verarbeiteten personenbezogenen Daten informieren. Sie beruht auf den Begriffen, die durch den Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber beim Erlass der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) verwendet wurden.

Kursanmeldungen

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorehrungen zu treffen. Für besondere Veranstaltungen und Kurse kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben (z.B. E-Mail-Adresse) werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Jede Anmeldung ist nur gültig und verbindlich, wenn die entsprechende Gebühr bezahlt oder eine verbindliche Zustimmung zum Gebühreneinzug vorhanden ist. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Überweisungen sind nicht möglich.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, und – soweit angegeben – weitere Kontaktdaten an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Das Kriterium für die Speicherung personenbezogener Daten ist die jeweilige gesetzliche Aufbewahrungsfrist. Ihre Daten bleiben in der Regel bei uns 10 Jahre gespeichert und werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugs ermächtigung gelöscht.

Hinweis auf Auskunftsrecht

Sie haben das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft zu erhalten, welche Daten über Sie bei der vhs gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Sie haben auch das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Sperrung und Löschung, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zusätzlich haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Sollten Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, so wenden Sie sich bitte an:

datenschutz@eislingen.de oder

Telefon 07161 804-170

Verantwortlich für die Durchführung der Datenschutzbestimmungen nach DSGVO ist die Volkshochschule Eislingen | Schlossplatz 1 | 73054 Eislingen/Fils |

Telefon 07161 804-266 | E-Mail vhs@eislingen.de

Anmeldung

Eine Anmeldung ist für Kurse, Seminare, Tagesfahrten und Studienreisen erforderlich. Eine verbindliche Anmeldung ist telefonisch, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite www.vhs-eislingen.de möglich. **Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt in der Regel nicht!**

Gebühren

Gebühren und Kostenbeiträge sind bei der Anmeldung, in jedem Fall vor Beginn der Veranstaltung zu bezahlen. Die Erteilung einer Einzugsermächtigung vom Girokonto ist erwünscht. Eine Überweisung ist nicht möglich!

Umlagen

Für Arbeitsmaterial, Manuskripte, Lebensmittel usw. wird eine Umlage in den Kursen und Seminaren direkt erhoben, soweit dies im Arbeitsplan angegeben ist.

Ermäßigung

Arbeitslose, Empfänger von Sozialhilfe, Inhaber der Eislinger BonusCard sowie Schwerbehinderte (mind. 50 % MdE) erhalten auf Antrag Gebührenermäßigung. Dies gilt nicht bei Sonderveranstaltungen, Studienreisen, Exkursionen und Sachkosten in den Kursen.

Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung von Kursen und Seminaren ist die Mindestteilnehmerzahl. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl, die auf Wunsch durchgeführt werden, kann ein Gebührenaufschlag erhoben werden.

Rücktritt

Ein Rücktritt ist bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Busfahrten und Exkursionen ist eine kostenlose Abmeldung bis zu vier Wochen vorher möglich. Bei Kursen mit mehr als fünf Terminen kann der Rücktritt bis vor dem 2. Kurstag schriftlich erklärt werden. Die Gebühren werden anteilig, unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr von **5,- €** zurückgestattet. Im Einvernehmen mit den Teilnehmenden ist eine Gutschrift der Kursgebühr möglich. Die vhs kann bei mangelnder Teilnehmerzahl oder bei Ausfall der Lehrkraft vom Vertrag zurücktreten. Bereits geleistete Zahlungen werden erstattet.

Studienreisen

Bei mehrtägigen Fahrten und Studienreisen gelten die Allgemeinen Vertragsbedingungen der für die vhs tätigen Reiseveranstalter, die auf Wunsch ausgehändigt werden. Die vhs tritt lediglich als Vermittler auf.

Haftung

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gem. § 276 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Bei Verlust oder Diebstahl sowie Schäden an Kleidung und anderem Eigentum übernimmt die vhs keine Haftung.

Hinweis

Der volle Wortlaut der Geschäftsbedingungen liegt bei den Geschäftsstellen in Eislingen, Salach und Ottenbach aus. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt.

Herausgeber

Stadt Eislingen/Fils
Kultur- & Sportamt
Schlossplatz 1
73054 Eislingen/Fils

Tel. 07161 804-265
Fax 07161 804-298
vhs@eislingen.de
www.vhs-eislingen.de

Gestaltung

Strohm – Büro für Gestaltung
info@strohm-gestaltung.de | www.strohm-gestaltung.de

Bildnachweise

Titelbild ©liderina/stock.adobe.com | S. 1 ©vhs | S. 7 ©NoelMatic/stock.adobe.com | S. 9, 12 ©Dr. Jochen Tham | S. 10 ©Hannes Bonzheim | S. 15 ©Petra Homeier | S. 16, 62 ©JackF/stock.adobe.com | S. 17 ©JenkoAtaman/stock.adobe.com | S. 20 ©Elke & Lothar Weccard | S. 23 ©Stadt_Eislingen | S. 24 ©aeroking/stock.adobe.com | S. 25: links ©Hanna Wenzel, rechts oben ©Salvatore Vinci, rechts unten ©Oliver Betke | S. 26 ©Horst Alexy | S. 27 ©Lisa Mathis | S. 28 ©luckybusiness/stock.adobe.com | S. 31 ©Vital Stock/stock.adobe.com | S. 33 ©Nuntapuk/stock.adobe.com | S. 34 ©Best/stock.adobe.com | S. 36 ©Robert Kneschke/stock.adobe.com | S. 39 ©Jacek Chabraszewski/stock.adobe.com | S. 40 ©Giacinto Carlucci | S. 41 ©olegganko/stock.adobe.com | S. 42 ©xy/stock.adobe.com | S. 45 ©Melanie Sitter | S. 47 ©279photo/stock.adobe.com | S. 50 ©vhs | S. 52 ©rh2010/stock.adobe.com | S. 53 ©TomMerton:KOTO/stock.adobe.com | S. 55 ©dikushin/stock.adobe.com | S. 59 ©tunedin/stock.adobe.com | S. 60 ©Pixel-Shot/stock.adobe.com | S. 61 ©moZz/stock.adobe.com | S. 63 ©Goran/stock.adobe.com | S. 64 ©Giacinto Carlucci

Semester

Beginn: 23. Februar 2026
Ende: 29. Juli 2026

Vorschau

Das nächste Programmheft erscheint im August 2026.
Das nächste Semester beginnt Ende September 2026.

FOLGT UNS AUF

 **Instagram****Sieben gute Gründe Kursleiter/in an der
Volkshochschule zu werden:**

1. Die vhs macht unsere Welt verständlich. Wirken Sie daran mit!
2. Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
3. Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – live und in persönlicher Begegnung oder digital.
4. Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Nationen. Dann kommen Sie zur vhs.
5. Die vhs führt Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammen und gleicht Benachteiligungen aus. Helfen Sie uns dabei!
6. Die vhs ist die Einrichtung der Weiterbildung. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgemeinschaft.
7. Lehren und Lernen sind die Falten desselben Gewandes. Als Kursleiter/in verstehen auch Sie die Welt besser.