

**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

### 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



## Kultur & Gestalten

### Freier Tanz: Abtanzen, Entspannen und Meditation

In diesem Kurs mit Franziska Lux können Sie sich spielerisch und ohne Leistungsdruck auf die Musik und ihren ureigenen Ausdruck einlassen. Sie werden zu verschiedenen Musikrichtungen tanzen und lernen, wie Sie Ihrer Intuition folgen und Ihre Gefühle auf künstlerische Art zum Ausdruck bringen. Ein Quereinstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache möglich.

**L205V012HB · Bad Herrenalb**

Fr. 06.03.2026 · 18:30-19:45 Uhr  
8 Termine · 65 €

### Malen wie Bob Ross® „Unter Palmen“

Der amerikanische Maler Bob Ross® hat eine Maltechnik entwickelt, mit der sich stimmungsvolle und realistische Landschaftsbilder auf einfache Weise malen lassen. In diesem Workshop mit Daniela Sedlacek erhalten Sie eine Einführung und beschäftigen sich mit den einzelnen Vorbereitungsschritten (Skizzieren, Farbmischen, Bild- und Motivaufbau). Zudem machen Sie sich anhand von zahlreichen Übungen mit verschiedenen Maltechniken vertraut.

**L207V003MH · Malsch**

Sa. 20.06.2026 · 09:30-16:30 Uhr  
1 Termin · 97 € inkl. Material

### Gitarre für den Einstieg

In diesem Kurs mit Volker Langendörfer erwerben Sie theoretische und praktische Kenntnisse im Spiel an der Gitarre. Sie lernen anhand von zahlreichen Übungen und von Rhythmen bekannter Lieder aus dem Bereich Rock/Pop die wichtigsten Schlag- und Zupfmuster kennen. So werden Sie nach und nach immer mehr Akkorde und Akkordreihenfolgen beherrschen, mit denen Sie selbstständig Lieder begleiten können. Ein Quereinstieg nach Kursbeginn ist nach Absprache möglich.

**L280V242RN · Rheinstetten**

Do. 12.03.2026 · 19:00-20:00 Uhr  
14 Termine · 121 €



## Gesundheit & Ernährung

### Hatha Yoga

Die jahrtausendealte indische Lehre ist so beliebt wie nie zuvor. Kein Wunder, bietet sie doch intensive innere Ruhe und tiefe Ausgeglichenheit für Körper, Geist und Seele. Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen mit Christina Becht verleihen neue Kräfte für Beruf und Freizeit. Und das Beste ist, dass man mit Yoga in jedem Alter und völlig ohne Vorkenntnisse beginnen kann.

#### L301V164ML · Marxzell

Mi. 15.04.2026 · 17:15-18:45 Uhr  
12 Termine · 118 €

### Fitness für den ganzen Körper

Ein Kurs für Frauen, die durch gezielte abwechslungsreiche Bewegung fit bleiben wollen. Mit Musik und Spaß trainieren Sie den ganzen Körper. Die Stunde mit Regina Hahn bietet eine ausgewogene Mischung aus Übungen für die Kondition, die Koordination, sowie die Stärkung des Rückens. Den Problemzonen Bauch, Beine und Po wird auch zu Leibe gerückt. Dabei wird auf eine Gelenk- und Rückenschonende Arbeitsweise geachtet. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes.

#### L302V265HB · Bad Herrenalb

Mo. 08.06.2026 · 18:00-19:00 Uhr  
5 Termine · 33 €

### Aqua-Fitness-Gymnastik

Nicht alle Menschen mögen schweißtreibende Sportarten und auch hohe Belastungen für Gelenke und Muskulatur sind nicht für jede Person geeignet. Eine schonende und zugleich effektive Alternative zum Training auf dem Trockenen bietet die Aqua-Fitness-Gymnastik mit Elena Hecker. Der physikalische Auftrieb des Wassers macht den Körper leicht und entlastet den Bewegungsapparat.

#### L302V117HB · Bad Herrenalb

Fr. 08.05.2026 · 15:30-16:15 Uhr  
10 Termine · 96 €

### Entgiften leicht gemacht - mit System und Genuss (Kochkurs)

Fundierte Informationen treffen auf gemeinsames Kochen: In diesem Kurs beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis mit dem Thema Entgiftung und Stoffwechselaktivierung.

Im Theorieteil entdecken Sie die verschiedenen Entgiftungsmöglichkeiten und erfahren mehr über Lebensmittel und Pflanzen, die diese unterstützen können. Hier wird kritisch geschaut, was wirklich hilft, und praktische Erkenntnisse gesammelt, die sofort genutzt werden können.



Im Praxisteil werden gemeinsam ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereitet, die sich gut in den Berufs- und Familienalltag integrieren lassen und neue Ernährungsimpulse geben können. Ziel ist es, einfache Ideen kennenzulernen, die langfristig zu einem bewussteren Umgang mit Ernährung beitragen können.

Die zubereiteten Speisen werden im Anschluss bei einem gemeinsamen Mittagessen verkostet.

#### L305V301MH · Malsch

Sa. 07.03.2026 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin · 43 € (inkl. 15 € Lebensmittelgebühr)

### Fit am Morgen

Mit diesem Training der Dozentin Petra Hofmann-Walther können Sie Ihre Fitness ganz ohne Großgeräte und ohne Gelenkbelastung verbessern. Bewegungselemente aus den Bereichen Aerobic und Stepp-Aerobic dienen zur Aufwärmung des Körpers und sind ein optimales Herz-Kreislauf-Training. Ganzkörperkräftigung wird durch Rückenschule und Gymnastik mit leichten Hanteln erreicht. Stretching rundet das Programm ab.

#### L302V235MH · Malsch

Fr. 17.04.2026 · 09:00-10:00 Uhr  
9 Termine · 73 €

---

## Indische Küche

---

In diesem Kochkurs mit Vijaya Sucharitha Vupalapati haben Sie die Gelegenheit, die echte indische Küche von einer Inderin zu erlernen. Es wird alles frisch und mit landestypischen Zutaten gekocht. An diesem Abend werden Paneer Butter Masala, Chapati, Jeera-Reis und Karotten Halwa zubereitet. Diese Gerichte lassen sich leicht für Ihre Familie und Freunde nachkochen.

### L305V709RN · Rheinstetten

Fr. 15.05.2026 · 17:00-21:30 Uhr

32 € zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 20 €)



## Sprachen

---

### Sprachunterricht in Ihrer Region

---

**Bad Herrenalb, Malsch und Rheinstetten sind unsere Standorte mit Sprachunterricht in Ihrer Region.**

Englisch als Weltsprache, die Sprache unseres Nachbarlands Frankreich und die Sprachen beliebter Reiseländer wie Italien und Spanien finden sich dort in verschiedenen Niveaustufen stets im Programm. Deutsch als Fremdsprache wird in Bad Herrenalb angeboten.

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

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



## Arbeit & Digitales

---

### Einblick in Navigations-Apps: Vergleich von Google Maps, Komoot u.a.

---

Für alle, die einen Überblick über Navi-Apps haben möchten. In diesem Vortrag erhalten Sie einen praktischen Überblick in sechs verschiedene Navigations-Apps.

Wir schauen uns genau an, was Google Maps besonders macht und wo seine Grenzen liegen. Außerdem vergleichen wir, welche Funktionen andere Apps wie Here WeGo, ADAC Drive, Komoot, Mapy und Outdooractive besser lösen. Sie lernen die wichtigsten Einstellungen kennen und erhalten Tipps, wie Sie die Apps optimal für Ihre persönlichen Bedürfnisse nutzen können.

### L503GES120 · Online

Di. 05.05.2026 · 19:00-20:30 Uhr

1 Termin · 19 €

---

### Konflikte: Verstehen – Vorbeugen – Lösen

---

#### Für mehr Sicherheit in Beruf und Alltag.

Du willst in schwierigen Situationen gelassener bleiben, Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen? Du hast genug von endlosen Diskussionen, Missverständnissen oder unangegestimmtem Ärger – sei es im Job, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld? Dann ist dieses Seminar mit Matthias Dahms genau das Richtige für dich.

Hier lernst du, wie Konflikte entstehen, wie du ihnen vorbeugen kannst und wie du sie zielorientiert und konstruktiv bewältigst – ohne dich zu verbiegen. Du bekommst klare Werkzeuge, um sicherer aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten.

Für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen wollen.

### L507GES210 · Online

Fr. 03.07.2026 · 18:30-21:30 Uhr

1 Termin · 70 €

---

## Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

---

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? Hier wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es vom Dozent Robin Weniger exklusive Vorlagen.

### **L501GES602 · Online**

Di. 07.07.2026 · 17:30-20:30 Uhr  
1 Termin · 38 €

---

## 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“.



## vhs im Betrieb

Informationen zu unserer Programmsparte „vhs im Betrieb“ mit Angeboten für Unternehmen zur betrieblichen Gesundheit und Personalqualifizierung finden Sie unter:

[www.vhs-karlsruhe-land.de/betriebliche-gesundheitsfoerderung-weiterbildung/](http://www.vhs-karlsruhe-land.de/betriebliche-gesundheitsfoerderung-weiterbildung/)



## junge vhs

---

## Einführung in die Comic-Kunst

---

Ihr wolltet schon immer Comics zeichnen und eure Geschichten in Bildern erzählen können? In diesem kreativen Workshop mit Heike Aichert für Jugendliche ab 10 Jahren taucht ihr in die faszinierende Welt der Comics ein! Ihr werdet lernen, wie ihr eigene Charaktere entwickelt und ihnen Leben einhauchen und wie ihr einfache Geschichten sowie Handlungsabläufe darstellt. Dabei werdet ihr Ideen zu Sprechblasen, Geräuscharstellung und Blatteinteilung erhalten. Durch Übungen dieser einzelnen Elemente werdet ihr eure Fähigkeiten Schritt für Schritt verbessern und am Ende des Kurses ein eigenes kleines Comic-Projekt präsentieren können. Meldet euch an und entdeckt die spannende Welt des Comic-Zeichnens!

### **L827H005SH · Stutensee**

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

---

## Selbstbehauptung und -verteidigung

---

In diesem Kurs lernen Jugendliche von 12 bis 16 Jahren sich effektiv vor Mobbing und körperlichen Angriffen zu schützen und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Durch praxisnahe Übungen und wertvolle Tipps entwickeln sie die Fähigkeit, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Zu den Inhalten gehören ein Stimmtraining für sicheres Auftreten, das Erkennen und Einhalten von Gefahrendistanzen sowie grundlegende Selbstverteidigungstechniken. Um das Gelernte zu festigen, werden verschiedene Alltagsszenarien geübt. Der Kurs mit Sascha Kimling vermittelt nicht nur körperliche Abwehrstrategien, sondern fördert auch mentale Stärke und Resilienz.

### **L832H503WL · Walzbachtal**

Sa. 16.05.2026 · 10:00-15:00 Uhr  
1 Termin · 29 €