

# Aktuelle Informationen der vhs Karlsruhe Land ...eine Einrichtung Ihrer Gemeinde

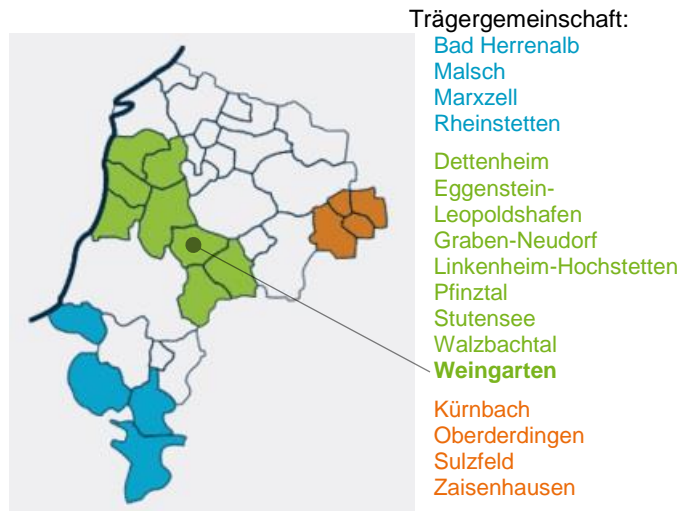


Sie sind auf der Suche nach neuen Erfahrungen für Geist und Körper, wollen bislang unbekannte Horizonte entdecken, sich weiterbilden und dabei auch nette Menschen kennenlernen? Dann freuen wir uns, Ihnen mit unserem Programm den idealen Einstieg in die Welt des Wissens und der spannenden Erlebnisse zu eröffnen. Vom Kochkurs über Sprachen, Fitness, Körpererfahrung, Kurse für Kinder und Jugendliche bis hin zur beruflichen Weiterbildung bieten wir Ihnen ein vielfältiges Angebot. Das umfassende und kompakte Wissen unserer vhs bringt Sie privat und beruflich weiter.

Wir sind davon überzeugt, dass die Fülle unserer Lernangebote auch für Sie Wissenswertes und Interessantes bereithält und Sie wieder einmal sagen können: "Genau mein Kurs." Sollte Ihnen dennoch ein Thema fehlen, freuen wir uns über Ihre Anregungen.

## Rechtsträgerschaft

Die Volkshochschule (vhs) in Weingarten ist eine öffentliche Einrichtung der Weiterbildung. Sie steht als Außenstelle unter der Rechtsträgerschaft der vhs Karlsruhe Land, der die Gemeinde Weingarten als Mitglied angehört. Nach ihrem satzungsgemäßen Auftrag widmet sie sich neben der Erwachsenenbildung auch den Aufgaben der Jugendbildung.



Die vhs-Zentrale hat ihren Sitz in Karlsruhe und organisiert von dort die ergänzenden Bildungsangebote. (siehe rechte Spalte)

## Wir suchen neue freiberufliche Lehrkräfte!

Eine Bildungseinrichtung lebt von den Menschen, die dort zusammenkommen – und ganz besonders von der hohen fachlichen Qualifikation, dem didaktischen Können und der Kreativität ihrer Dozentinnen und Dozenten. Die vhs führt Einzelveranstaltungen (Vorträge/Workshops) und Kurse (i.d.R. mehrwöchig) in den Programmbereichen Politik-Gesellschaft-Umwelt, Kultur & Gestalten, Gesundheit & Ernährung, Sprachen, Arbeit & Digitales sowie Grundbildung durch. Jährlich führt die vhs über 1.200 Kurse und Veranstaltungen durch, die von rund 13.000 Teilnehmenden besucht werden.

## Zur Verstärkung unseres Dozenten-Pools suchen wir weitere Lehrkräfte auf Honorarbasis (m/w/d).

Nähere Informationen und Ansprechpartner\*innen finden sich auch auf unserer Website:

<https://www.vhs-karlsruhe-land.de/service-info/stellenmarkt/>

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

Zentrale Geschäftsstelle, Ettlinger Straße 27, 76137 Karlsruhe  
Tel.: 07 21 / 92 110-90, E-Mail: [info@vhs-karlsruhe-land.de](mailto:info@vhs-karlsruhe-land.de)

Die drei folgenden Angebote sind geeignet als Bildungsurlaub nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg.

## Intensivkurs/Bildungszeit: Spanisch A1.1

Hier erhalten Sie einen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Sie lernen grundlegende Wörter und Redewendungen kennen, mit denen Sie einfache Alltags- und Begegnungssituationen meistern können.

**L422GES001: Mo. 02.03. bis Fr. 06.03.2026**

**jeweils 08:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 460 €**

**Weingarten, Rathaus, Raum Petersberg**

## Intensivkurs/Bildungszeit: Italienisch A2

Hier wiederholen und vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Sie festigen die Grammatik sowie die grundlegenden Wörter und Redewendungen.

**L409GES001: Di. 17.02. bis Fr. 20.02.2026**

**jeweils 09:00-16:00 Uhr, 4 Termine, 368 €, Bad Herrenalb**

## Online-Bildungszeit: Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Dieses Online-Seminar bietet Ihnen praktische Führungshilfen für diese drei Arbeitsfelder der Führungskraft. Zudem nutzen wir gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen und praxisnahe Lösungen zu erarbeiten.

**L507GES212: Mi. 25.02. bis Fr. 27.02.2026**

**jeweils 09:00-17:00 Uhr, 3 Termine, 260 €**

## Online-Vortrag: Website erstellen ohne Programmierkenntnisse – ein Überblick

Um eine Website selbst zu erstellen, sind heute noch nicht einmal Programmierkenntnisse erforderlich – gleichwohl ist eine Auseinandersetzung mit technischen, organisatorischen und rechtlichen Rahmenbedingungen unabdingbar. Im Fokus der Informationsveranstaltung stehen Aufgabenstellungen, die sich unabhängig von der Nutzung eines bestimmten Werkzeugs (Content-Management-System oder "Homepagebaukasten") beim Aufbau und dem Betrieb einer Website stellen.

**L500GES520: Di. 27.01.2026, 18:00-20:15 Uhr, 26 €**

## Online-Kurs: Power-Mama-Workout

Bei diesem effektiven 30-minütigen Workout erwarten dich Elemente aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Es ist perfekt, wenn die Zeit knapp ist, du aber trotzdem fit bleiben oder werden möchtest.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Abgeschlossenes Rückbildungstraining und ärztliches "OK" für Sport/Bewegung

**L302GES250: Mo. 10.11.2025**

**jeweils 19:00-19:30 Uhr, 6 Termine, 20 €**



Weitere Informationen zu „vhs im Betrieb“ finden Sie in unserer Broschüre, welche Sie via diesem QR-Code



downloaden können.

## Auszug aus dem aktuellen vhs-Programmangebot vor Ort in Weingarten:

### Atmen – Bewegen – Entspannen (Katrin Gleich)



Wollen Sie raus aus dem Gedankenkreisen und Denken, was wird und was war? Ziel ist ein Ankommen im Hier und Jetzt. Atemarbeit fördert die Empfindungsfähigkeit und Wahrnehmung unseres Atems. Die Übungen zum Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf

sind für alle Interessierten geeignet und förderlich für Körper, Geist und Seele.

#### Schnupperkurs:

**L302H050WN: Sa. 17.01.2026, 10:00-12:00 Uhr**

### Atmen – Bewegen – Entspannen (Katrin Gleich)

**L302H051WN: Do. 22.01.2026, 10:00-11:30 Uhr**

Aktuell planen wir eine **Veranstaltungsreihe** in Kooperation mit **Gutes Gemüse Weingarten**

#### Acker, Anbau, Market Gardening

(Michael Buchholtz von Gutes Gemüse), im Mai/Juni 2026

#### Kochkurs zu besonderem Gemüse

(Sandra Pattke), im Juni/Juli 2026

#### Lagern, Konservieren und Haltbar machen

(Frau Haut von Gutes Gemüse), im September 2026

und weiteren Themen.



Neben der Vermittlung von Sprachen werden auch landeskundliche Aspekte behandelt.

### Englisch A1.1 (Teil 2) (Sabine Peters-Ottmann)

**L406H002WN: Do. 15.01.2026, 11:15-12:45 Uhr**

Neue Anfängerkurse in **Italienisch, Französisch, Spanisch und Katalanisch** sind in Vorbereitung.

Termine noch variabel. **Bitte melden Sie sich bei uns. Vielleicht können wir Ihren Wochentags-Terminwunsch noch berücksichtigen.**

**Wir starten nach Eingang genügender Anmeldungen.**

*Wichtiger Hinweis: Bei Fortsetzungs-Sprachkursen, bei denen der Einstieg nur mit Vorkenntnissen möglich ist, kann in einer Schnupperstunde festgestellt werden, ob Ihr Kenntnisstand zum Kursniveau passt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.*

#### Englisch am Vormittag:

**Englisch Niveau A 1.2, dienstags, 11:15-12:45 Uhr**

**Englisch Niveau B 1.2, donnerstags, 09:30-11:00 Uhr**

**Englisch Niveau B 1.2, dienstags, 09:30-11:00 Uhr**

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

#### Französisch A1.2 mit Vorkenntnissen (Sonia Coulibaly)

**L408H002WN: Mo. 12.01.2026, 19:30-21:00 Uhr**

#### Italienisch A1.2 (Teil 2), Mo., 19:35 Uhr, A2.1, 18:00 Uhr

**Spanisch A1.1 mit Vorkenntnissen, donnerstags, 18:30 Uhr.**

*In Kooperation mit dem Partnerschaftskomitee der Gemeinde.*

### vhs-Außenstelle Weingarten

Leitung, Information und Anmeldung:

Birgit und Achim Schäfer,

Am Bildhäusle 9, 76356 Weingarten

Telefon (AB): 0 72 44 / 73 71 18

E-Mail: [weingarten-baden@vhs-karlsruhe-land.de](mailto:weingarten-baden@vhs-karlsruhe-land.de)

Internet: [www.vhs-karlsruhe-land.de/weingarten](http://www.vhs-karlsruhe-land.de/weingarten)

2025 im 21. Jahr



**Wichtiger Hinweis: Eine vorherige Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist erforderlich!**



### Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

(Rechtsanwalt Dr. Björn-Peter Säuberlich)

Diese Begriffe begegnen einem unweigerlich, wenn man seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann oder wenn man im Alter vermeiden möchte, dass andere über einen im Notfall entscheiden, auch wenn es nicht im

eigenen Sinne ist. Der Vortrag geht daher folgenden Fragen nach: Wie kann ich eine Vorsorgevollmacht wirksam errichten? / Was ist der Unterschied zwischen einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung? / Muss ich dafür zum Notar? / Wer darf mich später betreuen und meine Finanzen regeln? / Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür? Einen Überblick zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung sowie die Antworten auf die häufigsten Fragen hierzu gibt der Fachanwalt für Familienrecht, Dr. Björn-Peter Säuberlich. Im Anschluss an den Vortrag gibt es noch Zeit für weitere Fragen und Diskussion in gemeinsamer Runde.

**L103H011WN: Mi. 22.10.2025, 19:00-21:00 Uhr, 9 €**



### Ein Querschnitt durch das Erbrecht!

(Rechtsanwalt Dr. Björn-Peter Säuberlich)

Wenn es ums Erben und Vererben, um Testament und Erbvertrag geht, sind die Details das Entscheidende. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über das deutsche Erbrecht und die 10 schlimmsten Fehler, die man in Bezug auf die eigene Absicherung und die des Ehepartners sowie der Kinder machen kann. Hierzu geht der Vortrag folgenden Fragen nach: Was ist gesetzliches Erbrecht? / Was ist ein Pflichtteil? / Wie mache ich ein Testament richtig? / Was passiert bei Scheidung mit dem Testament? / Erbt das nicht eheliche Kind? / Was bekommt der Staat an Erbschaftssteuer? Einen Überblick zum Thema Erben und Vererben, Testament und Erbvertrag sowie die Antworten auf die häufigsten Fragen hierzu gibt der Fachanwalt für Steuer- und Familienrecht, Dr. Björn-Peter Säuberlich. Im Anschluss an den Vortrag gibt es noch Zeit für weitere Fragen und Diskussion in gemeinsamer Runde.

**L103H001WN: Mi. 19.11.2025, 19:00-21:00 Uhr, 9 €**



### Stretching – Aufwärmen (Olha Wagner)

Dieser Kurs bietet sanfte Dehnübungen für den ganzen Körper, fördert Beweglichkeit, löst Verspannungen und stärkt das Körperbewusstsein. Durch gezielte Mobilisations- und Atemübungen gewinnen Sie mehr Energie und Entspannung für den Alltag. Geeignet für alle – ob Einsteiger, Vielsitzer oder Sporttreibende – die ihrem Körper etwas Gutes tun und Stress abbauen möchten.

**L302H300WN: Do. 08.01.2026, 19:45-20:45, 10 Termine**

### Pilates – Anfänger

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen.

**Mi. 14.01.2026, 17:20 Uhr**

### Pilates – Mittelstufe

**Mi. 14.01.2026, 18:25 Uhr**

### Pilates – Fortgeschrittene

**Mi. 14.01.2026, 19:30 Uhr**

## Weitere Veranstaltungsangebote in 2025 und 2026:



### ZUMBA®fitness (Anita Willy)

Ein ausdrucksstarkes und spannendes Fitnessprogramm, bei dem man sich

tanzend fit halten kann und noch eine Menge Spaß dabei hat. Es wird nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton getanzt. ZUMBA® verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining sowie Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer, Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

**L302H241WN: Mo. 12.01.2026, 19:30-20:30 Uhr, 10 Termine**

### Zirkeltraining- Fitness für den ganzen Körper (Rudi Wagner)

Ein Kurs für alle, die durch gezielte abwechslungsreiche Bewegung fit bleiben wollen. Mit Spiel und Spaß trainieren Sie den ganzen Körper. Das Zirkeltraining bietet eine ausgewogene Mischung aus Übungen für die Koordination, sowie die Stärkung des Rückens. Den Problemzonen Bauch, Beine und Po wird auch zu Leibe gerückt. Dabei wird auf eine Gelenk- und Rückenschonende Arbeitsweise geachtet. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes.

**L302H322WN: Di. 13.01.2026, 19:15-20:30 Uhr, 10 Termine**

### Sportkurse am Vormittag

#### Senior mobil – Wer rastet, der rostet (Sabine Holzinger)

**L302H281WN: Mi. 14.01.2026, 10:00-11:30 Uhr**

**Fit mit dem Flexi-Bar® Do. 15.01.2026, 09:00-10:00 Uhr**

### Yoga- und Entspannungskurse (S. Koopmann / S. Schöffler)

**Yoga Mo. 12.01.2026, 18:00 Uhr bzw. 19:45 Uhr**

**Yoga Di. 20.01.2026, 17:00 Uhr bzw. 19:30 Uhr**

**Yoga Mi. 21.01.2026, 09:00 Uhr**

**Yoga mit Matte und Stuhl Do. 22.01.2026, 17:00 Uhr**

**Yoga Do. 22.01.2026, 09:00 Uhr bzw. 19:30 Uhr**

Die Yoga-Kurse, die dienstags, mittwochs oder donnerstags stattfinden sind von den Krankenkassen anerkannt. Die Gebühren werden in der Regel entsprechend deren Richtlinien von den Kassen rückerstattet.

### Tai Chi (Mei Lu)

Tai Ji (Tai Chi) ist eine Kampf- und Bewegungskunst, die auf der chinesischen Philosophie, dem Daoismus – Gleichgewicht und der Konvertierung von Yin und Yang – basiert. Ursprünglich als sanfte Verteidigungskunst entstanden, entwickelte sie sich nach und nach zu einer einzigartigen Form der Meditation und Gesundheitspflege. Sie verbindet Härte und Sanftheit, trainiert sowohl innerlich als auch äußerlich. Damit ist sie sehr gut für die körperliche und geistige Gesundheit und für jedes Alter geeignet.

**L301H601WN: Di. 13.01.2026, 18:00-19:00 Uhr, 10 Termine**

### Qigong (Cornelia Marschall)

Qigong ist Meditation in Bewegung und hat eine sehr alte Tradition in China. Es besteht aus ruhigen, langsamen Bewegungen, die mit einem ruhigen und langsamen Atem koordiniert werden. Im Qigong wird darüber hinaus die Lebensenergie "Qi" so bewegt und geführt, dass es zu einer Zentrierung und Klärung des Geistes kommt. Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Mit diesen wertvollen Übungen können Sie dem Alltagsstress begegnen und neue Kraft und Ruhe schöpfen.

**L301H457WN: Mo. 23.02.2026, 18:00-19:30 Uhr, 10 Termine**

### Rückenfit – Rückenkräftigung (Stefan Müller)

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

**L302H736WN: Do. 08.01.2026, 18:30-19:30 Uhr, 10 Termine**

**Die syrische Küche: Zauber des Orients** (Reem Assaad)  
Kochen hat im Vorderen Orient eine große Bedeutung. Die syrische gilt als besondere Küche, denn sie ist vielfältig, raffiniert pikant und schmackhaft.

**L305H665WN: Mo. 01.12.2025, 18:30-22:00 Uhr**

**L305H666WN: Mo. 09.02.2026, 18:30-22:00 Uhr**

**L305H667WN: Mo. 20.04.2026, 18:30-22:00 Uhr**

**L305H668WN: Mo. 22.06.2026, 18:30-22:00 Uhr**

**jeweils 25 € zzgl. Lebensmittelkosten**

### Weihnachtsgebäck (Barbara Kühn)

Dieses Jahr füllen Sie nicht alleine in der eigenen Küche die Gebäckdosen. Stattdessen stellen Sie in einer fröhlichen Gruppe verschiedene Weihnachtsplätzchen her. Das ist die Grundidee für diesen Back-Tag: Sie backen, reden und verbringen schöne Stunden zusammen. Dabei sollen von jeder Kekssorte so viele Exemplare hergestellt werden, dass Sie von jeder Sorte für den heimischen Gebäcksteller davon mitnehmen können. Wir bieten drei Kurstermine an:

**L305H460WN: Do. 27.11.2025, 18:30-22:00 Uhr,**

**L305H461WN: Fr. 28.11.2025, 18:30-22:00 Uhr, →**

**L305H462WN: Sa. 29.11.2025, 10:30-14:00 Uhr,**

**jeweils 25 € zzgl. Lebensmittelkosten**



**Weitere Kochkurse finden Sie auf unserer Website.**

### Veranstaltungsreihe Entdecke Dein Weingarten

Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Heimatverein Weingarten und der Gemeinde Weingarten:

**Eine Anmeldung bei der vhs-Außenstelle ist erforderlich.**

Gebühr: jeweils 9 € pro Person

**Die einzelnen Termine werden noch bekanntgegeben.**

### Mühlen in Weingarten

(Klaus Geggus / Achim Schäfer)

### Die Dorfbrunnen und die Wasserversorgung in Weingarten

Klaus Geggus / Achim Schäfer / Wassermeister der Gde.

### Gewölbekeller im historischen Ortskern von Weingarten

(Klaus Geggus / Achim Schäfer)

### Wanderung durch das Weingartener Moor

(Michael Schmitt)

**Fr. im September 2026, 17:00-19:30 Uhr**

### Rundgang mit dem Nachtwächter im

historischen Ortskern von Weingarten (Klaus Geggus / Achim Schäfer)



**Fragen Sie uns nach weiteren Themen und Terminen. Gerne führen wir auch Ihre Gruppe durch unseren historischen Ortskern.**



### Danke für Ihr Vertrauen.

Im Schuljahr 2024/25 fanden landkreisweit wieder viele Lernangebote statt.

In Weingarten konnten wir dank Ihrer eifrigen Teilnahme 100 Kurse und Veranstaltungen mit 1.251 Unterrichtseinheiten durchführen. Diese wurden von 1.035 Teilnehmenden besucht.

Damit ist Weingarten auch in diesem Zeitraum wieder einer der leistungsstärksten Standorte innerhalb der vhs Karlsruhe Land.

*An dieser Stelle möchten wir uns bei unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern für das entgegengebrachte Vertrauen herzlich bedanken und freuen uns schon jetzt, Sie wieder in der neuen Saison bei uns begrüßen zu dürfen.*

*Einen besonderen Dank für ihre hervorragende Arbeit gilt unseren mehr als 30 Dozentinnen und Dozenten.*

*Birgit und Achim Schäfer von Ihrer vhs in Weingarten.*



### Einzigartige Buchkunst-Technik (Heike Jung)

Ausrangierte Bücher werden zu dreidimensionalen Kunstwerken! Durch präzises Falten und Einschneiden der einzelnen Buchblätter entstehen individuelle Dekorationsobjekte. Motive gibt es zu allen Anlässen und denkbaren Themen, darunter wunderschöne Tierbilder.

Am ersten Kurstag wird die Technik

erklärt, das persönliche Motiv ausgesucht und das Buch vorbereitet. Am zweiten Tag werden die Buchblätter dann anhand der Vorlagen geschnitten und gefaltet.

**L210H002WN: Mo. 23.02.2026, 18:00-21:00 Uhr, 2 Termine**



### Mit dem Winzer durch das Jahr (Bernd Kärcher)

Lehrgang in Kooperation mit der Weinmanufaktur Weingarten

An acht Samstagen wird am Weinbau interessierten Menschen der gesamte Zyklus der Arbeiten eines Winzers vorgeführt. Anhand eines alten

Weinbergs, einer Junganlage und einer Neupflanzung werden alle Arbeiten vom Pflanzen bis zur Rodung gezeigt. Die Arbeiten im Weinberg drehen sich um düngen, mähen, Pflanzenschutz und Unkrautbekämpfung sowie Pflanzenkrankheiten. Bei der Neupflanzung stehen die Sortenauswahl sowie Stockabstand und Gassenbreite zur Diskussion. Jeder Tag ist gegliedert in einen Theorieteil und praktische Arbeit im Weinberg. Anschließend gibt es eine kleine Weinprobe/Vesper (Verkostungspauschale!) zum Austausch mit Erklärung zum jeweiligen Wein.

**Programm** (Änderungen vorbehalten), Der erste und der letzte Termin sind fix. Alle anderen Termine können sich je nach Vegetationsverlauf ändern.



Jeweils samstags, 14:00-17:00 Uhr:

07.02.2026 Einführung in den Weinbau  
Schneiden der Reben zur Vorbereitung des neuen Winzerjahres

14.03.2026 Herrichten des Drahtgestells und Biegen und anbinden der Ruten

18.04.2026 Theorie über Weinbaurecht, Anpflanzung, Qualität, Maschinenkunde (auch praktischer Teil)

16.05.2026 Pflege im Weinberg einstecken der Triebe

20.06.2026 Pflege im Weinberg einstecken und ausgeizen.

11.07.2026 Pflege im Weinberg, unter-schneiden und Ertragsreduzierung für bessere Qualität,

12.09.2026 Ernte. (variable Uhrzeit)

10.10.2026 Abschlussveranstaltung mit Kellerführung und Weinprobe



**L190H305WN: Ab Sa: 07.02.2026, 8 Termine, 312 €**

## Kooperationen mit benachbarten vhs-Standorten

### Malen wie Bob Ross®: Ölmalerei "Lago di fantasia"

(Daniela Sedlaczek)

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in die Ölmalerei nach Bob Ross®. Sie beschäftigen sich mit den einzelnen Vorbereitungsschritten (Skizzieren, Farbmischen, Bild- und Motivaufbau) und machen sich anhand von zahlreichen Übungen mit verschiedenen Maltechniken vertraut.

**L207H003WL: Sa., 07.03.2026, 09:30-16:30 Uhr, 1 Termin  
97 € inkl. Material, Jöhlingen, Neue Schule, Raum 206**

### Handlettering trifft Sketchnotes: Weihnachts-Workshop

(Heike Aichert)

Handlettering ist die Kunst der schönen Buchstaben; Sketchnotes sind einfache Zeichnungen, die jeder schnell erlernen kann. Aber das Schönste ist es, damit nun selbst kreativ zu werden. Mit Handlettering werden wir gemeinsam weihnachtliche Schriftzüge erstellen, zusammen mit den Sketchnotes entwerfen wir Motive für Ihre ganz persönliche Weihnachtskarte: zwei Kreativtechniken in einem Kurs und für den perfekten Anlass!

**L207H037SL: Fr. 28.11.2025, 18:30-21:30 Uhr, 1 Termin  
25 € inkl. Material, Friedrichstal, Altes Rathaus**

### Einführung in die Acrylmalerei: Workshop (ab 9 Jahren)

(Tanya Jung)

Hier erhaltet ihr eine Einführung in die Acrylmalerei. Dabei werdet ihr mit Hilfe einer Vorlage euer erstes Werk anfertigen. Egal ob eine Winterlandschaft, Blumen oder euer Lieblingscomicfigur.

**L827H003SH: Sa. 24.01.2026, 10:30-12:30 Uhr, 1 Termin  
18 € inkl. Material, Blankenloch, Altes Rathaus**

### Vortrag: Baby- und Kinderschlaf (Annika Veneziani)

Dieses Thema ist in jeder Familie von großer Bedeutung und birgt gleichzeitig viele (teils auch sehr individuelle) Herausforderungen, die es im Familienalltag zu bewältigen gibt. Der Fachvortrag beschäftigt sich damit, welche ganz grundlegenden Faktoren berücksichtigt werden können, damit „der Schlaf“ für die ganze Familie möglichst entspannt und erholsam wird.

**L300H002SL: Sa. 08.11.2025, 14:00-15:30 Uhr, 1 Termin  
10 €, Friedrichstal, Altes Rathaus**

### Zur Ruhe kommen, Kraft tanken - Dein MamaVital -

Herbstritual (Miriam Boschert)

Der Herbst ist eine Zeit des Wandels – ideal, um innezuhalten, aufzutanken und bewusst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. In diesem ganzheitlichen Workshop erwartet Sie eine wohltuende Mischung aus Bewegung, Körperbewusstsein, Impulsen zur Nährstoffversorgung und kleinen Ritualen, die Sie leicht in Ihren Alltag als Frau und Mutter integrieren können.

**L300H013SK: Sa. 15.11.2025, 14:00-16:00 Uhr, 1 Termin  
13 €, Spöck, Bürgerbüro**

### Eltern-Kind-Kurs: Selbstbehauptung für Kinder (4-5 Jahre)

(Miriam Fühl)

In diesem Kurs werden verschiedene Methoden vorgestellt, wie Kinder für verschiedene Situationen des Alltags gestärkt werden können. Kinder und Eltern erleben hier gemeinsam, dass sie wertvoll sind und ihre Grenzen verteidigen dürfen. Dies geschieht durch eine bunte Mischung aus Bewegungsspielen, Geschichten, Rollenspielen, praktischen Übungen und Tipps für den Familienalltag.

**L832H500WL: Mo. 11.05.2026, 17:30-18:15 Uhr, 5 Termine  
22 € pro Person, Jöhlingen, Kinderhaus Arche**

Diese und viele weitere Lernangebote finden Sie im Internet unter:

[www.vhs-karlsruhe-land.de](http://www.vhs-karlsruhe-land.de)

Tippen Sie einfach unsere 10-stellige Kursnummer oder den Kurstitel in die Schnellsuche ein, um direkt zum Kurs Ihrer Wahl zu gelangen. Wir freuen uns auf Sie!

