

**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-französi-
schen Beziehungen
scheinen seit Jahren in
einer endlosen Krise
zu stecken. In seinem
Vortrag in Koopera-
tion mit dem Partner-
schaftskomitee Pfinztal
erörtert Dr. Jean-Samuel
Marx die Fragen, ob es wirk-
lich 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 Gemein-
samkeiten unter den Sprachen Europas
kennen. Wie drückt sich die europäische
Sichtweise im Wortschatz aus? Aus wel-
chen Sprachen haben die Europäer gerne
Wörter übernommen? Welche typischen
Grammatik-, Aussprache- und Schreibkon-
ventionen 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 Mecha-
nismen Jugendliche möglichst lange online
gehalten werden. Die Teilnehmenden reflektieren
ihren eigenen Medienkonsum, erkennen mög-
liche Risiken für mentale und körperliche Ge-
sundheit 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



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 €



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 €

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

Gegen die Macht der Digitalkonzerne

Die Dominanz großer US-amerikanischer IT-Konzerne und deren enge Verflechtungen mit der US-Regierung wirken sich auf viele Aspekte unseres Lebens aus. Die einschlägigen EU-Gesetze sowie zahlreiche Initiativen auf Bundes- und Landesebene für mehr digitale Souveränität schwächen zwar die marktbeherrschende Position der Unternehmen. Trotzdem dürfte sich an der Marktmacht der großen Digitalkonzerne wenig ändern, solange derart viele Menschen allein deren Geräte, Betriebssysteme, Anwendungen oder Dienste nutzen. Dabei gibt es bereits heute viele Alternativen, die besonderen Wert auf Sicherheit, Schutz der Privatsphäre und faire, transparente Geschäftsmodelle legen. Der Vortrag bietet Ihnen hierzu einen Überblick.

M100GES002 · Online

Do. 12.11.2026 · 18:00-20:30 Uhr
1 Termin · kostenfrei



Kultur & Gestalten

Auf dem Weg zur eigenen Poesie

Im Jetzt und Hier küsst Sie die Muse des Winters mit seiner Stille und das neue Jahr lädt ein, ihm schreibend zu begegnen. Über verschiedene Zugänge, Sinne, Kanäle, Methoden und Prozesse finden wir Wortmaterial mit dem wir eigenschöpferisch umgehen und verschiedene „Lyrische tradierte und neue Formen“ sowie Texte entstehen lassen und erleben, was ein Gedicht oder einen Text ausmacht. Dabei stehen die Freude an der eigenen poetischen Handschrift, sowie das Schreiben auf dem Weg der inneren Achtsamkeit im Vordergrund. Die entstandenen Gedichte und Texte werden in dieser Kreativen Schreibwerkstatt mittels verschiedener Methoden vorgestellt und die Gruppe gibt wertschätzende Rückmeldungen.

M202V001ML · Marxzell

Sa. 16.01.2027 · 09:30-16:30 Uhr
1 Termin · 54 € inkl. Material

Nähen für den Einstieg

In diesem Kurs von Rebecca Hiller lernen Sie die wichtigsten handwerklichen und technischen Grundlagen des Nähens. Ob eine Strandtasche aus altem Handtuch, eine Kissenhülle, eine Nasstasche, ein kleines Reisetaschen oder eine Buchhülle: Sie können sich Ihr Projekt aussuchen! Sie arbeiten im eigenen Tempo und setzen so viele Projekte um, wie im Kursverlauf möglich sind.

M209V001HB · Bad Herrenalb

Fr. 16.10.2026 · 17:00-19:30 Uhr
4 Termine · 71 €

Nähkurs (mit Grundkenntnissen)

Sie wollten schon immer Ihre Nähkenntnisse vertiefen und noch mehr eigene Kreationen herstellen? In diesem Kurs mit Beate Bergemann und Monika Kopic bauen Sie Ihre handwerklichen und technischen Fertigkeiten aus. Von der Auswahl der Stoffe und des Schnittmusters bis zur Zusammenstellung der Nähutensilien beschäftigen Sie sich zunächst mit den einzelnen Vorbereitungsschritten. Anschließend erlernen Sie unterschiedliche Näh-techniken und Sticharten und bekommen viele fachkundigen Tipps und Tricks. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die grundsätzliche Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine haben. Es gibt eine Projektauswahl mit unterschiedlichen Schwierigkeitsansprüchen! So erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Fertigkeiten beim Nähen und setzen Ihr Nähprojekt um. Ganz nebenbei werden Sie Ihre Kreativität stärken und Ihre motorischen Fähigkeiten verbessern.

M209V001MH · Malsch

Do. 05.11.2026 · 19:00-21:00 Uhr
5 Termine · 71 €

Malen wie Bob Ross®: „Herbststurm“

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 in diese besondere Maltechnik.

M207V001MH · Malsch

Sa. 28.11.2026

09:30-16:30 Uhr

1 Termin · 101 € inkl. Material

Acrylmalerei für den Einstieg

In diesem Workshop von Diana Jandl erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Acrylmalerei. Von der Skizze über experimentelle Zugänge bis hin zur finalen Umsetzung tauchen Sie ein in Ihren eigenen kreativen Prozess. Lernen Sie die Besonderheiten der Acrylmalerei praktisch kennen!

M207V011HB · Bad Herrenalb

Fr. 16.10.2026 · 16:00-19:00 Uhr

2 Termine · 47 €



Gesundheit & Ernährung

Bewusst leben – Meditation, Mindset & mehr Gelassenheit im Alltag

Warum kreisen Gedanken immer wieder um dieselben Themen? Wie entsteht Stress – und wie finden Sie zurück zu mehr Ruhe und Fokus? In diesem sechsteiligen Kurs mit Monika Matijevic werden moderne Meditation mit spannenden Impulsen rund um Mindset, Achtsamkeit und die Funktionsweise des Gehirns verbunden. Neben geführten Meditationen und praktischen Übungen erfahren Sie, wie Gedanken und Gefühle Ihr Erleben beeinflussen und wie Sie bewusster mit ihnen umgehen können. Für alle, die abschalten, neue Perspektiven entdecken und mehr Gelassenheit in ihren Alltag bringen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

M301V050ML · Marxzell

Do. 22.10.2026 · 17:00-18:30 Uhr

6 Termine · 64 €

Hatha Yoga

Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen verleihen neue Kräfte für Beruf und Freizeit. Und das Beste ist, dass man mit Yoga in jedem Alter und völlig ohne Vorkenntnisse beginnen kann.

M301V162ML · Marxzell

Mi. 13.01.2027 · 17:15-18:45 Uhr

12 Termine · 127 €

Qigong

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. Im Qigong wird darüber hinaus die Lebensenergie „Qi“ so bewegt und geführt, dass es zu einer Zentrierung und Klärung des Geistes kommt. Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Mit diesen wertvollen Übungen können Sie dem Alltagsstress begegnen und neue Kraft und Ruhe schöpfen.

M301V400MH · Malsch

Do. 05.11.2026 · 20:00-21:00 Uhr

12 Termine · 100 €

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

M302V401RN · Rheinstetten

Mo. 07.12.2026 · 18:15-19:15 Uhr

10 Termine · 71 €

Aqua-Fitness-Gymnastik

Dieser Kurs mit Elena Hecker ist eine schonende und zugleich effektive Alternative zum Training auf dem Trockenen. Der physikalische Auftrieb des Wassers macht den Körper leicht und entlastet den Bewegungsapparat.

M302V115HB · Bad Herrenalb

Fr. 18.09.2026 · 15:30-16:15 Uhr
10 Termine · 100 €

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. Die zubereiteten Gerichte lassen sich leicht für Ihre Familie und Freunde nachkochen.

M305V703RN · Rheinstetten

Fr. 09.10.2026 · 17:00-21:30 Uhr
34 € zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 20 €)

M305V704RN · Rheinstetten

Fr. 13.11.2026 · 17:00-21:30 Uhr
34 € zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 20 €)

M305V702RN · Rheinstetten

Fr. 11.12.2026 · 17:00-21:30 Uhr
34 € zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 20 €)



Sprachen

Englisch – Konversation ab A2

Dieser Kurs von Rebekah Olson richtet sich an Lernende, die ihre mündlichen Ausdrucksfähigkeiten weiter ausbauen möchten. Die Teilnehmenden diskutieren über abwechslungsreiche Themen, verbessern dabei gezielt ihre Hör-, Sprech- und Lesefähigkeiten und gewinnen mehr Sicherheit darin, sich differenziert und selbstbewusst auszudrücken. Durch diesen Kurs bauen die Teilnehmenden darüber hinaus ihr Wissen über die englischsprachigen Länder aus.

M406V001HB · Bad Herrenalb

Mi. 23.09.2026 · 17:30-19:00 Uhr
11 Termine · 125 €

Gebärdensprache für den Einstieg

In diesem Kurs von Alessandra Lutriani lernen Sie die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS) kennen. Typische Alltagssituationen stehen im Mittelpunkt: sich vorstellen, Informationen über Familie und Wohnort teilen, sowie Zahlen und Uhrzeiten verstehen und gebärden. Der Kurs richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in die faszinierende Welt der Gebärdensprache gewinnen möchten.

M428V001RN · Rheinstetten

Do. 24.09.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · 114 €

Italienisch A1.1

In diesem Wochenendkurs von Lucia Di Pietro-Schäfer erhalten Sie einen Einstieg in die italienische Sprache und Kultur. Sie lernen grundlegende Wörter und Redewendungen kennen, mit denen sie einfache Alltags- und Begegnungssituationen meistern können.

M409V001HB · Bad Herrenalb

Sa. 26.09.2026 · 10:00-16:00 Uhr
6 Termine · 254 €



**Benvenuti
a Sanremo!**



Arbeit & Digitales

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden – ein Workshop für Einsteiger und Neugierige



Künstliche Intelligenz verändert, wie wir arbeiten, entscheiden und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter – und wie lässt sich KI im Alltag sinnvoll nutzen? In einem zweitägigen Workshop vermittelt Kieran-Lee Russel sowohl das notwendige Hintergrundwissen als auch praktische Fähigkeiten im Umgang mit KI-Tools.

M501V001HB · Bad Herrenalb

Fr. 16.10.2026 · 16:30-18:30 Uhr &
Sa. 17.10.2026 · 09:30-12:30 Uhr
2 Termine · 53 €



junge vhs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigungskurs

In diesem Kurs mit Sascha Kimling lernen Jugendliche (12-16 Jahre) 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 Gefahrenabständen sowie grundlegende Selbstverteidigungstechniken. Um das Gelernte zu festigen, werden verschiedene Alltagsszenarien geübt. Der Kurs vermittelt nicht nur körperliche Abwehrstrategien, sondern fördert auch mentale Stärke und Resilienz.

M832H502WL · Walzbachtal

So. 15.11.2026 · 10:00-15:00 Uhr
1 Termin · 32 €

Mama/Papa-Baby-Yoga

In diesem Yogakurs mit Marlene Epp stehen gemeinsame Zeit, Achtsamkeit und die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Die Stunde bietet Mamas oder Papas eine wohl-tuende Auszeit vom Familienalltag, um den Körper sanft zu dehnen und zu kräftigen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.



Die Babys und Kleinkinder (0-2 Jahre) dürfen ganz so dabei sein, wie es ihren Bedürfnissen entspricht – ob spielend, schlafend oder aktiv. Spielerisch werden sie in ausgewählte Yogaübungen einbezogen und erleben die gemeinsame Zeit mit ihren Bezugspersonen auf besondere Weise. Jede Stunde widmet sich einem bestimmten Thema oder Element und lädt dazu ein, die Verbindung zu sich selbst und zum eigenen Kind bewusst wahrzunehmen und zu stärken. Der Kurs schafft Raum für Entspannung, Nähe und achtsames Miteinander.

M301V300HB · Bad Herrenalb

Do. 24.09.2026 · 10:30-11:30 Uhr
6 Termine · 42 €

Ruhe bewahren, wenn's laut wird - Gelassenheit für Eltern (Workshop)

Den Moment bewusst wahrnehmen - mitten im Familientrübels? Gar nicht so leicht. Zwischen Streit ums Anziehen und Tränen fliegt der Tag oft nur so an uns vorbei. Ein ruhiger Moment zum Durchatmen? Fehlanzeige.

In diesem Workshop lernen Sie, in stressigen Momenten bei sich zu bleiben, warum Ihre eigene Ruhe auch Ihr Kind beruhigt und wie kleine Achtsamkeitsmomente in einen vollen Alltag passen. Und Sie entdecken, woraus Sie neue Kraft schöpfen. Gönnen Sie sich Zeit für sich - mit konkreten Übungen, die sich sofort umsetzen lassen.

Für Eltern von Kindern aller Altersstufen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

M301V052ML · Marxzell

Sa. 07.11.2026 · 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin · 21 €