



Sommersemester
2025

vhs konzentriert Sommersemester 2025

März 2025

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05						1	2
06	3	4	5	6	7	8	9
07	10	11	12	13	14	15	16
08	17	18	19	20	21	22	23
09	24	25	26	27	28	29	30
10	31						

April 2025

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30				
45							

Mai 2025

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05				1	2	3	4
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28	29	30	31	
10							

Überblick Gesundheitskurse

Block 1

Kursstart: 10.03.25 bis 14.03.25

Kursende: 12.05.25 bis 16.05.25

Block 2

Kursstart: 19.05.25 bis 23.05.25

Kursende: 21.07.25 bis 25.07.25

Juni 2025

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
01	30						

Juli 2025

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			
45							

 = Ferien bzw. unterrichtsfrei

 = Semesterbeginn/-ende



Onlinekurs



Präsenzkurs im Freien

**Service für
Stamnteilnehmende:
Digitale Weitermeldung für
kommende Gesundheitskurse.
Wir reservieren Ihnen einen
Platz und senden Ihnen rechtzeitig
vor Kursende eine E-Mail mit einem
Link, über den Sie bequem Ihren
Platz im nächsten Kurs sichern
können.**

**Bitte mit
Anmeldung! In der
Regel bis 7 Werktage
vor dem ersten Ver-
anstaltungstermin!**

Impressum:

Herausgeberin: vhs Hechingen
Layout und Satz: Thomas Di Paolo
Druck: SV Druck+Medien

Copyright © 2025 Volkshochschule Hechingen,
für die Abbildungen bei ihren jeweiligen Urhebern.

Ermäßigungen auf einen Blick

Schüler:innen, Auszubildende, Studierende, Freiwillige,
Bufdis, Menschen mit Behinderung, Rentner:innen:
10% Gebührenermäßigung
Mit Hechinger Sozialpass: 30% Gebührenermäßigung
Bitte beachten Sie hierzu unsere AGB.

Einzelne Kurstermine können abweichen

Anmeldung zum
Newsletter:



Folgen Sie uns
bei Instagram:



Unsere Förder-
möglichkeiten:



Unser Programm
online:



vhs Volkshochschule
Hechingen

vhs Hechingen
Münzgasse 4/1
72379 Hechingen
0 74 71 51 88

vhs@vhs-hechingen.de
www.vhs-hechingen.de
instagram.com/vhshechingen

Öffnungszeiten Anmeldung und Information:
Montag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr
Donnerstag 16 bis 19 Uhr (außerhalb der Schulferien)



Geschichte / Zeitgeschichte

Die sieben Todsünden:

Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Annette Kehnel
09001 Mo. 03.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Es lebe die Republik!

Vortrag von Dr. Kurt Oesterle

Anlässlich von Thomas Manns 150. Geburtstag am 6. Juni 2025

Wie Thomas Mann zum gewichtigen Fürsprecher der Demokratie wurde und was wir heute von ihm lernen können.

Kurt Österle

2901 Do. 08.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
gebührenfrei Dank Unterstützung des Fritz-Erlor-Forums Baden-Württemberg, Landesbüro der Friedrich-Ebert-Stiftung

Papst und Zeit

Vom Weltreich zur Weltkirche?

Otto Kallscheuer
2902 Do. 15.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Politik / Bürgerschaftliches Engagement

Wenn Russland gewinnt

Ein Szenario

Carlo Masala
09038 Do. 27.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

Einführung in die Bienenhaltung

Wolfgang Markowitsch

Obst- und Gartenbauverein Jungingen

1403 8 x ab Sa. 25.01.2025, 10.00 – 17.00 Uhr
60,00 €

Grüner Kolonialismus

Wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Olivier van Beemen
09005 Mi. 12.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Karen Pittel
1401 Di. 25.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Raus aus der Abhängigkeit

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Jens Gutzmer
1405 Di. 08.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Ökonomie / Recht / Finanzen

Infoabend:

Elternzeit und Elterngeld

In dieser Veranstaltung erhalten (werdende) Eltern wichtige Informationen zu Elternzeit, Elterngeld und Bezugsvarianten sowie Raum für individuelle Fragen.

Jeanette Haug
1301 Do. 13.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr **NEU**
6,00 €

Finanztipps für Frauen rund ums Thema Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Eine gute finanzielle Planung kann einen sorgenfreien Start ins Familienleben erleichtern. In dieser Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Tipps zu Steuern, Mutterschutz, Rentenansprüchen und Sozialleistungen sowie zur fairen Aufteilung finanzieller Einbußen zwischen beiden Elternteilen. Raum für individuelle Fragen wird ebenfalls geboten.

Jeanette Haug
1305 Do. 10.04.2025, 18.30 – 20.00 Uhr **NEU**
6,00 €

Equal Care – zur Elternschaft gehören zwei

Elternschaft verändert sich mit der Zeit und gerade im ländlichen Raum stellen sich oft Fragen zur Aufteilung der Verantwortung in der Familie. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sorgearbeit fair und gleichwertig zwischen Partnern verteilt werden kann, wie Sie Belastungen vermeiden und eine „Familienarbeitszeit“ entwickeln, die für alle passt.

Jeanette Haug
1315 Do. 22.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr **NEU**
6,00 €

Infoabend:

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Bärbel Barunovic

1302 Do. 20.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
6,00 €

Einkommenssteuererklärung

Einfach selbst gemacht

Volker Riechert

1303 Mo. 31.03.2025, 16.15 – 21.00 Uhr
77,50 € Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Infoabend:

Schenken und Vererben

Sascha Straub

1304 Do. 03.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
6,00 €

Infoabend:

Ehegattentestamente

Berliner Testament

Sascha Straub

1308 Do. 03.07.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
6,00 €

Kryptowährungen

Bitcoins und seine Alternativen

Hartmut Nehme

1306 Mo. 19.05.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
15,00 €

Investieren in Kryptowährungen

Hartmut Nehme

1307 Mo. 02.06.2025, 18.30 – 21.00 Uhr
15,00 €

Verbraucherbildung

Förderprogramme optimal nutzen

Anke Rienäcker
101301 Mi. 12.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
gebührenfrei

Vergleichsportale

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Vergleichsportale effektiv für Ihre Bedürfnisse nutzen können und welche Fallstricke bei Vertragsabschlüssen über solche Portale zu vermeiden sind. Wir zeigen auf, wie Sie die besten Konditionen finden und welche Fallstricke, wie verzerrte Rankings und fehlende Boni, Sie beachten sollten.

Clara Hilgemann
101302 Di. 18.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
gebührenfrei

Pflegezusatzversicherung

Karin Roller

101303 Do. 20.03.2025,
18.00 – 19.30 Uhr
gebührenfrei

Dark Patterns

Digitale Irreführung im Netz

Hier erfahren Sie wie Sie sich effektiv vor manipulativen Designs schützen können, um Ihre persönlichen Daten und Verträge zu schützen.

Erich Nolte
101304 Do. 24.07.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
gebührenfrei

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

Less is more?

Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Oliver Büttner
09020 Do. 06.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Superhirn

Namen und Gesichter merken

Helmut Lange
1601 Di. 11.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
30,00 € **NEU**

Superhirn

Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange
1602 Do. 13.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
30,00 € **NEU**

Superhirn

Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange
1603 Di. 18.03.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
24,10 € **NEU**

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Matthias Brand
1604 Mi. 07.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Diversity / Gender / Interkulturalität

Infoabend:

Elternzeit und Elterngeld

In dieser Veranstaltung erhalten (werdende) Eltern wichtige Informationen zu Elternzeit, Elterngeld und Bezugsvarianten sowie Raum für individuelle Fragen.

Jeanette Haug

1301 Do. 13.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

NEU

6,00 €

Finanztipps für Frauen rund ums Thema Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Eine gute finanzielle Planung kann einen sorgenfreien Start ins Familienleben erleichtern. In dieser Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Tipps zu Steuern, Mutterschutz, Rentenansprüchen und Sozialleistungen sowie zur fairen Aufteilung finanzieller Einbußen zwischen beiden Elternteilen. Raum für individuelle Fragen wird ebenfalls geboten.

Jeanette Haug

1305 Do. 10.04.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

NEU

6,00 €

Equal Care – zur Elternschaft gehören zwei

Elternschaft verändert sich mit der Zeit und gerade im ländlichen Raum stellen sich oft Fragen zur Aufteilung der Verantwortung in der Familie. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sorgearbeit fair und gleichwertig zwischen Partnern verteilt werden kann, wie Sie Belastungen vermeiden und eine „Familienarbeitszeit“ entwickeln, die für alle passt.

Jeanette Haug

1315 Do. 22.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

NEU

6,00 €

Aktion „Frauenwelt“ – Internationaler Frauentag 2025 in Hechingen

Wir sind dabei

 vhs Dozent:innenteam

1701 Sa. 08.03.2025, 10.00 – 12.00 Uhr

gebührenfrei

Philosophie / Religion / Ethik

Shakyamuni Buddha

Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

 Helwig Schmidt-Glitzner

09002 So. 09.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

Die drei Ringe

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

 Dorothea Weltecke

09022 So. 09.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

 Peter Adamson

09051 So. 04.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

Dialektik der Hure

Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

 Theodora Becker

09046 So. 27.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

Kulturelles Leben - Treffpunkte

Urban Gardening in der Oberstadt

Mitmachen im vhs-Gemeinschaftsgarten Entdecken Sie das Urban Gardening in der Hechingen Oberstadt und werden Sie Teil unseres grünen Projekts!

Ein idyllisches Grundstück mit Obstbäumen und einem Bachlauf wartet darauf, gemeinsam mit Ihnen gestaltet zu werden. Hier haben Sie die Möglichkeit, Gemüse anzubauen. Wir suchen Mitstreiter für dieses nachhaltige Vorhaben.

Besuchen Sie uns und lernen Sie die Gruppe kennen. Aktuelle Termine finden Sie auf der Website der vhs. Gemeinsam schaffen wir grüne Oasen in unserer Stadt!

 N.N.

1903 Termine werden in der Gruppe abgestimmt

15,00 €

Ludomania

Treffpunkt für Gesellschaftsspiele

Andreas Krink

1901 17 x ab Di. 11.03.2025, 19.00 – 22.00 Uhr

gebührenfrei

Fotografie als Gruppenerlebnis

Theorie und Praxis gemeinsam verbessern mit den vhs Blitzbändigern

vhs Blitzbändiger

2200 6 x ab Sa. 15.03.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

gebührenfrei

Spielenachmittag mit der Stadtbücherei

Für Kinder jeden Alters

Stefanie Pilot

7422 Do. 03.04.2025, 16.00 – 17.30 Uhr

7423 Do. 03.07.2025, 16.00 – 17.30 Uhr

gebührenfrei

Bildungswandern

Die Schlatter Heide blüht auf

 Ulrich Knoll

1921 So. 27.04.2025, 13.30 – 18.30 Uhr

7,50 € Kinder bis 18 Jahre frei. Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

Am Dreifürstenstein

Ulrich Knoll

 1923 So. 21.09.2025, 13.30 – 18.00 Uhr

7,50 € Kinder bis 18 Jahre frei. Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

Herbst bei Jungingen

 Ulrich Knoll

1928 So. 26.10.2025, 13.30 – 18.00 Uhr

7,50 € Kinder bis 18 Jahre frei. Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

vhs unterwegs

Vogelkundliche Führung Fürstengarten

NABU Ortsgruppe Hechingen

 Franz Glückler

1409 So. 13.04.2025, 7.30 – 9.00 Uhr

Spenden werden von der NABU-Gruppe gerne entgegengenommen.

Vogelkundliche Führung um Bechtoldsweiler

NABU Ortsgruppe Hechingen

 Brigitte Brenner

1411 So. 27.04.2025, 7.30 – 9.00 Uhr

Spenden werden von der NABU-Gruppe gerne entgegengenommen.

Vogelkundliche Führung Beurener Heide

 Hans-Martin Weisschap

1415 So. 25.05.2025, 7.30 – 10.30 Uhr

Spenden werden von der NABU-Gruppe gerne entgegengenommen.

Geheime Orte auf Burg Hohenzollern

Burg Hohenzollern

1951 Fr. 09.05.2025, 18.00 – 20.30 Uhr

30,00 €

Führung durch das Römische Landgut Hechingen-Stein

 Gerd Schollian

1955 Sa. 17.05.2025, 15.00 – 17.00 Uhr

10,00 €

Ein Blick in das Lebenswerk des Bildhauers Manfred Welzel

Exklusive Führung durch seinen Nachlass im Landhaus Ciriello-Welzel

Cordula Welzel

2301 Fr. 27.06.2025, 16.30 – 18.00 Uhr

6,00 €

Heimat- und Landeskunde

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

 Irina Rastorgueva

09033 So. 16.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

Naturwissenschaft / Technik

Schönheit der Astrophysik

 Andreas Müller

09008 Mo. 17.02.2025, 19.30 – 21.00

Uhr

gebührenfrei

a matter of taste

Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

 Ilka Axmann

09042 Do. 10.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei



Malen und Zeichnen

Blühende Gärten malen wie die Ex- und Impressionisten

Alle Niveaus

Lassen Sie sich von der Schönheit der Natur inspirieren und lernen Sie den Malstil der Impressionisten kennen. In diesem Malkurs lernen Sie, wie Sie mit lockeren Pinsel- oder Pastellstrichen ein liches, lebendiges Farbspiel erzeugen. Sie erlernen die Grundlagen der Farbmischung und der Umsetzung von Licht und Schatten in Farben. Je nach Wetterlage malen Sie draußen im Garten oder im vhs-Atelier. Sie können Ihre eigenen Blumen oder Foto-Vorlagen mitbringen.



Ava Smitmans

2101 Fr. 25.07.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
33,30 €

Fotografie

Fotografie als Gruppenerlebnis

Theorie und Praxis gemeinsam verbessern mit den vhs Blitzbändigern

vhs Blitzbändiger

2200 6 x ab Sa. 15.03.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
gebührenfrei

Lightpainting

Magische Bilder mit Licht



Martin Keim

2202 2 x ab Do. 13.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
73,00 €

Video – Von der Idee zum fertigen Video auf Youtube



Martin Keim

5753 3 x ab Mi. 12.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
73,00 €

Kunst- und Kulturgeschichte

Dürer im Zeitalter der Wunder

Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt



Ulinka Rublack

09010 Di. 25.02.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Der Zeitpächter

Einiges über Goethe und Italien



Thomas Steinfeld

09056 Mi. 14.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Mode und Textil

Gemeinsames Klöppeln

Pflege einer alten Kulturtechnik

N.N.

2505 7 x ab Do. 06.03.2025, 18.00 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Literatur

Vortrag: Kurt Oesterle – Unterwegs zur Demokratie

Anlässlich von Thomas Manns

150. Geburtstag am 6. Juni 2025

Kurt Oesterle

2901 Do. 08.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

gebührenfrei Dank Unterstützung des Fritz-Erler-Fo-
rums Baden-Württemberg, Landesbüro der Friedrich-
Ebert-Stiftung

Der jiddische Witz



Jakob Hessing

09061 Mo. 02.06.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Gesundheit

Aquafitness

Aqua Fitness flexibel

Gelenkschonend und motiviert trainieren

Agnieszka Brandone

3001 17 x ab Di. 11.03.2025, 17.10 – 17.55 Uhr
6,00 € pro Termin

3004 17 x ab Mi. 12.03.2025, 17.00 – 17.45 Uhr
6,00 € pro Termin

Aqua Power-Fitness

Dynamisches Kraft-Ausdauertraining

Agnieszka Brandone

3002 8 x ab Di. 11.03.2025, 18.10 – 18.55 Uhr

48,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

3009 9 x ab Di. 20.05.2025, 18.10 – 18.55 Uhr
54,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

Aqua Fitness moderat

Angepasst und motiviert trainieren

Edith Wagner-Kohle

3003 8 x ab Di. 11.03.2025, 19.00 – 19.45 Uhr

48,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

3010 9 x ab Di. 20.05.2025, 19.00 – 19.45 Uhr
54,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

Aqua Fitness

Gelenkschonend und motiviert trainieren

Silvie Beck

3005 7 x ab Mi. 12.03.2025, 18.10 – 18.55 Uhr

42,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

Aqua Zumba flexibel

Gelenkschonend und motiviert trainieren

Silvie Beck

Agnieszka Brandone

3006 17 x ab Mi. 12.03.2025, 19.00 – 19.45 Uhr

6,00 € pro Termin

3011 9 x ab Mi. 21.05.2025, 18.10 – 18.55 Uhr
24,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

Aqua Slim

Effektiv Kalorien verbrennen im Wasser

Edith Wagner-Kohle

3007 7 x ab Fr. 14.03.2025, 18.00 – 18.45 Uhr

42,00 €

3012 6 x ab Fr. 23.05.2025, 18.00 – 18.45 Uhr
36,00 €

Aqua Fitness

Kraft und Ausdauer Training

Edith Wagner-Kohle

3008 7 x ab Fr. 14.03.2025, 18.50 – 19.35 Uhr

42,00 €

3013 6 x ab Fr. 23.05.2025, 18.50 – 19.35 Uhr
36,00 €

Aktiv im Freien

Golf Basic-Kurs



Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V

3091F So. 09.03.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3092F So. 23.03.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3093F Sa. 12.04.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3094F So. 27.04.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3095F Sa. 10.05.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3096F So. 25.05.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3097F Sa. 14.06.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3098F So. 29.06.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3099F So. 06.07.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3100F Sa. 19.07.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3101F So. 10.08.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
3102F Sa. 30.08.2025, 10.00 – 12.00 Uhr
19,00 €

Fitness, Kraft und Ausdauer

Nia®

Lebensfreude durch Tanz, Kampfsport und Entspannung

Gertrud Grünhoff

3103 8 x ab Di. 11.03.2025, 19.10 – 20.10 Uhr

3104 8 x ab Di. 20.05.2025, 19.10 – 20.10 Uhr
64,00 €

Pilates

Training für Körper, Geist und Seele

Klaus Kreiselmeier

3111 7 x ab Do. 13.03.2025, 19.00 – 20.00 Uhr

3112 7 x ab Do. 22.05.2025, 19.00 – 20.00 Uhr
56,00 €

Ganzkörpertraining Body complete

mit Fokus Bauch, Beine, Po

Simone Eggenweiler

3115 7 x ab Do. 13.03.2025, 18.30 – 19.30 Uhr

3116 7 x ab Do. 22.05.2025, 18.30 – 19.30 Uhr

3117 7 x ab Do. 13.03.2025, 19.35 – 20.35 Uhr

3118 7 x ab Do. 22.05.2025, 19.35 – 20.35 Uhr
56,00 €

Gymnastik und Beweglichkeit

Bewegt fit bleiben

Lebenswert älter werden

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Ausdauer, Muskeln, Beweglichkeit und Balance. So bleiben Sie fit und können Ihren Alltag auch im Alter selbstbestimmt und selbstbewusst bewältigen.

Manfred Biffar

3151 8 x ab Mi. 12.03.2025, 9.00 – 10.00 Uhr

64,00 €

3152 9 x ab Mi. 21.05.2025, 9.00 – 10.00 Uhr

72,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Patricia Ampuero

3155 5 x ab Do. 13.03.2025, 9.00 – 9.45 Uhr

30,00 €

3156 6 x ab Do. 05.06.2025, 9.00 – 9.45 Uhr

36,00 €

3157 5 x ab Do. 13.03.2025, 9.45 – 10.30 Uhr

30,00 €

3158 6 x ab Do. 05.06.2025, 9.45 – 10.30 Uhr

36,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Monika Eberle

3163 7 x ab Do. 13.03.2025, 18.35 – 19.35 Uhr

3164 7 x ab Do. 22.05.2025, 18.35 – 19.35 Uhr

56,00 €

Arthrose und Rheuma – Was tun?

Klaus Kreiselmeier

3166 8 x ab Fr. 14.03.2025, 9.45 – 10.45 Uhr
64,00 €

Tanzend fit

Hula Hoop Dance

für Anfänger:innen u. Fortgeschrittene

Susanne Kruse

3201 8 x ab Mi. 12.03.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
96,00 €

3202 8 x ab Mi. 21.05.2025, 17.30 – 19.00 Uhr
108,00 €

Zumba® Ausdauer und Koordination

zu Latino-Rhythmen

Silvie Beck

3203 8 x ab Mo. 10.03.2025, 20.00 – 21.00 Uhr
64,00 €

3204 7 x ab Mo. 19.05.2025, 20.00 – 21.00 Uhr
56,00 €

Motorik, Balance, Gedächtnis

Informationsveranstaltung

Sport und Demenz

Gemeinsam aktiv gegen die Krankheit

Erfahren Sie, wie sportliche Betätigung den Krankheitsverlauf bei Demenz verlangsamen und die Lebensqualität verbessern kann. Manfred Biffar, Übungsleiter im Demenzsport, präsentiert aktuelle Erkenntnisse zur Wirkung von Bewegung auf kognitive Fähigkeiten und gibt praktische Tipps und Übungen für den Alltag.

Manfred Biffar

3170 Mi. 05.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
5,60 €

Lebenslust-Training in Schlatt

Bewegung und geistige Fitness für ein langes, selbstbestimmtes Leben

Manfred Biffar

3171 7 x ab Do. 13.03.2025, 16.00 – 17.30 Uhr
3172 7 x ab Do. 22.05.2025, 16.00 – 17.30 Uhr
84,00 €

Yoga

Innere Balance mit Luna Yoga

Achtsame Atmung, Bewegung,

Entspannung

Monika Eberle

3301 8 x ab Mo. 10.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
96,00 €

3302 9 x ab Mo. 19.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
108,00 €

Hatha Yoga

Rosina Marähn

3303 8 x ab Mo. 10.03.2025, 17.15 – 18.15 Uhr
64,00 €

3304 9 x ab Mo. 19.05.2025, 17.15 – 18.15 Uhr
72,00 €

3305 8 x ab Di. 11.03.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
64,00 €

3306 9 x ab Di. 20.05.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
72,00 €

Rücken yoga

Entspannung, Mobilisierung, Kräftigung

Rosina Marähn

3307 8 x ab Di. 11.03.2025, 9:0 – 9:5 Uhr
48,00 €

3308 9 x ab Di. 20.05.2025, 9.00 – 9.45 Uhr
54,00 €

3309 8 x ab Di. 11.03.2025, 10.00 – 10.45 Uhr
48,00 €

3310 9 x ab Di. 20.05.2025, 10.00 – 10.45 Uhr
54,00 €

3311 8 x ab Di. 11.03.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
64,00 €

3312 9 x ab Di. 20.05.2025, 19.15 – 20.15 Uhr
72,00 €

Yoga Nidra Tiefenentspannung

Felizitas Pahl

3315 6 x ab Fr. 14.03.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
48,00 €

3316 7 x ab Fr. 23.05.2025, 18.00 – 19.00 Uhr
56,00 €

Yoga und Meditation

Felizitas Pahl

3317 6 x ab Fr. 14.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
72,00 €

3318 7 x ab Fr. 23.05.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
84,00 €

Meditative Entspannungsformen

Progressiver Muskel Relaxation (PMR)

Anja Lehmann

3365 8 x ab Mo. 10.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
3366 8 x ab Mo. 19.05.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
96,00 €

Entspannte Auszeit am Abend

Silke Konzen

3371 6 x ab Mi. 12.03.2025, 17.30 – 18.30 Uhr
48,00 €

3373 5 x ab Mi. 07.05.2025, 17.30 – 18.30 Uhr
40,00 €

Jeder kann backen

Schwäbische Backkunst

Brotbacken im Backhaus in Stetten

In diesem dreiteiligen Backkurs lernen Sie das traditionelle Brotbacken. Unter Anleitung erfahrener Bäcker stellen Sie köstliche Brote und Gebäck her, die Sie mit nach Hause nehmen dürfen.

Rainer Buckenmayer

3501 3 x ab Sa. 24.05.2025, 15.00 – 18.30 Uhr

99,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Ernährung

Vortrag

Lebensmittelverschwendung stoppen

Unsere Ernährungsweise beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die unseres Planeten. Durch den Kauf regionaler und saisonaler Lebensmittel können Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verringern und gleichzeitig von frischen, hochwertigen Produkten profitieren.

In dieser Reihe widmen wir uns nachhaltiger Ernährung, regionalen und saisonalen Lebensmitteln und der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Ein Vortrag gibt Einblicke in das Thema, während eine Hofbesichtigung zeigt, welche Lebensmittel direkt vor der Haustür produziert werden. Zudem lernen Sie in einem Regrowing-Workshop, Lebensmittel aus Resten nachwachsen zu lassen. Zum Abschluss bereiten wir in einem Genussworkshop gemeinsam leckere regionale Gerichte zu.

Jennifer Mages-Torluoglu

1402 Do. 27.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Landratsamt Zollernalbkreis. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Programms Ernährungsbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg.

Raus auf den Hof

Der Biolandbetrieb Eichenhof in

Grosselfingen stellt sich vor

Jennifer Mages-Torluoglu

1404 Fr. 04.04.2025, 16.00 – 17.30 Uhr

In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Landratsamt Zollernalbkreis. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Programms Ernährungsbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg.

Regrowing-Workshop

Gärtnern in der Küche

Jennifer Mages-Torluoglu

1406 Di. 27.05.2025, 9.30 – 11.00 Uhr

5,00 € In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Landratsamt Zollernalbkreis. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Programms Ernährungsbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg.

Und zum Schluss – der Genuss

Kochworkshop

Jennifer Mages-Torluoglu

1407 Do. 26.06.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

10,00 € In Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Landratsamt Zollernalbkreis. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Programms Ernährungsbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg.

Kochkulturen

Männer-Trostküche

Kochkurs für trauernde Männer

Nach dem Verlust ihrer Partnerin stehen viele Männer in der Küche vor neuen Herausforderungen. Der emotionale Schmerz wird oft von einer einseitigen Ernährung begleitet, die den Genuss am Essen trübt.

Das Kooperationsprojekt der Hospizgemeinschaft Hechingen und Umgebung (SKM Zollern e.V.) und der vhs Hechingen bietet praktische Unterstützung. Ziel ist es, Fähigkeiten zur Zubereitung warmer Mahlzeiten zu entwickeln, den Austausch mit anderen trauernden Männern zu fördern und Freude am gemeinsamen Kochen zu erleben. Unter der Moderation einer Trauerbegleitung und Anleitung eines erfahrenen Hobbykochs können Sie neue Erfahrungen sammeln und diese in Ihren Alltag integrieren.

Anna Hömens

3565 5 x ab Mi. 12.03.2025, 17.30 – 21.30 Uhr

50,00 € inkl. Lebensmittelkosten. Dieser Kurs wird gefördert durch den Diözesan-Caritasverband Freiburg aus Mitteln der Caritassammlung 2024.

Wochenübersicht Gesundheitskurse

Wochentag	Kurs – Nr. Kursname	Kursstart	Termine	Kurszeiten	Kursende
Montag	251-3303: Hatha Yoga	10.03.2025	8 x	17.15–18.15 Uhr	12.05.2025
	251-3304: Hatha Yoga	19.05.2025	9 x	17.15–18.15 Uhr	28.07.2025
	251-3301: Luna Yoga	10.03.2025	8 x	18.00–19.30 Uhr	12.05.2025
	251-3302: Luna Yoga	19.05.2025	9 x	18.00–19.30 Uhr	28.07.2025
	251-3365: PMR	10.03.2025	8 x	18.30–20.00 Uhr	12.05.2025
	251-3366: PMR	19.05.2025	8 x	18.30–20.00 Uhr	28.07.2025
	251-3203: Zumba	10.03.2025	8 x	20.00–21.00 Uhr	12.05.2025
	251-3204: Zumba	19.05.2025	7 x	20.00–21.00 Uhr	28.07.2025
Dienstag	251-3307: Rückenyo	11.03.2025	8 x	9.00–9.45 Uhr	13.05.2025
	251-3308: Rückenyo	20.05.2025	9 x	9.00–9.45 Uhr	29.07.2025
	251-3166: Arthrosegymnastik	14.03.2025	8 x	9.45–10.45 Uhr	23.05.2025
	251-3309: Rückenyo	11.03.2025	8 x	10.00–10.45 Uhr	13.05.2025
	251-3310: Rückenyo	20.05.2025	9 x	10.00–10.45 Uhr	29.07.2025
	251-3001: Aqua Fitness flexibel	11.03.2025	17 x	17.10–17.55 Uhr	29.07.2025
	251-3305: Hatha Yoga	11.03.2025	8 x	18.00–19.00 Uhr	13.05.2025
	251-3306: Hatha Yoga	20.05.2025	9 x	18.00–19.00 Uhr	29.07.2025
	251-3002: Aqua–Power Fitness	11.03.2025	8 x	18.10–18.55 Uhr	13.05.2025
	251-3009: Aqua–Power Fitness	20.05.2025	9 x	18.10–18.55 Uhr	29.07.2025
	251-3003: Aqua Fitness moderat	11.03.2025	8 x	19.00–19.45 Uhr	13.05.2025
	251-3010: Aqua Fitness moderat	20.05.2025	9 x	19.00–19.45 Uhr	29.07.2025
	251-3103: NIA	11.03.2025	8 x	19.10–20.10 Uhr	13.05.2025
	251-3104: NIA	20.05.2025	8 x	19.10–20.10 Uhr	29.07.2025
	251-3311: Rückenyo	11.03.2025	8 x	19.15–20.15 Uhr	13.05.2025
	251-3312: Rückenyo	20.05.2025	9 x	19.15–20.15 Uhr	29.07.2025
Mittwoch	251-3151: Bewegt fit bleiben	12.03.2025	8 x	9.00–10.00 Uhr	14.05.2025
	241-3152: Bewegt fit bleiben	21.05.2025	9 x	9.00–10.00 Uhr	30.07.2025
	251-3004: Aqua Fitness flexibel	12.03.2025	17 x	17.00–17.45 Uhr	30.07.2025
	251-3201: Hula Hoop Dance	12.03.2025	8 x	17.30–19.00 Uhr	14.05.2025
	251-3202: Hula Hoop Dance	21.05.2025	8 x	17.30–19.00 Uhr	23.07.2025
	251-3371: Entspannte Auszeit	12.03.2025	6 x	17.30–18.30 Uhr	30.04.2025
	251-3373: Entspannte Auszeit	07.05.2025	5 x	17.30–18.30 Uhr	04.06.2025
	241-3902: Rehasport Aqua	fortlaufend	50 x	17.45–18.30 Uhr	fortlaufend
	251-3005: Aqua Fitness	12.03.2025	7 x	18.10–18.55 Uhr	14.05.2025
	251-3011: Aqua Fitness	21.05.2025	9 x	18.10–18.55 Uhr	30.07.2025
	241-3903: Rehasport Aqua	fortlaufend	50 x	18.45–19.30 Uhr	fortlaufend
	251-3006: Aqua Fitness flexibel	12.03.2025	17 x	19.00–19.45 Uhr	30.07.2025
	Donnerstag	251-3155: Wirbelsäulengymnastik	13.03.2025	5 x	9.00–9.45 Uhr
251-3156: Wirbelsäulengymnastik		05.06.2025	6 x	9.00–9.45 Uhr	24.07.2025
251-3157: Wirbelsäulengymnastik		13.03.2025	5 x	9.45–10.30 Uhr	10.04.2025
251-3158: Wirbelsäulengymnastik		05.06.2025	6 x	9.45–10.30 Uhr	24.07.2025
251-3171: Lebenslust–Training		13.03.2025	7 x	16.00–17.30 Uhr	15.05.2024
251-3172: Lebenslust–Training		22.05.2025	7 x	16.00–17.30 Uhr	24.07.2025
241-3901: Rehasport Orthopädie		fortlaufend	50 x	17.30–18.15 Uhr	fortlaufend
251-3115: Body complete		13.03.2024	7 x	18.30–19.30 Uhr	15.05.2025
251-3116: Body complete		22.05.2025	7 x	18.30–19.30 Uhr	24.07.2025
251-3163: Wirbelsäulengymnastik		13.03.2025	7 x	18.35–19.35 Uhr	15.05.2025
251-3164: Wirbelsäulengymnastik		22.05.2025	7 x	18.35–19.35 Uhr	24.07.2025
251-3111: Pilates		13.03.2025	7 x	19.00–20.00 Uhr	15.05.2025
251-3112: Pilates		22.05.2025	7 x	19.00–20.00 Uhr	24.07.2025
251-3117: Ganzkörpertraining		13.03.2025	7 x	19.35–20.35 Uhr	15.05.2025
251-3118: Ganzkörpertraining		22.05.2025	7 x	19.35–20.35 Uhr	24.07.2025
Freitag		251-3315: Yoga Nidra	14.03.2025	6 x	18.00–19.00 Uhr
	251-3316: Yoga Nidra	23.05.2025	7 x	18.00–19.00 Uhr	25.07.2025
	251-3007: Aqua Slim	14.03.2025	7 x	18.00–18.45 Uhr	16.05.2025
	251-3012: Aqua Slim	23.05.2025	6 x	18.00–18.45 Uhr	25.07.2025
	251-3008: Aqua Fitness für alle	14.03.2025	7 x	18.50–19.35 Uhr	16.05.2025
	251-3013: Aqua Fitness für alle	23.05.2025	6 x	18.50–19.35 Uhr	25.07.2025
	251-3317: Yoga & Meditation	14.03.2025	6 x	19.30–21.00 Uhr	16.05.2025
	251-3318: Yoga & Meditation	23.05.2025	7 x	19.30–21.00 Uhr	25.07.2025

Einzelne Kurstermine können abweichen

Gesundheitliches Grundwissen

Hautkrebs

Erkennen, Vorsorge, Sonnenschutz
Dr. Stefan Schanz
3602 Di. 29.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
3,00 €

Fit und gesund durch die Wechseljahre

Lilia Beierbach
3603 Di. 08.07.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
3,00 €

Leben mit Krankheit

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Hans-Jörg Koch
3622 10 x ab Di. 11.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
gebührenfrei

Begleitete Selbsthilfegruppe Depression

Hans-Jörg Koch
3623 10 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
gebührenfrei

Rehasport

Rehasport ist ein ärztlich verordnetes Gruppentraining, das Ihnen hilft, Ihre Gesundheit aktiv zu verbessern. In Zusammenarbeit mit Team Rehasport bieten wir Gruppen in Hechingen an, geleitet von speziell ausgebildeten Übungsleitern. Zur Teilnahme benötigen Sie das Formular 56 (Antrag auf Kostenübernahme), das Ihr Arzt ausstellt. Anschließend wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung.

Reha-Sport Orthopädie

Gruppe 1: donnerstags, 17.30 – 18.15 Uhr
Lichtenauhalle, Hallenfeld 1

Reha-Sport Orthopädie

im Wasser
Gruppe 2: mittwochs, 17.45 – 18.30 Uhr
Gruppe 3: mittwochs, 18.45 – 19.30 Uhr
Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Sprachen



Information zu einzelnen Sprachkursen

Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?
Lassen Sie sich beraten und lernen Sie unsere vhs-Dozent:innen kennen.

Italienisch

Do. 06.03.2025, 17.45 – 18.45 Uhr

Spanisch

Do. 06.03.2025, 17.30 – 18.30 Uhr

Englisch

Do. 13.03.2025, 17.30 – 18.30 Uhr

German / Deutschkurs / Integrationskurs

Integrationskurse starten regelmäßig.
Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf:
deutsch@vhs-hechingen.de

Deutsch Integrationskursberatung (BAMF):

Mo. und Mi. 9 bis 11.30 Uhr

Einbürgerungstest

Elke Schmid
4085 Mi. 02.04.2025, 12.45 – 13.45 Uhr
4086 Mi. 21.05.2025, 12.45 – 13.45 Uhr
4087 Mi. 02.07.2025, 12.45 – 13.45 Uhr
25,00 €

Englisch A1

Englisch A1 - Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse

Doris Garde
4101 10 x ab Di. 25.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
90,00 €

Englisch A1/A2 - Stufe 2 für Lernende mit Vorkenntnissen

Doris Garde
4102 13 x ab Di. 25.03.2025, 13.30 – 15.00 Uhr
117,00 €

Englisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Doris Garde
4120 13 x ab Mo. 24.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
117,00 €

Englisch A2

Englisch A2

für Wiedereinsteiger:innen
Doris Garde
4122 13 x ab Mi. 26.03.2025, 9.45 – 11.15 Uhr
117,00 €

Englisch B1

Englisch ohne Eile B1

Doris Garde
4130 13 x ab Di. 25.03.2025, 9.30 – 11.00 Uhr
117,00 €

Englisch Auffrischung B1

Meet and Talk
Doris Garde
4132 12 x ab Do. 27.03.2025, 10.30 – 12.00 Uhr
108,00 €

Englisch Wiederauffrischung B1

Staying in touch with English
Monica Restle
4134 15 x ab Fr. 14.03.2025, 8.30 – 10.00 Uhr
135,00 €

Englisch B2

Konversationskurs B2

English Conversation Intermediate
Doris Garde
4136 13 x ab Mi. 26.03.2025, 19.30 – 21.00 Uhr
117,00 €

Englisch für Fortgeschrittene B2/C1

Advanced English
Doris Garde
4140 12 x ab Do. 27.03.2025, 8.45 – 10.15 Uhr
108,00 €

Französisch A1

Französisch A1.2 – Live aus Aix-en-Provence

Fokus auf Konversation
Tauchen Sie ein in die französische Sprache mit unserem Onlinekurs, geleitet von der Muttersprachlerin und Expertin für Französisch als Zweitsprache, Sandrine Imbert. Erleben Sie eine einladende Atmosphäre, in der Sie sich ermutigt fühlen, Französisch zu sprechen, selbst wenn sich Ihre Mundmuskeln vielleicht sträuben.
 Sandrine Imbert
4402 17 x ab Mi. 12.03.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
102,00 €

Französisch A1.3 – Live aus Aix-en-Provence

Fokus auf Konversation
Dringen Sie weiter vor in die Welt der französischen Sprache mit unserem Onlinekurs unter der Leitung von Sandrine Imbert – einer Muttersprachlerin und Expertin für Französisch als Zweitsprache.
 Sandrine Imbert
4404 17 x ab Di. 11.03.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
102,00 €

Italienisch A1

Italienisch für Anfänger:innen A1 mit geringen Vorkenntnissen

 Gilda Spada-Weist
4201C 14 x ab Do. 13.03.2025, 19.00 – 20.00 Uhr
84,00 €

Italienisch für Anfänger:innen A1 mit Vorkenntnissen

 Gilda Spada-Weist
4202C 15 x ab Di. 11.03.2025, 18.30 – 19.30 Uhr
90,00 €

Italienisch mit Muße A1/A2

am Vormittag
 Gilda Spada-Weist
4203C 14 x ab Fr. 14.03.2025, 9.30 – 10.30 Uhr
84,00 €

Italienisch A2

Italienisch am Vormittag A2:

Conversazione e grammatica al mattino
 Gilda Spada-Weist
4220C 10 x ab Mo. 10.03.2025, 10.00 – 11.00 Uhr
60,00 €

Spanisch A2

Spanisch am Abend A1.2

für Teilnehmer:innen mit ersten Vorkenntnissen
Roxana Farfán
4320 15 x ab Mo. 10.03.2025, 18.30 – 20.00 Uhr
135,00 €

Spanisch B2

Spanisch für Fortgeschrittene B2

Español para conoedores
Roxana Farfán
4340 15 x ab Mo. 10.03.2025, 17.30 – 18.30 Uhr
90,00 €

Vorträge

Termin	Kursnr.: Titel	Uhrzeiten	Ort
11.03.2025	251-1601: Superhirn. Namen und Gesichter merken	19:00–21:30 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
13.03.2025	251-1602: Superhirn. Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	19:00–21:30 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
13.03.2025	251-1301: Infoabend: Elternzeit und Elterngeld	18:30–20:00 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
18.03.2025	251-1603: Superhirn. Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	16:00–18:00 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
18.03.2025	251-101302: Vergleichsportale im Internet	18:00–19:30 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
20.03.2025	251-1302: Infoabend: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	19:00–20:30 Uhr	vhs Hechingen, R. 103 (gelber Hauseingang)
27.03.2025	251-1402: Vortrag: Lebensmittelverschwendung stoppen	19:00–20:30 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
31.03.2025	251-1303: Einkommenssteuererklärung Einfach selbst gemacht	16:15–21:00 Uhr	vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
03.04.2025	251-1304: Infoabend: Schenken und Vererben	19:00–20:30 Uhr	vhs Hechingen, R. 103 (gelber Hauseingang)
10.04.2025	251-1305: Finanztipps für Frauen rund ums Thema Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft	18:30–20:00 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
29.04.2025	251-3602: Hautkrebs Erkennen, Vorsorge, Sonnenschutz	19:30–21:00 Uhr	Hohenzollerisches Landesmuseum, Foyer
08.05.2025	251-5902: Künstliche Intelligenz verstehen	19:00–20:30 Uhr	vhs Hechingen, R. 103 (gelber Hauseingang)
08.05.2025	251-2901: Vortrag: Kurt Oesterle – Unterwegs zur Demokratie Anlässlich von Thomas Manns 150. Geburtstag am 6. Juni 2025	19:00–20:30 Uhr	Alte Synagoge
15.05.2025	251-5903: Richtig prompten. Wie bringe ich eine KI dazu, mir das auszugeben, was ich haben will?	19:00–21:00 Uhr	vhs Hechingen, R. 103 (gelber Hauseingang)
19.05.2025	251-1306: Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen	18:30–21:00 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
22.05.2025	251-1315: Equal Care – zur Elternschaft gehören zwei	18:30–20:00 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
27.05.2025	251-1406: Regrowing-Workshop Gärtnern in der Küche	09:30–11:00 Uhr	vhs Hechingen, R. 108 (gelber Hauseingang)
02.06.2025	251-1307: Investieren in Kryptowährungen	18:30–21:00 Uhr	Online von überall aus teilnehmen
02.06.2025	251-5904: Künstliche Intelligenz im Alltag am PC Fragen und Antworten	13:00–16:00 Uhr	vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
03.07.2025	251-1308: Infoabend: Ehegattentestamente Berliner Testament	19:00–20:30 Uhr	vhs Hechingen, R. 103 (gelber Hauseingang)
08.07.2025	251-3603: Fit und gesund durch die Wechseljahre	19:00–20:30 Uhr	Hohenzollerisches Landesmuseum, Foyer

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.



vhs Hechingen –
Zugelassene Trägerin nach dem Recht der
Arbeitsförderung durch QUACERT

Neuheiten in der digitalen Welt

Künstliche Intelligenz auf dem Smartphone

Einstieg leicht gemacht

Antonius van der Weert

5901 Mo. 05.05.2025, 10.00 – 13.00 Uhr
52,00 €



Künstliche Intelligenz verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) ist eine der wichtigsten Technologien unserer Zeit. Sie hat das Potenzial, unser Leben in vielen Bereichen zu verändern. In diesem Vortrag gibt Mathematiker Michael Weinreich einen Überblick über die wichtigsten Aspekte von KI. Er erklärt, was unter KI verstanden wird, wie sie funktioniert und welche Auswirkungen ihre Nutzung haben kann. Lernen Sie, wie KI unser Leben verändert und wie Sie selbst mit KI arbeiten können!
Michael Weinreich

5902 Do. 08.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
6,00 €

Richtig prompten

Wie bringe ich eine KI dazu, mir das auszugeben, was ich haben will?

Künstliche Intelligenz hilft bei der Entwicklung von Konzepten, der Verbesserung von Texten und vielem mehr. An diesem Abend lernen Sie, wie man Chat-Bots gezielt einsetzt.

Michael Weinreich

5903 Do. 15.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
34,70 €

Orientierung + Beratung

Weiterbildung: Ihre Chance für die Zukunft

Individuelle Beratung zur beruflichen und persönlichen Weiterbildung

Lebenslanges Lernen ist wichtig. Weiterbildung verbessert Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt, fördert Ihre persönliche Entwicklung und hilft Ihnen, neue Interessen zu entdecken. Unsere kostenlose Beratung unterstützt Sie bei allen Fragen rund um die Weiterbildung. Wir informieren Sie über Ihre Möglichkeiten und helfen Ihnen, die richtige Entscheidung zu treffen. Nutzen Sie unsere Expertise und vereinbaren Sie einen Termin!

Sarah Willner



5601 Individuelle Terminvergabe

Gefördert im Rahmen des LNWBB vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg

Vor-Ort-Berufsberatung für Erwachsene

In dieser Sprechstunde an der VHS Hechingen geht es um Ihre Fragen zu beruflichem Wissen, Verantwortungsübernahme im Job, Weiterbildungskosten, Karriereschritten und dem Wiedereinstieg nach Kindererziehung oder Pflege. Mit langjähriger Erfahrung in verschiedenen Bereichen, darunter Vermittlung und Arbeitgeber-Service, steht sie Ihnen Katja Danhammer, Berufsberaterin für Erwachsene, gerne zur Verfügung. Jetzt Einzeltermin à 45 Minuten buchen.

Katja Danhammer

5603 Do. 27.03.2025, 9.00 – 14.00 Uhr

5605 Do. 08.05.2025, 14.00 – 18.00 Uhr

5607 Do. 26.06.2025, 14.00 – 17.45 Uhr

gebührenfrei, Angebot der Agentur für Arbeit Balingen

Berufliche Weiterbildung: Wie-Wo-Was?

Beratung und Expertengespräch im ZAK

Petra Kriegeskorte

5611 Do. 13.03.2025, 12.00 – 15.00 Uhr

5613 Do. 17.07.2025, 12.00 – 15.00 Uhr

gebührenfrei

Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)

MS Excel Basiswissen

Professionelle Tabellen und Berechnungen

Jürgen Oberwegner

5301 4 x ab Mo. 17.03.2025, 14.00 – 16.15 Uhr

156,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich



MS Word Basiswissen

Texte professionell erstellen

Jürgen Oberwegner

5302 4 x ab Di. 18.03.2025, 14.00 – 16.15 Uhr

156,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich



MS Excel Profi

So bringen Sie Ihre Excel-Kenntnisse auf das nächste Level

Jürgen Oberwegner

5304 4 x ab Mo. 28.04.2025, 14.00 – 16.15 Uhr

156,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich



MS Word Profi

Serienbriefe und Dokumentenvorlagen

Gestalten Sie Ihre Geschäftsbriefe professionell und fehlerfrei. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Geschäftsbriefe und Serienbriefe unter Berücksichtigung von DIN-Normen erstellen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, professionelle Geschäftsbriefe zu erstellen, die einen guten Eindruck hinterlassen.

Jürgen Oberwegner

5305 2 x ab Di. 29.04.2025, 13.30 – 17.15 Uhr

130,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen), ESF-Fachkursförderung möglich



MS Word intensiv

So erstellen Sie professionelle Texte und Dokumente

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung mit Microsoft Word bis hin zum perfekten Layout. Darüber hinaus erhalten Sie Profi-Tipps, die Ihnen ein noch effizienteres Arbeiten mit Word ermöglichen.

Klaus Ferstl

5306 Mo. 23.06.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

104,00 € Arbeit in Kleingruppe (3 bis 5 Personen), Förderung nach Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg möglich



PowerPoint Profi

So erstellen Sie überzeugende Präsentationen

PowerPoint ist ein unverzichtbares Werkzeug für jede Präsentation. Doch wie erstellen Sie eine Präsentation, die überzeugt? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Präsentationen professionell aufbereiten und strukturieren. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, überzeugende Präsentationen zu erstellen, die Ihr Publikum begeistern.

Klaus Ferstl

5307 Mo. 30.06.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

109,00 € inkl. USB-Stick, Arbeit in Kleingruppe (3 bis 5 Personen), Förderung nach Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg möglich



MS Outlook intensiv

So behalten Sie den Überblick über Ihre E-Mails, Termine und Aufgaben

Klaus Ferstl

5308 Mo. 07.07.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

104,00 € Arbeit in Kleingruppe (3 bis 5 Personen), Förderung nach Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg möglich



Apple versus Windows

Die Apple Welt verstehen lernen

N.N.

5303 So. 06.04.2025, 14.30 – 16.30 Uhr

45,00 €

Berufsbegleitende Aufstiegsfortbildungen mit Xpert Business-Zertifikat



Finanzbuchführung 1

5401X 24 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
440,60 €

Finanzbuchführung 2

5402X 22 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
417,00 € inkl. Kursmaterialien

Finanzbuchführung mit DATEV

5403X 16 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
388,00 € inkl. Kursmaterialien

Einnahmen- Überschussrechnung

5405X 11 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
287,00 € inkl. Kursmaterialien

Kosten- und Leistungsrechnung

5406X 20 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
393,00 € inkl. Kursmaterialien

Bilanzierung

5408X 20 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
393,00 € inkl. Kursmaterialien

Controlling

5409X 20 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
393,00 € inkl. Kursmaterialien

Betriebliche Steuerpraxis

5410X 22 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
411,00 € inkl. Kursmaterialien

Lohn und Gehalt 1

5411X 24 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
440,60 € inkl. Kursmaterialien

Lohn und Gehalt 2

5412X 22 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
417,00 € inkl. Kursmaterialien

Personalwirtschaft

5413X 20 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
393,00 € inkl. Kursmaterialien

Lohn und Gehalt mit DATEV

5415X 16 x ab Di. 04.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
388,00 € inkl. Kursmaterialien

SAP Seminare

SAP Grundlagen: Navigation

alfatraining Bildungszentrum GmbH

5501 2 x ab Fr. 21.03.2025, 13.00 – 18.00 Uhr
315,00 €



Personaladministration in SAP® ERP

alfatraining Bildungszentrum GmbH

5502 2 x ab Fr. 28.03.2025, 13.00 – 18.00 Uhr
315,00 €



Einkauf in SAP® S/4HANA

alfatraining Bildungszentrum GmbH

5503 2 x ab Fr. 11.04.2025, 13.00 – 18.00 Uhr
315,00 €



Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

 alfatraining Bildungszentrum GmbH
5504 2 x ab Fr. 11.07.2025, 13.00 – 18.00 Uhr
315,00 €

NEU

Futureskills + Softskills

3-tägiger Online-Bildungsurlaub

Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten

 Matthias Dahms
5001 3 x ab Di. 01.04.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
250,00 €

NEU

3-tägiger Online-Bildungsurlaub

Motivieren – Delegieren – Kritisieren

 Matthias Dahms
5002 3 x ab Di. 06.05.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
250,00 €

NEU

3-tägiger Online-Bildungsurlaub

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

 Matthias Dahms
5003 3 x ab Di. 03.06.2025, 9.00 – 17.00 Uhr
250,00 €

NEU

Smartphones + Tablets

Bezahlen mit dem Android Smartphone: Schnell, einfach und sicher

Der digitale Euro kommt - seien Sie bereit!
Bezahlen mit dem Smartphone ist die Zukunft. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone sicher und einfach als Zahlungsmittel nutzen.
Antonius van der Weert
5201 2 x ab Mo. 26.05.2025, 9.30 – 12.00 Uhr
69,30 €

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

Mit Smartphone oder Tablet
Antonius van der Weert
5202 Mo. 26.05.2025, 13.00 – 17.30 Uhr
96,00 € inkl. Skript mit Anleitungen und Beispielen sowie Gutschein über 24,95 € für das erste Fotobuch.

Mehr aus Ihrem Android-Smartphone herausholen

Antonius van der Weert
5203 Do. 26.06.2025, 9.30 – 12.30 Uhr
52,00 €

Reisen mit dem Smartphone, Planung und vor Ort

Antonius van der Weert
5204 Do. 26.06.2025, 13.00 – 17.00 Uhr
69,30 €

Künstliche Intelligenz im Alltag am PC

Fragen und Antworten

Antonius van der Weert
5904 Mo. 02.06.2025, 13.00 – 16.00 Uhr
52,00 €

PC Einstieg

PC-Grundlagen für Einsteiger:innen

In 4 Wochen zum sicheren Umgang mit dem Computer
Lernen Sie den Umgang mit dem PC und seien Sie für den Alltag gerüstet! In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für den sicheren und effizienten Umgang mit dem Computer benötigen. Sie erfahren, wie Sie grundlegende Funktionen von Windows bedienen, E-Mails senden und empfangen, Texte erstellen und Tabellenkalkulationen durchführen. Der Kurs ist ideal

für Einsteiger, die sich einen sicheren Umgang mit dem PC aneignen möchten.

Klaus Ferstl
5155 2 x ab Mo. 17.03.2025, 9.00 – 16.00 Uhr
5157 2 x ab Mo. 14.07.2025, 9.00 – 16.00 Uhr
208,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 4 Personen), Förderung nach Bildungszeitgesetz und ESF-Fachkursförderung möglich



Computer-Kurse in moderatem Lerntempo

Senioren-Medienmentor

Individuelle Beratung für Menschen ab 65
Einzeltermin á 40 Minuten buchbar
Paul Beuter
5101 Do. 20.03.2025, 14.00 – 16.40 Uhr
Gebührenfrei

Mein neues Tablet

So nutze ich es sicher und effizient
Lernen Sie in moderatem Tempo die Bedienung und Nutzungsmöglichkeiten Ihres Tablets (Android oder Apple) kennen und werden Sie sicherer im Umgang.
Paul Beuter
5102 3 x ab Mi. 26.03.2025, 14.00 – 16.00 Uhr
104,00 €

Internet-Grundlagen

Selbstständig im Alltag durch digitale Medien
Das Internet bietet viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern und im Alter länger selbstständig zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie in moderatem Lerntempo die wichtigsten Grundlagen, um diese Möglichkeiten zu nutzen.
Paul Beuter
5103 2 x ab Mi. 30.04.2025, 14.00 – 16.15 Uhr
78,00 €

MS Excel für Anfänger

Tabellenkalkulation leicht gemacht
Sagen Sie der Zettelwirtschaft adé! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Tabellenkalkulation. Sie erfahren, wie Sie Tabellen erstellen, Daten eingeben und berechnen, formatieren und suchen.
Paul Beuter
5104 2 x ab Mi. 14.05.2025, 14.00 – 16.15 Uhr
78,00 €

MS Word für den Alltag

Briefe und Einladungen erstellen und gestalten
Paul Beuter
5105 2 x ab Mi. 28.05.2025, 14.00 – 16.15 Uhr
78,00 €

PC-Grundlagen für Anfänger

In 3 Wochen zum sicheren Umgang mit dem Computer
In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für den alltäglichen Gebrauch eines Computers benötigen. Anschauliche Übungen und ein moderates Lerntempo sorgen dafür, dass Sie das Gelernte schnell und sicher umsetzen können.
Paul Beuter
5106 3 x ab Mi. 25.06.2025, 14.00 – 17.15 Uhr
156,00 €

Mein neues Smartphone

So nutze ich es sicher und effizient
Lernen Sie die Bedienung und Nutzungsmöglichkeiten Ihres Smartphones kennen und werden Sie sicherer im Umgang mit Ihrem Gerät. Bringen Sie Ihr Smartphone mit, um Verschiedenes gleich ausprobieren zu können.
Paul Beuter
5205 4 x ab Fr. 04.07.2025, 9.30 – 11.00 Uhr
104,00 €

Staatliche Förderung für Ihre Weiterbildung Bildungszeit



Jetzt Ihren Bildungsurlaub buchen.
Einige Veranstaltungen in unserem Programm sind geeignet zur Förderung durch das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg. Sprechen Sie uns an.

Informationen zum Bildungszeitgesetz
Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft getreten. Damit haben auch Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Bildungszeit ist in anderen Bundesländern als „Bildungsfreistellung“, „Bildungsurlaub“ oder „Arbeitnehmerweiterbildung“ bekannt.

Landesweite Zuständigkeit
Regierungspräsidium Karlsruhe
0721 926-2055
0721 93340212
Telefonische Erreichbarkeit
Dienstag und Donnerstag von
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

ESF Fachkursförderung



Zielgruppe und Voraussetzungen
Mit dem Förderprogramm „Fachkurse“ möchte das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg Anreize für eine verstärkte berufliche Qualifizierung schaffen und dem Fachkräftemangel entgegenwirken. Voraussetzung ist in der Regel, dass Sie in Baden-Württemberg entweder beschäftigt oder wohnhaft sind. Besonders begrüßt werden Weiterbildungsinteressierte ab 55 Jahren und Erwerbstätige ohne Berufsabschluss. Nicht förderfähig sind Beschäftigte von Bund, Ländern, Stadt-, Landkreisen oder Gemeinden.

Förderfähige Teilnehmer:innen erhalten einen Zuschuss zu den Kursgebühren von 30%. 70% Förderung erhalten förderfähige Teilnehmer:innen ohne einen staatlich anerkannten Berufsabschluss. Ebenso 70% Förderung erhalten Teilnehmer:innen, die das 55. Lebensjahr bereits vollendet haben. Die Kursgebühr wird um den jeweils gültigen Förderbetrag vermindert. Bitte beachten Sie, dass nur mit „ESF“ gekennzeichnete Kurse für eine Fachkursförderung in Frage kommen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website oder in der vhs Geschäftsstelle.

Bildungs- und Teilhabepaket

Sie haben einen Rechtsanspruch auf das Mitmachen – auch bei vhs-Kursen. Das Bildungspaket unterstützt Familien, die Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, Sozialhilfe, Wohngeld oder den Kinderzuschlag beziehen. Anträge auf Leistungen sind im Bürgerbüro, den Ortschaftsverwaltungen, beim Landratsamt, den Jobcentern und bei den Familienkassen erhältlich und können dort auch wieder abgegeben werden. Die Antragstellung ist jederzeit möglich.



Gestalten

Comics zeichnen

In der Duckomenta in Hechingen

Im Tageskurs lernst du, Disney-Figuren wie Mickey, Donald und Goofy zu zeichnen oder dein eigenes Maskottchen zu entwerfen. Wolfgang Wiebe, akkreditierter Disney-Zeichner, führt dich Schritt für Schritt durch den kreativen Prozess.

Wolfgang Wiebe

7151 Sa. 12.07.2025, 10.00 – 17.00 Uhr

20,00 € mit Mittagspause zur Selbstversorgung.

NEU

Entspannung

Kinderyoga

ab 5 Jahre

Ein spielerischer Einstieg: Kinder stärken ihre Selbstwahrnehmung durch Bewegung, erste Yogahaltungen und Entspannungsübungen. Der erste Termin ist ein Kennenlernen für Kinder und Bezugspersonen, ab dem zweiten Termin findet der Kurs ohne die Bezugspersonen statt.

Danielle Bellina

7203 7 x ab Fr. 14.03.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

7204 7 x ab Fr. 23.05.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

42,00 €

NEU

Fitness

Spiel und Bewegung Eltern Kind

1,5 bis 3,5 Jahre

Lassen Sie sich von der natürlichen Bewegungsfreude Ihres Kindes anstecken! In diesem Eltern-Kind-Kurs erleben Sie und Ihr Kind unter der Anleitung einer erfahrenen Fitnesstrainerin und Mutter gemeinsam die Freude an Bewegung und der Begegnung mit anderen.

Denise Bernard

1501 14 x ab Sa. 15.03.2025, 10.00 – 11.00 Uhr

112,00 €

Schwimmkurse

Wassergewöhnung 1

Ab 4 Jahre mit Begleitperson

Sylvia Bahr

Kena Locher

7220 7 x ab Fr. 14.03.2025, 14.45 – 15.30 Uhr

7222 7 x ab Fr. 23.05.2025, 14.45 – 15.30 Uhr

56,00 € bereits ermäßigt, ggf. zzgl. Prüfungsgebühr

Wassergewöhnung 2

ohne Begleitperson

Sylvia Bahr

Kena Locher

7224 8 x ab Fr. 14.03.2025, 15.35 – 16.20 Uhr

7226 8 x ab Fr. 23.05.2025, 15.35 – 16.20 Uhr

64,00 € bereits ermäßigt, ggf. zzgl. Prüfungsgebühr

Anfängerschwimmen 3

Ab 6 Jahre

Sylvia Bahr

Kena Locher

7228 8 x ab Fr. 14.03.2025, 16.25 – 17.10 Uhr

7230 8 x ab Fr. 23.05.2025, 16.25 – 17.10 Uhr

64,00 € bereits ermäßigt, ggf. zzgl. Prüfungsgebühr

Anfängerschwimmen 4

Kena Locher

7232 7 x ab Mi. 12.03.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

56,00 € bereits ermäßigt

7234 7 x ab Mi. 21.05.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

45,00 € bereits ermäßigt

Anfängerschwimmen 5

Nach dem Seepferdchen

Kena Locher

7236 8 x ab Di. 11.03.2025, 18.00 – 18.45 Uhr

7238 8 x ab Di. 20.05.2025, 18.00 – 18.45 Uhr

64,00 € bereits ermäßigt

Frühschwimmerprüfung

Seepferdchen

Kena Locher

7240 Mi. 14.05.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

7242 Mi. 23.07.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

2,00 €

Outdoor

Kanutour auf der Donau ab Donaueschingen bis Neudingen

für Erwachsene, Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

Thomas Bühler

3080F So. 13.07.2025, 13.30 – 17.00 Uhr

45,00 € ohne Ermäßigung, 39 € (für Teilnehmende unter 16 Jahren)

Naturwissenschaft und Technik

Programmieren mit Bee-Bots und Blue-Bots

für Kinder ab 4 Jahren, mit Tablets

Johanna Merz

7401 Fr. 04.04.2025, 15.00 – 16.00 Uhr

gebührenfrei Dank Unterstützung der Sparkasse Zollernalb

Sphero Mini Roboterball fahren und programmieren

8 bis 14 Jahre

Johanna Merz

7402 Fr. 04.04.2025, 16.15 – 17.15 Uhr

gebührenfrei Dank Unterstützung der Sparkasse Zollernalb

LEGO® Education WeDo 2.0

Ab 8 Jahren (LegoWeDo oder Lego BOOST)

Johanna Merz

7403 Sa. 05.04.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

gebührenfrei Dank Unterstützung der Sparkasse Zollernalb

Programmieren mit Bee-Bots und Ozobots

ab 6 Jahren

Johanna Merz

7404 Fr. 09.05.2025, 15.00 – 16.00 Uhr

gebührenfrei Dank Unterstützung der Sparkasse Zollernalb

Sphero Mini Roboterball fahren und programmieren

8 bis 14 Jahre

Johanna Merz

7405 Fr. 09.05.2025, 16.15 – 17.15 Uhr

gebührenfrei Dank Unterstützung der Sparkasse Zollernalb

LEGO® Education WeDo 2.0

Ab 8 Jahren (LegoWeDo oder Lego BOOST)

Johanna Merz

7406 Sa. 10.05.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

gebührenfrei Dank Unterstützung der Sparkasse Zollernalb

Prüfungsvorbereitung / Computer

Microsoft Office für Schüler:innen

(Word, Excel, PowerPoint)

Viele Schüler:innen nutzen Office- im Schulalltag, lernen jedoch nie, sie systematisch und effizient anzuwenden. Das möchten wir ändern!

Wenn Ihr Kind Unterstützung in diesem Bereich benötigt, melden Sie sich bei uns. Sobald wir eine Mindestteilnehmendenzahl erreichen, starten wir ein entsprechendes Kursangebot.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Schreiben mit dem 10-Finger-System

für Schüler:innen ab Klasse 5

Klaus Ferstl

7601 14 x ab Fr. 14.03.2025, 14.00 – 15.00 Uhr

121,40 €

Künstliche Intelligenz verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) ist eine der wichtigsten Technologien unserer Zeit. Sie hat das Potenzial, unser Leben in vielen Bereichen zu verändern. In diesem Vortrag gibt Mathematiker Michael Weinreich einen Überblick über die wichtigsten Aspekte von KI. Er erklärt, was unter KI verstanden wird, wie sie funktioniert und welche Auswirkungen ihre Nutzung haben kann. Lernen Sie, wie KI unser Leben verändert und wie Sie selbst mit KI arbeiten können!

Michael Weinreich

5902 Do. 08.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

6,00 €

Richtig prompten

Wie bringe ich eine KI dazu, mir das auszugeben, was ich haben will?

Künstliche Intelligenz hilft bei der Entwicklung von Konzepten, der Verbesserung von Texten und vielem mehr. An diesem Abend lernen Sie, wie man Chat-Bots gezielt einsetzt.

Michael Weinreich

5903 Do. 15.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

34,70 €

Dark Patterns

Digitale Irreführung im Netz

Hier erfährst du wie du dich effektiv vor manipulativen Designs schützen kannst, um deine persönlichen Daten und Verträge zu schützen.

Erich Nolte

101304 Do. 24.07.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

gebührenfrei

