



Volkshochschule
Backnang

**HERBST
WINTER
2026**



80 JAHRE
WIR FEIERN AM 18. OKTOBER.

Partner der
Volkshochschulen im
Rems-Murr-Kreis:



www.vhs-backnang.de

Gemeinsam Zukunft machen.

Weil uns der Rems-Murr-Kreis am Herzen liegt.

Wir stehen den Menschen im Rems-Murr-Kreis zur Seite – und das seit mehr als 140 Jahren. Mit einer Bilanzsumme von rund 11 Milliarden Euro sind wir das größte Kreditinstitut der Region und zählen zu den größten Sparkassen in Baden-Württemberg. Unsere rund 1.400 Mitarbeitenden beraten unsere Kundinnen und Kunden persönlich an 65 Standorten sowie über digitale Angebote. Entsprechend unserem öffentlichen Auftrag engagieren wir uns aktiv für das Gemeinwohl in unserer Region.
www.kskwn.de

#zukunftmachen



Kreissparkasse
Waiblingen



Willkommen! Wir freuen uns auf Sie.

Volkshochschule Backnang e.V.

Bahnhofstraße 2
71522 Backnang
Tel. 07191 9667-0
info@vhs-backnang.de
www.vhs-backnang.de

Social Media



Bankverbindungen

Kreissparkasse Waiblingen
IBAN: DE43 6025 0010 0000 0464 28
BIC: SOLADES1WBN

Volksbank Backnang
IBAN: DE24 6029 1120 0001 9440 02
BIC: GENODES1VBK

Vorstand

Oberbürgermeister Maximilian Friedrich | 1. Vorsitzender
Bürgermeisterin Sabine Welte-Hauff | 2. Vorsitzende
Eva Doxara | VHS-Leiterin
Landrat Dr. Richard Sigel
Rektorin Barbara Hirzel
Markus Hofmeister
Georg Hopp
Regina Konrad
Rektor a.D. Klaus Lindner





Eva Doxara
Leiterin der Volkshochschule
Tel. 07191 9667-16
doxara@vhs-backnang.de
Beruf & Schule,
Gesundheit



Julia Käßer
Verwaltungsleiterin
der Volkshochschule
Tel. 07191 9667-14
kaesser@vhs-backnang.de
Bezirksschule



Ingrid Friederich
Fachbereichsleiterin
Tel. 07191 9667-15
friederich@vhs-backnang.de
Sprachen – Integration



Kerstin Hopfensitz
Fachbereichsleiterin
Tel. 07191 9667-17
hopfensitz@vhs-backnang.de
Gesellschaft, Kultur,
Familie & Junge VHS



Sanna D'Amicis
Organisatorisch päd. Mitarbeiterin
Tel. 07191 9667-22
damicis@vhs-backnang.de



Klaus Loderer
Organisatorisch päd. Mitarbeiter
Tel. 07191 9667-19
loderer@vhs-backnang.de



Annette Frey
Verwaltung
Tel. 07191 9667-12
frey@vhs-backnang.de



Annette Klemisch
Verwaltung
Tel. 07191 9667-18
klemisch@vhs-backnang.de



Helena Karle
Verwaltung
Tel. 07191 9667-0
karle@vhs-backnang.de

IHRE ANMELDEMÖGLICHKEITEN



Über unsere Homepage

www.vhs-backnang.de

Per Mail

info@vhs-backnang.de
bitte Bankverbindung und
Kursnummer angeben

Per Post

Anmeldeformular Seite 114

In der VHS im Bildungshaus

zu den Öffnungszeiten
Barzahlung möglich

Unsere **AGB's** finden Sie unter
www.vhs-backnang.de/agb.

Die **Datenschutzbestimmungen**
können Sie unter
www.vhs-backnang.de/datenschutz
einsehen.

Informationen zum **Widerruf**
finden Sie hier:
www.vhs-backnang.de/widerruf



QUALITÄTSMANAGEMENT

Die Volkshochschule Backnang ist seit vielen Jahren nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung-Arbeitsförderung) zertifiziert.

Diese Zertifizierung ist Voraussetzung zur Durchführung von Lehrgängen in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit oder dem BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge).

Das Zertifikat wurde der Volkshochschule Backnang vom unabhängigen Institut Cert:it verliehen und wird jährlich überprüft. Das zugrundeliegende Leitbild der VHS finden Sie auf Seite 106.

Semesterübersicht 2026/2														Semesterbeginn: 21. September 2026																
Tag	September					Oktober					November					Dezember					Januar 2027					Februar				
Mo		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22
Di	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	2	9	16	23
Mi	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24
Do	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25
Fr	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26
Sa	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27
So	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28

rosa unterlegt + Fettdruck: Feiertage | rosa unterlegt: Ferienzeiten

Schulferien inklusive schulfreie Tage:

Tag der deutschen Einheit 3. Oktober 2026, Herbstferien: 26. Oktober bis 31. Oktober (Allerheiligen 1. November)
Weihnachtsferien: 23. Dez. 2026 bis 08. Jan. 2027, Dreikönigsfest 6. Jan. 2027 (Faschingsferien 08. bis 12. Feb. 2027)

Bitte vormerken:

Das nächste Programm (2027/1) erscheint im Januar 2027 Semesterbeginn ist der 22. Februar 2027



MARKTSTAND

Am 25. Juli verteilen wir unser neues Programmheft auf dem Backnanger Wochenmarkt von 9 bis 12 Uhr. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie unser druckfrisches Programmheft mit.



INFORMATIONENABEND HAUPTSCHULABSCHLUSS

Wer seinen Hauptschulabschluss nachholen möchte, ist herzlich zu unserem Informationsabend am 7. September um 18 Uhr eingeladen.

Die Veranstaltung findet in Raum EG-03 in der VHS Backnang statt.



KINDERFEST

Beim Backnanger Kinderfest am 11. September können Kinder bei der VHS Backnang bunte Blütenbilder gestalten und die faszinierende Welt der chinesischen Kalligrafie kennenlernen.



NEUBÜRGERBEGRÜSSUNG

Die Neubürgerbegrüßung der Stadt Backnang findet am 9. Oktober im Backnanger Bürgerhaus statt. Wir freuen uns über Ihren Besuch an unserem Informationsstand.



TAG DER OFFENEN TÜR

Am 18. Oktober wollen wir gemeinsam mit Ihnen das 80-jährige Jubiläum der VHS Backnang feiern. Von 11 bis 16 Uhr öffnen wir unsere Türen für alle Interessierten. Freuen Sie sich auf attraktive Angebote und interessante Einblicke – auch zum Mitmachen. Wir haben einiges für Sie vorbereitet!

ARZT-PATIENTEN-FORUM

Am 21. Oktober um 19.30 Uhr findet der Vortrag zum Thema „Herzinfarkt – jede Minute zählt“ im Fritz-Schweizer-Saal des Backnanger Bürgerhaus statt. Der Referent erläutert die Ursachen und Risikofaktoren, die zu einem Herzinfarkt führen können, schildert die Symptome und geht auf Therapie- und Vorsorgemaßnahmen ein.



FAMILIE & JUNGE VHS ab S. 8

- S. 10 Erziehung – Familie
- S. 11 Eltern mit Babys
- S. 12 Eltern-Kind Angebote
- S. 12. Handwerkliches Gestalten
- S. 13 Kreativität und Natur
- S. 15 Technikwerkstatt
- S. 17 Bewegung und Entspannung
- S. 17 Selbstbehauptung
- S. 18 Fit in der Schule


GESELLSCHAFT ab S. 20

- S. 22 Geschichte – Zeitgeschehen
- S. 24 Philosophie
- S. 24 Länderporträt – Reisen
- S. 25 Stadt und Region
- S. 27 Natur – Umwelt
- S. 29 Verbraucherbildung
- S. 31 Styling und Kosmetik


KULTUR ab S. 32

- S. 34 Ein Blick hinter die Kulissen
- S. 34 Literatur und Schreiben
- S. 34 Kunst- und Kulturgeschichte
- S. 37 Malen, Zeichnen, Drucken
- S. 39 Plastisches Gestalten
- S. 39 Nähkurse und Outfit
- S. 40 Textiles Gestalten
- S. 42 Handwerkliches Gestalten
- S. 45 Fotografie und Medienpraxis
- S. 46 Musikalische Praxis
- S. 47 Weinkultur


GESUNDHEIT ab S. 48

- S. 50 Medizinische Vorträge
- S. 50 Ratgeber Gesundheit
- S. 52 Seelische Gesundheit
- S. 54 Atemarbeit
- S. 54 Entspannung
- S. 55 Qigong – Tai Chi
- S. 56 Yoga
- S. 60 Outdoor
- S. 61 Rückengesundheit
- S. 63 Beckenbodengymnastik
- S. 64 Fitness und Gymnastik
- S. 67 Pilates



- S. 69 Zumba
- S. 70 Tanz
- S. 71 Fitness im Wasser
- S. 72 Selbstverteidigung
- S. 72 Ernährung

SPRACHEN ab S. 80

- S. 82 Niveaustufen Sprachen
- S. 83 Deutsch Integrationskurse
- S. 84 Einbürgerungstest
- S. 84 Deutsch Prüfungen, Prüfungsvorbereitung
- S. 85 Deutsche Gebärdensprache
- S. 85 Deutsch als Fremdsprache
- S. 87 Englisch
- S. 91 Französisch
- S. 93 Italienisch
- S. 94 Spanisch
- S. 96 Portugiesisch
- S. 96 Schwedisch
- S. 96 Russisch
- S. 96 Polnisch
- S. 97 Kroatisch
- S. 98 Griechisch
- S. 98 Arabisch
- S. 99 Ungarisch
- S. 99 Chinesisch
- S. 99 Japanisch


BERUF & ABSCHLÜSSE ab S. 100

- S. 102 Montessori Diplomkurs
- S. 103 Bewerben
- S. 104 Berufliche Kompetenzen
- S. 104 Wiedereinstiegskurs MS-Office
- S. 104 EDV-Grundlagen
- S. 105 Textverarbeitung
- S. 106 Tabellenkalkulation
- S. 106 Präsentation
- S. 107 Internet
- S. 109 Schreibtechnik
- S. 109 Kaufmännische Kurse
- S. 110 Bezirksschule Backnang
- S. 110 Hauptschulabschluss
- S. 111 Außenstellen
- S. 113 Impressum



Speziell für Kinder und Eltern
hat die vhs Backnang vielfältige Kurs-
angebote konzipiert. Die Themen reichen von
Bewegung, Kreativität, Pädagogik bis hin zu
lernunterstützenden Angeboten.

Bildung macht Spaß und ist eine Bereicherung
für Kinder und Eltern.

Voraussetzung ist einzig und allein Offenheit
für neue Erfahrungen sowie eine
gute Portion Neugier.





FAMILIE & JUNGE VHS

- S. 10 Erziehung – Familie
- S. 11 Eltern mit Baby
- S. 12 Eltern-Kind Angebote
- S. 12 Handwerkliches Gestalten
- S. 13 Kreativität und Natur
- S. 15 Technikwerkstat
- S. 17 Bewegung und Entspannung
- S. 17 Selbstbehauptung
- S. 18 Fit in der Schule

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter



Erziehung – Familie

26W80003

Basiswissen Kinderkrankheiten und Notfälle

Sabine Jung

Samstag, 07.11.26, 14:00–17:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11
31 € inkl. Lehrmaterialien

Dieser Kurs richtet sich an Eltern oder sonstige Betreuungspersonen von Kindern (und Babys), die sich ein Grundwissen über häufige Krankheiten, Beschwerden oder Probleme im Kindesalter zulegen möchten und sich außerdem über Unfallverhütung und erste Maßnahmen für den Hausgebrauch informieren wollen.

Die Dozentin ist Kinderkrankenschwester.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift



Foto: pixabay

26W80005

Hautpflege bei Kindern sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit

Dr. med. Christiana Fischer

Samstag, 23.01.27, 10:00–11:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7
13 €

Dieser Workshop richtet sich an Schwangere und Mütter kleiner Kinder. Er vermittelt ganzheitliche, praxisnahe Ansätze zur Hautpflege bei Kindern sowie bei Frauen in den besonderen Lebensphasen Schwangerschaft und Stillzeit. Die Teilnehmerinnen lernen, Hautzustände eigenständig einzustufen und erfahren, welche natürlichen Pflegeoptionen sich anbieten. Darüber hinaus werden wichtige Grundlagen der Hautpflege erläutert und Hinweise zu Inhaltsstoffen gegeben, die besser gemieden werden sollten. Die Dozentin ist Hautärztin.

Dr. Christiana Fischer



ist Hautärztin in Anstellung und arbeitet nebenberuflich als ganzheitlicher Gesundheitscoach. Ihr Herz schlägt für die Krankheits-Prävention und die gesundheitliche Aufklärung von Menschen. Hilfe zur Selbsthilfe und ein ganzheitlicher Blick auf Beschwerden und Erkrankungen sind ihr oberstes Anliegen und so bereichert sie das Programm mit Workshops zu den Themen Haut, Homöopathie und Aromatherapie genauso wie mit einem Yoga Workshop.

26W80006

Wie Babys und Kleinkinder besser schlafen

Cornelia Dantonello

Freitag, 23.10.26, 10:00–11:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12
14 €

Babys und Kleinkinder schlafen anders als wir Erwachsene, und das soll auch so sein. Doch wenn das Baby nachts oft wach wird, leidet schnell die ganze Familie. In diesem Vortrag erfahren Sie fundiertes Wissen und praktische Impulse rund um den kindlichen Schlaf. Sie erfahren, worauf es wirklich in den ersten Jahren ankommt, was hinter häufigen Schlafproblemen steckt und wie Sie diese liebevoll und bedürfnisorientiert loswerden. Ganz ohne Druck und schädliche Praktiken wie das Schreien lassen, dafür mit ganz viel Liebe und Verständnis. Ein liebevoller Mix aus Wissen, praktischen Routinen und ganz vielen Aha-Momenten mit viel Empathie.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

Sabine Jung



ist ausgebildete Kinderkrankenschwester mit jahrelanger praktischer Erfahrung in diesem Bereich. Seit 1996 ist sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig und bietet verschiedene Kurse für Babys, Kleinkinder und Gesundheit an. 2013 erfolgte ihre Weiterbildung zur VEL-KI (Volkshochschul-Eltern-Kind-Kurs)-Dozentin. Sie ist von der positiven Wirkung dieser Kurse überzeugt und bietet sie regelmäßig bei der Volkshochschule an

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



26W80007

Schlaf im Wandel – Wie sich Schlaf bei Schulkindern und Teenagern verändert

Cornelia Dantonello

Dienstag, 10.11.26, 19:00–20:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

14 €

Wenn Kinder älter werden, verändert sich ihr Schlafbedarf und damit auch der Familienalltag. Was in der Grundschule noch gut funktioniert hat, steht in der Pubertät plötzlich Kopf. Hier geht es um die Veränderung des Schlafes, wie Schlafmangel Konzentration, Stimmung und Gesundheit beeinflusst und was Sie als Eltern tun können, um guten Schlaf zu unterstützen. Ganz ohne Druck, sondern mit viel Verständnis und kleinen, wirklichen Veränderungen im Familienalltag.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

26W80008

Selbstfürsorge für Eltern – Eltern sein und Paar bleiben

Mara Zucker

Freitag, 13.11.26, 18:00–19:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

12 €

Elternschaft verändert Beziehungen, Rollen und Prioritäten. Zwischen Alltagsorganisation und Verantwortungsgefühl gerät die eigene Balance häufig in den Hintergrund.

Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung elterlicher Selbstfürsorge aus entwicklungspädagogischer Sicht: Denn stabile, emotional verfügbare Eltern sind eine zentrale Ressource für Kinder. Inhalte sind Rollenklarheit, Partnerschaft im Familienalltag sowie konkrete Strategien zur Stärkung persönlicher Ressourcen.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

Mara Zucker



ist Familienberaterin sowie Kindheits- und Sonderpädagogin. Mit einem entwicklungsorientierten und alltagsnahen Ansatz begleitet sie Eltern und Familien.

Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen die Stärkung der Eltern, eine sichere Bindung und ein gelingender Familienalltag. Mit praxisnahen Impulsen, verständlicher Wissensvermittlung und Raum für Austausch unterstützt sie Eltern dabei, mehr Orientierung und Sicherheit im Familienleben zu gewinnen.

Logopädin 
Manuela Gassmann-Habele

www.logopaedie-aspach.de

Behandlung aller Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

Hauptstraße 3/1 | 71546 Aspach | Telefon 0 71 91 / 90 55 70

26W80009

Rituale und Strukturen für eine starke Familie

Mara Zucker

Mittwoch, 25.11.26, 18:00–20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

16 €

Kinder benötigen verlässliche Rahmenbedingungen, um sich sicher entwickeln zu können. Rituale und klare Strukturen geben Orientierung und fördern Selbstständigkeit.

Der Vortrag zeigt auf, wie wiederkehrende Abläufe, Übergangsrituale und bewusst gestaltete Familienzeiten zur emotionalen Stabilität beitragen. Eltern erhalten praxisnahe Anregungen, wie sie mit einfachen Mitteln mehr Klarheit und Verbindung im Alltag schaffen können.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

26W80010

Kommunikation & Konflikte im Familienleben – viele Meinungen und eine Kindheit

Mara Zucker

Dienstag, 19.01.27, 18:00–20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

16 €

Familienalltag bedeutet Austausch, aber auch Reibung. Unterschiedliche Erziehungsstile, Erwartungen und gesellschaftliche Einflüsse treffen aufeinander – das Kind steht mittedrin.

Der Vortrag nimmt eine pädagogische Perspektive auf Kommunikation und Konfliktkultur ein. Thematisiert werden wertschätzende Gesprächsführung, altersangemessene Konfliktbegleitung sowie der konstruktive Umgang mit unterschiedlichen Haltungen innerhalb der Familie.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

Eltern mit Babys

26W80020

Babymassage – Entspannung und Wohlbefinden für Babys (ca. 3–10 Monate)

Sabrina Steichele

5 mal freitags, 10:00–11:00 Uhr

ab 15.01.27

Nicht am 12.02.2027

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

57 €

In diesem Kurs lernen Eltern und ihre Babys sanfte Massagegriffe kennen, die das Wohlbefinden fördern und gemeinsame Momente der Ruhe und Nähe schaffen können. Die Babymassage bietet eine schöne Möglichkeit, die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken und das Baby bei der Entspannung zu unterstützen. In fünf Kurseinheiten lernen Sie sanfte Massagegriffe kennen, die Sie gemeinsam mit Ihrem Baby anwenden und auch zu Hause nutzen können. Neben den praktischen Übungen gibt es Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Eltern. Der Kurs dient der Entspannung und Förderung der Eltern-Kind-Bindung. Er ist kein medizinisches oder therapeutisches Angebot und ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Bitte mitbringen: ein großes Tuch oder eine weiche Decke sowie Baby-Massageöl.

Sabrina Steichele



ist staatlich anerkannte Logopädin und pädagogische Fachkraft. Zuletzt war sie als stellvertretende Kitleitung tätig. Die Arbeit mit Kindern und

ihrer Eltern liegt ihr dabei sehr am Herzen. Als Mama eines Sohnes weiß sie um die kostbare Babyzeit und möchte Eltern mit ihrem Kind in dieser sensiblen Phase begleiten und bereichern. Die Babymassage nach der „International Association of Infant Massage“ bietet dafür eine tolle Möglichkeit.



26W81002

PEKiP

Prager-Eltern-Kind-Programm

Geburtsdatum: Mai–Mitte Juni 2026

Gabriele Pfündl-Graßy

15 mal dienstags, 9:00–10:15 Uhr

ab 22.09.26

Nicht am 20.10. und 22.12.26

Gemeindehalle Vereinsraum, Großaspach

153 €

Bitte Geburtsdatum bei der Anmeldung angeben.

PEKiP ist ein entwicklungsbegleitendes Eltern-Kind-Programm im ersten Lebensjahr.

In einem mit Matten ausgelegten warmen Raum treffen wir uns wöchentlich. In dieser vertrauten Gruppe werden individuell passende Spiel- und Bewegungsanregungen gezeigt, die die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen sollen. Das gemeinsame Spiel in entspannter Atmosphäre vertieft die Eltern-Kind-Beziehung, bietet Raum für den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern und ermöglicht den Babys, ihre ersten sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen.

Bitte mitbringen: 2 Bade- oder Moltontücher, Ersatzwindel und für die Eltern leichte und bequeme Kleidung



26W81004

PEKiP

Prager-Eltern-Kind-Programm

Geburtsdatum: Juni–Mitte Juli 2026

Gabriele Pfündl-Graßy

15 mal dienstags, 10:45–12:00 Uhr

ab 22.09.26

Nicht am 20.10. und 22.12.26

Gemeindehalle Vereinsraum, Großaspach

153 €

Bitte Geburtsdatum bei der Anmeldung angeben



Siehe Kurs 26W81002

Bitte mitbringen: 2 Bade- oder Moltontücher, Ersatzwindel und für die Eltern leichte und bequeme Kleidung

Eltern-Kind Angebote

26W81010

Zum Kinderfest in die VHS – den Sommer mit bunten Blütenbildern einfangen

Petra Baader

Freitag, 11.09.26, 11.00–17.00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

keine Gebühr

Am Kinderfest ist der Kreativraum der VHS in Kinderhand. Wer an der Stadtrallye teilnimmt, kann in der VHS mit bunten Blüten und Blättern ganz leicht und schnell ein Pflanzenbild gestalten. Mit einem Bändchen versehen, wird das Bild zu einem schönen, sommerlichen Wandschmuck für das eigene Zimmer oder zum Verschenken.

Kommt vorbei. Wir freuen uns auf Euch!

26W81011

Zum Kinderfest in die VHS – Chinesische Kalligraphie

Lianlian Chen-Duhnke

Freitag, 11.09.26, 14.00–17.00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

keine Gebühr

Am Kinderfest ist der Kreativraum der VHS in Kinderhand. Wer an der Stadtrallye teilnimmt, kann in der VHS die faszinierende Welt der chinesischen Kalligraphie kennenlernen. Mit Pinsel und Tusche gestalten wir chinesische Schriftzeichen und schreiben den eigenen Namen in kunstvoller Form auf Papier.

So entsteht ein ganz persönliches Kunstwerk zum Mitnehmen, Aufhängen oder Verschenken. Kommt vorbei. Wir freuen uns auf Euch!

Handwerkliches Gestalten

26W81113

Keramik – Modellieren mit Ton Jugendliche 10–14 Jahre

Alexandra Malisiova

6 mal samstags, 13:30–16:00 Uhr

ab 10.10.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

126 €

Ton ist ein Material, mit dem man direkt und frei arbeiten kann. In diesem Kurs können Jugendliche experimentieren, gestalten und eigene Ideen in Form bringen. Mit verschiedenen Aufbautechniken entstehen Gefäße, Figuren, Objekte oder kleine Skulpturen. Im Mittelpunkt steht die Freude am Material, das freie Arbeiten und das Entdecken des dreidimensionalen Gestaltens. Dabei lernen die Teilnehmenden grundlegende Techniken

im Umgang mit Ton kennen und entwickeln ein Gefühl für Form, Oberfläche und Struktur. Auch die farbige Oberflächengestaltung mit Engoben und Glasuren sind Teil des Kurses.

Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.

26W81114

Kerzen gießen im Advent Kinder 7–10 Jahre

Alexandra Malisiova

Samstag, 05.12.26, 9:30–12:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

21 €

Möchtest du deine eigenen Kerzen gestalten? In dieser Adventswerkstatt gießen wir unsere eigenen Kerzen. Gemeinsam bauen wir Formen und füllen sie Schritt für Schritt mit Wachs. Die Kerzen können nach Lust und Fantasie verziert und farbig gestaltet werden. Die fertigen Kerzen dürfen am Ende mit nach Hause genommen werden. Kerzenreste können gern mitgebracht werden.

Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.

26W81115

Kerzen gießen im Advent Jugendliche 10–14 Jahre

Alexandra Malisiova

Samstag, 12.12.26, 9:30–12:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

21 €

Bist Du bereit, deine eigene dreidimensionale Kerze zu gestalten, eine Form zu entwickeln, Farben auszuwählen und zu entscheiden, was auf deine Kerze kommt? In dieser Adventswerkstatt lernst Du, wie du deine eigenen einzigartigen Kerzen herstellen kannst. Die fertigen Kerzen dürfen am Ende mit nach Hause genommen werden. Kerzenreste können gern mitgebracht werden.

Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter



Kreativität und Natur

26W82090

Malwerkstatt in den Herbstferien Kinder 6–10 Jahre

Vera Heyer

Mittwoch, 28.10.26, 9:00–11:00 Uhr
Donnerstag, 29.10.26, 9:00–11:00 Uhr
Freitag, 30.10.26, 9:00–11:00 Uhr
Samstag, 31.10.26, 9:00–11:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13
83 €

Wir experimentieren mit verschiedenen Malmitteln wie Wasser- und Acrylfarben sowie Wachs- und Pastellfarben oder Filz- und Holzstiften. Wir lernen dabei Maltechniken wie Kratzen, Spritzen, Punktieren, Maskieren, Drucken und viele mehr kennen. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Künstler Joan Miro und lassen uns von seinen Bildern inspirieren. Am letzten Kurstag laden wir unsere Familien zur Vernissage ein und präsentieren unsere Arbeiten.

Bei der Anmeldung Alter des Kindes bitte angeben!

Bitte mitbringen: Malkasten, Pinsel, Bunt- und Filzstifte und Malblock. Malkittel oder alte Kleider nicht vergessen.

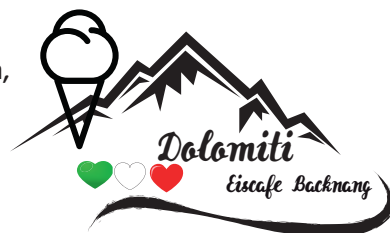


Malwerkstatt: Alexandra | Foto: Vera Heyer



50 leckere Eissorten! Hausgemacht. Kuchen, Crêpes und Waffeln ...

8.30–18 Uhr im Winter
8.30–22 Uhr im Sommer –
maximal bis 23 Uhr



Familie Moriello | Umlandstr. 2 | 71522 Backnang
07191 373 08 66 | 0178 1319045

26W82092

Malwerkstatt in den Herbstferien Kinder und Jugendliche 10–14 Jahre

Vera Heyer

Montag, 26.10.26, 13:00–15:30 Uhr
Dienstag, 27.10.26, 13:00–15:30 Uhr
Mittwoch, 28.10.26, 13:00–15:30 Uhr
Donnerstag, 29.10.26, 13:00–15:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13
83 €

Wir experimentieren mit verschiedenen Malmitteln wie Wasser- und Acrylfarben sowie Wachs- und Pastellfarben oder Filz- und Holzstiften. Wir lernen dabei Maltechniken wie Kratzen, Spritzen, Punktieren, Maskieren, Drucken und vieles mehr. Wir wollen den Künstler Joan Miro unter die Lupe nehmen und versuchen ihn auf malerische Art zu verstehen. Am letzten Kurstag laden wir unsere Familien zur Vernissage ein und präsentieren unsere Arbeiten.

Bei der Anmeldung Alter des Kindes bitte angeben!

Bitte mitbringen: Malkasten, Pinsel, Bunt- und Filzstifte und Malblock. Malkittel oder alte Kleider nicht vergessen.



Malwerkstatt: Amelie | Foto: Vera Heyer

26W83000

Malwerkstatt in den Faschingsferien Kinder 6–10 Jahre

Vera Heyer

Mittwoch, 10.02.27, 9:00–11:00 Uhr
Donnerstag, 11.02.27, 9:00–11:00 Uhr
Freitag, 12.02.27, 9:00–11:00 Uhr
Samstag, 13.02.27, 9:00–11:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13
83 €

Wir experimentieren mit verschiedenen Malmitteln wie Wasser- und Acrylfarben sowie Wachs- und Pastellfarben oder Filz- und Holzstiften. Wir lernen dabei Maltechniken wie Kratzen, Spritzen, Punktieren, Maskieren, Am letzten Kurstag laden wir unsere Familien zur Vernissage ein und präsentieren unsere Arbeiten. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Künstler Pablo Picasso und lassen uns von seinen Arbeiten inspirieren. Bei der Anmeldung Alter des Kindes bitte angeben!

Bitte mitbringen: Malkasten, Pinsel, Bunt- und Filzstifte und Malblock. Malkittel oder alte Kleider nicht vergessen.



26W83001

**Malwerkstatt in den Faschingsferien
Jugendliche 10–14 Jahre
Kinder und Jugendliche 10–14 Jahre**

Vera Heyer

Dienstag, 09.02.27, 13:00–15:30 Uhr

Mittwoch, 10.02.27, 13:00–15:30 Uhr

Donnerstag, 11.02.27, 13:00–15:30 Uhr

Freitag, 12.02.27, 13:00–15:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

83 €

Wir experimentieren mit verschiedenen Malmitteln wie Wasser- und Acrylfarben sowie Wachs- und Pastellfarben oder Filz- und Holzstiften. Wir lernen dabei Maltechniken wie Kratzen, Spritzen, Punktieren, Maskieren, Drucken und viele mehr kennen.

Am letzten Kurstag laden wir unsere Familien zur Vernissage ein und präsentieren unsere Arbeiten. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Künstler Pablo Picasso und lassen uns von seinen Arbeiten inspirieren.

Bei der Anmeldung Alter des Kindes bitte angeben!

Bitte mitbringen: Malkasten, Pinsel, Bunt- und Filzstifte und Malblock. Malkittel oder alte Kleider nicht vergessen.



Foto: Annette Mann-Posthoff

26W83006

**Mit Hammer und Meißel – Bildhauern mit
Sandstein in den Weihnachtsferien
Kinder 8–12 Jahre**

Annette Mann-Posthoff

Samstag, 30.01.27, 10:00–16:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

48 €

Zuerst lernt ihr die Werkzeuge, die man zur Bearbeitung von Sandstein braucht, und den sicheren Umgang mit ihnen kennen. Anschließend arbeiten wir wie die Steinmetze mit Hammer, Spitzseisen, Meißel, Knüpfel und ... – spannend. Wir fertigen eine Vogeltränke und anschließend ein Relief. Beide Kunstwerke könnt ihr mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige und bequeme Kleidung, Vesper
Kosten für den Stein: 10 €, im Kurs zu zahlen
Werkzeuge werden gestellt.

26W83030

**Sticken & Basteln – Workshop
Kinder 10–12 Jahre**

Godelind Fischer

2 mal samstags, 10:00–12:30 Uhr
ab 14.11.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

44 € Inkl. Materialkosten

Sticken wie früher – kreativ und mit Geduld: An zwei Terminen entsteht nach einer einfachen Vorlage ein weihnachtliches Motiv im Kreuzstich. Schritt für Schritt wird die Stickarbeit gestaltet und anschließend eine kleine Holzdose damit bezogen und mit Schmuckband verziert. Ganz nebenbei werden Konzentration und Feinmotorik gefördert.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige und bequeme Kleidung, Vesper

26W83050

**Zauberkurs – Hokus Pokus Fidibus
dreimal schwarzer Kater
Kinder 8–12 Jahre**

Johann Szeit

Samstag, 12.12.26, 11:00–14:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

33 € inkl. Materialkosten

Zaubern sollte man können! - Wer hat nicht schon diesen Wunsch verspürt? Gemeinsam mit anderen Kindern zu zaubern, macht viel Freude und fördert die Gemeinsamkeit. Die Zauberkunststücke werden vorgeführt und anschließend erklärt. Die Kinder vertiefen durch das Nachmachen nicht nur die Tricktechnik, sondern lernen auch, wie Tricks präsentiert werden können. Auch auf nützliches Hintergrundwissen und Fragen wird eingegangen. Es wird mit Seilen, Papier, Karten und Tüchern gezaubert. Die benötigten Materialien und deren erklärende Beschreibung werden im Kurs ausgeteilt.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk und ein komplettes Skatspiel



Malwerkstatt: Amelie | Foto: Vera Heyer



Technikwerkstatt



Technikwerkstatt im Technikforum

In der Technikwerkstatt können Kinder und Jugendliche schon seit November 2015 die spannende Welt der Technik sowie die Phänomene der Naturwissenschaft selbst entdecken und erforschen.

Wir danken dem Förderverein Technikforum Backnang e.V. für die finanzielle Unterstützung der Technikwerkstatt mit dem Ziel, allen Kindern die Teilnahme zu ermöglichen.

Die Technikwerkstatt ist ein Kooperationsprojekt der VHS Backnang mit dem Förderverein Technikforum Backnang e.V. und der Stadt Backnang.

26W84002

Wir bauen eine LED-Ampel Kinder 10–12 Jahre

Wolf-Dieter Usinger

Freitag, 06.11.26, 14:30–16:45 Uhr

Samstag, 07.11.26, 9:30–11:45 Uhr

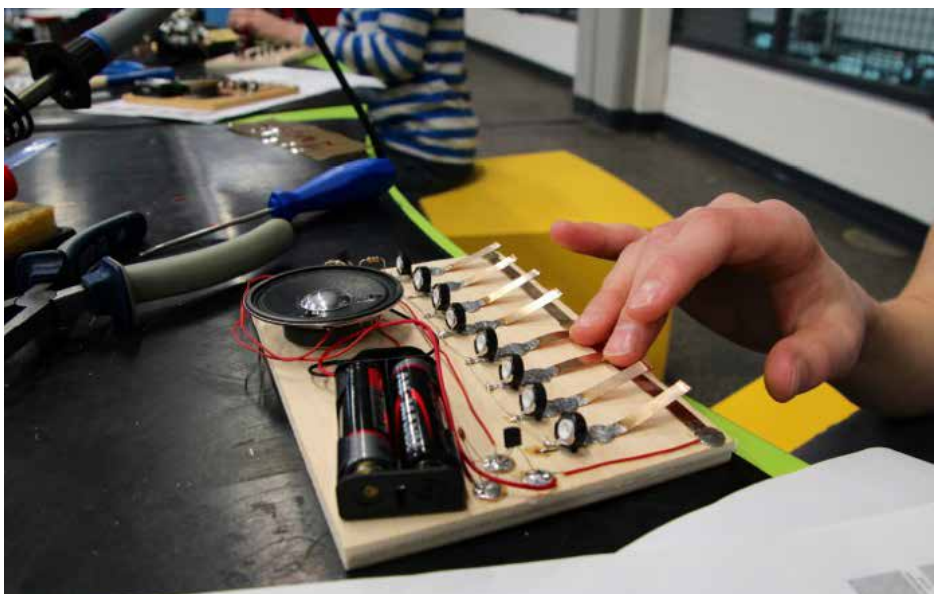
Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

28 € inkl. Materialkosten

Aus Holz als Grundwerkstoff entsteht zunächst die Ampel. Für die Ansteuerung der roten, gelben und grünen LEDs bauen wir eine Walze mit Kontaktflächen, die dann per Handkurbel betrieben wird. Es wird gesägt, gebohrt, geleimt und gelötet. Die Ampel dürft ihr selbstverständlich mit nach Hause nehmen.



LED-Ampel | Foto: Wolf-Dieter Usinger



Weihnachtsorgel | Foto: Theo Wiesmann

26W84003

Wir „schlachten“ einen Computer – generationenübergreifend Kinder 8–11 Jahre

Ewald Müller, Hans-Josef Janetzko

Freitag, 13.11.26, 14:30–17:00 Uhr

Samstag, 14.11.26, 9:30–12:00 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

28 € inkl. Materialkosten

Kinder benutzen Computer und Smartphones ganz selbstverständlich – ohne zu wissen, wie sie funktionieren. Doch wie es in einem PC „drinnen“ aussieht, das interessiert Kinder. Deshalb erhält jedes Kind einen alten PC. Im Teamwork mit der Begleitperson geht es ans Zerlegen des Rechners. Ausgebaut werden Laufwerk, Ventilator und Platine und die Bauteile werden mit dem Lötkolben heraus gelötet. Aus diesen Einzelteilen entsteht dann eine kleine Schaltung. Letztes Jahr hatten die Kinder eine Klimaanlage gebaut – wofür Kreativität gefragt ist.

Der Kurs beginnt mit einer „Lötschule“ und bietet somit die Grundlage für weiterführende Kurse in der Technikwerkstatt. Jedes Kind kommt mit einem Eltern- oder Großelternteil. Zusammen mit diesem erfährt das Kind den Gebrauch der Werkzeuge und die Faszination der Technik.

26W84004

Wir bauen eine Weihnachtsorgel Kinder 11–13 Jahre

Theo Wiesmann

Freitag, 20.11.26, 14:30–16:45 Uhr

Samstag, 21.11.26, 9:30–11:45 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

28 € inkl. Materialkosten

In diesem Kurs bauen wir eine Miniorgel auf einem kleinen Holzbrett. Die Orgel hat einen Tonumfang von einer Oktave (8 Töne). Wir können sie selbst „stimmen“. Sie erlaubt, einfache Lieder zu spielen, z. B. auch Weihnachtslieder. Ihr lernt mit dem Lötkolben umzugehen, Teile zu verzinnen und erfahrt, wie man eine Schaltung mit Kondensatoren, Transistoren und Widerständen aufbaut. Die Miniorgel nehmt ihr am Ende mit nach Hause. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

26W84005

Wir bauen eine Klimaanlage Kinder ab 10 Jahre

Ewald Müller

Freitag, 27.11.26, 14:30–17:00 Uhr

Samstag, 28.11.26, 9:30–12:00 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

28 € inkl. Materialkosten

Wir bauen eine einfache Klimaanlage. Der Aufbau des Ventilators schwenkt durch das Schneckengetriebe um 90° hin und her. Neben Holzarbeiten (Schmirgeln, Bohren und Schrauben) sind Kabel für Stromkreise und Riemen für das Getriebe zu verlegen.



Weihnachtsbaum | Foto: Theo Wiesmann

26W84006

Wir bauen einen blinkenden Weihnachtsbaum **Kinder 11–13 Jahre**

Theo Wiesmann

Freitag, 11.12.26, 14:30–16:45 Uhr

Samstag, 12.12.26, 9:30–11:45 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

28 € inkl. Materialkosten

In diesem Kurs bauen wir einen blinkenden Weihnachtsbaum. Auf einer Leiterplatte löten wir verschiedene elektronische Bauteile auf, vor allem viele LEDs. Die elektronische Schaltung lässt LEDs in verschiedenen Farben blinken. Dieser Weihnachtsbaum ist übrigens auch ein schönes Geschenk!

Ihr lernt den Umgang mit dem Lötkolben und erfahrt, wie man eine Schaltung mit Kondensatoren, Transistoren und Widerständen aufbaut. Jeder Teilnehmer nimmt am Schluss seinen Weihnachtsbaum mit nach Hause.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

26W84007

Wir bauen einen „Ich-bin-gut-drauf“-Anhänger **Kinder 10–12 Jahre**

Wolf-Dieter Usinger

Freitag, 15.01.27, 14:30–16:45 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

14 € inkl. Materialkosten

Dieser witzige, elektronische Türklinkeanhänger zeigt, in welcher Gemütsverfassung du gerade bist. Auf Knopfdruck zeigen im oberen Smiley vier grüne LEDs und zwei grün blinkende Augen deine positive Stimmung an. Vier rote LEDs und zwei rot blinkende Augen deuten unten auf eine negative Stimmung hin. Es wird gesägt, gebohrt, geschliffen und gelötet. Den Anhänger darfst du selbstverständlich mit nach Hause nehmen. So kannst du deinen Eltern und Geschwistern immer anzeigen, „was Sache ist“.



Ein „Ich-bin-gut-drauf“ Anhänger für deine Zimmertür
Foto: Wolf-Dieter Usinger

Werden Sie Kursleiter*in an der Volkshochschule Backnang.

Wir freuen uns über die Bereicherung unseres Angebots durch neue attraktive Themen. Gerne können Sie uns ein interessantes Thema im Bereich **Familie und Junge VHS**, in dem Sie besondere Kenntnisse haben, anbieten.

Infos finden Sie auf Seite 115.



Gedächtnisspiel | Foto: Wolf-Dieter Usinger

26W84008

Wir bauen ein elektronisches Gedächtnisspiel **Kinder 10–12 Jahre**

Wolf-Dieter Usinger

Samstag, 16.01.27, 9:30–11:45 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

14 € inkl. Materialkosten

Auf einer Platine bauen wir eine Mikroprozessorschaltung mit 4 Tastern und 4 Leuchtdioden auf. Es wird hauptsächlich gelötet. Über die Taster musst du die Kombinationen wiederholen, die der Mikroprozessor dir über die Leuchtdioden vorgibt, immer schwieriger, immer schneller. Das fertige Spiel darfst du selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

26W84009

Wir bauen eine Alarmanlage **Kinder 10–11 Jahre**

Bernd Otte

Freitag, 19.02.27, 14:30–16:45 Uhr

Samstag, 20.02.27, 9:30–11:45 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32

28 € inkl. Materialkosten

Mit elektronischen Bauteilen wie zum Beispiel Transistoren, Widerständen, Kondensatoren und Dioden stellen wir eine einfache Alarmanlage her. Damit kann das Öffnen einer Tür, einer Schublade oder einer Schatzkiste, aber auch das Betreten eines Raumes oder eines Weges überwacht werden. Der Alarm kann nur vom Besitzer wieder ausgeschaltet werden.

Die Bauteile der Schaltung werden auf Reißnägeln gelötet, die in ein Brettchen gesteckt sind. Auf dem Brett werden auch Lautsprecher, Batteriehalter und Schalter montiert. Die Kinder lernen den Umgang mit dem Lötkolben und verschiedenen Werkzeugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die selbst hergestellte Alarmanlage kann mit nach Hause genommen werden.



Bewegung und Entspannung

26W85000

**Boule – spielend lernen
in den Herbstferien
Kinder ab 6 Jahre**

Thomas Spinner
Montag, 26.10.26 bis Freitag, 30.10.26,
jeweils 14:00–15:30 Uhr
Bouleanlage Waldheim Backnang
50 €

Dieser Schnupperkurs in den Herbstferien bietet Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in das Boulespielen.

Boule ist leicht zu erlernen, sorgt schnell für Erfolgserlebnisse und macht viel Spaß. Gleichzeitig werden Konzentration und Auge-Hand-Koordination gefördert.

Gespielt wird zu zweit oder zu dritt im Team. Geübt werden das Legen und Schießen der Kugeln sowie verschiedene lustige Boulespiele und Übungen.

Bitte mitbringen: Bequeme, wettergerechte Kleidung.

Boulekugeln können kostenlos ausgeliehen werden.

**Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de**

Foto: pixabay



Liebevoll ausgesucht für Groß & Klein.

Verträumt, verspielt und viel Liebe zum Detail.



**Schöne Accessoires.
Kleidung. Spielwaren.**



Wir freuen uns auf Sie: Mo–Fr 9.30–12.30 Uhr
Mo bis Do 15–18 Uhr | Sa 10–13 Uhr
Eduard-Breuninger-Str. 2/1 | 71522 Backnang
+49 7191 73 50 000 | info@puenktchenanton.de

Selbstbehauptung

26W86003

**Entdecke den Löwen
in dir! – Workshop
Kinder 5–9 Jahre**



Elke Walter
Dienstag, 24.11.26, 15:30–17:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
35 €

Kinder begegnen täglich neuen Herausforderungen: Schuleintritt oder Klassenwechsel, Streit mit Freunden, Unsicherheiten, Leistungsdruck oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein. In diesem Workshop entdecken Kinder spielerisch und mit viel Spaß, welche Stärken in ihnen stecken. Anhand einer Geschichte, kleiner Spiele und Übungen lernen sie drei alltagstaugliche „löwenmutige Werkzeuge“ kennen. Diese helfen ihnen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen, schwierige Situationen leichter zu meistern und Schritt für Schritt mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Der Workshop stärkt emotionale Kompetenz, soziale Fähigkeiten und ein positives Selbstbild.

Bitte mitbringen: Wechselschuhe und Getränk



Foto: fotolia

26W86006

**Selbstbehauptung – Nicht mit mir!
Mädchen 7–10 Jahre**

Ingrid Kehn
Samstag, 10.10.26, 9:00–13:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10
29 €

Streit, Hänseleien und Beleidigungen bis hin zum Mobbing im Freundeskreis und im schulischen Bereich, aber auch Erlebnisse mit Fremden wie Ansprechen oder gar Belästigung – auf dem Schulweg oder in der Freizeit. Wie darauf reagieren? Es geht darum zu erkennen, was man nicht möchte und den Mut zu haben, Grenzen zu setzen. Mit Situationen aus dem Alltag erfahren die Mädchen spielend die Rolle ihrer Körpersprache. Die Kinder üben, wie sie in bestimmten Situationen reagieren und sich schützen können. Es geht darum rechtzeitig Gefahrensignale zu erkennen und angemessen zu reagieren. Das alles ohne handgreiflich zu werden. Ziel ist, dass die Mädchen Ängste abbauen, eigene Stärken erkennen und selbstbewusst auftreten, damit sie ihre Grenzen gewaltfrei verteidigen und auf Beleidigungen souverän antworten können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Verpflegung



Foto: AdobeStock

Ingrid Kehn

ist von Beruf Lehrerin und seit Jahren im Rems-Murr-Kreis in den Bereichen Gewaltprävention, Mobbing und Streitschlichtung tätig. Mittels zahlreicher Fortbildungen u.a. Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene/Anti-Bullying/Coolness/Erlebnispädagogik/Anti-Aggressionstraining sowie der Ausbildung zur Fachberaterin für Mobbing (Konflikt-Kultur Erzdiözese FR) hat die Dozentin für Kinder- und Jugendliche, speziell für Mädchen und Frauen, ein eigenes pädagogisch fundiertes Konzept erstellt.

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de

26W86009

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Mädchen ab 13 Jahre

Ingrid Kehn

Freitag, 06.11.26, 14:30–16:30 Uhr

Samstag, 07.11.26, 9:00–13:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10
42 €

In diesem Kurs erfahren Mädchen, wie sie Gefahren erkennen und durch eigenes Verhalten vermeiden können. Eine wichtige Rolle, um nicht Opfer zu werden, spielt dabei die Körpersprache. Gewalt kann uns im öffentlichen Raum, in der Schule und im privaten Umfeld begegnen. Es fängt an mit verbalen Beleidigungen bis hin zu Mobbing, Bloßstellungen oder Drohungen im Internet oder gar körperlichen Übergriffen. Deshalb ist wichtig, diese Situationen richtig einzuschätzen, um angemessen reagieren zu können. Selbstbehauptung beginnt im Kopf. Ziel ist es, die Achtsamkeit der Mädchen zu sensibilisieren und mit ihnen zu üben, wie sie sich in kritischen Situationen verhalten können, z. B. was Mädchen schon im Vorfeld für ihre Sicherheit tun können (Thema K.o.-Tropfen, Sicherheit in öffentlichen Verkehrsmitteln u. a.). Neben verbalen wie auch körpersprachlichen Möglichkeiten der Gegenwehr üben wir einfache Selbstverteidigungstechniken.

Alles zusammen gibt Mädchen Sicherheit und stellt eines klar: Mit mir nicht!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Verpflegung

Fit in der Schule

26W87003

Gedächtnistraining für Schüler Schüler 8–12 Jahre

Daniela Weh

Mittwoch, 28.10.26, 10:30–14:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11

31 €

Das Gehirn lässt sich trainieren und zu Höchstleistungen herausfordern. Anhand von Zahlentechnik, der Körperliste, mit Geschichten und Symboltechnik lernt man, wie man Vieles besser im Gedächtnis behalten kann. Wie das Gehirn funktioniert, wird im Kurs besprochen. Und es gibt viele Tipps, wie man mit der richtigen Ernährung das Gehirn beim Denken und Lernen unterstützen kann.

26W87005

Englisch Kids Club in den Herbstferien (für Kinder von 7–10 Jahren)

Katharina Judd

Montag, 26.10.26, 10:00–11:30 Uhr

Mittwoch, 28.10.26, 10:00–11:30 Uhr

Freitag, 30.10.26, 10:00–11:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

37 €

Kids English Club lädt Kinder von 7–10 Jahren zu einer fröhlichen Entdeckungsreise ins Englische ein. Mit Liedern, Spielen und kreativen Aktivitäten tauchen die Kinder spielerisch in erste Wörter, Farben, Tiere, das ABC und einfache Sätze ein. Eine lebendige Lernatmosphäre sorgt dafür, dass Englisch ganz natürlich Freude macht.

Das Lernmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.



Foto: pixabay



Foto: pixabay

26W87006

Englisch Kids Club in den Faschingsferien (für Kindervon 7–10 Jahren)

Katharina Judd

Montag, 08.02.27, 10:00–11:30 Uhr
Mittwoch, 10.02.27, 10:00–11:30 Uhr
Freitag, 12.02.27, 10:00–11:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
37 €

Kids English Club lädt Kinder von 7–10 Jahren zu einer fröhlichen Entdeckungsreise ins Englische ein. Mit Liedern, Spielen und kreativen Aktivitäten tauchen die Kinder spielerisch in erste Wörter, Farben, Tiere, das ABC und einfache Sätze ein. Eine lebendige Lernatmosphäre sorgt dafür, dass Englisch ganz natürlich Freude macht.

Das Lernmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

26W87010

Vorbereitungskurs auf die Kommunikations-Prüfung Englisch für Realschüler der 10. Klasse

Petra Schmitz

Freitag, 22.01.27, 14:00–17:15 Uhr
Samstag, 23.01.27, 9:00–12:15 Uhr
Freitag, 29.01.27, 14:00–17:15 Uhr
Samstag, 30.01.27, 9:00–12:15 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12
95 € inkl. Lehrmaterial

Dieser Vorbereitungskurs bietet ein gezieltes Training und fördert die nötigen Fertigkeiten für die mündliche Abschlussprüfung in Englisch (Kommunikationsprüfung). Der Schwerpunkt liegt an diesen vier Tagen auf der Vorbereitung der mündlichen „presentation“, dem Abbau von Hemmungen, sich auf Englisch zu äußern sowie der Fähigkeit des Vermitteln zwischen den beiden Sprachen (mediation). Darüber hinaus trainieren wir in diesem Kurs in dialogischer Form authentische Ausschnitte aus Alltagssituationen und arbeiten systematisch grammatische Strukturen auf.

Homework is necessary – skill comes with practice!

Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.

tasko

E-COMMERCE MADE IN BACKNANG

Beginne deine Ausbildung 2027

- **Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)**
- **Kauffrau/-mann im E-Commerce (m/w/d)**
- **Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)**
- **Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung (m/w/d)**

weitere Jobs unter tasko.de/Jobs

Hauptschulabschluss

26W60101

Informationsabend: Hauptschulabschluss (Vorbereitungslehrgang)

Karin Moll

Montag, 07.09.2026, 18:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
keine Gebühr

Im September startet die VHS Backnang einen neuen Vorbereitungslehrgang zum Hauptschulabschluss. Interessenten werden an diesem Abend ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen, Lehrgangskonzeption und Prüfungsbestimmungen beraten. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Bitte Zeugnisse mitbringen.



Mehr als amtlich.

Modern. Motiviert. Mittendrin.

Du stehst vor dem Abschluss deiner Schulzeit und bist auf der Suche nach einer Ausbildung, in der du etwas bewegen kannst? Unsere Stärke liegt in der Vielfalt an Ausbildungsangeboten und Studiengängen in ganz unterschiedlichen Bereichen.

Sicher ist auch für dich beim Landratsamt Rems-Murr-Kreis das Passende dabei!
Mehr Informationen unter: karriere.rems-murr-kreis.de/ausbildung-studium





Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft und Kultur“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen.



GESELLSCHAFT

- S. 22 Geschichte – Zeitgeschehen
- S. 24 Philosophie
- S. 24 Länderporträt – Reisen
- S. 25 Stadt und Region
- S. 27 Natur – Umwelt
- S. 29 Verbraucherbildung
- S. 31 Styling und Kosmetik

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter



Geschichte – Zeitgeschehen

26W10001

Bildungswerkstatt am Mittwoch

Dozententeam

13 mal mittwochs, 8:30–11:45 Uhr
ab 30.09.26

Backnanger Bürgerhaus,
Ernst Riecker Zimmer
195 €

Die Bildungswerkstatt Backnang richtet sich an Menschen, die ihre Allgemeinbildung erweitern und vertiefen, gemeinsam neue Themen erarbeiten und diskutieren möchten. Die Themenvorschläge der Teilnehmenden für das nächste Semester werden in einem Planungsgespräch abgestimmt. Die Themenfelder sind inhaltlich abgeschlossen, so dass ein Neueinstieg jederzeit möglich ist. So ergibt sich ein abwechslungsreiches und anregendes Programmangebot.

Zugangsvoraussetzungen gibt es nicht, bitte freie Plätze erfragen.
Themenübersicht siehe Homepage

26W10002

Bildungswerkstatt am Freitag

Dozententeam

13 mal freitags, 8:30–11:45 Uhr
ab 25.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
195 €

Siehe Kurs 26W10001

Zugangsvoraussetzungen gibt es nicht, bitte freie Plätze erfragen.
Themenübersicht siehe Homepage

26W10100

Ein historischer Blick auf Skandinavien Der Lange Abend

Hartmut Jericke

Dienstag, 20.10.26, 18:30–21:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
26 € inkl. Brezel und Getränk

Trotz ihrer Randlage spielten die Ostsee und ihre Anrainer für die Geschichte Europas eine viel wichtigere Rolle als das gemeinhin bekannt sein dürfte. Spätestens ab dem 10. Jahrhundert beginnt zwischen Dänen, Schweden, Deutschen, Polen und später auch Russen ein Konkurrenzkampf um die Küstengebiete. Dabei gelingt es den Schweden, sich gegen Dänemark zur Vormacht über den Ostseeraum aufzuschwingen. Dennoch erreichen sie ihr großes Ziel nie – den territorialen Besitz des gesamten Küstensaums und die vollständige Kontrolle der Seehandelsrouten. Mit dem Durchbruch Russlands zur Ostsee stellte sich für lange Zeit ein Mächtigegleichgewicht ein. Erst der Zweite Weltkrieg führte dann wieder zu einer großen Zäsur und neuen Machtverhältnissen im Ostseeraum.

26W10101

Das europäische Dilemma zwischen den Großmächten USA, VR China und Russland

Matthias Hofmann

Dienstag, 10.11.2026, 19:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
20 €

In den letzten Jahren hat sich die weltpolitische Situation weg von dem eurozentrischen Einfluss hin zum Trumpismus einerseits und dem von China dominierten „BRICS +“ andererseits entwickelt. Die derzeitige Rolle der EU ist kaum noch in der internationalen Macht- oder Wirtschaftspolitik wahrnehmbar. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Aber vor allem das Fehlen einer außenpolitischen Agenda seitens der EU darf man wohl als einer der Hauptursachen ansehen.

26W10103

Jerusalem – politischer und religiöser Zankapfel

Matthias Hofmann

Dienstag, 08.12.2026, 19:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
20 €

Die Stadt Jerusalem war in der Geschichte oftmals von den verschiedenen Religionen heiß umkämpft gewesen. Die geschichtlichen Ereignisse sind bis heute in der Stadt noch sichtbar.

Neben den religiösen Auseinandersetzungen sind nun aber auch noch politische hinzugekommen. Die Auseinandersetzung zwischen Israelis und Palästinenser sind mit Masse politischer Natur. Wollen doch beide die Stadt zu ihrer jeweiligen Hauptstadt küren. Daneben führt natürlich auch die israelische Wohnungsbaupolitik auf palästinensischem Boden für eine Menge Zündstoff in der dortigen Gesellschaft.

26W10106

Geld: wo kommt es her, wo geht es hin? Der Lange Abend zur Geschichte des Geldes

Andreas Günter

Donnerstag, 19.11.2026, 18:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
20 € inkl. Brezel und Getränk

Geld ist mehr als nur unser tägliches Zahlungsmittel. Vom Tausch mit Muscheln bis zum Börsenhandel: Dieser Vortrag zeichnet die Geschichte des Geldes von frühen Tauschmitteln über Münzen, Papiergeld und Banken bis zu modernen Formen wie Kryptowährungen nach. Anschaulich und verständlich werden historische und wirtschaftliche Zusammenhänge beleuchtet. - Offen für alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matthias Hofmann



Ich bin Historiker, Orientalist und Medienwissenschaftler und referiere zu politischen (Sicherheitspolitik) und historischen Themen. Zur politischen Bildung referiere ich oftmals heute noch bei der Bundeswehr und bei politischen Akademien für die Zivilbevölkerung. Daneben veröffentliche ich mich immer wieder in schriftlicher Form und mit kurzen YouTube-Videos.

Andreas Günter



ist Magister der Kunstgeschichte, Germanistik und Kulturwissenschaft und arbeitet seit vielen Jahren als Technischer Redakteur. Er verbindet das Interesse für Kunst und Kultur mit dem für Technik und Wissenschaft. Entsprechend breit gefächert sind seine Themen zuletzt mit den Schwerpunkten Gehirnforschung, moderne Literatur, künstliche Intelligenz und Finanzgeschichte.



26W10108

Ein Blick auf die Geschichte Venedigs

Hartmut Jericke

Dienstag, 08.12.26, 10:00–12:00 Uhr

Backnanger Bürgerhaus,
Christian Hämmerle Zimmer

20 € inkl. Brezel und Getränk

Die Lagunenstadt Venedig ist heute eine der großen Touristenattraktionen Italiens. Doch zu Italien gehört die Stadt mit ihrem Schutzheiligen Markus erst seit gut 150 Jahren. Zuvor war sie eine souveräne Republik mit einer jahrhundertlang eigenen Geschichte. Venedig war Handelszentrum und Kolonialmacht, Innovationszentrum und Hafenmetropole. Mit seiner Handels- und Kriegsflotte kontrollierte und beherrschten die Venezianer lange Zeit die Handelsströme durch Adria und Ägäis, in das Schwarze Meer und in die Levante. Mit dem „Arsenal“ unterhielt man die modernste Werft Europas. Grund genug, sich die Geschichte dieser einzigartigen Stadt einmal näher anzuschauen.

26W10112

Große Frauengestalten der mittelalterlichen Adelsgesellschaft – Teil 1

Hartmut Jericke

Dienstag, 19.01.27, 10:00–12:00 Uhr

Backnanger Bürgerhaus,
Christian Hämmerle Zimmer

20 €

In Fortführung des Seminars über große Frauengestalten richtet sich der Blick dieses Mal auf die reale Welt der mittelalterlichen Glaubensepoche. Wer waren und welche Stellung hatten Königinnen oder Kaiserinnen eigentlich? Am Beispiel der Kaiserinnen Theodora, Adelheid oder Theophanu lässt sich zeigen, dass die Stellung einer Herrscherin alles andere war als die ohnmächtige Nebenrolle einer untergeordneten Ehefrau an der Seite des mächtigen Herrschers. Diese Frauen stehen konkret für eine ganz eigene Identität der Herrscherin in der damaligen Adelsgesellschaft.

26W10114

Ein Blick auf die Geschichte Indiens Der Lange Abend

Hartmut Jericke

Dienstag, 16.02.27, 18:30–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

26 €

Der Blick auf die Geschichte Indiens hat einen besonderen Reiz. Denn diese Geschichte ist durch unser sehr europäisches oder sogar eurozentristisches Weltbild vielen Menschen nahezu völlig unbekannt. Doch lange vor dem Ausgreifen der Europäer auf alle Regionen der Erde haben Indien oder auch China bereits riesige Landmassen zum Teil schon Jahrtausende politisch, militärisch, wirtschaftlich und somit kulturell und zivilisatorisch geprägt.



**EINCHECKEN
EINSTEIGEN
EINKAUFEN**



Mit CiCoBW und einem Wisch in der VVS-App
zum günstigsten Preis fahren.

Nie mehr
als 72 €
im Monat





26W10115

112 – und was geschieht dann?

Carsten Wriedt

Mittwoch, 04.11.2026, 18:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

8 €

Im Notfall 112 oder 110: Wo kommt dieser Anruf an, wer nimmt da eigentlich ab? Und wer rückt dann aus? Die Technik hilft zwar immer mehr, um den Notruf von Menschen schnell entgegenzunehmen und Helfer zu mobilisieren, aber der Mensch (Betroffener wie Einsatzkräfte) bleiben das wichtigste Element in der Rettungskette. Die Vielfalt der Einsatzgruppen stellt Ihnen Carsten Wriedt (Notfallseelsorger) vor und nimmt sie mit auf den Weg von Ihrem Anruf bis zum Eintreffen der Einsatzkräfte.



26W10116

Erste Hilfe für die letzte Lebensphase

Carsten Wriedt

Mittwoch, 21.01.26, 18:30–20:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

8 €

In jedem Auto Vorschrift, im Haushalt sollte er sich finden lassen: Der Verbandskasten, die „Erste-Hilfe-Ausstattung“ für die Pannen des Alltags. Was würden Sie in den „Erste-Hilfe-Koffer“ für die letzte Lebensphase packen? Was glauben Sie, brauchen Sie, wenn das Thema Pflege, Vorbereitung auf den Tod, das Loslassen vom Leben für Sie persönlich oder einen Ihrer nächsten Angehörigen oder Freunde unabwendbar konkret wird? Carsten Wriedt möchte mit Ihnen den „Koffer“ packen, von Erfahrungen erzählen und im Gespräch mit Ihnen die wichtigen Themen der letzten Lebensphase betrachten.



26W10119

Aktuelle Politik Soiree Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

Matthias Hofmann

Montag, 25.01.2027, 19:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

20 €

Geht es Ihnen auch so? Da passiert etwas Unvorhergesehenes in der Politik, die Medien überschlagen sich mit Meldungen, aber wirkliche Informationen, Hintergründe etc. erfahren Sie nicht oder nur nach reiflicher Recherche. Auch die vhs Backnang kann zumeist erst im folgenden Semesterprogramm darauf reagieren. Deshalb bietet die vhs Backnang genau dafür eine aktuelle Politik Matinee zu den aktuellen politischen Ereignissen an. Das Thema wird ca. zwei Wochen vor dem Termin auf der Homepage bekanntgegeben.

Philosophie

26W10300

Die Philosophie Platons

Hartmut Jericke

Dienstag, 24.11.26, 10:00–12:00 Uhr

Backnanger Bürgerhaus,
Ernst Riecker Zimmer

20 €

Die Erfolgsgeschichte Europas ist auf das engste verbunden mit dem antiken Nachdenken über die kosmische Ordnung, die Natur des Menschen und die richtige Art zu leben. Das waren die großen Fragen, die damals auf eine neue Art und Weise zur Sprache gebracht wurden. Platon, der Schüler des Sokrates, wurde durch die Vielseitigkeit seiner Begabungen und die Originalität seiner wegweisenden Leistungen zu einer der bekanntesten und einflussreichsten Persönlichkeiten der Geistesgeschichte. In der Metaphysik und Erkenntnistheorie, in der Ethik, Anthropologie, Staatstheorie, Kosmologie, Kunsttheorie und Sprachphilosophie setzte er Maßstäbe.

Länderporträt – Reisen

26W10506

Nepal – über drei hohe Pässe zum höchsten Berg der Welt – Atemberaubende Ausblicke auf gewaltige Berge

Christa Kühner

Dienstag, 24.11.2026, 19:00 Uhr

Backnanger Bürgerhaus,
Fritz-Schweizer-Saal

15 € (Anmeldung erforderlich)

In der Everest-Region ist der Three Passes Trek die „Grand Tour“ zum Basislager des Mount Everest. Die Route umfasst alle Höhepunkte in Bezug auf Bergansichten und die lokale Sherpa-Kultur. Der anspruchsvollste der Teehaus-Treks führt über drei hohe Pässe. Diese verbinden drei große Haupt-Täler des Khumbu. Die Route führt zwischen den höchsten Bergen der Welt hindurch und bietet atemberaubende Ausblicke auf gewaltige Berge: Everest (8849 m), Cho Oyu (8201 m), Makalu (8481 m), Pumori (7161 m) und viele andere Berggipfel. Kultureller und spiritueller Höhepunkt der Tour ist das dreitägige, farbenfrohe Klosterfest im Tengboche Gumpa.

In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Schorndorf, Bezirksgruppe Backnang



Unterwegs zum höchsten Berg der Welt | Foto: C. Kühner

Christa Kühner



Seit 1979 zieht es mich auf unzähligen Reisen durch verschiedene Kontinente. Mal im Jeep durch Afrika oder auf laienwissenschaftliche Expedition nach Kirgistan. Meist bin ich jedoch mit dem Rucksack auf dem Buckel in exotischen Ländern unterwegs – häufig verbunden mit einer Trekkingtour hoch oben in den Bergen. Bei meinen länderkundlichen Vorträgen können Sie mich bequem auf meinen Reisen begleiten.



26W10507

Der Lykische Weg zwischen Bergen und Meer – auf antiken türkischen Handels-pfaden unterwegs

Irene Baum
Dienstag, 02.12.2025, 18:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
15 € (Anmeldung erforderlich)

Der erste und zugleich älteste Fernwanderweg der Türkei gilt als einer der schönsten auf der Welt. Erst seit 1999 begehbar, führt die Route auf über 435 km größtenteils entlang der Küste durch das Taurus-Gebirge mit herrlichen Ausblicken auf das blaue Mittelmeer. Auf dem gesamten Weg sind innerhalb von vier Wochen rund 16.000 Höhenmeter zu bewältigen. Der Vortrag von Irene Baum zeigt die schönsten Etappen einer vom Tourismus bisher weitestgehend verschonten Landschaft zwischen Fethiye und Antalya. Auf der virtuellen Bilder-Reise kommt sowohl der Wander- und Naturfreund als auch der Kultur-Interessierte auf seine Kosten. Erleben Sie ein beeindruckendes Naturschauspiel, wenn die Sonne mit ihren ersten Strahlen ihre Schatten über einen 18 km langen Dünenstrand wirft. Entdecken Sie die antiken Ruinen von Patara – einst eine der wichtigsten Städte Lykiens. Die faszinierende Mischung von felsiger Bergwelt, steilen Kliffen und riesigen Sanddünen, Pinienwäldern und Olivenhainen, kleinen Dörfern mit römischen, griechischen und byzantinischen Wurzeln ist einzigartig unter den europäischen Trekkingklassikern. In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Schorndorf, Bezirksgruppe Backnang



Marktplatz 6
71554 Weissach im Tal
07191 9149 04
info@weissacher-reisewelt.de
www.weissacher-reisewelt.de

Irene Baum



Seit 30 Jahren zieht es mich in meiner Freizeit ins Hochgebirge, sei es in die Alpen oder in den Himalaya. Als zertifizierte Bergführerin erstieg ich auch mit Wandergruppen Pässe und Gipfel bis auf 5.000 m Höhe. Letztes Jahr führte mich eine Tour in die Hohe Tatra nach Polen. Hier waren mir meine polnischen Sprachkenntnisse und Erfahrungen aus meinem Studium in Poznań eine wertvolle Hilfe.

Stadt und Region

26W10701

Das Filderkrautstädtchen Echterdingen mit Besuch der Kunstsammlung Froehlich

Bernd Möbs
Freitag, 09.10.26, 14:30–18:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: S-Bahnhaltestelle Echterdingen, am Parkhaus oben
21 € (ohne Bahntickets)

In Echterdingen gab es den Tüftler und Pfarrer Philipp Matthäus Hahn, der wunderbare Uhren und Weltmaschinen baute und von Herzog Carl Eugen hofiert wurde. Im legendären „Hirsch“ zu Echterdingen kehrten alle möglichen Geistesgrößen, darunter auch Goethe oder Lavater ein, und der romantische Dichter Justinus Kerner komponierte hier ein Wanderlied. Graf Zeppelin brannte ein Luftschiff ab und er bekam reichen Spenden-segen dafür. Anschließend besuchen wir eine sensationelle moderne Kunstsammlung, die Sammlung Froehlich, mit Exponaten von Andy Warhol, Gerhard Richter, Sigmar Polke und Joseph Beuys.



Auf dem Lykischen Höhenweg | Foto: Irene Baum



Gebäude Sammlung Froehlich | Foto: Edmund Sumner



26W10702

Träumereien auf der Stuttgarter Gänsheide – mit Besuch eines „Traumhauses“

Bernd Möbs

Freitag, 30.10.26, 15:00–18:00 Uhr

Stuttgart, Treff: Galeria Kaufhof, Königstr. 6
26 €

Die Stuttgarter Gänsheide hat bis heute ihren besonderen Charme und ihr besonderes kulturelles Leben bewahrt. Erst um 1900 besiedelt, lebten hier Künstler, die die Gänsheide mit Landschaftsbildern auf die Leinwand bannten. Der Schriftsteller Friedrich Hackländer baute sich hier ein Landhaus, dort steht heute die eindrucksvolle Villa des Fabrikanten Robert Bosch umgeben von einem weitläufigen Park. Hier befand sich in einer eindrucksvollen von Paul Bonatz geplanten Villa lange die Galerie Valentien, daneben steht seit dem 18. Jahrhundert das putzige „Kanonenhäusle“. Am Bubenbad stand die geschichtsträchtige „Restauration“ Bubenbad, gegenüber wohnte die Malerin Sally Wiest, die die Stuttgarter Künstlerinnenbund mitgründete. Helene von Reitzenstein baute sich das heutige Staatsministerium. Wir durchstreifen das Viertel und stoßen immer wieder auf Ausblicke über die Stadt. Zum Schluss: Kaffee und Kuchen in einem ehemaligen Atelierhaus in traumhafter Lage!

Endpunkt: Richard-Wagner-Straße, Nähe Stadtbahnhalte U15 „Bubenbad“ und zurück zum Bahnhof.



Albert Kappis, Blick vom Heidehof, 1891
Foto: Kunsthaus Bühler

**Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de**

26W10705

Das Gedächtnis der Stadt – Einblicke ins Backnanger Stadtarchiv

Bernhard Trefz

Dienstag, 17.11.2026, 19:30 Uhr

Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32
8 €

Ein Stadtarchiv sichert und bewahrt die Unterlagen der Stadtverwaltung sowie „nichtamtliche“ Dokumente zur Stadtgeschichte und stellt sie den Bürgern zur Information und Forschung zur Verfügung. Im Rahmen einer Führung wird Stadtarchivar Dr. Bernhard Trefz die Besonderheiten des Backnanger Stadtarchivs erläutern und die vielfältigen Aufgaben, die damit zusammenhängen, aufzeigen. In Kooperation mit dem Stadtarchiv Backnang



Waidbuch von 1557 | Foto: Stadtarchiv Backnang

26W10706

Durch Gassen und Winkel – was alte Straßennamen erzählen Stadtrundgang

Bernhard Trefz

Samstag, 24.10.26, 11:00–12:30 Uhr

Bildungshaus, OG1 Aufenthaltsbereich
8 €

In Backnang gibt es zahlreiche offizielle oder auch nur im Volksmund bekannte Namen für Straßen und Plätze, die sich nicht von alleine erklären. Bei einem Spaziergang durch die historische Altstadt mit ihren zahlreichen Gassen und Winkeln wird Stadtarchivar Dr. Bernhard Trefz auf einige dieser Bezeichnungen näher eingehen und die dazu gehörigen Hintergründe erläutern.

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Backnang



Foto: Stadtarchiv Backnang

26W10707

Wasserkraft als Energiequelle

Gerhard Fritz

Mittwoch, 03.02.2027, 19:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
20 €

Mühlen haben heute in der Vorstellung der meisten Leute etwas Romantisches. Dabei übersieht man, dass die Nutzung der Wasserkraft in der vorindustriellen Zeit gar nichts Romantisches, sondern die einzige nicht menschliche und nicht tierische Energiequelle war. Entsprechend liefen sämtliche Wirtschaftskreisläufe durch die Mühle hindurch: Die gesamte Lebensmittelproduktion war ohne Mühle nicht denkbar, aber auch die Holz- und die Eisenverarbeitung war ohne Sägmühlen und wassergetriebene Eisenhämmer nicht möglich. Tatsächlich waren es Dutzende: Ohne Wasserkraft konnte kein Öl und kein Dünger hergestellt, keine Messer, kein Glas und keine Spiegel geschliffen, kein Leder gegerbt und keine Textilien gewalkt und kein Schießpulver hergestellt werden. Die Reihe ließe sich fortsetzen. Auf all das soll in dem Vortrag eingegangen werden.



Sägmühle im Rottal | Foto: Gerhard Fritz

Bernd Möbs

ist in Köln geboren, leidenschaftlicher Wahlschwabe, verheiratet, Vater und ehemals Ingenieur. Aber dem Ingenieur ist nichts zu schwör,

weshalb er seit zwanzig Jahren als Stadtführer unterwegs ist in Stuttgart, Esslingen oder Tübingen. Er schrieb zwei Bücher mit Stadtführungen, war zehn Jahre Geschichtsvermittler im Haus der Geschichte Baden-Württemberg und ist Autor des Radwanderführers des Literaturarchiv Marbach.


26W10708

150 Jahre Eisenbahn in Backnang – der Bau der Murrbahn Der Lange Abend

Klaus J. Loderer

Mittwoch, 21.10.26, 18:30–21:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2
19 € inkl. Gebäck und Getränk

Der politische Prozess bis zum Bau der Murrbahn zog sich über viele Jahre hin. Auch der Bau selbst war durch die Topografie nicht einfach. Doch vor 150 Jahren war es soweit: die Eisenbahnlinie von Waiblingen nach Backnang war fertig. Es folgten schon bald die Strecken nach Hesselental, Ludwigsburg und Bietigheim. Damit wurde Backnang zum Bahnknotenpunkt. Der große Bahnhof mit dem repräsentativen Empfangsgebäude zeugte von dieser Bedeutung. Die historischen Gebäude stehen alle nicht mehr, insofern wird der Vortrag ein Blick zurück in die Geschichte. Der Vortrag zeichnet die spannende Planungs- und Baugeschichte nach, geht auf die Veränderungen des Landschaftsbilds ein, spürt den Bauarbeitern und Handwerkern nach und stellt wichtige Bauten der Murraltalbahn vor.

26W10709

Das Backnanger Bürgerhaus – Geschichte einer kulturellen Institution

Klaus J. Loderer

Mittwoch, 11.11.26, 18:30–19:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2
8 €

Vor 125 Jahre wurde das Bahnhofshotel in Backnang eröffnet. Es handelt sich dabei um den Kernbau der Backnanger Bürgerhauses. Schon damals gab es einen Theatersaal. Anfang der Zwanzigerjahre entstand auf Initiative des Backnanger Lederfabrikanten Fritz Schweitzer ein größerer Saal für den Liederkränz. In den 1980er Jahren wurde das Gebäude zum kulturellen Zentrum erweitert. Die Hotelnutzung ist längst verschwunden, doch die Eigenschaft als wichtigster Theater- und Konzertsaal der Stadt ist geblieben. Der Vortrag zeichnet die bewegte Geschichte des Baus und das lebendige Leben darin nach und stellt diese in einen größeren kulturgeschichtlichen Zusammenhang.



Bahnhofshotel, 1925 | Foto: Stadtarchiv Backnang



Bahnhof Backnang, 1905 | Foto: Stadtarchiv Backnang

26W10710

Besuch des Landtags von Baden-Württemberg Führung und Abgeordnetengespräch

Kerstin Hopfensitz

Mittwoch, 07.10.26, 9:15–11:30 Uhr
Stuttgart, Treff: Haupteingang Landtag, Konrad-Adenauer-Straße 3
15 €

Der Besuch im Landtag bietet Ihnen einen Überblick über die Arbeitsweise des Parlaments in einer Hausführung kennenzulernen. Nach der Besichtigung des Plenarsaals treffen Sie auf Abgeordnete Ihres Wahlkreises Backnang zum Gespräch.

Bitte mitbringen: Personalausweis

Natur – Umwelt

26W10901

Guter Mond, alter Freund!

Georg Tatzel

Dienstag, 06.10.26, 18:30–20:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11
19 €

„Guter Mond, du gehst so stille, durch die Abendwolken hin.“ Stopp! Wirklich durch die Abendwolken? Wir kennen dich schon lange, fast schon unser ganzes Leben lang, aber wie gut kennen wir dich wirklich? Und vielleicht hast du uns manches deiner Geheimnisse noch nicht mal verraten, oder du hast es sogar fast raffiniert vor uns versteckt. Deshalb ist die Astronomie auch heute noch eifrig hinter dir her.

26W10902

Wenn Wasser zur Gefahr wird – die Feuerwehr im Hochwassereinsatz

Timo Mäule, Marcel Schäfer

Samstag, 10.10.2026, 9:30 Uhr
Feuerwehrhaus Backnang
6 € (Anmeldung erforderlich)

Wasser ist eine lebensnotwendige Ressource, doch in Form von Hochwasser oder Sturzfluten wird es zur unberechenbaren Gefahr. Die Ereignisse der letzten Jahre haben gezeigt: Hochwasserschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Vorbeugende Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung gegen Hochwasser wurden getroffen und administrative Abläufe verbessert. Doch was passiert, wenn der Pegel steigt? Wie agieren Stadtverwaltung und Feuerwehr dann? Wie funktionieren die Meldekettens und wann werden die einzelnen Behörden, Organisationen und die Bevölkerung informiert?

Die Feuerwehr übernimmt bei Hochwassereinsätzen vielfältige Aufgaben zum Schutz von Menschen, Tieren und Sachwerten. Dazu gehören insbesondere die Evakuierung gefährdeter Personen und das Abpumpen von Wasser. Darüber hinaus führt sie Lageerkundungen durch, koordiniert Hilfsmaßnahmen und arbeitet eng mit anderen Einsatzkräften und Behörden zusammen, um Gefahren schnell und effektiv zu bewältigen. Erfahren Sie, welche Aufgaben die einzelnen Stellen haben und wie sie zusammenarbeiten. Machen Sie sich selbst ein Bild von der neuesten Technik, die bei Hochwassereinsätzen zum Einsatz kommt.

In Kooperation mit der Stabsstelle Feuerwehr



Die Feuerwehr beim Einsatz | Foto: Stadt Backnang, Stabsstelle Feuerwehr



26W10904

Komoot – Die App für alle Outdoor-Aktivitäten Basiskurs

Helmut Reinhard
Montag, 19.10.26, 18:30–21:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1
24 €

Egal ob Sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind – Komoot ist die optimale App für die Planung und Durchführung Ihrer Touren. Sie bietet neben der Kartenanwendung fertige Touren und spannende Ausflugsziele. Der Kurs führt Sie in die Nutzung, die Funktionsweise am PC sowie die Anwendung auf dem Smartphone ein. Außerdem lernen Sie wie Sie mit dem Smartphone eigene Touren zu erstellen und erfahren wie der Import oder der Export funktioniert. Weitere Themen sind die Navigation, das Lesen des Höhenprofils, die Aufzeichnung von Touren, die Offline-Nutzung, das Teilen von Tourendaten sowie die Verbindung zu Navigationsgeräten und GPS-Outdooruhren. Voraussetzung für diesen Kurs ist die sichere Bedienung eines Handys.

Bitte mitbringen: Smartphone mit GPS-Modul, Ersatzakku oder Power-Bank

26W10905

Wetterkunde – mal anders

Helmut Reinhard
Montag, 16.11.26, 18:30–21:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9
24 €

Alle reden vom Wetter – Berichte über Klimawandel, Starkregen oder extreme Wetterereignisse sind fast täglich in unseren Tageszeitungen. Wer Wetterprognosen möchte, hat eine große Auswahl an Apps. Allerdings sind manche sehr ungenau oder die Wetterprognosen treffen nicht zu. Die Hintergründe erfahren Sie in diesem Seminar.

Das Seminar befasst sich außerdem mit den Datengrundlagen und den zugrunde liegenden Wettermodellen. Sie lernen die wichtigsten Wetterlagen, Druckgebiete und die Zusammenhänge kennen; Wetterparameter sowie Entstehungsfaktoren werden erläutert. Anhand historischer Datensätze vergleichen wir tatsächliche Wetterlagen und Wolkenformen. Der Kurs schließt mit der Darstellung von Wolkenformen mit Hinweisen auf die daraus zu schließenden möglichen Wetterentwicklungen ab.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit; WLAN ist im Kursraum verfügbar.

26W10911

Digitale Artensammlung in Baden-Württemberg

Iris Leichtweiß, Petra Groß
Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Wer gerne Tiere in Baden-Württemberg beobachtet, kann seine Beobachtungen einfach und unkompliziert der Naturschutzverwaltung übermitteln und somit einen wertvollen Beitrag zur Naturforschung und zum Naturschutz leisten. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Online-Vortrag.

Im Rahmen der Vorlesungsreihe „Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz“

26W10912

Beobachtung von Wildbienen und Wespen in Nisthilfen

Anna Klopstock
Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Arbeit der Freiwilligen, die durch dauerhafte Beobachtung der Wildbienen und Wespen in Nisthilfen wichtige Hinweise zu Besiedlung, Brutaktivität und Zusammensetzung der Artengruppen sammeln. Ziel dieser Forschung ist mehr über die Arten und die Brutzellen zu erfahren.

Im Rahmen der Vorlesungsreihe „Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz“

26W10913

Die App „Flora incognita“ – mehr als Pflanzenbestimmung

Michael Rzanny
Donnerstag, 26.11.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Mit der App „Flora Incognita“ können mehr als 30.000 Pflanzen- und Pilzarten automatisch bestimmt werden – kostenlos und werbefrei. Aber die App kann noch mehr! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sie funktioniert, lernen Tipps und Tricks für eine genauere Bestimmung. Außerdem erhalten Sie Informationen über die Weiterentwicklung der App und lernen, welche wissenschaftlichen Fragestellungen, dank der Beobachtungsdaten nun beantwortet werden können.

Im Rahmen der Vorlesungsreihe „Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz“



26W10914

Bürgerwissenschaften im Arten- und Naturschutz

Robert Pfeifle
Donnerstag, 03.12.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Der Vortrag informiert über die laufenden Citizen Science Projekte im Arten- und Naturschutz. Diese fördern die aktive Beteiligung der Bevölkerung. Sie stärken damit das gesellschaftliche Bewusstsein für die biologische Vielfalt und fördern den direkten Schutz von Lebensräumen. Außerdem liefern sie wertvolle Daten für die Forschung.

Im Rahmen der Vorlesungsreihe „Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz“



26W10916

Naturnaher Garten für alle Backnang blüht auf



Sabrina Nitsche
Freitag, 23.10.26, 18:00–20:00 Uhr
Technikforum Backnang, Wilhelmstr. 32
keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

In nahezu jedem Garten steckt ein enormes Potenzial für mehr Artenvielfalt. Oft braucht es dafür weder große Umbauten noch teure Anschaffungen – pfiffige Ideen und einfache Maßnahmen reichen aus, um weitestmögliche Lebensräume zu schaffen.

Ob blühende Gemüsepflanzen, die Insekten anlocken, Mulchen zur Wasserspeicherung, Elemente aus dem Waldgarten oder geschickt aufgeschichtete Reisighaufen: Überall lässt sich noch etwas tun.

Der Vortrag zeigt praxisnah, wie sich mit kleinen Schritten große ökologische Effekte erzielen lassen – inspirierend, alltagstauglich und sofort umsetzbar.

Der Vortrag bildet den feierlichen Abschluss der diesjährigen Aktionsreihe von „Backnang blüht auf“. Er richtet sich an alle Gartenliebhaberinnen, Naturfreundinnen sowie Interessierte in und um Backnang.

In Kooperation mit der Stadt Backnang



Verbraucherbildung

26W11103

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Volker Riechert

Donnerstag, 28.01.27, 14:00–18:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9
87 €

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen steuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

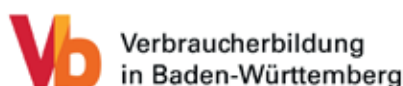
Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt



Das Projekt

Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg

wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz BW gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband BW durchgeführt.



Gefördert durch  Baden-Württemberg Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

26W11117

Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen

Christine Blank

Donnerstag, 12.11.2026, 19:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Bei diesem Vortrag gewinnen Frauen einen Einblick in die Welt der Geldanlagen und lernen diese einzuordnen und zu beurteilen. Die Dozentin erläutert die Grundbegriffe der Finanzplanung, stellt sinnvolle Anlagestrategien vor und gibt Tipps zur Gestaltung der eigenen Altersvorsorge.

Nach dem etwa einstündigen Vortrag bleibt Zeit für Fragen und zur Diskussion.

26W11118

Mit ETFs und Aktien sinnvoll und rentabel Geld ansparen und anlegen

Christine Blank

Donnerstag, 28.01.2027, 19:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
10 €

Der Vortrag richtet sich an alle, die einen Einblick in die Welt der Aktien und ETFs gewinnen sowie diese einordnen und beurteilen möchten. Vermittelt werden sowohl Grundwissen zu Aktienanlagen wie auch die mit dieser Anlageform verbundenen Chancen und Risiken. Sie erfahren, welche Erkenntnisse und Empfehlungen sich aus wissenschaftlichen Studien für Ihre Anlagestrategie ableiten lassen und wie Sie diese erfolgreich mit ETFs in die Praxis umsetzen können.

Nach dem etwa einstündigen Vortrag bleibt Zeit für Fragen und zur Diskussion.



Christine Blank



Seit meinem Wechsel in die damals noch neue, unabhängige Beratung im Jahr 2009 arbeite ich ausschließlich im Interesse meiner Kundinnen und

Kunden. Mit langjähriger Erfahrung in der Finanzbranche und zahlreichen Beratungsgesprächen mit Menschen aller Altersgruppen liegt mir außerdem die Stärkung der Finanzbildung in Deutschland besonders am Herzen.

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!
www.vhs-backnang.de/newsletter

SEIT 1987

BLERSCH
DER INSEKTENSCHUTZ



DAS ANTI-SUMM FÜR'S ZUHAUSE

Jetzt Termin vereinbaren.

Carl-Benz-Straße 15 | 88471 Laupheim
T 07392.96 60-0 | blersch-insektenschutz.de



26W11120

Immobilienfinanzierung

Hansjörg Hagenlocher
Donnerstag, 15.10.26, 18:00–19:30 Uhr
Termin findet online statt
keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Mit steigendem Zinssatz und hohen Lebenshaltungskosten wird der finanzielle Spielraum vieler Bauherren kleiner. Zu den gestiegenen Zinsen und Baupreisen bei Neubauten kommen außerdem noch Unwägbarkeiten aufgrund von Baumaterialknappheit oder Verzögerungen im Baufortschritt hinzu. Vor diesem Hintergrund sollte jeder Immobilienerwerb überlegt und sorgfältig geplant sein. Wer für den Immobilienkauf einen Kredit aufnehmen will, steht vor vielen Fragen: Wie viel kann ich mir leisten? Welche Finanzierungsform passt für mich? Wo lauern Fallstricke und Gefahren? Wie kann die Finanzierung so gestaltet werden, dass sie auch zur Familienplanung passt? Der Vortrag informiert darüber, wie die ersten Schritte zur Immobilienfinanzierung gestaltet werden und wie Verbraucher ihr Budget ermitteln können.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu stellen.

26W11200

Sicherer werden in der digitalen Welt Einfache Schritte zum Umgang mit digitalen Medien

Waltraud Hermann
Mittwoch, 20.01.27, 19:00–20:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
15 €

Die digitale Welt wächst schnell – und manchmal hat man das Gefühl, nicht mithalten zu können. Man muss nicht alles wissen, vielmehr geht es darum, sich zu orientieren: Wo finde ich Hilfe? Wie lerne ich Schritt für Schritt? Und was macht eigentlich Freude – auch im Umgang mit neuen Dingen? Waltraud Hermann zeigt an diesem Abend, wie das geht – mit Leichtigkeit, Humor und ganz ohne Druck.

Was Sie mitnehmen: Mit Beispielen aus dem Alltag, ein wenig Technik – und vor allem einer neuen Gewissheit: Ich kann das lernen. Schritt für Schritt.

Für wen? Für alle, die sich im digitalen Alltag manchmal verloren fühlen – und die Lust haben, das zu ändern. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur Neugier.



Cybersecurity | Foto: unsplash



26W11220

Elektromobilität im täglichen Gebrauch – laden, fahren, sparen?

Elias Schempf
Mittwoch, 11.11.26, 19:00–20:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
24 €

Batterieelektrische Fahrzeuge sind im heutigen Straßenverkehr immer häufiger anzutreffen. Dennoch stellen sich weiterhin zahlreiche Fragen: Wie funktioniert das Laden? Wie alltagstauglich ist ein Elektrofahrzeug auf längeren Strecken? Und wie ist die Umweltbilanz tatsächlich zu bewerten? Diese und weitere Aspekte greift das Kursangebot des ACE Auto Club Europa e. V. auf.

Im Mittelpunkt steht ein ausgewogener Blick auf die Chancen und Herausforderungen der Elektromobilität. Neben der Vermittlung fundierten Grundlagenwissens werden auch aktuelle Trends und Entwicklungen einbezogen und praxisnah erläutert. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden konkrete, anwendungsorientierte Tipps – von der Kaufentscheidung über den täglichen Einsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Ziel ist ein umfassender, verbraucherorientierter Überblick, der sowohl informiert als auch Orientierung für den Alltag bietet.



E-Mobilität | Foto: unsplash



Waltraud Hermann

war Physiklehrerin und danach IT-Entwicklerin und Führungskraft bei Bosch. Sie ist Jurin und Botschafterin bei

MINT Zukunft schaffen und aktiv im Arbeitskreis Bildung der Wissensfabrik. Sie kennt beide Welten: das Lernen und die Technik – und sie weiß, was Menschen wirklich brauchen, um sich in einer sich verändernden Welt sicher zu fühlen. In ihren Vorträgen verbindet sie Lebenserfahrung, Humor und klare Sprache. Sie ist Autorin des Buches „Wir können alles – auch die Zukunft!“

26W11230

HyLab erleben: Wasserstoff und Mobilität der Zukunft

Dozententeam
Dienstag, 03.11.26, 15:30–18:00 Uhr
Berufliches Schulzentrum Backnang,
HyLab und Fahrzeugtechnik
3 €

Wie funktioniert die Energie von morgen – und kann man sie selbst erleben? Dieser praxisorientierte Kurs bietet interessierten Bürgerinnen und Bürgern einen anschaulichen Einstieg in die Welt des Wasserstoffs und der modernen Antriebstechnik. Im HyLab der Gewerblichen Schule Backnang wird Technik direkt erfahrbar: Statt trockener Theorie stehen verständliche Erklärungen und praktische Demonstrationen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Erzeugung, Speicherung und Nutzung von Wasserstoff und erleben zentrale Prozesse anschaulich und nachvollziehbar.

Programm:

- Einführung in Wasserstoff und Gastechnik
- Wasserstoffherzeuger und Rückverstromung in der Praxis
- Erlebnisführung im HyLab mit Demonstrationen (u. a. Elektrolyse)
- Besichtigung der Gaswerkstatt mit moderner Prüftechnik
- Besichtigung von H₂-Fahrzeugen und Einblick in die Brennstoffzellentechnologie
- Austausch und Fragerunde



HyLab backnang.online | Foto: BJ. Lattner


Styling & Kosmetik
26W11301
Schminken für die reife Frau – Best Ager

Ruth Kline
Samstag, 17.10.26, 10:00–13:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
38 € inkl. 10 € Materialkosten

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit den richtigen Farben und Techniken ein typgerechtes Make-up zaubern, das Ihre natürliche Schönheit unterstreicht. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie schnell und einfach ein alltagstaugliches Make-up erstellen, das Ihre Persönlichkeit betont und Sie jünger sowie frischer erscheinen lässt. Unter fachkundiger Anleitung entwickeln Sie Ihre eigenen Schminktechniken, die Sie nicht nur im Kurs, sondern auch zu Hause problemlos anwenden können. Der Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiertes Wissen, das Sie mit wenig Aufwand zu Hause umsetzen können – für einen strahlenden Auftritt im Alltag.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die erforderlichen Schminkutensilien werden gestellt.

Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel, Haarreif (bei Bedarf)

26W11302
Tages-Make-up mit Fokus auf Schlupflider

Ruth Kline
Samstag, 23.01.27, 10:00–13:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10
38 € inkl. 10 € Materialkosten

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen eines einfachen, aber effektiven Make-ups, das Sie jeden Tag schnell umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie mit minimalem Aufwand frisch, gepflegt und wach wirken, ohne sich „übermäßig geschminkt“ zu fühlen. Der Kurs vermittelt praxisorientierte Techniken, um Schlupflider gezielt zu kaschieren und Ihre Augen optisch größer und ausdrucksstärker erscheinen zu lassen. Sie lernen, wie Sie Ihre natürliche Schönheit mit wenig Farbe an den richtigen Stellen betonen und Ihre Vorzüge hervorheben. Unter fachlicher Anleitung erwerben Sie die Fähigkeit, ein alltagstaugliches, typgerechtes Make-up zu kreieren, das Ihre Ausstrahlung unterstreicht – und das in nur wenigen Minuten.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt.

Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel, Haarreif (bei Bedarf)

26W11303
Farbberatung für Frauen: Entdecken Sie Ihre persönlichen Farben

Anke Reichel
Samstag, 17.10.26, 10:00–14:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2
53 €

Die richtigen Farben können Ihre natürliche Ausstrahlung wunderbar betonen. Sie lernen, wie Farben Ihre Wirkung beeinflussen und welche Töne am besten zu Ihrem Hauttyp und Stil passen. Gemeinsam finden wir Ihre ganz persönlichen Farben heraus und üben, wie Sie diese gezielt kombinieren können. Akzente setzen Sie mit Accessoires in den passenden Farben. Mit dem Wissen um Ihre idealen Farben können Sie Ihre Garderobe neu zusammenstellen, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Ihr Kleiderkauf wird gezielter, Fehlkäufe gehören der Vergangenheit an und Ihre Kleiderwahl wird stressfrei! Den Farbpas können Sie für 50 € bei der Kursleiterin erwerben.

Bitte kommen Sie ungeschminkt.

26W11304
Farbberatung für Frauen: Entdecken Sie Ihre persönlichen Farben

Anke Reichel
Samstag, 06.02.27, 10:00–14:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
53 €

Siehe Kurs 26W11303

Bitte kommen Sie ungeschminkt.


Werden Sie Kursleiter*in an der Volkshochschule Backnang.

Wir freuen uns über die Bereicherung unseres Angebots durch Ihre neuen attraktiven Themen.

Gerne können Sie uns ein interessantes Thema im Bereich **Gesellschaft**, in dem Sie besondere Kenntnisse haben, anbieten.

Infos finden Sie auf Seite 115.

Ruth Kline


Seit über 12 Jahren arbeite ich als Visagistin, Hautpflege- und Schminkberaterin. Ich liebe es Frauen zu zeigen, wie man mit wenigen Handgriffen und etwas Farbe seine natürliche Schönheit strahlen lassen kann.

Anke Reichel


Seit mehreren Jahren bin ich professionell in der Farbberatung, Stilberatung und Typberatung tätig und jede Beratung begeistert mich aufs Neue. Denn Kleidung und Mode bieten uns unendlich viele Möglichkeiten, unsere Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen.



In den Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal verbinden.



KULTUR

- S. 34 Ein Blick hinter die Kulissen
- S. 34 Literatur und Schreiben
- S. 34 Kunst- und Kulturgeschichte
- S. 37 Malen, Zeichnen, Drucken
- S. 39 Plastisches Gestalten
- S. 39 Nähkurse und Outfit
- S. 40 Textiles Gestalten
- S. 42 Handwerkliches Gestalten
- S. 45 Fotografie und Medienpraxis
- S. 46 Musikalische Praxis
- S. 47 Weinkultur

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter

**Ein Blick hinter die Kulissen**

Gaslicht | Foto: Schauspielbühnen Stuttgart

26W20001**Gaslicht – Kriminalstück
Führung im Alten Schauspielhaus mit
Theaterbesuch**

Lena Roth

Donnerstag, 22.10.26, 16:30–21:45 Uhr
inkl. Führung und Theaterkarte der Preisgruppe II
Treffpunkt: Altes Schauspielhaus Stuttgart,
Kleine Königstr. 9
38 €

Vor der Vorstellung blicken Sie im Alten Schauspielhaus hinter die Kulissen. Unter der Führung der Dramaturgin des Hauses lernen Sie zahlreiche Theaterabteilungen kennen. Vieles, was mit der Entstehung einer Inszenierung zu tun hat, wird in Theorie und Praxis vorgestellt. Beim Rundgang durch das historische Gebäude besuchen Sie die Garderoben, den Fundus, die Maske und machen eigene Schritte über die Bühne – die Bretter, die die Welt bedeuten. Nach der Führung ist eine einhalbstündige Pause vorgesehen. Am Abend (19:30 Uhr) sehen Sie „Gaslicht“, ein Kriminalstück von Patrick Hamilton. Nachdem Bella und Jack Manningham ihr neues Haus bezogen haben, beginnt Bella an ihrem Verstand zu zweifeln. Warum flackern am Abend ständig die Gaslicht-Lampen? Wieso verschwinden Gegenstände? Bald taucht der angeblich pensionierte Scotland-Yard-Kommissar namens William Rough auf. Er suche seit vielen Jahren einen flüchtigen Mörder, der im Wohnzimmer der Manninghams eine alte Frau umgebracht habe, um an deren Juwelen zu gelangen. Wer ist der Mörder? Wem kann Bella trauen? Das Stück prägte den Begriff „Gaslighting“, der eine bestimmte Form der psychischen Manipulation und des emotionalen Missbrauchs beschreibt und im aktuellen Diskurs präsenter denn je ist.

Literatur und Schreiben**26W20100****Brückengeschichte(n) aus aller Welt:
Berühmte Brücken in Kunst und Literatur**

Anette Ochsenwadel

Dienstag, 02.02.27, 15:00–16:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10
20 € (Anmeldung erforderlich)

Der Vortrag will Ihnen nicht nur einen Einblick in die Geschichte des Brückenbaus – vom Baumstamm zu den Brückenrekorden der Gegenwart wie beispielsweise dem Viaduc de Millau des britischen Star-Architekten Norman Foster in Frankreich – geben, sondern auch von Brücken erzählen, die Geschichte(n) geschrieben haben: als Wahrzeichen einer Stadt oder einer Region wie z. B. die Engelsbrücke in Rom, die Ponte Vecchio in Florenz, die Karlsbrücke in Prag, die Rialto-Brücke in Venedig, der Pont Neuf in Paris, die Tower Bridge in London oder die Golden Gate Bridge in San Francisco. Auch in Kunst und Literatur wurde(n) immer wieder Brückengeschichte(n) geschrieben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

26W20101**Wege der Literarischen Moderne
Lektüre-Kurs am Mittwochvormittag**

Annette Keles

4 mal dienstags, 9:00–10:45 Uhr
ab 03.11.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
47 € Anmeldung erforderlich

Die literarische Moderne beginnt genau genommen mit der Romantik. Wir betrachten Friedrich Hölderlins Gedicht „Hälfte des Lebens“ und wenden uns dann den eigentlichen Texten der literarischen Moderne zu: Franz Kafka, Thomas Mann und Robert Musil als Autoren von Romanen mit Weltbedeutung. Im Zentrum steht Thomas Manns „Der Zauberberg“. Ein Blick auf Rainer Maria Rilke und den deutschen Expressionismus – mit Stefan Heym, Georg Trakl, Gottfried Benn – darf auch nicht fehlen.

Die Texte werden im Kurs verteilt. Sie müssen nichts lesen oder vorbereiten. Ziel ist, die Wirkung und Bedeutung der literarischen Moderne auf die Entwicklung der Literatur und Kunst der Gegenwart zu bewerten. Im Gespräch und mit der Arbeit am Text versuchen wir uns diese literarische Epoche zu erschließen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kunst- und Kulturgeschichte**26W20502****„Die Goldenen Zwanziger?!“ –
In Bildern der Klassischen Moderne**

Ulla Groha

3 mal donnerstags, 9:30–11:30 Uhr
ab 01.10.26
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1
42 €

Die 1920er Jahre werden gerne als die „goldenen 20er“ bezeichnet. Doch angesichts von Nachkriegsleid mutet diese Betitelung fast zynisch an. „Golden“ waren diese Jahre nur für einen kleinen Personenkreis in der Mitte der Zwanzigerjahre, in der sich eine schillernde Kunst- und Kulturszene entwickelte. Denn während das Gros der Bevölkerung unter Armut litt, gab es sie natürlich: die rauschhaften Vergnügungen, die tanzwütigen Etablissements, die modehungrigen Kulturpaläste. Die Kunst präsentierte sich in dieser Epoche glanzvoll und experimentierfreudig. Künstlerinnen wie Tamara Lempicka, Jeanne Mammen oder Lotte Laserstein prägen noch heute unsere Vorstellung von dieser Zeit, genauso wie Beckmann, Dix, Grosz und Schad, die den Glamour entlarven. Im Spannungsfeld zwischen Sozialkritik und purer Lust am Vergnügen.

Annette Keles

wurde in Dortmund geboren. Sie ist Soziologin und wurde an der Universität Jena promoviert. Sie ist zugleich Lyrikerin und Autorin.

Ihre Engagement für die Literatur gibt sie seit vielen Jahren in Ihren Literatur- und Schreibkursen mit Begeisterung weiter.



Secessionsgebäude in Wien | Foto: Klaus J. Loderer

26W20504

Die Wiener Secession

Markus Golser

Dienstag, 19.01.27, 15:00–17:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

19 €

Die 1897 von Gustav Klimt, Josef Hoffmann und Koloman Moser gegründete Wiener Secession strebte eine radikale Abkehr vom konservativen Wiener Kunstbetrieb der Jahrhundertwende an. Kunst, Architektur, Design und Kunsthandwerk sollten zu einem alle Lebensbereiche durchdringenden Gesamtkunstwerk verschmelzen. Nicht weniger als die Ästhetisierung der Gesellschaft war das Ziel der Secessionisten.

Der Vortrag skizziert die (Vor-)Geschichte der Wiener Secession vor und ordnet diese in die Stil Tendenzen des europäischen Art Nouveau ein. Dabei soll die spezifische Formsprache des „Secessionsstils“ anhand zahlreicher Beispiele herausgearbeitet werden. Besonderes Augenmerk gilt hierbei dem Werk von Gustav Klimt.



Sharoun-Haus in der Weißenhofsiedlung Stuttgart

Foto: Klaus J. Loderer

26W20506

Die Stuttgarter Weißenhofsiedlung

Markus Golser

Dienstag, 26.01.27, 15:00–17:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

19 €

Vor 100 Jahren fand in Stuttgart unter dem Titel „Die Wohnung“ die zweite Bauausstellung des Deutschen Werkbundes statt. Die als „Weißenhofsiedlung“ entstandene Mustersiedlung gilt bis heute als das weltweit bedeutendste Manifest des Neuen Bauens. Die Liste der daran beteiligten Architekten, u. a. Walter Gropius, Ludwig Mies van der Rohe, Le Corbusier, Peter Behrens liest sich wie ein ‚who is who‘ der modernen Architektur. Der Vortrag skizziert die Zielsetzungen des Projekts und stellt exemplarisch die unterschiedlichsten Ansätze des Wohnbaus, vom Miethausblock über die Reihenhaussiedlung bis zur Einfamilienvilla, vor. Auch die von Hindernissen und teils polemischer Kritik begleitete Entstehung der Siedlung und deren bewegte Geschichte bis in die Gegenwart werden besprochen.



Auf Kaffeespuren in London: Old Coffee House

Foto: Klaus J. Loderer

26W20507

Kaffee oder Tee?

Kaffeehauskultur in London

Klaus J. Loderer

Donnerstag, 15.10.26, 15:00–17:00 Uhr

Café Weller, Schillerstraße 19, Backnang

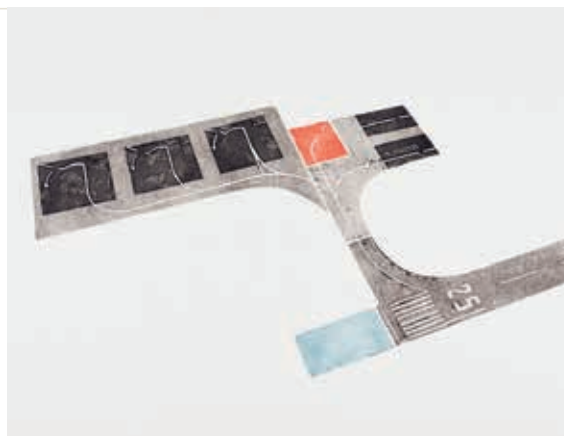
29 € inkl. 1 Heißgetränk und 1 Stück Kuchen

In der Reihe zur Kaffeehauskultur geht es diesmal um London. Wir verbinden England zwar eher mit Tee, doch war London im 17. Jahrhundert eine wichtige Stadt der frühen Kaffeehauskultur in Europa. Im Vortrag geht es darum, warum Tee Kaffee als Modegetränk abgelöst hat. Es geht um Tea Rooms und das Tee-Trinken als gesellschaftliche Institution in der High Society. Der Five o'clock Tea wurde nach 1900 auch auf dem Kontinent populär. Außerdem werden die Besonderheiten wie Cream Tea und Afternoon Tea besprochen. Nicht zuletzt durch Café-Ketten ist Kaffee in den letzten Jahren in England sehr populär geworden.

Natürlich gibt es dazu ein Heißgetränk und Kuchen.



VANESSA HENN 12.09. – 08.11.



PAULINE KRANEIS 21.11.26 – 07.02.27

GALERIE DER STADT BACKNANG

Petrus-Jacobi-Weg 1
71522 Backnang

T: 07191/894 477

www.galerie-der-stadt-backnang.de

Di – Fr 15.30 – 18 Uhr

Sa 11 – 17 Uhr

So 14 – 17 Uhr



Vanessa Henn: Parts of the game | Foto: Janine Kyofsky

26W20518

Vanessa Henn

**Führung in der
Galerie der Stadt Backnang**

Martin Schick

Dienstag, 13.10.2026, 18:00 Uhr

Galerie der Stadt Backnang, Petrus-Jacobi-
Weg 1

13 € inkl. Apéro

Vor allem mit ihren Projekten im öffentlichen Raum und ihren humorvollen Geländerskulpturen ist Vanessa Henn (* 1970) bekannt geworden, hat aber ein weitaus vielfältigeres Oeuvre vorzuweisen: originelle Skulpturen und Reliefs, nicht immer abstrakt, aber immer mit markanten Materialkombinationen aus Stahl, Eisen, Beton, Stein, Porzellan, Kunststoff und Holz. Auch im Zweidimensionalen ist sie unterwegs: Fotoarbeiten, Druckgrafik, Collagen oder Graphit-Frottagen zeigen immer wieder neue Aspekte ihrer Kunst.

26W20519

Inspiration Rom –

Auf den Spuren der ewigen Stadt

Führung im Grafikkabinett Backnang

Martin Schick

Dienstag, 19.01.2027, 16:30 Uhr

Grafik Kabinett Backnang, Helferhaus

13 € inkl. Espresso

Die Faszination Roms zieht seit Jahrhunderten Maler, Schriftsteller, Architekten, Pilger und Gelehrte aus aller Welt in ihren Bann und beeinflusste Generationen von Künstlern, die sie zu Ruinenansichten, Veduten und künstlerischen Experimenten inspirierte. Ein Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf dem Stuttgarter Hofbaumeister Johann Michael Knapp (1791–1861). Zeichnungen aus seinem Nachlass im Stadtarchiv Backnang dokumentieren seine zwischen 1818 und 1840 gefertigten römischen Studien und Entwürfe.

26W20520

**Über die Liebe in Gemälden
der Staatsgalerie**

**Führung zu Kunst und Gefühl in der
Staatsgalerie Stuttgart**

Stefanie Alber

Freitag, 12.02.2027, 15:15 Uhr

Neue Staatsgalerie Stuttgart

19,50 € plus Eintritt

Liebe ist das allerschönste Gefühl! In vielen wunderbaren und reizvollen Varianten finden wir sie in der Sammlung der Staatsgalerie Stuttgart: Von der göttlichen Naturliebe zur leidenschaftlichen Liebe, in der Viktorianischen Sexualmoral zwischen religiöser Symbolik und Verheißung, dem Exotismus als Liebeshoffnung in der Ferne. Hoffnungsvolle, käufliche Liebe im Berlin während des 1. Weltkriegs, Treueschwur, vereine Liebe auf der Flucht und sicher auch im fesselnden Kampf der Geschlechter. zuzüglich Eintritt

Ulla Katharina Groha M.A.



**Kunsthistorikerin und
Museumspädagogin**

„Die VHS Backnang ist für mich ein gern besuchter Ort, um mit neugierigen und bildungsinteressierten

Menschen in Kontakt zu kommen. Und seit mehr als 20 Jahren bietet sie mir als Kunstgeschichtsdozentin die Möglichkeit, andere Menschen ebenfalls für die Kunst zu begeistern und ihnen neue Horizonte zu eröffnen.“

26W20602

**Marianne von Werefkin – Bilder und
Briefe an einen Unbekannten
Begleitveranstaltung zur Kunstfahrt nach
Wiesbaden**

Ulla Groha

Dienstag, 10.11.26, 11:00–13:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

21 €

Sie gilt als die eher unbekannte Künstlerin im Kreis des Blauen Reiter, obwohl sie entscheidend mit ihren kunsttheoretischen Überlegungen an der Entwicklung der modernen Malerei beteiligt war. So trafen sich in ihrem Salon in der Giselastraße in München sowohl die Maler der Neuen Künstlervereinigung München mit Kandinsky als Vorsitzenden und als auch die Mitglieder der Redaktion des Almanachs „Der Blaue Reiter“. Künstlerisch jedoch galt ihr gesamtes Augenmerk ihrem Zögling Alexej Jawlensky. Ihm zu Liebe gab die als „russischer Rembrandt“ gefeierte Malerin ihre Kunst auf, um sich zehn Jahre in künstlerischer Hinsicht ganz ihrem Schützling widmen zu können. Als Wut und Enttäuschung sie wieder zum Schaffen drängen, gestaltet sie Bilder, die von ihrer Verbitterung und ihren Ängsten berichten.

Ruines of Ancient Rom | Foto: Galerie der Stadt Backnang





26W20604

„Die Blauen Reiterinnen“ Kunstfahrt nach Wiesbaden

Ulla Groha

Donnerstag, 04.02.27, 6:20–19:15 Uhr

Abfahrt Backnang: 6:30 Uhr

Treffpunkt: Busbahnhof Backnang (ZOB)

125 € inkl. Busfahrt, Eintritt, Führungen

Der Blaue Reiter ist eine der bedeutendsten Künstlergruppierungen am Beginn des 20. Jahrhunderts mit international gefeierten Malerpersönlichkeiten: Kandinsky, Marc, Klee, Jawlensky, Macke ... Nahezu unerforscht blieb jedoch, welcher großen Anteil einzelne Künstlerinnen an der Entwicklung der Moderne hatten. Trotz widriger gesellschaftlicher Umstände gelang es einigen, sich als selbstständige Malerinnen zu behaupten. Auch wenn sie oftmals im Hintergrund blieben, waren ihre Impulse bedeutend und nachhaltig. Die Wiesbadener Ausstellung widmet sich diesen weiblichen Persönlichkeiten: Neben den Malerinnen wie Münter und Werefin, werden auch Künstlerinnen völlig zu Unrecht in Vergessenheit geratene Malerinnen gezeigt: Erma Bossi, Sonia Delaunay-Terk, Elisabeth Epstein, Natalja Gontscharowa, Else Lasker-Schüler, Maria Franck-Marc und Olga Meerson.

Neben der Besichtigung dieser innovativen Schau werden wir im Museum Wiesbaden auch die umfangreiche und hochkarätige Jugendstilsammlung Ferdinand Wolfgang Neess bewundern, mit deren dauerhaften Präsentation seit 2019 das Museum zu einer ersten Adresse des Jugendstils avancierte. Anmeldung/Rücktritt bis 27.01.2027.

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist das Busunternehmen Maier, Kaisersbach. Die Kunstfahrt findet in Kooperation mit der vhs Murrhardt und der vhs Winnenden statt. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs Murrhardt.



Messe Karlsruhe | Foto: Carlotta Roob/Messe Karlsruhe

26W20605

art karlsruhe Messe für Klassische Moderne und Gegenwartskunst

Elke Adolf

Freitag, 19.02.27, 7:30–19:30 Uhr

Treff: 7:25 Uhr // Abfahrt BK 7:35 Uhr

Treffpunkt: Busbahnhof Backnang (ZOB)

134 €

Wir besuchen die art karlsruhe – die internationale Kunstmesse für Klassische Moderne und Gegenwartskunst. Entdecken Sie Werke herausragender Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt: von Malerei und Skulptur bis hin zu Fotografie und digitaler Kunst. Nach dem geführten „Rundgang mit Muße“ haben Sie Zeit für eigene Entdeckungen. Anmeldung/Rücktritt bis 04.02.2027.

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist das Busunternehmen Maier, Kaisersbach. In Kooperation mit der vhs Backnang und der vhs Murrhardt. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs Winnenden.

Malen, Zeichnen, Drucken

26W20702

Malgruppe EigenArt Strukturen

Dorothea Schwertzel-Thoma

14 mal dienstags, 9:30–11:30 Uhr

ab 22.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

133 €

Das Thema der Malgruppe EigenArt für diesen Kurs und damit das Thema der nächsten Ausstellung ist Struktur. Natürliche optische Strukturen, wie sie in der Natur vorkommen bei Pflanzenstrukturen, Lichtphänomenen und Kristallen oder als bildnerisches Element in Form von Wiederholung oder Aneinanderreihung, zum Beispiel in der Architektur.

Im gegenseitigen lebendigen Austausch ist viel Raum für eigene Ideen und Bilder über das Thema Struktur hinaus.

Die Arbeitsweise ist jedem selbst überlassen; die Arbeiten werden begleitet, angeleitet und die Bilder in der Gruppe besprochen.

26W20704

Akt-Workshop Zeichnen- und Malen

Dorothea Schwertzel-Thoma

2 mal freitags, 17:00–21:00 Uhr

ab 29.01.27

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

55 € zzgl. Kosten für Aktmodell

Wie man den menschlichen Körper darstellt, das übt dieser Kurs am Aktmodell. Dabei kann man unter Anleitung unterschiedliche Zeichnen- und Maltechniken ausprobieren. Es geht um Proportionen und Formen, um Abstraktion oder um realistische Darstellung. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Kosten für das Aktmodell werden im Kurs umgelegt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 2, Bleistift HB

Dorothea Schwertzel-Thoma



Freischaffende Künstlerin. Grafische Ausbildung in München, danach zehnjährige Tätigkeit in Stuttgar-

ter Werbeagenturen als Art Direktorin. In den folgenden Jahren freiberufliche Tätigkeit als Grafikerin und Illustratorin. Intensives Naturstudium Mensch vor allem Aktzeichnen und -malen. Seit 2012 Atelier und Malschule in Stuttgart/Bad Cannstatt.

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



Montagskurs | Foto: Vera Heyer

26W20723

Malen am Montagvormittag: Kreativ mit Acrylfarben

Vera Heyer

8 mal montags, 9:30–12:00 Uhr

ab 21.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

137 €

Die Acrylmalerei zählt zu den jungen Maltechniken und ist sehr beliebt. Denn sie ist einfach zu handhaben, trocknet schnell und kann leicht übermalt werden. Lassen Sie sich inspirieren vom Impressionismus bis zum farbexplosiven Expressionismus. Ob abstrakte Kunst, Landschaften, Blumen, Tiere oder Menschen – malen Sie nach eigenen Vorlagen oder aus Ihrer Vorstellung.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Bespannte Leinwand, Holz oder Pappe (als Malgrund), Acrylfarben, Pinsel, Palette, Stifte, Spachtel usw.



Vera Heyer:

Malerei und Kunst waren immer ein wichtiger Teil meines Lebens. Während meiner Zeit in Afrika war ich viele Jahre von dynamischen Farben und Formen und traditioneller Stammeskunst umgeben. Ich biete Acryl-Malkurse für Anfänger und Wiedereinsteiger sowie Malkurse für Kinder an. Gemeinsam mit meiner Künstlergruppe aus der VHS organisiere ich jährlich eine Ausstellung in der Volkshochschule.

26W20724

Malen am Montagabend: Kreativ mit Acrylfarben

Vera Heyer

8 mal montags, 18:30–21:00 Uhr

ab 21.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

137 €

Siehe Kurs 26W20723

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Bespannte Leinwand, Holz oder Pappe (als Malgrund), Acrylfarben, Pinsel, Palette, Stifte, Spachtel usw.

26W20726

Handlettering

Annette Härdter

Samstag, 07.11.26, 9:30–12:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

20 €

Einfach einsteigen ins Handlettering und individuelle Karten oder schöne Schriften gestalten, das machen wir in diesem Kurs. Vorkenntnisse oder spezielle Handlettering-Stifte werden nicht benötigt. Probieren Sie es aus – Tipps und Ideen für Ihre Lieblingsschriften und -Motive werden Sie hier bekommen. Im Anschluss an die Einführung haben Sie Zeit, das Gelernte auszuprobieren und eigene Letterings zu gestalten.

Bitte mitbringen: karierten Block, Bleistift, Lineal und Radiergummi, sowie verschiedene Stifte zum Schreiben mit (z. B. Fineliner, Füller, Filzstifte, Kugelschreiber).

26W20728

Chinesische Kalligraphie

Lianlian Chen-Duhnke

3 mal samstags, 10:00–11:30 Uhr

ab 16.01.27

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

50 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der chinesischen Kalligraphie und entdecken Sie eine Kunstform, die Ruhe, Kreativität und Ausdruckskraft verbindet. In diesem Kurs lernen Sie, wie sich mit Pinsel, Tusche und Reispapier beeindruckende Schriftzeichen gestalten lassen – Schritt für Schritt, auch ohne Vorkenntnisse. Erleben Sie, wie meditativ das Schreiben sein kann, und nehmen Sie am Ende eigene kleine Kunstwerke mit nach Hause. Ideal für alle, die etwas Neues ausprobieren, ihre Konzentration stärken oder einfach einen inspirierenden Ausgleich zum Alltag suchen.



Chinesische Kalligraphie | Foto: Lianlian Chen-Duhnke



Ton gewinnt Form | Foto: Klaus J. Loderer

26W20730

Scherenschnitt – Chinesische Volkskunst

Lianlian Chen-Duhnke

Samstag, 21.11.26, 10:00–12:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

28 €

Entdecken Sie die poetische Welt des chinesischen Scherenschnitts und erleben Sie, wie aus einfachem Papier kunstvolle Motive entstehen. In diesem Kurs lernen Sie traditionelle Schnitttechniken und erfahren die Bedeutung typischer Symbole. Sie gestalten eigene filigrane Werke – von dekorativen Mustern bis zu kleinen Glücksbringern. Der kreative Prozess wirkt beruhigend, fördert die Konzentration und macht einfach Freude. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, nur Neugier und Lust auf eine faszinierende Kunstform, die seit Jahrhunderten Menschen begeistert.

Plastisches Gestalten

26W20801

Figürliches Arbeiten mit Ton, Holz, Stein, Gips

Barbara Schroeder von Buttlar

15 mal donnerstags, 19:00–21:15 Uhr

ab 24.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

268 €

Sie wollen sich kreativ betätigen – darf es dabei auch etwas anspruchsvoll sein? Dann sind Sie in unserer Gruppe herzlich willkommen. Unter fachlicher Anleitung erarbeiten Sie aus Ton, Gips, Stein oder Holz – das Material bestimmen Sie – Skulpturen, Porträts und Gefäße. Nicht das Können, sondern die Lust und Freude am Material stehen bei uns im Vordergrund. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit der Anatomie des Menschen, dem Ausdruck, den Proportionen und der dynamischen Form bis hin zur Abstraktion.

Zu Beginn des Kurses (Einführung) werden Materialkosten sowie benötigtes Werkzeug besprochen.

26W20804

Bildhauerworkshop Grundkurs

Annette Mann-Posthoff

Freitag, 22.01.27, 19:30–22:00 Uhr

Samstag, 23.01.27, 10:00–17:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

75 €

Dieser Workshop führt Sie in die Grundtechniken der Steinbearbeitung ein und bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit, eigene kreative Ideen in Form eines Reliefs oder einer kleinen Skulptur umzusetzen.

Sie arbeiten mit dem Material Sandstein und lernen die Werkzeuge sowie deren Handhabung kennen.

Das Ziel ist am Ende des Kurses ein eigenes Stück „Kunsthandwerk“ mit nach Hause zu nehmen.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige und bequeme Kleidung

Kosten für den Stein: 20 €, im Kurs zu zahlen
Werkzeuge werden gestellt.

Nähkurse und Outfit

26W20901

Basis-Nähkurs:

Schöne Kleidung selbst nähen

Elke Stroh

Dienstag, 06.10.26, 18:30–19:15 Uhr

Dienstag, 20.10., 03.11., 17.11.26

jeweils von 18:30–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

92 €

Nähen Sie Ihre Wunschkleidung doch einfach selbst. In diesem Kurs nähen Sie nach Ihren eigenen Maßen ein Kleidungsstück Ihrer Wahl. Ihrem Kenntnisstand entsprechend lernen Sie mit den Möglichkeiten Ihrer Nähmaschine umzugehen. Sie erfahren mit welchen Tricks Sie Maß nehmen, Schnitte verändern, geschickt zuschneiden und korrekt nähen. Dabei gewinnen Sie schneiderische Fertigkeiten. Im Kurs werden die gewünschten Kleidungsstücke besprochen, der Schnitt auf individuelle Maße verändert, der Stoff zugeschnitten sowie das gewünschte Kleidungsstück genäht, anprobiert und fertiggestellt. Nähmaschinenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung, Schreibzeug, Maßband, Schnitt

26W20904

Schnittmuster-Workshop mit eigenen Maßen

Elke Stroh

Dienstag, 19.01.27, 17:30–18:15 Uhr

Samstag, 23.01.27, 9:30–13:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

46 €

Jede Figur ist individuell. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, die eigenen Maße auf den Schnitt zu übertragen, um so die perfekte Passform für das neue Kleidungsstück zu erhalten. Dabei werden Sie professionell unterstützt und erfahren Tipps sowie Kniffe. Ziel ist es, einen individuellen Schnitt für ein neues Lieblingskleidungsstück zu erstellen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lineal, Maßband, Schnitt



26W20908

Nähatelier

Baby- und Kleinkinderkleidung

Beate Kirchherr

4 mal montags, 18:30–20:30 Uhr

ab 11.01.27

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

75 €

Wir wollen uns in diesem Kurs speziell dem Nähen für Babys und Kleinkinder widmen. Denn für Babys und Kleinkinder gibt es andere Anforderungen an Kleidungsstücke als für Erwachsene. So liegt das Augenmerk auf einfachen Schnitten, die bequem sind und auch eine Weile mitwachsen, wichtig ist auch das einfache An- und Ausziehen. Aber auch der „Look“ soll eine Rolle spielen – wir wollen einfach Unikate nähen, die toll aussehen, praktisch sind und Spaß machen – beim Nähen und beim Tragen!

Der Kurs wendet sich an leicht fortgeschrittene Anfänger. Grundlagen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (und evtl. Overlock), Schnitt, Schnittpapier, Schreibzeug, Maßband, Handmaß sowie Scheren für Stoff und Papier



Nähmaschine | Foto: Quilt im Tal

Textiles Gestalten

26W21001

Quilt-Treff Qu.i.T. –

Quilt im Tal

Patchworkgruppe der VHS Backnang



Eva-Maria Pondelik, Ute Herold
Freitag, 20.02., 20.03., 17.04., 22.05., 19.06.,
17.07.26, jeweils von 20:00–22:00 Uhr
Bürgerbegegnungsstätte Oberweissach
ohne Gebühr

Die Patchwork-Gruppe „Quilt im Tal“ trifft sich seit über 30 Jahren zum Austausch von Tipps, Vorschlägen und Informationen zum kreativen, handwerklichen Patchworken und Quilten. Wir lernen von- und miteinander, um die Tradition zu erhalten und weiterzugeben. Wir arbeiten an persönlichen oder gemeinschaftlichen Projekten. Es dürfen spezielle Wünsche zum Erlernen von neuen Techniken geäußert werden. Falls möglich, bieten wir gerne Unterstützung an. Zudem nähen wir ehrenamtlich Herzkissen für Brustkrebs erkrankte Frauen. Wichtig ist uns der freudvolle Umgang mit Stoff, Nadel, Faden, Farbe und Technik. Wir freuen uns jederzeit über neue Teilnehmende (Anfänger oder Fortgeschrittene), die mit uns gemeinsam das schöne Hobby ausüben.

26W21002

Patchwork

Streifen, Quadrate, Dreiecke und was man daraus machen kann

Birgit Schönbrunn

Donnerstag, 12.11.26, 18:00–19:30 Uhr

Samstag, 14.11.26, 9:00–17:00 Uhr

Sonntag, 15.11.26, 9:00–17:00 Uhr

Bürgerbegegnungsstätte Oberweissach

96 €

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger wie auch an fortgeschrittene Patchworker. Im Kurs werden die Grundlagen des traditionellen Patchworks behandelt: Stoffauswahl, notwendiges Zubehör sowie planen, zuschneiden, nähen und quilten. Dies wird anhand verschiedener Basisblöcke erläutert. Die geübteren Patchworker dürfen sich an den verschiedenen Varianten ausprobieren. Voraussetzung für die Teilnahme ist der sichere Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Das notwendige Zubehör wie Schneidematte, Lineal und Rollschneider kann im Kurs ausgeliehen werden.

Bitte zum Einführungsabend mitbringen:

Papier, Stift und gute Laune!

Schneidematte, Lineal und Rollschneider können zur Verfügung gestellt werden.

Haben Sie Lust, Teil unseres Teams zu werden?

Dann bewerben Sie sich als Kursleiter*in an der Volkshochschule Backnang.

Gerne würden wir unser Kursleitungsteam erweitern und unser Programm durch neue Angebote bereichern.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Ihr Engagement!

Infos finden Sie auf Seite 115.



Hochzeitskarte geklöppelt
Arbeit und Foto: Annegret Klose

26W21007

Klöppel- und Handarbeitstreff

Annegret Klose

9 mal dienstags, 19:00–21:15 Uhr

ab 29.09.26

Schloss Lautereck, Sulzbach/Murr, VHS-Raum
keine Gebühr

Diese kreative Gruppe trifft sich im 14-tägigen Rhythmus, um die alte Tradition des Klöppelns und andere Handarbeitstechniken zu pflegen und weiterzugeben. Wichtig sind die Freude an Handarbeit und der Austausch mit anderen.

26W21009

Stricken für Anfänger

Godelind Fischer

7 mal dienstags, 19:00–20:30 Uhr

ab 13.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

76 €

Handarbeiten sind wieder im Trend und wirken positiv auf die Gesundheit. Wer Stricken lernen will und bisher keine Ahnung von rechten und linken Maschen hat, ist in diesem Kurs willkommen genauso wie Wiedereinsteiger. An kleinen, frei wählbaren Projekten – Schals, Mützen, Stulpen, Handschuhe oder Socken – lernen und üben Sie das Stricken. Am Werkstück werden die rechten und linken Maschen, das Zunehmen und Abnehmen oder das „Käppchen“ der Ferse bei einem Socken erlernt.

Bevor Sie mit Ihrem Projekt starten, erhalten Sie am ersten Abend wichtige Informationen.

Bitte mitbringen:

Wolle nach eigenen Farbvorstellungen und Menge je nach geplantem Projekt, Rundnadel (bei Schal) oder Nadelspiel (bei Mützen, Stulpen, Handschuhe und Socken) in der passenden Stärke zur Wolle

26W21000

Workshop Innenarchitektur: Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept

Franziska Schlecht

4 mal donnerstags, 19:00–20:30 Uhr

ab 05.11.26

Kurs findet online statt

65 €

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Bitte bereithalten:

Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit.



Gemüse und Obst aus Filz | Foto: Beate Bossert

26W21015

Von Apfelsegen bis Kürbisglück Nadelfilzen zum Erntedank

Beate Bossert

Dienstag, 13.10.26, 18:30–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

28 €

Schon mal mit der Filznadel geerntet? Wir ernten mit der Filznadel Obst und Gemüse, Dekoratives für die Obstschale oder den Kinder-Kaufladen. Mit der Filznadel versuchen wir den Originalen so nahe als möglich zu kommen, damit Früchte und Gemüse zu echten „Hinguckern“ werden. So können die Früchte lange liegenbleiben – ohne zu faulen. Äpfel, Birnen, Karotten, Rettiche, Pilze, Kürbisse Material kann im Kurs erworben werden.

26W21016

Es weihnachtet sehr ... Nadelfilzen

Beate Bossert

Mittwoch, 25.11.26, 18:30–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

28 €

Advent und Weihnachten nahen – wie immer – mit Riesenschritten! Wie gut, wenn dann schon die ersten Dekorationen und ein paar Baum- oder Geschenkanhänger fertig sind. Kleine Nikoläuse, Schäfchen für den Weihnachtsbaum, kleine Tannenbäumchen zum Verschenken – die Filznadel hilft uns, dies zu verwirklichen und mit etwas Glitzer den Zauber der Weihnacht einzufangen.

Mit der Nadel gefilzt, mit Goldfaden, Stickgarne und/oder Perlen bestickt, so beginnt die Vorweihnachtszeit zu glitzern.

Bitte mitbringen:

Nähzeug, wer hat: Glitzergarne, Perlen, etc.

Material kann im Kurs erworben werden (auch Glitzergarne, Perlen, etc.).

**Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de**



Flauschige Häkeltiere | Foto: Katharina Judd

26W21017**Stulpen
Nassfilzen**

Beate Bossert

Dienstag, 26.01.27, 18:30–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

28 €

Warm nicht nur durch den Winter, dafür sind Pulswärmer (Stulpen) bestens geeignet. Warme Handgelenke und auch noch schön anzusehen: aus extrafeiner Wolle filzen wir einfache Stulpen bzw. Pulswärmer, die unsere Handgelenke umschmeicheln.

Bitte mitbringen: Handtücher, Tuch (zum Einwickeln der Rolle), kleine Schüssel oder Messbecher, Schere

Wer hat: Luftposterfolie (nicht extra kaufen, ich bringe welche mit) und eventuell alte Seidenschals oder feine Stoffe

Material kann im Kurs erworben werden.

26W21018**Aus einem alten T-Shirt entsteht ein
Häkel- und Strickprojekt**

Petra Baader

Mittwoch, 14.10.26, 18:30–20:45 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

21 €

In diesem Kurs geben Sie alten T-Shirts eine neue Bestimmung und stellen daraus Ihr eigenes Garn her. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie Sie aus ausrangierter Kleidung vielseitiges Textilgarn gewinnen, um es anschließend für spannende Häkel- oder Strickprojekte zu verwenden.

Vorkenntnisse im Häkeln sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen

Alte T-Shirts (Baumwolljersey in verschiedenen Farben), Stoffschere, Häkelnadel (Stärke ca. 8–12 mm) sowie eine scharfe Schere

26W21020**Amigurumi – Flauschige Häkeltiere**

Katharina Judd

6 mal mittwochs, 17:30–19:00 Uhr

ab 04.11.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7

70 €

Amigurumi – zusammengesetzt aus dem japanischen amu für Stricken oder Häkeln und nuigurumi für gefüllte Stofffiguren – lädt dazu ein, kleine, fantasievolle Wesen aus weicher Chenille-Wolle zum Leben zu erwecken. In diesem Kurs entstehen liebevoll gehäkelte Tiere und Figuren, die mit ihrem verspielten Charme sofort das Herz erobern. Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Techniken des Amigurumi-Häkels kennen und setzen erste Modelle nach Vorlage um. Selbstgemachte Kuscheltiere werden so zu ganz persönlichen, warmherzigen Geschenken. Häkel-Grundwissen wird benötigt, aber keine Amigurumi-Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Wolle und Häkelnadeln, eine detaillierte Beschreibung erhalten Sie nach Anmeldung.

Stopfwole und Tieraugen werden zur Verfügung unter 5 €

Handwerkliches Gestalten**26W21101****Goldschmieden
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ludmilla Herrmann, Jonas Herrmann

Sonntag, 13.12.26, 10:00–17:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

67 €

Haben Sie Spaß am Sägen, Feilen, Lötén, Schmieden, Polieren ...? An diesem Sonntag bringen wir Ihnen die Grundkenntnisse des Goldschmiedens näher. Wir arbeiten mit Silber, eventuell auch mit Feingold. Steine stellen wir Ihnen bei Bedarf zur Verfügung. Wir betreuen jeden Teilnehmer individuell. Am Kursende halten Sie ihr eigenes Schmuckstück – einen Anhänger, einen Ring oder Ohrhinge – in ihren Händen.

Werkzeuge und Maschinen werden zur Verfügung gestellt. Kosten für die Maschinennutzung von 18 € sind bei den Dozenten zu entrichten. Die Berechnung des Materials erfolgt nach Gewicht des Schmuckstücks (ein einfacher Silberring ca. 100 €).

Bitte Vesper und Getränk mitbringen.

**Werden Sie
Kursleiter*in an der
Volkshochschule Backnang.**

Wir freuen uns über die Bereicherung unseres Angebots durch neue attraktive Themen. Gerne können Sie uns ein interessantes Thema im Bereich **Gesellschaft und/oder Kreativität**, in dem Sie besondere Kenntnisse haben, anbieten.

Infos finden Sie auf Seite 115.



Notizbuch selber machen | Foto: Larissa Ebel

26W21102

Knautschbuch Notizbuch selber machen

Larissa Ebel

Samstag, 23.01.27, 16:00–19:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
31 €

Ein Buch binden, fast so wie schon vor Jahrhunderten: das ist Thema dieses Kurses. Unter fachkundiger Anleitung wird ein Notizbuch gebunden, wie es schon im Mittelalter üblich war. Nach dem Vorbild einer Koperte wird ein flexibler Ledereinband mit Papier versehen, welches sich auch austauschen lässt – ein nachhaltiges und langlebiges Lieblingsnotizbuch entsteht.

Die Materialkosten werden im Kurs mit Dozentin abgerechnet – je nach Buch 35 bis 45 €.

26W21103

Zarte Creolen mit wechselbaren Anhängern aus Polymerton

Anna Akoutas

Freitag, 02.10.26, 17:00–21:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13
53 € inkl. 18 € Materialkosten

In diesem kreativen Schmuckkurs gestalten Sie Creolen mit einzigartigen, austauschbaren Anhängern. So entsteht wandelbarer Schmuck, der sich ideal an verschiedene Outfits und Anlässe anpassen lässt. Wählen Sie Ihre Wunschfarben, bestimmen Sie die Form Ihrer Anhänger und fertigen Sie unter Anleitung 3 bis 4 Paare aus Polymerton. Dabei lernen Sie alle wichtigen Arbeitsschritte kennen: Farben mischen, Kneten, Muster gestalten, Formen ausstechen, Backen, Schleifen und Montieren.

Hinweis: Bitte helles, fusselfreies Oberteil tragen (keine Strickkleidung, etc.)

26W21104

Statement Ohrringe aus Polymerton

Anna Akoutas

Freitag, 20.11.26, 17:00–21:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13
53 € inkl. 18 € Materialkosten

Gestalten Sie in diesem Schmuckkurs individuelle Statement-Ohrringe aus Polymerton ganz nach Ihrem Geschmack. Ob zart und filigran oder auffällig und groß, ob in ruhigen Erdtönen oder bunten, strahlenden Farben – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Dabei lernen Sie alle wichtigen Arbeitsschritte kennen: Farben mischen, Kneten, Muster gestalten, Formen ausstechen, Backen, Schleifen und Montieren.

Hinweis: Bitte helles Oberteil tragen, das wenig/nicht fusseld (keine Strickkleidung, etc.)



Statement Ohrringe | Foto: Anna Akoutas



Herbststrauß selbst gebunden | Foto: Susanne Kieser

26W21107

Herbststrauß mit nachhaltigen Blumen binden Slowflower für die Vase

Susanne Kieser

Samstag, 26.09.26, 10:30–12:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13
19 € zzgl. Materialkosten

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die Slowflower-Bewegung – mit dem Ziel, die Pflanzen und Blumen der heimischen Gärten neu zu betrachten. Entdecken Sie die Schönheit des Herbstes und binden Sie Ihren eigenen, natürlichen Herbststrauß aus regionalen und saisonalen Blumen. In diesem Kurs lernen Sie, wie ein harmonischer, natürlicher Strauß ganz im Einklang mit der Jahreszeit entsteht. Sie wählen aus einer vielfältigen Auswahl an Herbstblumen, Samenständen, Gräsern und Zweigen, die durch ihre Formen, Farben und Strukturen ihren ganz besonderen, natürlichen Charakter entfalten. Neben dem praktischen Binden Ihres eigenen Straußes erhalten Sie Einblicke in den Anbau der verwendeten Pflanzen, von der Aussaat bis zum fertigen Strauß sowie Tipps zur Haltbarkeit eines regionalen Blumenstraußes. Am Ende nehmen Sie nicht nur Ihren individuell gebundenen Herbststrauß mit nach Hause, sondern auch ein vertieftes Verständnis für natürliche Gestaltung und den achtsamen Umgang mit saisonalen Blumen.

Ein Kurs für alle, die die natürliche Vielfalt des Herbstes unserer Region entdecken und mit den Händen gestalten möchten.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Transportgefäß/Vase für den Strauß, ggf. Handschuhe sowie geeignete Kleidung für die Arbeit mit Pflanzen. Kosten für die Blumen werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet – je nach Strauß 25 bis 30 €.



Herbstkranz selbst gebunden | Foto: Susanne Kieser

26W21108

Herbstkranz binden - nach Slowflower-Grundsätzen

Susanne Kieser

Samstag, 10.10.26, 14:00–17:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

33 € zzgl. Materialkosten

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die Slowflower-Bewegung – mit dem Ziel, die Pflanzen und Blumen der heimischen Gärten neu zu betrachten. Sie gestalten einen Herbstkranz aus natürlichen, nachhaltigen Materialien auf einem Weidenring. Dabei kreieren Sie Ihren individuellen Kranz mit einer vielfältigen Auswahl an Herbstmaterialien wie Weiden, Ästen, Blättern, Blüten, Trockenblumen, Gräsern, Moos und Samenständen, aus regionalen und saisonalen Materialien. So entsteht ein kreatives Werkstück, das die Fülle und natürliche Schönheit des Herbstes widerspiegelt. Ob als Tischkranz oder zum Aufhängen an Tür oder Wand – Sie entscheiden ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen und nehmen am Ende ein Stück Natur aus der Region mit nach Hause. Darüber hinaus vermittelt der Kurs wertvolles Wissen rund um den regionalen und saisonalen Anbau von Pflanzen im Rhythmus der Jahreszeiten – von der Aussaat bis zum fertigen Kranz.

Ein Kurs für alle, die gerne mit den Händen arbeiten und die Natur auf kreative Weise erleben möchten.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Zange für Draht, Transportkiste für den Kranz, ggf. Handschuhe sowie geeignete Kleidung für die Arbeit mit Draht und Pflanzen.

Materialkosten werden im Kurs mit Dozentin abgerechnet – je nach Kranz 30 bis 40 €.

26W21110

Adventskranz binden

Daniela Ferreira dos Santos

Freitag, 27.11.26, 18:00–20:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

32 € inkl. 12 € Materialkosten

An diesem Abend binden Sie unter Anleitung Schritt für Schritt einen individuellen Adventskranz. Mit einem Strohrohr als Unterlage für ein gleichmäßig gebundenes formschönes Ergebnis, arbeiten wir mit frischem duftendem Grün von Nordmann-Tanne und anderen Nadelgehölzen. Zur Dekoration des fertigen Kranzes stehen verschiedene Zapfen und andere Naturmaterialien zur Auswahl. Die Gestaltung bleibt bewusst ohne Kerzen oder Kugeln, damit Sie selbst entscheiden können, ob er als Tür- oder Adventskranz verwendet wird.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Drahtschere oder Seitenschneider, evtl. Gartenhandschuhe, falls gewünscht weiteres Dekomaterial, einen Karton o. ä., um den Kranz sicher nach Hause zu bringen.

Bitte tragen Sie eine Schürze oder Kleidung, die etwas Schmutz oder Harz verträgt, da wir mit Naturmaterialien arbeiten.

Adventskranz | Foto: Daniela Ferreira dos Santos



26W21111

Flower Loop aus nachhaltigen, regionalen Materialien gestalten – nach Slowflower-Grundsätzen

Susanne Kieser

Samstag, 05.12.26, 13:00–16:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13

28 € zzgl. Materialkosten

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die Slowflower-Bewegung – mit dem Ziel, die Pflanzen und Blumen der heimischen Gärten neu zu betrachten. Gestalten Sie Ihren eigenen Flower Loop aus regionalen Trockenblumen, Samenständen und Gräsern. Dabei arbeiten wir mit Pflanzen aus regionalem Anbau, die ohne den Einsatz von Pestiziden kultiviert wurden. Als Basis dient ein Metall- oder Weidenring, den Sie ganz individuell gestalten können: entweder als vollständigen, rundum geschlossenen Kranz oder als reduzierte, offene Form als Halb- oder Teil-Loop. Diese sind sowohl zum Aufhängen als auch als dekoratives Objekt zum Stellen geeignet. Neben der praktischen Umsetzung erhalten Sie Einblicke in den nachhaltigen Anbau der verwendeten Pflanzen, von der Aussaat bis zum fertigen Flower Loop. Ob als Geschenk oder für Ihr eigenes Zuhause – am Ende nehmen Sie Ihr persönliches Werkstück mit nach Hause, das Sie selbst kreativ mit natürlichen Materialien gestaltet haben.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Zange für Draht, Transportkiste für den Kranz, ggf. Handschuhe sowie geeignete Kleidung für die Arbeit mit Draht und Pflanzen.

Materialkosten werden im Kurs mit Dozentin abgerechnet – je nach Kranz 30 bis 40 €.



26W21113

Keramik – Modellieren mit Ton

Alexandra Malisiova

6 mal samstags, 9:30–12:00 Uhr
ab 16.01.27

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 13
126 €

In diesem Kurs bietet Ton die Möglichkeit, mit den Händen zu arbeiten, zur Ruhe zu kommen und eigene Ideen in Form zu bringen. Mit verschiedenen Aufbautechniken entstehen Gefäße, Objekte oder kleine Skulpturen. Im Mittelpunkt stehen das freie Arbeiten, die Konzentration auf den Prozess und die Freude am dreidimensionalen Gestalten. Dabei werden grundlegende Techniken im Umgang mit Ton vermittelt und ein Gefühl für Form, Oberfläche und Struktur entwickelt. Auch die farbige Oberflächengestaltung mit Engoben und Glasuren ist Teil des Kurses. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre gestalterischen Fähigkeiten erweitern oder neu entdecken möchten.

Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de

Fotografie und Medienpraxis

26W21201

Fotografieren mit der digitalen Kamera

Wolfgang Irg

Samstag, 07.11.26, 11:00–13:30 Uhr

Samstag, 14.11.26, 11:00–16:00 Uhr

Samstag, 21.11.26, 11:00–13:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

66 €

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der Fotografie und die Einstellungsmöglichkeiten der Kamera. Es geht um Licht, Belichtungsmessung, Belichtung, Blitz sowie Bildgestaltung mit Blende, ISO-Empfindlichkeit und Automatikprogramme. Außerdem erfahren Sie mehr über die Nutzung von Autofokus und diversen Einstellungsmöglichkeiten zur gezielten, kreativen Bildgestaltung kennen. So lernen Sie ihre Kamera kennen und entdecken in praktischen Übungen die Möglichkeiten der gezielten Bildgestaltung. Die gemeinsame Exkursion am zweiten Kurs-termin ist für den Schlosspark Winnenden geplant. Hier finden sich viele geeignete Motive aus den Bereichen Landschaft, Architektur und Pflanzenwelt.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung mit Bedienungsanleitung

Wolfgang Irg



Künstlerfotos sind eine Spezialität des Fotokünstlers. In einer Fotoreihe setzte er Schriftstellerinnen und Schriftsteller

der Region in Szene. Wie man Porträts regelrecht inszeniert, das möchte er in diesem Kurs zeigen.

Musikalische Praxis

26W21320

Gitarrenkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Fortsetzungskurs II für Erwachsene

Heinz-Peter Bauer

10 mal freitags, 15:00–16:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

85 €

Im Kurs üben wir die Liedbegleitung mit der Gitarre, ohne mühsam klassische Noten zu erlernen. Auf der Grundlage von Tabulaturen werden im Kurs Begleitungsmöglichkeiten und die Basisakkorde wiederholt und mit Liedbeispielen erweitert. Der Kurs ist für reine Anfänger nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Gitarre

26W21321

Gitarrenkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Heinz-Peter Bauer

10 mal freitags, 16:00–17:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

85 €

Gitarre spielen lernen ohne Notenkenntnis: Anhand vereinfachter Notenschrift, der Tabulatur, werden Grundlagen für die Liedbegleitung erarbeitet. Beratung zum Kauf einer Gitarre kann am ersten Kursabend erfolgen. Nach Absprache ist die Teilnahme auch mit geringen Vorkenntnissen möglich. Ziel des Kurses: Liedbegleitung mit einfachen Akkorden

Bitte mitbringen: Gitarre, wenn vorhanden

Die Teilnahme an Gitarrenkursen ist für Jugendliche ab 12 Jahren möglich.

Heinz-Peter Bauer



Beim Erlernen eines Musikinstrumentes, zum Beispiel Gitarre, werden kognitive, motorische, emotionale und mentale Fähigkeiten gefördert. Daher sind für mich die Gitarrenkurse in der VHS eine Lebenseinstellung mit netten, ambitionierten Gleichgesinnten.



26W21322

Gitarrenkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Heinz-Peter Bauer

10 mal freitags, 19:00–20:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

85 €

Gitarre spielen ohne Notenkenntnis:

Anhand von Gitarrentabulaturen (einfache Notenschrift) werden die Grundlagen für die Liedbegleitung wiederholt und neue Möglichkeiten zur Liedbegleitung erarbeitet. Wiedereinsteiger sind nach Rücksprache gerne willkommen.

Grundkenntnisse in Barréakkorden sind erwünscht.

Ziel des Kurses: Erweiterung der Begleittechniken (z. B. Pickingtechnik)

Bitte mitbringen: Gitarre

26W21323

Gitarrenkurs für Anfänger mit guten Grundkenntnissen

Heinz-Peter Bauer

10 mal freitags, 17:00–18:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

85 €

Gitarre spielen lernen ohne klassische Noten: Anhand vereinfachter Notenschrift, der Tabulatur, werden Grundlagen für die Liedbegleitung aus dem ersten Kurs vertieft.

Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse nicht geeignet.

Ziel des Kurses: Erweiterung der Begleittechniken und neue Akkorde

Bitte mitbringen: Gitarre



Ukulele | Foto: pixabay

26W21324

Gitarrenkurs für Geübte

Heinz-Peter Bauer

10 mal freitags, 18:00–19:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

85 €

Gitarre spielen ohne Notenkenntnis:

Anhand von Gitarrentabulaturen (einfache Notenschrift) werden die Grundlagen für die Liedbegleitung wiederholt und neue Möglichkeiten zur Liedbegleitung erarbeitet. Wiedereinsteiger sind nach Rücksprache gerne willkommen.

Grundkenntnisse in Barréakkorden sind erwünscht.

Ziel des Kurses: Erweiterung der Begleittechniken (z. B. Pickingtechnik)

Bitte mitbringen: Gitarre

26W21325

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Heinz-Peter Bauer

10 mal freitags, 20:00–21:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

85 €

Im Kurs werden weitere Akkorde eingeübt und neue Möglichkeiten zur Liedbegleitung mit Fill in's oder Solospiel erarbeitet.

Ziel des Kurses: Erweiterung der Akkorde und weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung

Bitte mitbringen: Gitarre

26W21326

Vom Gitarrenspiel zum Kangerlebnis

Heinz-Peter Bauer

6 mal dienstags, 10:00–11:30 Uhr

ab 06.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

77 €

In der Gruppe wollen wir das Gitarrenspiel vom rein technischen Üben zum emotionalen Kangerlebnis verwandeln. Unser Spiel wird zum Erlebnis, wenn wir uns in der Musik verlieren, die Zeit vergessen und einfach nur Spaß haben. Gemeinsam spielen und singen auf der Grundlage der „Lagerfeuersongs“, oder auch gerne nach Vorschlägen aus der Gruppe.

Voraussetzungen: Der Kurs ist für Anfänger und „nur“ Gitarrenspieler nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Gitarre

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!
www.vhs-backnang.de/newsletter


26W21337
**Ukulele für Einsteiger
Tagesworkshop**

Peter Nimtsch

Samstag, 10.10.26, 10:00–16:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11

41 €

Ob im Kinderzimmer, unterwegs, auf der Party oder der großen Bühne – die Ukulele ist das Saiteninstrument für überall. Sie ist kleiner und leichter als die Gitarre, preisgünstiger und – mit nur vier Saiten – viel schneller zu erlernen.

Kursziel ist, mit wenig Aufwand einfache Lieder zu begleiten – dies ist bei der Ukulele schon nach einem Tag zu schaffen. Die Teilnehmenden lernen erste Akkorde, das Umgreifen und Schlagtechniken. Ganz nebenbei bekommt jeder ein erstes Gefühl für das Zusammenspiel mit anderen.

Die Kurgebühr enthält 5 € Leihgebühr für eine Ukulele. Wer eine Ukulele besitzt, kann diese mitbringen. Bitte bei Anmeldung angeben, die Leihgebühr entfällt.

Vesper nicht vergessen!

26W21338
**Ukulele für Einsteiger mit Vorkenntnissen
Tagesworkshop**

Peter Nimtsch

Samstag, 21.11.26, 10:00–16:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11

41 €

Der Workshop ist für alle gedacht, die am Einsteigerkurs teilgenommen oder sich bereits selbst ein paar Ukulele-Griffe beigebracht haben. Auch wer schon Lieder auf der Gitarre begleiten kann, erlernt die Ukulele in der Regel (noch) schneller.

Zunächst nehmen wir uns genügend Zeit, um gemeinsam die ersten Griffe (C, Am, F, G7 und ggf. weitere) zu üben. Danach geht es weiter mit neuen Griffen und Songs, Techniken u. a. m. Auf Fragen, Wünsche und besondere Interessen wird eingegangen.

Die Kurgebühr enthält 5 € Leihgebühr für eine Ukulele. Wer eine Ukulele besitzt, kann diese mitbringen. Bitte bei Anmeldung angeben, die Leihgebühr entfällt.

Vesper nicht vergessen!



Dürnstein in der Wachau | Foto: Klaus J. Loderer

Weinkultur
26W22390
Weine aus Frankreich und Italien

Heinz Schmale

Montag, 12.10.26, 19:00–21:45 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

32 € inkl. 10 € Lebensmittelkosten

Ugni Blanc ist eine der ältesten Rebsorten der Welt und Hauptrebsorte für die Herstellung von Cognac und Armagnac. Außerdem wird der trockene Weißwein Lugana vom Gardasee aus dieser Traube gewonnen, die auch in der Toscana angebaut wird und in Italien als Trebbiano bekannt ist.

Bitte mitbringen: Wasser, Brot und/oder Käse

26W22392
Crémant – Schaumwein aus Frankreich

Heinz Schmale

Montag, 16.11.26, 19:00–21:45 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

38 € inkl. 25 € Lebensmittelkosten

Crémant ist ein französischer Schaumwein, der aus den vorgeschriebenen Anbaugebieten an der Loire, aus dem Elsass, aus Bordeaux oder der Bourgogne sowie aus Limoux in der Region Languedoc-Roussillon stammt. Weil der Druck in der Flasche höher als 2,5 bar ist, wird in Deutschland Sektsteuer erhoben.

Bitte mitbringen: Wasser, Brot und/oder Käse

26W22394
Österreichische Weine

Heinz Schmale

Montag, 18.01.27, 19:00–21:45 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

45 € inkl. 18 € Lebensmittelkosten

Lernen Sie an diesem Abend Spitzenweine verschiedener Anbaugebiete aus Österreich in Rot und Weiß kennen.

Bitte mitbringen: Wasser, Brot und/oder Käse

26W22396
Côtes du Rhône

Heinz Schmale

Montag, 15.02.27, 19:00–21:45 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

39 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten

Neue und Junge Weine von der Rhone sind das Thema dieses Abends.

Bitte mitbringen: Wasser, Brot und/oder Käse

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.





GESUNDHEIT

- S. 50 Medizinische Vorträge
- S. 50 Ratgeber Gesundheit
- S. 52 Seelische Gesundheit
- S. 54 Atemarbeit
- S. 54 Entspannung
- S. 55 Qigong – Tai Chi
- S. 56 Yoga
- S. 60 Outdoor
- S. 61 Rückengesundheit
- S. 63 Beckenbodengymnastik
- S. 64 Fitness und Gymnastik
- S. 67 Pilates
- S. 69 Zumba
- S. 70 Tanz
- S. 71 Fitness im Wasser
- S. 72 Selbstverteidigung
- S. 72 Ernährung

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter



Medizinische Vorträge

Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch

Die Veranstaltungsreihe „Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch“ wird gemeinsam von der Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und dem VHS-Landesverband durchgeführt.

In diesem Programm informieren niedergelassene Ärzte, Psychotherapeuten und weitere Experten aus dem Gesundheitswesen allgemeinverständlich über Vorbeugung, Diagnose und Behandlung von ausgesuchten Gesundheitsthemen. Die Besucher haben die Möglichkeit, sich direkt mit Fragen an die Referenten zu wenden und individuelle Auskünfte zu erhalten.

Moderation: Dr. med. Jens A. Steinat, Facharzt für Allgemeinmedizin, Vorsitzender der Ärzteschaft Backnang.



Foto: pixabay

26W30001

Herzinfarkt – jede Minute zählt Arzt-Patienten-Forum

Prof. Dr. Hartmut Hanke
Dr. med. Jens A. Steinat,
Mittwoch, 21.10.2026, 19:30 Uhr
Backnanger Bürgerhaus,
Fritz-Schweizer-Saal
3 € Abendkasse

Der Herzinfarkt ist ein lebensbedrohliches Ereignis. Er wird durch einen plötzlichen, vollständigen Verschluss eines Herzkranzgefäßes verursacht. Schnelles Handeln ist beim akuten Herzinfarkt entscheidend: Denn verschließt eines der drei großen Herzkranzgefäße (Koronararterien), wird ein Teil des Herzmuskels nicht mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Gelingt es nicht, das Gefäß innerhalb kurzer Zeit wieder zu eröffnen, stirbt das Muskelgewebe, das von der Blutzufuhr abgeschnitten ist, ab. Das betroffene Gewebe wird als Infarkt bezeichnet. Je größer das verschlossene Gefäß, desto größer auch der Infarkt.

Der Referent erläutert Ursachen und Risikofaktoren, die zu einem Herzinfarkt führen können, schildert die Symptome und geht auf Therapie- und Vorsorgemaßnahmen ein.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Veranstalter ist die VHS Backnang in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg



Ratgeber Gesundheit

26W30008

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil I): Mechanismen verstehen und Risiken erkennen

Mag. Anna-Sophie Standl
Dienstag, 17.11.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich



Soziale Medien sind fester Bestandteil der Lebenswelt Jugendlicher. Im ersten Teil des Webinars wird aufgezeigt, warum Plattformen so fesselnd wirken und mit welchen Mechanismen – wie Likes, Endlosschleifen, Push-Benachrichtigungen, FOMO oder Antwortdruck – Jugendliche möglichst lange online gehalten werden. Zudem wird thematisiert, wie Beauty-Filter, KI und inszenierte Influencer-Welten das Selbstbild beeinflussen und unrealistische Erwartungen erzeugen. 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. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Mag. Anna-Sophie Standl ist Gründerin von dis-connect.me, diplomierte Mentaltrainerin und ehemalige Influencerin („Totally Anna“). Nach einem Schlaganfall infolge von digitalem Stress richtete sie ihr Leben neu aus und unterstützt seither Unternehmen, Schulen und Familien beim gesunden Umgang mit digitalen Medien. Als Social Media Managerin, Autorin und Safer Internet-Botschafterin verbindet sie persönliche Erfahrungen mit fundierter Expertise und vermittelt praxisnahe Strategien für mehr digitale Balance.

26W30009

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil II): Medienbalance finden – Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln

Mag. Anna-Sophie Standl
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich



Im zweiten Teil stehen konkrete Lösungsansätze für eine gesunde Mediennutzung im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um Bildschirmzeiten zu reduzieren, Inhalte kritisch zu hinterfragen und eine bessere Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu schaffen. Themen wie der „Traumjob Influencer“, digitale Vorbilder, Familienregeln und der Einfluss von Social Media auf Lernen, Konzentration und Wohlbefinden werden praxisnah behandelt. Ziel ist es, Jugendliche zu stärken, damit sie Social Media bewusst nutzen und wieder mehr Raum für Schule, Freundschaften und persönliche Interessen gewinnen. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.



26W30010

Digitalisierung im Gesundheitswesen

Dr. Peter Griebe
Donnerstag, 03.12.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Von der Videosprechstunde und dem elektronischen Rezept bis zu Selbstvermessungsprodukten und Gesundheits-Apps, von den Hilfen des Ambient Assisted Living über die vielfältigen Optionen der elektronischen Patientenakte bis hin zu den großen Verheißungen der personalisierten Medizin: Die Aspekte der Digitalisierung im Gesundheitswesen sind vielfältig und bieten mitunter große Chancen. Der Vortrag gibt einen Überblick, welche Entwicklungen bereits weit fortgeschritten sind und worauf Verbraucher*innen sich künftig noch einstellen können. Doch der Weg einer umfassenden Digitalisierung birgt gerade für Verbraucherrechte auch große Risiken. Diesem Aspekt widmet der Vortrag einen weiteren Schwerpunkt. Es werden Vor- und Nachteile, Nutzen und Gefahren der Entwicklungen aus Verbrauchersicht ebenso beleuchtet wie mögliche Datenschutzprobleme.

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



Rathaus Apotheke
Backnanger Straße 2
71546 Asbach

Telefon: 07191-920296
Telefax: 07191-920298
E-Mail: rathausapotheke@infogator.de



26W30011

Werbung und Wirklichkeit bei Lebensmitteln

Heike Silber
Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

„Purer Fruchtgenuss aus Beeren“, „100 % natürlicher Geschmack“ oder „erlesene Zutaten“, solche Werbeaussagen auf Lebensmitteln versprechen hochwertige Produkte und besondere Qualität. Die Lebensmittelhersteller locken mit attraktiven Versprechen – doch nicht immer werden die Erwartungen erfüllt. Lebensmittelhersteller bewerben mit verschiedenen Werbeaussagen die Qualität ihrer Produkte. Verbraucher, die sich gesund und ausgewogen ernähren wollen, sollen durch diese Versprechen und Werbeaussagen zum Kauf angeregt werden. Doch nicht immer stimmen die blumigen Aussagen mit den tatsächlichen Inhaltsstoffen und ihrer Wirkung überein. Der Vortrag deckt auf, was hinter der Lebensmittelwerbung steckt. Er erläutert typische Marketingstrategien der Unternehmen und zeigt anhand von Beispielen auf, wie Werbetricks erkannt und Werbeaussagen kritisch bewertet werden können. Dargestellt wird auch, welche Möglichkeiten Verbraucher haben, sich gegen Missstände zu wehren.



26W30013

Gesund und digital – Was digitale Angebote für Ihre Gesundheit leisten können

Torsten Damm
Mittwoch, 20.01.2027, 16:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich



Digitale Angebote rund um Gesundheit werden immer wichtiger. Doch was steckt hinter E-Rezept, elektronischer Patientenakte, Videosprechstunde oder Gesundheits-Apps? In diesem Mitmachkurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über aktuelle Möglichkeiten, lernen Chancen und Grenzen kennen und erfahren, was im Alltag wirklich hilfreich sein kann. Für Einsteigerinnen und Einsteiger – keine Vorkenntnisse erforderlich

„Das Projekt „gesund und digital vor Ort“ wird im Rahmen des Programms Bildung und Engagement ein Leben lang durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

26W30016

Herz und Gefäßsystem durch Ernährung positiv beeinflussen

Annette Freder
Freitag, 27.11.26, 18:00–21:00 Uhr
Florianhaus Burgstetten
24 €

Bluthochdruck und Gefäßprobleme entstehen häufig nicht zufällig – und man kann selbst mehr beeinflussen, als viele denken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ernährung und Lebensweise Ihr Herz und Ihre Gefäße unterstützen können.

Lernen Sie verständlich und praxisnah, welche Zusammenhänge im Körper wirken und welche einfachen, natürlichen Maßnahmen helfen können, den Blutdruck positiv zu beeinflussen. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Tipps für mehr Gesundheit, Energie und ein gutes Körpergefühl.



Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse keine therapeutischen Maßnahmen beinhalten und keine ärztliche oder psychologische Betreuung ersetzen.

**26W30018****Chronische Erkrankungen durch Ernährung lindern**

Annette Freder

Montag, 02.11.26, 18:00–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

24 €

In diesem Vortrag geht es um alltagstaugliche Ernährungsgewohnheiten, die dem Körper helfen, chronischen Erkrankungen wie Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck etc. vorzubeugen oder deren Folgen zu lindern. Bereits einfache Maßnahmen können den Heilungsprozess des Körpers fördern.

26W30020**Hashimoto-Thyreoiditis & Ernährung – mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag**

Lisa Eckstein

Dienstag, 01.12.26, 18:30–20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

21 €

Hashimoto raubt oft Energie, Lebensfreude und erschwert die Gewichtsabnahme, doch Ernährung kann ein starker Hebel sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper optimal unterstützen, Symptome sich verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern können, um sich endlich wieder vital und wohl zu fühlen.

Lisa Eckstein

ist zertifizierte Health Coach und Ernährungsberaterin mit Spezialisierung auf Hashimoto-Thyreoiditis. Seit über vier Jahren begleitet sie Menschen auf ihrem

Weg zu mehr Wohlbefinden im Alltag. Da sie selbst betroffen ist, verbindet sie fachliches Wissen mit persönlicher Erfahrung. Besonders wichtig ist ihr, Betroffenen Orientierung zu geben und zu zeigen, dass eine bewusste Ernährung trotz Einschränkungen genussvoll und alltagstauglich sein kann.

26W30050**Gut hören mit Hörgeräten**

Daniela Ferreira dos Santos

Mittwoch, 13.01.27, 17:00–19:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

17 €

Hören ist einer der wichtigsten Sinne, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Daher ist es wichtig, eine beginnende Hörminderung rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Aber woher weiß ich, ob ich schon ein Hörgerät brauche? Und welches ist das richtige für mich? Was bezahlt die Krankenkasse? In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um das Thema Hörgeräte. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die noch kein Hörgerät tragen und sich unabhängig informieren möchten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

26W30055**Ganzheitliches Sehtraining**

Daniela Ferreira dos Santos

2 mal mittwochs, 17:00–19:00 Uhr

ab 27.01.27

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

37 € Inkl. Materialkosten

Verspannungen, falsche Sehgewohnheiten und viel Zeit vor dem Bildschirm können die Sehkraft beeinträchtigen. Es ist wichtig Sehstress frühzeitig zu erkennen um bewusst damit umzugehen.

Im Kurs erlernen Sie Entspannungs- und Lockerungsübungen für die Augenmuskulatur. Sie erfahren, wie man seine Sehkraft durch eine gesunde Ernährung optimal unterstützen und erhalten kann.

Der Kurs ist für Fehl- und Normalsichtige geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kontaktlinsen

26W30057**Strategien für erholsame Nächte bei Erwachsenen und Senioren**

Cornelia Dantonello

Donnerstag, 03.12.26, 19:00–20:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

14 €

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich der Schlaf im Laufe der Jahre verändert und was Sie tun können, um auch im Erwachsenenalter erholsam zu schlafen. Sie erfahren die Bedeutung der inneren Uhr, Licht, Koffein, Arbeitszeiten und digitale Medien. Sie erhalten einige praktische Strategien für gesunde und erholsame Nächte.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

Seelische Gesundheit**26W30070****Flugangst überwinden**

Friedrich Klaiber

Donnerstag, 15.10.26, 18:30–20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

10 €

Über 30% der Passagiere in jedem Verkehrsflugzeug haben Unwohlsein, Ängste, negative Gedanken oder bestimmte Gefühle. Kommen auch Sie ins Zittern oder haben Atemnot? Flugangst kann u.a. durch unzureichendes Wissen oder Fehlinformationen über Flugtechnik, Flugabläufe und Wettererscheinungen entstehen. In diesem Vortrag eines erfahrenen Flugkapitäns erfahren Sie, wie Sie am besten damit umgehen und was Sie dagegen unternehmen können. Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen.

Friedrich Klaiber

war 40 Jahre Pilot bei der Lufthansa. Zuletzt als Kapitän auf dem Airbus 380. Ferner verfügt er über langjährige Erfahrung als

Trainer in Seminaren zur

Bewältigung von Flugangst. Es ist ihm ein persönliches Anliegen, Menschen mit solchen Ängsten zu entspanntem Fliegen zu verhelfen. Er vermittelt bei seinem Vortrag Wissen über die Ursachen von Flugangst und mögliche Bewältigungsstrategien, fliegerische und technische Hintergründe, Flugabläufe und Wettererscheinungen, die beim Fliegen ganz natürlich auftreten und oft unnötig Ängste bei Passagieren hervorrufen. So möchte er „wissendes Vertrauen“ in die vorhandene Technik und die für sie handelnden Personen schaffen.

i

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse keine therapeutischen Maßnahmen beinhalten und keine ärztliche oder psychologische Betreuung ersetzen.



26W30071

Guter Umgang mit Stress – Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag

Pia Ulbrich

Donnerstag, 15.10.26, 18:30–20:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1
12 €

In einer Welt, die von ständiger Erreichbarkeit, hohem Leistungsdruck und zunehmender Komplexität geprägt ist, wird Stress für viele Menschen zum täglichen Begleiter. Doch wie lässt sich mit diesen Belastungen konstruktiv umgehen? Dieser interaktive Vortrag liefert Antworten auf diese Frage und bietet einen praxisnahen Einstieg in das Thema Stressmanagement. Sie erhalten Einblicke in die Entstehung von Stress, sowie die Auswirkungen auf Körper und Psyche. Zudem werden bewährte Methoden vorgestellt, um Stress effektiv zu bewältigen. Ergänzt durch Alltagstipps für mehr Resilienz im Berufs- und Privatleben. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Stresskompetenz stärken und einen gesünderen Umgang mit Belastungen entwickeln möchten.

26W30072

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Sitana Omer

Freitag, 06.11.26, 18:00–21:00 Uhr
Samstag, 07.11.26, 10:00–16:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
63 €

In Zeiten zunehmender Polarisierung bietet die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) einen gangbaren Weg, um den Kontakt zu unseren Mitmenschen nicht nur zu halten, sondern zu bereichern. In diesem Kurs lernen Sie die GFK als mehr als eine Methode kennen – als eine Haltung, die uns einlädt, hinter Ärger und Vorwürfen die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nach einem anderen Weg sehnen als Rückzug oder Kampf, und die authentisch kommunizieren möchten – in Verbindung mit sich selbst und mit anderen.

26W30075

Raus aus Selbstzweifeln – , Become Your Own Best Friend

Senia Klein

Samstag, 16.01.27, 10:00–16:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
48 €

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich häufig selbst hinterfragen und mehr innere Ruhe sowie Selbstmitgefühl aufbauen möchten. In diesem Tageskurs lernen Sie, Ihren inneren Kritiker besser zu verstehen und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Sie erfahren, wie Sie selbstkritische Gedanken bewusster wahrnehmen und einen konstruktiveren Umgang mit ihnen entwickeln können. Mit praktischen Übungen, Reflexion und alltagstauglichen Methoden stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl.

Senia Klein



ist zertifizierte Systemische Coachin mit dem Schwerpunkt Selbstwert, Selbstfreundlichkeit und persönliche Entwicklung. Aktuell absolviert sie zusätzlich die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. In der Arbeit als Coachin unterstützt sie Menschen dabei, ihren inneren Kritiker besser zu verstehen, hinderliche Glaubenssätze zu hinterfragen und mehr Selbstvertrauen sowie innere Stärke zu entwickeln. Verbindet Methoden, die helfen, neue Sichtweisen zu entwickeln mit praxisnahen Übungen und einem wertschätzenden Austausch.

Foto: Steffen Mutschler



Ramona Genc Heilpraktikerin für Psychotherapie

Systemische Therapie
Aufstellungsarbeit



Telefon: 0151-25913416
www.praxis-ramonagenc.de

26W30080

Bühnenbild meines Lebens – ein kreativer Weg zur Selbstfindung

Steffen Mutschler

Samstag, 07.11.26, 9:30–15:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
98 €

In diesem Workshop gestalten Sie mit professioneller Begleitung Ihr eigenes Bühnenbildmodell – ein kreativer Prozess, der hilft, die eigenen Stärken, Wünsche und Potenziale sichtbar zu machen. Mit vielfältigen Materialien und Werkzeugen entwickeln Sie ein persönliches Modell, das Ihre Ziele, Visionen und inneren Ressourcen widerspiegelt. Diese künstlerische Methode unterstützt Sie dabei, Klarheit über Ihren weiteren persönlichen und beruflichen Weg zu gewinnen, Handlungskompetenzen auszubauen und neue Perspektiven zu entdecken. Ein inspirierender Raum, um sich selbst neu zu begegnen und Zukunft aktiv zu gestalten.

- Sie erkennen Ihre eigenen Ressourcen
- Sie lernen, persönliche und berufliche Ziele zu formulieren
- Sie erreichen eine klare Zielsetzung durch Visualisierung

Steffen Mutschler



studierte Bühnen- und Kostümbild an der Hochschule für Bildende Künste Dresden. Seit 2006 arbeitet er als Bühnenbildner und Modellbauer für nationale und internationale Theaterproduktionen. Mit seinem Workshopformat „Bühnenbild meines Lebens“ begleitet er seit 2010 bundesweit kreative und biografische Entwicklungsprozesse. Seine Arbeit verbindet künstlerische Praxis mit systemischem Coaching und phänomenologisch-systemischer Aufstellungsarbeit.



Foto: pixabay

Atemarbeit

26W30115

Atmen mit Leib und Seele zum Kennenlernen

Sybille Angela Gutmann
3 mal freitags, 19:30–21:00 Uhr
ab 15.01.27
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
36 €

Ruhe und Gelassenheit finden, aber auch Vitalität, Lebensfreude und neue Kraft. Unser Atem ist die Verbindung zwischen Leib und Seele. Wenn wir uns unserem eigenen Atem bewusst zuwenden, kann sich vieles verändern. Körperliche und seelische Spannungen können sich lösen. Durch achtsame Atem- und Bewegungsübungen finden Sie einen neuen Zugang zu ihrem Atem und zu sich selbst. Ein Kurs für Leib und Seele. Die Dozentin ist ausgebildete Atemlehrerin von Anne Schaeffer-Riedl, einer Schülerin von Ilse Middendorf.

Entspannung

26W30120

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Pia Ulbrich
5 mal montags, 17:00–18:00 Uhr
ab 11.01.27
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
41 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein leicht erlernbares und sehr wirksames Entspannungsverfahren. Es geht darum, durch aktive und systematische Muskelentspannungsübungen seelische und körperliche Verspannungen zu lösen. Bei Beschwerden, wie z. B. Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Ängsten und Rückenschmerzen, wirkt diese Methode besonders gut. Nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen des Körpers angespannt, um sie dann zu entspannen.

26W30122

Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Anette Hufnagel
10 mal donnerstags, 18:15–19:15 Uhr
ab 24.09.26
Nicht am 05.11.2026
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
80 €

Yoga Nidra „der Schlaf des Yogi“ ist eine geführte Meditationstechnik mit transformativer Kraft. Es ermöglicht tiefe Regeneration, kann Stress reduzieren, den Schlaf verbessern und das emotionale Gleichgewicht stärken. Nach einer kurzen Anfangsentspannung mit lösenden Dehnungsübungen führt Yoga Nidra in einen Zustand tiefer körperlicher, emotionaler und mentaler Entspannung. Yoga Nidra wird im Liegen praktiziert und ist eine wundervolle Möglichkeit für alle, die Entspannung in ihren Alltag integrieren möchten – Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

26W30128

Schultern und Nacken entspannen

Andreas Schuster
3 mal montags, 19:30–21:00 Uhr
ab 05.10.26
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2
36 €

Nacken- und Schulterschmerzen beeinträchtigen häufig unser Wohlbefinden. Die Gründe hierfür sind vielfältig z.B. langes Sitzen im Auto oder im Büro, einseitige oder falsche Belastungen. In diesem Kurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Techniken der Partnermassage kennen. Durch diese Massage kann eine hervorragende Wirkung auf die zahlreichen Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur ausgeübt werden. Da diese Verspannungen oft zu Folgeschäden an der Halswirbelsäule führen, wirkt diese entspannende Massage auch prophylaktisch und steigert spürbar Ihr Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Massageöl, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke sowie Schreibzeug

26W30131

Achtsamkeit im Alltag – Workshop

Liane Rödel
Samstag, 21.11.26, 9:30–12:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
29 €

Dieser Workshop bietet einen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis für den Alltag. Mit Atemübungen, Mantras und der bewussten Schulung der Sinne werden alltagstaugliche Methoden vermittelt, um mehr Gelassenheit und innere Ruhe zu entwickeln.

26W30135

Meditation und Achtsamkeit zur Stärkung der Resilienz

Daniela Weh
Sonntag, 13.12.26, 10:00–13:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
28 €

„Resilienz“ ist in aller Munde. Es handelt sich hierbei um die psychische Widerstandsfähigkeit, die Sie davor bewahrt, von Ereignissen überrollt zu werden. In diesem Kurs erlernen Sie Möglichkeiten, mit belastenden Situationen besser umzugehen.

Mit Meditation und Atemübungen aber auch mit Affirmationen kann es Ihnen gelingen Kraft für Krisenzeiten zu erlangen.

Anette Hufnagel



Yoga ist für mich die optimale Lösung, der steigenden Belastung im Berufs- und auch im Alltagsleben zu entgegnen: den Körper in seiner einzigartigen Funktionalität zu bewegen und flexibel zu halten, die Gedanken ziehen zu lassen und dem ewigen Gedankenkarussell zu entkommen, Entspannung und Freude zu spüren und so den notwendigen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Wenn ich Yoga praktiziere, kommt mein Geist zur Ruhe und ich finde meinen inneren Frieden. Diese wundervolle Erfahrung möchte ich gerne weitergeben.

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk und ein kleines Kissen mit.


Qigong – Tai Chi

Qigong

Qigong ist eine chinesische Übungsmethode, die sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen beeinflussen. Sie dienen der Gesunderhaltung, Kräftigung und inneren Harmonisierung des Menschen. Die Übungen stärken das Immunsystem, wirken Schlaflosigkeit und Erschöpfungszuständen entgegen und können sich positiv auf Beschwerden im Wirbelsäulenbereich auswirken. Die ruhigen, konzentrierten Übungen können von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeführt werden.



Foto: fotolia

26W30136
Qigong – Einführung in das Übungssystem der heilenden Laute

Udo Müller
2 mal mittwochs, 9:30–11:30 Uhr
ab 07.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
38 €

In diesem Kurs lernen Sie das Qigong-Übungssystem der heilenden Laute kennen. Durch die Schwingungen der Töne und begleitende Bewegungen werden die Organe befreit und emotionale Zustände ausgeglichen. Begleitende Bewegungen vertiefen die tiefgreifende Wirkung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Hallensportschuhe oder Socken, eine Tasse für Tee

26W30138
Qigong im Herbst – Frische Energie in der Wandlungsphase Erde Workshop

Ulrich Weiss
Samstag, 10.10.26, 10:00–14:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
36 €

Alle Qigong-Übungen sind geprägt von der Sicht, dass der Mensch in Harmonie mit sich selbst und der Natur leben soll. Die Übungen der Wandlungsphasen werden mit Formen und Bildern des Qigong ergänzt, die den Energiefluss im Körper stärken können. Die Übungen helfen, die Körperenergie im Gleichgewicht zu halten und Ungleichgewichte auszugleichen.

An diesem Samstag lernen Sie die Übungen der traditionellen chinesischen Heilgymnastik kennen, die die harmonisierende Kräfte für die Wirbelsäule verstärken. Insbesondere werden Sie die Formen der Fünf Elemente und die Harmonieübung der Elemente kennenlernen und in den Übungen vertiefen.

Die Übungen werden so vermittelt, dass sie im Alltag praktiziert werden können.

Eine kleine Mittagspause ist vorgesehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk und etwas zu essen für die Mittagspause.

26W30139
Qigong für den Alltag – Workshop

Hildegard Rebsch
Samstag, 05.12.26, 10:00–13:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
24 €

Mobilisierungsübungen bereiten den Körper vor und öffnen die Energiebahnen.

Die Kurzform von Shibashi 1 besteht nur aus 6 Übungen, die gut zu erlernen und alltagstauglich umzusetzen sind. Ausgewählte Atemübungen aktivieren und beruhigen Körper, Geist und Seele. Stilleübungen mit meditativen Elementen sorgen für innere Achtsamkeit und Ruhe. Alltagstauglichkeit steht absolut im Vordergrund.

26W30140
Qigong für mehr Gesundheit

Hildegard Rebsch
15 mal montags, 10:40–11:40 Uhr
ab 21.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
120 €

Qigong ist eine sehr alte chinesische Gymnastik, die sich aus der Beobachtung von Tieren und der Natur entwickelt hat. Qigong bedeutet „die Arbeit mit der Lebensenergie“. Sie fließt in Leitbahnen (Meridianen) durch unseren Körper und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die sanften Bewegungen haben einen wohltuenden Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren Kreislauf und Durchblutung, beruhigen Geist und Seele.

26W30141
Qigong für die Wirbelsäule

Ulrich Weiss
15 mal mittwochs, 17:15–18:15 Uhr
ab 23.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
105 €

Die Übungen des Wirbelsäulen-Qigong kommen aus der traditionellen chinesischen Heilgymnastik. Es werden harmonisierende Kräfte für die Wirbelsäule verstärkt. In dem Kurs werden die Qigong-Formen Chan Mi Gong (tibetisches Wirbelsäulen-Qigong), der Schwimmende Drachen und Übungen aus den acht edlen Übungen (Brokat-Übungen) geübt und vertieft.

Die Übungen sind so vermittelt, dass sie im Alltag praktiziert werden können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.


Werden Sie Kursleiter*in an der Volkshochschule Backnang.

Wenn Sie über eine passende Ausbildung und Erfahrung sowie Freude am Umgang mit Menschen verfügen, freuen wir uns über Ihre Bewerbung für den Bereich **Gesundheit**.

Schwerpunkte sind Bewegung und Entspannung in ganz unterschiedlichen Facetten wie Wirbelsäulengymnastik, Pilates Aquafitness, Functional Fitness, Zumba, verschiedene Yoga-Ausrichtungen sowie unterschiedliche Entspannungstechniken usw.

Infos finden Sie auf Seite 115.

**Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de**



i

Tai Chi

Im Tai Chi wird die als Chi bezeichnete Lebensenergie erfahren, in Fluss gebracht und aktiviert. Dies harmonisiert Körper, Geist und Seele und unterstützt durch die Entwicklung von innerer Ruhe den Abbau von Stress. Durch eine regelmäßige Praxis von Tai Chi erhöht sich zudem die körperliche Stabilität, das Gleichgewicht und die Fitness des Übenden.



Foto: pixabay

26W30177**Tai Chi entdecken**

Udo Müller

2 mal mittwochs, 9:30–11:30 Uhr

ab 23.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

38 €

Durch das regelmäßige Üben von Tai Chi Chuan erreichen wir fließende, harmonische Bewegungen, eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und eine langanhaltende Gesundheit. Das Workout auf Basis der Tai Chi Prinzipien verbindet gelenkschonende Gymnastik (die durchaus anstrengend sein kann), Balanceübungen und Körperwahrnehmung mit Achtsamkeit. Bei den Übungen gilt: Kann ich etwas langsam, dann kann ich es auch schnell.

Wir entdecken unseren Körper neu und die Möglichkeiten, die daraus erwachsen.

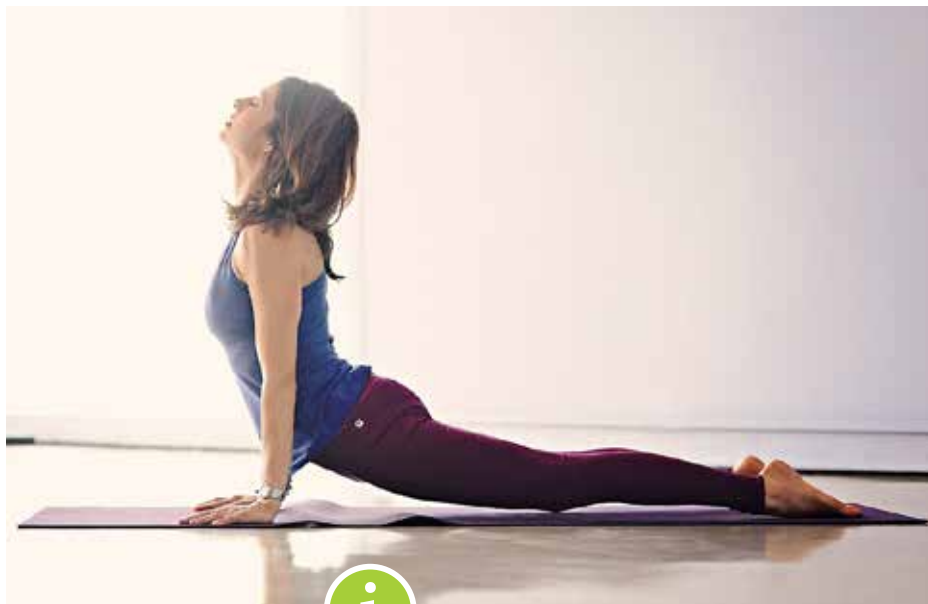


Foto: pixabay

i

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Es umfasst Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Kriyas (Reinigungsübungen) und Meditation. Ziele der Yoga-Kurse sind das Bewusstmachen der Körperhaltung, Entspannung, Stressregulierung, Aufbau von Konzentration, Herstellung der Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Yoga**26W30202****Gleichgewicht und Balance mit Yoga – Workshop**

Hildegard Rebsch

Samstag, 21.11.26, 10:00–13:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

28 €

Gleichgewicht und Balance ermöglichen ein gesundes, stabiles Leben. Stabilisierungsübungen kräftigen die Rumpfmittle, helfen das körperliche Gleichgewicht zu finden und eine harmonische Balance zu entwickeln. Yoga-haltungen und Flows fördern Standfestigkeit, Körperhaltung, innere Ruhe und Konzentration. Atemübungen begleiten die Übungen. Der Kurs endet mit einer wohltuenden Entspannung.

26W30204**Die Kraft der Drehung – Workshop**

Hildegard Rebsch

Samstag, 28.11.26, 10:00–13:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

24 €

Richtig ausgeführte Drehbewegungen sind ein Jungbrunnen für die Wirbelsäule. Sie führen zur Steigerung der Flexibilität, versorgen unsere Gelenke mit der erforderlichen Bewegung, massieren die inneren Organe und helfen, auf emotionaler Ebene zur Ruhe zu kommen. Sie gelten auch als "Herz – und Atemöffner". Wir erproben vielfältige Drehungen. Sicher und achtsam ausgeführt und ruhig getragen vom Atem. Der Kurs endet mit einer wohltuenden Entspannung.

26W30206**Hatha-Yoga**

Heike Jakubzik

12 mal montags, 18:00–19:30 Uhr

ab 21.09.26

Güterschuppen Burgstetten

126 €

26W30207**Hatha-Yoga meets Pilates**

Beate Rieger-Urbitsch

10 mal donnerstags, 16:30–18:00 Uhr

ab 01.10.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

85 €

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk und ein kleines Kissen mit.


26W30209
Hatha-Yoga

Sigrid Hoffmann
12 mal montags, 18:00–19:30 Uhr
ab 28.09.26
Nicht am 14.12. und 21.12.2026
Gemeindehalle Kirchberg/Murr, Vereinszimmer
144 €

26W30210
Hatha-Yoga

Sigrid Hoffmann
12 mal montags, 19:45–21:15 Uhr
ab 28.09.26
Nicht am 14.12. und 21.12.2026
Gemeindehalle Kirchberg/Murr, Vereinszimmer
144 €

26W30215
Hatha-Yoga

Edith Schüler
12 mal dienstags, 9:30–11:00 Uhr
ab 22.09.26
Schloss Lautereck, Sulzbach/Murr, Bürgersaal
101 €

26W30216
Hatha-Yoga

Edith Schüler
5 mal dienstags, 9:30–11:00 Uhr
ab 12.01.27
Schloss Lautereck, Sulzbach/Murr, Bürgersaal
42 €

26W30217
Hatha-Yoga

Barbara Suchanek
10 mal dienstags, 8:30–10:00 Uhr
ab 22.09.26
Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube
105 €

26W30218
Hatha-Yoga

Barbara Suchanek
10 mal dienstags, 10:15–11:45 Uhr
ab 22.09.26
Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube
105 €

26W30226
Hatha-Yoga

Sigrid Gaßmann
10 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr
ab 29.09.26
Nicht am 20.10.2026
Zehntscheuer Erbstetten
130 €

26W30227
Hatha-Yoga

Sigrid Gaßmann
10 mal dienstags, 19:45–21:15 Uhr
ab 29.09.26
Nicht am 20.10.2026
Zehntscheuer Erbstetten
130

26W30229
Hatha-Yoga

Anette Hufnagel
12 mal dienstags, 18:30–20:00 Uhr
ab 22.09.26
Nicht am 03.11.2026
Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube
126 €

26W30230
Yin Yoga – sanft und regenerativ

Anette Hufnagel
8 mal dienstags, 17:00–18:15 Uhr
ab 20.10.26
Nicht am 03.11.2026
Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube
80 €

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, 2 Yoga-Blöcke,
Yoga-Gurt, Yoga-Kissen oder -Bolster, Decke
bei Bedarf

26W30233
Hatha-Yoga

Elke Salzinger
12 mal dienstags, 18:30–20:00 Uhr
ab 22.09.26
Nicht am 20.10.2026
Gemeindehaus St. Paulus, Sulzbach/Murr
145 € (inkl. Raummiete)

26W30234
Hatha-Yoga

Elke Salzinger
12 mal dienstags, 20:15–21:45 Uhr
ab 22.09.26
Nicht am 20.10.2026
Gemeindehaus St. Paulus, Sulzbach/Murr
145 € (inkl. Raummiete)

26W30243
Hatha-Yoga

Barbara Suchanek
12 mal mittwochs, 18:00–19:10 Uhr
ab 23.09.26
Oppenweiler, Julius-Zehender-Haus
131 €

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!
www.vhs-backnang.de/newsletter



Foto: freepik



26W30250

Hatha-Yoga am Morgen der beste Start in den Tag

Heike Jakubzik

12 mal donnerstags, 10:00–11:30 Uhr

ab 24.09.26

Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube

126 €

26W30251

Hatha-Yoga

Barbara Suchanek

12 mal donnerstags, 10:00–11:10 Uhr

ab 24.09.26

Oppenweiler, Julius-Zehender-Haus

131 €

26W30253

Hatha-Yoga

Anett Rudeck

15 mal donnerstags, 17:00–18:30 Uhr

ab 24.09.26

Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube

158 €

26W30254

Hatha-Yoga

Katharina Zwerger

12 mal donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 01.10.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

102 €

Katharina Zwerger



ist eine international zertifizierte Yogalehrerin im Hatha-Vinyasa-Stil. Der Schwerpunkt ihrer Stunden liegt auf dem körperlichen Wohlbefinden. Sie bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, seelische Ruhe zu finden. In ihren Yogastunden gibt es genügend Zeit für körperliche Arbeit, Entspannung und Meditation. So können die Teilnehmer wieder eine Verbindung zu sich selbst aufbauen.



Foto: fotolia

26W30255

Hatha-Yoga

Barbara Suchanek

12 mal donnerstags, 18:30–19:40 Uhr

ab 24.09.26

Bürgerhaus Sechselberg, Großer Saal

113 €

26W30256

Hatha-Yoga

Petra Holzwarth

14 mal donnerstags, 18:30–20:00 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 03.12. und 17.12.2026

Ratsscheuer Unterbrüden

147 €

26W30257

Hatha-Yoga

Petra Holzwarth

14 mal donnerstags, 20:15–21:45 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 03.12. und 17.12.2026

Ratsscheuer Unterbrüden

147 €

26W30259

Hatha-Yoga

Iryna Zamora

14 mal freitags, 18:15–19:45 Uhr

ab 02.10.26

Nicht am 16.10.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

118 €

26W30260

Yoga für Schwangere

Adriane Kissel

8 mal mittwochs, 17:30–19:00 Uhr

ab 21.10.26

Dorfhaus Bruch

96 €

Die Schwangerschaft stellt für jede Frau ein einzigartiges Erlebnis dar. In dieser Zeit ist sie physisch und emotional besonders gefordert. Yoga trägt dazu bei, mit dieser Veränderung besser zurechtzukommen und dadurch Schwangerschaft und Geburt bewusst aktiv zu erleben. Der Kurs bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper zu beobachten, Veränderungen zu erkennen und darauf zu reagieren sowie Verspannungen zu lösen und die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Yoga spendet Kraft, gibt Leichtigkeit zurück und verbessert das Körpergefühl.

26W30263

Yoga für Frauen

Iryna Zamora

14 mal freitags, 16:30–18:00 Uhr

ab 02.10.26

Nicht am 16.10.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

131 €

Mit Yoga erlangt die Frau mehr Gelassenheit, gewinnt Kraft und Ruhe für Ihr Leben, mehr Beweglichkeit und Vertrauen. Speziell ausgewählte Yoga Übungen, die in einer natürlich ablaufenden Sequenz zusammenfließen stärken den Körper, lösen die Verspannungen und bringen Ruhe und Flexibilität. Die Haltung strafft sich, Beckenboden und Rückenmuskulatur werden aufgebaut und gestärkt. Atemübungen und Entspannungstechniken bringen Ausgeglichenheit und inneren Frieden. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters – mit und ohne Yoga Erfahrung. (Auch nach der Geburt als Unterstützung bei der Rückbildung).

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk und ein kleines Kissen mit.


26W30264
Curvy Yoga

Anett Rudeck

15 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 22.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

126 €

Curvy Yoga ist Yoga für jeden Körper. Bei unseren Kursen geht es nicht darum, Leistung zu erbringen, sondern Bewegungsfreude, Achtsamkeit und neue Energie zu entdecken. Jeder Teilnehmende absolviert die Übungen im eigenen Tempo und nach seinen körperlichen Möglichkeiten. Yoga macht fit, flexibel, verbessert die Haltung, Koordination sowie die Ausdauer und bringt Entspannung.

Bitte zusätzlich mitbringen: wenn vorhanden: Yogahilfsmittel wie Gurt, Block usw.

26W30272
Hatha-Yoga und Meditation auf dem Stuhl

Petra Holzwarth

14 mal donnerstags, 10:30–11:30 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 17.12.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

131 €

Sie möchten gesund und beweglich bleiben oder es wieder werden?

Sie möchten Gleichgesinnte treffen oder einfach mal raus aus den eigenen vier Wänden und sich bewegen?

Yoga auf dem Stuhl kann von Menschen jeden Alters erlernt und geübt werden. Wir üben achtsam, jeder nach seinen Möglichkeiten. Die Übungen machen den Körper geschmeidiger, kräftiger und auch schmerzfreier.

Wir beenden die Übungsstunden mit einer ruhigen, meditativen Entspannung, mehr Energie und Lebensfreude kann so entstehen.

26W30275
Hatha-Yoga und Meditation auf dem Stuhl

Tanja Sauter

10 mal freitags, 14:00–15:30 Uhr

ab 06.11.26

Nicht am 27.11.2026

Sport- und Kulturzentrum Allmersbach im Tal, Gymnastikraum
94 €

26W30277
Hatha-Yoga und Meditation auf dem Stuhl

Edith Schüller

12 mal donnerstags, 9:30–10:45 Uhr

ab 24.09.26

Gemeindehaus St. Paulus, Sulzbach/Murr
115 € (inkl. Raummiete)

26W30278
Hatha-Yoga und Meditation auf dem Stuhl

Edith Schüller

5 mal donnerstags, 9:30–10:45 Uhr

ab 14.01.27

Gemeindehaus St. Paulus, Sulzbach/Murr
54 € (inkl. Raummiete)

26W30279
Hatha-Yoga und Meditation auf dem Stuhl

Petra Frosch, Wilfried Frosch

11 mal montags, 14:30–15:45 Uhr

ab 21.09.26

Nicht am 16.11.2026

Gemeindehalle Jux, Spiegelberg
105 €

26W30290
Kundalini-Yoga® für Einsteiger

Adriane Kissel

8 mal mittwochs, 19:15–20:45 Uhr

ab 21.10.26

Dorfhaus Bruch

96 €

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Kundalini Yogas. Wesentliche Elemente und Hintergründe des Kundalini Yogas werden erläutert und geübt:

- Ein- und Ausstimmen zum Beginn und Ende jeder Stunde
- Übungsreihe mit einem speziellen Thema
- Bewusste Atemführung (Einführung in das lange, tiefe Atem und den Feueratem)
- Anwendung der Körperschleusen für ein Präzises Durchführen der Stellungen

Diese Bausteine fließen jeweils in eine themenspezifische Übungsreihe ein und bauen aufeinander auf.

26W30295
Lu Jong – Tibetisches Yoga

Elke Fillafer

10 mal dienstags, 19:30–21:00 Uhr

ab 06.10.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

105 €

Lu Jong ist eine uralte Bewegungslehre, die in der tibetischen Medizin wurzelt. Sie entstand vor etwa 8000 Jahren und gilt bis heute als kostbarer Schatz der Tibeter.

Durch sanft fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung werden Körper, Geist und Seele harmonisiert. Blockaden können sich lösen, und die Achtsamkeit wird geschult. Lu Jong ist Meditation in Bewegung – ein Weg zur Stärkung der Gesundheit sowie zu innerer Balance und Ruhe.

Iryna Zamora


ist international zertifizierte Yogalehrerin im Vinyasa Stil. Ihr ist es wichtig Yoga so zu vermitteln, dass es sowohl zu körperlichem Wohlbefinden beiträgt als

auch zu seelischer Ruhe führt. In einer Yogastunde gibt es genügend Zeit für körperliche Arbeit, Entspannung und Meditation, sodass die Teilnehmer eine Verbindung zu sich selbst aufnehmen können.

Foto: pixabay





Outdoor

26W30328

Boule spielend lernen

Thomas Spinner

5 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 22.09.26

Bouleanlage Waldheim Backnang

50 €

Dieser Schnupperkurs bietet einen spielerischen Einstieg in das Boulespielen. Boule hält fit, macht Spaß und ist leicht zu erlernen – ideal für alle Altersgruppen. Ganz nebenbei werden Konzentration sowie Auge-Hand-Koordination gefördert. Es ist eine perfekte Mischung aus Taktik, Geschicklichkeit und Spannung. In diesem Kurs lernen Sie das einfache, aber faszinierende Boulespiel von Grund auf kennen und üben die wichtigsten Techniken und Regeln. Gespielt wird zu zweit oder zu dritt im Team. Geübt werden das Legen und Schießen der Kugeln sowie erste Partien bis 13 Punkte.

Bitte mitbringen: Bequeme, wettergerechte Kleidung.

Boulekugeln können kostenlos ausgeliehen werden.

**Harald Zehetner**

ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (BANU), Wanderführer (DWV), Gesundheitswanderführer (DWV) und Schulwanderführer (DWV). Als Dozent bei

der VHS möchte er die Kursteilnehmer mit gesundheitsfördernden Wanderungen motivieren, ihre körperliche und geistige Fitness mit Bewegung an der frischen Luft zu verbessern und das Erlernte auch in den Alltag zu integrieren.



Foto: pixabay

26W30331

Herbstwanderung – Waldluft, Bewegung, Naturgenuss

Harald Zehetner

Samstag, 26.09.26, 10:00–12:00 Uhr

Treffpunkt: Plattenwald, Parkplatz beim Waldheim

19 €

Diese Herbstwanderung kombiniert das bewusste Erleben der Natur mit leichten Fitness- und Entspannungsübungen. Gemeinsam unterwegs stärken wir Körper und Geist und genießen die erholsamen Eindrücke des herbstlichen Waldes.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

26W30332

Herbstwanderung – Waldluft, Bewegung, Naturgenuss

Harald Zehetner

Samstag, 17.10.26, 10:00–12:00 Uhr

Treff: Parkplatz Sportheim Rohrbachtal, Oppenweiler

19 €

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

26W30333

Winterwanderung – Waldluft, Bewegung, Naturgenuss

Harald Zehetner

Samstag, 28.11.26, 10:00–12:00 Uhr

Treffpunkt: Plattenwald, Parkplatz beim Waldheim

19 €

Diese Winterwanderung kombiniert das bewusste Erleben der Natur mit leichten Fitness- und Entspannungsübungen. Gemeinsam unterwegs stärken wir Körper und Geist und genießen die erholsamen Eindrücke des winterlichen Waldes.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

26W30334

Winterwanderung – Waldluft, Bewegung, Naturgenuss

Harald Zehetner

Samstag, 16.01.27, 10:00–12:00 Uhr

Treff: Parkplatz Sportheim Rohrbachtal, Oppenweiler

19 €

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

26W30360

Nordic Walking

Frank Pantel

10 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 15.09.26

Treffpunkt: Plattenwald, Parkplatz beim Waldheim

120 € Bei Anmeldung angeben, ob Leihstöcke benötigt werden. Bitte dazu die Größe angeben. Leihgebühr von 25,- sind am ersten Kurstag direkt beim Kursleiter zu begleichen!

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining mit speziellen Carbonstöcken. Es ermöglicht allen Altersgruppen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Auch Personen, die schon längere Zeit nicht in Bewegung waren, finden hier eine ideale gesundheitsfördernde Bewegungsart. Denn weder Muskulatur, Gelenke noch das Herz-Kreislaufsystem sind einer Überforderung ausgesetzt. Zudem werden durch den Einsatz der Stöcke die koordinativen Fähigkeiten wie Geschicklichkeit und Körpergefühl geschult, gleichzeitig wird die Oberkörpermuskulatur gekräftigt. 85 % sämtlicher Muskelpartien werden beansprucht. Die Grundtechnik gleicht der Bewegung des klassischen Skilanglaufs – in Kombination mit Walking.

Bitte mitbringen: Sportkleidung. Bei schlechtem Wetter Wetterschutzkleidung nach Absprache.



26W30362

Nordic Walking

Frank Pantel

10 mal mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

ab 16.09.26

Treffpunkt: Plattenwald, Parkplatz beim Waldheim

120 € Bei Anmeldung angeben, ob Leihstöcke benötigt werden. Bitte dazu die Größe angeben. Leihgebühr von 25,- sind am ersten Kurstag direkt beim Kursleiter zu begleichen!

Bitte mitbringen: Sportkleidung. Bei schlechtem Wetter Wetterschutzkleidung nach Absprache

26W30390

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

Thomas Bühner

Samstag, 30.01.27, 9:30–13:30 Uhr

Verbindlicher Ersatztermin 13.02.2027

47 € Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: Samstag, 13.02.2027

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe, ohne Vorkenntnisse – nach einer kurzen Einweisung des Schneeschuhführers. Die Wanderung (ca. 3-4 Stunden) wird durch den Hochschwarzwald von einem oder mehreren zertifizierten Schneeschuhführern begleitet.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Kurs mit Selbstanreise!

Zusatzinformation siehe Internet

Bitte mitbringen: Geld für Mittagseinkauf, Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, Mütze und Handschuhe, Getränk, Sonnencreme. Schneeschuhe und Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Foto: pexels



Foto: pexels

Rückengesundheit

Rückengymnastik ist der beste Weg Rückenbeschwerden wirkungsvoll zu begegnen und ihnen vorbeugend entgegenzuwirken. Durch die funktionelle Kräftigung der Rumpfmuskulatur kann die Körperhaltung verbessert werden. Entspannungsübungen lösen Muskelverspannungen und schaffen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. In den Wirbelsäulengymnastik-Kursen werden wirbelschonende Bewegungsabläufe für den Alltag erlernt.

Rückengesundheit

26W30400

Rücken-Training

Elke Reh

10 mal montags, 9:00–10:00 Uhr

ab 28.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

70 €

Dauerhafte Fehlbelastungen, einseitige Bewegungsabläufe und Bewegungsmangel führen häufig zu einer zu niedrigen oder zu einer zu hohen Muskelspannung. Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen können die Folge sein. Gezielte funktionelle Gymnastik, Pilates und Feldenkrais zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur helfen Defizite auszugleichen. Einen Schwerpunkt bildet die Rückenschule mit Tipps für wirbelsäulenschonende Bewegungen im Alltag.

Verschiedene Entspannungsmethoden am Ende der Übungsstunde sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Socken und Handtuch

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Decke, Getränk und ein kleines Kissen mit.

26W30401

Rückenfit – Rückenkräftigung

Andrea Hoffmann

10 mal montags, 9:00–10:00 Uhr

ab 21.09.26

Gemeindehalle Kirchberg/Murr, Turnhalle

70 €

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. Sie erlernen gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. 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.

26W30402

Rückenfit – Rückenkräftigung

Andrea Hoffmann

10 mal montags, 10:10–11:10 Uhr

ab 21.09.26

Gemeindehalle Kirchberg/Murr, Turnhalle

70 €

26W30403

Rückenfit – Rückenkräftigung

Andrea Hoffmann

10 mal montags, 18:30–19:45 Uhr

ab 21.09.26

Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube

88 €



26W30404

Rückenfit – Rückenkräftigung

Andrea Hoffmann

10 mal montags, 19:50–21:05 Uhr

ab 21.09.26

Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube

88 €

26W30405

Rückenfit – Rückenkräftigung

Andrea Hoffmann

10 mal dienstags, 10:00–11:15 Uhr

ab 22.09.26

Nicht am 17.11.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

88 €

26W30408

Sanfte Rücken-Power

Katrin Schwagerick

13 mal dienstags, 20:00–21:00 Uhr

ab 22.09.26

Nicht am 13.10. und 20.10.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

91 €

26W30414

Wirbelsäulengymnastik

Elke Reh

14 mal dienstags, 9:30–10:30 Uhr

ab 29.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

88 €

26W30416

Wirbelsäulengymnastik

Andreas Schuster

19 mal dienstags, 9:00–10:00 Uhr

ab 15.09.26

Seeguthalle Cottenweiler, Foyer

107 €



Foto: pexels

26W30417

Wirbelsäulengymnastik

Andreas Schuster

19 mal dienstags, 10:15–11:15 Uhr

ab 15.09.26

Seeguthalle Cottenweiler, Foyer

107 €

26W30419

Wirbelsäulengymnastik

Claudia Altmann

17 mal dienstags, 17:10–18:10 Uhr

ab 22.09.26

Nicht am 22.12.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

107 €

26W30420

Wirbelsäulengymnastik

Claudia Altmann

17 mal dienstags, 18:20–19:20 Uhr

ab 22.09.26

Nicht am 22.12.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

107 €

Andrea Hoffmann



ist gelernte Physiotherapeutin und schätzt die Arbeit an der Volkshochschule Backnang sehr. Gerne kommt sie mit unterschiedlichen Menschen

in Kontakt und gibt ihr Wissen weiter. Wenn sie durch ihre Arbeit in den Kursen zu einem guten Körpergefühl und zur Gesundheit der Teilnehmer beitragen kann, erfüllt sie das mit Freude.

26W30422

Wirbelsäulengymnastik

Ina Müller

12 mal dienstags, 18:00–19:00 Uhr

ab 22.09.26

Plaisirschule,
Gymnastikhalle

68 €

26W30423

Wirbelsäulengymnastik

Ina Müller

12 mal dienstags, 19:15–20:15 Uhr

ab 22.09.26

Plaisirschule,
Gymnastikhalle

68 €

26W30425

Wirbelsäulengymnastik

Andreas Schuster

18 mal mittwochs, 17:00–18:00 Uhr

ab 16.09.26

Grund- und Werkrealschule in der Taus, Gymnastikraum

Seelacher Weg 40

101 €

26W30426

Wirbelsäulengymnastik

Andreas Schuster

18 mal mittwochs, 18:15–19:15 Uhr

ab 16.09.26

Grund- und Werkrealschule in der Taus, Gymnastikraum

Seelacher Weg 40

101 €



Andreas Schuster, Sportlehrer und Sporttherapeut. Ausbildung zum Lehrer für Biyun-Qigong. Ausbildung in Chinesischer Massage und Ohrtherapie. Zahlreiche verschiedene Fortbildungen in sport- und sporttherapeutischen Bereichen. Seit mehr als zehn Jahren Dozent an der Volkshochschule in den Bereichen Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Walking, Massage und Qigong.

„Die Gesundheit ist mehr als körperliche Fitness. Gesundheit bedeutet den Einklang von Körper, Geist und Seele. Diesen Einklang erlebe ich am Klavier bei einem Konzert mit meiner Jazzband, bei einem guten Buch auf dem Sofa oder bei der Zubereitung einer guten Mahlzeit in der heimischen Küche sowie im Kreise geliebter Menschen.“


26W30430
Wirbelsäulengymnastik

Silvia Rothweiler
15 mal freitags, 19:00–20:00 Uhr
ab 25.09.26
Plaisirschule,
Gymnastikhalle
93 €

26W30432
Rückenfitness

Hildegard Rebsch
15 mal montags, 19:30–20:30 Uhr
ab 21.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
105 €

26W30434
Funktionelles Rückentraining

Andreas Schuster
18 mal donnerstags, 9:00–10:00 Uhr
ab 17.09.26
Seeguthalle Cottenweiler, Foyer
101 €

26W30436
**Funktionelles Rückentraining
mit Rückenschule**

Ida Anna Schindler
15 mal donnerstags, 10:45–11:45 Uhr
ab 24.09.26
Nicht am 03.12.2026
Gemeindehalle Großaspach
105 €

26W30438
Dorn-Methode – Selbsthilfeübungen

Ute Schierle
Samstag, 14.11.26, 14:30–17:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
28 €

Die Dorn-Methode ist eine sanfte Technik zur Korrektur von Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke. Die Selbsthilfeübungen der Dorn-Methode sind leicht zu erlernen, effektiv und jederzeit anwendbar. Ihre wohltuenden Auswirkungen sind sofort spürbar und ermöglichen einen bewussteren Umgang mit dem Rücken und den Gelenken.

Bitte mitbringen: Matte, Schreibzeug, 2-3 cm dickes Brett oder Buch, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Beckenbodengymnastik
26W30439
Beckenbodengymnastik für Frauen

Sybille Angela Gutmann
5 mal mittwochs, 9:30–11:00 Uhr
ab 07.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
98 €

Ein funktionierender Beckenboden ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Durch gezielte Übungen lernen Sie die Muskulatur des Beckenbodens wahrzunehmen, zu aktivieren, zu stärken und zu entspannen. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, bei bereits vorhandenen Beschwerden, aber auch als Vorbeugung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, warme Socken, Getränk, Handtuch oder Decke

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Decke, Getränk und ein kleines Kissen mit.

26W30440
Beckenbodentraining für Männer

Andreas Simon
5 mal donnerstags, 10:00–11:00 Uhr
ab 08.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
57 €

Ein untrainierter Beckenboden kann die unterschiedlichsten Probleme auslösen.

In diesem Kurs lernen Männer, ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu kräftigen und zu entspannen. Ein gut trainierter Beckenboden ist die Basis für unser Wohlbefinden.

Das Thema Körperwahrnehmung sowie Entspannung werden ebenfalls berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, warme Socken, Getränk, Handtuch oder Decke

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de

RMK
Rems-Murr-Kliniken

 REMS-MURR-KREIS

Medizin am Mittwoch

Mittwochs um 17:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei und ohne Anmeldung möglich

Mit unserer Veranstaltungsreihe „Medizin am Mittwoch“ bieten wir Ihnen regelmäßig verständliche Einblicke in aktuelle medizinische Themen. Unsere Expertinnen und Experten erklären neueste Entwicklungen aus der Medizin, geben Orientierung und beantworten Ihre Fragen direkt vor Ort.

Kommen Sie vorbei und bleiben Sie rund um Ihre Gesundheit gut informiert.

Weitere Infos über den QR-Code oder unter:
www.rems-murr-kliniken.de





Fitness und Gymnastik

26W30441

Funktionsgymnastik für Männer

Claudia Altmann

15 mal montags, 16:45–17:45 Uhr

ab 21.09.26

Mehrzweckhalle Hohnweiler

120 €

Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Funktionelle Übungen, Aufbau bzw. Stärkung der Rückenmuskulatur, Herz- und Kreislauf-Training sowie Entspannungsübungen werden unsere Stunde ausfüllen.

Bitte mitbringen: Eine Matte, ein Dynaband (2 Meter lang), Getränk

26W30442

Funktionsgymnastik für Männer

Claudia Altmann

15 mal montags, 18:00–19:00 Uhr

ab 21.09.26

Mehrzweckhalle Hohnweiler

120 €

Bitte mitbringen: Eine Matte, ein Dynaband (2 Meter lang), Getränk

26W30444

Sanfte Gymnastik

Ines Petra Kutasi

15 mal donnerstags, 14:30–15:30 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 17.12.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

96 €

Mit Entspannungsmusik trainieren Sie Beweglichkeit, Sensomotorik, Koordination und leichte Kräftigung – ohne die Gelenke oder den Körper zu stark zu belasten, auch auf der Matte. Durch sanfte Übungen zur Gelenkmobilisation, Dehnungsübungen für Flexibilität und Spaß lernen Sie auch mit Balanceübungen Verletzungen zu vermeiden und beweglich zu bleiben. Die Körperwahrnehmung wird gestärkt. Die Atmung wird bewusst in die Übungen integriert, was zur Entspannung und besseren Körperkontrolle beiträgt.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.



Foto: VHS Backnang

26W30446

Ausgleichsgymnastik

Heidi Taschner

15 mal mittwochs, 17:15–18:15 Uhr

ab 23.09.26

Bürgerhaus Unterweissach, Scheunenstube

105 €

Bewegungsmangel und einseitige Belastung des Körpers im Beruf und Alltag schaden Ihrer Gesundheit und mindern Ihre Leistungskraft. Ziel der Ausgleichsgymnastik ist es, durch geeignete Übungen die Muskulatur zu kräftigen und die allgemeine Beweglichkeit des Körpers zu steigern.

26W30450

Fit und schwungvoll in den Tag

Silvia Rothweiler

15 mal donnerstags, 9:30–10:30 Uhr

ab 24.09.26

Bürgerbegegnungsstätte Oberweissach

140 €

Im Vordergrund dieses Kurses steht die Ganzkörpergymnastik. Gymnastik Mix bietet unter Verwendung von verschiedenen Kleingeräten (Faszien-Rolle, Brasil und Flexi-Bar) ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Vielseitige Bewegungen, Übungen für die Erhöhung der Beweglichkeit und für die Kräftigung der Muskulatur wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Durch dieses abwechslungsreiche Programm werden, Koordination, Balance und Muskelkraft gestärkt und gefördert.

26W30460

Fitness trifft Entspannung

Ina Müller

14 mal dienstags, 16:30–17:30 Uhr

ab 22.09.26

Nicht am 22.12.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

99 €

Bodyforming – Fettverbrennung – Beweglichkeit – Dehnung – Koordination – und Entspannung!

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers. Nach dem Training endet die Einheit mit einem ausgiebigen Dehnungs- und Entspannungsteil mit Yoga- und Stretchingelementen und Meditation.

26W30462

Ganzkörperfitness – Functional Training

Ina Müller

14 mal donnerstags, 16:30–17:30 Uhr

ab 24.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

99 €

Ankommen, Aufwärmen, Trainieren, Dehnen, Entspannen. Mit einem Intro beginnen wir, um nach dem Berufsalltag erst einmal anzukommen. Nach einer Aufwärmphase starten wir mit der Arbeit in der Tiefenmuskulatur. Dabei werden wir uns auf die typischen Problemzonen Bauch--Beine--Po konzentrieren. Eine Entspannungsphase mit ausgiebiger Dehnung entlässt uns dann ausgeglichen in den verdienten Feierabend.



26W30465

Fitness-Workout – für eine gute Figur

Hildegard Rebsch

15 mal montags, 18:15–19:15 Uhr

ab 21.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

105 €

Wir beginnen mit einem lockeren Warm-Up um unsere Muskulatur auf das Training vorzubereiten. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur bilden den Schwerpunkt. Nach der Kräftigung dehnen wir die Muskulatur und beenden den Kurs mit einer kleinen Entspannung, so dass wir uns rundum wohl fühlen.

Hildegard C. Rebsch



ist von Beruf Lehrerin und seit 30 Jahren als Trainerin im Fitnessbereich tätig. Sie hat sowohl für Qi Gong als auch für Yoga mehrjährige Ausbildungen absolviert.

Neben Yoga und Qi Gong ist Pilates ein weiterer Schwerpunkt ihres umfangreichen Angebots als Dozentin in der Gesundheitsprävention.

26W30468

Ganzkörperfitness – Functional Training

Svenja Fischer

15 mal mittwochs, 19:45–20:45 Uhr

ab 23.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

120 €

Bei diesem Ganzkörpertraining werden verschiedene Elemente des Kraft-, Stabilitäts- und Beweglichkeitstrainings (Functional Training) miteinander verbunden. So entsteht ein abwechslungsreiches Training, das den Körper als Einheit begreift, Bewegungsabläufe effizient verbessert und Körperhaltung und -formung positiv beeinflusst.

Svenja Fischer



ist staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin mit einer Leidenschaft für Bewegung. Sie bietet eine große Bandbreite an Fitness- und Entspannungsangeboten. Funktionale Ganzkörperworkouts, Wirbelsäulengymnastik und Rückenfitness sind ihre Favoriten.

26W30469

Bauch-Beine-Po meets HIIT

Svenja Fischer

14 mal donnerstags, 18:30–19:30 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 10.12.2026 und 21.01.2027

Mehrzweckhalle Hohnweiler

99 €

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining kombiniert gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po mit intensiven HIIT-Einheiten (High Intensity Interval Training). Durch den Wechsel von Belastung und Erholung werden Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung effektiv gefördert. Das Training ist für alle geeignet, die ihre Fitness verbessern und den Körper gezielt formen möchten.

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mit.



SWR1

LEUTE

DER TALK IM RADIO

SWR1

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE

SWR1.DE

**26W30470****Stretch & relax**

Svenja Fischer

10 mal donnerstags, 19:45–20:30 Uhr

ab 01.10.26

Nicht am 10.12.2026

Mehrzweckhalle Hohnweiler

63 €

Sanfte Stretch-Übungen werden in diesem Kurs mit wohltuender Entspannung kombiniert. Die Übungen fördern Körperbewusstsein, Beweglichkeit und innere Ruhe. Ideal, um Spannungen des Tages zu lösen und entspannt in den Abend zu starten.

26W30471**Bauch-Beine-Po Workout**

Liane Rödel

12 mal dienstags, 18:45–19:45 Uhr

ab 22.09.26

Berufliches Schulzentrum Backnang,

Gymnastikraum

Heininger Weg 43

84 €

Wir beginnen mit einem lockeren Warm-Up um unsere Muskulatur auf das Training vorzubereiten. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur bilden den Schwerpunkt. Nach der Kräftigung dehnen wir die Muskulatur und beenden den Kurs mit einer kleinen Entspannung, so dass wir uns rundum wohlfühlen.

26W30472**Fit Mix**

Julia Bieder

15 mal freitags, 17:00–18:00 Uhr

ab 25.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

105 €

Dieser Kurs bietet ein Kraftausdauertraining mit Musik zum Aufbau von Fitness, Kraft, Gesundheit und Körperempfinden. Durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, wird Stress ebenso wie Körperfett abgebaut.

Inhalt der Stunde sind Ausdauerseinheiten, wie z.B. Step-Aerobic mit Koordinationsübungen. Schwerpunkt liegt im Aufbau der Muskeln im Bauch, Beine, Po, aber auch in Rumpf, Rücken und Armen.

Dehn- und Entspannungsübungen runden jede Stunde ab.

26W30473**Fit Mix**

Stephanie Keller

11 mal donnerstags, 17:30–18:30 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 19.11. und 26.11.2026

Gemeindehalle Kirchberg/Murr, Turnhalle

78 €

26W30474**Piloxing**

Tanja Stoll

9 mal mittwochs, 19:15–20:15 Uhr

ab 30.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

78 €

Piloxing bietet die einzigartige Kombination von Pilates, Boxen und Tanzen zum Intervalltraining in einem Kurs.

Ein Training für Körper, Kopf und Geist.

Die Fettverbrennung wird intensiviert und die Koordination verbessert. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Komm und überzeuge dich selbst.

26W30476**Hula Hoop Workout**

Bianca Mayer

13 mal mittwochs, 19:00–20:00 Uhr

ab 23.09.26

Nicht am 07.10., 14.10. und 21.10.2026

Gemeindehalle Kirchberg/Murr, Turnhalle

82 €

Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch, Rücken, Bein- und Gesäßmuskulatur. Neben Rumpfmuskulatur und Beckenboden, wird auch das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Motorik, Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und das alles gelenkschonend.

Passende Musik steigert die gute Laune und die Glücksgefühle weiter. Neben dem beliebten „Hüftkreisen“ werden zahlreiche Workout-Übungen eingebunden, die alle wichtigen Muskelgruppen effektiv trainieren. Lasst uns hullern!

Bitte mitbringen: Hula Hoop Reifen, feste Turnschuhe, Getränk



Foto: pexels

**Haben Sie Lust,
Teil unseres Teams zu werden?**

Dann bewerben Sie sich als Kursleiter*in an der Volkshochschule Backnang.

Gerne würden wir unser Kursleitungsteam erweitern und unser Programm durch neue Angebote bereichern.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Ihr Engagement!

Infos finden Sie auf Seite 115.

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mit.



i

Pilates

Pilates ist Fitness für Körper, Geist und Seele. Das intensive Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur der Körpermitte, wobei Kräftigung, Atmung und Dehnung miteinander kombiniert werden. Die Konzentration liegt auf den Zonen Bauch, Beckenboden und Po. Das ganzheitliche Training verbessert das Körperbewusstsein und Entspannungsübungen bauen Verspannungen ab. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.



Foto: pixabay

Pilates

26W30538

Pilates – ein optimales Trainingsprogramm – Workshop

Hildegard Rebsch
Samstag, 14.11.26, 10:00–13:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
24 €

Pilates ist eine äußerst effektive Trainingsmethode für den ganzen Körper. Muskeln werden gezielt aktiviert, gedehnt oder entspannt. Im Fokus steht die Rumpfmittle (Powerhouse). Das Training mit der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille stärkt den Rumpf, verbessert die Beweglichkeit und richtet den Körper optimal auf. Eine bewusste Atmung und Konzentration auf die inneren Vorgänge lassen den Alltag außen vor. Verschiedene Kleingeräte kommen zum Einsatz. Der Workshop endet mit einer wohltuenden Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk.

26W30540

Pilates

Hildegard Rebsch
15 mal montags, 9:30–10:30 Uhr
ab 21.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
105 €

26W30541

Pilates

Hildegard Rebsch
15 mal montags, 17:00–18:00 Uhr
ab 21.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
94 €

26W30542

Pilates

Julian Kalcher
15 mal montags, 19:30–20:30 Uhr
ab 21.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
105 €

26W30544

Pilates

Julia Bieder
15 mal dienstags, 16:45–17:45 Uhr
ab 22.09.26
Sport- und Kulturzentrum Allmersbach im Tal, Gymnastikraum
105 €

26W30545

Pilates

Julia Bieder
15 mal dienstags, 18:00–19:00 Uhr
ab 22.09.26
Sport- und Kulturzentrum Allmersbach im Tal, Gymnastikraum
105 €

26W30546

Pilates

Liane Rödel
12 mal dienstags, 17:30–18:30 Uhr
ab 22.09.26
Berufliches Schulzentrum Backnang, Gymnastikraum
Heininger Weg 43
84 €

26W30549

Sanftes Pilates für Ältere

Elke Bosch
14 mal mittwochs, 8:30–9:30 Uhr
ab 30.09.26
Maubach Mehrzweckhalle Nebenraum
99 €

26W30551

Pilates

Angelika Sommerfeld-Jupe
16 mal mittwochs, 16:45–17:45 Uhr
ab 23.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
112 €

26W30552

Pilates

Angelika Sommerfeld-Jupe
16 mal mittwochs, 18:00–19:00 Uhr
ab 23.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
112 €

26W30553

Pilates für Anfänger

Liane Rödel
12 mal donnerstags, 9:15–10:15 Uhr
ab 24.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
105 €

Bitte zusätzlich mitbringen: Igelball

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk und ein kleines Kissen mit.



26W30554

Pilates

Ida Anna Schindler
15 mal donnerstags, 9:30–10:30 Uhr
ab 24.09.26
Gemeindehalle Großaspach
105 €

Es werden Grundkenntnisse vorausgesetzt.

26W30556

Pilates

Julia Bieder
10 mal freitags, 18:15–19:15 Uhr
ab 25.09.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
70 €

26W30559

Reformer Pilates im Pilaref Backnang

Emre Polat Pilaref Backnang
10 mal freitags, 17:00–17:50 Uhr
ab 06.11.26
Pilaref im Hofgut Hagenbach
Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang
200 €

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Reformer Pilates kennenlernen möchten. Trainiert wird auf dem Pilates Reformer – einem modernen Trainingsgerät mit individuell einstellbaren Federwiderständen, das ein gelenkschonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining ermöglicht. Durch kontrollierte und fließende Bewegungen werden Kraft, Haltung, Stabilität, Beweglichkeit und Körpergefühl verbessert. Besonders die Tiefenmuskulatur von Bauch, Rücken und Beinen wird gezielt aktiviert. Dank der anpassbaren Widerstände eignet sich der Kurs perfekt für Anfänger und Wiedereinsteiger. Der Kurs findet im neuen Pilaref Studio Backnang statt und verbindet modernes Training mit einem warmen Boho Ambiente, das für Ruhe, Wohlbefinden und eine besondere Trainingsatmosphäre sorgt.

Bitte bringen Sie zu den Kursen Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk und ein kleines Kissen mit.

26W30560

Mamilates

Ida Anna Schindler
10 mal montags, 10:15–11:15 Uhr
ab 05.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
80 €

Pilates nach der Geburt stärkt den Körper sanft, aber gezielt – nicht nur in den ersten Monaten, sondern auch dann, wenn das Leben mit Kleinkindern den Rücken, die Schultern und die Körpermitte weiterhin stark beansprucht. Der Kurs kräftigt das Powerhouse, löst Verspannungen in Nacken und Schultern und unterstützt eine stabile, aufrechte Haltung. Gleichzeitig fördert er eine feinere Körperwahrnehmung, hilft, den täglichen Belastungen mit mehr Kraft und Leichtigkeit zu begegnen und schenkt eine wohlthuende Auszeit nur für dich als Mama.

26W30561

Mamilates

Ida Anna Schindler
10 mal mittwochs, 19:30–20:30 Uhr
ab 07.10.26
Oppenweiler, Julius-Zehender-Haus
80 €

26W30562

Mamilates

Ida Anna Schindler
10 mal montags, 11:30–12:30 Uhr
ab 05.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
80 €

Ida Schindler



ist zertifizierte Pilates-Trainerin. In ihren Kursen stehen Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein im Mittelpunkt. Ihr besonderes Anliegen ist es, Mütter jeden Alters sportlich zu begleiten und zu begeistern.



Das Pilaref Backnang | Foto: Pilaref Backnang



Zumba®

Lassen Sie sich von Zumba® begeistern! Verschiedene südamerikanische Tanzstile wie Salsa, Merengue und Reggaeton sorgen für einen hohen Spaßfaktor mit einfachen Tanzschritten.

Ziel der Kurse ist die Verbesserung von Kondition, Koordination und Leistungsfähigkeit. Außerdem wird bei dem Training die Muskulatur in Bauch, Beinen und Oberkörper gestärkt. Jeder kann die einfachen Tanzschritte erlernen. Zumba® ist Tanz, Fitness und Spaß in einem!

Zumba

26W30603

Zumba®

Stephanie Keller

15 mal montags, 18:30–19:30 Uhr

ab 21.09.26

Nicht am 14.12.2026

Gemeindehalle Kirchberg/Murr, Turnhalle

84 €

Bitte mitbringen: mind. 1 Liter Wasser

26W30612

Zumba®

Celine Seddig

15 mal montags, 18:15–19:15 Uhr

ab 21.09.26

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14

105 €

26W30614

Zumba®

Salome Seddig

15 mal donnerstags, 18:00–19:00 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 17.12.2026

Plaisirschule,
Gymnastikhalle

107 €



Foto: pixabay

Stephanie Keller



ist Dozentin für Zumba®. Es ist für sie die optimale Art um den Körper in Form zu bringen und die Kondition zu steigern.

Die geschmeidigen und eleganten tänzerischen Elemente beim Zumba® machen viel Spaß und man geht immer mit einem guten Gefühl nach Hause. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen, somit kann man jederzeit einsteigen.

Bitte bringen Sie zu den Kursen bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Getränk

26W30616

Zumba Gold®

Karin Krumbein

10 mal donnerstags, 20:00–21:00 Uhr

ab 24.09.26

Nicht am 08.10.2026

Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15

70 €

ZUMBA Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba® Fitness. Zumba Gold® ist perfekt zugeschnitten für Fitness- oder Tanzeinsteiger, nach Verletzungen oder um neu einzusteigen nach längeren Pausen. Der langsame Fitness-Aufbau und die schrittweise Steigerung der Intensität in Verbindung mit lateinamerikanischer Musik, schafft Freude an Bewegung und kräftigt, sowie lockert die Muskulatur gleichzeitig. Zumba Gold® bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte leicht zu erlernen und einfach nachzutun sind.

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



Tanz

26W30635**Jazztanz**

Elke Tatz-Schimank

14 mal mittwochs, 18:30–19:30 Uhr
ab 23.09.26Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
98 €

Charakteristisch für den „Jazz Dance“ ist eine Bewegungsqualität, die durch ausgeprägte Isolationen und raffinierte, akzentuierte Schrittfolgen gekennzeichnet ist. Mit populären Musikformen wie Funk, Soul, Hip-Hop oder Lyrical haben sich entsprechende Stile entwickelt, bei denen Jazzelemente mit den spezifischen Merkmalen der jeweiligen Musik und Tanzform kombiniert werden.

Inhalte dieses Kurses sind technische Exercises zur Erwärmung, Dehnung und Kräftigung und schließlich eine Choreografie.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

**Orientalischer Tanz**

Der Orientalische Tanz ist ein impulsiver Tanz als Ausdruck purer Lebensfreude. Die Ausführung der weichen, fließenden Bewegungen und die einprägsamen Rhythmen können zum innerlichen Wohlbefinden beitragen. Durch den Tanz wird die Körperhaltung geschult, sowie Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

26W30652**Orientalischer Tanz für Anfänger Workshop**

Gertrud Diemert

Sonntag, 13.12.26, 14:00–16:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
16 €

Bitte mitbringen: Rock, Hüfttuch, Schleier und Getränk.

26W30655**Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene**

Gertrud Diemert

14 mal samstags, 16:00–17:00 Uhr
ab 10.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
93 €

Der Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die einen Grundkurs abgeschlossen haben bzw. an Tänzerinnen mit Vorkenntnissen. Es werden weitere Figuren, Schritte sowie Choreografieansätze erlernt, wobei sich das Lerntempo an den Fähigkeiten der Tänzerinnen orientiert.

Die Freude und der Spaß am Tanz stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Rock und Hüfttuch

26W30659**Orientalischer Tanz/Tribal Fusion**

Natalie Lemberger

10 mal donnerstags, 19:30–20:30 Uhr
ab 22.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14
78 €

Der orientalische Tanz ist ein Tanzstil mit fließenden, sanften aber auch rhythmischen Bewegungen. Tribal Fusion, ein sehr junger, moderner Tanzstil, verbindet Elemente aus dem orientalischen Tanz mit aktuellen Einflüssen wie z.B. Contemporary oder HipHop, sowohl in der Musik als auch in den Bewegungen. Diese Tanzarten stärken vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Nach einem kurzen Aufwärmen üben wir verschiedene Bewegungen zur Stärkung und Flexibilitätssteigerung und studieren kleine Kombinationen ein. Den Abschluss bildet ein Cool-down.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, ggfs. ein Hüfttuch, Getränk

26W30660**Schleiertanz**

Gertrud Diemert

6 mal samstags, 17:05–17:35 Uhr
ab 17.10.26
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 15
28 €

Der Tanz mit dem Schleier ist eine Erweiterung des Orientalischen Tanzes.

Der Schleier ist Zartheit und Anschmiegsamkeit im Wechsel und wir erfahren Freude und Leidenschaft.

Aus dieser Spannung lebt der Tanz.

Grundkenntnisse dafür sind erforderlich!

Bitte mitbringen: Hüfttuch und Schleier



Foto: pixabay

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



Foto: fotolia



Fitness im Wasser

Das Element Wasser ist durch seinen Auftrieb auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, welche an einer Trockengymnastik durch Gelenkprobleme nicht teilnehmen können.

Es werden die großen Muskelgruppen der Beine, Arme und des Rumpfes sowie die Rückenmuskulatur im hüft-bis brusttiefem Wasser gekräftigt, aktiviert und entspannt.

Das Bindegewebe wird gestrafft und Problemzonen günstig beeinflusst.

Fitness im Wasser

26W30701

Aqua-Fit – für Frauen

Ina Müller
14 mal montags, 17:30–18:15 Uhr
ab 21.09.26
Nicht am 21.12.2026
Grund- und Werkrealschule Großaspach,
Hermann-Schadt-Str. 17
Conrad-Weiser-Schule
91 €

Das Element Wasser ist durch seinen Auftrieb auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, welche an einer Trockengymnastik durch Gelenkprobleme nicht teilnehmen können.

Es werden die großen Muskelgruppen der Beine, Arme und des Rumpfes sowie die Rückenmuskulatur im hüft-bis brusttiefem Wasser gekräftigt, aktiviert und entspannt. Das Bindegewebe wird gestrafft und Problemzonen günstig beeinflusst.

26W30702

Aqua-Fit – für Frauen

Ina Müller
14 mal montags, 18:30–19:15 Uhr
ab 21.09.26
Nicht am 21.12.2026
Grund- und Werkrealschule Großaspach,
Hermann-Schadt-Str. 17
Conrad-Weiser-Schule
91 €

26W30703

Aqua-Fit – für Frauen

Ina Müller
14 mal montags, 19:30–20:15 Uhr
ab 21.09.26
Nicht am 21.12.2026
Grund- und Werkrealschule Großaspach,
Hermann-Schadt-Str. 17
Conrad-Weiser-Schule
91 €

26W30705

Aqua-Fit – für Frauen

Marion Gerstenheimer
11 mal dienstags, 17:30–18:15 Uhr
ab 13.10.26
Nicht am 22.12.2026
Grund- und Werkrealschule Großaspach,
Hermann-Schadt-Str. 17
Conrad-Weiser-Schule
73 €

26W30706

Aqua-Fit – für Frauen

Marion Gerstenheimer
11 mal dienstags, 18:30–19:15 Uhr
ab 13.10.26
Nicht am 22.12.2026
Grund- und Werkrealschule Großaspach,
Hermann-Schadt-Str. 17
Conrad-Weiser-Schule
73 €

26W30716

Aqua-Power – für Frauen

Marion Gerstenheimer
11 mal dienstags, 19:30–20:15 Uhr
ab 13.10.26
Nicht am 22.12.2026
Grund- und Werkrealschule Großaspach,
Hermann-Schadt-Str. 17
Conrad-Weiser-Schule
73 €

Bitte bringen Sie zu unseren Aquakursen eine Aqua-Nudel mit.



Selbstverteidigung



Foto: Franz Pfluegl – stock.adobe.com

26W30810

Selbstverteidigung für Frauen Wie Frauen sich schützen können

Ingrid Kehn

Samstag, 14.11.26, 9:00–13:00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11
32 €

Im Kurs geht es nicht nur um effektive Selbstverteidigung, sondern auch um das richtige Verhalten in Konfliktsituationen. Frauen sind leider oft Opfer von körperlicher und psychischer Gewalt. Wir befassen uns mit den Möglichkeiten von Prävention und Eigensicherung mittels bestimmter Vorsorgestrategien. Auf viele Gefahren muss man sich gar nicht einlassen, wenn man auf gewisse Signale achtet und die Situation richtig einschätzt. Wie Frauen sich im Notfall körperlich wehren können, üben wir im praktischen Teil. Oft reichen wenige Griffe und das geschickte Einsetzen von Alltagsgegenständen aus, um sich zur Wehr zu setzen. Zudem üben wir einige sehr einfache effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Der Grundgedanke „das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten“ gibt auch körperlich Schwächeren eine realistische Chance, eine Bedrohung gut zu überstehen. Für das Seminar ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



Foto: pixabay

Ernährung

26W30901

Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf

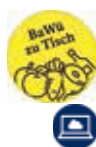
Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich
Mittwoch, 07.10.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr

Verbraucher*innen stehen vor einem Dschungel regionaler Siegel. Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich (Uni Hohenheim) zeigt wissenschaftlich fundiert, wie „Baden-Württemberg Qualität“ und andere Kennzeichnungen richtig zu deuten sind. Aktuelle Studien belegen: Regionale Herkunft und Biodiversität werden gemeinsam nachgefragt. Der Vortrag erläutert, welche Siegel echten Mehrwert bieten und wie saisonale, ökologische Produkte die Artenvielfalt fördern. Praktische Einkaufstipps aus der Verbraucherforschung helfen, nachhaltig einzukaufen. Für Familien und interessierte Bürger*innen – praxisnah und forschungsbasiert!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Ramona Weinrich forscht und lehrt 2021 als Junior Professorin an der Universität Hohenheim, Institut für Agrarpolitik und Landwirtschaftliche Marktlehre, Fachgebiet Verbraucherverhalten in der Bioökonomie. Sie studierte Ökotrophologie (M.Sc.), mit dem Schwerpunkt auf Ernährungs- und Verbraucherökonomie an der Universität Kiel. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Konsumverhalten, Marktforschung, nachhaltige Ernährung und Lebensmittelkennzeichnung.



26W30902

Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region

Heike Silber

Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 Uhr
Kurs findet online statt
keine Gebühr



Verbraucher*innen erwarten, dass Lebensmittel aus der Region frisch sind und deren Anbau umweltfreundlich ist. Auch in der Region kann das Gemüse aus beheizten Gewächshäusern stammen oder es werden viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Einige Regionalzeichen garantieren deshalb neben der regionalen Herkunft zusätzliche qualitative und ökologische Kriterien. Beim Kauf sollte man deshalb vor allem darauf achten, nicht auf vorgetäuschte Regionalität hereinzufallen. Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt. Im Vortrag werden verschiedene Regionalkennzeichen erläutert und aufgezeigt, was hinter Aussagen wie „aus der Heimat“ oder „von Hier“ steckt.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Heike Silber ist Leiterin der Abteilung Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V., bei der sie seit 2002 tätig ist. Sie hat an der Universität Hohenheim Ernährungswissenschaft studiert.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochkursen immer eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk sowie einen kleinen Behälter für Kostproben mit.



26W30903

Moderne saisonale Küche mit Jankalicious

Janka Alwon

Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 Uhr

Kurs findet online statt

keine Gebühr



Saisonal kochen, nachhaltig denken: In diesem Online-Workshop zeigt die bekannte Foodbloggerin Janka, wie einfach und lecker die saisonale Küche sein kann. Zusammen wird ein vollständiges Wintermenü zubereitet: Sellerieschnitzel, fruchtiger Feldsalat und gebratene Winterbirne stehen auf dem Plan. Dabei entdecken wir, was der Winter sonst noch so auf dem Teller zu bieten hat. Während des Kochens erklärt Janka, welche Zutaten gerade Saison haben, warum das für unsere Ernährung und die Umwelt wichtig ist und wie wir durch bewusstes Einkaufen ganz nebenbei weniger Lebensmittel verschwenden. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren! Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:

Janka lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein. Das Bloggen begleitet sie schon seit ihrer Kindheit, ihren Foodblog gründete sie 2018 nach ihrer Teilnahme an der „Küchenschlacht“.



Foto: pixabay

26W30904

Eintopf-Küche – vielfältig, wärmend und regional

Daniela Weh

Mittwoch, 11.11.26, 18:00–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

20 € Lebensmittelkosten



Eintopf-Küche, das heißt: ein Topf und viele Varianten wärmenden Genusses. Nichts schmeckt im Herbst und Winter besser als ein dampfender Eintopf. Mit ausgewählten regionalen Zutaten wie Bohnen, Linsen, Pastinaken, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Spinat oder Pilzen, kombiniert mit Nudeln, Grießnocken oder Reis, entstehen herzhafte und abwechslungsreiche Gerichte.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus Lebensmitteln regionaler Herkunft schmackhafte Eintöpfe zubereiten können – einfach, kreativ und saisonal. Am Abend wird überwiegend mit Bio-Lebensmitteln gekocht.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

26W30914

Kürbis-Rezepte – so lecker schmeckt der Herbst!

Petra Baader

Dienstag, 13.10.26, 18:00–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

40 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten

Die Kürbisse leuchten farbenfroh auf den Märkten und in den Gemüseregalen des Landes. Da warten wir nicht lange – viel zu gut schmecken uns im Herbst und Winter die Suppen, Ofengerichte und viele andere Rezepte mit Kürbis. Ob als Püree, gebraten oder gedünstet, als Ofenkürbis, als Kürbisgemüse gekocht, als Kürbis-Chutney, Marmelade, Kuchen oder Kürbis als Beilage – wir können einfach nicht genug davon bekommen! Es gibt so viele raffinierte Rezepte, dass es in der Kürbiszeit nie langweilig wird! Natürlich werden wir auch ein kleines Menü zubereiten und gemeinsam essen.



Wochenmarkt Backnang - ein Stück Lebensfreude!

**mittwochs & samstags
7.30 Uhr - 13.00 Uhr
Backnanger Innenstadt**

**Regionalität, Vielfalt,
Frische & Tradition**





26W30917

Maultaschen in verschiedenen Variationen

Daniela Weh

Freitag, 06.11.26, 18:00–21:30 Uhr
Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
47 € inkl. 20 € Lebensmittelkosten

Selbstgemachte Maultaschen sind einfach lecker und die Zubereitung ist gar nicht so schwer, wie Sie denken.

„Herrgottsbscheißerle“, werden die Maultaschen ja gerne im Schwäbischen genannt und sie können neben der klassischen Variante auch vegetarisch ein Hochgenuss sein. Wir stellen unterschiedliche Sorten her: klassisch, rein vegetarisch, mit Lachs oder Pilzen. Zu allen Varianten bereiten wir einen gemischten grünen Salat oder Kartoffelsalat zu und essen zum Abschluss gemeinsam. Maultaschen eignen sich auch gut zum Einfrieren – so hat man immer etwas auf Vorrat zuhause.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochkursen immer eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk sowie einen kleinen Behälter für Kostproben mit.

26W30918

Köstliche Rösti-Varianten

Hans Amberg

Freitag, 05.02.27, 18:00–21:00 Uhr
Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
43 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten

Ein Schweizer Nationalgericht! Goldbraun gebraten mit einer knusprigen Kruste, kommt sie dampfend auf den Teller. Rösti kann man aus Gschwelli machen, aber auch mit rohen Kartoffeln. In diesem Kochkurs erlernen Sie, wie eine Rösti hergestellt wird.

Spiegelei, Kaffee, Speck oder Zwiebeln können die Rösti begleiten. Rösti-Pizza, Rösti mit Pilzfüllung, Rösti-Käsekuchen sind Varianten, die auch zu Hause gut gelingen.

26W30919

Kochen mit Spaß und Fantasie

Rolf Übele

Samstag, 21.11.26, 15:00–19:30 Uhr
Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
34 € Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet!

Fantasievolle, leichte und raffinierte Küche liegt im Trend. Unter fachkundiger Anleitung zaubern Sie ein Menü mit unserem Koch:

- Kräutersuppe mit gebratener Blutwurst und Kartoffeltörtchen
- Bunter Salat mit Birne und Ziegenkäsebrulée
- Ofenlachs mit Kräuterfüllung
- Marzipanmousse mit Himbeer-Pfeffersauce

26W30920

Der heimliche Star „Die Sauce“

Hans Amberg

Samstag, 28.11.26, 10:30–14:00 Uhr
Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
48 € inkl. 21 € Lebensmittelkosten

Eine gelungene Sauce verstärkt den Geschmack einer Speise. Aber sie übertönt ihn nicht. Und damit sie gelingt, braucht es etwas Übung und Feingefühl. Saucen zu kochen ist im wahrsten Sinne des Wortes eine kleine Kunst! Ob man für Gäste kocht, sich selbst, einen besonderen Anlass oder Fonds auf Vorrat zum alltäglichen Kochen ansetzen möchte – mit diesem Kurs ist all das möglich. Schritt für Schritt erkläre ich in diesem Kurs, worauf es ankommt, wie man eine gute Basis herstellt und was man anschließend alles daraus noch machen kann.



Unser toll konzipiertes VHS-Kochatelier – herzlichen Dank an Küche & Design | Foto: VHS Backnang



26W30921

**Kräuter und Gewürze –
Aromen kreativ einsetzen**

Hans Amberg

Samstag, 12.12.26, 10:30–14:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

49 € inkl. 22 € Lebensmittelkosten

Kräuter und Gewürze verleihen Speisen ihren besonderen Charakter. Richtig eingesetzt, unterstreichen sie den Eigengeschmack der Zutaten, ohne ihn zu überdecken. In diesem Kurs werden verschiedene Kräuter und Gewürze vorgestellt und deren Verwendung in der Küche erläutert. Gemeinsam wird eine eigene Currymischung hergestellt und mit aromatischen Zutaten wie Zitronengras experimentiert. Ob für festliche Menüs, den täglichen Gebrauch oder zum Anlegen eines kleinen Vorrats an Kräutermischungen – Schritt für Schritt werden Grundlagen vermittelt, die für mehr Geschmack und Abwechslung in der Küche sorgen.

26W30927

**Single-Küche:
flott und lecker auf den Teller**

Annette Hårdter

Mittwoch, 27.01.27, 18:00–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

52 € inkl. 22 € Lebensmittelkosten

Verwöhnen Sie sich mit gesunden, schmackhaften Gerichten aus Zutaten, die Sie zu Hause haben. Kleine Portionen, schnell und energiesparend zubereitet, darauf liegt der Fokus in diesem Kurs. Viele Speisen, für die man sonst den Ofen braucht, gelingen auch z.B. in der Pfanne: Genuss für jeden Tag.



Foto: fotolia

26W30928

Männerkochkurs

Hans Amberg

Samstag, 20.02.27, 11:00–14:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

52 € inkl. 25 € Lebensmittelkosten

Haben Sie auch schon davon geträumt, Sie hätten das Kochen ein wenig besser im Griff und könnten Ihren Lieben mal was Schmackhaftes auf den Tisch zaubern. Dann ist der Kurs richtig. Mit einfachen Handgriffen und dem gekonnten Umgang mit den Lebensmitteln, lernen Sie, wie einfach im Grunde genommen das Kochen ist. Wir kochen gemeinsam ein 3 Gänge, die wir anschließend gemeinsam genießen.

26W30934

Kochen wie Gott in Frankreich

Hans Amberg

Samstag, 23.01.27, 11:00–14:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

49 € inkl. 22 € Lebensmittelkosten

Viele Gerichte, die heute auf unseren Tellern landen, haben ihre Wurzeln in der französischen Küche.

In diesem Kurs werden typische französische Gerichte in einer leichteren Variante mit weniger Sahne und Butter zubereitet und anschließend gemeinsam verkostet. Die Rezepte eignen sich gut zum Nachkochen zu Hause. Auch für Teilnehmende früherer Kurse lohnt sich die Teilnahme, da es neue Rezepte und Gerichte zu entdecken gibt.

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



26W30936

Spanische Tapas

Stefan Hoffmann

Montag, 07.12.26, 18:00–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
45 € inkl. 18 € Lebensmittelkosten

Tauchen Sie ein in die Vielfalt spanischer Tapas! Jeder Teilnehmer erhält ein eigenes Rezept und bereitet seine Tapas selbst zu. Am Ende entsteht ein buntes Buffet, das Sie auf eine kulinarische Reise durch die Welt der spanischen Köstlichkeiten mitnimmt. Ideal für alle, die Freude am Kochen und gemeinsamen Genießen haben.

26W30938

Großer Tapas Abend

Hans Amberg

Samstag, 07.11.26, 17:30–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
51 € inkl. 24 € Lebensmittelkosten

In Spanien ist es Tradition, dass man von Bar zu Bar zieht und zu einem Getränk ein paar appetitanregende, kleine und mundgerechte Häppchen bestellt. Die sogenannten Tapas. Dabei wird sich intensiv unterhalten und man lässt den Abend geschehen. In diesem Kurs werden Sie die Zubereitung verschiedener Tapas erlernen. Diese Auswahl an Tapas lässt sich auch zu Hause mit guten Freunden genießen und ersetzt wie in Spanien auch gleich das Abendessen.

26W30940

Italienische Küche

Rolf Übele

Samstag, 24.10.26, 15:00–19:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
34 € Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet!

Italien – wir denken an Sonne, blaues Meer, milde Luft, und gleich tauchen Erinnerungen an das Essen unter freiem Himmel, an dampfende Spaghetti, an den Duft von Olivenöl, Peperoncini und frischem Parmesankäse, auf. Unter Feinschmeckern erhält die italienische Küche einen immer höheren Stellenwert. Ihre Raffinesse und Leichtigkeit wird von vielen Gourmets geschätzt. Lassen Sie sich von Rezepten aus der neuen italienischen Küche überzeugen.



Foto: pixabay

26W30941

Pasta e basta

Hans Amberg

Freitag, 18.12.26, 17:30–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
51 € inkl. 21 € Lebensmittelkosten

Pasta ist die unbestrittene Königin Italiens. Was könnte besser sein, als zu lernen, wie man frische Pasta zubereitet, um die Ferien in Italien zurück ins Gedächtnis zu rufen. Sie erlernen die Herstellung frischer Pasta vom Rohmaterial bis hin zu den verschiedenen Methoden des Kochens und Würzens. Es werden zwei Teigsorten hergestellt, die klassische Eiernudel und der typisch sizilianische Hartweizenteig.

In der zweiten Phase der Lektion, wenn die frische Pasta mit den Händen geknetet wird, kann mit der Herstellung der verschiedenen Würzungen begonnen werden. Die Teilnehmer lernen, wie man sie macht: Ragù, Sugo oder Pesto. Zum Schluss kochen wir die Pasta, so dass die selbst hergestellte Pasta gemeinsam und mit den passenden Saucen verkostet werden kann. Ein voller Genuss!

26W30942

Italienische Kulinarik

Hans Amberg

Samstag, 06.02.27, 11:00–14:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
48 € inkl. 21 € Lebensmittelkosten

Die italienische Küche begeistert mit ihrer Vielfalt, frischen Zutaten und traditionellen Rezepten. In diesem Kurs werden verschiedene typische Gerichte der italienischen Küche gemeinsam zubereitet und genossen. Von herzhaften Vorspeisen über abwechslungsreiche Hauptgerichte bis hin zu einem köstlichen Dessert entsteht ein mehrgängiges Menü, das die kulinarische Vielfalt Italiens widerspiegelt. Tipps und Anregungen für die Zubereitung zu Hause runden den Abend ab.

Auch für Teilnehmende früherer Kurse lohnt sich die Teilnahme, da neue Rezepte und Gerichte auf dem Programm stehen.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochkursen immer eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk sowie einen kleinen Behälter für Kostproben mit.



26W30945

Traditionelle kretische Küche

Stefan Hoffmann

Montag, 16.11.26, 18:00–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

45 € inkl. 18 € Lebensmittelkosten

Die traditionelle kretische Küche besteht zu einem großen Teil aus vegetarischen Speisen. Sie hebt sich auf ihre ganz eigene Art von der des griechischen Festlandes ab. Dabei sind die Speisen bekömmlicher und überhaupt nicht vergleichbar mit den gängigen griechischen Menüs in Deutschland. Aus dieser Küche entstand auch die „Kretadiät“. Souflaki und Gyros wird man in der traditionellen kretischen Küche kaum finden, dafür gibt es so leckere Speisen wie Stifado oder gefülltes Gemüse, natürlich darf auch Melitzanosalata und Fava nicht fehlen.

26W30948

Orientalischer Kochkurs – Aromen des Nahen Ostens

Wisal Khalil

Donnerstag, 01.10.26, 17:30–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

49 € inkl. 20 € Lebensmittelkosten

Tauchen Sie ein in die vielfältige Küche des Orients und entdecken Sie traditionelle Gerichte voller Duft und Farbe. Gemeinsam bereiten wir Klassiker wie Kusa bi Laban (Zucchini mit Joghurt), das festliche Reisgericht Ouzi, den frischen Salat Fattoush sowie die beliebte Süßspeise Kanafeh zu. Abgerundet wird der Abend mit aromatischem schwarzem Tee, verfeinert mit Zimt und Kardamom. Ein Kurs für alle, die neue Geschmackserlebnisse suchen und Freude am gemeinsamen Kochen haben.

26W30950

Orientalische Mezze

Stefan Hoffmann

Montag, 25.01.27, 18:00–21:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

45 € inkl. 18 € Lebensmittelkosten

Bereiten Sie Gerichte aus 1001 Nacht zu. Diese werden Ihren Gästen schmecken und sie beeindrucken. Das Beste dabei ist: Sie können vieles vorbereiten und haben somit viel mehr Zeit, sich um Ihre Gäste zu kümmern. Was gehört zu einem orientalischen Essen? Würzige Beilagen und verschiedene Salate (viele davon vegetarisch), passend zu ein-gelegtem / gewürztem Fleisch (Hähnchen, Lamm) oder King Prawns. Wir werden alles frisch zubereiten und anschließend verkosten.

TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GELDBEUTEL!

Individuelle Küchenlösungen für jedes Budget – vom Fachmann geplant.



KÜCHE trifft WOHNEN: Raum- und Wohnkonzepte von der Küche bis ins Bad

Küchen-Komplettrenovierung aus einer Hand

Küche & ...
Design

Winnender Straße 17
71522 Backnang
Tel. 07191 3331-0
www.kd-backnang.de

Küche & ...
Design

TREND

Stuttgarter Straße 142
71522 Backnang
Tel. 07191 910687
www.kdtrend.de

Ihr ausgezeichnete Küchenspezialist und kompetenter Küchenpartner!

**SCHNIPPELN,
KOCHEN, BRATEN,
GENIESSEN ...**

**KULINARISCHE
EVENTS & KOCHKURSE**

**GEBURTSTAG, FAMILIENFEST
ODER FIRMENEVENT ...**

**WIR MACHEN AUS IHRER
FEIER EIN ERLEBNIS!**

KochWERK

... GEMEINSAM KOCHEN & GENIESSEN

Winnender Str. 17 // 71522 Backnang

WWW.KOCHWERK-BACKNANG.DE




Foto: pixabay

26W30953**Indisch vegetarische Küche**

Urvi Shah

Freitag, 09.10.26, 17:00–20:45 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
44 € inkl. 15 € Lebensmittelkosten

Die indische Küche lockt mit einer Vielzahl aromatischer und exotischer Gewürze. Die typischen Gerichte des Nordens sind eher mild, die des Südens scharf. Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien, und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit vegetarischen Gerichten, Currys, Chutneys und weiteren Köstlichkeiten. In diesem Kurs erfahren Sie von der aus Zentralindien stammenden Dozentin vieles über die Zubereitung dieser schmackhaften Speisen.

26W30954**Indische Thali**

Urvi Shah

Freitag, 29.01.27, 17:00–20:45 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
44 € inkl. 15 € Lebensmittelkosten

Thali bedeutet auf Hindi so viel wie „Platte“ und bezeichnet in der indischen Küche eine Mahlzeit, die aus verschiedenen, regionalen Gerichten besteht. Die Vielfältigkeit der indischen Küche spiegelt nicht nur die enorme Größe des Landes, sondern auch dessen Religions- und Kulturgeschichte wider. In diesem Kurs erfahren Sie, von der aus Zentralindien stammenden Dozentin, wie man köstliche und authentische indische Thali zubereitet, die rein vegetarisch sind und frisches Gemüse, traditionelle Gewürze und den unverwechselbaren Duft Indiens enthalten. Sie lernen die verschiedenen Gewürzmischungen und deren Verwendung kennen.

26W30970**Kochspaß vegetarisch
Schlemmen ohne Fleisch**

Rolf Übele

Samstag, 26.09.26, 15:00–19:30 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
34 € Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet!

Fleischlos essen heißt längst nicht mehr einfallsslose Grünkost oder „Beilagen-Küche“. Vegetarische Kost ist inzwischen für viele ein wichtiges Thema. Heutzutage hat die vegetarische Küche auch kulinarisch einen ganz anderen Stellenwert. Die neue, raffinierte Küche verwendet nur frischeste Produkte bester Qualität: marktfresches Gemüse, wertvolles Getreide und vielerlei Nüsse und Kerne. Hier treffen sich Gesundheitsbewusstsein und Genuss. Der Kurs beweist, dass man auch vegetarisch genussvoll schlemmen kann.

26W30972**Einfach gute Ofengerichte**

Annette Härdter

Mittwoch, 09.12.26, 18:00–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
40 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten

Draußen ist es ungemütlich – jetzt ist ein Seelenwärmer aus dem Ofen genau das Richtige. Vegetarische Aufläufe, Gebäcke, Snacks und mehr bereiten wir gemeinsam zu. Für jede Speise gibt es eine vegane Variante. Alle Rezepte sind einfach und kommen mit den Zutaten aus, die Sie bereits zu Hause haben.

26W30974**Leicht und lecker ins neue Jahr –
Pflanzlich kochen im Alltag**

Nadine Grass

Samstag, 16.01.27, 15:15–19:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6
44 € inkl. 15 € Lebensmittelkosten

Starten Sie frisch und genussvoll ins neue Jahr: In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie bunte, gesunde und alltagstaugliche Gerichte ganz einfach pflanzlich gelingen – passend zum Veganuary und zu guten Vorsätzen. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu und lernen, wie eine ausgewogene pflanzliche Küche im Alltag umgesetzt werden kann – ohne Fertigprodukte und mit natürlichen Zutaten.

Zubereitet werden eine saisonale Suppe, ein winterlicher Salat, Linsenbratlinge mit Ofenkartoffeln und Dip sowie ein cremiges Dessert. Der Kurs ist auch für eine glutenfreie Ernährung geeignet.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochkursen immer eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk sowie einen kleinen Behälter für Kostproben mit.


26W30975
Vegetarisch im Alltag

Hans Amberg

Freitag, 19.02.27, 17:30–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

51 € inkl. 24 € Lebensmittelkosten

Vegetarische Ernährung ist für viele Menschen zu einem wichtigen Bestandteil des Alltags geworden. Fleischlose Gerichte bereichern heute eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und bieten zahlreiche kreative Möglichkeiten. In diesem Kurs werden verschiedene vegetarische Speisen zubereitet – unter anderem mit Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchten. Dabei gibt es Anregungen und praktische Ideen für die einfache Umsetzung im Alltag.

26W30976
Vegane Desserts, Gebäck & Naschereien

Annette Härdter

Freitag, 02.10.26, 18:00–21:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

40 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten

Gehören Sie auch zu den Menschen, die Süßes lieben und Genussmomente auskosten können? In diesem Kurs zaubern wir Eiscreme, Süßigkeiten und Gebäck aus rein pflanzlichen Zutaten. Das Beste daran: alle Rezepte sind unkompliziert und in kurzer Zeit zubereitet. Gönnen Sie sich diesen Abend.

26W30980
Weihnachtsbäckerei lecker & gesund – ganz ohne Verzicht

Nadine Grass

Samstag, 14.11.26, 15:15–19:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

39 € inkl. 10 € Lebensmittelkosten

Auch in der Weihnachtszeit müssen Sie auf nichts verzichten. In diesem Backkurs zeigt Ihnen unsere Ernährungsberaterin, wie leckere Plätzchen gesund, pflanzlich und ohne raffinierten Zucker gelingen – für Genuss ganz ohne schlechtes Gewissen.

Gemeinsam backen wir verschiedene Sorten (u. a. Elisenlebkuchen, Marmeladenplätzchen und Nussplätzchen) und entdecken dabei, wie bspw. Ei ersetzt werden kann und welche Vielfalt es an alternativen Süßungsmitteln gibt.

Der Kurs ist auch für eine glutenfreie Ernährung geeignet.



Foto: pixabay

26W30990
English Afternoon Tea

Inge Wagner

Samstag, 10.10.26, 14:00–17:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

31 € inkl. Lebensmittelkosten

Für den britischen Afternoon Tea gibt es in der Regel Sandwiches, Scones mit Clotted Cream und hausgemachter Erdbeermarmelade, Kekse und Kuchen. Er wird traditionell zwischen 16 und 19 Uhr serviert. Heute werden wir gemeinsam lernen, wie man Scones, Ingwergebäck und Sandwiches zubereitet. Dabei genießen wir dieses traditionelle Mahl bei einer Tasse Tee.

26W30993
Die chinesische Teezeremonie – Gong Fu Cha

Udo Müller

Freitag, 15.01.27, 17:00–20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS Kochatelier, OG 1, Raum 6

40 € inkl. Lebensmittelkosten

Abseits von Teebeuteln und großen Kannen verbirgt sich im Fernen Osten eine riesige Teekultur.

Gong Fu Cha bezeichnet eine chinesische Art der Teezubereitung. Der Tee wird mit viel Achtsamkeit und Genauigkeit zubereitet. Die wichtigsten Zutaten: Tee, Wasser, Zeit und angenehme Menschen.

Wir bereiten an diesem Abend mit Originalzutaten Tee zu und genießen das gemeinsame Tun. Er wird durch kleine Übungen zur Achtsamkeit und Energieführung abgerundet. Als Tee werden hervorragende Grüntees und Oolongs zum Genuß kommen.

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

Mail an:

www.vhs-backnang.de/newsletter

Fremdsprachen
sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Diese zu fördern, ist eine zentrale Aufgabe der Volkshochschulen. Das breite und differenzierte Angebot im Sprachenbereich leistet dazu einen Beitrag.





SPRACHEN

- S. 82 Niveaustufen Sprachen
- S. 83 Deutsch Integrationskurse
- S. 84 Einbürgerungstest
- S. 84 Deutsch Prüfungen, Prüfungsvorbereitung
- S. 85 Deutsche Gebärdensprache
- S. 85 Deutsch als Fremdsprache
- S. 87 Englisch
- S. 91 Französisch
- S. 93 Italienisch
- S. 94 Spanisch
- S. 96 Portugiesisch
- S. 96 Schwedisch
- S. 96 Russisch
- S. 96 Polnisch
- S. 97 Kroatisch
- S. 98 Griechisch
- S. 98 Arabisch
- S. 99 Ungarisch
- S. 99 Chinesisch
- S. 99 Japanisch

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter



Sprachenlernen an der Volkshochschule Backnang

Die Sprachkurse der VHS Backnang richten sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Das Modell beschreibt die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Die Niveaustufen beschreiben, welche Kenntnisse Sie bei einem regelmäßigen Kursbesuch und engagierter Mitarbeit erlangen können. Um den passenden Sprachkurs zu finden, können Sie online selbst einen Einstufungstest absolvieren. Gerne beraten wir Sie vor der Anmeldung.

A

Elementare Sprachverwendung

A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen – kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen

Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B

Selbstständige Sprachverwendung

B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:

Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben – persönliche Briefe schreiben

B2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

C

Kompetente Sprachverwendung

C1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:

Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben – persönliche Briefe schreiben

C2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:

Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen

Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Deutsch Integrationskurse

Anmeldung und Beratung für geförderte Integrationskurse durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Seit 2005 fördert das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrationskurse mit intensivem Sprachunterricht sowie einen Orientierungskurs mit landeskundlichen Inhalten.

Teilnahmevoraussetzung:

Gefördert wird die Teilnahme von Personen mit Berechtigungsschein der Ausländerbehörde, des Jobcenters oder einer Zulassung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Wenn Sie keinen Berechtigungsschein besitzen, können Sie dennoch am Kurs teilnehmen und die volle Kursgebühr entrichten.

Kosten:

Personen mit Berechtigung bezahlen 2,29 € pro Unterrichtsstunde.

Personen, die Grundsicherung erhalten sind in der Regel kostenbefreit.

Personen ohne Berechtigungsschein und ohne Zulassung durch das BAMF können als Selbstzahler (4,58 € pro Unterrichtsstunde) am Kurs teilnehmen.

Einstufungstest:

Ein Einstufungstest vor Kursbeginn ist für alle Teilnehmer eines Integrationskurses verpflichtend. Die Einstufung ist Grundlage für die Anmeldung.

Gebühr: 45€ (ohne Berechtigung)

Terminvereinbarung:

Für eine Einstufung oder Beratung bitten wir Sie, einen Termin mit unserem VHS-Büro per E-Mail zu vereinbaren.

26W40410

Deutsch als Fremdsprache – Hauptkurs 10 / ab Modul 1

montags bis freitags, 8.30–12.30 Uhr
ab 05.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11
458€ pro Modul (ohne Berechtigung)

Sie können nur sehr wenig oder noch gar kein Deutsch sprechen und verstehen, möchten aber schnell Grundkenntnisse der deutschen Sprache erwerben?

Dazu müssen Sie natürlich auch zu Hause lernen, damit sich der Unterrichtsstoff festigt und einprägt.

Im Kursmodul 1 lernen Sie die ersten grammatischen Strukturen und Wörter kennen, die Sie brauchen, um sich in einigen wichtigen Alltagssituationen wie Wohnen, Arbeit, Freizeit etc. verständigen zu können.

Sie sollten das lateinische Alphabet gut beherrschen.

Dieser Kurs ist auch anrechenbar als Integrationskurs Modul 1. Bitte erkundigen Sie sich nach einer staatlichen Förderung im Rahmen der Integration. Sie müssen sich vor der Anmeldung beraten und testen lassen.

Schritte plus Neu 1: Deutsch als Fremdsprache / Kursbuch+Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-501081-8



Migrationsberatung

Sind Sie neu in Deutschland?

Benötigen Sie Hilfe bei der ersten Orientierung und in praktischen Dingen des Alltags oder des Arbeitslebens in Deutschland?

Hier erhalten Sie Unterstützung und Beratung in Fragen des Aufenthalts, zu Bildungsabschlüssen, Bewerbungen etc.

Wenden Sie sich an die

Migrationsberatung:

Caritas-Zentrum Backnang
Albertstr. 8, 71522 Backnang
Tel. 07191 911 56-0
(Termine nach Vereinbarung)



Für Personen bis 27 Jahre:

Jugendmigrationsdienst des
Kreisdiakonieverbandes, Burgplatz 7,
71522 Backnang,
Tel. 07191 914 56-50

Offene Sprechstunde:

Mo. und Do., 15:00–17:00 Uhr



Integrationskurse für Deutsch als Fremdsprache

Diese Deutschkurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Der Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 6 Modulen zu je 100 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs (Kultur, Geschichte, Rechtsordnung in Deutschland) mit 100 Unterrichtsstunden. Die Kurse finden montags bis freitags am Vormittag oder Nachmittag mit je 5 Unterrichtsstunden statt.

Alle Kurse schließen mit einer Sprachprüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer, DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD) nach dem Orientierungskurs ab.

Termine erfahren Sie auf unserer Homepage oder bei persönlicher Anfrage



Deutschkurse B2 Niveau

Die VHS Backnang bietet geförderte berufsbezogene Deutschkurse auf B2-Niveau (DeuFöV nach §45a Aufenthaltsgesetz) an.

Diese Kurse umfassen 500 Unterrichtsstunden. Ziel ist die Erlangung von allgemeinen Deutschkenntnissen im beruflichen Kontext.

Die Kurse schließen mit einer Prüfung auf B2-Niveau ab.

Die Kursteilnahme ist bei Vorlage einer Berechtigung des Jobcenters kostenlos.

Voraussetzung für die Teilnahme:
B1-Zertifikat, Berechtigung Jobcenter

Weitere Informationen und Termine erfahren Sie bei der VHS,
Tel. 07191 96 67-0.



Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchten, müssen Sie - neben einer B1-Sprachprüfung - auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen.

Ob Sie den Einbürgerungstest ablegen müssen oder nicht, erfahren Sie bei den örtlichen Einbürgerungsbehörden.

Sie können sich nur persönlich und unter Vorlage Ihres Ausweises oder Passes bei der VHS zum Einbürgerungstest anmelden.

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss der VHS bis spätestens 4 Wochen vor dem Testtermin.

Bitte bringen Sie zur Prüfung Ihren Pass/
Ausweis und einen Kugelschreiber mit.

Einbürgerungstest

Donnerstag, 05.11.2026, 18.15–19.15 Uhr
Anmeldeschluss: 07.10.2026
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

25 €

Bitte mitbringen: Personalausweis/Pass mit Lichtbild

Einbürgerungstest

Mittwoch, 09.12.2026, 18.15–19.15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.11.2026
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

25 €

Bitte mitbringen: Personalausweis/Pass mit Lichtbild



Einbürgerungstest | Foto: vhs

Alle Prüfungstermine auf Anfrage bei der Fachbereichsleitung.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.goethe.de und www.telc.net.

TELC A2/B1 Prüfung

Samstag, 24.10.2026, 9.00–17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2026
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
190 €

TELC A2/B1 Prüfung

Samstag, 20.02.2027, 9.00–17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.01.2026
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3
190 €

Deutsch als Fremdsprache Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitung Deutsch Test für Zuwanderer

Dozententeam
Montag, 21.09.26, 17.30–20.00 Uhr
Mittwoch, 23.09.26, 17.30–20.00 Uhr
Freitag, 25.09.26, 17.30–20.00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7
59 €

In diesem dreitägigen Lehrgang bereiten wir Sie gezielt auf den Deutschtest für Zuwanderer vor. Wir üben gemeinsam die prüfungsrelevanten Themen wie Leseverständnis, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit. Mit praktischen Übungen und Tipps unterstützen wir Sie dabei, sich sicher und gut vorbereitet in der Prüfung zu präsentieren. Der Kurs richtet sich an alle, die den Test ablegen oder wiederholen möchten und Unterstützung bei der Vorbereitung benötigen.

Lehrwerk:
Mit Erfolg zum Deutsch-Test für Zuwanderer
A2-B1
ISBN 978-3-12-676863-4

Prüfungsvorbereitung Deutsch Test für
Zuwanderer

Dozententeam

Montag, 16.11.26, 17.30–20.00 Uhr
Mittwoch, 18.11.26, 17.30–20.00 Uhr
Freitag, 20.11.26, 17.30–20.00 Uhr
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4
59 €

Lehrwerk:

Mit Erfolg zum Deutsch-Test für Zuwanderer
A2-B1
ISBN 978-3-12-676863-4

Prüfungsvorbereitung TELC A2/B1 Prüfung

Dozententeam

Montag, 19.10.26, 17.30–20.00 Uhr
Mittwoch, 21.10.26, 17.30–20.00 Uhr
Freitag, 23.10.26, 17.30–20.00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7
59 €

In diesem dreitägigen Lehrgang bereiten wir Sie gezielt auf die TELC A2/B1-Prüfung vor. Gemeinsam üben wir die prüfungsrelevanten Themen wie Leseverständnis, Hörverstehen sowie schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit. Durch praktische Übungen und hilfreiche Tipps unterstützen wir Sie dabei, sich sicher und gut vorbereitet in der Prüfung zu präsentieren. Der Kurs richtet sich an alle, die die TELC A2/B1-Prüfung ablegen oder wiederholen möchten und Unterstützung bei der Vorbereitung benötigen.

Prüfungsvorbereitung TELC A2/B1 Prüfung

Dozententeam

Montag, 15.02.27, 17.30–20.00 Uhr
Mittwoch, 17.02.27, 17.30–20.00 Uhr
Freitag, 19.02.27, 17.30–20.00 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7
59 €



Alphabetisierung – Gebärdensprache Deutsche Gebärdensprache DGS

26W40470

Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger

Daniela Pfeleiderer

Freitag, 22.01.27, 18:00–19:30 Uhr

Samstag, 23.01.27, 9:30–11:00 Uhr

Freitag, 29.01.27, 18:00–19:30 Uhr

Samstag, 30.01.27, 9:30–11:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11

99 €

Mehr als nur fliegende Hände! Gebärden sind für Gehörlose und Hörbehinderte ein wichtiges Mittel zur Kommunikation. Die Deutsche Gebärdensprache DGS ist die Muttersprache der (deutschen) Gehörlosen mit eigener Grammatik. In dem Kurs werden neben den Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS) eine Reihe von Themen der Gebärden- und Gehörlosenkultur behandelt mit dem Ziel, die visuelle Wahrnehmung zu schulen und die Grundzüge der Sprache kennen zu lernen. Grundlage des Kurses sind Übungen zu Handstellung, Handbewegung, Handform, Gestik und Mimik. In einem weiteren Schritt widmen wir uns der Grammatik der DGS, dem Einsatz von zwei Händen, der Idiomatik sowie der Geschichte der Gebärdensprache und Gehörlosenkultur.



Foto: sincerely-media unsplash

Deutsch als Fremdsprache A1

26W40490

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Melisa Kriegs

20 mal montags und donnerstags, 18:00–

20:30 Uhr ab 05.10.2026

Kein Unterricht in den Schulferien

Berufliches Schulzentrum Backnang

345 €

Sie möchten erste Schritte auf Deutsch machen und sich sicher im Alltag orientieren? In diesem Anfängerkurs bauen Sie systematisch Ihren Wortschatz auf und lernen grundlegende Grammatikstrukturen kennen.

Alle Fertigkeiten – Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben – werden praxisnah trainiert. Ziel ist es, sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können.

Hinweis: Dieser Kurs wird nicht vom BAMF gefördert.

Schritte plus Neu 1: Deutsch als Fremdsprache
ISBN 978-3-19-501081-8

Deutsch als Fremdsprache A2

26W40491

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Claudia Fischer, Aliya Petker

20 mal montags und donnerstags, 18:00–

20:30 Uhr ab 05.10.2026

Kein Unterricht in den Schulferien

Berufliches Schulzentrum Backnang,

345 €

Sie haben bereits erste Kenntnisse der deutschen Sprache, die einem A1-Niveau entsprechen und möchten auf das Zielniveau A2 hinarbeiten?

In diesem Abendkurs werden Wortschatz und Grammatikkenntnisse systematisch erweitert und angewendet. Sie trainieren die vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Hinweis: Dieser Kurs wird nicht vom BAMF gefördert.

Lehrbuch:

Schritte plus neu 3,

ISBN: 978-3-19-501083-2

Deutsch als Fremdsprache B1

26W40492

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Viktoria Feith

20 mal montags und donnerstags, 18:00–

20:30 Uhr ab 05.10.2026

Kein Unterricht in den Schulferien

Berufliches Schulzentrum Backnang

345 €

Sie haben ein gutes A2-Niveau und möchten nun Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 erwerben? Dann haben Sie den richtigen Kurs gefunden! Wir bearbeiten Texte zu unterschiedlichen Themen in mündlicher und schriftlicher Form, wobei Sie Ihren Wortschatz erweitern und Grammatikthemen vertiefen. Hinweis: Dieser Kurs wird nicht vom BAMF gefördert.

Lehrbuch:

Schritte plus Neu 5

ISBN 978-3-19-501085-6

26W40493

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Wioletta Baginska

10 mal donnerstags, 18:00–20:30 Uhr

ab 01.10.26

Kein Unterricht in den Schulferien

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7

258 €

Sie haben bereits solide Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.1 und möchten nun sicherer und flüssiger Deutsch sprechen und schreiben? Dann ist dieser B1.2-Kurs genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre grammatikalischen Kenntnisse, erweitern gezielt Ihren Wortschatz und trainieren das Verstehen und Produzieren anspruchsvoller Texte zu aktuellen und alltagsrelevanten Themen. Sie üben sowohl mündliche als auch schriftliche Ausdrucksformen, um in typischen Alltagssituationen und Gesprächen noch sicherer auftreten zu können.

Hinweis: Dieser Kurs wird nicht vom BAMF gefördert.

Lehrbuch:

Miteinander B1.2.

ISBN 978-3-19-501895-1



Deutsch als Fremdsprache B2

26W40494

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Jutta Rieger-Ehrmann

20 mal montags und donnerstags, 18:00–20:30 Uhr ab 05.10.2026

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Berufliches Schulzentrum Backnang

387 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach erfolgreichem Bestehen der B1-Prüfung ihre Sprachkenntnisse auf das B2-Niveau ausbauen möchten. In diesem Kurs werden die bisherigen Kenntnisse in der deutschen Sprache intensiv vertieft. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung in allen vier Sprachfertigkeiten: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer dazu zu befähigen, sich sicherer und fließender in der deutschen Sprache auszudrücken, komplexere Texte zu verstehen und sich in anspruchsvollen Situationen zurechtzufinden.

Hinweis: Dieser Kurs wird nicht vom BAMF gefördert.

Lehrbuch:

Sicher in Alltag und Beruf B2.1

ISBN 978-3-19-101209-0

26W40495

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Irene Baum

20 mal montags und donnerstags, 18:00–20:30 Uhr ab 05.10.2026

Berufliches Schulzentrum Backnang

387 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den ersten Teil des B2-Niveaus erfolgreich abgeschlossen haben und ihre Deutschkenntnisse nun auf B2.2-Level weiter ausbauen möchten. Die bereits erworbenen sprachlichen Fähigkeiten werden gezielt vertieft und erweitert. Im Mittelpunkt stehen anspruchsvollere kommunikative Situationen sowie die sichere Anwendung der Sprache in allen vier Fertigkeiten: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Sie arbeiten mit komplexeren Texten, erweitern Ihren Wortschatz und üben differenzierte Ausdrucksweisen für Alltag, Beruf und gesellschaftliche Themen.

Hinweis: Dieser Kurs wird nicht vom BAMF gefördert.

Lehrbuch:

Sicher in Alltag und Beruf B2.2

ISBN 978-3-19-121209-4

Deutsch als Fremdsprache C1

26W40496

Deutsch als Fremdsprache C1.1

Dozententeam

15 mal mittwochs, 18:00–20:15 Uhr

ab 14.10.26

Kurs findet online statt

387 €

Sie haben das Niveau B2 bereits abgeschlossen und möchten Ihre Sprachkenntnisse ausbauen und erweitern? In diesem Online-Kurs auf Niveau C1 erweitern Sie Ihre fortgeschrittenen Deutschkenntnisse in Grammatik, Wortschatz, Les-, Hörverständnis und mündlicher sowie schriftlicher Kommunikation. Sie lernen, komplexe Themen präzise und differenziert zu behandeln und Ihre Sprachfertigkeiten in professionellen und akademischen Kontexten anzuwenden. Eine Kamera und ein Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung sind für diesen Online Kurs erforderlich. Dieser Kurs wird NICHT vom BAMF finanziert. Die Prüfungsgebühr ist NICHT im Kurs inbegriffen.

Lehrbuch:

Vielfalt C1.1

Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version

ISBN 978-3-19-201038-5



Foto: mateo-krossler unsplash

Deutsch als Fremdsprache Workshops

26W40497

Konversationskurs

Viktoria Feith

12 mal freitags, 16:30–18:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

158 €

Möchten Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten verbessern und Ihre Kenntnisse auffrischen? Sie lernen seit einiger Zeit Deutsch, fühlen sich jedoch noch unsicher im Gespräch? Oder haben Sie wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen?

In diesem Konversationskurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt!

Verschiedene thematische Schwerpunkte aus dem Alltag in Deutschland werden behandelt, um Ihre Sprachpraxis zu fördern und Ihnen mehr Sicherheit im Gespräch zu geben.

26W40498

Grammatik Kompaktkurs A2/B1

Irene Baum

12 mal freitags, 18:15–19:45 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

158 €

Sie möchten Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und endlich sicherer anwenden?

In diesem Workshop wiederholen Sie die wichtigsten Strukturen der Niveaus A2 und B1 und trainieren sie aktiv im Sprechen und Schreiben. Durch gezielte Übungen gewinnen Sie mehr Klarheit, Sicherheit und Routine im Umgang mit der deutschen Sprache.

Inhalte: Tempusformen, Satzbau und Wortstellung, Nebensätze, Präpositionen, Artikel, Modalverben u. a.


Englisch A1
26W40603
Englisch A1 Anfängerkurs

Marina Bei

10 mal freitags, 9:30–11:00 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

116 €

Sie möchten mit Englisch ganz von vorne beginnen und haben noch keine Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Hier erarbeiten Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der englischen Sprache – von den ersten wichtigen Alltagswörtern über einfache Satzstrukturen bis hin zu nützlichen Redewendungen. Sie lernen, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und kurze Gespräche über vertraute Themen wie Familie, Freizeit und Alltag zu führen. Mit abwechslungsreichen, interaktiven Übungen trainieren Sie alle Sprachfertigkeiten und gewinnen Sicherheit für erste Kommunikationssituationen.

Lehrwerk:

Go for it! A1,

ISBN 978-3-19-102938-8

26W40605
Englisch A1.2 am Dienstagvormittag

Charlotte Mandich

15 mal dienstags, 9:00–10:30 Uhr

ab 29.09.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9

130 €

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse erweitern und haben bereits Grundkenntnisse auf A1-Niveau? In diesem Kurs bauen Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik aus. Sie üben einfache Gespräche über Ihre Person, Ihren Alltag und Ihre Hobbys. Auch die Aussprache wird regelmäßig trainiert. Die Kursleiterin bringt zusätzliches Übungsmaterial mit, sodass Sie das Gelernte festigen und sicher anwenden können.

Lehrbuch:

Go for it! A1

ISBN 978-3-19-102938-8

ab ca. Lektion 8



England_-unsplash.jpg

26W40606
Englisch A1.2 am Donnerstagvormittag

Martina Stamm

15 mal donnerstags, 9:15–10:45 Uhr

ab 24.09.26

kein Unterricht am 21.01.2027

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

150 €

Sie haben bereits erste Schritte im Englischen gemacht, befinden sich aber weiterhin auf dem Niveau A1? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Hier festigen und erweitern Sie Ihre Grundlagen – von wichtigen Alltagsvokabeln über einfache Satzstrukturen bis hin zu typischen Redewendungen. Sie lernen, sich selbstbewusst vorzustellen, Fragen zu stellen und über vertraute Themen wie Familie, Freizeit und Alltag zu sprechen. Mit abwechslungsreichen, interaktiven Übungen trainieren Sie alle Sprachfertigkeiten – Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben – und gewinnen mehr Routine und Sicherheit im praktischen Gebrauch der Sprache.

Lehrwerk:

Go for it! A1, ab ca. Lektion 10

ISBN 978-3-19-102938-8

Englisch A2
26W40609
Englisch A2.1 am Freitagvormittag

Marina Bei

10 mal freitags, 11:00–12:30 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

116 €

Sie haben bereits erste Englischkenntnisse auf A1-Niveau und möchten nun sicherer sprechen? In diesem Kurs erweitern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihre Sprachkenntnisse – praxisnah und alltagsorientiert. Ob beim Einkaufen, im Gespräch mit anderen oder in der Freizeit: Sie lernen, typische Situationen souverän zu meistern. Mit einfachen Dialogen, spielerischen Übungen und gezieltem Aussprachetraining verbessern Sie Ihr Sprachgefühl – mit Spaß, ohne Druck und in angenehmer Lernatmosphäre.

Lehrbuch:

Go for it! A2,

ISBN 978-3-19-102939-5



26W40610

Englisch A2.2

Katharina Judd
15 mal montags, 18:00–19:30 Uhr
ab 28.09.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
149 €

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihre Sprachfähigkeiten weiter ausbauen? In diesem Kurs auf dem Niveau A2 vertiefen Sie systematisch Ihr Wissen und erweitern Ihren Wortschatz. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen sicherer auszudrücken – zum Beispiel beim Einkaufen, beim Telefonieren oder bei kleinen Gesprächen über Familie, Hobbys und Arbeit. Außerdem üben Sie wichtige Redewendungen und wiederholen die Grammatik aus dem A1-Niveau. Der Unterricht findet in entspannter Atmosphäre statt, sodass Sie mit Freude und Selbstvertrauen Englisch sprechen können.

Lehrwerk:
Easy English Upgrade
Book 4: A2.2
ISBN 978-3-06-122720-3

Englisch B1

26W40623

Englisch B1.2 am Montag

Christine Anger
12 mal montags, 16:00–17:30 Uhr
ab 28.09.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7
167 €

Sie haben schon Vorkenntnisse in der englischen Sprache und möchten Ihre Sprachkompetenz weiter ausbauen und festigen? Sprechen ist der Schwerpunkt unseres Kurses, wir wiederholen aber auch grammatische Strukturen und erweitern unseren Wortschatz. Es gibt im Kurs verschiedene Unterlagen mit Wortschatz- und Grammatikspielen, um den Lernprozess interessant und effektiv zu gestalten. So join the group and have fun!

Lehrwerk:
Network Now B1.2 ab Unit 3, Step 2
ISBN 978-3-12-605124-8

26W40625

Englisch B1.2 am Dienstag

Christine Pabst
14 mal dienstags, 16:15–17:45 Uhr
ab 22.09.26
kein Unterricht am 22.12.2026
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
108 €

Sie haben bereits Englischkenntnisse von etwa 6-7 Semestern und wollen diese festigen und ausbauen? Außerdem wollen Sie sich gerne mit sehr netten Leuten auf Englisch unterhalten. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Kursleiterin arbeitet nach den Prinzipien der Stahl'schen Methode, die dem Erlernen der Muttersprache nachempfunden ist und bei der die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung konsequent angewandt werden. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, aber auch Lesen und Hörverstehen kommen nicht zu kurz. Außer den Inhalten des Lehrwerks behandeln wir auch aktuelle Themen.

Lehrwerk:
Great! B1
ISBN 978-3-12-501776-4
ab ca. Lektion 6

26W40627

Englisch B1.2 am Mittwoch

Inge Wagner
12 mal mittwochs, 8:45–10:15 Uhr
ab 23.09.26
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1
93 €

Sie möchten ohne Zeitdruck und mit viel Freude Englisch lernen? Sie möchten andere Menschen kennenlernen und interessieren sich für Land und Leute im englischsprachigen Ausland? Dann sind Sie hier richtig. Wir sprechen situationsbezogen über verschiedene Themen. Neben dem Kursbuch arbeiten wir mit zusätzlichen Unterlagen, die Ihr Vergnügen am Englischlernen (hoffentlich) noch steigern.

Lehrbuch:
Refresh Now B1, Klett Verlag
ISBN:978-3-12-605299-3
ab Unit 6

26W40628

Englisch B1.2 am Donnerstag

Andrea Menz
15 mal donnerstags, 19:00–20:30 Uhr
ab 24.09.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11
116 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen. Im Vordergrund steht das Sprechen, doch wir wiederholen auch grammatische Strukturen und erweitern unseren Wortschatz. So come and join us!

Lehrbuch:
Go for it! B1 ab ca. Unit 8
ISBN 978-3-19-102940-1

26W40630

Englisch B1.2 am Freitag

Christine Enssle
15 mal freitags, 10:00–11:30 Uhr
ab 25.09.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
130 €

Sie haben bereits fortgeschrittene Englischkenntnisse? In diesem Kurs lernen Sie „step by step“ und systematisch die Redewendungen, die Sie im Alltag im englischsprachigen Ausland benötigen. Die Themen sind vielseitig: Let's talk about travelling, books, holidays, activities, music, pets, gap years u.v.m. Darüber hinaus erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Einfache und präzise Grammatikerläuterungen und Festigung des Erlernten runden diesen Kurs ab. Außer den Inhalten des Lehrwerks lesen wir zur Zeit spannende Kurzkrimis.

Lehrbuch:
-Go for it! B1
ISBN 978-3-19-002940-2
-Intensivtrainer B1
ISBN 978-3-19-012940-9
ab Lektion 11

Katharina Judd



studierte Englisch und Deutsch an der Universität Nottingham im Vereinigten Königreich und lebte für mehrere Jahre im

Land. Sie hat Englisch in zahlreichen Sprachschulen und Einrichtungen unterrichtet. In ihrer zweisprachigen Familie gehört Englisch zum Alltag. Seit vielen Jahren häkelt sie in ihrer Freizeit Plüschtiere (Amigurumi).



Englisch B2

26W40636

Englisch B2 – am Dienstagabend

Christine Pabst

14 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr
ab 22.09.26

kein Unterricht am 22.12.2026

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

108 €

In diesem Kurs für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen auf B2 Niveau arbeitet die Kursleiterin nach wie vor nach den Prinzipien der Stahl'schen Methode, die dem Erlernen der Muttersprache nachempfunden ist und bei der die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung konsequent angewandt werden. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, aber auch Lesen und Hörverstehen kommen nicht zu kurz. Außer den Inhalten des Lehrwerks besprechen wir auch aktuelle Themen. Come and have fun!

Lehrbuch:

On Point B2 Upper-Intermediate English

Delta Publishing

ISBN: 978-3-12-501788-7

26W40640

Englisch B2 – am Dienstagabend

Petra Schmitz

15 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr
ab 22.09.26

kein Unterricht am 22.12.2026

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

174 €

Lehrwerk:

Great! B2, Englisch für Erwachsene,

ISBN 978-3-12-501777-1

ab Unit 3

26W40641

Englisch B2 – am Mittwochabend

Andrea Menz

15 mal mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
ab 30.09.26

Max Born Gymnasium,

Pavillon, Raum P0.09

116 € inkl. zusätzlichem Unterrichtsmaterial

In diesem Kurs stehen das freie Sprechen und der Spaß am Englischlernen im Vordergrund. Bei Bedarf werden grammatische Strukturen wiederholt und vertieft sowie der Wortschatz erweitert. Zusätzlich zum Lehrbuch lesen wir in diesem Kurs Kurzgeschichten und Artikel aus Zeitschriften. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch:

Great! B2

ab ca. Unit 6

ISBN: 978-3-12-501777-1

Neue Teilnehmende werden gebeten, noch kein Buch zu kaufen.

26W40643

Englisch B2 – in Weissach

Petra Schmitz

15 mal donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
ab 24.09.26

Bildungszentrum Weissacher Tal, Raum 11.1
130 €

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die Spaß an der Sprache haben und ihr Englisch weiterentwickeln möchten. Wir lernen auf B2-Niveau und arbeiten dabei nicht nur mit dem Lehrbuch, sondern lesen auch zusätzliche Texte und üben gezielt Grammatik. Gelegentlich hören wir Popsongs, beschäftigen uns mit den Lyrics (Liedtexten) und singen natürlich mit. You will see: English is fun!

Lehrbuch:

Great! B2

Englisch für Erwachsene

ISBN 978-3-12-501777-1



Foto: sabrina-mazzeo unsplash

Aktuelle Infos
finden Sie immer
auf unserer Website:
vhs-backnang.de



English Conversation

26W40654

English Culture Talk A2/B1

Sombal Abid

5 mal montags, 17:30–19:00 Uhr

ab 02.11.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

70 € inkl. zusätzlicher Unterrichtsmaterialien

Ein lebendiger Kurs für alle, die Englisch entspannt anwenden möchten. In lockeren Gesprächsrunden tauschen wir uns über Reisen, Hobbys, Essen, Kunst und kulturelle Besonderheiten aus – ideal, um Sprachgefühl, Selbstvertrauen und interkulturelles Verständnis zu stärken. Geeignet ab Niveau A2/B1. Einfach kommen, mitreden und Spaß haben. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.

26W40655

Small Talk Success – Mit Englisch ins Gespräch kommen (B1)

Sombal Abid

2 mal samstags, 9:30–12:00 Uhr

ab 21.11.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

42 € inkl. zusätzlicher Unterrichtsmaterialien

Ein guter Small Talk öffnet Türen – im Berufsalltag, bei Meetings oder auf Netzwerkveranstaltungen. In diesem kompakten Englischkurs lernen Sie, wie Sie selbstbewusst ins Gespräch kommen, eine angenehme Atmosphäre schaffen und Small Talk gekonnt in tiefere Gespräche überleiten können. Sie erweitern Ihren Wortschatz und üben nützliche Redewendungen für verschiedene Gesprächssituationen. Durch viele praktische Sprechübungen gewinnen Sie Sicherheit und Freude am Kommunizieren auf Englisch. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.

26W40660

English Conversation B1 – for everyday problems

Gisela Hoellen

12 mal mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

ab 07.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

139 €

In diesem Kurs steht das Sprechen der englischen Sprache im Vordergrund. Zeitungsartikel und anspruchsvolle Texte aus der englischsprachigen Literatur bilden die Basis für lebhaftes Diskutieren. Zwischendurch erwarten Sie kurze Abstecher in die englische Grammatik. Wenn Sie Lust haben, mit aufgeschlossenen Leuten Englisch zu sprechen und zu den fortgeschrittenen Lernern gehören, dann sind Sie in unserer kleinen, netten Gruppe herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

26W40664

Use it or lose it – English B2 Refresher Course and Conversation

Inge Wagner

12 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 29.09.26

kein Unterricht am 22.12.2026

Bildungszentrum Weissacher Tal, Raum 11.5

167 € inkl. zusätzlichem Unterrichtsmaterial

Brush up your English by reading and discussing authentic English texts from newspapers and other sources. We usually round up the evening with some „serious fun“ – a game or activity to loosen up even the shyest tongue while revising grammar and vocabulary. For this course you need a solid knowledge of English (level B2 or higher)

Es wird mit Material der Kursleiterin gearbeitet.

Business English

26W40672

Business English Kompaktkurs (B1/B2) – Kleingruppe

Sombal Abid

10 mal donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 08.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

118 € inkl. Lehrmaterial

In diesem Business-Englisch-Kurs für den Arbeitsalltag (ab Niveau B1/B2) verbessern Sie Ihre Sprachkompetenzen in den Bereichen Socializing, Meetings, Präsentationen und Kommunikationsfähigkeiten. Sie lernen, sich sicher und professionell auf Englisch auszudrücken, um im beruflichen Umfeld erfolgreich zu interagieren. Der Kurs bietet praxisnahe Übungen und stärkt Ihre Fähigkeit, in internationalen Teams effektiv zu kommunizieren. Ideal für alle, die ihre Englischkenntnisse im Berufsleben gezielt anwenden möchten.

In this „Business English at work“ course (from level B1/B2), you will improve your language skills in socializing, meetings, presentations, and communication. You will learn to express yourself confidently and professionally in English to interact successfully in a professional environment. The course offers practical exercises and strengthens your ability to communicate effectively in international teams. Ideal for those looking to apply their English skills in the workplace.

Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.



Foto: georg-eiermann unsplash



Französisch A1

26W40805

Französisch für Anfänger am Freitag – Onlinekurs

Melanie Meszaros

8 mal freitags, 10:00–11:30 Uhr

ab 16.10.26

Kurs findet online statt

112 €

Französisch lernen – ganz entspannt am Freitagvormittag, online! Sie interessieren sich für Frankreich und möchten endlich Französisch lernen – bequem von zu Hause aus? In diesem Online-Kurs für Einsteiger erwerben Sie Schritt für Schritt erste Kenntnisse der französischen Sprache. Ganz ohne Vorkenntnisse lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen vorzustellen, im Café zu bestellen oder im Urlaub nach dem Weg zu fragen. Durch spielerische Übungen und lebendige Dialoge wenden Sie das Gelernte sofort aktiv an und gewinnen Freude am Sprechen. Dank des onlinebasier-ten Unterrichts können Sie flexibel teilnehmen – ideal, wenn Sie unter der Woche etwas Zeit am Vormittag haben. Eine Kamera und ein Mikrofon sowie eine stabile Internetverbin- dung sind für diesen Online Kurs erforderlich. À bientôt – wir freuen uns auf Sie!

Lehrbuch:

On y va ! A1

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-103325-5

26W40806

Französisch A1.1 – Anfängerkurs

Thomas Kunz

10 mal montags, 15:30–17:00 Uhr

ab 05.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

139 €

Sie interessieren sich für Frankreich und möchten gern Französisch lernen? In diesem Anfängerkurs auf A1-Niveau starten Sie ohne Vorkenntnisse und bauen Schritt für Schritt Ihre ersten Sprachkenntnisse auf. Sie lernen wichtige Redewendungen für den Alltag, er- weitern Ihren Wortschatz und üben die münd- liche Kommunikation von Anfang an. Durch abwechslungsreiche Übungen gewinnen Sie Sicherheit – beim Einkaufen, im Café oder auf Reisen. À bientôt!

Lehrbuch:

Rencontres en français A1,

Französisch für Anfänger

ISBN: 978-3125296473



Französisch | Foto: unsplash

26W40807

Französisch A1.2 – am Samstag

Amal Bounja

12 mal samstags, 11:00–12:30 Uhr

ab 10.10.26

kein Unterricht am 18.04.2026

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

119 €

Sie interessieren sich für Frankreich und möchten gern Französisch lernen? Dieser Wochenendkurs ist ideal für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen: Sie lernen Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen der französischen Sprache. Sie lernen sich in einfachen Alltagssituationen vorzustellen, im Café zu bestellen oder im Urlaub nach dem Weg zu fragen. Spielerische Übungen, Dialoge und kleine Rollenspiele helfen Ihnen, die Sprache aktiv anzuwenden und Freude am Sprechen zu entwickeln. Der Unterricht findet in entspannter Atmosphäre am Samstag statt – ideal, wenn Sie unter der Woche wenig Zeit haben. À bientôt!

Lehrbuch:

Rencontres en français A1,

Französisch für Anfänger

ab Lektion 7

ISBN: 978-3125296473

Französisch A2

26W40810

Französisch A2.1 – mit Vorkenntnissen

Thomas Kunz

12 mal montags, 10:00–11:30 Uhr

ab 05.10.26

kein Unterricht am 21.12.2026

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

167 €

Sie haben bereits das Niveau A1 abgeschlos- sen und möchten Ihre Französischkenntnisse nun weiter ausbauen? In diesem Kurs frischen Sie bekannte Redewendungen auf und erwei- tern Ihren Wortschatz sowie Ihre Grammatik- kenntnisse auf dem Weg zum Niveau A2. Mit Hörverstehensübungen, einfachen Dialogen und kleinen Rollenspielen trainieren Sie das Sprechen in Alltagssituationen – lebendig, praxisnah und mit viel Freude an der französi- schen Sprache.

Lehrbuch:

Perspectives – Allez-y ! A2

Cornelsen Verlag

ISBN: 978-3-06-520184-1



Französisch B1

26W40820

Französisch B1.1

Chantal Body, Julia Käßer
14 mal mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
ab 30.09.26
Max Born Gymnasium,
Pavillon, Raum P0.04
162 €

Tauchen Sie ein in die französische Sprache und Kultur – und vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten für anspruchsvollere Alltagssituationen. Mit abwechslungsreichen Übungen, die das Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben fördern, erweitern Sie gezielt Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik auf B1-Niveau. Ob beim Einkaufen in Paris oder beim Gespräch mit französischen Freunden – dieser Kurs macht Sie sicherer und selbstständiger im Umgang mit der Sprache. Für alle, die bereits solide A2-Kenntnisse haben und den nächsten Schritt gehen möchten: Lernen Sie effektiv und mit Freude! Eine nette Gruppe freut sich auf Sie.

Lehrbuch:
Voyages neu B1
ISBN: 978-3-12-529431-8
Klett Verlag

26W40822

Französisch B1 in Weissach

Petra Schmitz
10 mal donnerstags, 19:35–21:05 Uhr
ab 24.09.26
Bildungszentrum Weissacher Tal, Raum 11.1
116 €

Lieben Sie Frankreich und den Klang der französischen Sprache? Engagieren Sie sich vielleicht in einem deutsch-französischen Austausch? Wenn Sie noch Kenntnisse aus früheren Kursen oder aus der Schule haben, sind Sie bei uns genau richtig. In einer Kleingruppe lernen wir mit viel Spaß Französisch. Wir wiederholen und festigen Kenntnisse und grammatische Strukturen auf B1 Niveau und erweitern unseren Wortschatz. Zusätzlich zur Arbeit mit dem Buch lesen wir die Lektüre „Le Petit Prince“ von Antoine de Saint-Exupéry. „avec beaucoup de plaisir“!

Lehrbuch:
Voyages neu B1
ISBN 978-3-12-529097-6
ab Unit 3

26W40834

Französisch B1 – Konversationskurs- am Morgen

Ursula Bornscheuer
14 mal donnerstags, 10:15–11:45 Uhr
ab 01.10.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
109 €

Vous aimez la France pour sa culture et ses beaux paysages ? Votre priorité est maintenant d'approfondir et d'enrichir votre connaissance de la langue. Wenn Sie Ihre Französischkenntnisse vertiefen und erweitern möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In einer entspannten Atmosphäre steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Gemeinsam üben wir, uns sicherer und flüssiger auf Französisch auszudrücken. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer! Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt

Französisch B2

26W40840

Französisch B2 – Konversationskurs – On parle français ? – Mais oui !

Ursula Bornscheuer
10 mal donnerstags, 8:30–10:00 Uhr
ab 01.10.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
139 € zusätzliches Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt

Ce cours s'adresse à des personnes maîtrisant la langue française dans des situations concrètes du quotidien. Vous aimez parler le français et vous voulez perfectionner vos connaissances (qui sont déjà relativement bonnes)? Alors venez enrichir ce groupe où nous aborderons des thèmes variés grâce à un large choix de documents authentiques et actuels. Nous approfondissons aussi les points grammaticaux spécifiques au français et nous découvrons la littérature moderne et contemporaine.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt

Französisch Specials

26W40851

Französisch für unterwegs

Melanie Meszaros
4 mal samstags, 9:30–12:00 Uhr
ab 17.10.26
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4
86 €

Sie möchten sich im Frankreichurlaub sicherer fühlen und sich in Alltagssituationen auf Französisch verständigen können? In dieser praxisorientierten Kursreihe lernen Sie nützliche Redewendungen und Vokabeln rund um typische Reisesituationen kennen – vom Cafébesuch bis zur Stadterkundung. Etwa die Hälfte der Zeit widmen wir der Theorie, dem Wortschatz, Texten und kurzen Videos, die andere Hälfte besteht aus Übungen und Gruppenarbeiten, in denen Sie das Gelernte aktiv anwenden.

Modul 1: Im Café und Restaurant
Modul 2: Im Hotel und auf dem Campingplatz
Modul 3: Sich vorstellen und ins Gespräch kommen
Modul 4: Mit dem Auto unterwegs und sich in der Stadt orientieren
Das Material wird von der Kursleitung gestellt.



Frankreich-unsplash.jpg



Italienisch A1

26W40908

Italienisch Kompaktkurs A1.1 am Samstagnachmittag

Ernesta Pichierri

4 mal samstags, 14:00–16:30 Uhr

ab 07.11.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

70 €

Sie möchten in kurzer Zeit in die italienische Sprache eintauchen? Dann sind Sie hier genau richtig. In vier kompakten Kurstagen erwerben Sie erste wichtige Grundkenntnisse: Sie lernen, sich vorzustellen, über Persönliches zu sprechen und im Restaurant souverän zu bestellen. Gleichzeitig entdecken Sie spannende Einblicke in Kultur, Alltag und Lebensgefühl des Bella Italia.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt

26W40913

Italienisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen – am Vormittag

Katja Van der Meer-Mobilia

14 mal mittwochs, 9:30–11:00 Uhr

ab 23.09.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7

139 €

Sie möchten Italienisch von Grund auf lernen? In diesem Anfängerkurs (A1) tauchen Sie in die Sprache und Kultur Italiens ein. Mit praxisnahen Übungen, einfachen Dialogen und einem Blick auf das italienische Lebensgefühl lernen Sie, sich im Alltag verständlich zu machen – ob im Café, im Urlaub oder beim Einkaufen. Ideal für alle, die mit Spaß und in entspannter Atmosphäre Italienisch entdecken möchten! Benvenuti!

Lehrbuch:

Chiaro! A1

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-275427-2

ab Lektion 3



Italien_unsplash.jpg

26W40920

Italienisch A1.2 – mit Vorkenntnissen

Annunziata Lanzara

12 mal mittwochs, 18:00–19:30 Uhr

ab 23.09.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

105 €

Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Am Ende des Kurses können Sie sich auf einfachem Italienisch begrüßen und verabschieden, sich und andere vorstellen, in einer Bar bestellen, nach dem Befinden fragen und darauf antworten und persönliche Informationen mitteilen wie etwa über die Familie. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Hörverstehen, aber auch Schreiben und Lesen werden nicht vernachlässigt. Mit abwechslungsreichen Übungen festigen wir das Erlernte.

Lehrbuch:

Con piacere nuovo A1

ISBN 978-3-12-502202-7

ab Lektion 9

Italienisch B1

26W40931

Italienisch B1.2 – am Vormittag

Annunziata Lanzara

10 mal donnerstags, 10:00–11:30 Uhr

ab 24.09.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7

139 €

In diesem Kurs frischen wir auf dem Niveau B1 bereits vorhandene Italienisch-Kenntnisse auf und erweitern sie nach und nach anhand von Sprechtraining und Übungen aus dem Buch. Wiederholungsübungen kommen nicht zu kurz. Benvenuti e a presto!

Lehrbuch:

Con piacere B1

ISBN 978-3-12-525186-1

ca. Lektion 9

26W40933

Italienisch B1.2 – am frühen Abend

Annunziata Lanzara

14 mal donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 24.09.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2

139 €

Wenn Sie sich bereits gut auf Italienisch ausdrücken und lesen können, aber Ihre Kenntnisse weiter vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig! Auf der Basis Ihrer Grundkenntnisse erweitern wir unseren Vokabelschatz und stärken Aussprache und Grammatikkenntnisse. Die Dozentin unterstützt Sie hierbei mit detaillierten Erklärungen und schriftlichen und mündlichen Übungen, Spielen und Wiederholungen. Der Kurs ist praxisnah und handlungsorientiert aufgebaut mit Schwerpunkt auf dem Sprechen und Verstehen der italienischen Sprache. A presto.

Lehrbuch:

Con piacere nuovo B1

ISBN 978-3-12-525212-7

ab Lektion 7



Spanisch A1

26W41001

Spanisch Anfängerkurs am Morgen

Stella Ruiz-Wiesheu

10 mal freitags, 10:00–11:30 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7

116 €

In diesem Anfängerkurs auf Niveau A1 starten Sie ohne Vorkenntnisse.

Sie lernen die wichtigsten Wörter und Strukturen, um einfache Gespräche im Alltag zu führen – sich vorstellen, etwas bestellen, nach Informationen fragen. Mit kurzen Dialogen und praktischen Übungen bauen Sie Schritt für Schritt Sicherheit auf.

Am Ende können Sie einfache Sätze verstehen und selbst bilden.

¡Bienvenidos!

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-514671-6

26W41002

Spanisch Anfängerkurs am Abend

Marie Kristin Eckstein

10 mal freitags, 18:00–19:30 Uhr

ab 09.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 11

117 €

Dieser Spanischkurs auf Niveau A1 führt Sie Schritt für Schritt in die Sprache ein – ganz ohne Vorkenntnisse.

Sie lernen grundlegende Wörter und einfache Strukturen, um erste kurze Gespräche im Alltag zu meistern, etwa beim Vorstellen, Bestellen oder Nachfragen. Durch praktische Übungen und kleine Dialoge sammeln Sie schnell erste Erfolgserlebnisse und gewinnen Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Am Ende können Sie einfache Aussagen verstehen und selbst formulieren. ¡bienvenidos al curso intensivo de español!

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-514671-6



Spanien | Foto: unsplash.jpg

26W41003

Spanisch A1.1 – Anfängerkurs geringe Vorkenntnisse

Marie Kristin Eckstein

12 mal donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 24.09.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

139 €

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits die ersten Lektionen des Spanisch-Anfängerkurses absolviert haben. Aufbauend auf diesen Grundlagen erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen grundlegende Grammatikstrukturen und üben zunehmend komplexere Alltagsgespräche. Der Fokus liegt weiterhin auf der praktischen Anwendung – durch abwechslungsreiche Übungen und Dialoge gewinnen Sie mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Am Ende des Kurses können Sie sich in vielen alltäglichen Situationen noch flüssiger auf Spanisch ausdrücken. ¡Bienvenidos!

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-514671-6

ab Lektion 5

26W41004

Spanisch A1.2

Rudolf Spiegler

12 mal donnerstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 24.09.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12

139 €

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit ersten Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen wichtige Grammatikstrukturen und üben einfache Gespräche für den Alltag. Durch kurze Dialoge, Hörübungen und kleine Schreibaufgaben gewinnen Sie mehr Sicherheit in allen grundlegenden Fertigkeiten: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in typischen Alltagssituationen. Am Ende des Kurses können Sie sich in einfachen Situationen noch sicherer und flüssiger auf Spanisch verständigen. ¡Bienvenidos!

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-514671-6

ab Lektion 9

Marie Eckstein



Meine Begeisterung für die spanische Sprache und Kultur begleitet mich seit meiner Schulzeit. Während meines Studiums, im Vorbereitungsdienst sowie in meiner aktuellen Lehrtätigkeit konnte ich vielfältige Unterrichtserfahrungen sammeln und mein Verständnis individueller Lernprozesse vertiefen. Durch längere Aufenthalte in Spanien und Lateinamerika habe ich meine Sprachkenntnisse und mein interkulturelles Verständnis erweitert – beides bringe ich mit großer Leidenschaft in meinen Unterricht ein.


Spanisch A2
26W41010
Spanisch A2 am Abend – erweiterte Vorkenntnisse

Maria Elisa González Gómez
10 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr
ab 13.10.26
kein Unterricht am 1.12.2026 und 22.12.2026
Max Born Gymnasium,
Pavillon, Raum P0.09
139 €

In diesem Spanischkurs auf Niveau A2 erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Sie lernen, sich in Alltagssituationen wie beim Erlaubnis erteilen oder Ratschlägen geben flüssiger auszudrücken. Themen wie über Kindheitserinnerung zu sprechen sowie Gewohnheiten und Ereignisse der Vergangenheit zu schildern. Durch abwechslungsreiche Übungen und Dialoge trainieren Sie gezielt Ihre Kommunikationsfähigkeit. Am Ende des Kurses können Sie sich in einfachen, zusammenhängenden Sätzen über vertraute Themen verständigen. ¡Bienvenidos a esta clase!

Lehrbuch:
Con gusto nuevo A2
Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-514682-2
ab ca. Themen 4

Spanisch B1
26W41020
Spanisch B1.1

Maria Elisa González Gómez
12 mal montags, 18:00–19:30 Uhr
ab 12.10.26
kein Unterricht am 21.12.2026, 11.01.2027 und 18.01.2027
Max Born Gymnasium,
Pavillon, Raum P0.02
139 €

Sie verfügen über Spanischkenntnisse auf Niveau A2 und möchten sich nun sicherer und flüssiger ausdrücken? In diesem Kurs auf B1-Niveau erweitern und festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt auf freier Kommunikation, Wiederholung wichtiger Grammatikstrukturen und dem Ausbau des Wortschatzes. Anhand alltagsnaher Themen und abwechslungsreicher Übungen verbessern Sie Ihr Sprachgefühl und gewinnen mehr Routine im Sprechen. ¡Bienvenidos!

Lehrbuch:
Con gusto nuevo B1
Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-514693-8
ab ca. lección 3/4

Spanisch specials
26W41024
Spanisch für die Reise am Samstag – ohne Vorkenntnisse

Yazmin Ruiz Nieto
10 mal samstags, 10:00–11:30 Uhr
ab 10.10.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9
116 €

Planen Sie eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Spanischkenntnisse für typische Reisesituationen: im Hotel, Restaurant, beim Einkaufen oder unterwegs. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und bietet einen strukturierten Einstieg in die Sprache. Mit praxisnahen Dialogen, einfacher Grammatik und landeskundlichen Informationen. Ideal für alle, die sicherer und sprachlich vorbereitet reisen möchten. ¡Hasta pronto en clase!

Lehrbuch:
¡Vivan las vacaciones! Neu
Spanisch für die Reise – Für Einsteiger
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-317243-3

Werden Sie Kursleiter*in an der Volkshochschule Backnang.

Wenn Sie einen Nachweis über Ihre sehr guten Fremdsprachenkenntnisse haben sowie über pädagogische Erfahrung verfügen, dann melden Sie sich bitte einfach für den Bereich **Sprachen** bei uns. Wir suchen in allen Sprachen motivierte und kompetente Kursleitungen, die gerne andere Interessierte von ihrer Sprache begeistern.

Bei Interesse am Unterricht von Deutsch als Fremdsprache benötigen wir von Ihnen neben Studium und pädagogischer Erfahrung zusätzlich die Zulassung als Lehrkraft durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Infos finden Sie auf Seite 115.



Foto: simon-hermans unsplash

Yazmin Ruiz Nieto


¡Hola!
Ich bin Mexikanerin und lebe seit 2012 in Deutschland. Seit über zehn Jahren unterrichte ich Spanisch – eine Berufung, die mir Deutschland geschenkt hat.

Meine Kurse sind Spaßig, interaktiv und geprägt von gegenseitigem Lernen, mit Fokus auf kommunikative, effektive und freudvolle Sprachpraxis.

Ich freue mich schon sehr darauf, Sie kennenzulernen – ¡nos vemos pronto!



Portugiesisch A1

26W41101

Brasilianisches Portugiesisch – A1

Ana Paula de Andrade Hodel
15 mal donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
ab 24.09.26
Max Born Gymnasium,
Pavillon, Raum P0.05
174 €

Tauchen Sie ein in die brasilianische Kultur und die portugiesische Sprache! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen für wichtige Alltagssituationen auf Portugiesisch. Sie entdecken Themen wie Begrüßung, Anrede, Zahlen, Essen und einfache Fragen zu Beruf und Familie. Zudem üben Sie Aussprache, Grammatik und die wichtigsten Sprachstrukturen mit abwechslungsreichen Übungen. „Bem-vindo ao curso!“

Kurs- und Arbeitsbuch:
Oi, Brasil! aktuell A1,
Hueber Verlag
ISBN: 978-3-19-105420-5
ab Lektion 4

Portugiesisch A2

26W41102

Brasilianisches Portugiesisch – A2

Ana Paula de Andrade Hodel
15 mal montags, 18:00–19:30 Uhr
ab 28.09.26
Max Born Gymnasium,
Pavillon, Raum P0.05
174 €

Tauchen Sie ein in die brasilianische Kultur und die portugiesische Sprache! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Aufbauend darauf erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und üben Portugiesisch für den Alltag. Themen sind zum Beispiel Begrüßung und Anrede, Zahlen, Essen, Beruf und Familie. Sie lernen, einfache Gespräche zu führen, Fragen zu stellen und über sich selbst zu sprechen. Auch die Aussprache, Grammatik und wichtige Redewendungen werden geübt – mit abwechslungsreichen und praxisnahen Übungen. Bem-vindo ao curso! – Willkommen im Kurs!

Kurs- und Arbeitsbuch:
Oi, Brasil! aktuell A2
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-225420-8
ab Lektion 14

Schwedisch A1

26W41301

Schwedisch A1 – Anfängerkurs

Godelind Fischer
8 mal mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
ab 07.10.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12
111 €

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie in einer kleinen, motivierten Gruppe grundlegende Redewendungen, einfache Dialoge und wichtige Alltagssituationen auf Schwedisch. Mit klaren Lernschritten, praxisnahen Übungen und ersten Einblicken in Kultur und Aussprache gewinnen Sie schnell Sicherheit und können schon bald Ihre ersten Gespräche führen. Välkomna!

Lehrwerk:
Javisst! aktuell A1+ Der Schwedischkurs
ISBN 978-3-19-105405-2



Foto: ferhat-deniz-fors unsplash

Russisch A1

26W41610

Russisch für Einsteiger (geringe Vorkenntnisse)

Hanna Leshchynska
10 mal mittwochs, 18:30–20:00 Uhr
ab 30.09.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9
139 €

In diesem Anfängerkurs erlernen Sie das kyrillische Alphabet, das Lesen von Wörtern und einfachen Sätzen und die Grundregeln der Aussprache und der Grammatik. Die muttersprachliche Dozentin vermittelt Ihnen auch zahlreiche traditionelle Aspekte über Russland. Sie werden das Hörverstehen, Lesen, Schreiben und insbesondere das Sprechen durch abwechslungsreiche Übungen trainieren. Am Ende des Kurses können Sie sich selbst und andere auf einfachem Russisch vorstellen.

Lehrbuch:
Jasno! Neu A1-A2
ISBN 978-3-12-527678-9
ab ca. Lektion 3

Polnisch A1

26W41710

Polnisch Anfängerkurs A1 – Kleingruppe

Halina Strokol
10 mal mittwochs, 17:00–18:30 Uhr
ab 07.10.26
Max Born Gymnasium,
Pavillon, Raum P0.10
139 €

Sie möchten Polnisch von Grund auf lernen und sich für Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes begeistern? In diesem Anfängerkurs sind Sie genau richtig – es sind keine Vorkenntnisse nötig. Schritt für Schritt lernen Sie erste Wörter und Sätze für typische Alltagssituationen: sich vorstellen, jemanden begrüßen, im Café bestellen oder einfache Fragen stellen. Neben dem Sprechen üben Sie auch das Hören, Lesen und Schreiben. Mit vielen Wiederholungen und abwechslungsreichen Übungen bauen Sie solide Grundkenntnisse auf. Einblicke in die polnische Kultur und Lebensweise machen den Kurs besonders lebendig. Durch die Arbeit in einer kleinen Gruppe ist intensives und unterstützendes Lernen möglich. Serdecznie zapraszamy! – Herzlich willkommen!

Lehrbuch:
Witam! aktuell A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-125369-1



Polnisch A2

26W41711

Polnisch A2 – Kleingruppe

Halina Strokol

12 mal mittwochs, 18:30–20:00 Uhr

ab 07.10.26

Max Born Gymnasium,

Pavillon, Raum P0.10

167 €

Sie haben bereits erste Polnischkenntnisse (z. B. vier VHS-Semester oder Niveau A1) und möchten Ihre Fähigkeiten ausbauen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen – etwa beim Einkaufen, auf Reisen oder im Gespräch über Familie, Beruf und Freizeit. Neben dem Sprechen und Verstehen üben Sie auch das Lesen und Schreiben einfacher Texte. Wiederholungen und abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, das Gelernte sicher anzuwenden. Auch Einblicke in die polnische Kultur, Traditionen und Lebensweise kommen nicht zu kurz. Der Unterricht in einer kleinen Gruppe bietet Raum für individuelle Fragen und intensives Lernen. Serdecznie zapraszamy! – Wir freuen uns auf Sie!

Lehrbuch:

Witam! aktuell A2

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-225369-0



Foto: victor-malyushev unsplash



Kroatien | Foto: unsplash

Kroatisch A1

26W41810

Kroatisch A1 für den Urlaub – Anfängerkurs (Kleingruppe)

Marija Marevic

8 mal samstags, 9:30–11:00 Uhr

ab 10.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7

112 €

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. In einer kleinen Lerngruppe entdecken wir gemeinsam die kroatische Sprache und erhalten erste Einblicke in Land, Kultur und Alltag. Mit einem modernen Lehrwerk und vielen einfachen mündlichen Übungen lernen Sie die Aussprache, grundlegende Grammatik und bauen Schritt für Schritt einen kleinen Basiswortschatz auf – ideal für den nächsten Kroatien-Urlaub.

Lehrbuch:

Kroatisch für den Urlaub A1

Einstieg in Sprache und Kultur

ISBN: 978-3-12-528955-0

26W41811

Kroatisch A1 – geringe Vorkenntnisse (Kleingruppe)

Marija Marevic

8 mal samstags, 11:00–12:30 Uhr

ab 10.10.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 7

112 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und baut die Sprachkenntnisse weiter aus, um im Urlaub in Kroatien gut zurecht zu kommen. Sie erhalten Einblicke in die kroatische Sprache, das Land, die Kultur und den Alltag. Wir lernen in einer Kleingruppe anhand des Lehrwerks und mit mündlichen Übungen die Aussprache, die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und bauen unseren Basis-Wortschatz weiter aus.

Lehrbuch:

Einstiegskurs Kroatisch

ISBN 978-3-19-025359-3

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter



Griechenland | Foto: unsplash

Griechisch A1

26W41910

Neugriechisch für Anfänger – geringe Vorkenntnisse

Sofia Sanozidou
12 mal freitags, 17:30–19:00 Uhr
ab 09.10.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12
168 €

Ob für die nächste Griechenlandreise oder für Gespräche mit griechischen Familienangehörigen: In diesem Kurs lernen Sie Griechisch von Grund auf. Mit einer muttersprachlichen Dozentin üben Sie erste Gespräche, erweitern Ihren Wortschatz und bekommen Einblicke in Kultur und Alltag. Ziel ist, einfache Sätze zu verstehen, sprechen, lesen und schreiben – für Alltag, Reise und Familie.
Sas perimenoume – wir freuen uns auf Sie!

Lehrwerk:
-Pame! A1
Kursbuch mit Audios online
Hueber verlag
ISBN 978-3-19-005404-6
-Pame! A1
Arbeitsbuch mit Audios online
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-065404-8
ab ca. Lektion 3

Griechisch A2

26W41911

Neugriechisch A2

Sofia Moysidou
12 mal montags, 18:00–19:30 Uhr
ab 2.11.26
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10
209 €

Planen Sie eine Reise nach Griechenland? Oder möchten Sie Ihre griechischen Sprachkenntnisse vertiefen, um besser mit griechischen Familienangehörigen kommunizieren zu können? In diesem Kurs bauen Sie Ihre bereits vorhandenen Grundkenntnisse der griechischen Sprache weiter aus und erweitern Ihren Wortschatz. Die muttersprachliche Dozentin führt die Lernenden mit einigen Vorkenntnissen in gemütlichem Tempo durch neue Themen und integriert dabei landeskundliche und kulturelle Aspekte. Ziel des Kurses ist, dass Sie sich am Ende des Semesters sicherer vorstellen können, einfache Unterhaltungen über alltägliche Situationen führen, sowie kurze Texte lesen, verstehen und einfache Sätze schreiben können. Sas perimenoume! Herzlich willkommen!

Lehrwerk:
-Kalimera neu A1-A2
Neugriechisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-606650-1
-Arbeitsbuch: Kalimera neu A1-A2
Neugriechisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-606651-8
Ab ca. Lektion 11

Arabisch A1

26W41913

Arabisch für die Reise und den Alltag A1 (Kleingruppe)

Wisal Khalil
8 mal freitags, 18:00–19:30 Uhr
ab 16.10.26
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4
112 €

Entdecken Sie die faszinierende Welt der arabischen Sprache!

In diesem Sprachkurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Arabischen – inklusive einer behutsamen Einführung in die arabische Schrift. In einer kleinen, angenehmen Lerngruppe entdecken Sie nicht nur die Sprache, sondern erhalten auch spannende Einblicke in Kultur und Alltag der arabischsprachigen Welt. Außerdem lernen Sie praktische Redewendungen, mit denen Sie sich auf Reisen gut verständigen können.

Lehrbuch:
Salam! neu ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-528998-7

Sofia Sanizidou



Als pädagogische Fachkraft und griechische Muttersprachlerin möchte ich die Sprache mit Freude und Begeisterung näherbringen. Sprache

ist für mich der Schlüssel zur Welt – deshalb lade ich alle Interessierten ein, Griechisch lebendig und mit Spaß zu entdecken.



Ungarisch A1

26W41920

Ungarisch A1 für Anfänger

Viktoria Feith

8 mal mittwochs, 18:00–19:30 Uhr

ab 14.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

112 €

Tauchen Sie ein in die klangvolle Welt des Ungarischen. In diesem Anfängerkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen für Alltag und Reise: sich vorstellen, einfache Gespräche führen, Zahlen, Uhrzeit, Einkaufen und typische Redewendungen. Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und kulturellen Einblicken bauen Sie schnell erste Sprachkompetenzen auf – ganz ohne Vorkenntnisse. Ideal für alle, die Ungarn entdecken möchten oder einfach Lust auf eine spannende, ganz besondere Sprache haben.

Lehrbuch:

Szia! A1-A2

Lehrbuch

ISBN: 978-3-12-528501-9

Szia! A1-A2

Arbeitsbuch mit Lösungen

ISBN: 978-3-12-528502-6



Foto: florian-van-duyn unsplash

Chinesisch A1

26W43010

Chinesisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse

Lianlian Chen-Duhnke

10 mal dienstags, 18:30–20:00 Uhr

ab 03.11.26

kein Unterricht am 22.12.2026

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

139 €

Auf nach China – entdecken Sie Sprache und Kultur! Dieser kompakte Einsteigerkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Grundlagen des Chinesischen: Zahlen, erste Schriftzeichen, Begrüßungen, Uhrzeiten und viele praktische Redemittel für Alltag und Reise. Unsere muttersprachliche Dozentin sorgt für lebendigen Unterricht und ergänzt ihn mit spannenden kulturellen Einblicken – ideal für alle, die sich sprachlich gut vorbereitet auf den Weg ins „Reich der Mitte“ machen möchten.

Lóng neu A1-A2

ISBN: 978-3-12-528969-7

Klett Verlag

Lóng neu A1-A2

Übungsbuch

ISBN: 978-3-12-528961-1

Lianlian Chen-Duhnke



Lianlian Chen-Duhnke ist eine qualifizierte Chinesischlehrerin und hat einen Master-Abschluss in „Chinesisch als Fremdsprache“. Seit 2007

unterrichtet sie Chinesisch im Ausland für Schüler unterschiedlichen Alters und verschiedener Nationalitäten.

Japanisch A1

26W43050

Japanisch A1 – geringe Vorkenntnisse

Ryoko Onozuka-Lindner

10 mal mittwochs, 19:40–21:10 Uhr

ab 30.09.26

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 10

147 €

In diesem Anfängerkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erhalten Sie eine erste Einführung in die japanische Alltagssprache. Sie erhalten einen Einblick in die japanischen Schriftsysteme und lernen, einfache Alltagsgespräche zu führen. Anhand verschiedener Dialoge und Kurzvideos aus dem Lehrbuch wird das aktive Sprechen trainiert. Übungen in Wortschatz, Grammatik und Satzstrukturen vertiefen Ihre sprachliche Kompetenz. Weiterhin werden Aspekte der japanischen Kultur und Tradition vermittelt.

Lehrbücher:

-Marugoto: Japanese language and culture A1 Katsudoo

ISBN 978-3-87548-707-7

-Marugoto: Japanese language and culture A1 Rikai

ISBN 978-3-87548-708-4

ab ca. Lektion 3



Japan | Foto: unsplash



Der kompetente Umgang mit EDV-Programmen und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf“ dar.

Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge im kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereich sowie Kurse zum Ausbau beruflicher Kompetenzen wie Kommunikation, Selbstmarketing und Bewerbungstraining.

Darüber hinaus bereiten wir auf den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses vor.



BERUF & ABSCHLÜSSE

- S.102 Montessori Diplomkurs
- S.103 Bewerben
- S.104 Berufliche Kompetenzen
- S.104 Wiedereinstiegskurs
MS-Office
- S. 104 EDV-Grundlagen
- S. 105 Textverarbeitung
- S. 106 Tabellenkalkulation
- S. 106 Präsentation
- S. 107 Internet
- S. 109 Schreibtechnik
- S. 109 Kaufmännische Kurse
- S. 110 Bezirksschule Backnang
- S. 110 Hauptschulabschluss

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!

www.vhs-backnang.de/newsletter



Montessori *Diplomkurs*

Ab November 2026

bei uns an der



Bildung
begleiten.
Potenziale
entfalten.

Hilf mir,
es selbst zu tun. ♥

MARIA MONTESSORI



MLV BW e.V.



Volkshochschule
Backnang





Bewerben

26W50012

**Unterstützung bei Bewerbungen
Einzelcoaching**

Pia Ulbrich

Buchung während des gesamten Semesters
möglich

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

99 € für 90 Minuten

Bewerbungsunterlagen sind meist entscheidend für die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch. Die angebotene Einzelberatung hilft Ihnen Ihre Bewerbungsunterlagen individuell vorzubereiten. Stellensuchende bzw. Personen, die sich beruflich neu orientieren möchten, erhalten wertvolle Tipps und Unterstützung für die Gestaltung Ihrer Bewerbungsunterlagen und das Vorstellungsgespräch.

Terminvereinbarung unter 07191 9667-16,
Frau Doxara, doxara@vhs-backnang.de

Bitte einen USB Stick mitbringen.

26W50013

**Das Bewerbungsgespräch erfolgreich
gestalten
Einzelcoaching**

Andreas Schröder

Buchung während des gesamten Semesters
möglich

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 4

99 € für 90 Minuten

- Welcher Arbeitsplatz passt zu meiner Qualifikation und ganz besonders zu meinen persönlichen Kompetenzen?
- Was kann ich dem zukünftigen Arbeitgeber bieten?
- Was erwartet mich im Vorstellungsgespräch?

Mit der gezielten Vorbereitung dieser Fragen können Sie im Vorstellungsgespräch überzeugen. Dieses Einzelcoaching hilft Ihnen dabei, sich optimal auf dieses Gespräch vorzubereiten.

Terminvereinbarung unter 07191 9667-16,
Frau Doxara, doxara@vhs-backnang.de


Foto: VHS Backnang

26W50015

**Wertewandel in der Arbeitswelt:
Sinnsuche, KI und neuer Leistungsdruck**

Katja Ebert

Mittwoch, 20.01.27, 18:00–19:30 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

20 €

Arbeit ist heute mehr als Broterwerb: Sie soll Sinn stiften, Entwicklung ermöglichen und zum eigenen Leben passen. Besonders jüngere Generationen stellen neue Erwartungen an Führung, Flexibilität und Selbstverwirklichung. Gleichzeitig wachsen Leistungsdruck, Selbstoptimierung und der Anpassungsdruck durch Digitalisierung und Künstliche Intelligenz. Der Vortrag beleuchtet diese Spannungen zwischen Freiheit und Überforderung. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Arbeit menschlich und zugleich leistungsfähig gestaltet werden kann.

Katja Ebert (solutiontalks)


ist Volljuristin mit Schwerpunkt Arbeitsrecht und verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung im Personalbereich.

Als ehemalige Führungskraft kennt sie die Herausforderungen von Bewerbung, Karriereentwicklung, Führung, Zusammenarbeit und Veränderungsprozessen aus erster Hand.

Als Coach begleitet sie Menschen bei beruflichen Entscheidungen, Bewerbungen und Neuorientierungen sowie Führungskräfte und Unternehmen bei Fragen zu Führung, Kommunikation und Zusammenarbeit.

Ihr Ansatz ist wertschätzend, praxisnah und lösungsorientiert – mit dem Ziel, individuelle Stärken sichtbar zu machen und passende berufliche Perspektiven zu entwickeln.



Berufliche Kompetenzen

26W50017

In Konflikten das Ruder in der Hand behalten

Birgit Schneider

Montag, 12.10.26, 18:30–21:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
39 €

Ruhig bleiben, wenn die Emotionen hochkochen – das ist leichter gesagt als getan. In diesem Kurs wollen wir uns die Stressreaktionen, die wir in Konflikt-Situationen erleben, genauer anschauen. Stress beeinflusst die Sprache und Sprache macht Stress. Wer die Zusammenhänge kennt, kann diese Automatismen durchbrechen und achtsam seine Sprache wählen. Haben Sie den Wunsch, in jeder Situation gelassen zu bleiben und ihre Persönlichkeit zu zeigen? Erfahren Sie an diesem Abend, viel Wissenswertes aus den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bekommen praktische Tools für den Alltag.

26W50018

Mit innerer Klarheit wirkungsvoll kommunizieren

Birgit Schneider

Montag, 25.01.27, 18:30–21:30 Uhr
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8
39 €

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch die bewusste Steuerung Ihres inneren Dialogs und effektives Gefühlsmanagement Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern. Entdecken Sie Techniken, um emotionale Intelligenz zu fördern und konstruktive Dialoge auch in herausfordernden Situationen zu führen. Gemeinsam erkunden wir, wie Selbstreflexion und Achtsamkeit Gespräche positiv verändern können. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, empathisch und klar zu kommunizieren.

Birgit Schneider



arbeitet als Journalistin und Sprachcoach für bewusste Sprache und dialogische Kompetenz. Zusätzlich zu ihrer langjährigen Kommunikationserfahrung als Journalistin hat sie Unternehmenskommunikation und Rhetorik studiert. In ihrer Masterarbeit beschäftigte sie sich intensiv mit der Auswirkung von bewusster Sprache auf die Gesprächsfähigkeit in Unternehmen. Hinzu kamen Fortbildungen in bewusster Sprache, motivierender Gesprächsführung sowie eine Ausbildung zum HeartMath-Coach für mehr mentale und emotionale Stärke.



Computerkurse | Foto: unsplash

Wiedereinsteigerkurse MS-Office

26W50101

Auffrischkurs und Vertiefung in Word und Excel

Sonja Fleischmann

5 mal dienstags, 18:00–20:15 Uhr
ab 17.11.26
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1
180 € inkl. Kursunterlagen 29 €,74

Word:

- Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabulatoren,
- Tabellen,
- Zeichnungselemente,
- Serienbrief, Dokumentvorlage
- Excel:
- Tabellen erstellen und formatieren
- Formeln und Funktionen
- Diagramme

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel

EDV – Grundlagen

26W50103

Computer-Grundkurs Kleingruppe

Jutta Hauber

5 mal montags, 16:00–19:00 Uhr
ab 23.11.26
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1
198 € inkl. Kursunterlagen 19 €,15

Bei kleiner Teilnehmerzahl und ruhigem Tempo werden die Grundlagen am PC vermittelt.

Kursinhalt:

- Überblick über eine Computeranlage
- Arbeiten mit der Maus und Tastatur
- Dateien und Ordner anlegen und speichern
- Programme installieren
- im Internet surfen
- Kurzen Einblick in Textverarbeitung mit Word und Tabellenkalkulation mit Excel

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Textverarbeitung

26W50130

Grundlagen Textverarbeitung

Ulrich Lehmann

3 mal montags, 18:00–21:00 Uhr

ab 02.11.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

123 € inkl. Kursunterlagen 14 €,87

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Briefe und Texte am PC schreiben und gestalten möchten. Die Teilnehmenden lernen, welche Funktionen man nutzen kann, um die eigenen Texte aussagekräftig und optisch gelungen zu erstellen. Der Kursinhalt ist sowohl für die professionelle wie auch für die private Anwendung geeignet. Die Unterrichtssoftware ist MS- Word. Ferner sind die Inhalte auf alle anderen gängigen Textverarbeitungsprogramme anwendbar.

Kursinhalt:

- Textgestaltung: Fettdruck, Unterstreichen, Veränderung der Schriftart und Schriftgröße, Zentrieren, Einrücken, Blocksatz, Seitenformat, Kopf- und Fußzeile, Seitennummerierung, Rahmen usw.
- Texte laden, bearbeiten, kopieren, verschieben, drucken
- Automatische Rechtschreibprüfung und Silbentrennung
- Setzen von Tabulatoren
- Textbausteine anlegen und anwenden
- Erzeugen von Tabellen
- Grafiken in Texte einfügen
- PDFs erstellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Tastatur und Maus

26W50132

Word für Fortgeschrittene kompakt am Wochenende

Sonja Fleischmann

Freitag, 22.01.27, 18:00–21:00 Uhr

Samstag, 23.01.27, 9:00–16:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

123 € inkl. Kursunterlagen 14 €,87

Lernen Sie In diesem Kurs wie Sie schnell und effektiv Dokumente mit eigenem Design und Vorlagen erstellen. Große Dokumente gliedern und ein Inhaltsverzeichnis erstellen. Einen Geschäftsbrief nach DIN 5008 erstellen und wie man einen Seriendruck erzeugt.

Kursinhalt:

- Formatvorlagen nutzen
- Dokumentvorlagen einsetzen
- Gliederungen
- Verzeichnisse
- Tipps für große Dokumente
- SmartArt-Grafiken
- Diagramme, Tabellen, Objekte einfügen
- Seriendruck, Umschläge und Etiketten

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

i

Firmenservice

Neben unserem aktuellen Programmangebot konzipieren wir für Unternehmen, Dienstleister und Verwaltungen maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote. Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam Seminare für die betriebliche Weiterbildung. Inhalte und Unterrichtszeiten können bei diesem Angebot individuell abgestimmt werden.

Weitere Informationen und Beratung:

Eva Doxara

Telefon: 07191 96 67-16

Mail: doxara@vhs-backnang.de

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com



Mehr als amtlich.

Mitwirken. Mitgestalten. Mitwachsen.

Entscheiden Sie sich für einen zukunftsorientierten und verlässlichen Arbeitgeber, der Ihnen ideale Möglichkeiten eröffnet, sich einzubringen und weiterzuentwickeln. Machen Sie gemeinsam mit uns den Rems-Murr-Kreis noch lebenswerter.

Bewerben Sie sich beim Landratsamt Rems-Murr-Kreis
karriere.rems-murr-kreis.de/fach-fuehrungskraefte





Tabellenkalkulation

26W50140

Excel Grundkurs – Tageskurs -

Joachim Gluma

Donnerstag, 17.12.26, 9:00–16:00 Uhr

Freitag, 18.12.26, 9:00–16:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

175 € inkl. Kursunterlagen 14 €,87

Excel ist für alle, die viel mit Zahlen arbeiten und sie rechnerisch und grafisch optimal aufarbeiten wollen.

Anhand von konkreten Beispielen führt der Kurs schrittweise in folgende Möglichkeiten des Programms ein:

- allgemeine Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Bedieneroberfläche und Menüs von Excel
- Tabellen erstellen, gestalten und formatieren
- Datenbereiche kopieren, ausfüllen, sortieren und verknüpfen
- Kalkulationen, Berechnungen mit Formeln, logische Abfragen und Auswahl durchführen
- vielseitige Diagramme schnell und einfach erstellen und individuell bearbeiten
- Ausdrucksgestaltung und Drucken von Tabellen, Diagrammen und weiteren Zeichengrafiken

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows

Kurs kann im Rahmen des **Bildungszeitgesetzes** (Bildungsurlaub) anerkannt werden.

26W50142

Excel für Fortgeschrittene – Tageskurs -

Joachim Gluma

Donnerstag, 18.02.27, 9:00–16:00 Uhr

Freitag, 19.02.27, 9:00–16:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

134 € inkl. Kursunterlagen 14 €,87

Kursinhalt:

- Verschiedene Funktionen (SVerweis(); und andere)
- UND/Oder Statement in Funktionen am Beispiel der Wenn()
- Verknüpfungen auf andere Tabellenbereiche/Arbeitsmappen
- Filter,-und Sortierfunktionen
- Spezialfilter, Teilergebnisse
- Datenschnitte, Blitzvorschau, 3-D-Verweis
- Gültigkeiten; Gruppierung; Kommentare
- Absolute/relative Adressierung wiederholen und vertiefen
- Einführung in Pivot

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Kurs kann im Rahmen des **Bildungszeitgesetzes** (Bildungsurlaub) anerkannt werden.

Präsentation

26W50171

Präsentationen mit PowerPoint

Joachim Gluma

Samstag, 24.10.26, 9:00–16:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

89 € inkl. Kursunterlagen 14 €,87

Mit PowerPoint können Präsentationen verschiedenster Art erzeugt werden. Egal, ob Sie ein Thema beruflich oder für eine Präsentation im Verein darstellen möchten. Dabei kann es sich um Texte, Grafiken bzw. Zahlenmaterial handeln. Es werden fertige Vorlagen für die verschiedensten Anwendungen erstellt. Jeder Anwender kann damit ohne umfangreiche grafische Kenntnisse schnell professionelle Präsentationen erstellen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse



Bildungszeitgesetz

Bildungsmaßnahmen im Sinne des BzG BW dürfen nur von anerkannten Bildungseinrichtungen durchgeführt werden. Die Volkshochschule Backnang ist als Träger von Bildungsmaßnahmen im Sinne des Bildungsfreistellungs-gesetzes anerkannt.

Alle Informationen zum Thema

Bildungszeitgesetz

sowie Formulare zur Antragstellung bei Ihrem Arbeitgeber finden Sie unter: www.bildungszeit-bw.de

Joachim Gluma



leitet seit über 20 Jahren Kurse für EDV und Projektmanagement an verschiedenen Volkshochschulen, Ausbildungszentren und einer

PH. Hauptberuflich als Mitarbeiter in einem Rechenzentrum verfügt er über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich innerbetriebliche Bildung mit Schwerpunkt MS Office und grundlegenden Fragen aus dem IT-Bereich.



IT-Raum in der VHS | Foto: VHS Backnang



Mit dem Smartphone unterwegs-unsplash.jpg Foto:



Handyführerschein-unsplash.jpg Foto:

Internet

26W50184

Android-Smartphone und Tablet Grundlagen – Kleingruppe –

Steffen Demuth

Samstag, 14.11.26, 14:00–18:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

60 € inkl. Skript

Dieser Kurs unterstützt Sie bei der Einrichtung Ihres Geräts.

Kursinhalt:

- Die Komponenten Ihres Smartphones/ Tablets
- Touchscreen und virtuelle Tastatur
- Aufbau und Bedienung des Startbildschirms
- Internet-Verbindung herstellen
- Google-Konto einrichten
- Updates umsetzen
- Überblick über die Standard-Apps (Kamera, Galerie, SMS, Kontakte)

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät sowie Ihren Netzadapter in den Kurs mit.

26W50186

Mit dem Smartphone unterwegs

Steffen Demuth

Samstag, 17.10.26, 14:00–17:15 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

37 € inkl. Skript

In diesem Kurs wird gezeigt, wie Ihr Smartphone beim Wandern oder auf Reisen eine unentbehrliche Hilfe sein kann.

Kursinhalt:

- Zu Fuß mit Google Maps
- Das Smartphone als Navi
- Öffentliche Verkehrsmittel mit dem Smartphone
- Wander- und Radtouren
- Informationen zu Sehenswürdigkeiten finden
- Smartphone als Fitness-Tracker
- Mit dem Smartphone im Ausland

26W50187

Handyführerschein – Sicher mit dem Smartphone umgehen

Torsten Damm

Mittwoch, 18.11.26, 16:00–19:15 Uhr

Freitag, 20.11.26, 16:00–19:15 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

keine Gebühr – Anmeldung erforderlich

Das Smartphone kann vieles erleichtern – wenn man weiß, wie es geht. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt wichtige Grundlagen: Telefonieren, Nachrichten schreiben, Fotos machen, WLAN nutzen, Apps finden und hilfreiche Einstellungen vornehmen. Fragen sind ausdrücklich willkommen. Mit viel Praxis, ohne Druck und in angenehmer Atmosphäre.

Das Projekt „gesund und digital vor Ort“ wird im Rahmen des Programms Bildung und Engagement ein Leben lang durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

26W50188

Internet der Dinge (IoT) – Grundlagen verstehen und erleben

Markus Noack

Mittwoch, 14.10.26, 18:30–20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

15 €

Vom Fitnesstracker am Handgelenk bis zur Ampel in der Großstadt: Vernetzte „Dinge“ funken, messen und reagieren rund um die Uhr. Lernen Sie im Zuge dieses Vortrags, wie „IoT“ Technik funktioniert, welche Daten wohin fließen und wie Sie Ihr eigenes Zuhause sicher und effizient smarter machen. Nach dem Vortrag können Sie selbst beurteilen, wo IoT-Lösungen im Alltag sowie auch in der Industrie sinnvoll, hilfreich oder auch überflüssig sein können.

26W50190

Wie funktioniert ChatGPT? – künstliche Intelligenz verständlich erklärt

Markus Noack

Mittwoch, 04.11.26, 18:30–20:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

15 €

ChatGPT fasst Wissen in Sekunden zusammen und liefert Antworten auf viele Fragen. Der Vortrag zeigt auf, wie ein solches Sprachmodell hinter den Kulissen funktioniert, wie es lernt und warum es Fehler machen kann. Ganz ohne Vorkenntnisse können Sie teilnehmen und erfahren wie Sie ChatGPT im Alltag für sich nutzen können. Es werden sowohl Chancen als auch Risiken für Beruf, Bildung und Gesellschaft angesprochen und diskutiert.

26W50192

Kreativ mit KI – Schreiben, Visualisieren, Planen mit künstlicher Intelligenz

Katharina Brosch

4 mal dienstags, 18:30–20:00 Uhr

ab 26.01.27

Kurs findet online statt

84 €

Künstliche Intelligenz ist nicht nur etwas für Techniker:innen – sie eröffnet auch ganz neue kreative Möglichkeiten! In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie KI-gestützte Tools wie ChatGPT, Canva, Gamma.app oder Midjourney beim Schreiben, Gestalten, Präsentieren und Visualisieren unterstützen können. Ob für Social Media, Unterrichtsmaterialien, Buchprojekte oder kreative Hobbys – die KI wird zur kreativen Assistenz.

Kursinhalt:

Einstieg in kreative KI-Tools ohne technische Vorkenntnisse
Eigene Inhalte mithilfe von KI gestalten und strukturieren
Neue Wege der kreativen Umsetzung entdecken

Immer aktuell informiert
sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an!
www.vhs-backnang.de/newsletter



Das Kurs- und Zertifikatssystem zur Betriebswirtschaft

Steigen Sie ein mit den Grundlagen der Finanzbuchführung und qualifizieren Sie sich bei uns bis zum Abschluss „Buchhalter/in“!

Das System Xpert Business (XB) eröffnet Ihnen Wege bis zum/ zur **Betriebswirt/in** und ins Studium – auch ohne Abitur.

Die folgenden XB Kurse und alle bundeseinheitlichen XB Prüfungen können Sie einzeln bei uns buchen. Wählen Sie einfach entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Zielen aus. Nach jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Schritt für Schritt können Sie Ihre Zertifikate zu übergeordneten Abschlüssen zusammenfassen.

XPERT Business

Xpert Business Kurse	Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung	Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in
Finanzbuchführung (1)	•			
Finanzbuchführung (2)	•		•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•		•	•
Bilanzierung			•	•
Finanzwirtschaft			•	•
Kosten- und Leistungsrechnung			•	•
Lohn und Gehalt (1)		•		
Lohn und Gehalt (2)		•		•
Lohn und Gehalt (3) EDV		•		•

Die Volkshochschule Backnang bietet in diesem Semester folgende Xpert-Business-Kurse an:

- **Lohn und Gehalt 1 (Kurs 26W50504)**

Informationen zu den Xpert-Business-Kursen und Abschlüssen erhalten Sie telefonisch bei Eva Doxara 07191 96 67-16

www.xpert-business.eu

Xpert-Prüfungen des VHS-Verbandes

Wir führen in Backnang bundeseinheitliche Prüfungen des Xpert-Business-Systems durch. Die Teilnahme an diesen Prüfungen ist freiwillig.

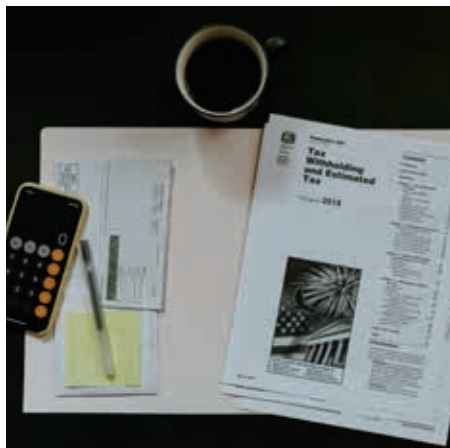
Prüfungstermine

Lohn und Gehalt 1
Samstag, 12.12.26

Prüfungsgebühr

Die Prüfungsgebühren sind in den Kursgebühren nicht enthalten, sie betragen für Kursteilnehmende je Prüfung 95 €.

Die Anmeldung erfolgt im Kurs oder in unserer Verwaltung.



Lohn und Gehaltsabrechnung | Foto: unsplash

Schreibtechnik

26W50401

10-Fingerschreiben am Computer für Einsteiger

Kerstin Schröder

5 mal dienstags, 18:00–19:30 Uhr

ab 06.10.26

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1

93 € inkl. Lehrbuch 17 €

Ob im Beruf, in der Schule oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder benutzt ihn – kaum jemand beherrscht die Tastatur blind im 10-Finger-Tastsystem. Was früher 40 Stunden (und mehr) gedauert hat, ist heute mit einer speziellen Lernmethode an 5 Terminen möglich! Mit „Tastschreiben aktiv“ lernen Sie nicht nur schnell, sondern es macht auch eine Menge Spaß, weil das Kursprogramm mehrere Sinne anspricht (multisensorisches Lernen) und rasch zum Erfolg führt.

Kursinhalt:

- Kurze Einführung in Hard- und Software
- Erarbeiten aller Buchstaben nach der 10-Finger-Tastmethode

Kaufmännische Kurse

26W50504

Xpert Lohn & Gehalt 1 – Hochwertige Ausbildung zur Lohnfachkraft – Kleingruppe

Britta Bauer

Donnerstag, 08.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 10.10.26, 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag, 22.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 24.10.26, 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag, 05.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 12.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 14.11.26, 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag, 19.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 21.11.26, 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag, 26.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 28.11.26, 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag, 10.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

€ 373 inkl. Fachbuch 28,95 €

Zielgruppe:

Interessierte, die in der Lohnbuchhaltung tätig werden möchten, ihre Kenntnisse auffrischen oder Abrechnungsdaten an externe Lohnabrechner übermitteln. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Know-how, um den Berufsalltag sicher zu meistern. Praxisorientierte Aufgaben trainieren und vertiefen das Gelernte in den Bereichen Lohnsteuer, Sozialversicherung und Arbeitsrecht.

Kursinhalt

- Arbeitsvertragliche Grundlagen
- Brutto-Netto-Abrechnung
- Lohnsteuer und Sozialversicherung
- Teillohnzahlungszeiträume
- Entgeltfortzahlung
- Sonstige Be- und Abzüge
- Betriebliche Altersvorsorge
- Geldwerter Vorteil
- Besondere Abrechnungsgruppen
- Geringfügig und kurzfristig Beschäftigte
- Meldepflichten
- Jahresabschlussarbeiten
- Reisekosten

Abschluss Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business Lohn & Gehalt 1 abzulegen.

Prüfungstermin: Samstag, 12.12.2026

Prüfungsgebühr: 95 €

SAFTIGE AUSBILDUNG GESUCHT?



AUSBILDUNG ZUR FACHKRAFT FÜR FRUCHTSAFTTECHNIK 2027 (M/W/D)

Wir bieten eine abwechslungsreiche und spannende Ausbildung im modernen Fruchtsaftunternehmen.

JETZT BEWERBEN!

W. Streker Natursaft GmbH
Herr Daniel Brugger
Daimlerstraße 6, 71546 Aspach
E-Mail: daniel.brugger@streker.de
Telefon: 07191/ 91920-17



CODE SCANNEN FÜR
WEITERE INFOS



www.streker.de
#streker natursaft



26W50505

Prüfungsvorbereitung zur Xpert Lohn- und Gehalt 1 Prüfung Kleingruppe

Britta Bauer

Samstag, 05.12.26, 9.00 - 14.45 Uhr

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8

€ 44,00

Einladung zum Intensivtag Prüfungsvorbereitung für Teilnehmende des Kurses Xpert Lohn- und Gehalt 1.

Sie stehen vor der anspruchsvollen Xpert Prüfung? Nutzen Sie unseren intensiven Kurstag zum gezielten Üben:

- Prüfungssimulationen unter realen Prüfungsbedingungen
- Reflektion Ihrer Vorgehensweisen und Fehlerquellen
- Wiederholung und Festigung der Kerninhalte
- Wir unterstützen Sie dabei, sicher und gut vorbereitet Ihre Prüfung zu meistern.

Mitzubringen:

Lehrbuch, Übungsbuch, Taschenrechner, Post-it, Textmarker, Kugelschreiber, Lineal, Schreibblock



Bezirksschule Backnang

26W50641

Verwaltungsfachwirt*in – Vollzeitlehrgang

(Zweite Prüfung nach der Entgeltordnung VKA)

Dozententeam

Teil I: Juli und September bis Dezember 2027

Teil II: April und Mai 2028

Gebühren: siehe Anmeldeunterlagen der Verwaltungsschule Karlsruhe

Der Verwaltungsfachwirt ist eine Fortbildung für Verwaltungsfachangestellte mit einschlägiger Berufserfahrung. Mit dieser Qualifikation sind Sie befähigt, vielseitige administrative Tätigkeiten im gehobenen Verwaltungsdienst durchzuführen und bestens darauf vorbereitet um mehr Verantwortung und Führungsaufgaben zu übernehmen.

Mit diesem Lehrgang erhalten eine umfassende Qualifikation in folgenden Handlungsbereichen:

- Staats- und Verfassungsrecht, Europarecht, Politik
- Bürgerliches Recht
- Allgemeines Verwaltungsrecht, Verwaltungslehre, Datenschutz
- Besonderes Verwaltungsrecht
- Kommunalrecht
- Kommunales Wirtschafts- und Finanzwesen
- Abgabenrecht
- Personalwesen
- Sozial- und Jugendhilfe
- Vermittlung der Auszubildereignung
- Vermittlung von Führungskompetenzen

Die Anmeldungen sind direkt an die Verwaltungsschule in Karlsruhe zu richten.



Die Bezirksschule Backnang

ist eine von weiteren Bezirksschulstandorten der Verwaltungsschule des Gemeindetags Baden-Württemberg und wird getragen durch eine Kooperation zwischen dem Landratsamt Rems-Murr-Kreis und der Volkshochschule Backnang.

Hauptschulabschluss

26W60101

Informationsabend: Hauptschulabschluss (Vorbereitungslehrgang)

Karin Moll

Montag, 07.09.2026, 18:00 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

keine Gebühr

Im September startet die VHS Backnang einen neuen Vorbereitungslehrgang zum Hauptschulabschluss. Interessenten werden an diesem Abend ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen, Lehrgangskonzeption und Prüfungsbestimmungen beraten. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Bitte Zeugnisse mitbringen.



Weiterbildungsberatung

Wir beraten Sie unabhängig, individuell und kostenlos.

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Die Mitgliedseinrichtungen bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

Die Volkshochschule Backnang ist Mitglied des Landesnetzwerks Weiterbildungsberatung und bietet Ihnen kostenlose Weiterbildungsberatung an. Vereinbaren Sie einen Termin.

Weitere Infos unter: www.lnwbb.de



26W60103

Vorbereitungslehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses (Schulfremdenprüfung)

Dozententeam

Montag, Dienstag, Donnerstag

jeweils von 18:00–20:15 Uhr

ab 14.09.26

Mörikeschule, EG Raum 007

200 € Eine Literatur muss zusätzlich angeschafft werden ca. 10 €

Seit vielen Jahren bietet die Volkshochschule Backnang einen Vorbereitungskurs für den Erwerb des Hauptschulabschlusses an. Er bereitet Teilnehmende ohne Hauptschulabschluss innerhalb von einem Jahr auf die Hauptschulabschlussprüfung vor.

Wir bereiten vor auf:

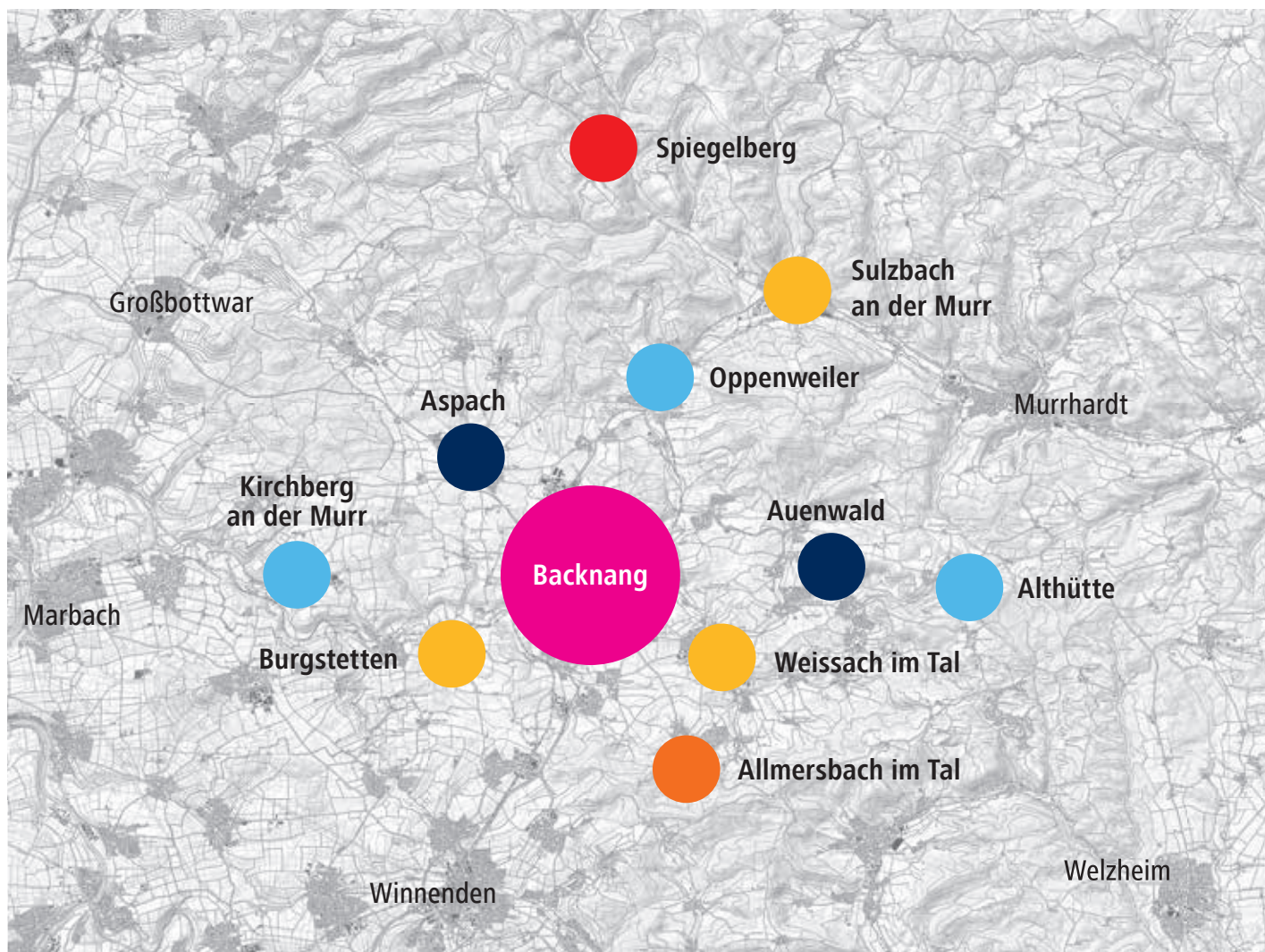
- Schriftliche und mündliche Prüfungen in den Kernfächern Deutsch, Mathematik, Englisch
- mündliche Prüfung in Gemeinschaftskunde oder Biologie
- eine Präsentationsprüfung (Hausarbeit, Präsentation und Prüfungsgespräch).

Der angebotene Lehrgang wird alle Teilnehmer intensiv auf die Prüfungsanforderungen vorbereiten und versuchen, fachliche Defizite in den Prüfungsfächern aufzuarbeiten.

Infoveranstaltung am Montag, 7. September 2026



Herzlich willkommen in der erfolgreichen beruflichen Zukunft – mit Ihrer VHS Backnang | Foto: VHS Backnang



OpenStreetMap-Mitwirkende, SRTM + OpenTopoMap (CC-BY-SA) + Bernhard Uff dem Sand - Kartendaten: © OpenStreetMap-Mitwirkende, SRTM Kartendarstellung: © OpenTopoMap (CC-BY-SA)

Außenstellen/Leiter*innen

Allmersbach i.T.

Anita Stang, Tel. 07191 549 92

Althütte

Anita Stang, Tel. 07191 549 92

Aspach

Patricia Tränkle, Tel. 07148 58 94

Auenwald

Stefanie Römhild, Tel. 07191 210 36 46

Burgstetten

Ildiko Müller, Tel. 07191 933 97 44

Kirchberg/Murr

Natalija Wohnhaas, Tel. 07144 83 19 45

Oppenweiler

Manfred Krupkat, Tel. 07191 910 02 30
Mobil: 0176 340 901 01

Spiegelberg

Norbert Barthold, Tel. 07194 953 53

Sulzbach/Murr

Alexandra Kübler, Tel. 07193 93 01 30

Weissach i.T.

Manfred Krupkat, Tel. 07191 910 02 30
Mobil: 0176 340 901 01



Leitbild der Volkshochschule Backnang e.V.

Identität und Auftrag

Wir sind die größte und wichtigste Weiterbildungseinrichtung in Backnang und den Umlandgemeinden. Seit unserer Gründung im Jahr 1946 bieten wir Veranstaltungen zu Bildung, Qualifizierung und Kultur an. Wichtigste Aufgabe für uns ist, ein qualitativ hochwertiges, bedarfsgerechtes und bezahlbares Bildungsangebot für unsere Teilnehmenden vorzuhalten und damit ihre Chancen im Beruf und in der Gesellschaft zu verbessern. Ganz besonders wichtig ist uns, den Wiedereinstieg von Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den Arbeitsmarkt zu unterstützen. Kunden- und Gemeinwohlorientierung sowie ausgeprägtes Kostenbewusstsein leiten unsere Arbeit. Wir verstehen uns als lernende Organisation. Deshalb überprüfen wir die Qualität unserer Arbeit ständig und sind offen für konstruktive Verbesserungsvorschläge.

Werte und Zielgruppen

Ein Hauptmerkmal unserer Arbeit ist Offenheit. Deshalb wenden wir uns mit unserem Bildungsangebot an Personen aller Altersgruppen, unabhängig von Konfession, Geschlecht, sozialer und beruflicher Stellung, weltanschaulicher Orientierung und Nationalität. Dies erfordert gegenüber in der Gesellschaft benachteiligten Gruppen und Personen besondere Angebote und Bemühungen.

Unserem Handeln liegen Werte wie soziale Gerechtigkeit, interkulturelle Integration, Toleranz und Chancengleichheit zu Grunde. Der Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen steht für uns im Mittelpunkt. Zu unseren Kunden zählen wir auch privatwirtschaftliche und öffentliche Auftraggeber, für die wir maßgeschneiderte Lehrgänge und Seminare durchführen.

Leistungen

Unsere Programminhalte und Unterrichtsmethoden orientieren sich am aktuellen Stand der Wissenschaft. Professionalität, Unabhängigkeit, Seriosität, Bürgernähe und Zuverlässigkeit kennzeichnen unsere Arbeit. Wir vermitteln Kompetenzen für Alltag und Beruf, tragen zum kulturellen Leben bei und bieten Weiterbildungsberatung an. Damit fördern wir den sozialen Zusammenhalt und eröffnen dem Einzelnen neue Perspektiven. Ziel ist es, unsere Teilnehmenden zum lebenslangen Lernen zu motivieren.

Ressourcen

Für uns ist ein verantwortungsvoller Umgang mit unseren Ressourcen gleichermaßen Pflicht und Auftrag. Um unseren Bildungsauftrag durchführen zu können, ist neben den Teilnehmendengebühren die öffentliche Finanzierung durch Kommunen, Kreis und Land notwendig. Wir arbeiten professionell mit einem Team kompetenter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie einer großen Zahl fachlich qualifizierter Kursleiterinnen und Kursleiter. Als fester Bestandteil der regional verankerten Weiterbildung sind wir offen für die Vernetzung mit verschiedenen regionalen und überregionalen Institutionen, Vereinen und Interessengruppen.

Gelungenes Lernen

Lernen ist für uns gelungen, wenn es den Lernenden Freude bereitet und sie dabei eine persönliche und berufliche Bereicherung erfahren, sie dabei vielfältige Kommunikation und Kooperation mit anderen erleben und zu weiteren Lernerfahrungen motiviert sind.

Die Schreibweise der Texte orientiert sich an der Empfehlung des Gender- und Diversity-Ausschusses des DVV, möglichst geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden und den Genderstern nur dort einzusetzen, wo dies möglich ist. Gemeint sind aber immer alle Geschlechteridentitäten.



Kunden-Nr.: 2008-1019



Werden Sie Mitglied bei der Volkshochschule Backnang e.V.

Die Volkshochschule Backnang wird von einem Mitgliederverein getragen. Der Verein will vor allem die Verankerung der Volkshochschule in der Bürgerschaft fördern und stärken. Dieses Ziel kann jedoch nur erreicht werden, wenn eine möglichst große Zahl von Mitgliedern diese Zielsetzungen unterstützt.

Durch Ihre Mitgliedschaft fördern Sie die Volkshochschule. Sie haben die Möglichkeit, im Rahmen der Mitgliederversammlung das Bildungsangebot der Volkshochschule mitzugestalten, neue Impulse zu geben und Anteil an der Arbeit der größten Weiterbildungseinrichtung in unserer Region zu nehmen. Bitte senden Sie uns bei Interesse eine Nachricht an: kaesser@vhs-backnang.de

Der Jahresmindestbeitrag beträgt 15 €.

Wann dürfen wir Sie als neues Mitglied begrüßen?

Insbesondere arbeiten wir mit folgenden Einrichtungen zusammen:

Agentur für Arbeit Waiblingen
 Backnanger Kinos
 Backnanger Kreiszeitung
 Backnanger Bürgerstiftung
 Baden-Württemberg Stiftung
 Bildungszentrum Weissacher Tal
 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
 CERT IT
 cobra Vertrieb für Forschung und Lehre GmbH
 Deutscher Alpenverein, Sektion Schorndorf
 mit Bezirksgruppe Backnang
 DIHK Deutsche Industrie- und Handelskammer
 DIE Deutsches Institut für Erwachsenenbildung
 DVV Deutscher Volkshochschul-Verband
 Edu-Media Verlag
 Europäischer Sozialfonds in
 Baden-Württemberg
 Frauenforum Backnang
 Goethe-Institut
 Herdt Verlag
 IHK Region Stuttgart Bezirkskammer
 Rems-Murr
 Institut Français, Stuttgart
 Instituto Cervantes, München
 Jobcenter Backnang
 Kassenärztliche Vereinigung
 Baden-Württemberg
 Kreismedienzentrum
 Kreissparkasse Waiblingen

Kulturkreis Bildungszentrum Weissacher Tal
 Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung
 Landeszentrale für politische Bildung
 Max Born Gymnasium Backnang
 Max Eyth Realschule Backnang
 Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und
 Tourismus Baden-Württemberg
 Mörike Gemeinschaftsschule Backnang
 Netzwerk Fortbildung
 Ortsbücherei Aspach
 Partnerschaftskomitees:
 Auenwald – Beaurepaire
 Backnang – Annonay
 Backnang – Bácsalmás
 Backnang – Chelmsford
 Regierungspräsidium Stuttgart
 Seniorenbüro Backnang
 Seniorenvertretung Stadt Backnang
 Stadtbücherei Backnang
 SWR – Südwestrundfunk Stuttgart
 Gymnasium in der Taus Backnang
 Gemeinschaftsschule in der Taus Backnang
 telc GmbH
 University of Cambridge ESOL Examinations
 Verein für Leseförderung
 VHS Verband Baden-Württemberg
 Volksbank Backnang eG
 u.v.a.

Bildnachweise Impressum

Abbildungsnachweise

Titelbild/Hefrückseite:
 VHS Backnang

Innenteil – Introseiten Fachbereiche:
 AdobeStock_281261575 | _290340050 |
 _508039895 | _559050402 | _1832174649 |
 _1865110892

Bei den anderen Abbildungen im Innenteil:
 Nachweis immer unter der betreffenden Abbildung

Auflage

8.000

Impressum

Herausgeber:
 Volkshochschule Backnang e.V.

Layout / Gestaltung:

aida
 WERBUNG

Claudia Hermann
 Aida Werbung GmbH,
 Löchgau.

Gestaltung, Produktion, Anzeigen:

f.com

f.com gmbh + co. kg. | Ostfildern
 www.agentur-f.com



Anmeldung

Volkshochschule Backnang e.V.
Bahnhofstr. 2
71522 Backnang

Bitte beachten!

- Erfolgt keine Absage, gilt Ihre Anmeldung als angenommen, sie wird nicht bestätigt! Nur wenn ein Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt, werden Sie benachrichtigt.
- Eine fristgerechte Abmeldung ist nur bei der Geschäftsstelle möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- Sofern Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, gilt Ihr Kontoauszug als Quittungsbeleg.

Kursangaben:

Kursnummer	Gebühr	Kurstitel
Kursnummer	Gebühr	Kurstitel
Kursnummer	Gebühr	Kurstitel

☐ Schülernachlass wird beantragt. Ihr Berechtigungsnachweis für den Nachlass muss mit der Anmeldung erbracht werden. Ein später geltend gemachter Antrag kann nicht mehr berücksichtigt werden.

Persönliche Angaben des Teilnehmenden:

Anrede ☐ Frau ☐ Herr ☐ Divers Geburtsdatum * _____

Name, Vorname * _____

Straße, Hausnr. * _____

PLZ, Ort * _____

E-Mail-Adresse _____ Tel. Mobil _____

Telefon privat _____ dienstlich _____

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Backnang an:

Ort/Datum Unterschrift

☐ Zahlung durch Überweisung

☐ Zahlung durch Bankeinzug

Ich ermächtige die VHS Backnang, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Backnang auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Hinweis: Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Ihre Anmeldung), den Sie mit der VHS Backnang geschlossen haben.

Die Mandatsreferenz wird Ihnen vor Einzug mitgeteilt.
Unsere Gläubiger-ID lautet: DE65VHS00000339560

Zahlungsart: SEPA Lastschriftmandat - **Wiederkehrende Zahlung**

Bank: _____ BIC: _____

IBAN: * _____

Kontoinhaber: * _____

Ort/Datum Unterschrift

* zwingende Angaben

Werden Sie Kursleiter*in an der Volkshochschule Backnang.

Gerne würden wir unser Kursleitungsteam erweitern und unser Programm durch neue Angebote bereichern.



Familie und Junge VHS

Wenn Sie gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und fachspezifisches Wissen oder Können dieser Zielgruppe vermitteln möchten, dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung als Kursleitung. Diese verantwortungsvolle Tätigkeit ist für motivierte und pädagogisch interessierte Persönlichkeiten besonders geeignet.



Gesellschaft und Kreativität

Gerne können Sie uns ein interessantes Thema im Bereich Gesellschaft oder Kreativität, in dem Sie besondere Kenntnisse haben, anbieten. Bereichern Sie unser Angebot durch neue attraktive Themen.



Gesundheit

In diesem Bereich geht es insbesondere um die Gesunderhaltung unseres Körpers. Schwerpunkte sind Bewegung und Entspannung in ganz unterschiedlichen Facetten wie Wirbelsäulengymnastik, Pilates Aquafitness, Functional Fitness, Zumba, verschiedene Yoga-Ausrichtungen sowie unterschiedliche Entspannungstechniken usw.

Sie sollten in den Bereichen, die Sie anbieten möchten, über eine einschlägige Ausbildung und Erfahrung sowie Freude am Umgang mit Menschen verfügen.



Sprachen

Wenn Sie einen Nachweis über Ihre sehr guten Fremdsprachenkenntnisse haben sowie über pädagogische Erfahrung verfügen, dann melden Sie sich bitte einfach bei uns. Wir suchen in allen Sprachen motivierte und kompetente Kursleitungen, die gerne andere Interessierte von ihrer Sprache begeistern.

Bei Interesse am Unterricht von Deutsch als Fremdsprache benötigen wir von Ihnen neben Studium und pädagogischer Erfahrung zusätzlich die Zulassung als Lehrkraft durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.



Berufe und Abschlüsse

Wenn Sie andere in Ihrem beruflichen Werdegang unterstützen möchten, dann können Sie sich hier als Kursleitung engagieren. Die Themenpalette reicht von Softskill Angeboten wie Kommunikationstechniken bis zu Kenntnisvermittlung im Bereich MS-Office sowie einzelnen EDV Tools. Im kaufmännischen Bereich suchen wir Lehrkräfte im Bereich Lohn- und Gehaltsabrechnung sowie Finanzbuchführung usw.

Alle die Lust haben, Teil unseres Kursleitungsteams zu werden, können sich gerne bewerben bei Eva Doxara, Leiterin der VHS:
Telefon 07191 9667-16 | Mail doxara@vhs-backnang.de
Wir freuen uns auf Sie!

FEIERN SIE MIT UNS 80 JAHRE



TAG DER OFFENEN TÜR AM 18. OKTOBER, 11-16 UHR



vhsbacknang



vhs_backnang



volkshochschule-backnang



Volkshochschule Backnang

Bahnhofstraße 2 · 71522 Backnang

Telefon 07191 9667-0 · info@vhs-backnang.de · www.vhs-backnang.de

Außenstellen: Allmersbach im Tal | Althütte | Aspach | Auenwald | Burgstetten | Kirchberg/ Murr |
Oppenweiler | Spiegelberg | Sulzbach/Murr | Weissach im Tal

Immer aktuell informiert sind Sie mit unserem

NEWSLETTER

Melden Sie sich an: www.vhs-backnang.de/newsletter