



Volkshochschule  
Karlsruhe Land

Gemeinsam  
das Morgen  
gestalten



Frühjahr  
& Sommer  
2026

*... eine Einrichtung Ihrer Kommune*

Bad Herrenalb · Malsch · Marxzell · Rheinstetten

Dettenheim · Eggenstein-Leopoldshafen · Graben-Neudorf

Linkenheim-Hochstetten · Pfinztal · Stutensee · Walzbachtal · Weingarten

Kürnbach · Oberderdingen · Sulzfeld · Zaisenhausen

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem „**Blick in die vhs-Welt**“, der Ihnen ausgewählte Höhepunkte unseres aktuellen Programms für Ihre Region vorstellt, möchten wir Sie auf unser buntes Bildungsangebot einstimmen. Ob Gesellschaft, Kultur & Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Arbeit & Digitales, Grundbildung & Prüfungsvorbereitung oder die junge vhs – unsere Kurse sind vielfältig und offen für alle. Der Großteil unserer Kurse findet vor Ort an einem unserer 16 Standorte statt – denn gemeinsames Lernen, Austausch und persönliche Begegnung sind uns wichtig. Wer lieber flexibel von zuhause oder unterwegs lernt, findet in unseren Online-Angeboten eine gute Alternative.

2026 steht unter dem bundesweiten Motto: „**#zukunftsorort\_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten**“.

Welche Kompetenzen benötigen wir, um aktiv an der Gestaltung unserer Zukunft mitzuwirken? Neben digitalen Kompetenzen und spezifischem Fachwissen sind auch kritisches Denken, Kreativität, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit sowie Resilienz wichtige Fähigkeiten. Auch in diesen Bereichen begleiten wir Sie mit passenden Angeboten.

Wir freuen uns, wenn wir Sie in unseren Veranstaltungen begrüßen dürfen, um gemeinsam Neues zu entdecken, voneinander zu lernen und den Zukunftsort vhs weiter zu entwickeln.

Auch für Ihre Anliegen und Fragen sind wir selbstverständlich gerne da.

**Unser vollständiges Programm und aktuelle Informationen finden Sie unter:**  
[www.vhs-karlsruhe-land.de](http://www.vhs-karlsruhe-land.de)

Mit besten Grüßen aus Ihrer Volkshochschule Karlsruhe Land,  
Ihr vhs-Team



**Kontakt:**

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

0721 9211090

[info@vhs-karlsruhe-land.de](mailto:info@vhs-karlsruhe-land.de)

**BILDUNG  
FÜR ALLE:**

Wir gewähren bis zu  
50 % Sozialermäßigung  
auf die Teilnahmegebühr.  
Sprechen Sie uns  
gerne an!

Folgen Sie uns auch in den **Sozialen Medien**, um immer auf dem neusten Stand zu sein:

 @vhs Karlsruhe-Land

 @vhs\_karlsruhe\_land

 @Volkshochschule Karlsruhe Land





## Gesundheit

### Power-Mama-Workout

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

**L302GES251 · Online**

Mo. 13.04.2026 · 19:00-19:30 Uhr  
6 Termine · 20 €

### Gesunder Rücken

Ein Zusammenspiel von funktioneller Bewegung, Kräftigung, Rückenwahrnehmung und Übungen zur Optimierung der Körperelastizität. Das Workout endet mit einer Stretching- und Entspannungseinheit.

**L302GES702 · Online**

Di. 14.04.2026 · 07:30-08:30 Uhr  
12 Termine · 78 €



## Sprachen

### Schwedisch A1.1 – für den Einstieg

Der Kurs führt Interessierte in das Schwedische ein und verhilft zu grundlegender Sprech- und Kommunikationsfähigkeit im Alltag. Ziel ist es, am Ende eine Sprachkompetenz zu erreichen, mit der alle wichtigen Alltagssituationen bewältigt werden können. Im Vordergrund stehen intensive Kommunikation sowie Wortschatz- und Grammatiktraining.

**L420GES001 · Online**

Di. 14.04.2026 · 17:30-19:00 Uhr  
6 Termine · 84 €

### Portugiesisch A2.1

Sie sind bereits mit dem Portugiesischen in Berührung gekommen und kennen die Konjugationen im Präsens, die Zahlen und können über Ihre Familie sprechen?

Sie sind bereits etwas mit der brasilianischen oder portugiesischen Kultur vertraut? Dann lernen Sie diese köstlich klingende Sprache weiter!

**L418GES001 · Online**

Do. 16.04.2026 · 18:00-19:30 Uhr  
11 Termine · 141,20 €



## Arbeit & Digitales

### Besser prompten – KI klug fragen für Texte und Bilder

Künstliche Intelligenz schreibt Texte, erstellt Bilder und liefert in Sekunden Entwürfe für Präsentationen, Postings oder Ideen. Die Qualität der Ergebnisse hängt dabei stark davon ab, wie wir unsere Eingaben („Prompts“) formulieren. In diesem kompakten Abendformat lernen die Teilnehmenden, wie textbasierte KI-Modelle grob funktionieren, woher ihre Antworten kommen und wie sie mit klaren Prompts bessere Texte und Bilder erzeugen können.



**L501GES711 · Online**

Di. 21.04.2026 · 18:30-20:00 Uhr · 15 €

### KI im Job – effizienter arbeiten, besser kommunizieren

Ein praxisnaher Kurs für alle, die verstehen wollen, wie Künstliche Intelligenz den Berufsalltag erleichtert – von Textarbeit bis zu visuellen Ideen. Der Schwerpunkt liegt auf Marketing, Content Creation, Kommunikation im Digitalen sowie PR und Öffentlichkeitsarbeit.

**L501GES710 · Online**

Fr. 24.04.2026 - 17:00-20:15 Uhr  
6 Termine · 128 € · Kick-off und Abschluss freitags · restliche Termine Mi 17:30 Uhr

**Diese und weitere Lernangebote finden Sie unter:**

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

Tippen Sie einfach unsere 10-stellige Kursnummer in die Schnellsuche ein, um direkt zum Kurs Ihrer Wahl zu gelangen.



## Gesellschaft

### Gegen die Macht der Digitalkonzerne – alternative Software und Dienste

Seit Januar 2025 rücken die engen Verflechtungen zwischen den großen amerikanischen Technologiekonzernen und der US-Regierung verstärkt in den Fokus. Die Software und Dienste dieser Konzerne basieren zumeist auf datengetriebenen Geschäftsmodellen, d.h., auf der Ausforschung der Nutzer und der Vermarktung deren Daten. Dabei gibt es schon längst alternative Anwendungen und Dienste. In diesem Vortrag erhalten Sie hierzu einen Überblick und Anregungen.



**L100GES003 · Online**

Di. 16.04.2026 · 18:00-20:00 Uhr · kostenfrei

### Besuch im Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe

Das Bundesverfassungsgericht gilt als Hüter des Grundgesetzes. Seit seiner Gründung im Jahr 1951 prüfen die 16 unabhängigen Richterinnen und Richter des höchsten Gerichts, ob Bundes- und Landesgesetze sowie Gerichtsentscheidungen mit dem Grundgesetz vereinbar sind. Das Bundesverfassungsgericht wird jedoch nur tätig, wenn es angerufen wird.

Nach einem Einführungsvortrag über Stellung, Organisation und Aufgaben des Bundesverfassungsgerichts wird das Sitzungsgebäude besichtigt.

**L102H001PL · Karlsruhe**

Do. 02.07.2026 · 15:00-17:30 Uhr · 5 €

### Kleinvieh macht auch Mist - Energiespartipps

Stromkosten, Wasserverbrauch, Heizkosten: In jedem Haushalt steckt ein enormes Einsparpotenzial. Wer Energie einspart schont damit nicht nur die Umwelt, sondern tut damit auch etwas für den eigenen Geldbeutel. Und das Beste: Um Energie einzusparen, helfen schon kleine Kniffe, Verhaltensänderungen und geringe Investitionen. Der Vortrag stellt die wichtigsten Tipps vor und klärt über Energiespar-Mythen auf.

**L104GES008 · Online**

Di. 24.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr · kostenfrei



## Kultur & Gestalten

### Kurzgeschichten – Von der Idee bis zur Publikation

Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um.

**L202GES001 · Online**

Einstieg jederzeit möglich · 120 €



## Gesellschaft

### Führung im Zementwerk

Die Werksführung im Zementwerk der OP-TERRA Wössingen GmbH beginnt mit einer interessanten und informativen Präsentation zur Zementherstellung. Danach werden die Teilnehmenden mit einer persönlichen Schutzausrüstung ausgestattet und es geht entlang der Werkstätten zum Rohmühlengebäude. Von dort aus führt unser Weg zum 102 Meter hohen Vorwärmerturm, von dem wir einen Blick in den Steinbruch werfen und die Aussicht über die Landschaft und den Ort genießen können. Wieder am Boden betrachten wir den Ofen und gehen dann entlang der Zementmühlen und Verladesilos wieder zurück zum Technikgebäude. Wenn es der Betrieb erlaubt, werfen wir zum Schluss noch einen Blick in den Leitstand, von wo das ganze Werk gesteuert wird.

#### L100H001WL · Walzbachtal

Mi. 15.04.2026 · 17:00-19:30 Uhr  
1 Termin · kostenfrei

### Ein Querschnitt durch das Erbrecht

Wenn es ums Erben und Vererben, um Testament und Erbvertrag geht, sind die Details das Entscheidende. Dieser Vortrag von Dr. Björn-Peter Säuberlich gibt einen Überblick über das deutsche Erbrecht und die 10 schlimmsten Fehler, die man in Bezug auf die eigene Absicherung und die des Ehepartners sowie der Kinder machen kann.

#### L103H002WN · Weingarten

Mi. 08.04.2026 · 19:00 Uhr · 9 €



## Kultur & Gestalten

### Handlettering: Oster-Workshop für Erwachsene

Sie wollten schon immer lernen, wie man Buchstaben kunstvoll in Szene setzt und Ihrer kreativen Ader freien Lauf lassen? In diesem Kurs mit Heike Aichert erhalten Sie eine Einführung in die technischen, handwerklichen und gestalterischen Grundlagen des Handlettering und des Brush-Lettering.

#### L207H038SL · Stutensee

Mi. 11.03.2026 · 18:30-21:30 Uhr  
1 Termin · 23 € inkl. Material

### Konzert: Grazyna Pawlikowski & Est-Ouest



Eine musikalische Reise von Ost nach West. Das Repertoire der Gruppe umfasst jüdische und Roma-Lieder, polnische und Balkan-Folklore, aber auch Lieder aus der französischen Kultur. Seit Jahren gestaltet sie Veranstaltungen mit dem Honorarkonsul Polens, Jean Baptiste Rougane de Chanteloup, um die polnische und französische Kultur zu fördern und die Kontakte zwischen Polen und Frankreich zu stärken.

#### L204H003LH · Linkenheim-Hochstetten

Fr. 08.05.2026 · 19:00-22:00 Uhr  
1 Termin · 18 €

---

## Gymnastik im Sitzen – für Beweglichkeit und Muskelkraft

---

Ja, auch auf einem Stuhl kann man Gymnastik machen. Sie werden sich wundern! Mit funktionellen Übungen und Elementen aus der Rückenschule werden wir uns unseres Körpers bewusst, spüren besseren Bewegungsabläufen nach und stärken dabei Muskulatur und Gleichgewicht. Besonders bei Beschwerden der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates oder um altersbedingten Beschwerden entgegenzuwirken, empfehlen sich bewährte Übungen mit stützender und ausgleichender Wirkung, die auch der Vermeidung von Verletzungen und Stürzen dienen. Für mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag und zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter

### **L302H705GN · Graben-Neudorf**

Mi. 15.04.2026 · 09:00-10:00 Uhr  
12 Termine · 78 €

---

## Qigong: die 5 Dantian Übungen

---

Qigong ist Meditation in Bewegung und hat eine sehr alte Tradition in China. Es besteht aus ruhigen, langsamen Bewegungen, die mit einem ruhigen und langsamen Atem koordiniert werden. Dieser Kurs mit Petra Hahn besteht aus bewegten und stillen Qigong-Übungen. Die äußeren Bewegungen und die inneren Prinzipien werden erarbeitet und geübt.

### **L301H484PL · Pfinztal**

Mi. 29.04.2026 · 18:00-19:00 Uhr  
10 Termine · 65 €

---

---

## Mama fit mit Baby

---

Das Bedürfnis sich fit und vital zu fühlen, steht dir als Mama zu. Gemeinsam mit anderen Mamas kannst du deinen Körper ganzheitlich stärken, indem auch wenig beanspruchte Muskelgruppen gestärkt sowie körperliche Beschwerden minimiert werden. Durch das Training werden vor allem alle Muskelgruppen rund um den Beckenboden gekräftigt. Während dem Kurs mit Kristina Baklin können die Kinder miteinander agieren oder in die Übungen einbezogen werden. Neben dem ganzheitlichen Training steht auch der Austausch untereinander im besonderen Fokus.

### **L302H352LH · Linkenheim-Hochstetten**

Do. 19.03.2026 · 09:30-10:30 Uhr  
10 Termine · 65 €

---

## Vom Acker auf den Teller: Regenerative Landwirtschaft als Grundlage einer gesunden Ernährung

---

Ein gesunder Boden ist die Grundlage für gesunde Pflanzen und damit auch für eine gesunde Ernährung. Auf einer Führung über den Acker von Gutes Gemüse erfahren Sie von Michael Buchholtz, wie durch regenerative Landwirtschaft fruchtbare Böden aufgebaut, die Biodiversität gefördert und vitale, nährstoffreiche Lebensmittel erzeugt werden. Ein Gärtner vor Ort gibt Einblicke in natürliche Anbaumethoden, Bodenaufbau, Fruchtfolge und die Bedeutung lebendiger Erde. Dabei wird deutlich, wie eng Bodenqualität, Pflanzengesundheit und menschliches Wohlbefinden miteinander verbunden sind. Lernen Sie die Vielfalt saisonaler, pflanzlicher Ernährung kennen und entdecken Sie, wie lokale Lebensmittelversorgung das ganze Jahr über gelingen kann – nachhaltig, genussvoll und im Einklang mit der Natur.

### **L300H151WN · Weingarten**

Sa. 27.06.2026 · 10:00-11:30 Uhr  
1 Termin · 10 €

---



---

## Vom Acker in die Pfanne – Kochkurs

---

Mangold ist ein oft unterschätztes, dabei äußerst vielseitiges Gemüse. In diesem Kochkurs mit Sandra Pattke lernen Sie Mangold als ideales Gemüse für das Hobbygärtnerin kennen. Gemeinsam bereiten wir Mangold in unterschiedlichen Varianten zu – von der klassischen Gemüsebeilage bis hin zu raffinierten vegetarischen Hauptgerichten, die zeigen, wie abwechslungsreich und genussvoll eine pflanzenbetonte Küche sein kann.



### L305H301WN · Weingarten

Sa. 11.07.2026 · 10:30-14:00 Uhr

1 Termin · 40 € inkl. Lebensmittel

---

## Bier selber brauen

---

Biere mit vollem Geschmack, auch Craft-Biere, lassen sich einfach zu Hause herstellen. Mit der wertvollen und gesunden Bierhefe stellen sie eine echte Alternative zu den herkömmlichen Bieren der Großbrauereien dar. Leicht lassen sich eigene Geschmacksvorstellungen beim Brauen berücksichtigen. In diesem Kurs erhalten Sie von Matthias Gessler Tipps und Rezepte für die eigene Herstellung.

### L305H207DM · Dettenheim

Mo. 16.03.2026 · 18:00-22:00 Uhr

2 Termine · 61 € inkl. Lebensmittel

---

## Wildkräuterspaziergang mit Kräuter-Buffer

---

Seit Jahrtausenden begleiten heimische Wildkräuter die Menschen – als kraftvolle Heilpflanzen und als feine Zutaten in der Küche. Heute erleben sie sogar in der Fünf-Sterne-Gastronomie eine echte Renaissance.

Unsere Kursleiterin Margot Straub lädt Sie ein, die Vielfalt unserer regionalen Wildkräuter neu zu entdecken.

### L305H152GN · Graben-Neudorf

Sa. 18.04.2026 · 10:00-13:30 Uhr

1 Termin · 39 €

---



---

## Käse selber machen

---

Vom Weichkäse mit Knoblauch, Kümmel oder anderen Gewürzen über Käse zum Einlegen in Öl, schmackhaftem Camembert bis zum Hartkäse reicht die Palette der Möglichkeiten, die wir aus ein paar Litern Milch erzeugen können. Unser Kursleiter Matthias Gessler wird auch auf die Zubereitung von Ziegen- und Schafsmilchkäse eingehen.

### L305H208DM · Dettenheim

Mo. 04.05.2026 · 18:00-22:00 Uhr

2 Termine · 62 € inkl. Lebensmittel

---

## Kaffee selber rösten

---

Frisch gerösteter Kaffee bietet ein unvergleichliches Aromaerlebnis: Über 1000 Aromen entfalten sich direkt nach dem Rösten – ein Genuss, den keine Aromapackung dauerhaft bewahren kann. Im Kurs erfahren Sie von Matthias Gessler Wissenswertes über Kaffeegeschichte, Sortenvielfalt und Anbaugebiete.

### L305H209DM · Dettenheim

Mo. 18.05.2026 · 18:00-22:00 Uhr

1 Termin · 32 € inkl. Lebensmittel

---



## Sprachen

---

### Französische Konversation beim Apéritif – ab A2.2

---

Apéritif ist ein Moment, den Franzosen sehr gerne mit der Familie oder mit Freunden verbringen. Man kommt zusammen, um sich zu unterhalten und dabei etwas zu knabbern und zu trinken. In diesem Kurs mit Dr. Barbara Perrier diskutieren Sie bei einem gemütlichen Apéritif über verschiedene Themen. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz und stärken Ihre mündlichen Ausdrucksfähigkeiten. Sie üben es, sich auf Französisch spontan zu äußern und zu verständigen und in Diskussionen Ihren Standpunkt zu vertreten. Dadurch steigern Sie Ihr Selbstvertrauen beim Sprechen und verbessern Ihren Redefluss.

Durch diesen Kurs bauen Sie darüber hinaus Ihr Wissen über Frankreich sowie über die französische Kultur aus.

### **L408H001SK · Stutensee**

Fr. 20.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr  
1 Termin · 16 € inkl. Lebensmittel

### **Italienisch A2.1 (Teil 3)**

In diesem Kurs mit Giulia Zoch bauen die Teilnehmenden ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache und Kultur aus. Sie lernen es insbesondere, sich in den verschiedensten alltäglichen Situationen zu verständigen ebenso wie über gegenwärtige und vergangene Erlebnisse und über Vorhaben in der nahen Zukunft zu berichten. Dabei erweitern sie ihren Wortschatz und ihre mündlichen Ausdrucksfähigkeiten.

### **L409H023GN · Graben-Neudorf**

Di. 28.04.2026 · 18:00-19:30 Uhr  
6 Termine · 59 €



## **Arbeit & Digitales**

### **KI live erleben – Was heute schon möglich ist**

Künstliche Intelligenz schreibt Texte, erstellt Bilder, baut Präsentationen und komponiert inzwischen sogar Musik. In diesem interaktiven Vortrag von Elisa Reznicek erleben die Teilnehmenden live, was heute schon möglich ist mit drei Beispielen, spontanen Aktionen und Raum für Fragen.

### **L501H001WL · Walzbachtal**

Di. 12.05.2026 · 18:30-21:00 Uhr  
1 Termin · 9 €



### **Medienmündigkeit: Kinder, Smartphones und digitale Medien**

Der Vortrag von Peter Werner behandelt Chancen und Risiken, welche die digitale Welt mit sich bringt:

Ab welchem Alter ist ein Smartphone sinnvoll? Chancen und Gefahren der Smartphone-nutzung (Social Media, Cyber-Mobbing, Fake News), Folgen übermäßiger Nutzung, Spielesucht und Gefahren von Onlinespielen, die Rolle der Eltern/Erwachsener als Vorbild.

### **L501H002WL · Walzbachtal**

Mi. 17.06.2026 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin · 9 €

### **Xpert Business (XB)**

XB-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Profiniveau. XB ist ein Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen wie z.B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht, die je nach Interesse und schon vorhandenen Kenntnissen individuell ausgewählt und kombiniert werden können. Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus. Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Alle Online-Seminare – mit Start ab dem 09.03.2026 – des XB LernNetz finden Sie auf unserer Website beim Programmbereich „Arbeit & Digitales“.



## **junge vhs**

### **Einführung in die Comic-Kunst**

Hier können Jugendliche ab 10 Jahren in die faszinierende Welt der Comics eintauchen! Ihr werdet von Heike Aichert lernen, wie ihr eigene Charaktere entwickelt und ihnen Leben einhauchen und wie ihr einfache Geschichten sowie Handlungsabläufe darstellt.

### **L827H005SH · Stutensee**

Fr. 20.03.2026 · 16:00-18:00 Uhr  
1 Termin · 15 € inkl. Material