



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 €

Rückenyooga

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.

„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

Schlötzel 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



