

**Gemeinsam
das Morgen
gestalten**



**Herbst
& Winter
2026/27**

... 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**“ stellen wir Ihnen ausgewählte Höhepunkte unseres aktuellen Programms für Ihre Region vor und möchten Sie auf unser buntes Bildungsangebot einstimmen. Ob Gesellschaft, Kultur & Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Arbeit & Digitales oder Grundbildung & Prüfungsvorbereitung – unsere Kurse sind vielfältig und offen für alle. Meist findet der Unterricht vor Ort in unseren 16 Mitgliedskommunen statt – denn gemeinsames Lernen und persönliche Begegnung sind uns wichtig. Wer lieber flexibel von zuhause oder unterwegs lernt, findet in unseren Online-Kursen eine gute Alternative.

Unter dem bundesweiten Motto „**#zukunftsor_t_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten**“ begleiten wir Sie dabei, wichtige Zukunftskompetenzen zu entwickeln – von digitalen Fähigkeiten über kritisches Denken bis hin zu Kreativität, Kommunikationsstärke und Resilienz.

Als öffentliche Bildungseinrichtung ist es unser Anspruch, hochwertige Weiterbildung für alle zugänglich zu machen. Aufgrund gestiegener Kosten müssen wir mit der Bitte um Ihr Verständnis die Teilnahmegebühren jedoch moderat erhöhen. Zum Schuljahreswechsel verabschieden wir auch unseren bisherigen vhs-Leiter Heiko Müller und begrüßen zugleich seine Nachfolgerin Dr. Nadine Weber. Wir freuen uns darauf, gemeinsam Bewährtes fortzuführen und neue Impulse für die Zukunft zu setzen.

Unser vollständiges Programm und aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.vhs-karlsruhe-land.de

Mit besten Grüßen und immer einem offen Ohr für Ihre Anliegen und Fragen,
Ihr Team der vhs Karlsruhe Land



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

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

Deutschland und Frankreich: fremde Freunde?

Die deutsch-französischen Beziehungen scheinen seit Jahren in einer endlosen Krise zu stecken. In seinem Vortrag in Kooperation mit dem Partnerschaftskomitee Pfinztal erörtert Dr. Jean-Samuel Marx die Fragen, ob es wirklich so schlecht um die deutsch-französische Freundschaft steht, womit sich die aktuellen Schwierigkeiten erklären lassen und wie sie überwunden werden könnten.



M101S001PL · Pfinztal

Mo. 12.10.2026 · 19:00-20:30 Uhr · kostenfrei



Kultur

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

In diesem Vortrag lernen Sie die Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas kennen. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

M400GES001 · Online

Mi. 04.11.2026 · 19:30-21:00 Uhr · kostenfrei



Gesundheit

Gesunder Umgang mit Social Media

Im Vortrag wird aufgezeigt, warum Plattformen so fesselnd wirken und mit welchen Mechanismen Jugendliche möglichst lange online gehalten werden. Die Teilnehmenden reflektieren ihren eigenen Medienkonsum, erkennen mögliche Risiken für mentale und körperliche Gesundheit und entwickeln ein erstes Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit Social Media.

M111GES002 · Online

Di. 17.11.2026 · 18:00-19:30 Uhr · kostenfrei

Power-Mama-Workout

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

M302GES250 · Online

Mo. 02.11.2026 · 18:00-18:30 Uhr
6 Termine · 21 €



Papa-Baby-Workout

Ob Arme, Beine oder Core – hier wird der ganze Körper gekräftigt. Ihr Baby wird dabei spielerisch in viele Übungen integriert. Und ganz nebenbei bekommt der andere Elternteil ein bisschen wohlverdiente Zeit für sich.

M302GES270 · Online

Sa. 28.11.2026 · 09:30-10:00 Uhr
4 Termine · 14 €



Sprachen



Arbeit & Digitales

Besser prompten – KI klug fragen für Texte und Bilder

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.

M501GES711 · Online

Mo. 19.10.2026 · 18:30-20:00 Uhr · 16 €

Französisch im Beruf A2 (Bildungszeit)

In diesem Kurs erweitern die Teilnehmenden ihren berufsbezogenen Wortschatz und trainieren die mündliche sowie schriftliche Kommunikation mit französischen Partnern und Kunden.

M408GES001 · Baden-Baden

Do. 29.10.-Fr. 30.10.2026 · 09:00-15:30 Uhr
2 Termine · 198 €

Business English B2 (Bildungszeit)

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Hemmschwelle beim Sprechen im beruflichen Kontext abzubauen. Die Teilnehmenden erlernen das notwendige sprachliche Fundament, um alltägliche Geschäftssituationen – sowohl mündlich als auch schriftlich – selbstständig, höflich und zielgerichtet zu meistern.

M406GES011 · Baden-Baden

Mo. 26.10.-Mi. 28.10.2026 · 09:00-15:30 Uhr
3 Termine · 285 €

Italienisch A2 (Bildungszeit)

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen die Teilnehmenden Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Sie festigen die Grammatik sowie die grundlegenden Wörter und Redewendungen, mit denen Sie einfache Alltags- und Begegnungssituationen meistern können.

M409GES001 · Bad Herrenalb

Di 09.02.-Fr. 12.02.2027 · 09:00-16:00 Uhr
4 Termine · 368 €

Website erstellen ohne Programmierkenntnisse – ein Überblick

Im Fokus der Informationsveranstaltung stehen Aufgabenstellungen, die sich unabhängig von der Nutzung eines bestimmten Werkzeugs beim Aufbau und dem Betrieb einer Website stellen.

M500GES520 · Online

Do. 26.11.2026 · 18:00-20:30 Uhr · 29 €

Fit im Engagement für Vereine & Organisationen



Veranstaltungsreihe für ehrenamtlich Tätige und Vereine im Landkreis Karlsruhe in Kooperation mit dem Landratsamt Karlsruhe.

KI – Praxis & Einstieg

M507GES510 · Online

Di. 17.11.2026 · 18:00-19:30 Uhr · 10 €

Fördergelder für Projekte beantragen: Mit Strategie statt Fördermittel-Stress

M507GES511 · Online

Di. 02.12.2026 · 18:00-20:00 Uhr · 10 €

Instagram – Grundlagen & Einstieg

M507GES512 · Online

Di. 19.01.2027 · 18:00-20:00 Uhr · 10 €

Instagram – professioneller Aufbau & Content-Strategie

M507GES513 · Online

Di. 02.02.2027 · 18:00-20:00 Uhr · 10 €



Gesellschaft

Umgang mit der Motorsäge

Wer im Wald spazieren geht, sieht immer mehr Menschen beim Holzmachen für den heimischen Kamin. Doch wer selbst Holz zurichten will, braucht einen Befähigungs-Nachweis entsprechend den Vorschriften nach DGUV Regel 214-059 „Arbeiten mit der Motorsäge Modul A“. Dieser Workshop mit praktischem und theoretischem Teil macht den Weg frei für die Arbeit mit der Motorsäge, denn am Ende des Kurses erhalten Sie eine Bescheinigung, die bei Bewerbungen für Langholz und Flächenlose vorgelegt werden kann.

M182S1180N · Oberderdingen

Do. 19.11.2026 · 17:00-22:00 Uhr

Sa. 21.11.2026 · 09:00-15:00 Uhr

2 Termine · 150 €

M182S001SD · Sulzfeld

Do. 04.02.2027 · 17:00- 2:00 Uhr

Sa. 06.02.2027 · 09:00-15:00 Uhr

2 Termine · 150 €



Kultur & Gestalten

Stefanie Wally: „Akte Luftballon“

Erlebnislesung zur „Langen Nacht der Demokratie“ in Kooperation mit der Mediathek Oberderdingen und dem örtlichen Aktionsbündnis für Demokratie und Menschenrechte – Ein kleiner gelber Luftballon überwindet Grenzen und schenkt der sechsjährigen Stefanie aus Dossenheim bei Heidelberg im Frühling 1977 eine Brieffreundin aus Lommatzsch bei Meißen. In unzähligen Briefen, die anfangs die ersten Schreibversuche der Mädchen sind, verbinden sie im Laufe der Jahre ihre Leben miteinander.



Stefanie Wally erzählt die wahre Geschichte dieser tiefen und ungewöhnlichen Freundschaft und schildert in mitreißender Frische, was die Generation der in den 1970er-Jahren Geborenen umtrieb. Eine ebenso flott geschriebene wie nachdenklich machende Geschichte zweier Freundinnen im geteilten Deutschland. Eine Frauenfreundschaft, die Grenzen überwindet.

M201S0010N · Oberderdingen

Fr. 02.10.2026 · 19:00-20:30 Uhr

kostenfrei

Swinging Linedance

Swinging Linedance ist ein Solotanz und ein Mix aus Linedance und Stepptanzelementen. In diesem Workshop mit Nicole Biemüller lernen Sie verschiedene Grundschriffe des Swinging Linedance und eine kleine Choreographie. Dabei werden Sie Ihre Koordination und Ihr Rhythmusgefühl stärken und Ihre Kondition verbessern.

M205S0010N · Oberderdingen

Sa. 17.10.2026 · 15:00-18:00 Uhr

1 Termin · 21 €

Skulpturen aus Holz für den Innenbereich

In diesem Wochenendworkshop mit Reinhard Hemmer lernen Sie, freie Formen in Holz zu erarbeiten. In einem ersten Schritt arbeiten Sie die groben Vorarbeiten mit einer Kettensäge aus. 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 können die Hölzer bemalt werden oder geölt und gewachst werden. Schließlich werden die Werkstücke auf einen Sockel montiert.



M208S001SD · Sulzfeld

Fr. 09.10.2026 · 17:00-21:00 Uhr

Sa. 10.10.2026 · 10:00-16:00 Uhr

2 Termine · 105 € inkl. Material

Weihnachtliches Herz (Flecht-Workshop)

In diesem Kurs mit Ursula Weissert-Hartmann lernen Sie die wichtigsten handwerklichen und gestalterischen Grundlagen des Flechtens. In diesem Kurs flechten Sie ein weihnachtliches Herz. In der Ninsentechnik wird ein Herz geformt und ausgeflochten. Dafür werden sehr biegsame Weidenruten eingesetzt. Der Innenbereich des Herzens kann weihnachtlich dekoriert werden.

M210S001SD · Sulzfeld

Mi. 25.11.2026 · 18:00-21:00 Uhr

1 Termin · 36 € inkl. Material

Konzert im KulturSchuppen Sulzfeld

Nähere Informationen zu den exzellenten Konzerten unseres Kooperationspartners finden Sie im Internet unter:

www.kulturschuppen-sulzfeld.de

Kammermusik: GOLDMUND QUARTETT

DAHOAM - Eine Brücke zwischen Volksmusik und Klassik

Sa. 31.10.2026 · 19:30 Uhr



Gesundheit & Ernährung

Lachspaziergang auf dem Derdinger Horn

In diesem Kurs wird die Bewegung an frischer Luft mit heiteren Übungen aus dem Lachyoga sowie mit Achtsamkeits- und Atemübungen kombiniert. Dies ist ein wundervoller Ausgleich zum Alltag, der ja leider nicht immer Gründe zum Lachen bietet. Aus genau diesem Grund hat der indische Arzt Dr. Madan Kataria bereits in den 1990er Jahren die Methode des Lachyogas erarbeitet und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt. Sie kann im Gegensatz zu anderen Yogaformen von jedem Menschen praktiziert werden (auch bei körperlichen Einschränkungen), da sie nur einfache Bewegungen beinhaltet. Außerdem braucht man nichts neu zu lernen: Lachen kann schließlich jeder Mensch!

Lernen Sie diese Methode in ungezwungener Atmosphäre kennen und nehmen Sie heitere Gelassenheit mit in den Alltag! Nach einer kurzen praktischen Einführung von Thorsten Gnida-Cink werden wir ca. 2-3 Kilometer auf guten Wegen durch die Oberderdinger Wingerte spazieren und bei kurzen Zwischenstopps bewährte Lachyoga-Übungen machen.

M301S3900N · Oberderdingen

Sa. 24.10.2026 · 15:00-17:00 Uhr

1 Termin · 14 €

Rückenfit – Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

M302S702KH · Kürnbach

Mi. 13.01.2027 · 10:15-11:15 Uhr

10 Termine · 71 €

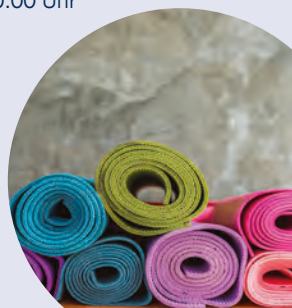
Fit & aktiv: Sanftes Ganzkörpertraining für Frauen

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.

M302S700ZN · Zaisenhausen

Mo. 05.10.2026 · 19:00-20:00 Uhr

10 Termine · 71 €



Rope Flow – Geschmeidigkeit, Balance und Dynamik erleben

Dieser Workshop verbindet fließende, rhythmische Bewegungen mit Mobilität, Koordination und Körperwahrnehmung. Mit Hilfe eines speziell entwickelten Seils entstehen Bewegungsabläufe, die die Wirbelsäule mobilisieren, Balance fördern und die Zusammenarbeit von Ober- und Unterkörper verbessern. Das Rope dient als einfaches Feedback-Tool, um Rhythmus, Timing und natürliche Bewegungsmuster zu entwickeln. Ergänzend werden die Prinzipien auch ohne Hilfsmittel erfahrbar gemacht und auf alltägliche Bewegungen übertragen. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und ihre Bewegungsqualität, Geschmeidigkeit und Stabilität verbessern möchten. Besonders geeignet ist Rope Flow für Menschen, die einen kreativen Zugang zu Bewegung suchen, ihre Gangmuster erhalten oder verbessern wollen und Wert auf eine langfristig gesunde, ausbalancierte Bewegungsfähigkeit legen.

M302S2000N · Oberderdingen

Sa. 17.10.2026 · 14:00-17:00 Uhr
1 Termin · 39 €

Begleitetes Basenfasten

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 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.

M305S003KH · Kürnbach

Mo. 05.04.2027 · 18:00-20:00 Uhr
4 Termine · 49 €

Weitere Termine nach dem Einführungs- und Kennenlernetreffen am 5. April:

Mi. 07.04.2027 · 18-19 Uhr
Sa. 10.04.2027 · 14-16 Uhr
Mo. 12.04.2027 · 18-20 Uhr

Street-Food vegan und modern interpretiert

In diesem Kochkurs interpretieren Sie vegane Gerichte neu – ohne dabei auf Ihre gewohnten Lieblingsgerichte zu verzichten. Statt strenger Diäten wird auf Genuss mit gutem Gefühl gesetzt: Sie lassen gesättigte Fettsäuren und Zucker weitestgehend weg und stellen fest, wie ausgewogene, pflanzliche Küche alltagstauglich und richtig lecker sein kann. Das Ergebnis sehen Sie nicht nur auf dem Teller: Sie fühlen sich wacher, können das typische Völlegefühl nach dem Essen vermeiden und eine leichtere Verdauung unterstützen. In Theorie und Praxis werden die Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Für das gemeinsame Essen der zubereiteten Gerichte nehmen Sie sich bewusst Zeit und werden wichtige Themen aufgreifen und thematisieren.

M305S203SD · Sulzfeld

Sa. 17.10.2026 · 10:00-14:00 Uhr
1 Termin · 43 € inkl. Lebensmittel

Abenteuer Sauerteig – Duftende, gesunde Brote wie zu Omas Zeiten

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Sauerteigs und erfahren Sie, wie Sie mit dem ältesten Triebmittel der Welt aromatische Brote und feine Backwaren ganz einfach zu Hause herstellen können. In diesem Backkurs mit Werner Schühle lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Anstellgut ansetzen, pflegen und weiterentwickeln. Sie erfahren, was das Backen mit Sauerteig so besonders macht, welche Rolle unterschiedliche Mehlsorten spielen und wie Sie typische Backfehler vermeiden können. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Brote geschmacklich und optisch verfeinern.



M305S714ON · Oberderdingen

Mi. 04.11.2026 · 18:30-21:30 Uhr
1 Termin · 32 € inkl. Lebensmittel

M305S102SD · Sulzfeld

Fr. 26.02.2027 · 18:00-22:00 Uhr
1 Termin · 39 € inkl. Lebensmittel



Sprachen

Französisch C1 - Konversation

In diesem Kurs diskutieren Sie auf der Grundlage von französischsprachigen Presseartikeln über tagesaktuelle 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.

M408S1010N · Oberderdingen

Do. 08.10.2026 · 16:30-18:00 Uhr
15 Termine · 159 €

Spanisch B1.1

In diesem Kurs erwerben Sie eine solide Grundlage an Kenntnissen der spanischen Sprache und Kultur, mit denen Sie die meisten alltäglichen und beruflichen Situationen bewältigen können. Sie lernen es, sich in Texten und Diskussionen zu verschiedenen Themen aus Alltag, Freizeit, Beruf und Gesellschaft zu äußern sowie Ihre Meinung zu begründen.

M422S0210N · Oberderdingen

Do. 15.10.2026 · 19:30-21:00 Uhr
15 Termine · 159 €



Arbeit & Digitales

Künstliche Intelligenz anwenden

Im Workshop 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 („Prompten“) Unterstützung beim Schreiben von Texten, bessere Formulierungen und Zusammenfassungen erhalten.

M501S206SD · Sulzfeld

Do. 22.10.2026 · 17:00-19:30 Uhr
1 Termin · 22 €



junge vhs

Nähmaschinen-Grundkurs für Kinder (8-12 Jahre)

Du spielst mit dem Gedanken, das Nähen an der Maschine zu lernen? Dann ist unser Nähmaschinen-Grundkurs genau das Richtige für dich! In diesem Kurs lernst du den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und bekommst wertvolle Tipps und Tricks mit an die Hand. Um deine frisch erworbenen Kenntnisse gleich anzuwenden, nährst du an jedem Termin zusammen ein kleines Projekt.

M829S001SD · Sulzfeld

Sa. 10.10.2026 · 15:00-17:30 Uhr
4 Termine · 74 € inkl. Material

Fitness-Boxen für Kids: Power, Spaß und Bewegung

Lust, dich mal richtig auszupeinigen wie die Profis – aber ganz ohne blaue Flecken? Beim Fitness-Boxen für Kids ab 10 Jahren trainierst du 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!

M832S201ZN · Zaisenhäusen

Fr. 02.10.2026 · 16:30-17:30 Uhr
9 Termine · 58 €