



vhs konzentriert Sommersemester 2026

März 2026

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

April 2026

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

Mai 2026

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

Überblick Gesundheitskurse

Block 1

Kursstart: 9.3.26 bis 13.3.26

Kursende: 11.5.26 bis 15.5.26

Block 2

Kursstart: 8.6.26 bis 12.6.26

Kursende: 23.7.26 bis 29.7.26

Juni 2026

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

Juli 2026

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

 = Ferien bzw. unterrichtsfrei

 = Semesterbeginn/-ende



Onlinekurs



Präsenzkurs im Freien

**Service für
Stammteilnehmende:**
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.

Rücktritte von Kursen
müssen bis spätestens zum
2. Kurstermin schriftlich
gegenüber der vhs erklärt
werden. Für Kochkurse,
Kompaktkurse, Vorträge oder
Veranstaltungen mit
abweichender Anmeldefrist
gelten andere Rücktritts-
regelungen.

**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 © 2026 Volkshochschule Hechingen,
für die Abbildungen bei ihren jeweiligen Urhebern.

Ermäßigungen auf einen Blick

Schüler:innen, Auszubildende, Studierende, Freiwillige,
Buftdis, 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)



Politik / Bürgerschaftliches Engagement

Die Wiederkehr der Imperien

09008 Sa. 01.08.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Jenseits der Banken und fern vom Staat

Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

09014 Mo. 16.03.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

09016 Mi. 25.03.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Warum nicht losen?

Über den Sinn von Zufallsentscheidungen
 09024 Mi. 22.04.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

09028 Mo. 18.05.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

Was sind essbare Wildpflanzenparks (EWILPA)?

Essbare Wildpflanzenparks sind nachhaltige Landschaften, die Wildpflanzen, Kräuter, Sträucher und Bäume integrieren und gesunde Nahrungsmittel bieten. Der Vortrag erläutert die Gestaltung dieser Parks, ihre Vorteile, die ganzjährige Bereitstellung regionaler Lebensmittel und ihre Rolle im Erhalt der biologischen Vielfalt.

Birgit Haas

1401 Do. 18.06.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

NEU

Geschichte / Zeitgeschichte

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

09010 So. 01.03.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Die Frau als Mensch

Am Anfang der Geschichte

09012 Mi. 04.03.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Roma Eterna

Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

09018 Mi. 01.04.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Die Kelten

09026 Mi. 29.04.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

09030 Di. 09.06.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Ökonomie / Recht / Finanzen

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

09034 Di. 23.06.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Infoabend:

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Bärbel Barunovic

1303 Do. 26.03.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

Infoabend:

Das große 1x1 des Unterhaltsrechts

Bärbel Barunovic

1304 Do. 23.04.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

Infoabend:

Schenken und Vererben

Sascha Straub

1305 Do. 16.04.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

Sprechstunde Familienrecht:

Trennung und Scheidung – endlich verständlich

Bärbel Barunovic

1306 Do. 11.06.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

Infoabend:

Getrennt leben – verheiratet bleiben

Volker Spohn

1307 Do. 30.04.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

Infoabend:

Trennung und Scheidung. Wer bekommt was?

Unterhalt, Vermögen, Immobilien
Volker Spohn

1308 Do. 21.05.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

Infoabend:

Ehegattentestamente

Sascha Straub

1309 Do. 02.07.2026, 19.00–20.30 Uhr
6,00 €

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Volker Riechert

1312 Mo. 29.06.2026, 14.00–18.00 Uhr
66,00 €

Einkommenssteuererklärung

Verständlich gemacht

Volker Riechert

1313 Do. 12.03.2026, 15.30–20.30 Uhr
77,50 € Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Leben mit Kindern

PEKiP

ab 2 Monate

Anja Lehmann

1503 6 x ab Mi. 11.03.2026, 9.00–10.30 Uhr
72,00 €

PEKiP

ab 6 Monate

Anja Lehmann

1504 7 x ab Mi. 20.05.2026, 9.00–10.30 Uhr
84,00 €

Die klingende Krabbelwiese

Ein Eltern-Kind-Kurs für musikalische

Frühförderung

12 bis 18 Monate

Anja Lehmann

1505 6 x ab Mi. 11.03.2026, 10.45–11.30 Uhr
36,00 €

1506 7 x ab Mi. 20.05.2026, 10.45–11.30 Uhr
42,00 €

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

Bauchentscheidungen:

Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

09032 Do. 18.06.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Superhirn

Namen und Gesichter merken

Helmut Lange

1601 Di. 03.03.2026, 19.00–21.30 Uhr
30,00 €

Superhirn

Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

1602 Di. 10.03.2026, 19.00–21.30 Uhr
30,00 €

Superhirn

Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Helmut Lange

1603 Di. 17.03.2026, 16.00–18.00 Uhr
24,10 €

Weniger Stress und mehr Lebensbalance durch Resilienz-Training

Lernen Sie, belastende Situationen gelassener zu meistern und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Erfahren Sie Stressbewältigungsstrategien und Übungen für Achtsamkeit, Entspannung und Resilienz im Alltag.

Katja Richard

5000 4 x ab Sa. 18.04.2026, 10.00–12.00 Uhr
64,00 €

Besser mit der Zeit

Selbst- und Zeitmanagement im Alltag und Beruf

Optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe durch effektives Zeit- und Selbstmanagement. Sie entwickeln Strategien zur besseren Organisation, setzen Prioritäten und gestalten einen strukturierten Tagesablauf.

Katja Richard

5008 4 x ab Sa. 13.06.2026, 10.00–13.00 Uhr
96,00 €

Kulturelles Leben - Treffpunkte

Urban Gardening in der Hechinger Oberstadt

Gemeinsam gärtnern – gemeinsam unsere Stadt verschönern!

Entdecken Sie das Urban Gardening in der Hechinger 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.

 **1901 Termine werden in der Gruppe abgestimmt.**

15,00 € Jahresbeitrag

Buch-Club

Gemeinsam lesen und diskutieren

2900 5 x ab Di. 17.03.2026, 18.00–20.00 Uhr
gebührenfrei

Ludomania

Treffpunkt für Gesellschaftsspiele

Andreas Krink

1902 17 x ab Di. 10.03.2026, 19.00–22.00 Uhr
gebührenfrei

vhs unterwegs

Hofführung bei Uria

Erfahren Sie mehr über die URJA-Rinder, die seit 1982 in freier Herdenhaltung leben und dadurch ein natürliches Verhalten entwickeln. Besuchen Sie die Tiere, lernen Sie die mobile Schlachtbox kennen und probieren Sie Spezialitäten vom URJA-Rind.

Annette Maier

 **1941 Sa. 25.04.2026, 15.00–17.00 Uhr**
18,00 € zzgl. Getränke

Geheime Orte auf Burg Hohenzollern

Burg Hohenzollern

1942 Fr. 08.05.2026, 18.00–20.00 Uhr
30,00 €

Biberführung

Naturbeobachtung und Hochwasserschutz

Bei dieser Führung erhalten Sie Einblicke in das Verhalten und den Lebensraum des Bibers. Experten erklären seine Rolle im Ökosystem, Biberaktivitäten und Hochwasserschutz sowie Naturschutzmaßnahmen.

Timo Wesner

 **1943 16.05.2026, 14.00–17.00 Uhr**
6,00 €

Heimat- und Landeskunde

Die raue Schönheit der Bretagne

Eine Küstenwanderung auf dem Zöllnerpfad

Nina Rühlig hat eine Leidenschaft für Langstreckenwanderungen. Mit Geschichten und Bildern von Touren wie der 930 km langen Solo-Wanderung durch die Pyrenäen oder der Durchquerung des Schwarzwaldes zeigt sie, wie das Wandern weit über ein Naturerlebnis hinausgeht. Es spiegelt das Leben selbst wider: Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen, Ängsten mutig begegnen und persönliche Grenzen

überwinden. In ihrem Vortrag teilt sie wertvolle Erkenntnisse, die nicht nur in der Wildnis, sondern auch im Alltag Anwendung finden können, um den eigenen Weg selbstbestimmt zu gehen.

Nina Rühlig

1921 Do. 26.03.2026, 19.00–20.30 Uhr

6,00 € Bargeldzahlung am Veranstaltungsort möglich. Bitte passendes Entgelt mitbringen.

Tibet: Land der Berge, Land der Hoffnung

Tibet kämpft unter chinesischer Besatzung um seine kulturelle und politische Existenz. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte, Kultur und aktuelle Lage, einschließlich der Tibetischen Kinder in Zwangsinternaten und der chinesischen Repression.

Jürgen Detel

1962 Mo. 09.03.2026, 19.00–20.30 Uhr

6,00 € Bargeldzahlung am Veranstaltungsort möglich. Bitte passendes Entgelt mitbringen.

Naturwissenschaft / Technik

Terra Preta im eigenen Garten

Der Kurs vermittelt das Terra-Preta-Konzept zur CO₂-Reduktion und Bodenverbesserung durch Pflanzkohle. Im Garten von Hans Reibold, der seit zehn Jahren mit Terra Preta arbeitet, lernen Teilnehmer theoretische Grundlagen und praktische Anwendung für den eigenen Garten.

Hans Reibold

 **0041 Fr. 20.03.2026, 15.00–18.00 Uhr**
12,00 €

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

vhs.wissen live

09002 Mo. 02.02.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Im Wettlauf mit dem Gehirn:

Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

09004 Mo. 23.02.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

Warum wir eine Error Literacy brauchen

09006 Di. 24.02.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Die Gletscher:

Von der letzten Eiszeit bis morgen

09022 Do. 16.04.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

09036 Di. 21.07.2026, 19.30–21.00 Uhr
gebührenfrei

Bildende Kunst



Malen und Zeichnen

Blühende Gärten malen wie die Ex- und Impressionisten

Alle Niveaus

Lassen Sie sich von der Schönheit des Fürstengartens inspirieren und lernen Sie den Malstil der Impressionisten kennen. In diesem Malkurs lernen Sie, wie Sie mit lockeren Pinsel- oder Pastellstrichen ein leichtes, lebendiges Farbspiel erzeugen. Sie erlernen die Grundlagen der Farbmischung und der Umsetzung von Licht und Schatten in Farben.

Ava Smitmans

2101 So. 09.08.2026, 10.00–13.00 Uhr
38,30 €

Zentangle

Kunst der Entspannung

Mit einfachen Mustern schaffen Sie spielerisch spannende Kunstwerke – ganz ohne Vorerfahrung. Kreativität trifft auf Meditation und Wohlbefinden.

Ina Simone Petri

2102 Di. 14.04.2026, 18.00–21.00 Uhr

59,00 € zzgl. 5 € Materialkosten, die direkt im Kurs von der Kursleitung eingesammelt werden.

Pastellmalerei

Farben erleben und gestalten

Ina Simone Petri

2105 Fr. Di. 21.07.2026, 18.00–21.00 Uhr

59,00 € zzgl. 5 € Materialkosten, die direkt im Kurs von der Kursleitung eingesammelt werden.

Fotografie

Fotografie als Gruppenerlebnis

Theorie und Praxis gemeinsam verbessern mit den vhs Blitzbändigern

vhs Blitzbändiger

2200 6 x ab Sa. 21.03.2026, 9.00–17.00 Uhr
gebührenfrei

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

 **09013 Mi. 11.03.2026, 19.30–21.00 Uhr**
gebührenfrei

Benvenuto Cellini

Ein Künstlerleben

 **09020 Do. 02.04.2026, 19.30–21.00 Uhr**
gebührenfrei

Innenarchitektur als Kunstform:

Erstelle dein individuelles

Einrichtungskonzept

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 leichtes, 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.

Franziska Schlecht

 **2108 4 x ab Di. 05.05.2026, 19.00–20.30 Uhr**

55,00 €

Mode und Textil

Gemeinsames Klöppeln:

Pflege einer alten Kulturtechnik

vhs Gruppe

2505 8 x ab Do. 05.03.2026, 18.00–21.00 Uhr
gebührenfrei

Literatur

Buch-Club

Gemeinsam lesen und diskutieren

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen über Bücher austauschen? Melden Sie sich bei der vhs an und wir verbinden Sie mit Gleichgesinnten.

2900 5 x ab Di. 17.03.2026, 18.00–20.00 Uhr
gebührenfrei

Gesundheit

Aquafitness

Aqua Fitness flexibel

Gelenkschonend und motiviert trainieren

Agnieszka Brandone

3001 17 x ab Di. 10.03.2026, 17.10–17.55 Uhr
3004 17 x ab Mi. 11.03.2026, 17.00–17.45 Uhr
6,00 € pro Termin

Aqua Power-Fitness

Dynamisches Kraft-Ausdauertraining

Agnieszka Brandone

3002 9 x ab Di. 10.03.2026, 18.10–18.55 Uhr
54,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad
3009 8 x ab Di. 09.06.2026, 18.10–18.55 Uhr
48,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

Aqua Fitness moderat

Angepasst und motiviert trainieren

Edith Wagner-Kohle

Agnieszka Brandone

3003 9 x ab Di. 10.03.2026, 19.00–19.45 Uhr
54,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad
3010 8 x ab Di. 09.06.2026, 19.00–19.45 Uhr
48,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

Aqua Fitness

Gelenkschonend und motiviert trainieren

Silvie Beck

3005 9 x ab Mi. 11.03.2026, 18.00–18.45 Uhr
54,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad
3011 8 x ab Mi. 10.06.2026, 18.00–18.45 Uhr
48,00 € zzgl. Eintritt Hallen-Freibad

Aqua Zumba flexibel

Gelenkschonend und motiviert trainieren

Silvie Beck

Agnieszka Brandone

3006 17 x ab Mi. 11.03.2026, 18.50–19.35 Uhr
6,00 € pro Termin

Aqua Slim

Effektiv Kalorien verbrennen im Wasser

Edith Wagner-Kohle

Agnieszka Brandone

3007 7 x ab Fr. 13.03.2026, 18.00–18.45 Uhr
3012 7 x ab Fr. 12.06.2026, 18.00–18.45 Uhr
42,00 €

Aqua Fitness

Kraft und Ausdauer Training

Edith Wagner-Kohle

Agnieszka Brandone

3008 7 x ab Fr. 13.03.2026, 18.50–19.35 Uhr
3013 7 x ab Fr. 12.06.2026, 18.50–19.35 Uhr
42,00 €

Fit im Wasser

Intensiv, effektiv, gelenkschonend

Meris Muratovic

Agnieszka Brandone

3014 9 x ab Mi. 11.03.2026, 18.45–19.30 Uhr
54,00 €
3015 8 x ab Mi. 10.06.2026, 18.45–19.30 Uhr
48,00 €

Schwimmen für Erwachsene

Sylvia Bahr

3020 12 x ab Fr. 20.03.2026, 17.15–18.00 Uhr
72,00 €

Aktiv im Freien

Power Walking

Power Walking ist eine effektive Form der körperlichen

Aktivität, die nahezu alle Muskelgruppen aktiviert, die Ausdauer stärkt und Stress reduziert. Der Kurs, geeignet für Erwachsene

aller Altersgruppen, fördert die Kondition, das Immunsystem und das Wohlbefinden.

Meris Muratovic



3052F 5 x ab Do. 16.04.2026, 17.45–19.15 Uhr

45,00 €

3053F 7 x ab Do. 11.06.2026, 17.45–19.15 Uhr
63,00 €

Fitness, Kraft und Ausdauer

Nia®

Lebensfreude durch Tanz, Kampfsport und

Entspannung

Gertrud Grünhoff

3103 8 x Termine werden über die vhs Website bekannt gegeben.

64,00 €

3104 7 x Termine werden über die vhs Website bekannt gegeben.

56,00 €

Pilates

Training für Körper, Geist und Seele

Klaus Kreiselmeier

3111 8 x ab Do. 12.03.2026, 19.00–20.00 Uhr
64,00 €
3112 7 x ab Do. 11.06.2026, 19.00–20.00 Uhr
56,00 €

Rückenfit

Kraft, Beweglichkeit und Koordination

sowie Core intense

Klaus Kreiselmeier

3113 8 x ab Do. 12.03.2026, 18.00–19.00 Uhr
64,00 €
3114 7 x ab Do. 11.06.2026, 18.00–19.00 Uhr
56,00 €

Ganzkörpertraining Body Complete

mit Fokus Bauch, Beine, Po

Esther Alisy

3115 7 x ab Do. 12.03.2026, 18.30–19.30 Uhr
3116 7 x ab Do. 11.06.2026, 18.30–19.30 Uhr
3117 7 x ab Do. 12.03.2026, 19.35–20.35 Uhr
3118 7 x ab Do. 11.06.2026, 19.35–20.35 Uhr
56,00 €

BBP & Ausdauer

das Workout, das dich bewegt

Simone Eggenweiler

3121 8 x ab Do. 12.03.2026, 17.30–18.30 Uhr
64,00 €

BBP & Ausdauer

das Workout, das dich bewegt

Simone Eggenweiler

3122 8 x ab Do. 11.06.2026, 17.30–18.30 Uhr
64,00 €

Gymnastik und Beweglichkeit

Leichter bewegen mit Feldenkrais®

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten!

Claudius Suck

3125 8 x ab Mo. 09.03.2026, 10.00–11.00 Uhr
3126 8 x ab Mo. 08.06.2026, 10.00–11.00 Uhr
64,00 €

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 9 x ab Mi. 11.03.2026, 9.30–10.30 Uhr
72,00 €
3152 8 x ab Mi. 10.06.2026, 9.30–10.30 Uhr
64,00 €

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

Manfred Biffar



3153 Di. 31.03.2026, 9.00–10.00 Uhr
gebührenfrei

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Patricia Ampuero

3155 6 x ab Do. 12.03.2026, 9.00–9.45 Uhr
36,00 €
3156 7 x ab Do. 11.06.2026, 9.00–9.45 Uhr
42,00 €
3157 6 x ab Do. 12.03.2026, 9.45–10.30 Uhr
36,00 €
3158 7 x ab Do. 11.06.2026, 9.45–10.30 Uhr
42,00 €

Sanfte Wege zu neuer Beweglichkeit

Dieser Kurs fördert Beweglichkeit, Durchblutung und Muskelentspannung durch sanfte, kontrollierte Bewegungen. Er hilft, Verspannungen zu lösen und das Körpergefühl sowie die Balance zu verbessern. Zielgruppe sind Menschen jeden Alters, besonders Anfänger, Senioren und Personen in Erholungsphasen oder mit leichten körperlichen Einschränkungen, die Flexibilität und Muskulatur schonend kräftigen möchten.

Meris Muratovic

3159 5 x ab Do. 16.04.2026, 16.50–17.35 Uhr
30,00 €
3160 7 x ab Do. 11.06.2026, 16.50–17.35 Uhr
42,00 €

Rückengymnastik

Meris Muratovic

3161 5 x ab Do. 16.04.2026, 16.00–16.45 Uhr

30,00 €

3162 7 x ab Do. 11.06.2026, 16.00–16.45 Uhr
42,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Monika Eberle

3163 6 x ab Do. 12.03.2026, 18.35–19.35 Uhr
3164 6 x ab Do. 11.06.2026, 18.35–19.35 Uhr
48,00 €

Arthrose und Rheuma – Was tun?

Lernen Sie Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzlinderung und Vermeidung von Schonhaltungen. Außerdem erhalten Sie Ernährungstipps, die entzündungshemmend wirken und Ihre Gelenke unterstützen.

Klaus Kreiselmeier

3166 7 x ab Fr. 13.03.2026, 9.45–10.45 Uhr

3168 7 x ab Fr. 12.06.2026, 9.45–10.45 Uhr

56,00 €

Rückenfit

Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie Core intense

Klaus Kreiselmeier

3169 7 x ab Fr. 12.06.2026, 11.00–12.00 Uhr

3167 7 x ab Fr. 13.03.2026, 11.00–12.00 Uhr

56,00 €

Tanzend fit

Zumba® Ausdauer und Koordination

zu Latino-Rhythmen

Silvie Beck

3203 9 x ab Mo. 09.03.2026, 20.00–21.00 Uhr

72,00 €

3204 8 x ab Mo. 08.06.2026, 20.00–21.00 Uhr

64,00 €

Yoga

Innere Balance mit Luna Yoga

Achtsame Atmung, Bewegung,

Entspannung

Monika Eberle

3301 7 x ab Mo. 09.03.2026, 18.00–19.30 Uhr

84,00 €

3302 6 x ab Mo. 08.06.2026, 18.00–19.30 Uhr

72,00 €

Hatha Yoga

Rosina Marähn

3303 9 x ab Mo. 09.03.2026, 17.15–18.15 Uhr

72,00 €

3304 8 x ab Mo. 08.06.2026, 17.15–18.15 Uhr

64,00 €

3305 9 x ab Di. 10.03.2026, 18.00–19.00 Uhr

72,00 €

3306 8 x ab Di. 09.06.2026, 18.00–19.00 Uhr

64,00 €

Rückenyooga

Entspannung, Mobilisierung, Kräftigung

Rosina Marähn

3307 9 x ab Di. 10.03.2026, 9.00–9.45 Uhr

54,00 €

3308 8 x ab Di. 09.06.2026, 9.00–9.45 Uhr

48,00 €

3309 9 x ab Di. 10.03.2026, 10.00–10.45 Uhr

54,00 €

3310 8 x ab Di. 09.06.2026, 10.00–10.45 Uhr

48,00 €

3311 9 x ab Di. 10.03.2026, 19.15–20.15 Uhr

72,00 €

3312 8 x ab Di. 09.06.2026, 19.15–20.15 Uhr

64,00 €

Yoga Nidra Tiefenentspannung

Felizitas Pahl

3315 7 x ab Fr. 13.03.2026, 18.00–19.00 Uhr

3316 7 x ab Fr. 12.06.2026, 18.00–19.00 Uhr

56,00 €

Yoga und Meditation

Felizitas Pahl

3317 7 x ab Fr. 13.03.2026, 19.30–21.00 Uhr

3318 7 x ab Fr. 12.06.2026, 19.30–21.00 Uhr

84,00 €

Meditative Entspannungsformen

Entspannte Auszeit am Abend

Silke Konzen

3360 6 x ab Mi. 11.03.2026, 17.30–18.30 Uhr

48,00 €

Progressive Muskel Relaxation (PMR)

Entspannter Einschlafen

Anja Lehmann

3361 Mo. 09.03.2026, 18.30–20.00 Uhr

3362 Mo. 27.04.2026, 18.30–20.00 Uhr

3363 Mo. 22.06.2026, 18.30–20.00 Uhr

12,00 €

Progressive Muskel Relaxation (PMR)

Entspannung für den Kiefer

Anja Lehmann

3364 Mo. 13.04.2026, 18.30–20.00 Uhr

3365 Mo. 08.06.2026, 18.30–20.00 Uhr

3366 Mo. 20.07.2026, 18.30–20.00 Uhr

12,00 €

Progressive Muskel Relaxation (PMR)

Nacken und Schulter

Anja Lehmann

3367 Mo. 23.03.2026, 18.30–20.00 Uhr

3368 Mo. 18.05.2026, 18.30–20.00 Uhr

3369 Mo. 06.07.2026, 18.30–20.00 Uhr

12,00 €

Runterkommen leicht gemacht

Entspannung mit Muskelkraft (PMR)

Anja Lehmann

3370 5 x ab Mi. 11.03.2026, 19.00–20.00 Uhr

3371 5 x ab Mi. 06.05.2026, 19.00–20.00 Uhr

30,00 €

Ernährung

Kochworkshop:

Proteinreich kochen leicht gemacht

Mehr Energie, Muskelkraft und Wohlbefinden – ganz ohne künstliche Zusätze! In diesem Kurs bereiten wir vegetarische, nährstoffreiche Gerichte zu, die den Körper mit natürlichen Proteinen versorgen. Ideal für alle, die sich bewusst und gesund ernähren möchten.

Lucija Micic

3563 Di. 21.04.2026, 17.00–21.30 Uhr

48,00 €

Kochkulturen

Tapas-Kochkurs

Spaniens kulinarische Vielfalt erleben

Lernen Sie die spanische Küche kennen und kochen Sie gemeinsam mit uns verschiedene Tapas.

Marta Prieto Martin

3561 Do. 18.06.2026, 17.30–21.30 Uhr

39,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Gesundheitliches Grundwissen

Ärztvortrag:

Kopfschmerz und Migräne

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen, die oft als Spannungskopfschmerzen, Migräne oder Clusterkopfschmerzen auftreten. Häufig werden Betroffene missverstanden und als psychisch krank oder hypochondrisch abgestempelt, obwohl Kopfschmerzen ernsthafte Auswirkungen auf die Lebensqualität haben können. Der Vortrag beleuchtet Ursachen, Diagnoseverfahren und Therapiemöglichkeiten. Anschließend können Fragen gestellt werden.

Björn Brenner

3601 Di. 17.03.2026, 19.00–20.30 Uhr

3,00 €

Ärztvortrag:

Lipödem und Lymphödem

Das Lipödem-Syndrom sorgt derzeit für viel Verunsicherung – sowohl bei Betroffenen als auch bei Ärztinnen und Ärzten. Der Vortrag räumt mit verbreiteten Mythen auf und erklärt die Abgrenzung zum Lymphödem. Zudem werden aktuelle Therapiemöglichkeiten des Lipödems sowie der Einfluss von Adipositas auf beide Erkrankungen thematisiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

Amei Röhner-Zangiabadi

3602 Di. 16.06.2026, 19.00–20.30 Uhr

3,00 €

Leben mit Krankheit

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Hans-Jörg Koch

3622 9 x ab Di. 10.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

gebührenfrei

Begleitete Selbsthilfegruppe Depression

Hans-Jörg Koch

3623 7 x ab Di. 17.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

gebührenfrei

Freiberufliche Kursleiter:innen gesucht

Sie wollen Ihr Wissen professionell mit anderen teilen? Wir freuen uns über aussagekräftige Bewerbungen an vhs@vhs-hechingen.de.

Wochenübersicht Gesundheitskurse

Wochentag	Kurs-Nr./Nursname	Kursstart	Termine	Kurszeiten	Kursende
Montag	261-3125: Feldenkrais	09.03.2026	8 x	10.00 bis 11.00 Uhr	18.05.2026
	261-3126: Feldenkrais	08.06.2026	8 x	10.00 bis 11.00 Uhr	27.07.2026
	261-3303: Hatha Yoga	09.03.2026	9 x	17.15 bis 18.15 Uhr	18.05.2026
	261-3304: Hatha Yoga	08.06.2026	8 x	17.15 bis 18.15 Uhr	27.07.2026
	261-3301: Luna Yoga	09.03.2026	7 x	18.00 bis 19.30 Uhr	04.05.2026
	261-3302: Luna Yoga	08.06.2026	6 x	18.00 bis 19.30 Uhr	13.07.2026
	261-3203: Zumba	09.03.2026	9 x	20.00 bis 21.00 Uhr	18.05.2026
	261-3204: Zumba	08.06.2026	8 x	20.00 bis 21.00 Uhr	27.07.2026
Dienstag	261-3307: Rücken yoga	10.03.2026	9 x	09.00 bis 09.45 Uhr	19.05.2026
	261-3308: Rücken yoga	09.06.2026	8 x	09.00 bis 09.45 Uhr	28.07.2026
	261-3309: Rücken yoga	10.03.2026	9 x	10.00 bis 10.45 Uhr	19.05.2026
	261-3310: Rücken yoga	09.06.2026	8 x	10.00 bis 10.45 Uhr	28.07.2026
	261-3001: Aqua Fitness flex.	10.03.2026	17 x	17.10 bis 17.55 Uhr	28.07.2026
	261-3305: Hatha Yoga	10.03.2026	9 x	18.00 bis 19.00 Uhr	19.05.2026
	261-3306: Hatha Yoga	09.06.2026	8 x	18.00 bis 19.00 Uhr	28.07.2026
	261-3002: Aqua-Power Fitness	10.03.2026	9 x	18.10 bis 18.55 Uhr	19.05.2026
	261-3009: Aqua-Power Fitness	09.06.2026	8 x	18.10 bis 18.55 Uhr	28.07.2026
	261-3003: Aqua Fitness mod.	10.03.2026	9 x	19.00 bis 19.45 Uhr	19.05.2026
	261-3010: Aqua Fitness mod.	09.06.2026	8 x	19.00 bis 19.45 Uhr	28.07.2026
	261-3103: NIA	10.03.2026	8 x	19.10 bis 20.10 Uhr	19.05.2026
	261-3104: NIA	09.06.2026	7 x	19.10 bis 20.10 Uhr	21.07.2026
	261-3311: Rücken yoga	10.03.2026	9 x	19.15 bis 20.15 Uhr	19.05.2026
	261-3312: Rücken yoga	09.06.2026	8 x	19.15 bis 20.15 Uhr	28.07.2026
Mittwoch	261-3151: Bewegt fit bleiben	11.03.2026	9 x	09.30 bis 10.30 Uhr	20.05.2026
	261-3152: bewegt fit bleiben	10.06.2026	8 x	09.30 bis 10.30 Uhr	29.07.2026
	261-1503: PEKiP	11.03.2026	6 x	09.00 bis 10.30 Uhr	06.05.2026
	261-1504: PEKiP	20.05.2026	7 x	09.00 bis 10.30 Uhr	15.07.2026
	261-1505: Krabbelwiese	11.03.2026	6 x	10.45 bis 11.30 Uhr	06.05.2026
	261-1506: Krabbelwiese	20.05.2026	7 x	10.45 bis 11.30 Uhr	15.07.2026
	252-3903: Rehasport Aqua	fortlaufend	50 x	16.55 bis 17.40 Uhr	fortlaufend
	261-3004: Aqua Fitness flex.	11.03.2026	17 x	17.00 bis 17.45 Uhr	29.07.2026
	261-3363: Entspannte Auszeit	11.03.2026	6 x	17.30 bis 18.30 Uhr	29.04.2026
Mittwoch	242-3902: Rehasport Aqua	fortlaufend	50 x	17.45 bis 18.30 Uhr	fortlaufend
	261-3005: Aqua Fitness	11.03.2026	9 x	18.00 bis 18.45 Uhr	20.05.2026
	261-3011: Aqua Fitness	10.06.2026	8 x	18.00 bis 18.45 Uhr	29.07.2026
	261-3014: Fit im Wasser	11.03.2026	9 x	18.45 bis 19.30 Uhr	20.05.2026
	261-3015: Fit im Wasser	10.06.2026	8 x	18.45 bis 19.30 Uhr	29.07.2026
	261-3006: Aqua Fitness flex.	11.03.2026	17 x	18.50 bis 19.35 Uhr	29.07.2026
	261-3360: Runterkommen	11.03.2026	5 x	19.00 bis 20.00 Uhr	29.04.2026
	261-3361: Runterkommen	06.05.2026	5 x	19.00 bis 20.00 Uhr	24.06.2026
Donnerstag	261-3155: Wirbelsäulengymn.	12.03.2026	6 x	09.00 bis 09.45 Uhr	30.04.2026
	261-3156: Wirbelsäulengymn.	11.06.2026	7 x	09.00 bis 09.45 Uhr	23.07.2026
	261-3157: Wirbelsäulengymn.	12.03.2026	6 x	09.45 bis 10.30 Uhr	30.04.2026
	261-3158: Wirbelsäulengymn.	11.06.2026	7 x	09.45 bis 10.30 Uhr	23.07.2026
	261-3161: Rückengymnastik	16.04.2026	5 x	16.00 bis 16.45 Uhr	21.05.2026
	261-3162: Rückengymnastik	11.06.2026	7 x	16.00 bis 16.45 Uhr	23.07.2026
	261-3165: Sanfte Wege	16.04.2026	5 x	16.50 bis 17.35 Uhr	21.05.2026
	261-3170: Sanfte Wege	11.06.2026	7 x	16.50 bis 17.35 Uhr	23.07.2026
	261-3052 F: Power Walking	16.04.2026	5 x	17.45 bis 19.15 Uhr	21.05.2026
	261-3053 F: Power Walking	11.06.2026	7 x	17.45 bis 19.15 Uhr	23.07.2026
	261-3121: BBP & Ausdauer	12.03.2026	8 x	17.30 bis 18.30 Uhr	21.05.2026
	261-3122: BBP & Ausdauer	11.06.2026	8 x	17.30 bis 18.30 Uhr	23.07.2026
	242-3901: Rehasport	fortlaufend	50 x	17.45 bis 18.30 Uhr	fortlaufend
	261-3115: Body complete	12.03.2026	7 x	18.30 bis 19.30 Uhr	21.05.2026
	261-3116: Body complete	11.06.2026	7 x	18.30 bis 19.30 Uhr	23.07.2026
	261-3113: Rückenfit	12.03.2026	8 x	18.00 bis 19.00 Uhr	21.05.2026
	261-3114: Rückenfit	11.06.2026	7 x	18.00 bis 19.00 Uhr	23.07.2026
	261-3163: Wirbelsäulengymn.	12.03.2026	6 x	18.35 bis 19.35 Uhr	30.04.2026
	261-3164: Wirbelsäulengymn.	11.06.2026	6 x	18.35 bis 19.35 Uhr	16.07.2026
	261-3111: Pilates	12.03.2026	8 x	19.00 bis 20.00 Uhr	21.05.2026
	261-3112: Pilates	11.06.2026	7 x	19.00 bis 20.00 Uhr	23.07.2026
	261-3117: Body complete	12.03.2026	7 x	19.35 bis 20.35 Uhr	21.05.2026
	262-3118: Body complete	11.06.2026	7 x	19.35 bis 20.35 Uhr	23.07.2026
Freitag	261-3166: Arthrose gymn.	13.03.2026	7 x	09.45 bis 10.45 Uhr	22.05.2026
	261-3168: Arthrose gymn.	12.06.2026	7 x	09.45 bis 10.45 Uhr	24.07.2026
	261-3167: Rückenfit	13.03.2026	7 x	11.00 bis 12.00 Uhr	22.05.2026
	261-3169: Rückenfit	12.06.2026	7 x	11.00 bis 12.00 Uhr	24.07.2026
	261-7203: Kinderyoga	13.03.2026	6 x	16.00 bis 16.45 Uhr	08.05.2026
	261-7204: Kinderyoga	12.06.2026	6 x	16.00 bis 16.45 Uhr	17.07.2026
	261-3315: Yoga Nidra	13.03.2026	7 x	18.00 bis 19.00 Uhr	22.05.2026
	261-3316: Yoga Nidra	12.06.2026	7 x	18.00 bis 19.00 Uhr	24.07.2026
	261-3007: Aqua Slim	13.03.2026	7 x	18.00 bis 18.45 Uhr	22.05.2026
	261-3012: Aqua Slim	12.06.2026	7 x	18.00 bis 18.45 Uhr	24.07.2026
	261-3008: Aqua Fitness	13.03.2026	7 x	18.50 bis 19.35 Uhr	22.05.2026
	261-3013: Aqua Fitness	12.06.2026	7 x	18.50 bis 19.35 Uhr	24.07.2026
	261-3317: Yoga & Meditation	13.03.2026	7 x	19.30 bis 21.00 Uhr	22.05.2026
	261-3318: Yoga & Meditation	12.06.2026	7 x	19.30 bis 21.00 Uhr	24.07.2026
Samstag	261-1501: Eltern Kind Turnen	18.04.2026	14 x	10.00 bis 11.00 Uhr	25.07.2026



German / Deutschkurs / Integrationskurs

Einbürgerungstest

Anmeldung und Beratung: Montag und Mittwoch 9–11.30 Uhr. Mehr Infos auf der Website des BAMF oder direkt bei uns.

4085 Mi. 18.03.2026, 12.45–13.45 Uhr
4086 Mi. 06.05.2026, 12.45–13.45 Uhr
4087 Mi. 01.07.2026, 12.45–13.45 Uhr
 25,00 €

Deutsch B2 / Teil 3

Marius Kneer

4095 30 Termine ab Fr. 27.03.2026, 16.20–18.35 Uhr
 360,00 €

Englisch

Sprachberatung Englisch

Finden Sie den passenden Kurs

Doris Garde

4100 Do. 05.03.2026, 17.30–18.30 Uhr
 gebührenfrei

Englisch A1.1

Doris Garde

4101 15 x ab Di. 17.03.2026, 18.00–19.30 Uhr
 135,00 €

Englisch A1.2

Doris Garde

4103 15 x ab Mo. 16.03.2026, 18.00–19.30 Uhr
 135,00 €

Englisch A2.1

Doris Garde

4104 15 x ab Di. 17.03.2026, 13.30–15.00 Uhr
 135,00 €

Englisch A2.2

Doris Garde

4122 15 x ab Mi. 18.03.2026, 9.45–11.15 Uhr
 135,00 €

Englisch ohne Eile B1.2

Doris Garde

4130 15 x ab Di. 17.03.2026, 9.30–11.00 Uhr
 135,00 €

Englisch B1.2

Meet and Talk

Doris Garde

4132 14 x ab Do. 19.03.2026, 10.30–12.00 Uhr
 126,00 €

Englisch B1.2

Staying in touch with English

Monica Restle

4134 14 x ab Fr. 06.03.2026, 8.30–10.00 Uhr
 126,00 €

Englisch B1/B2

English Conversation Intermediate

Doris Garde

4136 10 x ab Mi. 18.03.2026, 19.30–21.00 Uhr
 90,00 €

Englisch für Fortgeschrittene (Advanced English) B2/C1

Doris Garde

4140 14 x ab Do. 19.03.2026, 8.45–10.15 Uhr
 126,00 €

Englisch für den Beruf

Intensivkurs Business English B1/B2

Doris Garde

4191 Mittwoch bis Freitag, 09.00–14.30 Uhr
 312,00 € zzgl. Lehrwerk zum Kurs

Französisch (Online)

Französisch A2 – Live aus Aix-en-Provence

Fokus auf Konversation

Sandrine Imbert

4402C 14 x ab Mi. 11.03.2026, 18.30–19.30 Uhr
 84,00 €

Französisch B1 – Live aus Aix-en-Provence

Konversation und sprachliche Sicherheit

Sandrine Imbert

4404C 14 x ab Di. 10.03.2026, 18.30–19.30 Uhr
 84,00 €

Italienisch (Online)

Italienisch A1.2

Gilda Spada-Weist

4201C 14 x ab Do. 12.03.2026, 19.00–20.00 Uhr
 90,00 €

Italienisch A2

Gilda Spada-Weist

4202C 14 x ab Di. 10.03.2026, 18.30–19.30 Uhr
 84,00 €

Italienisch mit Muße A2

Gilda Spada-Weist

4203C 14 x ab Fr. 13.03.2026, 9.30–10.30 Uhr
 84,00 €

Italienisch B1.2

Gilda Spada-Weist

4220C 14 x ab Mo. 09.03.2026, 10.00–11.00 Uhr
 84,00 €

Spanisch

Spanisch A1.4

Roxana Farfán

4501 14 x ab Mo. 09.03.2026, 18.30–20.00 Uhr
 126,00 €

Spanisch B2

Roxana Farfán

4502 14 x ab Mo. 09.03.2026, 17.30–18.30 Uhr
 84,00 €

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.



vhs Hechingen –

Zugelassene Trägerin nach dem Recht der Arbeitsförderung durch QUACERT

Englisch für den Beruf

Intensivkurs Business English B1/B2

Doris Garde

4191 Mittwoch bis Freitag, 09.00–14.30 Uhr
 312,00 € zzgl. Lehrwerk zum Kurs

Neuheiten in der digitalen Welt

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. 07.05.2026, 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. 09.07.2026, 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.

Sarah Willner

5601 Individuelle Terminvergabe

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

Berufliche Weiterbildung: Wie-Wo-Was?

Beratung und Expertengespräch in Hechingen

trägerneutral und branchenübergreifend zu Fragen rund um die berufliche Weiterbildung

Petra Kriegeskorte

5602 Termine werden über die vhs-Website und den Stadtspiegel bekannt gegeben.

gebührenfreie Einzeltermine à 60 Minuten

Berufliche Weiterbildung: Wie-Wo-Was?

Beratung und Expertengespräch im ZAK

Trägerneutrale Orientierungsberatung für Weiterbildungsinteressierte in der Region Neckar-Alb

Petra Kriegeskorte

5603 Di. 09.06.2026, 12.00–15.00 Uhr
 gebührenfreie Einzeltermine à 60 Minuten

Vor-Ort-Berufsberatung für Erwachsene

In dieser Sprechstunde an der vhs Hechingen geht es um Ihre Fragen zu beruflichem Wissen, Verantwortungsbereitschaft im Job, Weiterbildungskosten, Karriereschritten und dem Wiedereinstieg nach Kindererziehung oder Pflege.

Katja Danhammer

5604 Do. 19.03.2026, 9.00–13.30 Uhr

5605 Do. 07.05.2026, 14.00–17.45 Uhr

5606 Do. 18.06.2026, 9.00–14.00 Uhr

gebührenfreie Einzeltermine à 45 Minuten.

Angebot der Agentur für Arbeit Balingen

Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)

MS Excel Basiswissen

Professionelle Tabellen und Berechnungen
Jürgen Oberwegner

5301 4 x ab Mo. 09.03.2026, 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. 10.03.2026, 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. 29.06.2026, 14.00–16.15 Uhr

156,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen),

ESF-Fachkursförderung möglich



MS Word Profi:

Serienbriefe und Dokumentenvorlagen

Jürgen Oberwegner

5305 2 x ab Di. 30.06.2026, 13.30–17.15 Uhr

130,00 € Arbeit in Kleingruppe (2 bis 5 Personen),

ESF-Fachkursförderung möglich



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

MS Outlook intensiv:

So behalten Sie den Überblick über

Ihre E-Mails, Termine und Aufgaben

Joachim Wichmann

5308 Do. 07.05.2026, 9.00–13.00 Uhr

120,00 € Arbeit in Kleingruppe (3 bis 5 Personen)

Berufsbegleitende Aufstiegsfortbildungen
mit Xpert Business-Zertifikat



Finanzbuchführung 1

5401X 24 x ab Di. 10.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

440,60 € inkl. Kursmaterialien

Finanzbuchführung 2

5402X 22 x ab Mo. 09.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

417,00 € inkl. Kursmaterialien

Finanzbuchführung mit DATEV

5403X 16 x ab Di. 10.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

388,00 € inkl. Kursmaterialien

Einnahmen-Überschussrechnung

5405X 11 x ab Mo. 09.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

287,00 € inkl. Kursmaterialien

Kosten- und Leistungsrechnung

5406X 20 x ab Mo. 09.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

393,00 € inkl. Kursmaterialien

Controlling

5409X 20 x ab Mo. 09.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

393,00 € inkl. Kursmaterialien

Betriebliche Steuerpraxis

5410X 22 x ab Mo. 09.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

411,00 € inkl. Kursmaterialien

Lohn und Gehalt 1

5411X 24 x ab Di. 10.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

440,60 € inkl. Kursmaterialien

Lohn und Gehalt 2

5412X 22 x ab Mo. 09.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

417,00 € inkl. Kursmaterialien

Personalwirtschaft

5413X 20 x ab Fr. 06.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

393,00 € inkl. Kursmaterialien

SAP Seminare

Einkauf in SAP® S/4HANA

alfatraining Bildungszentrum GmbH



5504 2 x ab Fr. 10.07.2026, 13.00–18.00 Uhr

359,00 €

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

alfatraining Bildungszentrum GmbH



5504 2 x ab Fr. 12.06.2026, 13.00–18.00 Uhr

359,00 €

Futureskills + Softskills

3-tägiger Online-Bildungsurlaub:

Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten

Matthias Dahms



5001 3 x ab Mo. 16.03.2026, 9.00–17.00 Uhr

270,00 €

Smartphones + Tablets

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

Mit Smartphone oder Tablet

Antonius van der Weert

5202 Di. 12.05.2026, 10.00–15.00 Uhr

91,70 € inkl. Skript mit Anleitungen und Beispielen sowie Gutschein über 24,95 € für das erste Fotobuch.

Android Smartphones: Fragen Sie alles, was Sie wissen möchten

Antonius van der Weert

5203 Di. 12.05.2026, 15.30–18.00 Uhr

43,30 €

PC Einstieg

PC-Grundlagen für Einsteiger:innen

In 2 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.

Joachim Wichmann

5155 1 x ab Mi. 29.04.2026, 9.00–16.00 Uhr

140,00 € 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. 12.03.2026, 14.00–16.15 Uhr

Gebührenfrei

Mein neues Tablet

So nutze ich es sicher und effizient

Paul Beuter

5102 3 x ab Mi. 18.03.2026, 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. 22.04.2026, 14.00–16.15 Uhr

78,00 €

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.



Leben mit Erwachsenen

Höflich, selbstbewusst, stark

NEU

Kinder lernen gutes Benehmen

Durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und kreative Aktivitäten werden Tischmanieren, höfliche Kommunikation und respektvoller Umgang geübt. Die Teilnehmenden stärken ihr Selbstbewusstsein und ihre sozialen Fähigkeiten, um Wertschätzung und Respekt im Alltag – zu Hause, in der Schule und bei besonderen Anlässen – umzusetzen.

Viktoria König

7101 Sa. 09.05.2026, 14.00–16.15 Uhr

24,00 €

Mit Stil und Spaß

NEU

Kinder-Knigge für Alltag, Schule und Feste

In diesem Workshop entdecken Kinder, wie viel Freude gutes Benehmen bringen kann. Durch spielerische Übungen und kreative Rollenspiele lernen sie höfliches Verhalten, respektvolles Miteinander und stilvolles Auftreten. Dabei wird deutlich: Höflichkeit bereichert den Alltag und stärkt das Selbstvertrauen. Themen: Tischmanieren, Respekt im Alltag und soziale Kompetenz. Am Ende gibt es ein Teilnahmezertifikat.

Viktoria König

7102 Sa. 20.06.2026, 14.00–16.15 Uhr

24,00 €

Entspannung

Kinderyoga

ab 5 Jahren

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 6 x ab Fr. 13.03.2026, 16.00–16.45 Uhr

7204 6 x ab Fr. 12.06.2026, 16.00–16.45 Uhr

36,00 €

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. 18.04.2026, 10.00–11.00 Uhr

112,00 €

Schwimmkurse

Wassergewöhnung 1

Ab 4 Jahren mit Begleitperson

Sylvia Bahr

Kena Locher

7220 7 x ab Fr. 13.03.2026, 14.45–15.30 Uhr

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

7222 8 x ab Fr. 12.06.2026, 14.45–15.30 Uhr

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

Wassergewöhnung 2

ohne Begleitperson

Sylvia Bahr

n.N.

7224 8 x ab Fr. 06.03.2026, 15.35–16.20 Uhr

7226 8 x ab Fr. 12.06.2026, 15.35–16.20 Uhr

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

Anfängerschwimmen 3

Ab 5 Jahren

Sylvia Bahr

Kena Locher

7228 8 x ab Fr. 06.03.2026, 16.25–17.10 Uhr

7230 8 x ab Fr. 12.06.2026, 16.25–17.10 Uhr

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

Anfängerschwimmen 4

Kena Locher

7232 7 x ab Mi. 18.03.2026, 16.00–16.45 Uhr

56,00 € bereits ermäßigt

7234 8 x ab Mi. 10.06.2026, 16.00–16.45 Uhr

64,00 € bereits ermäßigt

Anfängerschwimmen 5

Nach dem Seepferdchen

Kena Locher

7236 8 x ab Di. 10.03.2026, 18.00–18.45 Uhr

7238 8 x ab Di. 09.06.2026, 18.00–18.45 Uhr

64,00 € bereits ermäßigt

Frühschwimmerprüfung

Seepferdchen

Kena Locher

7240 Fr. 22.05.2026, 16.25–17.10 Uhr

5,00 €

Frühschwimmerprüfung

Seepferdchen

Kena Locher

7242 Fr. 31.07.2026, 16.25–17.10 Uhr

5,00 €

**Sag uns Deinen
Wunschkurs!**

vhs@vhs-hechingen.de

Tibet: Land der Berge, Land der Hoffnung

Mo., 09.03.2026, 19:00–20:30 Uhr

Einkommenssteuererklärung

Verständlich gemacht

Do., 12.03.2026, 15:30–20:30 Uhr

Ärztvortrag:

Kopfschmerz und Migräne

Di., 17.03.2026, 19:00–20:30 Uhr

Terra Preta im eigenen Garten:

Böden verbessern und CO² binden

Fr., 20.03.2026, 15:00–18:00 Uhr

Die raue Schönheit der Bretagne:

Eine Küstenwanderung auf dem Zöllnerpfad

Do., 26.03.2026, 19:00–20:30 Uhr

Infoabend:

Schenken und Vererben

Do., 16.04.2026, 19:00–20:30 Uhr

Hofführung bei Uria

Sa., 25.04.2026, 15:00–17:00 Uhr

Infoabend:

Getrennt leben - verheiratet bleiben

Do., 30.04.2026, 19:00–20:30 Uhr

Künstliche Intelligenz verstehen

Do., 07.05.2026, 19:00–20:30 Uhr

Geheime Orte auf Burg Hohenzollern

Fr., 08.05.2026, 18:00–20:00 Uhr

Biberführung

Naturbeobachtung und Hochwasserschutz

Sa., 16.05.2026, 14:00–17:00 Uhr

Infoabend:

Trennung und Scheidung.

Wer bekommt was?

Unterhalt, Vermögen, Immobilien

Do., 21.05.2026, 19:00–20:30 Uhr

Sprechstunde Familienrecht:

Trennung und Scheidung – endlich verständlich

Do., 11.06.2026, 19:00–20:30 Uhr

Ärztvortrag:

Lipödem und Lymphödem

Di., 16.06.2026, 19:00–20:30 Uhr

Was sind essbare Wildpflanzenparks (EWILPA)?

Do., 18.06.2026, 19:00–20:30 Uhr

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Mo., 29.06.2026, 14:00–18:00 Uhr

Infoabend:

Ehegattentestamente

Do., 02.07.2026, 19:00–20:30 Uhr

Richtig prompten

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

Do., 09.07.2026, 19:00–21:00 Uhr

