



Frühling / Sommer
Programm 2026

UNSER TEAM

LEITUNG



Christoph Mast, M.A.

Leiter vhs Albstadt e.V.
Tel. 07431 / 1 34 35-12
c.mast@vhs-albstadt.de



Sabrina Bruno

Stellvertretende Leitung
Tel. 07431 / 1 34 35-14
s.bruno@vhs-albstadt.de

SACHBEARBEITUNG



Sonja Riekert

Verwaltung
Tel. 07431 / 1 34 35-24
s.riekert@vhs-albstadt.de



Sindy Reinicke

Verwaltung
Tel. 07431 / 1 34 35-23
s.reinicke@vhs-albstadt.de



Katja Hirrle

Verwaltung
Tel. 07431 / 1 34 35-11
k.hirrle@vhs-albstadt.de



Geschäftsstelle der Volkshochschule Albstadt e.V.

Volkshochschule Albstadt e.V. • Johannesstraße 5 • 72458 Albstadt • Tel. 07431 / 1 34 35-0
info@vhs-albstadt.de

Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 12.00 Uhr
Di.: 09.00 – 14.00 Uhr
Do.: 13.00 – 16.00 Uhr

In den Ferien ausschließlich vormittags geöffnet von 9.00 bis 12.00 Uhr.



www.vhs-albstadt.de

Unsere Kontodaten

IBAN: DE45 6535 1260 0066 0386 83 • SWIFT-BIC: SOLADES1BAL
Kreditinstitut: Sparkasse Zollernalb

Ermäßigungen:

Können nur in der Geschäftsstelle Albstadt nach Vorlage eines Nachweises gewährt werden.

Bezahlung

- Erteilen einer Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat)
- Überweisung bis spätestens 2 Tage vor Kursbeginn
- Bar- und Kartenzahlung in der Geschäftsstelle

**Bitte immer Name und
Kursnummer angeben!**



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

das neue Semesterprogramm der Volkshochschule Albstadt ist wieder vielseitig geworden. Aus der Vielzahl der Veranstaltungen möchte ich nun einige herausgreifen und Ihnen vorstellen:

Nach dem Erfolg der bewährten Exkursionen und regionalen Betriebsbesichtigungen bietet die VHS in diesem Semester die Tagesexkursion zur Bodensee Wasserversorgung in Sippingen an. Auch eine geführte Kanutour auf der Donau ist im Programm enthalten. Bei dem Vortrag „Wandel durch Handel“ in Kooperation mit dem Weltladen Albstadt wird über faire Handelsbeziehungen diskutiert.

Im Bereich Kunst und Gestalten kann erlernt werden, wie ein Buch geschrieben wird und wie man künstliche Intelligenz kreativ beim Schreiben einsetzen kann. Weiters werden wieder viele Tänze in Kursen angeboten. Neben Zeichnen sind auch Häkeln und Stricken im Kursangebot. In Kooperation mit der Fotogilde Tailfingen finden drei Kurse über Makro-, Portrait-, sowie manuelle Fotografie statt.

Der Fachbereich Gesundheit beginnt wieder mit den Vorträgen „Gesundheit im Gespräch“. Dabei geht es um mentale Gesundheit und innere Balance. Bei den Entspannungskursen ist ein großes Spektrum von Vorträgen, über Meditationen bis zu verschiedenen Yogaformen abgedeckt. Die Fitnesskurse sind ebenfalls wieder ein fester Bestandteil des Gesundheitsbereiches. In Kooperation mit der Tennisesellschaft Ebingen findet wieder ein Tenniskurs statt, mit Karate und Joggen sind auch weitere Sportarten im Angebot.

Bei den Sprachen kann von Chinesisch, über Deutsch als Fremdsprache, bis zu Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Türkisch gelernt werden. Dabei sind sowohl Kleingruppen, als auch größere Gruppen möglich. Die Volkshochschule bietet Sprachkurse auch individuell zugeschnitten für Firmen und Einzelpersonen an.

Individualschulungen sind auch im Bereich berufliche Bildung möglich. Neben Firmenschulungen werden dort Weiterbildungsangebote zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbstoptimierung angeboten. Die EDV ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil von beruflicher Bildung. Spezialisierte Angebote finden Sie mit Finanzbuchhaltung, Lohnbuchführung und einem Kurs „Finanzkompass“ über finanzielle Sicherheit und Wohlstand.

Für Kinder und Jugendliche werden neben den bewährten Nachhilfeangeboten auch neu konzipierte Kurse zur Prüfungsvorbereitung für Realschüler angeboten. Mit dem Open-Learning-Space wird die Volkshochschule Albstadt in der Osterwoche vom 07.-09.04.2026 zum 3. Mal offene Räume zum Lernen für Schüler aller Schulformen anbieten.

Speziell für Frauen werden im Sommersemester Kurse im den Bereichen Selbstverteidigung und Yoga durchgeführt.

Auch für ältere Menschen gibt es wieder spezielle Kurse von Gedächtnistraining für Senioren, über Tanzen, Yoga, Gymnastik und Fitness, bis hin zu Karate, Rückenbalance, sowie Sprach- und EDV-Kurse.

In den beiden Außenstellen Meßstetten und Bitz finden vielseitige Kurse vor Ort statt, wie z.B. Kräuterwanderungen, Esel-Spaziergänge, Yoga, Englisch, Jodeln, Joggen und Gymnastik.

Sie sind von mir dazu eingeladen, das vielfältige Angebot der Volkshochschule Albstadt wahrzunehmen – es ist bestimmt etwas für Sie dabei!

Herzlichst Ihr

Roland Tralmer

Vorstandsvorsitzender der Volkshochschule Albstadt e.V.
Oberbürgermeister der Stadt Albstadt

IMPRESSUM

Vorstandsvorsitzender:
Roland Tralmer, OBM

Vorstand:
Dr. Heidemarie May
Kurt Luithlen
Ralf Keppler
BM Raphaela Gonser
BM Frank Schrott
Michael Keppler

Beiratsvorsitzende:
Marianne Roth

Beirat:
Gerhard Hofmann
Jürgen Schmid
Lies Ammann
Evelyn Conzelmann
Dr. Lennart Spengler
Rolf Roth
Isabell Doster
Dr. Matthias Brauchle

Leitung vhs:
Christoph Mast, M.A.

Herausgeber:
Volkshochschule Albstadt
Bitz-Meßstetten

Druck: Druckhaus
Wittich KG, Föhren

Redaktion: Christoph Mast

Anzeigen und Mediadaten:
Monika Schuh-Wibmer
MSW-Marketing

Gestaltung:
Anna Schneider
Göckel Druck & Grafik GmbH

Steffis Gärtle – für Spurensuche und Waldläufer für Kinder von 4–6 Jahren

Stefanie Schumacher

600207

Termin: Mo., 30.03.2026, 14.00–16.30 Uhr
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich,
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 15,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – ein Mittag voller Tiere für Kinder von 7–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600210

Termin: Mi., 08.04.2026, 14.00–17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich,
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 15,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – für Spurensuche und Waldläufer für Kinder von 7–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600208

Termin: Di., 31.03.2026, 14.00–17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich,
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 17,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – Schatzsuche für Kinder von 4–6 Jahren

Stefanie Schumacher

600211

Termin: Do., 09.04.2026, 14.00–16.30 Uhr
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich,
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 20,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – ein Mittag voller Tiere für Kinder von 4–6 Jahren

Stefanie Schumacher

600209

Termin: Mi., 01.04.2026, 14.00–16.30 Uhr
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich,
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 13,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – Schatzsuche für Kinder von 7–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600212

Termin: Fr., 10.04.2026, 14.00–17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich,
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 20,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Sonnenfinsternis über Deutschland

Eltern-Kind-Kurs in den Ferien (für Kinder von 9–14 Jahren)

Rolf Bitzer, Sternwarte Zollern-Alb, Rosenfeld-Britt-heim e.V.

Informationsveranstaltung zur partiellen Sonnenfinsternis am 12. August 2026. Die Veranstaltung findet wetterunabhängig statt. Wie entsteht eine Sonnenfinsternis und warum gibt es sie so selten? Was benötigt ihr, um die Finsternis sicher beobachten zu können und vieles mehr...

Bei einigen der aufgeführten Punkte benötigt ihr Hilfe von euren Eltern.

Bei klarer Sicht erlebt ihr die Sonne durch unsere Fernrohre, so wie ihr sie noch niemals gesehen habt.

600216

Termin: Sa., 08.08.2026, 16.00–18.00 Uhr
Ort: Sternwarte Zollern-Alb, Am Was-
serturm 4, 72348 Rosenfeld
Gebühr: EUR 12,00
Anmeldung bis: 29.07.2026
Kinder zahlen keine Gebühr



Volkshochschule Albstadt

Was das neue Programm zu bieten hat

Karina Eyrich 12.09.2025 – Schwarzwälder Bote

Deutlich dicker als in den vergangenen Jahren ist das Heft mit den Angeboten der Volkshochschule Albstadt für das Herbst- und Winterhalbjahr 2025/26. Viele Angebote sind ganz neu.

Das neue Semester der Volkshochschule Albstadt beginnt am 22. September und dauert bis zum 20. Februar – und hat es in sich.

Für die Herbstferien etwas hat das Team um Vhs-Leiter Christoph Mast und seine Stellvertreterin Sabrina Bruno drei Kurse für Kinder organisiert: einen Hip-Hop-Workshop mit Musicaldarstellerin Vanessa Haug, eine Taschenlampenführung mit dem Titel „Gruselige Grafik“ und nächtlicher Druckwerkstatt mit Carina Rosenlehner im Kunstmuseum Albstadt und eine Führung im Backhaus Mal mit Katja Hirle, bei der die Frage geklärt wird „Wie macht man eine Brezel?“.

Unterteilt ist das Programm im 53 Seiten starken Heft in die Kapitel „vhs online“, „vhs Forum“, „Kunst und Gestalten“, Gesundheit“, „Sprachen“ – ein Bereich, der laut Christoph Mast enorm boomt – sowie „Berufliche Bildung“, „Junge Vhs“, „Vhs für Frauen“ und „Im besten Alter“. Außerdem werden die Angebote in den Außenstellen Bitz und Meßstetten separat dargestellt.

„Seit Corona hatten wir das Angebot reduziert“, sagt Christoph Mast, und in den darauffolgenden Semestern war es erst nach und nach wieder angewachsen, aber nun ist das Programmheft so dick wie seit langem nicht mehr, und Christoph Mast freut sich, dass es gelungen sei, neue Dozenten dazuzugewinnen.

Wie man Amigurumis häkelt

Neu sind etwa der Abend „Gespräch über den Tod – und das Leben“ mit Michael Ziegler am 12. November, der Kurs mit Christine Rösch, die am 14. November

zeigt, wie „Vorkochen mit pflanzlicher Küche“ gelingt, sowie der Gesundheitskurs „Raus aus der Tabaksucht“ mit Heilpraktiker Helmut Maier am 8. Oktober.

Wer zu Weihnachten Selbstgemachtes verschenken will, findet eine große Auswahl an Kursen: Die Teilnehmer lernen wie sie Silberschmuck und Ringe herstellen, alte Keksdosen in Schmuckschatullen verwandeln, einen Hocker aus Fichtenholz selbst bauen, Körbchen oder eine Amigurumi häkeln. Was das ist? Das Heft verrät es auf Seite 22.

Die Sportkurse zählen zu den beliebtesten

Zu den beliebtesten Kursen gehören laut Christoph Mast die Sportkurse – schon weil dabei auch die Geselligkeit gratis dazugehört. „Wer frisch hierher zieht oder neue Freunde sucht – für den ist ein Vhs-Kurs immer eine gute Gelegenheit“, betont er. Themen, die früher keine Rolle spielten oder ein Tabu waren, wie die Anwendung von Künstlicher Intelligenz, etwa beim Schreiben, Grüner Strom, Medienkonsum

bei Kindern, die Wechseljahre, Resilienz und Gedächtnistraining nehmen ebenfalls Raum ein.

Beim Escape-Game den Löwen in sich entdecken und dazu orientalisch tanzen

Vhs-Teilnehmer lernen „Jodeln auf der Alb“ und orientalischen Tanz, spielen Escape Games, entdecken die Löwen in sich, erkunden neue Lernstrategien, bauen Internetseiten selbst, trainieren Smalltalk, backen Brot, trainieren Aqua-Cycling und erleben überhaupt, wie vielseitig eine Volkshochschule sein und dass Lernen ein Leben lang Spaß machen kann – erst recht mit anderen zusammen.

Das Vhs-Heft liegt in städtischen Gebäuden und in der Vhs im Bildungszentrum aus. Darin enthalten sind auch alle Informationen zur Anmeldung.



Sonja Riekert, Christoph Mast und Sindy Reinicke präsentieren ein prallvolles vhs-Programmheft.

Text und Foto: Schwarzwälder Bote

1. Silvesterlauf Sigmaringen 2025

Eine rundum gelungene Veranstaltung



Burglauf Hohenzollern

Vier Läufer aus der vhs Laufgruppe bereiteten sich im Oktober auf den Hoherzollern Burglauf vor. Am 9. November war es so weit. Vom Stadion Hechingen ging es 8.1 km hoch bis zur Kanone in den Burg Innenhof. Alle finishten erfolgreich. Leider war das Wetter nicht sonderlich schön, sodass sich die Läufer nach einem heißen Tee wieder auf den Rückweg gemacht haben.



Erster Halbmarathon am 20.09.2025 in Kressbronn

Teilnehmer Ulrich Brodbeck



Am Start zur Albstadt Challenge 60 km rund um Albstadt am 30.08.2025





OPEN-LEARNING-SPACE 2026

Stehen auch bei dir Abschlussprüfungen an?
Dann gib noch einmal so richtig Gas und komm zum Lernen vorbei.

Rückmeldungen unserer Teilnehmer:

„Es ist toll, einen ruhigen Raum zum Lernen zu haben.“

„Hier kann ich mich richtig gut konzentrieren und werde nicht abgelenkt.“



Profitiere vom Wissen der Lernexperten!

Im Bildungszentrum
in der Johannesstr. 5 im 2. OG

Save the date:
7.4. – 9.4.2026
jeweils von 10 – 15 Uhr

Di., 07.04.2026
um 13:15 Uhr

"Motivation auf den letzten Metern" - hol alles heraus

Do., 09.04.2026
um 13:15 Uhr

**„Das richtige Mindset macht's!"
Kraft tanken und los**



KONTAKTIERE UNS
07431/ 1 34 35-0



www.vhs-albstadt.de

*Michael Keppler unterstützt seit 2018 mit seiner
LEICHTER LERNEN Academy erfolgreich Schüler
durch Lerncoaching.



AnmeldungVolkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr.

Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

**Anmeldung**Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr.

Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von einem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

**Anmeldung**Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr.

Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Persönliche Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail*

Geburtsdatum

* Wichtig für den Versand des Programmheftes. Dieses wird ausschließlich per E-Mail versandt.

Einzelmitgliedschaft ☐ Mitgliedsbeitrag pro Jahr 12,- €
Familienmitgliedschaft ☐ Mitgliedsbeitrag pro Jahr 25,- €

Bitte geben Sie die Namen der Familienmitglieder an:

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Haben Sie Interesse an einer Firmenmitgliedschaft? Dann kommen Sie auf uns zu.
Wir besprechen die Details gerne mit Ihnen persönlich.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die vhs Albstadt e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Albstadt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Lastschrift erfolgt im ersten Quartal des neuen Jahres.

Bankverbindung

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Datum / Unterschrift

1) Die Mitgliedschaft kann jeweils zum Ende des Jahres vor dem 30.06. des jeweiligen Jahres gekündigt werden.
Eine Kündigung nach dem 30.06. führt automatisch zu einer Verlängerung der Mitgliedschaft für das nächste Jahr.

0 – vhs online 10

1 – vhs Forum 14

Studienreisen	14
Exkursionen	15
Hobby & Freizeit	16

Umwelt & Natur	18
Pädagogik & Psychologie	18

2 – Kunst und Gestalten 20

Literatur	20
Tanzen	20
Kunst	21
Malen & Zeichnen	21

Textiles Gestalten	22
Handwerk	22
Fotografie	24
Musik	24

3 – Gesundheit 25

Gesundheit im Gespräch	25
Entspannungskurse	25
Yoga	26
Qi Gong	27
Fitnesskurse	28

Aquafitness	30
Sport	30
Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik	31
Gesundheitsprävention	32
Backen & Kochen	33

4 – Sprachen 35

Sprachkurs-Angebote	35
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)	35
Gebührentabelle	36
Chinesisch	36
Deutsch	36

Englisch	37
Französisch	38
Italienisch	39
Spanisch	39
Türkisch	40

5 – Berufliche Bildung 41

vhs Business spezial	41
EDV-Kurse	43

Finanzen – Buchhaltung – BWL	43
------------------------------------	----

6 – Junge VHS 45

Nachhilfeangebote	45
Prüfungsvorbereitung	45
Selbstverteidigung	46

Natur & Nützliches	46
Backen & Kochen	48

7 – VHS für Frauen 49

8 – Im besten Alter 50

9 – Außenstellen 52

Außenstelle Bitz	52
------------------------	----

Außenstelle Meßstetten	52
------------------------------	----



Unser Online-Angebot

Wir bieten auch digitale Angebote an. Um Ihnen die Zugangsvoraussetzungen näherbringen zu können, geben wir Ihnen im Folgenden nützliche Tipps zur Vorbereitung:

- Ihr PC sollte mindestens mit einer mittleren Leistung ausgestattet sein.
- Eine möglichst schnelle und stabile Internetverbindung mit hoher Bandbreite sorgt für eine gute Übertragung des Signals.
- Für die Videoübertragung: eine externe PC-Webcam (falls nicht schon im Gerät eingebaut).
- Für den Ton: ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon oder Handy-Headset (falls nicht schon im Gerät eingebaut)), dann können Sie auch mit etwas Abstand vor Ihrem Bildschirm sitzen, Ihr gegenüber wird Sie trotzdem gut verstehen.
- Testen Sie Ihr Headset und Ihre WebCam vor der Veranstaltung, achten Sie dabei auf Lautstärke, auf Rückkopplungen und die Beleuchtung im Zimmer.
- Für das Seminar benötigen Sie einen ruhigen und ungestörten Platz in der Wohnung.
- Schalten Sie bitte Ihr Handy auf stumm oder komplett aus.
- 10 Minuten vor dem Online-Angebot bereits online gehen und prüfen, ob die Technik funktioniert.
- Nach der Anmeldung zu einem Onlinekurs erhalten Sie von uns die Zugangsdaten. Die Onlinekurse werden mit „Zoom“ durchgeführt. Nach Klick auf den Veranstaltungslink werden Sie evtl. dazu aufgefordert zu bestätigen, dass Zoom Ihre Kamera und Ihr Mikrofon benutzen darf; die Bestätigung ist Voraussetzung, damit Sie den Kurs mitverfolgen und aktiv daran teilnehmen können.
- Bei Fragen wenden Sie sich an die VHS Albstadt.

Erst der Kurs und dann der Hund

Isabell Couval

Der Kurs richtet sich primär an angehende Hundehalter*innen mit dem Ziel, umfassende Grundkenntnisse zur Hundehaltung zu vermitteln. Der letzte Seminartag findet als praktischer Teil in einem Tierheim statt.

100206

Termin: mittwochs, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mi., 10.06.2026

Dauer: 5 mal

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 66,00

Anmeldung bis: 04.06.2026

Vor Ort Termin von 12–14 Uhr: 04.07.2026 im Tierheim Tailfingen, Im Schalkental 6–7, 72461 Albstadt

Der professionelle Weg zum fertigen Buch

Anja Kislich, Autorin u. Illustratorin, Literarische Agentin

202001

Termin: Di., 21.04.2026, 18.00–20.00 Uhr

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 26,40

Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon

Anmeldung bis: 17.04.2026

ChatGPT kreativ für Autor*innen – professionelle Anwendungsmöglichkeiten und Prompts

Anja Kislich, Autorin u. Illustratorin, Literarische Agentin

202002

Termin: Fr., 08.05.2026, 18.00–21.00 Uhr

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 36,50

Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon

Anmeldung bis: 06.05.2026

Humorvoll Schreiben: Textwerkstatt für Autoren, Redner und alle, die Humor als Stilmittel für sich nutzen wollen

Anja Kislich, Autorin u. Illustratorin, Literarische Agentin

202003

Termin: Mo., 13.07.2026, 18.00–20.00 Uhr

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 26,50

Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon

Anmeldung bis: 09.07.2026





Innenarchitektur als Kunstform: Erstelle ein Einrichtungskonzept

Franziska Schlecht

206001

Termin: dienstags, 19.00–20.30 Uhr
 Beginn: Di., 05.05.2026
 Dauer: 4 mal
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 55,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon (möglichst kein Smartphone)
 Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse
 Anmeldung bis: 04.05.2026

Gesundheit beginnt im Kopf – wie Gedanken den Körper beeinflussen

Steve Windisch

300001

Termin: Mo., 02.03.2026, 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 11,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 28.02.2026

Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

Steve Windisch

300002

Termin: Mo., 09.03.2026, 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 9,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 07.03.2026

Zeit für mich – mehr Selbstsorge und Achtsamkeit im Alltag

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU

301401

Termin: donnerstags, 20.00–20.45 Uhr
 Beginn: Do., 26.03.2026
 Dauer: 4 mal
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 45,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon und einen ruhigen Sitzplatz
 Anmeldung bis: 20.03.2026

Yin Yoga – für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU

301601

Termin: donnerstags, 18.30–19.30 Uhr
 Beginn: Do., 26.03.2026
 Dauer: 8 mal
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 77,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon und eine Yogamatte, eine Decke und Kissen
 Anmeldung bis: 19.03.2026



Faszientraining – Online

Karin Heinzlmann, Kursleiterin für Faszientraining

302201

Termin: mittwochs, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mi., 25.02.2026
 Dauer: 8 mal
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 30,70
 Mitzubringen: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, ein großes Handtuch/Decke, Tennisball, Faszienrolle
 Anmeldung bis: 24.02.2026

Rhetorik Online Workshop

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Matthias Dahms

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers in diesem Rhetorik Workshop.

500002

Termin: Mo., 20.04.2026, 18.30–21.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 69,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 17.04.2026

GANZ NACH OBEN!

**MIT DEM AZUBI-KOLLEGE UND
DEN AUFSTIEGSLEHRGANGEN**



**WEITERBILDUNG, DIE SIE WIRKLICH WEITERBRINGT
– BEI DER IHK REUTLINGEN.**

WWW.IHKRT.DE/WEITERBILDUNG



**VERLÄSSLICH.
ERFAHREN.
INNOVATIV**





Schlagfertigkeitstraining

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden.

Matthias Dahms

500003

Termin: Mi., 10.06.2026, 9.00–12.00 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 69,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet
 mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 08.06.2026



Die Welt der Apps für Smartphones/Tablets

Holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet.

Thilo Herzau

501401

Termin: Sa., 25.04.2026, 10.30–12.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 50,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet
 mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 23.04.2026



Storytelling: Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens

Matthias Dahms

500004

Termin: Do., 18.06.2026, 18.30–21.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 74,00
 Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 17.06.2026

Finanzkompass: Ihre Reise zu finanzieller Sicherheit und Wohlstand

Kevin Böhm

Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 15,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet
 mit Kamera und Mikrofon, MS Teams

504005

Termin: Fr., 13.03.2026, 18.00–20.00 Uhr
 Anmeldung bis: 12.03.2026

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag Revolution 2.0

Thilo Herzau

501101

Termin: Sa., 14.03.2026, 10.30–12.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 50,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet
 mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 12.03.2026

Power Point beherrschen

Thilo Herzau

501202

Termin: Sa., 30.05.2026, 10.30–12.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 50,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet
 mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 28.05.2026



Mit uns starten Sie durch!

VIER STANDORTE,
EIN DRUCK.
GEMEINSAM STARK
IN QUALITÄT
UND KREATIVITÄT!



Druckhaus WITTICH KG
 Europa-Allee 2 · 54343 Föhren
 Internet: www.wittich.de

©Philip Steury - stock.adobe.com

**STUDIENREISEN**

GEOPULS ist unser Partner, wenn es um besondere Studienreisen geht, denn die Geopuls-Exkursionsleiter sind allesamt begeisterte Geographen und Landeskundler mit umfassenden Kenntnissen nicht nur zu Kultur, sondern auch zu den Besonderheiten der jeweiligen Natur- und Landschaftsräume eines Reisezieles. Bei einer solchen Reise, gibt es neben den touristischen Sehenswürdigkeiten nämlich immer noch etwas mehr zu erleben. Gerade die Hinwendung zu den oft verborgenen Dingen, dem wenig Bekannten, Ausflüge in die Natur mit Erläuterungen zu Vegetation, Geologie und Landschaft bei kleinen Wanderungen und Spaziergängen, gehören immer mit dazu. Die Teilnehmerzahl ist je nach Reise auf 18–16 oder weniger Personen begrenzt, was Gruppenreisen außerhalb von massentouristischen Strukturen möglich macht. Geopuls als Reiseveranstalter für alle an Land und Leuten interessierten Menschen wurde 2004 von ehemaligen Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen ins Leben gerufen und arbeitet seitdem exklusiv mit ausgewählten Volkshochschulen in der Region zusammen.

Gedruckte und detaillierte Ausschreibungen zu den Geopuls-Studienreisen liegen bei der vhs aus und können auch auf unserer vhs Homepage bei den Studienreisen eingesehen/heruntergeladen werden. Mehr auch www.geopuls.de

KUBA intensiv

Havanna, Kubas Westen und seine Mitte
13 Tage: 23.11.–05.12.2026

Geopuls-Exkursionsleitung:
PD Dr. Harald Borger



Oldtimer der 1950er und 1960 gehören in Kuba zum normalen Straßenbild

Heiße Salsa-Rhythmen und klassische Autos der 50er Jahre, Che Guevara und Fidel Castro, paradiesische Karibikstrände und verträumte Städte im spanischen Kolonialstil, Rum, Zuckerrohr und kubanische Zigarren, einzigartige tropische Vegetation und Landschaften – Kuba, die Perle der Karibik! In

kaum einem anderen Land treffen Sie auf so viel Abwechslung, Charme und Lebensfreude. Vor über 50 Jahren im Fokus der Weltpolitik, hat Kuba auf der einen Seite Bildungs- und Gesundheitssysteme entwickelt, die zu den besten der Welt zählen. Demgegenüber steht eine marode Wirtschaft, die sich erst heute sehr langsam wieder erholt. Kuba zählt, den wirtschaftlichen Schwierigkeiten zum Trotz, zu einem der sichersten Reiseländer weltweit. Die Zusammenhänge zwischen der lebendigen Kultur, den traumhaften Landschaften und den Menschen auf Kuba stehen bei dieser Reise im Vordergrund. So bereisen Sie nicht nur touristisch bekannte Städte, sondern blicken, unterwegs mit dem Geographen Harald Borger sowie einer lizenzierten einheimischen Führung, auch hinter die Kulissen, u.a. in einer Zigarrenfabrik, im Gespräch mit den Menschen, sowie in der phantastischen Karstlandschaft, im tropischen Regenwald, in der Mangrove der Zapata-Halbinsel als auch in der Zuckerrohrregion. Während der Reise werden Sie in 3–4-Sterne-Hotels und mehrmals in schönen Privathäusern untergebracht sein. Ein echtes Kuba-Gefühl ist bei dieser Reise fast von selbst garantiert. Mehr in dem Flyer mit der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: *Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 13 Ü/HP (1 Tag VP), komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Reisepreis im DZ 3460 €, EZ-Zuschlag 420 € (vorbehaltlich Treibstoff- und/oder Flugpreiserhöhungen). Begrenzt auf 16 Teilnehmende*

SIZILIEN

Monti Iblei – Süden & Westen

10 Tage: 5.–14.10.2026

Geopuls-Exkursionsleitung:
MA Maurizio Rotolo

Die Route dieser Exkursion führt vom Südosten mit den Monti Iblei über den Süden bis zum Westteil Siziliens mit den Egadischen Inseln. Im Südosten Siziliens befinden wir uns geologisch bereits in Afrika, nämlich auf der ungefalteten afrikanischen Kontinentalplatte. Im Gegensatz zum restlichen Sizilien wartet diese Ecke deshalb mit ganz eigenen, teils dramatisch schönen Landschaften auf, in denen sich nicht nur das Welterbe Pantalica mit seinen tausenden Felsengräbern befindet sondern auch einige der ebenfalls zum Welterbe gehörenden Spätbarocken Städte Siziliens wie Noto und Ragusa aber auch das kaum bekannte Palazzolo Acreide. Gerade die Orte im Hinterland sind oft wegen ihrer abseitigen Lage vom Massentourismus verschonte Perlen, die sich teils grandios an die tiefen Schluchten der Monti Iblei anschmiegen. Die Südküste, mit zwei Übernachtungen direkt am Meer, wartet nicht nur mit schönen Stränden auf. Wir besuchen die griechischen Tempel von Agrigento und Selinunte und lassen uns vom Naturwunder der Scala dei Turchi verzaubern. Im Westen, mit vier Übernachtungen in Marsala setzen wir unsere Entdeckungen mit dem arabisch anmutenden Mazaro del Vallo fort, der egadischen Insel Favignana, dem karthagischen Mozia, auf

einer kleinen Insel inmitten der großen Lagune mit ihren endlosen Salzgärten sowie den Elymerstädten Erice und Segesta. Diese Reise bietet insgesamt herrliche Eindrücke von den Bergen bis zum Meer und von einem vielfach noch unverstörten, authentischen Sizilien. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: *Flugreise ab Stuttgart, 9 Ü/HP, 2x VP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Führungen und Eintritten, Boots- und Schiffsfahrten 2620 €, EZ +480 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.*

EPIRUS, NW-Griechenland

11 Tage, 08.–18.09.2026

Geopuls-Exkursionsleitung:
Dr. Frieder Mutschler

Wer sich gerne in mediterraner Natur aktiv bewegt und gleichzeitig ein ansprechendes Kulturprogramm genießen möchte, für den ist diese Exkursion genau richtig. Die FAZ beschrieb vor einigen Jahren unser Exkursionsgebiet im Epirus, nicht weit von der albanischen Grenze, als das „bestgehütete Geheimnis Griechenlands“. Und in der Tat, es handelt sich um die am dünnsten besiedelte Region ganz Griechenlands in einer ursprünglich schönen Landschaft. Unterkunft nehmen wir ganz authentisch in einem der steinernen Bergdörfer in ca. 950 m Höhe. In dieser ursprünglichen Umgebung essen und trinken wir was die herrliche Landschaft hergibt. Ein kulinarischer Genuß! Von unserem Dorf mit weniger als 100 Einwohnern aus, in der Nähe der berühmten Vikos-Schlucht, führen Tages Touren in die nähere und weitere Umgebung des Epirus. Das hübsche kleine Hotel ist ausschließlich von unserer Gruppe bewohnt. Auf Sie warten Erkundungen von Orten, die mit das kulturelle Gedächtnis Griechenlands prägen: wir besuchen Dodona, neben Delphi das bedeutendste Orakel der Antike, Ioannina, die geschichtsträchtige Hauptstadt des Epirus, und den Acheron, den von Homer beschriebenen Fluss aus dem Totenreich mit einer kleinen Flusswanderung und erfrischender Badegelegenheit. Die herrliche Natur kann man letztlich nur zu Fuß erleben, weshalb vier mehrstündige Wanderungen (max. reine Gehzeiten zwischen 2–4 Std., Trittsicherheit und normale Kondition erforderlich) in und um die berühmte Vikoschlucht machen werden. Daneben steht auf dem Weg in den Epirus mit den makedonischen Königsgräbern von Vergina und den Meteora-Klöstern (beide UNESCO-Welterbe) der Besuch bedeutender kultureller Sehenswürdigkeiten mit auf dem Programm, dasselbe auf dem Rückweg im kulturell wie historisch so bedeutenden Thessaloniki. Mehr in dem Flyer mit der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

Leistungen: *Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, 4x Mittagspicknick, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen. Preis im DZ 2380 €, EZ +400 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende*



EXKURSIONEN

Besichtigung des Wasserwerks der Bodensee Wasserversorgung in Sipplingen

Anschließend optional Mittagessen im Höhengasthaus Haldenhof/Überlingen

Sonja Riekert

100101

Termin: Sa., 28.03.2026, 11.00–15.00 Uhr
 Ort: Wasserwerk Sipplinger Berg, Sipplingerberg 5, 88662 Überlingen
 Gebühr: EUR 5,00 (für Führung)
 Treffpunkt: Werkstor auf dem Sipplinger Berg für die Führung
 Nicht barrierefrei und nicht kinderwagentauglich, Tiere sind nicht gestattet.
 Treffpunkt im Höhengasthaus Haldenhof/Überlingen für das Mittagessen: Haldenhofweg 51, 88662 Überlingen

Anmeldung bis: 17.03.2026

Führung bei "Stingel Fruchtsäfte GmbH" in Weilstetten

Anschließend optional Mittagessen im "Schieferhaus" in Dormettingen

Sindy Reinicke

Ein Blick hinter die Kulissen der regionalen Saftproduktion - Führung ca. 1 h. Im Anschluss gibt es die Gelegenheit im Herstellerverkauf einzukaufen.

100102

Termin: Mi., 18.03.2026, 10.00–11.30 Uhr
 Ort: Stingel Fruchtsäfte GmbH, Harthofstraße 4, 72336 Balingen
 Gebühr: EUR 5,00 (für Führung)
 Anmeldung bis: 15.03.2026
 Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie am Mittagessen teilnehmen möchten.



Die Genussrösterei in Albstadt – ein Blick hinter die Kulissen

Katja Hirle

100103

Termin: Fr., 08.05.2026, 10.00–12.00 Uhr
 Ort: Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstraße 51, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 13,00
 Anmeldung bis: 04.05.2026



Backhaus Mahl – ein Blick hinter die Kulissen

Mit einem kleinen Abschluss bei Brezel und Kaffee im Knusperhäusle.

Christoph Mast

100104

Termin: Mi., 20.05.2026, 8.00–12.30 Uhr
 Treffpunkt: 07.55 Uhr Backhaus Mahl Zentrale
 Ort: Backhaus Mahl GmbH & Co. KG, Lagerstraße 18, 72510 Stetten a.k.M.
 Gebühr: EUR 12,50
 Anmeldung bis: 12.05.2026
 Führung durchs Backhaus 08.00 – ca. 12.00 Uhr
 Ab 12 Uhr Abschluss bei Butterbrezel und Kaffee im Knusperhäusle (in Gebühr enthalten).
 Nicht barrierefrei, zahlreiche Treppen



Führung in der Stingelmühle

Thomas Halter

Erleben Sie mit uns die über 100-jährige Geschichte der Mühle von früher bis heute.

100105

Termin: Fr., 26.06.2026, 17.00–18.00 Uhr
 Ort: Stingel Mühle GmbH & Co. KG, Schwaderloch 9, 72336 Balingen
 Gebühr: EUR 15,00
 Anmeldung bis: 22.06.2025



Gluthölle Venus – im Bann des Abendsterns



In der Sternwarte Zollern-Alb

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Rolf Bitzer, Sternwarte Zollern-Alb, Rosenfeld-Brittheim e.V.

In unserer Präsentation zeigen wir Ihnen wie sich die Venus in den kommenden Monaten am Himmel bewegen wird und wie ihre Phasen entstehen. Ebenso werden Satellitenbilder des Planeten gezeigt, die erstaunliche Details zeigen.

100106

Termin: Sa., 27.06.2026, 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Sternwarte Zollern-Alb, Am Wasserturm 4, 72348 Rosenfeld
 Gebühr: EUR 12,00 (erm. 9,00 €)
 Anmeldung bis: 22.06.2026
 Die Veranstaltung findet wetterunabhängig statt.



Rundgang durch Albstadts Abwässer – Kläranlage

Katja Hirrle

100107

Termin: Di., 23.06.2026, 14.00–15.30 Uhr
Ort: Kläranlage Albstadt, Ehestetter Weg 62, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 5,00
Anmeldung bis: 17.06.2026

Brauhaus Zollernalb – Wie wird Bier hergestellt?



inkl. Abendessen

Sabrina Bruno

Im Anschluss an die Führung gibt es einen Brauereibraten mit Spätzle, Soße und Salat (für Vegetarier Käsespätzle mit Salat). Dazu gibt es ein Bier oder anderes Getränk nach Wahl.

100108

Termin: Do., 07.05.2026, 16.00–17.30 Uhr
Ort: Brauhaus Zollernalb, Bahnhof 4, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 40,50
Anmeldung bis: 29.04.2026



HOBBY & FREIZEIT

Vom Anfänger/ Wiedereinsteiger zum Läufer

Volker Mast, DOSB Übungsleiter

930000

Termin: montags und mittwochs, 17.15–18.45 Uhr
Beginn: 23.02.2026
Dauer: 20 mal
Ort: Albstadt-Ebingen Wanderparkplatz nach Meßstetter Steige links
Gebühr: EUR 152,00
Mitzubringen: Gute Laufschuhe, wetterbeständige Kleidung, Getränk

Motorsägenkurs – Sicher und professionell arbeiten



Helmut Keller

Dauer: 2 mal
Ort: Fa. Gebhard Gehring, Sigmaringer Str. 66–82, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 237,00
Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre
Mitzubringen: Eigene persönliche Schutzausrüstung
Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe ihrer persönlichen Daten an den Veranstalter zu.
Sie erhalten die erforderliche Bescheinigung nach Vorgaben der SVLFG.

100201N

Termine: Fr., 13.03.2026, 9.00–17.00 Uhr
Sa., 14.03.2026, 8.00–17.00 Uhr

100202N

Termine: Fr., 27.03.2026, 9.00–17.00 Uhr
Sa., 28.03.2026, 8.00–17.00 Uhr



Kletterkurs in Reutlingen am Wiesfels für Einsteiger



Keine Kenntnisse erforderlich.
Für Erwachsene und Kinder ab 12 (Kinder unter 16 nur in Begleitung der Eltern).
In Kooperation mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg - zertifizierte DSLV-Profi-Schule
Thomas Bühner, Klettertrainer, IRF-Raftingguide, DKV-Kanuguide

100203

Termin: So., 10.05.2026, 10.30–14.30 Uhr
Ort: Waldparkplatz Gestüt St. Johann bei Reutlingen
Gebühr: EUR 65,00
Mitzubringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Anmeldung bis: 06.05.2026
Abmeldungen bzw. eine kostenfreie Stornierung sind (auch bei Krankheit) nur bis 6 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Krankheit besteht die Möglichkeit am Termin in Freiburg teilzunehmen.
Verbindlicher Ersatztermin: 17.05.2026



Geführte Kanutour für Einsteiger/innen – auf der Donau ab Donaueschingen bis Neudingen



Keine Kenntnisse erforderlich.

Für Erwachsene und Kinder ab 6

(Kinder unter 16 nur in Begleitung der Eltern).

In Kooperation mit der Kanustation & Rafting Black Forest Magic Bad Bellingen & Donaueschingen

Thomas Bühner, Klettertrainer, IRF-Raftingguide, DKV-Kanuguide

100204N

Termin: So., 12.07.2026, 13.30–16.45 Uhr
 Ort: Parkplatz bei TC Blau-Weiss Tennisplatz, Stadionstraße 9, 78166 Donaueschingen
 Gebühr: EUR 49,00
 Mitzubringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitbekleidung, Getränk. Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden. Paddel, Westen und Kanus werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Anmeldung bis: 08.07.2026

Abmeldungen bzw. eine kostenfreie Stornierung sind (auch bei Krankheit) nur bis 6 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Krankheit besteht die Möglichkeit am Termin in Freiburg teilzunehmen. Die Kanus werden zur Verfügung gestellt.

Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: 19.07.2026

Ein Blick hinter die Kulissen des Tierheims in Tailfingen

Bianca Jacob



100205

Termin: Mi., 15.04.2026, 14.00–16.00 Uhr
 Ort: Tierheim Tailfingen, Im Schalkental 6–7, 72461 Albstadt
 Gebühr: EUR 12,00
 Anmeldung bis: 12.04.2026



Erst der Kurs und dann der Hund



Isabell Couval

Der Kurs richtet sich primär an angehende Hundehalterinnen mit dem Ziel, ihnen an vier Theorie-Abenden an einer vhs umfassende Grundkenntnisse zur Hundehaltung zu vermitteln und sie auf den Einzug des neuen Familienmitgliedes vorzubereiten. Der letzte Seminartag findet als praktischer Teil mit Hunden verschiedener Rassen und Größen in einem Tierheim statt. Natürlich profitieren auch die Tierheime von dieser Maßnahme durch die Vermittlung von Hunden an die Teilnehmer.

100206

Termin: mittwochs, 18.30–20.00 Uhr
 Beginn: Mi., 10.06.2026
 Dauer: 5 mal
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 66,00
 Anmeldung bis: 04.06.2026
 Vor Ort Termin von 12–14 Uhr: 04.07.2026 im Tierheim Tailfingen, Im Schalkental 6–7, 72461 Albstadt

Willkommen im Cottage Garten: Eine Reise durch die Welt der Heilpflanzen

Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin

Treten Sie ein in das Gartenparadies der Dozentin in dem mehr als 270 verschiedene Heilpflanzen ihre Heimat gefunden haben. Lassen Sie sich auf einem Rundgang die verschiedenen Anwendungen für Küche und Gesundheit zeigen und genießen Sie die Vielfalt, Düfte und Schönheit der Pflanzen. Im Anschluss wird noch ein kleines Skript gereicht.

100207

Termin: Fr., 12.06.2026, 16.30–18.00 Uhr
 Ort: Garten in der Alemannenstr. 7, 72401 Haigerloch
 Gebühr: EUR 17,00
 Eigene Anreise.
 Inklusive Willkommensgetränk.
 Ersatztermin bei Regen: 13.06.2026 von 14.00–15.30 Uhr



**UMWELT & NATUR****Handel durch Wandel – Fairen Handel**

Dr. Eberhard Bolay

104000

Termin: Do., 12.03.2026, 20.00–21.30 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 5,00

Walderlebnistag – Frühlingserwachen im Wald

Für Kinder und Erwachsene in den Ferien

Katrin Grimm, Forst BW

„Was krabbelt schon im Frühjahr durch den lichten Wald? Wir begegnen Tieren im Wald und erleben das Frühlings-erwachen im Wald. Spannende Spiele und Aktionen erwarten euch!“

104001

Termin: Do., 09.04.2026, 10.00–14.30 Uhr
Ort: Parkplatz Heersberg Burgweg,
72459 Burgfelden
Gebühr: EUR 9,00
Mitzubringen: feste Schuhe, Regenkleidung, Zecken-
schutz, Sitzkissen, Arbeitshandschuhe
in deiner Kindergröße, ein Vesper und
etwas zu Trinken

Grüner Strom – Woher und Wofür?

Wie kann sich der Verbraucher von Umwälzungen in der Energiewirtschaft unabhängiger halten?

Vortrag und Gespräch

Bernd Klane, Energie-Ingenieur

104002

Termin: Mi., 15.04.2026, 19.00–21.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 12,50

Rund um Gestein und Gebirge in den Alpen

Lichtbild-Vortrag mit Gesteinssammlung

Ursula Klane, Dipl.-Geoökologin

104003

Termin: Mi., 22.04.2026, 19.00–21.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 12,50
Anmeldung bis: 20.04.2026

PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE**Kreativ, Impulsiv und irgendwie anders**

ADHS besser verstehen

Robin Hägle

105001

Termin: Do., 09.04.2026, 19.00–21.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 10,00
Anmeldung bis: 06.04.2026

ADHS im Job.**Anders denken, besser arbeiten!**

Robin Hägle

105002

Termin: Mi., 22.07.2026, 19.00–21.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 10,00
Anmeldung bis: 17.07.2026

Elternworkshop, wie kann ich mein Kind am besten unterstützen für mehr Schulerfolg!

Michael Keppler

105003

Termin: donnerstags, 19.00–20.30 Uhr
Beginn: Do., 05.03.2026
Dauer: 2 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 24,90

Elternworkshop, wie kann ich mein Kind am besten unterstützen für mehr Schulerfolg!

Michael Keppler

105004

Termin: donnerstags, 19.00–20.30 Uhr
Beginn: Do., 07.05.2026
Dauer: 2 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 24,90

Sie vermissen die Beschreibungen unter den Kursen?

Schauen Sie doch einfach unter: www.vhs-albstadt.de vorbei.





Gehirn & Gedächtnistraining für Senioren – geistig mobil und fit mit den richtigen Strategien und Techniken

Michael Keppler

105005

Termin: donnerstags, 10.30–12.00 Uhr
 Beginn: Do., 05.03.2026
 Dauer: 4 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 50,00

Gehirn & Gedächtnistraining für Senioren – geistig mobil und fit mit den richtigen Strategien und Techniken

Michael Keppler

105006

Termin: donnerstags, 10.30–12.00 Uhr
 Beginn: Do., 07.05.2026
 Dauer: 4 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 50,00



Aufbaukurs: Gehirn & Gedächtnistraining für Senioren – geistig mobil und fit mit den richtigen Strategien und Techniken

Michael Keppler

105007

Termin: donnerstags, 10.30–12.00 Uhr
 Beginn: Do., 25.06.2026
 Dauer: 4 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 50,00
 Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs

FOKUS – Kinder in Bewegung

für Kinder von 5–7 Jahren

Carola Lang und Katja Neher, Lernberaterinnen P.P., Evolutionspädagoginnen

105011

Termin: donnerstags, 14.30–16.00 Uhr
 Beginn: Do., 26.02.2026
 Dauer: 5 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 180,00

Manipulation erkennen – freier Denken

Vortrag und Gespräch

Bernd Klane, Ingenieur

106002

Termin: Mi., 29.04.2026, 19.00–21.00 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 12,50
 Anmeldung bis: 26.04.2026





Schaffen Sie EinDruck

mit einer Vielzahl an Druckprodukten wie

- Broschüren
- Flyer und Falzflyer
- Geschäftsausstattung
- Banner und Großformatdruck
- Nachhaltige Produkte
- und vieles mehr

zu günstigen Preisen mit hoher Qualität!

Interessiert? Kontaktieren Sie uns einfach:

☎ 09191 / 72 32-88
 ✉ info@lw-flyerdruck.de
 🌐 LW-FLYERDRUCK.de





LITERATUR

Der professionelle Weg zum fertigen Buch

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin

**202001**

Termin: Di., 21.04.2026, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 26,40
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit
Kamera und Mikrofon
Anmeldung bis: 17.04.2026

**ChatGPT kreativ für Autor*innen –
professionelle Anwendungsmöglichkeiten
und Prompts**

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin

**202002**

Termin: Fr., 08.05.2026, 18.00–21.00 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 36,50
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit
Kamera und Mikrofon
Anmeldung bis: 06.05.2026

**Humorvoll Schreiben: Textwerkstatt für
Autoren, Redner und alle, die Humor als
Stilmittel für sich nutzen wollen**

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin

**202003**

Termin: Mo., 13.07.2026, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 26,50
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit
Kamera und Mikrofon
Anmeldung bis: 09.07.2026



TANZEN

**Crashkurs „Bachata & Salsa/Forró:
Solo-Steps“**

Tom "Tommy" Köhler

262022

Termin: So., 12.04.2026, 14.0–15.00 Uhr
Ort: Stadthalle Jahnhalle, Albstr. 15,
72393 Burladingen
Gebühr: EUR 10,00
Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
Schuhe, Getränke
In Kooperation mit der vhs Burladingen

**Crashkurs "Bachata & Salsa/Forró:
Partnerwork"**

Tom "Tommy" Köhler

262023

Termin: So., 12.04.2026, 15.00–17.00 Uhr
Ort: Stadthalle Jahnhalle, Albstr. 15,
72393 Burladingen
Gebühr: EUR 10,00
Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
Schuhe, Getränke
In Kooperation mit der vhs Burladingen

Gratis Übungs-Fiesta (Prácticalonga)

Tom "Tommy" Köhler

262024

Termin: So., 12.04.2026, 17.00–19.00 Uhr
Ort: Stadthalle Jahnhalle, Albstr. 15,
72393 Burladingen
Ohne Gebühr!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
Schuhe, Getränke
In Kooperation mit der vhs Burladingen

**Tanzen im besten Alter – gesellige Tänze
für Junggebliebene**

Andreas Kurz

205000

Termin: mittwochs, 14.00–15.30 Uhr
Beginn: Mi., 04.03.2026
Dauer: 12 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 93,60



Crashkurs für "Rumba & Cha-Cha" sowie "Jive & Discofox"

Tom "Tommy" Köhler

205001

Termin: Sa., 16.05.2026, 15.00–17.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt

Gebühr: EUR 10,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige Schuhe, Getränke

Auch Einzelanmeldungen sind ganz herzlich willkommen.

Crashkurs für "Langsamer Walzer" sowie "Wiener Walzer"

Tom "Tommy" Köhler

205002

Termin: Sa., 16.05.2026, 17.15–19.15 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt

Gebühr: EUR 10,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige Schuhe, Getränke

Auch Einzelanmeldungen sind ganz herzlich willkommen.

Gratis Übungs-Fiesta (Prácticalonga)

Tom "Tommy" Köhler

205003

Termin: Sa., 16.05.2026, 19.30–22.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Ohne Gebühr!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige Schuhe, Getränke

Auch Einzelanmeldungen sind ganz herzlich willkommen.

KUNST

Innenarchitektur als Kunstform: Erstelle ein Einrichtungskonzept

Franziska Schlecht

206001

Termin: dienstags, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Di., 05.05.2026

Dauer: 4 mal

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 55,00

Mitzubringen: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon (möglichst kein Smartphone) Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse

Anmeldung bis: 04.05.2026



MALEN & ZEICHNEN

Kalligraphie für Anfänger

Mach deine Schrift zur Kunst

Monika Merly, Dipl.-Ing. (FH) Innenarchitektur

207001

Termin: donnerstags, 18.30–20.00 Uhr

Do., 26.02.2026

Dauer: 5 mal

Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Schulungsraum 2, 2.OG, Riedstr. 27, 72458 Albstadt

Gebühr: EUR 50,00

Mitzubringen: Heft DIN A4 kariert, gerade Breitfeder oder Kalligraphiefeder und Tinte

Materialkosten im Kurs: 5,- €

Räumliches Zeichnen – gib deiner Zeichnung Leben

für Anfänger

Monika Merly, Dipl.-Ing. (FH) Innenarchitektur

207002

Termin: donnerstags, 9.00–12.00 Uhr

Do., 16.04.2026

Dauer: 6 mal

Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Schulungsraum 2, 2.OG, Riedstr. 27, 72458 Albstadt

Gebühr: EUR 70,00

Mitzubringen: Papier DIN A3 und A4, Skizzenblock, Bleistifte (HB und B), dünne schwarze Filzstifte, evtl. Buntstifte

Materialkosten im Kurs: 5,- €



Dozent für Töpferkurse gesucht

Wir suchen eine:n Dozent:in für Töpferkurse, der/die die Kunst des Töpfers mit Leidenschaft vermittelt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – du schaffst es, Wissen, Technik und Freude am Material weiterzugeben?

Dann werde Teil unserer Werkstatt und gestalte kreative Momente mit uns.





TEXTILES GESTALTEN

Anfängerkurs Stricken oder Häkeln

Heidi Stauß

209001

Termin: dienstags, 18.00–20.30 Uhr
Beginn: Di., 03.03.2026
Dauer: 3 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Raum 2, 2.OG, Riedstr. 2, 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 39,80
Mitzubringen: Nadeln & Material können direkt im Kurs erworben werden
Materialkosten werden individuell im Kurs berechnet (Nadeln & Wolle)

Stricken für Anfänger – modern, kreativ & cozy

Tanja Stingel

209002

Termin: donnerstags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Do., 05.03.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 206, 2. OG, Gymnasiumstr. 15, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Lieblingswolle
Linkshänder und Linkshänderinnen sind herzlich willkommen – beide Varianten werden berücksichtigt.
Material kann im Kurs erworben werden.

Stricken für Fortgeschrittene – kreativ, stylish & next level

Tanja Stingel

209003

Termin: donnerstags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Do., 18.06.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Lieblingswolle
Linkshänder und Linkshänderinnen sind herzlich willkommen – beide Varianten werden berücksichtigt.
Material kann im Kurs erworben werden.



Wir häkeln ein Körbchen

Nicole Merz

209004

Termin: dienstags, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Di., 14.04.2026
Dauer: 2 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 24,50
Mitzubringen: Häkelnadel 10 mm
Materialkosten im Kurs: ca. 5 bis 10,– €

Wir häkeln eine kleine Eule

Nicole Merz

209005

Termin: dienstags, 17.30–19.30 Uhr
Beginn: Di., 09.06.2026
Dauer: 3 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 48,00
Mitzubringen: Häkelnadel 2,5 oder 3,0 mm
Materialkosten im Kurs: 5,– €

HANDWERK

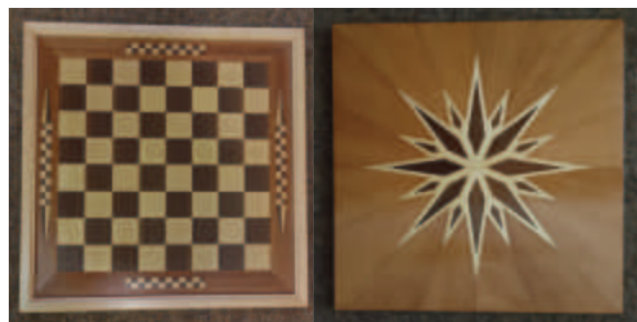
Intarsien schneiden – gestalte dein eigenes Schachbrett

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die faszinierende Kunst des Intarsien-Schneidens erklärt (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich)

Dietmar Hirt

210001

Termin: mittwochs, 17.30–21.30 Uhr
Beginn: Mi., 04.03.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 85,00
Mitzubringen: Minenbleistift (0,5 mm oder 0,7 mm), Lineal, Zirkel, Kartonnemmer mit Ersatzklingen
Materialkosten im Kurs: ca. 45,– €





Hocker aus Holz selbst herstellen

Adolf Single

210002

Termin: dienstags, 18.00–20.00 Uhr
 Beginn: Di., 03.03.2026
 Dauer: 4 mal
 Ort: Hohenbergschule, Technikraum,
 Hohenzollernstraße 20, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 65,00
 Mitzubringen: Bleistift
 Materialkosten im Kurs: 10,– €

Individueller Silberschmuck – kreiere dein ganz persönliches Unikat

Chiara Rainer

Dauer: 2 mal
 Ort: Schmuckschmiede, Zillhauser Str. 49,
 72459 Albstadt
 Gebühr: EUR 84,00
 Mitzubringen: Papier, Stifte, Schere, Essen und Trinken
 Materialkosten werden individuell im Kurs berechnet.

210004

Termine: Sa., 16.05.2026, 11.00–17.00 Uhr
 So., 17.05.2026, 10.00–15.00 Uhr

Klappbare Sitzbank aus Holz selbst herstellen

Adolf Single

210003

Termin: dienstags, 18.00–20.00 Uhr
 Beginn: Di., 14.04.2026
 Dauer: 6 mal
 Ort: Hohenbergschule, Technikraum,
 Hohenzollernstraße 20, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 85,00
 Mitzubringen: Bleistift
 Materialkosten im Kurs: 17,– €

210005

Termine: Sa., 13.06.2026, 11.00–17.00 Uhr
 So., 14.06.2026, 10.00–15.00 Uhr



Brigitte Wagner „Es zeichnet“

6. Februar bis 31. Mai 2026

Aus intuitiven Kreidespuren entstehen expressive Bildwelten. Die Landschaft entsteht im Prozess, wächst organisch und verdichtet sich scheinbar wie von selbst.

Intimität – Queere Kunst der Gegenwart

bis 12. April 2026

Kunst, die queere Lebensrealitäten sichtbar macht und vielschichtige Perspektiven auf Identität, Intimität und Zugehörigkeit eröffnet.

Rainer Zerback

Metamorphosis

Die Schwäbische Alb im Wandel

13. März bis 6. September 2026

Hochauflösende, präzise komponierte Fotografien zeigen eindrucksvoll, wie stark wir die Oberfläche unserer Welt verändern.



Abb.: Max Ackermann, Tonz II, 1917, Detail, Aquarell, Stiftung Sammlung Walther Groz

© VG Bild-Kunst, Bonn 2026, Foto: Frank Luger / Art Photography

www.kunstmuseumalbstadt.de

Lange Nacht der Museen Albstadt

Freitag, 20. März 2026, ab 18 Uhr

Get-together, musikalische und tänzerische Darbietungen und Themenführungen
 Eintritt 14 € für alle Museen

Expressionismus

Hoher Flug & tiefer Fall

8. Mai 2026 bis Anfang 2027

Fortschritts Glaube trifft auf apokalyptische Vision, paradiesische Utopie auf Großstadtelend, Kriegsbegeisterung auf den Alptraum der Front: Die Kunstschaffenden des Expressionismus erleben eine Welt im Aufbruch, in der alles möglich scheint, und stehen zugleich vor einem historischen Abgrund.

Matija Mato Pišpek

19. Juni bis Herbst 2026

Dynamisierte Körper zwischen Mixed Martial Arts und Pornografie: In Gemälden und Aquarellen entwickelt Matija Mato Pišpek einen neuen Zugang zur Aktmalerei.

KUNSTMUSEUM der Stadt Albstadt
 Kirchengraben 11 | 72458 Albstadt
www.kunstmuseumalbstadt.de
www.jungerkunstraum.de
 Di–Sa 14–17 Uhr, So und Fei 11–17 Uhr

SONNTAGE im Kunstmuseum
 Öffentliche Führung 14:30 Uhr
 Prosecco-Sonntag –
 Das prickelnde Kunstgespräch
 1. Sonntag im Monat 14:30 Uhr
 Kuchen-Sonntag
 mit Kaffee und Kuchen
 3. Sonntag im Monat ab 13 Uhr

WORKSHOPS für alle Altersgruppen
 auch nach Vereinbarung;
 Ankündigungen auf Social Media,
 im Newsletter und in der Presse
 Eintritt nur bargeldlos
 8 €, ermäßigt 6 €, frei unter 18 Jahren
 Zahlbar am EC-Cash-Terminal
 Rechnung nach Absprache





FOTOGRAFIE

Mein Weg – von der Automatik zur manuellen Fotografie

Roland Löffler

211001

Termin: Sa., 21.03.2026, 10.00–16.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 15,00
Mitzubringen: Getränke und Verpflegung
Treffpunkt ist um 9:45 Uhr vor dem Gebäude der vhs Albstadt in der Johannesstraße 5, 72458 Albstadt.
Der Workshop findet bei jedem Wetter statt.

Portraitfotografie mit Blitz und natürlichem Licht

Roland Löffler

211002

Termin: Sa., 09.05.2026, 10.00–16.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 35,00
Mitzubringen: Digitalkamera oder Smartphone, Getränke und Verpflegung
Treffpunkt ist um 9:45 Uhr vor dem Gebäude der vhs Albstadt in der Johannesstraße 5, 72458 Albstadt.
Der Workshop findet bei jedem Wetter statt.

Makrofotografie – die Welt im Detail entdecken

Roland Löffler

211003

Termin: Sa., 11.07.2026, 10.00–16.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 25,00
Mitzubringen: Digitalkamera mit einem makro-fähigen Objektiv, Stativ, (Fernauslöser optional), Getränke und Verpflegung
Treffpunkt ist um 9:45 Uhr vor dem Gebäude der vhs Albstadt in der Johannesstraße 5, 72458 Albstadt.
Der Workshop findet bei jedem Wetter statt.

MUSIK

Gitarrenkurs 1 – Beginner

Einführung in das Gitarrenspiel

Franco Eiffinger

213001

Termin: montags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Mo., 02.03.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Foyer, Gymnasiumstraße 15, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 92,00
Mitzubringen: Klassische-/Western-Gitarre, Notenständer, Ersatz-Saiten, Stimmgerät (App)
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten im Kurs: 10,- € (einmalig)

Gitarrenkurs 2 – Fortgeschrittene/ Wiedereinsteiger

Franco Eiffinger

213002

Termin: mittwochs, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mi., 04.03.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Foyer, Gymnasiumstraße 15, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 92,00
Mitzubringen: Klassische-/Western-Gitarre, Kapodaster, Notenständer, Ersatz-Saiten, Stimmgerät (App)
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten im Kurs: 10,- € (einmalig)

Gitarrenkurs 3 – Fortgeschrittene

Franco Eiffinger

213003

Termin: mittwochs, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Mi., 04.03.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Foyer, Gymnasiumstraße 15, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 92,00
Mitzubringen: Klassische-/Western-Gitarre, Kapodaster, Notenständer, Ersatz-Saiten, Stimmgerät (App)
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten im Kurs: 10,- € (einmalig)



Das starke Musikhaus im Südwesten

Eisenbahnstraße 12 – 72461 Albstadt – Tel. 0 71 52/98406-0 – www.musicland-albstadt.de

Eines der größten Musikhäuser Deutschlands

Riesenauswahl (2300 m²)

Digital-Pianos • Synthesizer • Musik-Software • Homekeyboards •
Elektro-/Akustikgitarren • Schlagzeuge • Blasinstrumente • Tonstudio





GESUNDHEIT IM GESPRÄCH

Gesundheit beginnt im Kopf – wie Gedanken den Körper beeinflussen



Steve Windisch

300001

Termin: Mo., 02.03.2026, 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 11,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 28.02.2026

Innere Balance trotz vollem Alltag



Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

Steve Windisch

300002

Termin: Mo., 09.03.2026, 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 9,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
 Anmeldung bis: 07.03.2026



Workshop: Verlustangst überwinden: Stärke und Gelassenheit finden.

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK, 3. Dan Karate

Lernen Sie in diesem 1,5-stündigen Workshop, wie die Unterdrückung Ihrer eigenen Autonomie-Bewegung die Verlustangst nährt. Wir zeigen Ihnen effektive Strategien, um Ihr Selbstwertgefühl zu stärken, Ihre Selbstfürsorge zu aktivieren und dadurch dauerhafte Gelassenheit in Beziehungen und im Alltag zu gewinnen. Befreien Sie sich von der Angst, indem Sie sich wieder auf die Stärke Ihrer eigenen Unabhängigkeit besinnen

300003

Termin: Sa., 28.02.2026, 10.30–12.00 Uhr
 Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 20,60

ENTSPANNUNGSKURSE

Workshop: Wie Ehrliches Mitteilen (EM) Ihr Leben wandelt

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK, 3. Dan Karate

Lernen Sie eine spezifische Methode der Selbsthilfe und Kommunikation kennen, die nachweislich das Nervensystem entspannt und innere Prozesse unterstützt. Durch eine klare, strukturierte Vorgehensweise hilft EM Ihnen, Emotionen und Gedanken bewusst zu äußern, um die Heilung alter Muster zu fördern. Entdecken Sie, wie Sie durch dieses achtsame Miteinander Ihre persönliche Entwicklung stärken und Ihre Beziehungsfähigkeit verbessern können.

300004

Termin: Sa., 21.03.2026, 8.30–10.00 Uhr
 Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 20,60



Workshop: Stress mit Gefühlen – Handlungsfähig bleiben

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK, 3. Dan Karate

Verzweiflung, Wut, Trauer: Dieser Kennenlernkurs gibt Ihnen als Hilfe zur Selbsthilfe einen Einblick, wie Sie diese starken Emotionen verstehen und Ihre Handlungsfähigkeit bewahren. Lernen Sie, alte Überlebensstrategien aufzulösen, um die Selbstregulierung nachhaltig zu stärken. Gewinnen Sie dadurch eine verbesserte Beziehungsfähigkeit und mehr innere Gelassenheit im Alltag.

300005

Termin: Sa., 21.03.2026, 10.30–12.00 Uhr
 Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 20,60



Zeit für mich – mehr Selbstsorge und Achtsamkeit im Alltag

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU

301401

Termin: donnerstags, 20.00–20.45 Uhr
Beginn: Do., 26.03.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 45,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon und einen ruhigen Sitzplatz
Anmeldung bis: 20.03.2026



Transformierende Atem-Meditation: Beschleunigen Sie Ihren Wachstumsprozess

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK, 3. Dan Karate

Lernen Sie eine kraftvolle Atemtechnik kennen, die alte Programme, Muster und Blockaden aus Ihrem Unterbewusstsein löst. Durch bewusstes Loslassen wählen Sie aktiv, was Sie weiterbringt. Erleben Sie, wie diese Meditation Ihren persönlichen Wachstumsprozess beschleunigt und Ihnen neue innere Freiräume schafft.

301402

Termin: Sa., 07.03.2026, 8.30–10.00 Uhr
Ort: Karate-Club Albstadt e.V., Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 14,50
Mitzubringen: Decke, warme Socken und Kissen

Mentalfeld-Tapping (MFT) erlernen – schnelle Unterstützung bei akuten emotionalen Stresszuständen

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK, 3. Dan Karate

Entdecken Sie eine effektive Methode, um sich von tief verwurzelten negativen Überzeugungen, Ängsten, Panikattacken und emotionalen Blockaden zu lösen. MFT bietet schnelle Unterstützung in Lebenskrisen, toxischen Beziehungen und hilft sogar bei stressbedingten Schmerzen oder Allergien.

301403

Termin: Sa., 07.03.2026, 10.30–12.30 Uhr
Ort: Karate-Club Albstadt e.V., Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 47,50
Mitzubringen: Decke, warme Socken und Kissen

YOGA

Yin Yoga – für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU

301601

Termin: donnerstags, 18.30–19.30 Uhr
Beginn: Do., 26.03.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 77,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon und eine Yogamatte, eine Decke und Kissen
Anmeldung bis: 19.03.2026



Hatha Yoga

(Lautlingen)

Paul Malsam, Yogalehrer (BYV)/Yogatherapeut

301602

Termin: donnerstags, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Do., 26.02.2026
Dauer: 10 mal
Ort: Schwesternhaus, Am Schloß 6, 72459 Albstadt
Gebühr: EUR 92,00
Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und 1 bis 2 Wolldecken



„Ihr habt's wirklich gut, den nachhaltigsten Online-Yogashop Deutschlands gibt es für Euch in der Region jetzt auch "Offline": In Meßstetten!“

Euer Yoga-Direktverkauf:

**Bausinger GmbH
Wirkerstr. 4
D-72469 Meßstetten**

„Die sind total nett dort!“
Ruft einfach an: 07434-600!
www.bausinger.de



Hatha Yoga Anfängerkurs

Stefanie Baier

Beginn: Mi., 10.06.2026
 Dauer: 6 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastik-
 raum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 56,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

301603

Termin: mittwochs, 17.15–18.30 Uhr

301604

Termin: mittwochs, 18.45–20.00 Uhr

Yoga – Zeit für Dich! Yoga für Frauen

Marion Braun, Übungsleiterin C + B-Lizenz, Yoga-Lehrer

301605

Termin: mittwochs, 17.45–18.45 Uhr
 Beginn: Mi., 25.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 74,70

Vinyasa Power Yoga – Kraft trifft Flow

Eine dynamischere Praxis für geübtere Yoginis

Beata Barbedet

Termin: donnerstags, 18.00–19.30 Uhr
 Dauer: 8 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 89,60

301606

Beginn: Do., 26.02.2026

301607

Beginn: Do., 21.05.2026

Yoga 55+

(Margrethausen)

Engelbert Schramm

Leichte Übungen zur Selbstbehandlung energetischer
 Druckpunkte, sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Termin: dienstags, 17.30–19.00 Uhr
 Ort: Kloster Margrethausen, Raum Ochsen-
 berg (1.OG), 72459 Albstadt
 Mitzubringen: Yogamatte, Kissen und Decke

301608

Beginn: Di., 24.02.2026
 Dauer: 5 mal
 Gebühr: EUR 63,00

301609

Beginn: Di., 14.04.2026
 Dauer: 6 mal
 Gebühr: EUR 75,60

301610

Beginn: Di., 09.06.2026
 Dauer: 8 mal
 Gebühr: EUR 90,60

Raja Yoga für Fortgeschrittene

Ethik - Haltung - Atemschulung - Meditation

Margrethausen

Engelbert Schramm

Termin: dienstags, 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Kloster Margrethausen, Raum Ochsen-
 berg (1.OG), 72459 Albstadt
 Mitzubringen: Yogamatte, Kissen und Decke

301611

Beginn: Di., 24.02.2026
 Dauer: 5 mal
 Gebühr: EUR 63,00

301612

Beginn: Di., 14.04.2026
 Dauer: 6 mal
 Gebühr: EUR 75,60

301613

Beginn: Di., 09.06.2026
 Dauer: 8 mal
 Gebühr: EUR 90,60

QI GONG

Qi Gong

Jutta Geiger-Wenzler, FAYO(R) Coach

Termin: mittwochs, 10.10–11.10 Uhr
 Beginn: Mi., 25.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastik-
 raum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 74,80
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken
 (ABS-Socken), Decke, Sitzkissen

301801

Beginn: Mi., 25.02.2026

301802

Beginn: Mi., 20.05.2026



Qi Gong

(Margrethausen)

Inge Auer, Qi Gong Lehrerin

Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 10 mal
Ort: Kloster Margrethausen, Raum Heersberg, 1.OG, 72459 Albstadt
Gebühr: EUR 74,80
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, Decke, kleines Kissen

301803

Termin: mittwochs, 18.00–19.00 Uhr

301804

Termin: mittwochs, 19.10–20.10 Uhr

Qi Gong auf dem Böllat

(Burgfelden)

Inge Auer, Qi Gong Lehrerin

Ort: Böllat, Treffpunkt 1. Parkplatz in Burgfelden
Gebühr: EUR 10,00
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Spontane Teilnahme möglich.

301805

Termin: Mi., 17.06.2026, 18.30–20.00 Uhr

301806

Termin: Mi., 24.06.2026, 18.30–20.00 Uhr

301807

Termin: Mi., 01.07.2026, 18.30–20.00 Uhr

FITNESSKURSE

Fitnessangebote

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen längerfristig dazu, dass Muskulatur ab-, der Fettansatz aufgebaut wird und das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit verliert.

Alle Formen von Fitnesstraining wirken diesem Prozess entgegen. Geschult werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer, je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

Rücken und Bauch

Sandra Mutscheller, Fitness- + Gesundheitstrainerin

302001

Termin: freitags, 10.10–11.10 Uhr
Beginn: Fr., 27.02.2026
Dauer: 14 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastik-raum 2. OG, Riedstraße 27, 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 85,90

Faszientraining – Online



Karin Heinzelmann, Aquafitnessleiterin, Kursleiterin f. Faszientraining

302201

Termin: mittwochs, 18.00–19.00 Uhr
Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 49,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, ein großes Handtuch/Decke, Tennisball, Faszienrolle
Anmeldung bis: 24.02.2026

Faszientraining

Karin Heinzelmann, Aquafitnessleiterin, Kursleiterin f. Faszientraining

302202

Termin: mittwochs, 18.00–19.00 Uhr
Beginn: Mi., 10.06.2026
Dauer: 5 mal
Ort: Kirchgrabenhalle, Landgraben 16, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 30,70
Mitzubringen: großes Handtuch/Decke
Die Faszienrolle, als auch ein Tennisball können im Kurs ausgeliehen werden.

Wohlfühlgymnastik am Morgen

(Laufen)

Brigitte Stotz

302301

Termin: mittwochs, 9.15–10.15 Uhr
Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 13 mal
Ort: Turn- und Festhalle, Gallusstraße, 72459 Albstadt
Gebühr: EUR 92,00
Mitzubringen: feste Turnschuhe und großes Handtuch



Bauch-Beine-Po

Sandra Mutscheller, Fitness- + Gesundheitstrainerin

302401

Termin: freitags, 9.00–10.00 Uhr
 Beginn: Fr., 27.02.2026
 Dauer: 14 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 85,90

Bauch-Beine-Po-Power-Stunde

Markus Weßner, Group Trainer & Step B-Lizenz,
 BBP-Workout

302402

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mo., 23.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 61,30

After-Work-Fitness

Susanne Hofele, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit,
 Prävention

Mitzubringen: eigene Matte oder großes Handtuch

302501

Termin: montags, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mo., 23.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: Mazmannhalle, Gymnasiumstraße 9,
 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 61,30

302502

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mo., 23.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: Mazmannhalle, Gymnasiumstraße 9,
 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 61,30

302503

Termin: dienstags, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Di., 24.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 61,30

302504

Termin: dienstags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Di., 24.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 61,30

302505

Termin: montags, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mo., 22.06.2026
 Dauer: 5 mal
 Ort: Mazmannhalle, Gymnasiumstraße 9,
 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 30,70

302506

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mo., 22.06.2026
 Dauer: 5 mal
 Ort: Mazmannhalle, Gymnasiumstraße 9,
 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 30,70

302507

Termin: dienstags, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Di., 23.06.2026
 Dauer: 5 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 30,70

302508

Termin: dienstags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Di., 23.06.2026
 Dauer: 5 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 30,70

Fitness für Senioren

Ilka Wörz, DTB Gesundheits- und Fitnesstrainerin

302509

Termin: mittwochs, 16.00–17.00 Uhr
 Beginn: Mi., 10.06.2026
 Dauer: 6 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 36,80

Sie vermissen die Beschreibungen unter den Kursen?

Schauen Sie doch einfach unter: www.vhs-albstadt.de vorbei.





AQUAFITNESS

Aquacycling – für alle Altersklassen

Ina Laube, Sportlehrerin



302601

Termin: montags, 13.00–13.45 Uhr
Beginn: Mo., 23.02.2026
Dauer: 5 mal
Ort: badkap Freizeitbad, Beibruck 1, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 83,00
Mitzubringen: Wasser-/Badeschuhe, Radlerhose/ anliegende Hose

Aquacycling – für alle Altersklassen

Ina Laube, Sportlehrerin



302602

Termin: montags, 13.00–13.45 Uhr
Beginn: Mo., 13.04.2026
Dauer: 5 mal
Ort: badkap Freizeitbad, Beibruck 1, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 83,00
Mitzubringen: Wasser-/Badeschuhe, Radlerhose/ anliegende Hose

Aquafitness

Truchteltingen

Karin Heinzelmann, Aquafitnessleiterin, Kursleiterin f. Faszientraining

Beginn: Fr., 27.02.2026
Dauer: 7 mal
Ort: ACURA Kliniken Albstadt GmbH, Bewegungsbad, 72461 Albstadt
Gebühr: EUR 80,00
Folgekurs ab 12.06.2026. Voraussetzung der Teilnahme: Anmeldung in diesen Kursen.

302603

Termin: freitags, 14.45–15.30 Uhr

302604

Termin: freitags, 15.30–16.15 Uhr

302605

Termin: freitags, 16.15–17.00 Uhr



SPORT

Lust auf Tennis?

Tennis für Anfänger (für Erwachsene)

In Zusammenarbeit mit der Tennisgesellschaft Ebingen
Geschäftsstelle TG Ebingen



302701N

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
Beginn: Mo., 04.05.2026
Dauer: 10 mal
Ort: Clubheim TG Ebingen, Schmiechastr. 240, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 99,00
Mitzubringen: Sportbekleidung, saubere Turnschuhe ohne Profil



Sicherheit, Vitalität, langes Leben: Schnupperkurs Karate (40+ bis 70+)

Vormittagskurs

Modernes gelenkschonendes Okinawa Karate

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK, 3. Dan Karate

302702

Termin: donnerstags, 9.45–11.00 Uhr
Beginn: Do., 05.03.2026
Dauer: 3 mal
Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 28,00
Mitzubringen: Bequeme Kleidung





Schnupperkurs Vital-Karate (40+ bis 70+): Kraft, Beweglichkeit und mentale Stärke

Modernes gelenkschonendes Okinawa Karate.
Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK,
3. Dan Karate

302703

Termin: freitags, 18.30–19.45 Uhr
Beginn: Fr., 06.03.2026
Dauer: 3 mal
Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für
Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 28,00
Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Vom Anfänger/ Wiedereinsteiger zum Läufer

Volker Mast, DOSB Übungsleiter

930000

Termin: montags und mittwochs,
17.15–18.45 Uhr
Beginn: 23.02.2026
Dauer: 20 mal
Ort: Albstadt-Ebingen Wanderparkplatz nach
Meßstetter Steige links
Gebühr: EUR 152,00
Mitzubringen: Gute Laufschuhe, wetterbeständige
Kleidung, Getränk

RÜCKENSCHULE/WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik

Schreibtischarbeiter, Autofahrer, Hausfrauen und Hausmänner sowie alle Dauersitzer belasten ihre Wirbelsäule einseitig. Durch gezielte krankengymnastisch orientierte Übungen wollen wir Verkrampfungen der Muskulatur entgegenarbeiten und die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten. Durch Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sollen bestehende Beschwerden vermindert und weiteren vorgebeugt werden.

Sie werden sehen, es macht Spaß!

Bitte zu den Kursen Decke oder Matte und ein kleines Kissen oder Handtuch mitbringen.

Bitte beachten Sie:

Bei akuten Beschwerden ist eine Teilnahme an den Kursen Wirbelsäulengymnastik nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.

Rückenbalance für junggebliebene Senioren

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rücken-
schullehrerin

303001

Termin: montags, 8.45–9.35 Uhr
Beginn: Mo., 23.02.2026
Dauer: 12 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und
Decke (für Entspannung)

Rückenbalance

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rücken-
schullehrerin

Beginn: Mo., 23.02.2026
Dauer: 12 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und
Decke (für Entspannung)

303002

Termin: montags, 18.10–19.00 Uhr

303003

Termin: montags, 19.10–20.00 Uhr

303004

Termin: montags, 20.10–21.00 Uhr



Rückenbalance für junggebliebene Senioren

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rücken-
schullehrerin

303005

Termin: montags, 8.45–9.35 Uhr
Beginn: Mo., 08.06.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 48,00
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und
Decke (für Entspannung)



Rückenbalance

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rückenschullehrerin

Beginn: Mo., 08.06.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 48,00
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Decke (für Entspannung)

303006

Termin: montags, 18.10–19.00 Uhr

303007

Termin: montags, 19.10–20.00 Uhr

303008

Termin: montags, 20.10–21.00 Uhr

Ein starker Rücken kann entzücken

Heidi Gulde, Rückenschullehrerin

303009

Termin: montags, 17.30–18.30 Uhr
Beginn: Mo., 23.02.2026
Dauer: 16 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 98,00
Mitzubringen: ein großes Handtuch

Rückenfit – Fit im Alltag

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Heidi Gulde, Rückenschullehrerin

Beginn: Do., 26.02.2026
Dauer: 16 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 98,00
Mitzubringen: ein großes Handtuch

303010

Termin: donnerstags, 18.30–19.30 Uhr

303011

Termin: donnerstags, 19.40–20.40 Uhr

Gymnastik - Rückenschule - Bewegungstraining

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Heidi Gulde, Rückenschullehrerin

Beginn: Di., 24.02.2026
Dauer: 16 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 98,00
Mitzubringen: ein großes Handtuch

303012

Termin: dienstags, 17.20–18.20 Uhr

303013

Termin: dienstags, 18.30–19.30 Uhr

303014

Termin: dienstags, 19.40–20.40 Uhr

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Susanne Hofele, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit, Prävention

Termin: mittwochs, 8.55–9.55 Uhr
Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, 72458 Albstadt (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 61,30
Mitzubringen: Handtuch

303101

Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 10 mal
Gebühr: EUR 61,30

303102

Beginn: Mi., 24.06.2026
Dauer: 5 mal
Gebühr: EUR 30,70

GESUNDHEITSPRÄVENTION

Präventionstraining: Kraftvoll fit ab 60+

Sport in der Rehabilitation

Rolf Roth, Master-Fitnesstrainer, vormals A-Lizenz

303201

Termin: mittwochs, 9.30–10.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 15 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 92,00



www.vhs-albstadt.de





Hilfe die Hose spannt – Ernährung in den Wechseljahren

Workshop

Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin

Anstelle die Wechseljahre als lästiges Übel anzusehen, zeigt Elke Beiter, Wechseljahre,- und Gesundheitsberaterin aus Haigerloch-Owingen, wie Frau diese herausfordernde Zeit gut meistern kann. So manche Zuhörerinnen wird Aha-Momente haben, wenn sie Hintergründe zu diesem hinter vorgehaltener Hand diskutierten Thema hört.

304001

Termin: Di., 24.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt

Gebühr: EUR 26,70

Materialkosten: 8€ für Script, Getränk und Tinktur sind im Kurs zu entrichten

Wechseljahre – Aufbruch in eine schöne 3. Lebensphase

Workshop

Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin

Willkommen in der vielleicht aufregendsten Phase Ihres Lebens. Der Körper hat in der Zeit des Wandels etlichen Überraschungen wie Hitzewallungen, Schlafproblemen, Stimmungsschwankungen, Hautprobleme und co. für Frauen bereit. Von Elke Beiter, Wechseljahre,- und Gesundheitsberaterin aus Haigerloch-Owingen, erfahren Sie viele interessante Hintergründe und die Übersicht der verschiedenen Therapieansätzen für die unterschiedlichsten Beschwerden. Sie gibt fundierte Tipps zur Selbsthilfe, die sofort wirken können und auch in einen stressigen Alltag passen.

304002

Termin: Di., 28.04.2026, 18.30–20.45 Uhr

Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt

Gebühr: EUR 26,70

Materialkosten: 8,- € für Script, Getränk und Tinktur sind im Kurs zu entrichten



BACKEN & KOCHEN

Brot selber backen

Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meisterbäcker!

Stingel Mühle

Gemeinsam backen wir rustikale Bauernbrote und schwäbische Dinnete. Sie lernen, wie der Teig hergestellt, geformt und gebacken wird. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zur Verwendung der richtigen Zutaten und hilfreichen Backzubehör. Für die Teilnahme am Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

305001

Termin: Do., 16.04.2026, 18.00–21.30 Uhr

Ort: Stingel-Mühle, Schwaderloch 9, 72336 Balingen-Dürrwangen

Gebühr: EUR 55,00

Mitzubringen: Inkl. Kursbuch, Getränke, Kaffee und Pausengebäck sowie Ihr Selbstgebackenes



Pizza & Focaccia

Stingel Mühle

In diesem Backkurs dreht sich alles um die Zubereitung von original italienischem Pizzateig und aromatischer Focaccia. Schritt für Schritt werden Grundlagen des Knetens, der Teigruhe und des Backens im Steinofen vermittelt – ideal für Einsteiger und Hobbybäcker.

305002

Termin: Di., 16.06.2026, 18.00–21.30 Uhr

Ort: Stingel-Mühle, Schwaderloch 9, 72336 Balingen-Dürrwangen

Gebühr: EUR 55,00

Mitzubringen: Inkl. Kursbuch, Getränke, Kaffee und Pausengebäck sowie Ihr Selbstgebackenes





Meal Prep – Vorkochen mit pflanzlicher Küche

Sie möchten sich im Arbeitsalltag, beim Sport, bei Ausflügen am Wochenende und bei Picknicks gesund und kostengünstig ernähren? Wir kochen gemeinsam mit wenig Zeitaufwand gesunde und einfache Meal Prep Rezepte mit frischen Zutaten zum Mitnehmen!

Christine Rösch

500302

Termin: Fr., 24.04.2026, 18.00–22.00 Uhr
Ort: Walther-Groz-Schule - Schulküche UG
Johannesstr. 4–6, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 49,50
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Bei der Anmeldung teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gluten- oder laktosefreie Zutaten wünschen.



Mebold
www.mebold.de

Getränke für den guten Geschmack

MIT FREUNDEN DAS BESONDERE ENTDECKEN!

Mebold Wein- und Getränke-Fachmarkt
Mo.-Fr. von 08:30 - 19:00 Uhr, Sa. von 08:00 - 16:00 Uhr für Sie geöffnet.
72458 Albstadt, Kientenstraße 14 - Tel. 07431 / 93 73 0 - Fax 07431 / 93 73 23

Werden Sie Mitglied der

vhs Volkshochschule
Albstadt e.V.

Ihre Vorteile:

- Sie erhalten auf jeden zu zahlenden Kurs 10%. ¹⁾
- Wir verlosen jedes Jahr einen freien Kurs unter den Mitgliedern. ²⁾
- Erhalten Sie in jedem Semester ein Rundschreiben „Aktuelles“.
Zudem senden wir Ihnen persönlich zweimal im Jahr unser Programmheft als PDF an Ihre E-Mail-Adresse.
- Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

Ihr Beitrag für unseren Erfolg:

- Sie fördern die vhs Albstadt e.V. mit Ihrem Beitrag.
- Sie können einmal im Jahr an der Mitgliederversammlung teilnehmen.

Mitgliedsbeitrag pro Jahr
für **Einzelmitglieder**:
12,–€

Mitgliedsbeitrag pro Jahr
für **Familienmitglieder**:
25,– €

- 1) Ausgenommen sind Fahrten und Reisen sowie Veranstaltungen, die die vhs in Kooperation mit anderen Einrichtungen durchführt. Aktionen und Rabatt-Gutscheine sind nicht mit anderen Aktionen / Gutscheinen kombinierbar.
- 2) Der Betrag ist nicht auszahlbar. Er kann zudem nicht auf andere Personen übertragen werden und muss innerhalb eines Jahres eingelöst werden.



Sprachkurs-Angebote

						
Chinesisch	Deutsch	Englisch	Französisch	Italienisch	Spanisch	Türkisch

Der erste Termin ist eine kostenlose Schnupperstunde, wenn Sie einen anderen Kurs besuchen möchten.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) der VHS

Kompetente Sprachverwendung	C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse	Hören Sprechen Lesen Schreiben	• ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen • jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	C1 Fachkundige Sprachkenntnisse	Hören Sprechen Lesen Schreiben	• Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken • komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen • sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbstständige Sprachverwendung	B2 Selbständige Sprachverwendung	Hören Sprechen Lesen Schreiben	• im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird • sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben
	B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung	Hören Sprechen Lesen Schreiben	• das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird • in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen • persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung	A2 Grundlegende Kenntnisse	Hören Sprechen Lesen Schreiben	• einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen • kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	A1 Anfänger	Hören Sprechen Lesen Schreiben	• einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen • einzelne Wörter und ganze Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Das Kurssystem richtet sich nach den 3 Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ unterteilt in 6 Stufen, beginnend von A1 (Anfänger) bis C2 (Experten).

Sie haben Interesse an einer Sprachprüfung?

Dann schauen Sie doch einfach auf folgender Website vorbei:
www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de.

Dort finden Sie die nächste Möglichkeit auf Ihrem Sprachniveau eine Prüfung abzulegen.

Anmeldung und Information:

Telefon 07431 / 1 34-35-0
info@vhs-albstadt.de

Anmeldeformulare zum Ausfüllen
 finden Sie auf Seite 7.

**Gebührentabelle: Preisgestaltung der Gruppen**

nach Teilnehmerzahl

Kurstermine UE's Teilnehmer	10 20	11 22	12 24	13 26	14 28	15 30	16 32
10	68,70 €	75,60 €	82,50 €	89,30 €	96,20 €	103,00 €	109,90 €
9	75,60 €	83,20 €	90,70 €	98,30 €	105,80 €	113,30 €	120,90 €
8	85,30 €	93,90 €	102,40 €	110,90 €	119,40 €	127,90 €	136,40 €
7	98,30 €	108,10 €	117,90 €	127,70 €	137,50 €	147,30 €	157,20 €
6	115,60 €	127,10 €	138,70 €	150,20 €	161,70 €	173,30 €	184,80 €
5	136,10 €	149,70 €	163,30 €	176,90 €	190,40 €	204,00 €	217,60 €

TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN sind im Preis inklusive.**CHINESISCH****Chinesisch A1 -
Schnuppertermin**

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Liu Yan

402001

Termin: Mi., 04.03.2026, 18.00–19.00 Uhr
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Raum 1,
 2.OG, Riedstr. 27, 72458 Albstadt
 (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: ohne Gebühr

Chinesisch A1

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Liu Yan

402002

Termin: mittwochs, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mi., 18.03.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Raum 1,
 2.OG, Riedstr. 27, 72458 Albstadt
 (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 115,60 (bei min. 6 Teilnehmern)

**DEUTSCH****Deutsch A1.1
als Fremdsprache (DaF)**

Erste Schritte für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Christine Hauder

404001

Termin: mittwochs, 18.30–20.00 Uhr
 Beginn: Mi., 25.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 136,10 (bei min. 5 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Buch wird im Kurs bekannt gegeben

**Deutsch A1.1+ (A1.2)
als Fremdsprache (DaF)**

für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen

Özlem Ugur

404002

Termin: montags, 18.30–20.00 Uhr
 Beginn: Mo., 09.03.2026
 Dauer: 14 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 190,40 (bei min. 5 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Buch wird im Kurs bekannt gegeben





Deutsch A1.2 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Özlem Ugur

404003

Termin: montags, 16.30–18.00 Uhr
 Beginn: Mo., 09.03.2026
 Dauer: 14 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 190,40 (bei min. 5 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Deutsch A1.2/ A2 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Annette Huwald

404004

Termin: mittwochs, 19.30–21.00 Uhr
 Beginn: Mi., 25.03.2026
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 184,80 (bei min. 6 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Deutsch B1.1+ als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

404005

Termin: freitags, 18.00–19.30 Uhr
 Beginn: Fr., 06.03.2026
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 184,80 (bei min. 6 Teilnehmern)

Deutsch B2.1 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

404006

Termin: dienstags, 17.30–19.00 Uhr
 Beginn: Di., 17.03.2026
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 184,80 (bei min. 6 Teilnehmern)

Deutsch B2.2 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

404007

Termin: donnerstags, 19.30–21.00 Uhr
 Beginn: Do., 05.03.2026
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 184,80 (bei min. 6 Teilnehmern)

ENGLISCH



Englisch A1.1

für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen

Begüm Bucher

406001

Termin: freitags, 15.00–16.30 Uhr
 Beginn: Fr., 17.04.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 136,10 (bei min. 5 Teilnehmern)
 Mitzubringen: wird am ersten Kurstag mitgeteilt

Englisch für Touristen A1.2 – Hooray for Holidays

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Ulrike Franke

406002

Termin: dienstags, 18.30–20.00 Uhr
 Beginn: Di., 21.04.2026
 Dauer: 5 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 68,20 (bei min. 5 Teilnehmern)

Englisch A2/B1 für Senioren

mit guten Vorkenntnissen

Dr. Heidemarie May

406003

Termin: donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
 Beginn: Do., 19.03.2026
 Dauer: 13 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 89,30 (bei min. 10 Teilnehmern)
 Mitzubringen: At your leisure B1 Hueber Verlag,
 ISBN 978-3-19-309 599-2 Band A2/B1
 ab Lektion 1

TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN
 sind im Preis inklusive.



Englisch A2.1 Konversation und Grammatik

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Viktoria Kontsur

406004

Termin: donnerstags, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Do., 05.03.2026
Dauer: 14 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 08, Gymnasiumstraße 15, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 119,40 (bei min. 8 Teilnehmern)
Mitzubringen: Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch B1

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Ruth Reiser

406005

Termin: donnerstags, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Do., 26.02.2026
Dauer: 10 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114, Gymnasiumstraße 15, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 68,70 (bei min. 10 Teilnehmern)

English B1.2

Conversation - für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Sabine Blickle

406006

Termin: mittwochs, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 13 mal
Ort: Haus am Uhlandsgarten, Untere Bachstr. 12, 72461 Albstadt
Gebühr: EUR 110,90 (bei min. 8 Teilnehmern)

Englisch B1.2

Für Senioren mit guten Vorkenntnissen

Englisch lernen mit Muße

Ulrike Franke

406007

Termin: freitags, 10.00–11.30 Uhr
Beginn: Fr., 06.03.2026
Dauer: 8 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 68,30 (bei min. 8 Teilnehmern)

FRANZÖSISCH



Französisch A1.2+

für Teilnehmer mit 2 Semestern Vorkenntnissen

Annette Huwald

408001

Termin: montags, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Mo., 16.03.2026
Dauer: 14 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 119,40 (bei min. 8 Teilnehmern)

Französisch A2

Konversation und Grammatik

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

408002

Termin: mittwochs, 17.50–19.20 Uhr
Beginn: Mi., 25.03.2026
Dauer: 16 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 136,40 (bei min. 8 Teilnehmern)

Französisch A2 – Touristenkurs

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Ulrike Franke

408003

Termin: dienstags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Di., 09.06.2026
Dauer: 5 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 68,20 (bei min. 5 Teilnehmern)

Französisch B1

Conversation française am Vormittag

Françoise Fehrenbacher

408004

Termin: donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
Beginn: Do., 26.02.2026
Dauer: 14 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 119,40 (bei min. 8 Teilnehmern)





ITALIENISCH

**Italienisch A1.2**

für Teilnehmer mit 2 Semestern Vorkenntnissen

Annette Huwald

409002

Termin: donnerstags, 17.50–19.20 Uhr
 Beginn: Do., 05.03.2026
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 136,40 (bei min. 8 Teilnehmern)

Italienisch A1/A2

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Annette Huwald

409004

Termin: montags, 17.50–19.20 Uhr
 Beginn: Mo., 16.03.2026
 Dauer: 14 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 119,40 (bei min. 8 Teilnehmern)

Italienisch A2

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

409005

Termin: dienstags, 19.10–20.40 Uhr
 Beginn: Di., 03.03.2026
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 136,40 (bei min. 8 Teilnehmern)



SPANISCH

**Spanisch A1**

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Fabiana Schmidt

422001

Termin: dienstags, 17.00–18.30 Uhr
 Beginn: Di., 03.03.2026
 Dauer: 13 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 150,20 (bei min. 6 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Perspectivas contigo A1

Spanisch A1.2+

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Laura Greiner

422002

Termin: donnerstags, 17.30–19.00 Uhr
 Beginn: Do., 12.03.2026
 Dauer: 13 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 150,20 (bei min. 6 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Buch wird am ersten Kursabend
 bekannt gegeben

Spanisch A2.2+

für Fortgeschrittene

Laura Greiner

422003

Termin: montags, 18.00–19.30 Uhr
 Beginn: Mo., 09.03.2026
 Dauer: 15 mal
 Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114,
 Gymnasiumstraße 15, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 173,30 (bei min. 6 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Buch wird am ersten Kursabend
 bekannt gegeben

Spanisch B1

für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Fabiana Schmidt

422004

Termin: montags, 17.30–18.30 Uhr
 Beginn: Mo., 02.03.2026
 Dauer: 13 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 150,20 (bei min. 6 Teilnehmern)
 Mitzubringen: Buch wird am ersten Kursabend
 bekannt gegeben



Spanisch B2

Curso de conversación - Konversationskurs
für Fortgeschrittene

Fabiana Schmidt

422005

Termin: montags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Mo., 02.03.2026
Dauer: 13 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 150,20 (bei min. 6 Teilnehmern)
Mitzubringen: Arbeit mit freien Materialien



TÜRKISCH



Türkisch A1.1

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Özgen Cakir

424001

Termin: dienstags, 17.00–18.00 Uhr
Beginn: Di., 03.03.2026
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 131,10 (bei min. 4 Teilnehmer)



Gesucht!
**DOZENT /
DOZENTIN**

- Haben Sie den Wunsch, Kursteilnehmer von Ihren profunden Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten profitieren zu lassen?
- Haben Sie eine bereits fertig ausgearbeitete Idee für Kursangebote?
- Können Sie Ihre fachliche Qualifikation selbstständig, praxisnah und gut verständlich weitergeben?

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung!

vhs Volkshochschule
Albstadt e.V.

TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN
sind im Preis inklusive.

Anmeldeformulare zum Ausfüllen
finden Sie auf Seite 7.

Abendrealschule

Tel. 07433/9675706

info@abendrealschule-balingen.de

Neuer Kurs

**Bessere Ausbildung
Mehr Möglichkeiten**

Realschulabschluss nachholen

Jetzt anmelden !

Rufen Sie an !

Oder schicken Sie eine Anfrage über

abendrealschule-balingen.de

Wir beraten Sie gerne





NLP – Gelungen kommunizieren und Herausforderungen souverän meistern

(Margrethausen)

Wolfhard Zeeb, NLP Lehrtrainer (DVNLP und IN)

In diesem Basiskurs lernen Sie erfolgreiche Methoden des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) kennen, die sie sofort anwenden können, um in Zukunft Herausforderungen gelassen zu bewältigen und erfolgreich und wertschätzend mit Ihren Mitmenschen zu kommunizieren.

- Sie trainieren und verfeinern Ihre Wahrnehmung für die sprachlichen und körpersprachlichen Signale Ihrer Mitmenschen
- Sie lernen klarer und effektiver zu kommunizieren
- Sie entdecken neue Möglichkeiten, um schwierige Situationen in Beruf und Privatleben besser gewachsen zu sein

"Learning by Doing" mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre, in der aber auch Platz ist für die Entstehungsgeschichte und Wirkungsweise des NLP.

500001

Termin: Sa., 21.02.2026, 9.00–18.00 Uhr
 Ort: Kloster Margrethausen, Raum Heersberg, 1.OG, 72459 Albstadt
 Gebühr: EUR 96,50
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Sympathisch und überzeugend ab der ersten Sekunde

Mit detaillierten Informationen zum NLP und zur Grundausbildung NLP-Practitioner

Infovortrag

Wolfhard Zeeb, NLP Lehrtrainer (DVNLP und IN)

Infoabend zur NLP-Ausbildung/Weiterbildung. Motto: Sympathisch und überzeugend ab der ersten Sekunde. "NLP Practitioner DVNLP" ist ein eigenständiger Abschluss und vom DVNLP anerkannt und zertifiziert, inklusive Qualifizierung zum Beratungs- und Kommunikationsexperten nach AZAV und bildet andererseits Teil 1 der Ausbildung zum Systemischen Coach/Coach DVNLP. Eine Förderung über den ESF, in Höhe von bis zu 50% der Ausbildungskosten, ist möglich.

500002V

Termin: Do., 26.03.2026, 18.00–19.30 Uhr
 Ort: Kloster Margrethausen, Raum Eckwinkel (1.OG), 72459 Albstadt
 Eintritt frei!



Fachkurs Kommunikations- und Beratungsexperte – NLP-Practitioner

Ausbildung/Weiterbildung zum NLP-Practitioner (DVNLP)

Wolfhard Zeeb, NLP Lehrtrainer (DVNLP und IN)

500003N

Termine: Fr., 24.04.26, 16.00–21.00 Uhr
 Sa., 25.04.26, 09.00–20.00 Uhr
 So., 26.04.26, 09.00–17.00 Uhr
 Fr., 12.06.26, 16.00–21.00 Uhr
 Sa., 13.06.26, 09.00–20.00 Uhr
 So., 14.06.26, 09.00–17.00 Uhr
 Fr., 17.07.26, 16.00–21.00 Uhr
 Sa., 18.07.26, 09.00–20.00 Uhr
 So., 19.07.26, 09.00–17.00 Uhr
 Fr., 18.09.26, 16.00–21.00 Uhr
 Sa., 19.09.26, 09.00–20.00 Uhr
 So., 20.09.26, 09.00–17.00 Uhr
 Fr., 23.10.26, 16.00–21.00 Uhr
 Sa., 24.10.26, 09.00–20.00 Uhr
 So., 25.10.26, 09.00–17.00 Uhr
 Fr., 27.11.26, 16.00–21.00 Uhr
 Sa., 28.11.26, 09.00–20.00 Uhr
 So., 29.11.26, 09.00–17.00 Uhr

Dauer: 18 mal
 Ort: Kloster Margrethausen, Raum Heersberg, 1.OG, 72459 Albstadt
 Gebühr: EUR 2.700,00
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Schreibzeug

Weiterbildungsförderungen individuell möglich.

Anfragen über Tübinger Akademie.

Der Kurs kann unter bestimmten Voraussetzungen mit bis zu 70% der Kosten aus ESF-Mitteln gefördert werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Tübinger Akademie.





Rhetorik Online Workshop

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Matthias Dahms



Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers in diesem Rhetorik Workshop.

500005

Termin: Mo., 20.04.26, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
Anmeldung bis: 17.04.2026

Schlagfertigkeitstraining: Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms



500006

Termin: Mi., 10.06.2026, 9.00–12.00 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
Anmeldung bis: 08.06.2026

Storytelling: Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens

Matthias Dahms



500007

Termin: Do., 18.06.2026, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 74,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon
Anmelden bis: 17.06.2026

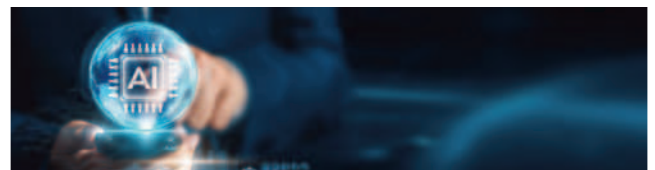
KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag Revolution 2.0

Thilo Herzau



501101

Termin: Sa., 14.03.2026, 10.30–12.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 50,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon
Anmeldung bis: 12.03.2026



Steuern & Recht

Beratergruppe

Beratung – so individuell wie Sie.

Die Standorte Ihrer SHP-Beratergruppe:

Balingen

Scharf-Hafner&Partner mbB
Scharf&Partner GmbH
07433 954-0

Albstadt

Scharf&Baur GmbH
07431 9092-0

Hechingen

SHP-Recht Rager Unger
Hauffe&Partner mbB
07471 97544-0
SHP Birkle GmbH
07471 98483-0

www.shp-beratergruppe.de



EDV-KURSE

Excel 1 Grundkurs

Joachim Wichmann

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

501201

Termin: dienstags und donnerstags,
17.30–19.45 Uhr
Beginn: 17.03.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 133,60

Excel Aufbaukurs –
Formeln und Funktionen

Joachim Wichmann

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

501301

Termin: Sa., 18.04.2026, 9.00–16.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 133,60



Power Point beherrschen

Thilo Herzau

501202

Termin: Sa., 30.05.2026, 10.30–12.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 50,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet
mit Kamera und Mikrofon
Anmeldung bis: 28.05.2026

Mobile Endgeräte
Die Welt der Apps für Smartphones/Tablets

Holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet.

Thilo Herzau

501401

Termin: Sa., 25.04.2026, 10.30–12.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 50,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon,
Smartphone/Tablet
Anmeldung bis: 23.04.2026



PC Grundlagen 50+

Joachim Wichmann

501203

Termin: donnerstags, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Do., 05.03.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 118,40

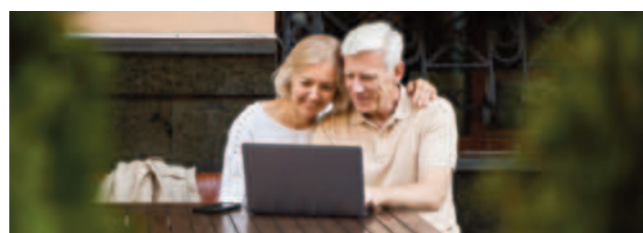
Aktive Senioren

Arbeiten am PC – für Teilnehmer mit Grundkenntnisse

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

501204

Termin: mittwochs, 9.30–11.00 Uhr
Beginn: Mi., 10.06.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 88,80



FINANZEN - BUCHHALTUNG - BWL

Finanzbuchhaltung – Teil 1

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

Sie wollen beruflich am Ball bleiben, Ihre Buchhaltungskenntnisse auffrischen oder Ihre Buchhaltung in Zukunft selber machen. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir fangen ganz von vorne an und lernen alles über das Thema Finanzbuchhaltung. Keine kaufmännischen Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs ist auch für Auszubildende im kaufmännischen Bereich geeignet.

- Grundlagen der Buchführung
- Organisation der Buchführung
- Bilanz
- Inventur
- Bestandskonten
- Erfolgskonten
- Warenkonten

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

504001

Termin: montags, 17.00–19.30 Uhr
Beginn: Mo., 23.02.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 136,00
Mitzubringen: Lehrbuch EduMedia inklusive



Finanzbuchhaltung – Teil 2

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

Voraussetzung Teilnahme am Kurs 1 oder Grundkenntnisse in der Buchhaltung.

- Umsatzsteuer - mit Umsatzsteuervoranmeldung
- Besonderheiten im Warenverkehr
- Privatkonten
- Nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben
- Personalkosten
- Steuern

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

504002

Termin: montags, 17.00–19.30 Uhr
Beginn: Mo., 20.04.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 136,00
Mitzubringen: Lehrbuch EduMedia aus Teil 1

Buchhaltung mit Lexware **Lexware**

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

Mit dem Buchhaltungsprogramm Lexware lernen wir, wie Konten eingerichtet werden. Wie Belegnummernkreise aufgebaut sind. Auch das Buchen der lautenden Geschäftsvorfälle wird geübt, ebenso wie die versch. Steuersätze. Wichtig ist die Kontrolle der Eingabe und das Suchen und Berichtigen von Fehlern.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs Finanzbuchführung oder gleichwertige Kenntnisse. Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive.

504003

Termin: montags, 17.00–19.30 Uhr
Beginn: Mo., 15.06.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 136,00
Mitzubringen: Lehrbuch EduMedia inklusive

Lohnbuchhaltung mit Lexware

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

Lexware

504004

Termin: samstags, 9.00–12.00 Uhr
Beginn: Sa., 27.06.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 114,40
Mitzubringen: Lehrbuch inklusive

Finanzkompass: Ihre Reise zu finanzieller Sicherheit und Wohlstand



Kevin Böhm

Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 15,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone/Tablet mit Kamera und Mikrofon, MS Teams
Anmeldung bis: 12.03.2026

504005

Termin: Fr., 13.03.2026, 18.00–20.00 Uhr

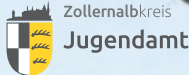
504006

Termin: Fr., 15.05.2026, 18.00–20.00 Uhr





Haben Sie Interesse
an dieser
anspruchsvollen
Aufgabe?



Pflegeeltern gesucht!

Landratsamt Zollernalbkreis
Jugendamt / Pflegekinderfachdienst
Pflegekinderfachdienst
Hirschbergstraße 29
72336 Balingen
Telefon 074 33 92-1415
pflegekinderfachdienst@zollernalbkreis.de





Die Lernexperten – Nachhilfe und mehr

Unser Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche aller Schultypen und Klassenstufen.

Unsere Lernexperten sind langjährige VHS Dozentinnen und Dozenten mit speziellen Qualifikationen in den angebotenen Fächern.

Unser Nachhilfeangebot:

- Nachhilfe in den Fächern Englisch, Französisch und Deutsch. Weitere Fächer auf Anfrage.
- Vorbereitung auf den Übergang zur Realschule oder Gymnasium.
- Prüfungsvorbereitung auf einen Schulabschluss, z.B. für Realschule, allgemeines oder berufliches Gymnasium.
- Intensivkurse in den Ferien.

So läuft es ab:

- Bei Bedarf rufen Sie uns an und nennen den Bildungswunsch für Ihr Kind, sowie die Lernziele.
- Die Nachhilfe wird nach Ihren individuellen Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten im Bildungszentrum durchgeführt.
- Ein Nachhilfekurs ist immer in Blöcken à 10 Terminen buchbar.
- Die erste Nachhilfestunde ist zum Schnuppern gedacht, wenn Ihnen unser Angebot zusagt, buchen Sie 9 weitere Termine.
- Sagt Ihnen unser Angebot nicht zu, bezahlen Sie die Probestunde und haben keine weiteren Verpflichtungen.

Umfang:

- Individuell nach Vereinbarung 1 oder 2 Unterrichtsstunden à 45 Minuten.

Gruppengröße:

- Einzelunterricht, 2er- oder 3-er-Gruppe.

Gültigkeit:

- 10er Block – nur innerhalb eines Schuljahres buchbar.

Preise pro 45 Minuten:

- Einzel-Unterricht: € 17,00
- 2er-Gruppe: € 15,00
- 3er-Gruppe: € 13,00

Bezahlung 10er-Block spätestens nach der 2. Kursstunde.

Wichtig:

- Absagen nehmen wir bis spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn entgegen.
- Bei kurzfristigeren Absagen fällt die Gebühr auch bei einer Absage an.
- Bei Minderjährigen akzeptieren wir nur eine Absage durch die Erziehungsberechtigten.

Open-Learning Space • siehe Seite 6

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Fit für die Prüfung

Vorbereitung für die Kommunikationsprüfung im Fach Englisch an Realschulen

Sabine Blickle

607001

Termine: Mi., 18.02.2026, Do., 19.02.2026,
Fr. 20.02.2026
9.30–12.30 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Schreibmaterialien

Vorbereitung für die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch an Realschulen

Sabine Blickle

607002

Termin: Mi., 08.04.2026, Do., 09.04.2026,
Fr., 10.04.2026
14.00–16.15 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 54,00
Mitzubringen: Schreibmaterialien

Richtig erfolgreich lernen!

Mit Strategien des Lerntrainings zu Deinem Schulerfolg!

Michael Keppler

600002

Termin: freitags, 14.00–15.30 Uhr
Beginn: Fr., 06.03.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 36,80





FUTURESKILLS – Fit für die Zukunft (Jugendliche und junge Erwachsene)

Michael Keppler

Welche Fähigkeiten wir brauchen, um den Wandel zu verstehen und unsere Zukunft selbst zu gestalten.

600003

Termin: Di., 21.04.2026, 19.00–20.30 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 9,20

Richtig erfolgreich lernen!

Mit Strategien des Lerntrainings zu Deinem Schulerfolg!

Michael Keppler

600004

Termin: freitags, 14.00–15.30 Uhr
Beginn: Fr., 08.05.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 36,80

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstbehauptung, Sicherheit und Entspannung für Kinder (7–12 Jahre)

*Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK,
3. Dan Karate*

Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für
Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 25,00
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung

600101

Termin: Sa., 25.04.2026, 8.30–10.00 Uhr

600102

Termin: Sa., 25.04.2026, 10.30–12.00 Uhr

NATUR & NÜTZLICHES

Werkelgang (Not only Jungs!)

für Kids zwischen 6–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600201

Termin: montags, 16.00–17.00 Uhr
Beginn: Mo., 23.02.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich,
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Werkelgang 2 (Not only Jungs!)

für Kids zwischen 6–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600202

Termin: montags, 16.00–17.00 Uhr
Beginn: Mo., 20.04.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung



Werkelgang 3 (Not only Jungs!)

für Kids zwischen 6–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600203

Termin: montags, 16.00–17.00 Uhr
Beginn: Mo., 15.06.2026
Dauer: 6 mal
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Haustier-AG für Kids zwischen 6–10 Jahren

Stefanie Schumacher

Termin: mittwochs, 16.00–17.00 Uhr
Dauer: 6 mal
Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
Gymnasiumstr. / Jausenteich
Albstadt-Ebingen
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

600204

Beginn: Mi., 25.02.2026

600205

Beginn: Mi., 22.04.2026

600206

Beginn: Mi., 17.06.2026



Steffis Gärtle – für Spurensuchen und Waldläufer für Kinder von 4–6 Jahren

Stefanie Schumacher

600207

Termin: Mo., 30.03.2026, 14.00–16.30 Uhr
 Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
 Gymnasiumstr. / Jausenteich,
 Albstadt-Ebingen
 Gebühr: EUR 15,00
 Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – ein Mittag voller Tiere für Kinder von 7–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600210

Termin: Mi., 08.04.2026, 14.00–17.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
 Gymnasiumstr. / Jausenteich
 Albstadt-Ebingen
 Gebühr: EUR 15,00
 Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – für Spurensuchen und Waldläufer für Kinder von 7–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600208

Termin: Di., 31.03.2026, 14.00–17.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
 Gymnasiumstr. / Jausenteich
 Albstadt-Ebingen
 Gebühr: EUR 17,00
 Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung

Steffis Gärtle – Schatzsuche für Kinder von 4–6 Jahren

Stefanie Schumacher

600211

Termin: Do., 09.04.2026, 14.00–16.30 Uhr
 Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
 Gymnasiumstr. / Jausenteich
 Albstadt-Ebingen
 Gebühr: EUR 20,00
 Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung



Steffis Gärtle – Schatzsuche für Kinder von 7–10 Jahren

Stefanie Schumacher

600212

Termin: Fr., 10.04.2026, 14.00–17.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
 Gymnasiumstr. / Jausenteich
 Albstadt-Ebingen
 Gebühr: EUR 20,00
 Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung



Steffis Gärtle – ein Mittag voller Tiere für Kinder von 4–6 Jahren

Stefanie Schumacher

600209

Termin: Mi., 01.04.2026, 14.00–16.30 Uhr
 Ort: Treffpunkt ist in der Kurve
 Gymnasiumstr. / Jausenteich
 Albstadt-Ebingen
 Gebühr: EUR 13,00
 Mitzubringen: Robuste, wetterfeste Kleidung



www.vhs-albstadt.de





Anmeldung nur über das
Kunstmuseum Albstadt,
Tel. 07431 160-1491 oder -1493,
E-Mail: kunstmuseum@albstadt.de

Geheimnisse des Universums

Wissens-Werkstatt für Kinder von 8–14 Jahren

Carina Rosenlehner

600213

Termin: Sa., 07.03.2026, 14.30–16.30 Uhr
Ort: Kunstmuseum, Kirchengraben 11,
72458 Albstadt
Gebühr: EUR 7,00

In Kooperation mit der Sternwarte Zollernalb



UFO gesichtet!

Druckworkshop mit CDs

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren,
(inkl. Material und Snack)

Carina Rosenlehner

600214

Termin: Do., 09.04.2026, 10.00–16.00 Uhr
Ort: Kunstmuseum, Kirchengraben 11,
72458 Albstadt
Gebühr: EUR 15,00

Mission Jupiter – Escape Game

Für Kinder ab 8 Jahren

Carina Rosenlehner

600215

Termin: Sa., 16.05.2026, 14.30–16.00 Uhr
Ort: Kunstmuseum, Kirchengraben 11,
72458 Albstadt
Gebühr: EUR 8,00 (inkl. Material)



Sonnenfinsternis über Deutschland

Eltern-Kind-Kurs in den Ferien (für Kinder von 9–14 Jahren)

Rolf Bitzer, Sternwarte Zollern-Alb, Rosenfeld-Brittheim e.V.

Informationsveranstaltung zur partiellen Sonnenfinsternis am 12. August 2026. Die Veranstaltung findet wetterunabhängig statt. Wie entsteht eine Sonnenfinsternis und warum gibt es sie so selten? Was benötigt ihr, um die Finsternis sicher beobachten zu können? Bei einigen der aufgeführten Punkte benötigt ihr Hilfe von euren Eltern. Bei klarer Sicht erlebt ihr die Sonne durch unsere Fernrohre, so wie ihr sie noch niemals gesehen habt.

600216

Termin: Sa., 08.08.2026, 16.00–18.00 Uhr
Ort: Sternwarte Zollern-Alb,
Am Wasserturm 4, 72348 Rosenfeld
Gebühr: EUR 12,00
Anmeldung bis: 29.07.2026
Kinder zahlen keine Gebühr



BACKEN & KOCHEN

„Wie macht man eine Brezel?“

Führung Backhaus Mahl

Sonja Riekert

600301

Termin: Mo., 30.03.2026, 8.30–10.00 Uhr
Ort: Backhaus Mahl GmbH & Co. KG,
Lagerstraße 18, 72510 Stetten a.k.M.
Gebühr: EUR 10,00
Kinder nehmen kostenfrei teil.



KORN RECYCLING
WERTVOLLES ERHALTEN
KORN MACHT MEHR – FÜR DIE UMWELT UND EINE BESSERE ZUKUNFT!

Korn Recycling GmbH
Unter dem Maleschalen 35–45
72458 Albstadt · Tel. 074 31-949 29-0

Niederlassungen:
Engstingen · Gammertingen · Rangendingen
Riederich · Inzigkofen



Yoga – Zeit für Dich!

Yoga für Frauen

Marion Braun, Übungsleiterin C + B-Lizenz, Yoga-Lehrer

301605

Termin: mittwochs, 17.45–18.45 Uhr
 Beginn: Mi., 25.02.2026
 Dauer: 10 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 74,70



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK,
 3. Dan Karate

600103

Termin: Sa., 04.07.2026, 10.30–12.00 Uhr
 Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für
 Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 25,00
 Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung



Hilfe die Hose spannt – Ernährung in den Wechseljahren

Workshop

Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin

Anstelle die Wechseljahre als lästiges Übel anzusehen, zeigt Elke Beiter, Wechseljahre,- und Gesundheitsberaterin aus Haigerloch-Owingen, wie Frau diese herausfordernde Zeit gut meistern kann. So manche ZuhörerIn wird Aha-Momente haben, wenn sie Hintergründe zu diesem hinter vorgehaltener Hand diskutierten Thema hört.

304001

Termin: Di., 24.03.2026, 18.30–20.30 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 26,70
 Materialkosten: 8,- € für Script, Getränk und Tinktur sind
 im Kurs zu entrichten

Wechseljahre – Aufbruch in eine schöne 3. Lebensphase

Workshop

Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin

Willkommen in der vielleicht aufregendsten Phase Ihres Lebens. Der Körper hat in der Zeit des Wandels etlichen Überraschungen wie Hitzewallungen, Schlafproblemen, Stimmungsschwankungen, Hautprobleme und co. für Frauen bereit. Von Elke Beiter, Wechseljahre,- und Gesundheitsberaterin aus Haigerloch-Owingen, erfahren Sie viele interessante Hintergründe und die Übersicht der verschiedenen Therapieansätzen für die unterschiedlichsten Beschwerden. Sie gibt fundierte Tipps zur Selbsthilfe, die sofort wirken können und auch in einen stressigen Alltag passen.

304002

Termin: Di., 28.04.2026, 18.30–20.45 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 26,70
 Materialkosten: 8,- € für Script, Getränk und Tinktur sind
 im Kurs zu entrichten





Gehirn & Gedächtnistraining für Senioren – geistig mobil und fit mit den richtigen Strategien und Techniken

Michael Keppler

105006

Termin: donnerstags, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Do., 07.05.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 50,00

Aufbaukurs: Gehirn & Gedächtnistraining für Senioren – geistig mobil und fit mit den richtigen Strategien und Techniken

(für alle, die den Grundkurs absolviert haben)

Michael Keppler

105007

Termin: donnerstags, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Do., 25.06.2026
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 50,00

Tanzen im besten Alter – Gesellige Tänze für Junggebliebene

Andreas Kurz

205000

Termin: mittwochs, 14.00–15.30 Uhr
Beginn: Mi., 04.03.2026
Dauer: 12 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 93,60

Yoga 55+

(Margrethausen)

Engelbert Schramm

Leichte Übungen zur Selbstbehandlung energetischer Druckpunkte, sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Termin: dienstags, 17.30–19.00 Uhr
Ort: Kloster Margrethausen, Raum Ochsenberg (1.OG), 72459 Albstadt
Gebühr: EUR 63,00
Mitzubringen: Yogamatte, Kissen und Decke

301608

Beginn: Di., 24.02.2026
Dauer: 5 mal
Gebühr: EUR 63,00

301609

Beginn: Di., 14.04.2026
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 75,60

301610

Beginn: Di., 09.06.2026
Dauer: 8 mal
Gebühr: EUR 90,60

Wohlfühlgymnastik am Morgen

(Laufen)

Brigitte Stotz

302301

Termin: mittwochs, 9.15–10.15 Uhr
Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 13 mal
Ort: Turn- und Festhalle, Gallusstraße, 72459 Albstadt
Gebühr: EUR 92,00
Mitzubringen: feste Turnschuhe und großes Handtuch

Sicherheit, Vitalität, langes Leben: Schnupperkurs Karate (40+ bis 70+)

Vormittagskurs

Modernes gelenkschonendes Okinawa Karate

Michaela Bayraktar, Entspannungs-/Mentalcoach, PK, 3. Dan Karate

302702

Termin: donnerstags, 9.45–11.00 Uhr
Beginn: Do., 05.03.2026
Dauer: 3 mal
Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für Vitalität, Kientenstr. 50, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 28,00
Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Rückenbalance für junggebliebene Senioren

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rücken-schullehrerin

303001

Termin: montags, 8.45–9.35 Uhr
Beginn: Mo., 23.02.2026
Dauer: 12 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Decke (für Entspannung)



Rückenbalance für junggebliebene Senioren

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rücken-schullehrerin

303005

Termin: montags, 8.45–9.35 Uhr
 Beginn: Mo., 08.06.2026
 Dauer: 8 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 48,00
 Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Decke (für Entspannung)

Präventionstraining: Kraftvoll fit ab 60+ Sport in der Rehabilitation

Rolf Roth, Master - Fitnesstrainer, vormals A-Lizenz

303201

Termin: mittwochs, 9.30–10.30 Uhr
 Beginn: Mi., 25.02.2026
 Dauer: 15 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 92,00

Englisch A2/B1 für Senioren mit guten Vorkenntnissen

Dr. Heidemarie May

406003

Termin: donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
 Beginn: Do., 19.03.2026
 Dauer: 13 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 89,30 (bei min. 10 Teilnehmern)
 Mitzubringen: At your leisure B1 Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309 599-2 Band A2/B1 ab Lektion 1

PC Grundlagen 50+

Joachim Wichmann

501203

Termin: donnerstags, 9.00–12.00 Uhr
 Beginn: Do., 05.03.2026
 Dauer: 4 mal
 Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 118,40

Aktive Senioren

Arbeiten am PC - für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

501204

Termin: mittwochs, 9.30–11.00 Uhr
 Beginn: Mi., 10.06.2026
 Dauer: 6 mal
 Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG, Johannesstr. 5, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 88,80



Englisch A2/B1

für Fortgeschrittene

Vormittagskurs, bei dem der Spaß an der englischen Sprache im Vordergrund steht.

Dr. Heidemarie May

840001

Termin: montags, 9.00–10.30 Uhr
 Beginn: Mo., 16.03.2026
 Dauer: 13 mal
 Ort: Bildungszentrum Bitz, Aula, großer Seminarraum
 Gebühr: EUR 127,70 (bei min. 7 Teilnehmern)
 Mitzubringen: At your Leisure A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-109599-4, Band A2 ab Lektion 6



Das Autohaus



PEUGEOT

- Unfallinstandsetzung & Service
- Reparaturen & Inspektionen an allen PKW
- TÜV im Haus
- SB-Waschanlage & Tankstelle 24/7

Autohaus Eppler GmbH & Co. KG
 72461 Albstadt-Tailfingen
 Tel. (07432) 9 84 16-0 • info@autohaus-eppler.de
www.autohaus-eppler.de



www.vhs-albstadt.de





BITZ

Yogilates – Yoga + Pilates Flow

Jutta Geiger-Wenzler, FAYO(R) Coach

Termin: mittwochs, 19.45–20.45 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus Bitz,
großer Saal
Mitzubringen: Gymnastik/Yoga Matte

830001

Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 10 mal
Gebühr: EUR 62,70

830002

Beginn: Mi., 20.05.2026
Dauer: 9 mal
Gebühr: EUR 56,50

Englisch A2/B1

für Fortgeschrittene
Vormittagskurs, bei dem der Spaß an der englischen Sprache im Vordergrund steht.

Dr. Heidemarie May

840001

Termin: montags, 9.00–10.30 Uhr
Beginn: Mo., 16.03.2026
Dauer: 13 mal
Ort: Bildungszentrum Bitz, Aula,
großer Seminarraum
Gebühr: EUR 127,70 (bei min. 7 Teilnehmern)
Mitzubringen: At your Leisure A2, Hueber-Verlag, ISBN
978-3-19-109599-4, Band A2
ab Lektion 6

MESSSTETTEN

Kräuterwanderung

Regina Nerz, Tierheilpraktikerin, Kräuterheilkunde

910000

Termin: Mo., 27.04.2026, 17.30–20.30 Uhr
Ort: Wanderparkplatz Oberbuch, Meßstetten
Gebühr: EUR 19,20
Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung,
eine Sitzunterlage, bei Bedarf Vesper
und Getränke



Alb-Esel Abendspaziergang

Melanie Hetz

Ort: AlbEsel, Laufener Str 14,
72469 Meßstetten - Hossingen
Gebühr: EUR 22,00
Die Tour lassen wir mit einem gemütlichen Vesper ausklingen.

910001

Termin: Fr., 12.06.2026, 17.00–20.00 Uhr

910002

Termin: Sa., 13.06.2026, 17.00–20.00 Uhr

Jodeln auf der Alb

Lernen Sie jodeln - Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Cordula Hermenau

920001

Termin: So., 10.05.2026, 13.00–17.00 Uhr
Ort: Realschule Meßstetten, Musiksaal, EG
Gebühr: EUR 35,00
Mitzubringen: Snack und Trinken

Vom Anfänger / Wiedereinsteiger zum Läufer

Volker Mast, DOSB Übungsleiter

930000

Termin: montags und mittwochs,
17.15–18.45 Uhr
Beginn: 25.02.2026
Dauer: 19 mal
Ort: Albstadt-Ebingen Wanderparkplatz nach
Meßstetter Steige links
Gebühr: EUR 152,00
Mitzubringen: Gute Laufschuhe, wetterbeständige
Kleidung, Getränk

Rücken und Bauch

(Oberdigisheim)

Sandra Mutscheller, Fitness- + Gesundheitstrainerin

930001

Termin: mittwochs, 9.00–10.15 Uhr
Beginn: Mi., 25.02.2026
Dauer: 14 mal
Ort: Naturerlebniszentrum, Meßstetten-Oberdigisheim
Gebühr: EUR 115,00
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Übungsmatte,
Kissen, Decke

1. Allgemeines

Rechtsform

Die Volkshochschule Albstadt e.V. (im Nachfolgenden VHS genannt) ist ein eingetragener Verein mit gemeinnützigem Charakter.

Ziel und Zweck

Satzungsgemäß dient die VHS der außerschulischen allgemeinen, beruflichen und politischen Weiterbildung der gesamten Bevölkerung. Weiterbildung soll den Einzelnen zu verantwortlichem Handeln im persönlichen, beruflichen und öffentlichen Bereich befähigen und damit der freien Gesellschaft im demokratischen und sozialen Rechtsstaat dienen. Die VHS dient diesen Aufgaben in überparteilicher und überkonfessioneller Haltung und ist für alle offen.

2. Teilnehmerzahl bei Kursen

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen sowohl nach oben als auch nach unten begrenzt. Deshalb ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert. Die VHS behält sich vor, einen Kurs bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl abzusetzen oder ggf. Parallelkurse zusammenzulegen.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann auf Wunsch der Teilnehmer der Kurs trotzdem stattfinden, wenn einer kostendeckenden Alternative bis zum 2. Kurstermin zugestimmt wird:

Kürzung des Kurses (entsprechend der Unterschreitung), Gebührenaufschlag/ Aufpreis (entsprechend der Unterschreitung), Kombination aus Kürzung und Gebührenaufschlag auf der Basis der vorhandenen Teilnehmerzahl.

Aufpreisvereinbarungen sind dabei von der Ermäßigungsregelung ausgenommen. Spätere Änderungen wegen Teilnehmerzugängen sind nach dieser Vereinbarung nicht mehr möglich.

Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Wird eine Veranstaltung der VHS während ihres Verlaufs durch die VHS abgebrochen, werden die bezahlten Gebühren anteilig zurückerstattet.

3. Gebühren und Bezahlung

Gebühren und Ermäßigungen

Die Kurs- und Veranstaltungsgebühren sind im VHS-Programm ausgewiesen. Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehrdienst- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte und Arbeitslose zahlen nach Vorlage eines Nachweises die ermäßigte Kursgebühr (10 % Ermäßigung). Es gilt jeweils nur ein Ermäßigungsgrund. Der Nachweis ist bei der Geschäftsstelle der VHS, in der Johannesstraße 5 in 72458 Albstadt, vorzulegen. Aufpreisvereinbarungen, Reisen und Tagesfahrten, sowie Kinder- und Jugendkurse sind von der Ermäßigungsregel ausgenommen.

Teilnahmebescheinigungen

Werden (sofern nicht in der Kursgebühr enthalten) bei regelmäßigem Besuch (80 %) auf Antrag gegen eine Gebühr von € 5.00 zum Kursende ausgegeben. Eine Teilnahmebescheinigung kann nur maximal drei Kalenderjahre rückwirkend ausgestellt werden. Darüber hinaus besteht kein Anspruch.

Kosten für Lehr- und Arbeitsmittel

Sind in den Kursgebühren, soweit nicht anders angegeben, nicht enthalten. Sie werden im Einzelfall gesondert ausgewiesen.

Bezahlung

Die Kursgebühren werden bei Anmeldung in bar, mit der EC-Karte oder durch SEPA-Lastschriftverfahren, bzw. per Überweisung bezahlt.

4. Onlinekurse

Die Nutzung des Kurses erfolgt im Internet und kann nur mit einem ausreichend schnellen Internet-Anschluss des Teilnehmers vollständig genutzt werden. Diesen und die technischen Voraussetzungen sicherzustellen, ist Sache des Teilnehmers.

Ein späterer Rücktritt vom Kurs ist auch wegen technischer Probleme nicht möglich. Bei Onlinekursen werden die Emailadressen der Teilnehmer an den Dozenten für die Versendung von Zugangsdaten weitergegeben. Darüber hinaus werden Ihre Daten nach der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) nicht weiter genutzt. Sollten Teilnehmer diesem Vorgang widersprechen, kann keine Teilnahme an den betreffenden Kursen erfolgen.

Teilnehmer dürfen die Kurse lediglich persönlich nutzen und Dritten nicht zugänglich machen, sofern nicht etwas anderes vereinbart wurde.

Eine Aufzeichnung des Kursinhaltes ist nicht erlaubt.

Für Onlinekurse gelten darüber hinaus die hier festgelegten AGBs.

5. Abmeldungen/ Rücktritt

Sofern ein Kurs die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird er vom Programm abgesetzt. In diesem Falle werden bereits im Voraus entrichtete Gebühren zurückerstattet eine weitergehende Haftung besteht hierüber hinaus nicht. Eine Absage kann seitens der VHS bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung ausgesprochen werden.

Kündigung durch Teilnehmer: Bei Kursen mit weniger als 5 Unterrichtstagen, bei Wochenendseminaren, Ferienkursen, Intensivkursen, Kompaktkursen, EDV-Kursen, Kochkursen und Tagesfahrten muss der Rücktritt gegenüber der VHS-Geschäftsstelle spätestens 4 Werktage vor Beginn erklärt werden. Der Rücktritt eines Teilnehmers bei Kursen mit 5 und mehr Terminen muss 4 Tage nach Kursbeginn an die Geschäftsstelle telefonisch, schriftlich oder per E-Mail erklärt werden. Es gilt das Datum des Eingangs des Schreibens. Eine Begründung ist nicht erforderlich. Danach ist ein Fernbleiben vom Kurs zwar möglich, jedoch ist in diesem Fall die volle Gebühr zu bezahlen. Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € fällig. Eine teilweise Gebührenbefreiung nach Ablauf der Rücktrittsfrist kann wegen nachgewiesener Krankheit bei Kursen mit mehr als 5 Terminen auf Antrag gewährt werden. Sie wird in der Regel nur gewährt, wenn noch Interessenten von der Warteliste aufgenommen werden können. Eine solche Gebührenminderung wegen Krankheit muss umgehend unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung beantragt werden. Bei weniger als 5 Unterrichtstagen, bei Wochenendseminaren, Ferienkursen, Intensivkursen, Kompaktkursen, EDV-Kursen, Kochkursen und Tagesfahrten ist dies nicht möglich. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich; das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Statt einer Kündigung kann die VHS bei Vorliegen eines wichtigen Grundes auch Teilnehmer von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall

eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.

Teilnehmer können den Vertrag kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen unzumutbar ist.

Sowohl bei Kündigung durch die VHS, als auch bei Kündigung durch Teilnehmer wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird, auch wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.

Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern oder eine Veranstaltung absagen.

Muss eine Veranstaltung aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z.B. wegen Erkrankung des Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

6. Datenschutz, Haftung und Hausordnung

Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich intern Zwecken der VHS. Die Einhaltung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist dabei gewährleistet.

Haftung

Die Haftung der VHS beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276, §278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Teilnehmer sind verpflichtet, alles ihnen Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und die entstehenden Schäden so gering wie möglich zu halten. Bei Verlust und Diebstahl nimmt die VHS keine Haftung. Insbesondere bei Unfällen innerhalb der Unterrichtsgebäude kann die VHS keine Haftung übernehmen.

Für Druckfehler im Programmheft kann keine Haftung übernommen werden!

Hausordnung

Die VHS ist in fast allen Unterrichtsräumen und -gebäuden nur Gast. Deshalb werden Teilnehmer und Kursleiter nachdrücklich gebeten, ihren Unterrichtsraum stets so zu verlassen, wie sie ihn vorgefunden haben. Das Rauchen ist in den Unterrichtsräumen, den Fluren und Treppenhäusern nicht gestattet.

7. Gültigkeit der AGBs

Studienreisen

Für die Studienreisen der VHS gelten spezielle Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Die VHS tritt dabei nicht als Reiseveranstalter, sondern lediglich als Vermittler auf.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäfts- und Teilnahmebedingungen mit dem Stand 18.06.2024 verlieren die bisherigen ihre Gültigkeit.

1) Die in diesen AGB's verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche und diverse Form mit ein. Auf die Verwendung aller Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.



**»Das Angebot
für alle von 18 bis 25.«**

DepotPlus⁺

S Broker Young Invest

So einfach kann Wertpapierhandel online gehen. Unentgeltliche Depotführung und nur 1,99 Euro Orderprovision* pro Trade.

*zzgl. evtl. fremder Spesen. Über die genauen Teilnahmebedingungen informieren Sie sich bitte unter www.sparkasse-zollernalb.de

 Sparkasse
Zollernalb



 **broker**
Einfach handeln