



Das Wesentliche.

**vhs konzentriert  
Sommersemester  
2024**

# Das Wesentliche. Sommersemester 2024

Bitte mit  
Anmeldung! In der  
Regel bis 7 Werktage  
vor dem ersten Ver-  
anstaltungstermin!

## Was bedeuten die Buchstaben in der Kursnummer?



**Hier-bei-Dir-Kurs:** Ein Kurs, zwei Orte: in der vhs oder live online. Sie entscheiden bei der Anmeldung, wann und wo es Ihnen passt.



**C:** Onlinekurs in der vhs.cloud

**X:** Onlinekurs mit anderer Software (Zoom)



**S:** Switch-Kurs: Wenn Präsenzunterricht aufgrund höherer Gewalt nicht möglich ist, wird gewechselt zu Onlineunterricht in der vhs.cloud oder mit Zoom. Hierzu muss kein Programm installiert werden. Ihre Zugangsdaten erhalten Sie zwei Werktage vor Kursbeginn.

**Switch-Kurs outdoor:** Wenn das Wetter schön ist, trainieren Sie im Freien.



**F:** Präsenzkurs im Freien



Ohne Buchstabe in der Kursnummer: Präsenzunterricht

## Impressum:

**Herausgeberin:** vhs Hechingen  
**Layout und Satz:** Thomas Di Paolo  
**Druck:** SV Druck+Medien

Copyright © 2024 Volkshochschule Hechingen,  
für die Abbildungen bei ihren jeweiligen Urhebern.

Sie wünschen eine schriftliche Anmeldebestätigung, Erinnerung zum Kursstart, Rechnung oder Teilnahmebestätigung? Dann teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung Ihre Emailadresse mit.

Anmeldung zum Newsletter:



Folgen Sie uns bei Instagram:



Unsere Fördermöglichkeiten:



Unser Programm online:



**vhs** Volkshochschule  
Hechingen

vhs Hechingen  
Münzgasse 4/1  
72379 Hechingen  
0 74 71 51 88

vhs@vhs-hechingen.de  
www.vhs-hechingen.de  
instagram.com/vhshechingen

Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr  
Donnerstag 16 bis 19 Uhr



Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

## Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

N.N.  
09010X So. 25.02.2024,  
19.30 – 21.00 Uhr  
gebührenfrei

## Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

N.N.  
09012X Di. 27.02.2024,  
19.30 – 21.00 Uhr  
gebührenfrei

## Elektromobilität

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Potenziale, Herausforderungen und Tipps für den Alltag. Lernen Sie von einem Experten, wie Sie den Umstieg auf Elektromobilität erfolgreich gestalten können.

ACE Auto Club Europa e.V.  
1405 Do. 21.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr  
7,00 €

## Der Kampf ums Wasser

Im Jahrhundert der Dürre

Der Kampf ums Wasser – Das größte globale Problem des 21. Jahrhunderts. Jürgen Rahmig, Journalist und Autor, berichtet über die dramatische Lage um Wasser auf der Welt. Wasser ist lebensnotwendig. Doch immer mehr Menschen leiden unter Wassermangel. Der Klimawandel befeuert Verteilungskämpfe um Wasser, gewalttätige Auseinandersetzungen um die wertvolle Ressource sind an der Tagesordnung. In seinem Buch „Der Kampf ums Wasser – Im Jahrhundert der Dürre“ beschreibt Jürgen Rahmig die globale Lage rund um Wasser. Er zeigt, wie Wasser bereits heute ein Kriegsgrund ist und wie es als politisches Machtmittel missbraucht wird. Der Autor nimmt Sie mit auf eine Reise um die Welt und zeigt Ihnen, wo die größten Konflikte um Wasser liegen. Er beschreibt die Hintergründe der Konflikte und zeigt, wie sie sich entwickeln können. Jürgen Rahmig ist seit mehr als 40 Jahren Journalist und hat sich auf die Themen Außen- und Sicherheitspolitik spezialisiert. Er ist ein ausgewiesener Kenner der Gesellschaft Umwelt Kultur globalen Lage und ein scharfsinniger Beobachter der politischen Entwicklungen.

Jürgen Rahmig  
1407 Do. 13.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr  
5,60 €

## Politik / Bürgerschaftliches Engagement

### Democratic Crossroads: Eine Gesprächsreihe zur US-Wahl

Super Tuesday mit Arthur Landwehr  
Hybrid-Talk mit dem ehem. ARD-Washingtonkorrespondenten Arthur Landwehr und Dr. Tobias Endler. Die USA befinden sich mitten in einem turbulenten Wahlkampf um die Präsidentschaft und der Rest der Welt schaut gespannt zu: Wird Donald Trump trotz Gerichtsurteil Wahlkampf betreiben können und wenn ja – wie? Was sind Joe Bidens Chancen auf eine Wiederwahl und welche Kandidat\*innen nehmen ab jetzt die Favoritenrolle ein?

N.N.  
1205 Di. 05.03.2024, 19.15 – 21.00 Uhr  
gebührenfrei  
Kooperation mit dai Tübingen

## Geschichte / Zeitgeschichte

### Donald Trump und der Populismus in den USA

N.N.  
09020X So. 10.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
gebührenfrei

### Volkshochschule Hechingen

40 Jahre Bildung und Kultur

Die Volkshochschule Hechingen feiert ihr 40-jähriges Bestehen mit einem festlichen Empfang, einem Rückblick auf ihre eigenartige Gründungsgeschichte und einem Ausblick auf aktuelle Herausforderungen der Erwachsenenbildung. Seien Sie dabei und feiern Sie mit!

N.N.  
1000 Mo. 22.04.2024, 18.00 – 21.30 Uhr  
gebührenfrei

## Ökonomie / Recht / Finanzen

### Klimawandel und Wetterkatastrophen:

Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

N.N.  
09022X Di. 12.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
gebührenfrei

### Immobilien (richtig) weitergeben

Kai Mayer  
1301 Do. 07.03.2024, 19.00  
5,60 €

### Investieren in Aktien

Kompaktkurs   
 Hartmut Nehme  
1303X Sa. 11.05.2024, 9.00 – 13.00 Uhr  
25,00 €

### Einkommenssteuererklärung

Speziell für den Ruhestand

Lernen Sie von einem erfahrenen Steuerberater, wie Sie Ihre Steuererklärung im Alter korrekt und effizient erledigen.

Volker Riechert  
1309 Di. 25.06.2024, 13.30 – 17.30 Uhr  
66,00 € Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

## Verbraucherbildung

### Meine Rechte als König Kunde

Onlinekauf, Widerruf, Gewährleistung   
Wann können Sie tun, wenn beworbene Waren nicht verfügbar ist, Onlinehändler keine oder nur falsche Ware schicken oder ein neues Gerät nach kurzer Zeit schon kaputt ist? Lernen Sie mehr über Ihre Rechte beim Kauf im In- und Ausland, Lösungsmöglichkeiten vom Vertrag, Regelungen beim Gutscheinkauf sowie den Unterschied zwischen Garantie und Gewährleistung.

Maren Jeschonek  
101301X Di. 05.03.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
gebührenfrei

### Jugendliche im Internet

Kostenfallen für Kinder und Jugendliche

Maren Joschonek  
101302X Di. 12.03.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
gebührenfrei

## Energiewende in der Eigentümergemeinschaft

Konflikte und Kosten?

Tiark Thurow  
101303X Fr. 29.03.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
gebührenfrei

## Solarstrom von Balkon und Terrasse

Günstiger eigener Solarstrom auch für Mieter:innen!

Regeln, Kosten- Nutzen-Rechnung sowie praktische Tipps zur Nutzung eines Steckersolar- Geräts am Balkon, auf der Terrasse oder an der Hauswand.

Hans-Joachim Horn  
101304X Mo. 15.04.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
gebührenfrei

## Senioren im Visier

Abzocke, Gewinnversprechen und Werbung

Tanja Bröcker  
101305X Mo. 15.04.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr  
gebührenfrei

## Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

### Kurzworkshop: Zoffen für Profis

Konflikten im Alltag souverän begegnen

Lernen Sie, wie Sie Konflikte konstruktiv und respektvoll lösen können. Im ersten Schritt werden Sie das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun kennenlernen. Dieses Modell hilft Ihnen, die unterschiedlichen Ebenen von Konflikten zu verstehen. Im zweiten Schritt werden Sie sich mit der Frage beschäftigen, wie Sie bei Auseinandersetzungen eine klare Position vertreten können, ohne Ihr Gegenüber zu kränken.

Ulrike Wanner  
1603 Do. 11.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr  
18,00 €

### Gespräch über den Tod - und das Leben

Die eigene Trauerfeier und Beerdigung

vorbereiten und Angehörige entlasten   
Was möchte ich, wenn ich einmal nicht mehr da bin? Diese Frage stellt sich jeder früher oder später. Der freie Trauerredner Michael Ziegler gibt in seinem Vortrag mit anschließendem Gespräch viele Anregungen, wie Sie schon zu Lebzeiten Vorsorge für Ihre Trauerfeier und Beerdigung treffen können.

Michael Ziegler  
1605 Do. 25.04.2024, 19.00 – 20.30  
15,60 €

## Kulturelles Leben

### Ludomania

Treffpunkt für Gesellschaftsspiele ab 16 Jahren

Andreas Krink  
1901 18 X ab Di. 05.03.2024, 19.00 – 22.00 Uhr  
gebührenfrei

## Bildungswandern

### Die Alb blüht auf

Ulrich Knoll  
1921 So. 28.04.2024, 14.00 – 18.00  
7,50 € Kinder bis 18 Jahre frei. Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

vhs unterwegs

### Vogelkundliche Führung Fürstengarten

NABU Ortsgruppe Hechingen

Franz Glückler

1409 So. 14.04.2024, 7.30 – 9.00 Uhr

Gebührenfrei. Spenden sind herzlich willkommen.

### Vogelkundliche Führung um Bechtoldsweiler

NABU Ortsgruppe Hechingen

Brigitte Brenner

1411 So. 21.04.2024, 7.30 – 9.00 Uhr

Gebührenfrei. Spenden sind herzlich willkommen.

### Geheime Orte auf Burg Hohenzollern

Burg Hohenzollern

1947 Fr. 03.05.2024, 18.00 – 20.30 Uhr

30,00 €

Heimat- und Landeskunde

### Der Tiber und die ewige Stadt



N.N.

09005X Mo. 05.02.2024,

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

### Unterwegs auf dem Fischerpfad

Der wilde Westen Portugals

Folgen Sie der Autorin Nina Rühlig auf rund 230 Kilometern zu Fuß an der wildromantischen Küste Portugals und lernen Sie einen der schönsten Fernwanderwege Europas kennen. Nina Rühlig

1963 Do. 14.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

5,60 €

NEU

„Als Freiwillige an der vhs lerne ich von Menschen aus allen Lebensbereichen. Ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Motivation inspirieren mich.“



Franziska Schüßler

## Bildende Kunst



Gestalten

### Blühende Gärten malen wie die Impressionisten

Alle Niveaus

Lassen Sie sich von der Schönheit der Natur inspirieren und lernen Sie den Malstil der Impressionisten kennen. In diesem Malkurs lernen Sie, wie Sie mit lockeren Pinsel- oder Pastellstrichen ein lichtiges, lebendiges Farbspiel erzeugen. Sie erlernen die Grundlagen der Farbmischung und der Umsetzung von Licht und Schatten in Farben. Je nach Wetterlage malen Sie draußen im Garten oder im vhs-Atelier. Sie können Ihre eigenen Blumen oder Foto-Vorlagen mitbringen.

Ava Smitmans

2101 So. 09.06.2024, 10.00 – 14.30 Uhr

29,00 €

### Acryl

Ava Smitmans

2102 5 X ab Mo. 03.06.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

78,00 € ab 5 Teilnehmenden

### Zeichnen

Ava Smitmans

2104 3 X ab Mo. 08.07.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

40,00 € ab 5 Teilnehmenden

Fotografie

### Fotografie als Gruppenerlebnis:

Theorie und Praxis gemeinsam verbessern  
vhs Blitzbändiger

2200 5 X ab Sa. 16.03.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

gebührenfrei

Mode und Textil

### Geschichte und Zukunft der Mode



N.N.

09015X Di. 05.03.2024,

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

### Kurze Einführung in die Kunst des Klöppelns

Klöppeln lernen und nette Leute treffen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Klöppelns kennen. Sie erfahren, wie Sie eine einfache Spitze klöppeln, die Sie als Armbändchen, Lesezeichen oder als Anhänger an den Osterstrauß verwenden können.

N.N.

2500 Do. 07.03.2024, 16.00 – 19.00 Uhr

12,80 € inkl. Materialkosten

### Gemeinsames Klöppeln:

Pflege einer alten Kulturtechnik

N.N.

2501 8 X ab Do. 21.03.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

Musik

### Sing dich glücklich und gesund

Workshop für Anfänger und

Fortgeschrittene

Singen ist gesund und macht glücklich. In diesem Workshop erleben Sie die positive Wirkung des Singens in Gemeinschaft. Gemeinsam singen wir überwiegend deutsche Lieder mit positiven Inhalten. Zwischendurch erklingen auch leicht singbare Lieder aus anderen Kulturen. Begleitet werden die Lieder mit der Gitarre. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die gerne singen möchten. Egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, ob Sie sich für unmusikalisch halten oder glauben, nicht singen zu können. Lassen Sie uns gemeinsam in lockerer Atmosphäre unsere Stimmen erklingen und die Kraft des Singens erleben!

Inge Notthoff

2601 So. 17.03.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

2602 So. 14.04.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

2603 So. 21.07.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

15,00 €

Bildung ist die Basis für eine selbstbestimmte und erfolgreiche Lebensführung. Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung. Ich möchte, dass jeder die Chance hat, sein volles Potenzial zu entfalten.



Dr. Sarah Willner



## Aquafitness

### Aqua Fitness moderat:

Angepasst und motiviert trainieren

Andrea Tummarello

**3001 8 X ab Di. 05.03.2024, 17.10 – 17.55 Uhr**

36,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

**3002 9 X ab Di. 14.05.2024, 17.10 – 17.55 Uhr**

40,50 € der Eintritt in das Hallen-Freibad muss zusätzlich bezahlt werden.

### Aqua Power-Fitness:

Dynamisches Kraft-Ausdauertraining

Andrea Tummarello

**3003 8 X ab Di. 05.03.2024, 18.00 – 18.45 Uhr**

36,00 € der Eintritt in das Hallen-Freibad muss zusätzlich bezahlt werden.

**3004 9 X ab Di. 14.05.2024, 18.00 – 18.45 Uhr**

40,50 € der Eintritt in das Hallen-Freibad muss zusätzlich bezahlt werden.

### Aqua Fitness flexibel:

Gelenkschonend und motiviert trainieren

Andrea Tummarello

**3005 17 X ab Di. 05.03.2024, 18.50 – 19.35 Uhr**

4,50 € pro Termin

### Aqua Zumba® flexibel:

Dynamisch trainieren zu Latino Rhythmen

Agnieszka Brandone

**3006 16 X ab Mi. 06.03.2024, 17.10 – 17.55 Uhr**

4,50 € pro Termin

### Aqua Fitness:

Gelenkschonend und motiviert

trainieren

Agnieszka Brandone

**3007 8 X ab Mi. 06.03.2024, 18.00 – 18.45 Uhr**

**3008 8 X ab Mi. 05.06.2024, 18.00 – 18.45 Uhr**

36,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

### Aqua Zumba®

Dynamisch trainieren zu LatinoRhythmen

Agnieszka Brandone

**3009 8 X ab Mi. 06.03.2024, 18.50 – 19.35 Uhr**

**3010 8 X ab Mi. 05.06.2024, 18.50 – 19.35 Uhr**

36,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

### Aqua Fitness

Effektiv abnehmen und fit werden

Edith Wagner-Kohle

**3011 8 X ab Fr. 08.03.2024, 18.00 – 18.45 Uhr**

36,00 €

**3012 6 X ab Fr. 14.06.2024, 18.00 – 18.45 Uhr**

27,00 €

### Aqua Fitness

Kraft und Ausdauer

Edith Wagner-Kohle

**3013 8 X ab Fr. 08.03.2024, 18.50 – 19.35 Uhr**

36,00 €

**3014 6 X ab Fr. 14.06.2024, 18.50 – 19.35 Uhr**

27,00 €

## Aktiv im Freien

### Golf Schnupperkurs

Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V

**3092F Sa. 23.03.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

**3093F Sa. 20.04.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

**3094F Sa. 18.05.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

**3095F Sa. 22.06.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

**3096F Sa. 13.07.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

**3097F Sa. 17.08.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

**3098F Sa. 21.09.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

**3099F Sa. 12.10.2024, 15.00 – 17.00 Uhr**

45,00 €

## Fitness, Kraft und Ausdauer

### Fit mit Baby:

Spezialtraining für Neu-Mamas

Denise Bernard

**3101 9 X ab Mo. 04.03.2024, 9.15 – 10.15 Uhr**

54,00 €

**3101A 9 X ab Mo. 04.03.2024,**

**10.30 – 11.30 Uhr**

54,00 €

**3102 8 X ab Mo. 03.06.2024, 9.15 – 10.15 Uhr**

48,00 €

**3102A 8 X ab Mo. 03.06.2024,**

**10.30 – 11.30 Uhr**

48,00 €

### Nia®

Lebensfreude durch Tanz, Kampfsport

und Entspannung

Gertrud Grünhoff

**3103 9 X ab Di. 05.03.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**

54,00 €

**3104 8 X ab Di. 04.06.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**

48,00 €

### Fit durch die Schwangerschaft

Denise Bernard

**3105 8 X ab Do. 07.03.2024, 17.25 – 18.25 Uhr**

**3106 8 X ab Do. 06.06.2024, 17.25 – 18.25 Uhr**

48,00 €

### Pilates:

Training für Körper, Geist und Seele

Klaus Kreiselmeier

**3111 8 X ab Do. 07.03.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**

**3112 8 X ab Do. 06.06.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**

48,00 €

### Ganzkörpertraining Body Complete

Fokus Bauch, Beine, Po

Esther Alisy

**3115 8 X ab Do. 07.03.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**

48,00 €

**3116 8 X ab Do. 06.06.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**

48,00 €

**3117 8 X ab Do. 07.03.2024, 19.35 – 20.35 Uhr**

48,00 €

**3118 8 X ab Do. 06.06.2024, 19.35 – 20.35 Uhr**

48,00 €

## Gymnastik und Beweglichkeit

### Bewegt fit bleiben:

Lebenswert älter werden

Manfred Biffar

**3151 9 X ab Mi. 06.03.2024, 9.00 – 10.00 Uhr**

54,00 €

**3152 8 X ab Mi. 05.06.2024, 9.00 – 10.00 Uhr**

48,00 €

### Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Ausdauer, Muskeln,

Beweglichkeit und Balance. So bleiben Sie fit und

können Ihren Alltag auch im Alter selbstbestimmt und selbstbewusst bewältigen.

Patricia Ampuero

**3155 7 X ab Do. 07.03.2024, 9.00 – 9.45 Uhr**

31,50 €

**3156 8 X ab Do. 06.06.2024, 9.00 – 9.45 Uhr**

36,00 €

**3157 7 X ab Do. 07.03.2024, 9.45 – 10.30 Uhr**

31,50 €

**3158 8 X ab Do. 06.06.2024, 9.45 – 10.30 Uhr**

36,00 €

### Wirbelsäulengymnastik am Abend

Monika Eberle

**3163 8 X ab Do. 07.03.2024, 18.35 – 19.35 Uhr**

**3164 8 X ab Do. 06.06.2024, 18.35 – 19.35 Uhr**

48,00 €

## Tanzend fit

### Zumba® Ausdauer und Koordination

zu Latino-Rhythmen

Silvie Beck

**3201 6 X ab Mo. 04.03.2024, 20.00 – 21.00 Uhr**

**3202 6 X ab Mo. 03.06.2024, 20.00 – 21.00 Uhr**

36,00 €

### Hula Hoop Dance

für Anfänger:innen u. Fortgeschrittene

Susanne Kruse

**3203 9 X ab Mi. 06.03.2024, 17.30 – 19.00 Uhr**

81,00 €

**3204 8 X ab Mi. 05.06.2024, 17.30 – 19.00 Uhr**

72,00 €

### Forró, Salsa und Bachata

Basics

Hier lernen Sie die Grundschrte von Forró, Salsa und

Bachata und können bei der gebührenfreien Übungs-

Fiesta im Anschluss direkt loslegen und mitfeiern.

Einzel- oder Paaranmeldungen willkommen!

Tom „Tommy“ Köhler

**3205 Sa. 23.03.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

**3206 Sa. 13.07.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

12,00 €

### Forró, Salsa, Bachata

Aufbaukurs

Einzel- oder Paaranmeldungen willkommen!

Tom „Tommy“ Köhler

**3207 Sa. 27.07.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

15,00 €

### Gratis Übungs-Fiesta

Forró, Salsa und Bachata

Tanzen Sie sich in die Welt der mittel- und südame-

rikanischen Tänze und erleben Sie die Lebensfreude

und Leidenschaft dieser Kulturen hautnah. Alle Levels,

Einzel- oder Paaranmeldungen willkommen!

Tom „Tommy“ Köhler

**3208 Sa. 23.03.2024, 18.15 – 20.15 Uhr**

**3209 Sa. 13.07.2024, 18.15 – 20.15 Uhr**

**3210 Sa. 27.07.2024, 18.15 – 20.15 Uhr**

gebührenfrei

### Kizomba und Tango

Basics

Hier lernen Sie die Grundschrte von Tango und

Kizomba und können bei der gebührenfreien Übungs-

Fiesta im Anschluss direkt loslegen und mitfeiern.

Einzel- oder Paaranmeldungen willkommen!

Tom „Tommy“ Köhler

**3211 So. 24.03.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

**3212 So. 14.07.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

12,00 €

### Kizomba undTango

Aufbaukurs

Einzel- oder Paaranmeldungen willkommen!

Tom „Tommy“ Köhler

**3213 So. 28.07.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

15,00 €



## Gratis Übungs-Fiesta

### Kizomba und Tango

Tanzen Sie sich in die Welt der mittel- und südamerikanischen Tänze und erleben Sie die Lebensfreude und Leidenschaft dieser Kulturen hautnah. Alle Levels, Einzel- oder Paaranmeldungen willkommen!

Tom „Tommy“ Köhler

**3214 So. 24.03.2024, 18.15 – 20.15 Uhr**

**3215 So. 14.07.2024, 18.15 – 20.15 Uhr**

**3216 So. 28.07.2024, 18.15 – 20.15 Uhr**

gebührenfrei

## Motorik, Balance, Gedächtnis

### Denk-Sport

#### Fit in Kopf und Körper

Bewegung und geistige Fitness für ein langes, selbstbestimmtes Leben

Manfred Biffar

**3171 8 X ab Do. 07.03.2024, 16.00 – 17.30 Uhr**

**3172 8 X ab Do. 06.06.2024, 16.00 – 17.30 Uhr**

72,00 €

NEU

## Yoga

### Innere Balance mit Luna Yoga:

Achtsame Atmung, Bewegung, Entspannung

Monika Eberle

**3301 9 X ab Mo. 04.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr**

81,00 €

**3302 8 X ab Mo. 03.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr**

72,00 €

### Hatha Yoga

Rosina Marähn

**3303 9 X ab Mo. 04.03.2024, 17.15 – 18.15 Uhr**

54,00 €

**3304 8 X ab Mo. 03.06.2024, 17.15 – 18.15 Uhr**

48,00 €

**3305 9 X ab Di. 05.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**

54,00 €

**3306 8 X ab Di. 04.06.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**

48,00 €

### Rückenyo

Entspannung, Mobilisierung, Kräftigung

Rosina Marähn

**3307 9 X ab Di. 05.03.2024, 9.00 – 9.45 Uhr**

40,50 €

**3308 8 X ab Di. 04.06.2024, 9.00 – 9.45 Uhr**

36,00 €

**3309 9 X ab Di. 05.03.2024, 10.00 – 10.45 Uhr**

40,50 €

**3310 8 X ab Di. 04.06.2024, 10.00 – 10.45 Uhr**

36,00 €

**3311 9 X ab Di. 05.03.2024, 19.15 – 20.15 Uhr**

54,00 €

**3312 8 X ab Di. 04.06.2024, 19.15 – 20.15 Uhr**

48,00 €

### Yoga Nidra Tiefenentspannung

Felizitas Pahl

**3315 9 X ab Fr. 08.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**

54,00 €

**3316 7 X ab Fr. 07.06.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**

42,00 €

### Yoga und Meditation

Felizitas Pahl

**3317 9 X ab Fr. 08.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**

81,00 €

**3318 7 X ab Fr. 07.06.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**

63,00 €

## Präventionskurs: Hatha Yoga

mit Entspannungsmethoden

Valbona Merkle

**3320 8 X ab Do. 22.02.2024, 16.00 – 17.15 Uhr**

145,00 €

## Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Yoga

Wochenend-Workshop für Yoga-Erfahrene

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihr Immunsystem mit Yoga stärken können. Sie werden verschiedene Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken kennenlernen, die Ihre Abwehrkräfte aktivieren und Ihre Gesundheit fördern.

Engelbert Schramm

**3321 2 ab Sa. 09.03.2024, 10.00 – 18.00 Uhr**

60,00 € inkl. Unterlagen

## Atmen Sie sich frei

Intensiv-Workshop Pranayama

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihren Atem bewusst wahrnehmen und steuern können. Sie werden verschiedene Pranayama-Übungen kennenlernen, die Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen, Ihre Konzentration zu verbessern und Ihre innere Ruhe zu finden.

Engelbert Schramm

**3322 2 Termine ab Sa. 04.05.2024, 10.00 – 18.00 Uhr**

60,00 €

## Meditative Entspannungsformen Progressive Muskel Relaxation: Entspannt ins Wochenende

Anja Lehmann

**3361 Sa. 16.03.2024, 9.15 – 10.45 Uhr**

**3362 Sa. 27.04.2024, 9.15 – 10.45 Uhr**

**3363 Sa. 18.05.2024, 9.15 – 10.45 Uhr**

**3364 Sa. 22.06.2024, 9.15 – 10.45 Uhr**

**3365 Sa. 20.07.2024, 9.15 – 10.45 Uhr**

9,00 €

## Kochkulturen

### Tapas-Kochkurs:

Spaniens kulinarische Vielfalt erleben

Lernen Sie die spanische Küche kennen und kochen

Sie gemeinsam mit uns verschiedene Tapas.

Marta Prieto Martin

**3561 Fr. 15.03.2024, 17.30 – 21.30 Uhr**

39,00 € inkl. Lebensmittelkosten

## Gesundheitliches Grundwissen

### Ärztvortrag: Hallux valgus

Ursachen, Vorsorge und Behandlung

Haben Sie Schmerzen im Vorfuß? Leiden Sie unter einem Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt? Diese Fehlstellung der großen Zehe kann zu erheblichen Schmerzen und Einschränkungen im Alltag führen. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über die Entstehung, die Symptome und die Behandlungsmöglichkeiten des Hallux valgus.

Karl-Peter Bausch

**3601 Di. 09.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr**

3,00 €

### Ärztvortrag: Allergien - wenn das Immunsystem verrückt spielt

Dr. Stefan Schanz

**3602 Di. 18.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr**

3,00 €

## Leben mit Krankheit

### Begleitete Selbsthilfegruppe Depression

Hans-Jörg Koch

**3621 10 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

gebührenfrei

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Hans-Jörg Koch

**3622 10 X ab Di. 12.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

gebührenfrei

„Mir ist wichtig, dass unsere Teilnehmenden und Kursleitenden optimale Rahmenbedingungen für ihre Weiterbildung haben. Dazu Sorge ich für eine reibungslose Organisation und Kommunikation.“



Bettina Fähnrich

## Präventionskurse

Investieren Sie in Ihre Gesundheit durch unsere Präventionskurse und nutzen Sie die Unterstützung Ihrer Krankenkasse.

Einige unserer Kurse gemäß §20 V SGB wurden von der Zentralen Prüfstelle für Prävention als förderungswürdig eingestuft. Das bedeutet, dass Sie nicht nur aktiv zu Ihrer Gesundheit beitragen, sondern auch finanzielle Unterstützung von Ihrer Krankenkasse erhalten können. Dank der Förderung durch die Krankenkassen besteht die Möglichkeit einer Kostenübernahme von etwa 80% der Kursgebühr. Die genaue Höhe der Kostenübernahme kann je nach Krankenkasse variieren.

Um sicherzustellen, dass Sie alle verfügbaren Vorteile nutzen, empfehlen wir Ihnen, direkt bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen. Dort erhalten Sie detaillierte Informationen zu den Konditionen und Möglichkeiten der Kostenübernahme. Ihre Krankenkasse informiert Sie gerne über alle relevanten Details.

# Sprachen



## Information zu einzelnen Sprachkursen

Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?  
Lassen Sie sich beraten und lernen Sie unsere vhs-Dozent:innen kennen.

**Englisch – Italienisch – Spanisch**  
Do. 22.02.2024, 17.45 – 18.45 Uhr

## German / Deutschkurs / Integrationskurs

### Einbürgerungstest

Elke Schmid  
**4085 Do. 21.03.2024, 14.00 – 15.30 Uhr**  
**4086 Do. 25.04.2024, 14.00 – 15.30 Uhr**  
**4087 Do. 13.06.2024, 14.00 – 15.30 Uhr**  
**4088 Do. 18.07.2024, 14.00 – 15.30 Uhr**  
25,00 €

## Englisch A1

### Englisch Basiskurs A1

Doris Garde  
**4102 15 X ab Di. 05.03.2024, 13.30 – 15.00 Uhr**  
95,00 €

### Englisch A1/A2 mit geringen Vorkenntnissen

Doris Garde  
**4120 10 X ab Mo. 11.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr**  
78,00 € bei 8 TN

## Englisch A2

### Englisch A2

für Wiedereinsteiger:innen  
Doris Garde  
**4122 15 X ab Mi. 06.03.2024, 9.30 – 11.00 Uhr**  
102,00 € bei 9 TN

## Englisch B1

### Englisch ohne Eile B1

Doris Garde  
**4130 15 X ab Di. 05.03.2024, 9.45 – 11.15 Uhr**  
95,00 €

### Englisch Auffrischung B1

Meet and Talk  
Doris Garde  
**4132 15 X ab Do. 07.03.2024, 10.30 – 12.00 Uhr**  
117,00 € bei 8 TN

### Englisch Wiederauffrischung B1

Staying in touch with English  
Monica Restle  
**4134 15 X ab Fr. 08.03.2024, 8.30 – 10.00 Uhr**  
95,00 €

### Konversationskurs B1/B2

English Conversation Intermediate  
Doris Garde  
**4136 15 X ab Mi. 06.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr**  
95,00 €


## Englisch B2

**Englisch für Fortgeschrittene B2/C1**  
Advanced English  
Doris Garde  
**4140 15 X ab Do. 07.03.2024, 8.45 – 10.15 Uhr**  
95,00 €

## Französisch A1

### Französisch A1 - Live aus Aix-en-Provence

Fokus auf Konversation  
Tauchen Sie ein in die französische Sprache mit unserem Onlinekurs, geleitet von der Muttersprachlerin und Expertin für Französisch als Zweitsprache, Sandrine Imbert. Erleben Sie eine einladende Atmosphäre, in der Sie sich ermutigt fühlen, Französisch zu sprechen, selbst wenn sich Ihre Mundmuskeln vielleicht sträuben.

 Sandrine Imbert  
**4401X 15 X ab Di. 12.03.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**  
63,00 € bei 6 Teilnehmenden

## Französisch A2

### Französisch - Konversation A2

Yves Opizzo  
**4420 10 X ab Mi. 06.03.2024, 15.00 – 16.30 Uhr**  
94,00 € bei 6 TN

## Italienisch A1

### Italienisch für Anfänger:innen A1 mit geringen Vorkenntnissen


 Gilda Spada-Weist  
**4201C 15 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**  
78,00 € bei 8 TN

### Italienisch mit Muße A1


am Vormittag  
 Gilda Spada-Weist  
**4203C 15 X ab Fr. 08.03.2024, 9.30 – 10.30 Uhr**  
78,00 € bei 8 TN

## Italienisch A2

### Auffrischkurs Italienisch A1/A2

14-täglich - Ogni 2 giovedì  
 Gilda Spada-Weist  
**4210C 5 x ab Do. 07.03.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**  
40,00 € bei 5 TN

### Italienisch am Vormittag A2

Conversazione e grammatica al mattino  
Gilda Spada-Weist  
 **4220C 10 X ab Mo. 04.03.2024, 10.00 – 11.00 Uhr**  
79,00 € bei 5 TN


## Spanisch A2

### Spanisch am Abend A2


Roxana Farfán  
**4320 12 x ab Mo. 04.03.2024, 18.30 – 19.30 Uhr**  
94,00 € bei 5 TN

## Spanisch B1


### Practica español con recetas de la cocina mexicana, peruana y andina

(a partir de B1)  
 Roxana Farfán  
Marta Prieto Martin  
**4330C 5 X ab Mi. 10.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr**  
79,00 € bei 5 TN inkl. Online-Dateiablage und Dozentenfeedback während der Woche

### Practica español con recetas de la cocina rioplatense y caribeña

(a partir de B1)  
 Roxana Farfán  
Marta Prieto Martin  
**4332C 5 X ab Mi. 05.06.2024, 17.45 – 19.15 Uhr**  
79,00 € bei 5 TN inkl. Online-Dateiablage und Dozentenfeedback während der Woche

### Lectura y conversación con Emilia Cos

(a partir de B1)  
 Marta Prieto Martin  
**4342C 12 X ab Do. 11.04.2024, 18.00 – 19.00 Uhr**  
94,00 € bei 5 TN

## Spanisch B2

### Spanisch für Fortgeschrittene B2

Español para conocedores  
Roxana Farfán  
**4340 15 x ab Mo. 04.03.2024, 17.30 – 18.30 Uhr**  
118,00 € bei 5 TN

## Freiberufliche Kursleiter:innen gesucht

Sie wollen Ihr Wissen professionell mit anderen teilen? Wir freuen uns über aussagekräftige Bewerbungen an [vhs@vhs-hechingen.de](mailto:vhs@vhs-hechingen.de).

„Sprache ist der Schlüssel zur Verständigung. Ich versuche jeden Tag Brücken zu bauen und Menschen dabei zu helfen, in Deutschland Fuß zu fassen.“



Elke Schmid



vhs Hechingen –  
zertifizierte Bildungsträgerin  
durch QUACERT

## Business vhs

### Neuheiten in der digitalen Welt

#### Künstliche Intelligenz verstehen

So funktioniert die Zukunftstechnologie Künstliche Intelligenz (KI) ist eine der wichtigsten Technologien unserer Zeit. Sie hat das Potenzial, unser Leben in vielen Bereichen zu verändern. In diesem Vortrag gibt Mathematiker Michael Weinreich einen Überblick über die wichtigsten Aspekte von KI. Er erklärt, was unter KI verstanden wird, wie sie funktioniert und welche Auswirkungen ihre Nutzung haben kann. Lernen Sie, wie KI unser Leben verändert und wie Sie selbst mit KI arbeiten können!

Michael Weinreich

**5901 Do. 18.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr**

5,60 €

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

#### Ohne Vorkenntnisse

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde. Sie verändert unsere Gesellschaft und unser Leben in vielerlei Hinsicht. Auch für Privatpersonen bietet KI eine Vielzahl von Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI in Ihrem Alltag nutzen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit KI Texte schreiben, übersetzen, Bilder erstellen und Musik komponieren können. Wir erklären Ihnen, wie KI Ihnen dabei helfen kann, sich weiterzubilden und Ihre Gesundheit zu verbessern. Und wir zeigen Ihnen, wie KI neue Möglichkeiten für Videospiele eröffnet.

Hartmut Nehme

**5903X Di. 23.04.2024, 18.30 – 21.00 Uhr**

20,00 €

## Orientierung + Beratung

### Weiterbildung: Ihre Chance für die Zukunft

Individuelle Beratung zur beruflichen und persönlichen Weiterbildung  
Lebenslanges Lernen ist wichtig. Weiterbildung verbessert Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt, fördert Ihre persönliche Entwicklung und hilft Ihnen, neue Interessen zu entdecken. Unsere kostenlose Beratung unterstützt Sie bei allen Fragen rund um die Weiterbildung. Wir informieren Sie über Ihre Möglichkeiten und helfen Ihnen, die richtige Entscheidung zu treffen. Nutzen Sie unsere Expertise und vereinbaren Sie einen Termin!

Sarah Willner

**5601 Individuelle Terminvergabe**

gebührenfrei

## Berufliche Weiterbildung: Wie-Wo-Was?

### Beratung und Expertengespräch im ZAK

Petra Kriegeskorte

**5605 Do. 07.03.2024, 12.00 – 15.00 Uhr**

**5606 Do. 04.07.2024, 12.00 – 15.00 Uhr**

gebührenfrei

## Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)

### MS Word Basiswissen

Texte professionell erstellen

Jürgen Oberwegner

**5301 4 X ab Di. 12.03.2024, 14.00 – 16.15 Uhr**

144,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich

### MS Word Profi:

Serienbriefe und Dokumentenvorlagen

Gestalten Sie Ihre Geschäftsbriefe professionell und fehlerfrei. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Geschäftsbriefe und Serienbriefe unter Berücksichtigung von DIN-Normen erstellen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, professionelle Geschäftsbriefe zu erstellen, die einen guten Eindruck hinterlassen.

Jürgen Oberwegner

**5303 2 X ab Di. 23.04.2024, 13.30 – 17.15 Uhr**

240,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich

### MS Word intensiv:

So erstellen Sie professionelle Texte und Dokumente

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung mit Microsoft Word bis hin zum perfekten Layout. Darüber hinaus erhalten Sie Profi-Tipps, die Ihnen ein noch effizienteres Arbeiten mit Word ermöglichen.

Klaus Ferstl

**5305 Fr. 17.05.2024, 9.00 – 16.00 Uhr**

80,00 € Arbeit in Kleingruppe (3 bis 5 Personen), Förderung nach Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg möglich

### MS Excel Basiswissen

Professionelle Tabellen und Berechnungen

Jürgen Oberwegner

**5307 4 X ab Mo. 11.03.2024, 14.00 – 16.15 Uhr**

144,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich

### MS Excel Profi:

So bringen Sie Ihre Excel-Kenntnisse auf das nächste Level

Jürgen Oberwegner

**5309 4 X ab Mo. 03.06.2024, 14.00 – 16.15 Uhr**

288,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich

### Kehrwoche auf dem PC

So behalten Sie den Überblick über Ihre Dateien

Haben Sie auch das Gefühl, dass Ihr PC oder Laptop immer unübersichtlicher wird? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien sicher und effizient speichern und richtig verwalten.

Klaus Ferstl

**5311 Fr. 05.07.2024, 9.30 – 12.30 Uhr**

40,00 €

### MS Outlook intensiv:

So behalten Sie den Überblick über Ihre E-Mails, Termine und Aufgaben

Klaus Ferstl

**5313 Fr. 12.07.2024, 9.00 – 16.00 Uhr**

80,00 € Arbeit in Kleingruppe (3 bis 5 Personen), Förderung nach Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg möglich

## PowerPoint Profi:

So erstellen Sie überzeugende Präsentationen

PowerPoint ist ein unverzichtbares Werkzeug für jede Präsentation. Doch wie erstellen Sie eine Präsentation, die überzeugt? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Präsentationen professionell aufbereiten und strukturieren. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, überzeugende Präsentationen zu erstellen, die Ihr Publikum begeistern.

Klaus Ferstl

**5315 Fr. 19.07.2024, 9.00 – 16.00 Uhr**

85,00 € inkl. USB-Stick, Arbeit in Kleingruppe (3 bis 5 Personen), Förderung nach Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg möglich

## Berufsbegleitende Aufstiegsfortbildungen

### Finanzbuchführung 1

5401X

**24 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

440,60 € inkl. Kursmaterialien

### Finanzbuchführung 2

5402X

**22 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

416,80 € inkl. Kursmaterialien

### Finanzbuchführung mit DATEV

5403X

**16 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

387,51 € inkl. Kursmaterialien

### Einnahmen- Überschussrechnung

5405X

**11 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

286,60 € inkl. Kursmaterialien

### Kosten- und Leistungsrechnung

5406X

**20 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

393,00 € inkl. Kursmaterialien

### Bilanzierung

5408X

**20 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

393,00 € inkl. Kursmaterialien

### Controlling

5409X

**20 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

393,00 € inkl. Kursmaterialien

### Betriebliche Steuerpraxis

5410X

**22 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

411,31 € inkl. Kursmaterialien

### Lohn und Gehalt 1

5411X

**24 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

440,60 € inkl. Kursmaterialien

### Lohn und Gehalt 2

5412X

**22 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

416,80 € inkl. Kursmaterialien

### Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Schlötel GmbH

5413X

**20 X ab Di. 05.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

393,00 € inkl. Kursmaterialien

### Lohn und Gehalt mit DATEV

5415X

**16 X ab Di. 19.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr**

387,51 € inkl. Kursmaterialien



## Smartphones + Tablets

### Bezahlen mit dem Smartphone:

Schnell, einfach und sicher NEU

Der digitale Euro kommt - seien Sie bereit!

Bezahlen mit dem Smartphone ist die Zukunft. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone sicher und einfach als Zahlungsmittel nutzen.

Antonius van der Weert

**5109 2 X ab Do. 25.04.2024, 13.30 – 15.45 Uhr**  
60,00 €

## PC Einstieg

### PC-Grundlagen für Einsteiger:innen

In 4 Wochen zum sicheren Umgang mit dem Computer. Lernen Sie den Umgang mit dem PC und seien Sie für den Alltag gerüstet! In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für den sicheren und effizienten Umgang mit dem Computer benötigen. Sie erfahren, wie Sie grundlegende Funktionen von Windows bedienen, E-Mails senden und empfangen, Texte erstellen und Tabellenkalkulationen durchführen. Der Kurs ist ideal für Einsteiger, die sich einen sicheren Umgang mit dem PC aneignen möchten.

Klaus Ferstl

**5155 4 X ab Fr. 15.03.2024, 9.00 – 12.00 Uhr**  
195,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 4 Personen),  
Förderung nach Bildungszeitgesetz und  
ESF-Fachkursförderung möglich

## Computer-Kurse in moderatem Lerntempo

### PC-Grundlagen für Anfänger

In 3 Wochen zum sicheren Umgang mit dem Computer. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für den alltäglichen Gebrauch eines Computers benötigen.

Anschauliche Übungen und ein moderates

Lerntempo sorgen dafür, dass Sie das Gelernte schnell und sicher umsetzen können.

Paul Beuter

**5101 3 X ab Mi. 06.03.2024, 13.30 – 16.45 Uhr**  
120,00 €

### Senioren-Medienmentor

Individuelle Beratung für Menschen ab 65

Einzeltermin á 40 Minuten buchbar

Paul Beuter

**5103 Do. 14.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr**

Gebührenfrei

### Internet-Grundlagen

Selbstständig im Alltag durch digitale Medien

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern und im Alter länger selbstständig zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie in moderatem Lerntempo die wichtigsten Grundlagen, um diese Möglichkeiten zu nutzen.

Paul Beuter

**5107 2 X ab Mi. 17.04.2024, 13.30 – 15.45 Uhr**  
60,00 €

### Das Internet

Einstieg in die digitale Welt

Das Internet bietet unzählige Möglichkeiten, sich zu informieren, zu unterhalten und mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben.

Machen Sie sich fit für die digitale Welt und steigen Sie mit diesem Kurs ein!

Antonius van der Weert

**5111 Do. 02.05.2024, 16.00 – 19.00 Uhr**  
40,00 €

### MS Excel für Anfänger

Tabellenkalkulation leicht gemacht

Sagen Sie der Zettelwirtschaft adé! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Tabellenkalkulation. Sie erfahren, wie Sie Tabellen erstellen, Daten eingeben und berechnen, formatieren und suchen.

Paul Beuter

**5113 2 X ab Mi. 05.06.2024, 13.30 – 15.45 Uhr**  
60,00 €

### Mein neues Tablet

So nutze ich es sicher und effizient

Lernen Sie in moderatem Tempo die Bedienung und Nutzungsmöglichkeiten Ihres Tablets (Android oder Apple) kennen und werden Sie sicherer im Umgang mit Ihrem Gerät.

Paul Beuter

**5115 3 X ab Mi. 19.06.2024, 14.00 – 16.00 Uhr**  
80,00 €

### MS Word für den Alltag

Briefe und Einladungen erstellen und gestalten

Paul Beuter

**5117 2 X ab Di. 16.07.2024, 13.30 – 15.45 Uhr**  
60,00 €

### Mein neues Smartphone

So nutze ich es sicher und effizient

Lernen Sie die Bedienung und Nutzungsmöglichkeiten Ihres Smartphones kennen und werden Sie sicherer im Umgang mit Ihrem Gerät. Bringen Sie Ihr Smartphone mit, um Verschiedenes gleich ausprobieren zu können.

Paul Beuter

**5201 4 X ab Do. 21.03.2024, 9.30 – 11.00 Uhr**  
80,00 €

## Gesundheit digital

### Profitieren Sie von den Vorteilen digitaler Gesundheitsangebote

Ihr Smartphone ist ein wertvolles Werkzeug für Ihre Gesundheit. Es kann Ihnen dabei helfen, gesünder zu leben, Ihre Gesundheit zu

NEU

überwachen und wichtige Informationen rund um das Thema Gesundheit zu finden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie digitale Angebote rund um das Thema Gesundheit nutzen können. Sie erfahren, welche Apps es für Bewegung, Ernährung, elektronische Helfer, die Elektronische Patientenakte, die Krankmeldung und Impfnachweise gibt. Sie lernen, wie Sie diese Apps einrichten und verwenden. Sie erhalten außerdem Tipps, wie Sie sicher und anonym nach Informationen im Internet suchen.

Antonius van der Weert

**5203 Do. 25.04.2024, 16.00 – 19.00 Uhr**  
gebührenfrei

## Foto digital

### Smartphone-Bildbearbeitung und Fotobuch erstellen

So bringen Sie Ihre Fotos auf das nächste Level

Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone zu einem leistungsstarken Fotobearbeitungstool machen. Profitieren Sie von den Vorteilen der Smartphone-Bildbearbeitung und lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos noch besser machen und zu einem schönen Fotobuch zusammenstellen können.

Antonius van der Weert

**5205 Fr. 03.05.2024, 10.00 – 15.15 Uhr**  
65,00 € inkl. Skript mit Anleitungen und Beispielen

„Die Arbeit der Volkshochschule ist für mich von großer Bedeutung, da sie nicht nur Bildung fördert, sondern auch den sozialen Zusammenhalt stärkt, lebenslanges Lernen ermöglicht und den kulturellen Reichtum sowie die Integration in unse-



rer Stadt fördert.“

Bürgermeister  
Philipp Hahn



## Fitness

**Spiel und Bewegung Eltern Kind**

1,5 bis 3,5 Jahre

Lassen Sie sich von der natürlichen Bewegungsfreude Ihres Kindes anstecken! In diesem Eltern-Kind-Kurs erleben Sie und Ihr Kind unter der Anleitung einer erfahrenen Fitnesstrainerin und Mutter gemeinsam die Freude an Bewegung und der Begegnung mit anderen.

Denise Bernard

**1503 10 X ab Sa. 20.04.2024, 10.00 – 11.00****Uhr**

53,40 €

NEU

## Schwimmkurse

**Anfängerschwimmen**

5 bis 8 Jahre

Peter Burkhart

**7221 8 X ab Mi. 06.03.2024, 16.00 – 16.45 Uhr****7222 8 X ab Mi. 15.05.2024, 16.00 – 16.45 Uhr**

56,00 € bereits ermäßigt

**Anfängerschwimmen Aufbaukurs**

Peter Burkhart

**7223 8 X ab Mi. 06.03.2024, 16.45 – 17.30 Uhr****7224 8 X ab Mi. 15.05.2024, 16.45 – 17.30 Uhr**

56,00 € bereits ermäßigt

**Frühschwimmerprüfung**

Seepferdchen

Peter Burkhart

**7225 Mi. 08.05.2024, 17.30 – 18.30 Uhr****7226 Mi. 17.07.2024, 17.30 – 18.30 Uhr**

6,50 €

**Wassergewöhnung mit Seerobbe Bobby**

4 bis 5 Jahre mit Begleitperson

Sylvia Bahr

Kena Locher

**7229 7 X ab Fr. 15.03.2024, 14.45 – 15.30 Uhr****7230 7 X ab Fr. 07.06.2024, 14.45 – 15.30 Uhr**

49,00 € bereits ermäßigt, ggf. zzgl. Prüfungsgebühr

**Wassergewöhnung mit Seestern**

ab 5 Jahren ohne Begleitperson

Sylvia Bahr

Kena Locher

**7231 7 X ab Fr. 15.03.2024, 15.35 – 16.20 Uhr****7232 7 X ab Fr. 07.06.2024, 15.35 – 16.20 Uhr**

49,00 € bereits ermäßigt, ggf. zzgl. Prüfungsgebühr

**Anfängerschwimmen mit Delphin**

6 bis 8 Jahre

Sylvia Bahr

Kena Locher

**7233 14 X ab Fr. 15.03.2024, 16.25 – 17.10 Uhr**

98,00 € bereits ermäßigt, ggf. zzgl. Prüfungsgebühr

## Naturwissenschaft und Technik

**Programmieren mit Bee-Bots**

4+

Stefanie Pilat

Tobias Gäckle-Brauchler

**7422 Di. 09.04.2024, 15.00 – 16.00 Uhr**

gebührenfrei

**Programmieren mit Ozobots**

8+

Stefanie Pilat

Tobias Gäckle-Brauchler

**7424 Di. 11.06.2024, 15.00 – 16.00 Uhr**

gebührenfrei

**Programmieren mit Blue-Bots**

6+

Stefanie Pilat

Tobias Gäckle-Brauchler

**7426 Di. 09.07.2024, 15.00 – 16.00 Uhr**

gebührenfrei

## Prüfungsvorbereitung / Computer

**Schreiben mit dem 10-Finger-System**

für Schüler:innen ab Klasse 5

Klaus Ferstl

**7601 14 X ab Mi. 13.03.2024,****15.45 – 16.45 Uhr**

93,40 €

**Sag uns Deinen Wunschkurs!**

vhs@vhs-hechingen.de

**Bildungs- und Teilhabepaket**

Das Bildungspaket gibt Kindern aus Familien mit geringem Einkommen mehr Zukunftschancen. Sie haben einen Rechtsanspruch auf das Mitmachen – auch bei vhs-Kursen. Das Bildungspaket unterstützt Familien, die Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag beziehen. Anträge auf Leistungen sind im Bürgerbüro, den Ortsschaftsverwaltungen, beim Landratsamt, den Jobcentern und bei den Familienkassen erhältlich und können dort auch wieder abgegeben werden. Die Antragstellung ist jederzeit möglich.

# Staatliche Förderung für Ihre Weiterbildung

## Bildungszeit



Jetzt Ihren Bildungsurlaub buchen. Einige Veranstaltungen in unserem Programm sind geeignet zur Förderung durch das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg. Sprechen Sie uns an.

Informationen zum Bildungszeitgesetz  
Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft getreten. Damit haben auch Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Bildungszeit ist in anderen Bundesländern als „Bildungsfreistellung“, „Bildungsurlaub“ oder „Arbeitnehmerweiterbildung“ bekannt.

Landesweite Zuständigkeit  
Regierungspräsidium Karlsruhe  
0721 926-2055  
0721 93340212  
Telefonische Erreichbarkeit  
Dienstag und Donnerstag von  
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

## ESF Fachkursförderung



Mit dem Förderprogramm „Fachkurse“ möchte das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg

Anreize für eine verstärkte berufliche Qualifizierung schaffen und dem Fachkräftemangel entgegenwirken. Voraussetzung ist in der Regel, dass Sie in Baden-Württemberg entweder beschäftigt oder wohnhaft sind. Besonders begrüßt werden Weiterbildungsinteressierte ab 55 Jahren und Erwerbstätige ohne Berufsabschluss. Nicht förderfähig sind Beschäftigte von Bund, Ländern, Stadt-, Landkreisen oder Gemeinden.

Förderfähige Teilnehmer:innen erhalten einen Zuschuss zu den Kursgebühren von 25%. 50% Förderung erhalten förderfähige Teilnehmer:innen ohne einen staatlich anerkannten Berufsabschluss. Ebenso 50% Förderung erhalten Teilnehmer:innen, die das 55. Lebensjahr bereits vollendet haben. Die Kursgebühr wird um den jeweils gültigen Förderbetrag vermindert.

Bitte beachten Sie, dass nur mit „ESF“ gekennzeichnete Kurse für eine Fachkursförderung in Frage kommen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website oder in der vhs Geschäftsstelle.

## Herzlichen Dank an unsere Sponsoren und Kooperationspartner:innen

