



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

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



Kontakt:

www.vhs-karlsruhe-land.de/kontakt

0721 9211090

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

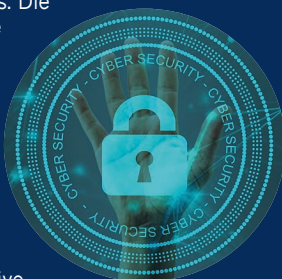
Tippen Sie einfach unsere 10-stellige Kursnummer in die Schnellsuche ein, um direkt zum Kurs Ihrer Wahl zu gelangen.



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

Kauf eines Elektroautos und Lademöglichkeiten – was zu beachten ist

Schon die Anschaffung eines Elektroautos wirft häufig Fragen auf, erst recht jedoch der Kauf eines gebrauchten Elektroautos. In diesem Vortrag von Thomas Ströbel wird die Frage erörtert, ob es sinnvoller ist, ein Elektroauto gebraucht oder neu zu kaufen, und welche Aspekte dabei zu beachten sind. Zudem wird auf die verschiedenen Lademöglichkeiten von Elektroautos eingegangen: Wie und wo kann man ein Elektroauto effizient laden, welche Ladeinfrastruktur ist erforderlich und welche Kosten entstehen dabei? Ziel der Veranstaltung ist es, den Teilnehmenden eine fundierte Entscheidungsgrundlage für den Kauf und die künftige Ladestrategie eines Elektroautos zu bieten.

L104S001SD · Sulzfeld

Do. 26.03.2026 · 18:00-20:00 Uhr
1 Termin · 9 €

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Diese Begriffe begegnen einem unweigerlich, wenn man seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann oder wenn man im Alter vermeiden möchte, dass andere über einen im Notfall entscheiden, auch wenn es nicht im eigenen Sinne ist. Der Vortrag mit Dr. Björn-Peter Säuberlich geht daher folgenden Fragen nach: Wie kann ich eine Vorsorgevollmacht wirksam errichten? Was ist der Unterschied zwischen einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung?

Muss ich dafür zum Notar? Wer darf mich später betreuen und meine Finanzen regeln? Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür?

L103H001WL · Walzbachtal

Mi. 25.03.2026 · 19:00-21:00 Uhr
1 Termin · 9 €

Klima und Psychologie

Was treibt jeden Einzelnen an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermittelt dieser Vortrag Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

L104GES006 · Online

Do. 07.05.2026 · 18:00-19:30 Uhr · kostenfrei

Klima und Finanzen

In diesem Vortrag wird erläutert, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen.

L104GES007 · Online

Mi. 03.06.2026 · 18:00-19:30 Uhr · kostenfrei



Sprachen

Oberderdingen und Sulzfeld sind unsere Standorte mit Sprachunterricht in Ihrer Region.

Englisch als Weltsprache, die Sprache unseres Nachbarlands Frankreich und die Sprachen beliebter Reiseländer wie Spanien finden sich dort in verschiedenen Niveaustufen stets im Programm.

Online vorbeischaun, stöbern und den für Sie passenden Kurs finden:

www.vhs-karlsruhe-land.de/sprache





Kultur & Gestalten

Swinging Linedance – Workshop

Swinging Linedance ist ein Solotanz und ein Mix aus Linedance und Steptanzelementen. Linedance ist eine Tanzsportart, die im Laufe des 20. Jahrhunderts in den Vereinigten Staaten von Amerika entstanden ist und bei der die einzelnen Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien zu den verschiedensten Musikrichtungen tanzen. Der Steptanz wiederum ist im 19. Jahrhundert ebenfalls in den USA entstanden und verbindet Tanz, Perkussion und Konditionstraining. In diesem Workshop mit Nicole Biemüller lernen Sie verschiedene Grundschritte des Swinging Linedance und eine kleine Choreographie. Dabei werden Sie Ihre Koordination und Ihr Rhythmusgefühl stärken und Ihre Kondition verbessern. Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung zu Swing-Musik. Die Tanzrichtung ist für jedes Alter bestens geeignet.



L205S0030N · Oberderdingen

Sa. 14.03.2026 · 15:00-18:00 Uhr
1 Termin · 20 €

Hochzeitstanz: Workshop für Paare

Sie möchten für Ihre eigene Hochzeit oder für eine Hochzeit, zu der Sie eingeladen sind, tanzen lernen? In diesem Kurs mit Silvia und Josef Kovarik erlernen Sie nach und nach und in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Grundschritte und einfache Figuren der wichtigsten Hochzeitstänze wie Wiener Walzer, Langsamer Walzer und Disco-Fox. Dabei werden Sie Ihre Koordination und Ihr Rhythmusgefühl stärken sowie Ihre Körperhaltung und Ihre Kondition verbessern. Bitte beachten Sie: Die Anmeldung ist nur als Paar möglich.

L205S003KH · Kürnbach

Mi. 25.03.2026 · 18:30-21:30 Uhr
1 Termin · 28 €

Skulpturen aus Holz für den Innenbereich

Sie wollten schon immer mit Holz arbeiten und Ihrer kreativen Ader freien Lauf lassen? In diesem Workshop am Wochenende mit Reinhard Hemmer lernen Sie, freie Formen in Holz zu erarbeiten. In einem ersten Schritt erledigen Sie die groben Vorarbeiten mit einer Kettensäge. Nach einer groben Skizze arbeiten Sie mit Klüpfel und Stechbeitel an der endgültigen Form. Diese kann figürlich oder abstrakt, frei nach den vorhandenen Holzrohlingen geplant werden. Anschließend werden die Hölzer individuell bearbeitet. Sie können entweder bemalt werden oder geölt und gewachst werden, wodurch die natürliche Maserung und Farbe zur Geltung gebracht wird. Schließlich werden die Werkstücke auf einen Sockel montiert. Dabei werden Sie Ihre Kreativität stärken und Ihre motorischen Fähigkeiten verbessern. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



L208S001SD · Sulzfeld

Fr. 17.04.2026 · 17:00-21:00 Uhr und
Sa. 18.04.2026 · 10:00-16:00 Uhr
2 Termine · 105 € inkl. Material

Konzerte im KulturSchuppen Sulzfeld

Nähere Informationen zu den exzellenten Konzerten unseres neuen Kooperationspartners finden Sie im Internet unter:
www.kulturschuppen-sulzfeld.de

Jazzabend: Phinnamon

Fr. 17.04.2026 · 19:30 Uhr

Duoabend: Christian Ostertag & Maria Stange

Sa. 09.05.2026 · 19:30 Uhr

Liederabend La dolce vita!?:

Lorenzo de Cunzo & Tarek El Barbari

Fr. 12.06.2026 · 19:30 Uhr

Kammermusik: SPIEL.FREUDE.PUR

Fr. 17.07.2026 · 19:30 Uhr



Gesundheit & Ernährung

Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch: Bewegung und Gesundheit

Dass Bewegung gesundheitsfördernd ist, ist eine seit vielen Jahren bekannte und anerkannte Tatsache. Im Allgemeinen bezog sich dieser Aspekt bis dato vorwiegend auf die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Mittlerweile sind viele weitere Erkenntnisse über die positive Wirkung regelmäßiger Bewegung auf Gesundheit und Krankheitsprophylaxe bekannt geworden. Es gibt also eine Vielzahl neuerer gesundheitsrelevanter Erkenntnisse zum Thema „Bewegung“, die in dem Vortrag von Dr. med. Christoph Haag vorgestellt werden.

L300S003ON · Oberderdingen

Mi. 04.03.2026 · 19:00-20:30 Uhr
1 Termin · 5 €

Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch: Was hilft bei Hüft- und Kniegelenksarthrose?

Die am häufigsten von einer Arthrose betroffenen Gelenke sind das Hüft- und Kniegelenk. Gerade aktive Patienten werden dadurch in ihrem täglichen Leben eingeschränkt, so dass die Lebensqualität deutlich herabgesetzt wird.

Neben physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen und dem Ersatz des Gelenks gibt es auch eine Vielzahl von anderen unterstützenden konservativen Therapien, die zu einer Beschwerdelinderung führen.

Dieser Vortrag von Dr.med.

Thomas Börner gibt einen Überblick über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten der Hüft- und Kniearthrose.

L300S003SD · Sulzfeld

Mi. 18.03.2026 · 18:30-20:00 Uhr
1 Termin · 5 €

Fit & aktiv: Sanftes Ganzkörpertraining für Frauen

Dieses sanfte Ganzkörpertraining für Frauen fördert die Beweglichkeit, stabilisiert die Wirbelsäule, kräftigt die Muskulatur und beugt Fehlhaltungen vor. Durch ausgleichende Lockerungs- und Dehnphasen steigert dieses Training mit Christian Krieg auch das Wohlbefinden und ermöglicht Entspannung vom Alltag.

L302S702ZN · Zaisenhausen

Mo. 13.04.2026 · 19:00-20:00 Uhr
6 Termine · 39 €

Begleitetes Basenfasten

Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht, damit sich Körper und Geist wieder wohl fühlen. Das Basenfasten ist eine sehr schonende Form des Fastens, da sich der Stoffwechsel kaum umstellen muss.

Durch Umstellung der Ernährung auf rein basische Kost mit viel Gemüse, Obst, Nüssen, Samen und Kräutern wird der Organismus sanft entlastet, und kann so von eingelagerten Giften, die sich durch falsche Essgewohnheiten, belastende Umwelteinflüsse, Medikamente sowie mangelnde Bewegung und Stress angesammelt haben, befreit werden. Ziel des Kurses mit Silvia Orthmann ist auch, sich schädliche Lebens- und Essgewohnheiten bewusst zu machen und gemeinsam Alternativen zu finden, die auch nach dem Fasten leicht in den Alltag zu integrieren sind.

L305S003KH · Kürnbach

Fr. 06.03.2026 · 18:00-20:00 Uhr
4 Termine · 46 €

Mediterran Crossover – kulinarische Reise rund um das Mittelmeer

Aromatisch, gesund und unglaublich vielfältig – die mediterrane Küche begeistert mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und ihrer Leichtigkeit. In diesem Kurs mit Alexandra Avunduk nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise rund um das Mittelmeer und entdecken die Köstlichkeiten verschiedener Regionen. Wir starten mit einer Auswahl an raffinierten Appetithäppchen, die je nach Land als Mezze, Antipasti oder Tapas bekannt sind –

kleine Gaumenfreuden, die den perfekten Auftakt für unseren Genussabend bilden. Danach erwarten Sie erfrischende und außergewöhnliche Salate sowie eine köstliche Fischsuppe, die die mediterrane Lebensart auf den Teller bringt. Der Hauptgang vereint die typischen Aromen des Mittelmeers in einem aromatischen Fleischgericht, bevor ein fruchtig-süßer Abschluss den Abend perfekt abrundet. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Vielfalt mediterraner Genüsse! In Theorie und Praxis werden die Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Für das gemeinsame Essen der zubereiteten Gerichte nehmen wir uns bewusst Zeit und werden wichtige Themen aufgreifen.

L305S551SD · Sulzfeld

Fr. 17.04.2026 · 17:00-21:00 Uhr
1 Termin · 47 € inkl. Lebensmittel



Arbeit & Digitales

Künstliche Intelligenz anwenden – Workshop

Grundlagen, Chatbots, kreative KI, aber auch Chancen und Risiken kennenlernen. Wir treffen bereits heute an vielen Stellen, auch teils unbemerkt, auf künstliche Intelligenz (KI). Verschiedene KI-Systeme verändern derzeit, wie wir kommunizieren, arbeiten oder kreativ gestalten. Darin bestehen große Chancen, aber auch immense Risiken. Im Workshop mit Thomas Ströbel erhalten Sie einen grundlegenden Einblick in die Funktionsweise von Künstlicher Intelligenz, erfahren, wie und wo sie eingesetzt wird und welche Herausforderungen damit verbunden sind. Auch die praktische Anwendung von KI-Systemen wird vorgestellt und lädt direkt zum Mitmachen ein. Erfahren Sie, wie Sie durch geschickte Fragestellungen („Prompts“) Unterstützung beim Schreiben von Texten, bessere Formulierungen und Zusammenfassungen erhalten. Und wie kreative KI-Systeme für Bildbearbeitung und Bildgenerierung und andere kreative Ideen eingesetzt werden können.

L501S206SD · Sulzfeld

Fr. 13.03.2026 · 17:00-19:30 Uhr
1 Termin · 20 €



junge vhs

Fitness-Boxen für Kids: Power, Spaß und Bewegung

Lust, dich mal richtig auszupowern wie die Profis – aber ganz ohne blaue Flecken? Beim Fitness-Boxen für Kids ab 10 Jahren trainierst du mit Wilson Pipa spielerisch Ausdauer, Kraft und Koordination. Mit coolen Boxübungen, Seilspringen, Reaktionsspielen und viel Bewegung bringst du deinen ganzen Körper in Schwung. Nebenbei stärkst du dein Selbstvertrauen, lernst dich zu konzentrieren und kannst Stress einfach wegboxen!

L832S200ZN · Zaisenhausen

Fr. 06.03.2026 · 16:30-17:45 Uhr
5 Termine · 36 €

Eltern-Kind-Kurs: Selbstbehauptung für Kinder

Du möchtest dein Kind stärken? In diesem Kurs mit Miriam Fühl werden verschiedene Methoden vorgestellt, wie Kinder für verschiedene Situationen des Alltags gestärkt werden können. Kinder und Eltern erleben hier gemeinsam, dass sie wertvoll sind und ihre Grenzen verteidigen dürfen. Dies geschieht durch eine bunte Mischung aus Bewegungsspielen, Geschichten, Rollenspielen, praktischen Übungen und Tipps für den Familienalltag. Das Allerwichtigste ist, dass alle dabei eine tolle Zeit zusammen verbringen. Am Eltern-Kind-Kurs nehmen sowohl Kinder als auch Eltern aktiv teil. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern von 4 bis 5 Jahren. Während manche Kinder bereits erste Inhalte aus dem Kurs direkt mitnehmen werden, steht für andere Kinder vor allem der Spaß an erster Stelle. Hauptziel ist es, den Eltern verschiedene Methoden mitzugeben, welche dann im Alltag vertieft und eingesetzt werden können.



L832H500WL · Walzbachtal

Mo. 11.05.2026 · 17:30-18:15 Uhr
5 Termine · 22 € pro Person