

Frühling & Sommer 2026

Anmeldung
ab sofort -
Schwimmkurse
ab 02.02.



Unsere Welt von morgen beginnt heute

GANZ NACH OBEN!

MIT DEM AZUBI-KOLLEGE UND DEN AUFSTIEGSLEHRGANGEN



**WEITERBILDUNG, DIE SIE WIRKLICH WEITERBRINGT
– BEI DER IHK REUTLINGEN.**

WWW.IHKRT.DE/WEITERBILDUNG





Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserem neuen Semester möchten wir Sie einladen, gemeinsam neugierig, mutig und offen in die Zukunft zu blicken. Das Titelbild - ein Kind und sein Vater, die zusammen einen Setzling pflanzen - erinnert uns daran, dass Zukunft nicht irgendwann beginnt, sondern im Handeln jedes Einzelnen im Hier und Jetzt wurzelt. „Unsere Welt von morgen beginnt heute“, dieser Gedanke prägt unser Schwerpunktthema in diesem Semester.

Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Bildung für nachhaltige Entwicklung beeinflussen längst unseren Alltag: beim Einkaufen, unterwegs, in der Nachbarschaft, bei Energiefragen oder im Umgang miteinander. Diese Themen können herausfordern, eröffnen aber zugleich vielfältige Chancen, unsere Lebenswelt bewusst, kreativ und verantwortungsvoll zu gestalten. Uns ist wichtig zu zeigen, dass es dabei nicht um Verzicht geht, sondern um Möglichkeiten, neue Wege auszuprobieren und gemeinsam eine lebenswerte Zukunft zu formen.

Unsere Volkshochschule versteht sich dabei als Ort des Dialogs, des Lernens und des gemeinsamen Handelns. Hier treffen Menschen verschiedenster Hintergründe, Generationen und Lebenswelten zusammen, um voneinander zu lernen, sich auszutauschen und aktiv mitzugestalten.

Mit unserem neuen Programm möchten wir Ihnen Impulse bieten, die Orientierung geben und neue Perspektiven eröffnen. Ob Sie sich in Vorträgen informieren, in Kursen praktisch erproben oder in Gesprächsformaten austauschen - jeder Schritt zählt. Und jeder Schritt zeigt, dass wir die Zukunft nicht passiv erwarten müssen, sondern aktiv gemeinsam gestalten können. Unsere Schwerpunktthemen sind fortan symbolisch gekennzeichnet , sodass Sie passende Angebote schnell erkennen. Darüber hinaus finden Sie in unserem Programmheft auch Online-Kurse, die ebenfalls mit einem entsprechenden Symbol  markiert sind.

Zudem sind erstmals alle Kurse - mit Ausnahme der Formate im Hallenbad - **ab sofort buchbar**. Wir möchten Sie daher ermutigen, sich frühzeitig anzumelden und dadurch auch dazu beizutragen, dass Angebote nicht abgesagt werden müssen. Für Kinderschwimmen, Wassergymnastik und Aquafitness beginnen die Anmeldungen **am 2. Februar ab 9 Uhr**.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Mitgestalten unseres Programms und viele bereichernde Momente in Ihrer Volkshochschule.

Herzliche Grüße



Stefan Wörner
Bürgermeister



Mert Akkeceli
vhs-Leitung

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft	Gesellschaft	10	Selbstverteidigung	25
	Nachhaltige Entscheidungen im Alltag	10	Wassergymnastik und Aquafitness	
	Recht	11	im Hallenbad Pfullingens	26
	Psychologie und Pädagogik	12	Kochkurse	26
	„Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!	13	Sprachen	27
Kultur & Gestalten	Reisen und Exkursionen	14	Englisch	27
	Vorträge	14	Französisch	28
	Kulturfahrten -		Italienisch	28
	Waren Sie schon mal in...	15	Spanisch	29
	Exkursionen	15	Beruf und IT	30
	Regionale Spezialitäten	16	Arbeitsplatz und berufliche Weiterentwicklung	30
	Studienreisen	17	Künstliche Intelligenz	30
Gesundheit	Kultur und Gestalten	17	Die Welt der Apps	31
	Kulturveranstaltungen	17	Mobile Endgeräte	32
	Kunstexkursionen	17	MS Office	33
	Pfullinger Kunst & Kultur	18	Außenstelle Lichtenstein	34
	Kreatives Tun	18	Kurse in Holzelfingen	34
	Literatur	19	Außenstelle Sonnenbühl	35
	Literaturkreis	19	Junge vhs	36
	Musikalische Praxis	19	Kindertheater	36
	Malen Zeichnen	19	Kinder stärken	36
	Kreatives Handwerk	21	Kreatives	36
	Textiles Arbeiten	21	Filmproduktion	37
	Gesundheit	22	Musikalische Praxis	37
	Spiele mit Köpfchen	22	Schule leichtgemacht	37
	Gesundes Leben	22	Bewegung im Wasser	38
	Entspannung und Bewegung	22	Schwimmkurse im Hallenbad	38
	Fitness	24		



Das Team der vhs Pfullingen



Mert Akkeceli
Leitung

Politik & Gesellschaft
Gesundheit
Lernen mit Rückenwind
Kinderschwimmkurse
Leitung Außenstellen
Tel.: 07121 9923-30
m.akkeceli@vhs-pfullingen.de



Judith Steinhardt
Stellv. Leitung

Exkursionen
Kultur & Gestalten
Sprachen
Beruf & IT
Junge vhs
Tel.: 07121 9923-12
j.steinhardt@vhs-pfullingen.de



Jule Balcer
Verwaltung
Anmeldung und Sachbearbeitung
Tel.: 07121 9923-0
post@vhs-pfullingen.de



Yvonne Höschle-Lutz
Verwaltung
Anmeldung und Sachbearbeitung
Tel.: 07121 9923-0
post@vhs-pfullingen.de



Daniela Orfanidis
Verwaltung
Sachbearbeitung
Tel.: 07121 9923-20
post@vhs-pfullingen.de

Anmeldung:
Ab sofort online, telefonisch oder persönlich bei uns in der Geschäftsstelle möglich.
Ausnahme: Bei Kursen im Schwimmbad bitte erst ab 2. Februar 9:00 Uhr anmelden.
www.vhs-pfullingen.de, Tel.: 07121 9923-0

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag bis Freitag: 9:00 - 12:30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 15:00 - 18:00 Uhr
Klosterstraße 34, Pfullingen

Kontodaten:
Kontoinhaber: Stadt Pfullingen
IBAN DE31 6405 0000 0000 6058 90
BIC SOLADES1REU

Impressum:

Herausgeber:
Stadt Pfullingen
vhs Pfullingen, Klosterstraße 34,
72793 Pfullingen, Tel. 07121 9923-0,
post@vhs-pfullingen.de

Redaktion: Mert Akkeceli, Judith Steinhardt
Satz/Layout: Britta Wayand, Pfullinger Journal
Bildnachweis: alle Bilder © vhs Pfullingen, pixabay, Stock, Wayand,
Auflage: 17.000 Stück
Druck: Raisch GmbH & Co.KG



Foto: Evil_pixabay



Foto: La traviata, Sonnenuntergang © Bregenz Festspiele, Lisa Mathis

Mephisto - Theater Ulm

Zwei Schauspielerkarrieren in den Wirren der Weimarer Republik und des Nationalsozialismus: Der eine opfert seiner Laufbahn Freundschaften und politische Überzeugungen, der andere übt Widerstand und wird ermordet. Zwei Menschen, die bis zur Selbstaufgabe konsequent handeln im Guten wie im Üblen, entweder gewissenlos oder vom Gewissen geleitet: Es geht um den Balanceakt zwischen moralischem Anspruch und Erfolg, Integrität oder künstlerischer Erfüllung und Karriere. Und es wird die Frage gestellt nach der Verantwortung des Künstlers gegenüber der Gesellschaft, in der er lebt, nach der Funktion und Aufgabe des Theaters und den Wirkungsmöglichkeiten von Kunst. Durch die biografische Nähe der Hauptfigur zum Schauspieler Gustaf Gründgens blieb Klaus Manns 1936 im Exil veröffentlichter Roman auch nach der nationalsozialistischen Diktatur in Deutschland lange Zeit verboten - ein skandalöser Umstand in der viel beschworenen demokratischen Meinungsfreiheit der Bundesrepublik. Nach dem Roman von Klaus Mann, Bühnenfassung für das Theater Ulm von Malte Kreuzfeldt.

Die Plätze werden in der Reihenfolge Ihrer Anmeldungen vergeben. Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. 8 Tage vor der Fahrt.

E2010 78,00 € inkl. Karte
 Sa, 09.05.2026, 19:00 - 23:45
 Anmeldeende: 27.02.2025
 Theater Ulm

„La traviata“ auf der Seebühne Bregenz

In einem rauschenden Meer aus Champagner, Tanz und Eleganz genießt Violetta Valéry das pulsierende Leben der Pariser Gesellschaft. Doch hinter der funkelnden Fassade verbirgt sich eine Frau, deren Herz mehr sucht als Glanz und Vergnügen. Als der junge Alfredo Germont ihre Welt betritt, scheint ein anderes Leben greifbar - eines, das auf Liebe und Aufrichtigkeit gründet. Doch in einer Welt, in der Geld und der gesellschaftliche Ruf über allem stehen, bleibt für Gefühle wenig Raum. Mit La traviata schuf Giuseppe Verdi eine Oper von schmerzlicher Schönheit - mit ergreifenden Arien, packenden Chorszenen und einem Orchesterklang, der Sehnsucht und Drama dieser tragischen Liebesgeschichte in jeder Note spürbar macht. Die musikalische Leitung übernehmen Kirill Karabits und Pietro Rizzo, die erstmals bei den Bregenz Festspielen zu erleben sind. Für die Inszenierung verlegt der italienische Regisseur Damiano Michieletto die Handlung in die glanzvolle Welt der Roaring Twenties. Vor dem Hintergrund schillernder Jazzklubs und dekadenter Abendgesellschaften, zwischen Lebenshunger und Zerbrechlichkeit muss Violetta eine Entscheidung treffen, die ihr Schicksal unwiderruflich besiegelt. Melodrama in drei Akten (1853), Libretto von Francesco Maria Piave, in italienischer Sprache mit deutschen und englischen Übertiteln.

E2103 Bregenz Festspiele, 154,00 €
 (inkl. Karte Kategorie IV)
 Fr, 24.07.2026, 15:15 - 02:30
 An- und Abmeldeschluss: 31.03. 2026
 Bregenz, Seefestbühne



Foto: Ilona Singer, Bildnis Francesco von Mendelssohn, 1928, Privatsammlung Wiesbaden, Foto: Ketterer Kunst GmbH & Co KG, München



Foto: Claude Monet, Étretat, l'aiguille et la Porte d'Aval, 1885, Öl auf Leinwand, 65,1 x 81,3 cm, Williamstown, Sterling and Francine Clark Art Institute

Feininger, Münter, Modersohn-Becker... Besuch im Museum Wiesbaden

Das Hessische Landesmuseum für Kunst & Natur in Wiesbaden widmet sich mit dieser Ausstellung der Frage, wie die Kunst ins Museum kommt und bezieht sich hauptsächlich auf die Kunst der Klassischen Moderne, die um die Zeit der Eröffnung des repräsentativen Neubaus des Museums 1915 hochaktuell war. Viele der ausgestellten Kunstwerke sind erstmals zu sehen und genau auf den vorhandenen Sammlungsbestand abgestimmt. Große Namen der Kunstgeschichte sind ebenso vertreten wie hochkarätige, aber leider in Vergessenheit geratene Künstlerinnen und Künstler wie Elisabeth Epstein oder Louise Stomps und August Gaul oder Josef Scharl. Auf der Hinfahrt im Bus gibt es eine Einführung durch Barbara Krämer zur Vorbereitung auf die Ausstellung. Im Vorfeld der Führung haben Sie Zeit die Erforschung der Landeshauptstadt Hessens auf eigene Faust. Die Rückkehr ist für 20 Uhr geplant.

Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. 8 Tage vor der Fahrt.

E2040 Barbara Krämer M.A., 98,00 € inkl. Eintritt
Do, 09.04.2026, 08:00 - 20:00
Anmeldeende: 26.03.2025
Wiesbaden

Monets Küste - Die Entdeckung von Étretat im Frankfurter Stadel

Der französische Künstler Claude Monet (1840-1926) entdeckt die Küste von Étretat in der Normandie und macht sie weltberühmt - diese Werke ziehen uns bis heute in ihren Bann und haben Einfluss auf die Malerei der Moderne. Die touristische Erschließung ab circa 1850 ließ das Seebad mit seinen charakteristischen Klippen zu einem beliebten Treffpunkt von Künstlern werden. Dies werden wir anhand von Gemälden, Zeichnungen, Fotografien und historischen Dokumenten nachprüfen.

Auf der Hinfahrt gibt es zur Einstimmung auf den geführten Ausstellungsrundgang eine Einführung in das Thema durch Barbara Krämer. Vor der Führung haben Sie Gelegenheit für einen Stadtbummel oder einen Spaziergang an der Mainpromenade. Die Rückkehr ist für 20 Uhr geplant.

Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. 8 Tage vor der Fahrt.

E2042 Barbara Krämer M.A., 108,00 € inkl. Eintritt
Sa, 13.06.2026, 08:00 - 20:00
Anmeldeende: 29.06.2025
Frankfurt



Foto: Venezianische Messe, pixabay



Foto: Ladenburger_Grönland

Venezianische Messe Ludwigsburg

Alle zwei Jahre wird es bunt in Ludwigsburg! Über 2.000 Kostümierte und zahlreiche hochklassige Künstlergruppen aus ganz Europa machen sich auf den Weg nach Ludwigsburg, um den Marktplatz in eine venezianische Traumlandschaft zu verwandeln. Nationale und internationale Künstlergruppen erschaffen magische Momente zwischen Traum und Wirklichkeit. Auf zehn verschiedenen Spielflächen wird ein abwechslungsreiches und zugleich atemberaubendes Programm aus Akrobatik, Musik, Schauspiel, Feuerzauber, Comedy, Stelzentheater, Tanz und Gesang geboten.

Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. 8 Tage vor der Fahrt.

E2102 43,00 €
Fr, 11.09.2026, 16:00 - 23:30
Anmeldeende: 29.07.2025
Ludwigsburg

Eine Weltreise in Deutschland: digitale Bilderreise von Bethlehem nach Texas

Kalifornien und Brasilien an nur einem Tag sehen? Gar kein Problem. An der deutschen Ostseeküste liegen diese beiden Orte direkt nebeneinander. Und in Deutschland gibt es noch viele mehr solcher „internationaler“ Orte. Im Allgäu liegt Bethlehem, im Mecklenburger Seenland Troja und Rom gibt es gleich drei Mal in verschiedenen Bundesländern. Florian Ladenburger hat sich mit seiner Partnerin auf einen Roadtrip der besonderen Art durch Deutschland begeben. Sie besuchten Orte wie Wien, Kanada oder Sibirien. Hinter einigen Namen verbergen sich interessante Geschichten und kuriose Anekdoten, die an diesem Abend erzählt werden. Nebenbei zeigt sich auf dieser Reise, wie beeindruckend die Landschaft in unserem Heimatland sein kann.

Mit viel Leidenschaft und Herzblut berichtet Florian Ladenburger von seiner Reise vom Süden über den Osten zum Norden und zurück in unserem Land. Faszinierende Bilder mit einem begeisternden Livebericht vermitteln Spannendes zu Land, Leuten und Kultur.

E1200 Florian Ladenburger, 10,00 €
Do, 19.03.2026, 19:00 - 20:30, 1-mal
vhs-Gebäude, Raum 3



Foto: Helfferich_Harry



Foto: Food_pixabay

Harry, der Froschkönig - Kindertheater für Kinder ab 6 Jahren

Harry ist ein Frosch, aber nicht irgendein Frosch. Er lebt mit seiner Freundin Katharina in einer Kiste und möchte den Leuten eigentlich Märchen erzählen. Soweit kommt es aber erst gar nicht, denn Harry stellt fest, dass er eigentlich ein verzauberter Königssohn ist. Anhand der bekanntesten Märchen und einiger haarsträubender „Beweise“, testen die beiden munter drauf los, um zu beweisen, dass Harry wirklich kein echter Frosch ist. Hierbei werden einige Prinzessinnen und sogar Harry selbst auf die Probe gestellt und am Ende gibt es eine Verwandlung, die alle überrascht. Geheiratet wird dann natürlich auch noch... Gespielt wird von Miriam Helfferich vom Figurentheater Martinshof11 mit einer Klappmaulfigur. Regie: Prof. Werner Knoedgen (Rabe Rudi von Siebenstein). Für Kinder ab 6 Jahren und Familien

E8200 Figurentheater Martinshof 11, 10,00 €
So, 22.03.2026, 15:00 - 15:50
Schloss-Schule, Musiksaal

Teller statt Tonne - Lebensmittelverschwendung vermeiden

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.



Lebensmittel gehören auf den Teller - nicht in die Mülltonne. Doch allein in Deutschland landen jedes Jahr rund 11 Millionen Tonnen Essen im Abfall. Ein großer Teil davon entsteht in privaten Haushalten. Das kostet nicht nur Geld, sondern belastet auch Umwelt und Klima und wirft ethische Fragen auf. Dieser Vortrag zeigt, wie leicht jeder im Alltag dazu beitragen kann, weniger Lebensmittel zu verschwenden. Sie erfahren, wie man Lebensmittel richtig lagert, worauf es bei Hygiene und Haltbarkeit ankommt und wie man Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum richtig interpretiert. Viele praktische Tipps helfen dabei, bewusster einzukaufen und mehr aus dem zu machen, was bereits im Kühlschrank liegt.

E0132 Amelie Schönbrunn, 12,00 €
Di, 12.05.2026, 18:00 - 19:30, 1-mal
vhs-Gebäude, Raum 4

BILDUNGSKALENDER

VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN HABEN WIR AUF UNSERER HOMEPAGE FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT.

www.vhs-pfullingen.de/programm/vortraege-einzelveranstaltungen



Gleich mal schauen machen!



Sie haben Fragen? Gerne helfe ich weiter!



Mert Akkeceli
Tel.: 07121 9923-30
m.akkeceli@vhs-pfullingen.de

Gesellschaft

Nachhaltige Entscheidungen im Alltag

Bio-Logisch? Durchblick im Labyrinth der Öko- Kennzeichnungen

Vortrag in Kooperation mit der
**Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e. V.**



Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind durch ein gesetzlich definiertes Bio-Siegel erkennbar. Zusätzlich erschweren aber die vielen Bio-Label, die entweder durch Anbauverbände vergeben werden oder Eigenmarken des Einzelhandels sind, den Überblick. Welche Kriterien erfüllen diese Label, wer vergibt sie und wie verlässlich sind die Informationen? Im Vergleich zu konventionell produzierten Lebensmitteln erwarten Verbraucher*innen, dass Biolebensmittel geringer mit Schadstoffen und Rückständen belastet sind und weniger Zusatzstoffe enthalten. Ein weiteres Kriterium für den Kauf von Biolebensmitteln ist die Produktionsweise: Anforderung an die Tierhaltung, keine Gentechnik und die Vermeidung von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln. Der Vortrag zeigt auf, welche Vorgaben für den ökologischen Landbau gelten und wie Bio-Lebensmittel gekennzeichnet sein müssen.

E0131 Amelie Schönbrunn, 12,00 €
Di, 21.04.2026, 18:00 - 19:30,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Teller statt Tonne - Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden

Vortrag in Kooperation mit der
**Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e. V.**



Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte haben einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch nicht vertretbar. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung und zeigt, was jeder selbst dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene sowie Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt, der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

E0132 Amelie Schönbrunn, 12,00 €
Di, 12.05.2026, 18:00 - 19:30,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Förderprogramme optimal nutzen!

Vortrag in Kooperation mit der
**KlimaschutzAgentur Landkreis
Reutlingen gGmbH und der
Verbraucherzentrale Baden-Würt-
temberg e. V.**



Immer mehr Verbraucher*innen möchten ihr Wohngebäude energetisch sanieren. Sie wollen Energie und Kosten sparen, die Umwelt schützen und dabei den Wohnkomfort ihres Hauses erhalten oder verbessern. Das Thema Heizung beschäftigt dabei viele Hausbesitzer*innen besonders. Gleichzeitig ist vielen anfangs nicht ganz klar, mit welchen Kosten eine energetische Sanierung überhaupt verbunden sein kann und welche Maßnahmen finanziell gefördert werden können. Die neue Heizungsförderung vor dem Hintergrund des Gebäudeenergiegesetzes hat zudem weitere Veränderungen mit sich gebracht und neue Fragen aufgeworfen.

Matthias Korb von der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen und Energieberater der Verbraucherzentrale, gibt einen Einblick in aktuelle Maßnahmen und Fördermöglichkeiten für die energetische Sanierung Ihres Wohngebäudes und verrät Ihnen, worauf Sie achten sollten.

E0103 Matthias Korb, entgeltfrei
Mi, 10.06.2026, 18:00 - 20:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

So klappt es mit der Wärmepumpe!

Vortrag in Kooperation mit der
**KlimaschutzAgentur Landkreis
Reutlingen gGmbH und der
Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e. V.**



Die meisten Haushalte in Baden-Württemberg heizen mit Öl oder



Gas. Dennoch ist die Wärmepumpe derzeit eine der zukunftssicheren Heizungstechnologien. Ob sie auch in Ihrem Gebäude sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Präsenzvortrag mit Matthias Korb von der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen und Energieberater der Verbraucherzentrale. Schwerpunkt liegt hierbei auf den bundesweit gültigen Förderprogrammen.

E0104 Matthias Korb, entgeltfrei
Mi, 18.03.2026, 18:00 - 20:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Sonnenstrom von Balkon und Terrasse

Vortrag in Kooperation mit der
**KlimaschutzAgentur Landkreis
Reutlingen gGmbH und der
Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg e. V.**



Auch im kleinen Maßstab kann Sonnenstrom erzeugt und damit Geld gespart werden - mit Steckersolargeräten



können Eigentümer*innen und Mieter*innen einen ersten Einstieg in die erneuerbaren Energien finden. Die PV-Kleinstanlagen lassen sich nicht nur vom Dach, sondern auch vom Balkon, der Terrasse oder der Hauswand betreiben. Konrad Saalmüller von der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen und Energieberater für die Verbraucherzentrale erläutert, was bei der Planung und Inbetriebnahme von Stecker-solargeräten zu berücksichtigen ist und informiert über Kosten, Nutzen sowie über die technischen Voraussetzungen und rechtlichen Aspekte.

E0105 Konrad Saalmüller, entgeltfrei, Mi, 22.04.2026, 18:00 - 20:00, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Was bringt die UNO-Klimapolitik? Und was kommt davon in Pfullingen an?

Von Rio über Kyoto und Paris bis Belem - jedes Jahr sind die UNO-Klimakonferenzen groß in den Medien. Doch was sie tatsächlich erreichen, bleibt häufig schwer nachzuvollziehen. Wir beleuchten die Fortschritte und ordnen ein, was hinter den Rückschlägen steckt. Wieso werden die Verhandlungen häufig als Misserfolg wahrgenommen? Was haben sie tatsächlich bewirkt? Dabei spannen wir den Bogen von der Weltbühne der Politik über Brüssel und Berlin bis nach Pfullingen. Nach dem Vortrag besteht Zeit für Fragen und Diskussion.

E0106 Urs Ruth, entgeltfrei, Mi, 20.05.2026, 18:30 - 20:00, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Elektromobilität - Gehört elektrischen Antrieben wirklich die Zukunft?

In Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa e. V.

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Mobilität leisten. Warum das so ist, wird in diesem Kurs anhand von Hintergrundinformationen und Fakten verständlich erklärt.

Dabei werden jedoch auch die Herausforderungen thematisiert: Wo gibt es noch Hürden, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die passende Lösung und wie könnte der Weg in die Zukunft aussehen? Teilnehmende erhalten zudem verbrauchernahe Tipps rund um Anschaffung, Nutzung und Alltags-einsatz von Elektroautos. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Informationen für Einsteiger*innen in die E-Mobilität.

E0107 Sven Hübschen, 10,00 € Do, 18.06.2026, 19:00 - 20:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger*innen als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Nach dem Kurs wird Ihnen die Anfertigung Ihrer ESt-Erklärung Vergrünungen bereiten; versprochen.

E0123 Volker Riechert, 72,00 € Fr, 22.05.2026, 15:30 - 20:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Recht

Das gemeinschaftliche Ehegattentestament

Im Rahmen der Regelung ihrer Rechtsnachfolge haben Ehegatten in einer Familie klassischer Prägung in der Regel zuvorderst ihre gegenseitige Absicherung im Blick. Der länger Lebende soll nicht etwa gezwungen sein, aus der Ehwohnung etc. auszuziehen, um erbrechtliche Ansprüche der Kinder befriedigen zu können. Wenn auch der länger Lebende einmal verstorben ist, sollen die Kinder erben, so die Vorstellung vieler Ehegatten. Doch wie lässt sich dieser Wunsch in rechtlich wie steuerlich optimaler Weise umsetzen? Der Vortrag zeigt die Grundkonstruktion klassischer Ehegattentestamente auf und beleuchtet die mit ihnen verbundenen rechtlichen und steuerlichen Vor- und Nachteile sowie mögliche Alternativen.

E0129 Lena Hertwig, 12,00 € Di, 16.06.2026, 18:00 - 19:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Immobilien (richtig) weitergeben

Wie kann ich mein Haus, meine Eigentumswohnung oder eine sonstige Immobilie rechtlich und steuerlich sinnvoll an meine Kinder weitergeben? Wie wird die Immobilie hierbei bewertet? Wie stelle ich sicher, dass mein Ehegatte nach meinem Tod im Haus wohnen bleiben kann? Der Vortrag nimmt sowohl die rechtlichen und steuerlichen Zusammenhänge als auch die Frage nach der Bewertung von Immobilien in den Blick. Er beleuchtet die Vererbung einer Immobilie ebenso wie die Weitergabe von Immobilien im Wege der vorweggenommenen Erbfolge.

E0138 Kai-Rüdiger Kull, 12,00 € Di, 30.06.2026, 18:00 - 19:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Juristische Risikovorsorge

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln zu können. Wer trifft dann die persönlichen und rechtlichen Entscheidungen? Wer verwaltet das Vermögen? Wer kümmert sich um die ärztliche Versorgung? Wer entscheidet am Lebensende bei Operationen und medizinischen Maßnahmen? Der Vortrag gibt einen Überblick der rechtlichen Hintergründe und zeigt Möglichkeiten auf, „juristisch vorzusorgen“.

E0140 Lena Hertwig, 12,00 €
Mo, 27.04.2026, 18:00 - 19:30,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Vermögen zu Lebzeiten auf die nächste Generation übertragen

Der Wunsch, Vermögen vor dem Erbfall zu übertragen, besteht oft. Dies geschieht häufig durch vorweggenommene Erbfolge, um den Zugriff von Schwiegerkindern oder familienfremden Personen zu verhindern oder Steuerbelastungen zu minimieren. Der Vortrag zeigt, wie man Vermögen zu Lebzeiten überträgt, wichtige Details beachtet und Nachfolgeplanungen durch Testamente gestaltet.

E0130 Dr. Sascha Straub, 12,00 €,
Di, 09.06.2026, 19:00 - 21:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Verschenken oder Vererben

Immer wieder wird empfohlen, Vermögen „mit warmer Hand“ an die nächste Generation weiterzugeben. Wie die damit angesprochene vorweggenommene Erbfolge konkret umgesetzt werden kann und was es hierbei zu beachten gilt, bleibt jedoch häufig unklar. Wie kann ich Teile meines Vermögens bereits zu Lebzeiten an meine Kinder weitergeben? Welche Chancen bietet die lebzeitige Übertragung von Vermögen? Welche Risiken sind mit ihr verbunden? Welche steuerlichen Folgen hat die Übertragung zu Lebzeiten? Der Vortrag befasst sich mit den

verschiedenen Möglichkeiten, Vermögen bereits zu Lebzeiten an die Kinder weiterzugeben. Hierbei nimmt er sowohl die rechtlichen und steuerlichen Vorteile als auch die mit der konkreten Ausgestaltung verbundenen Risiken in den Blick.

E0141 Kai-Rüdiger Kull, 12,00 €
Di, 05.05.2026, 18:00 - 19:30,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Psychologie und Pädagogik

Das Innere Kind - Kennenlernen, Umgang und Heilung

Tauchen Sie ein in die tiefgreifende Reise zu Ihrem Inneren Kind. Lernen Sie praxisnahe Methoden kennen, um eine behutsame Beziehung zu Ihrem Inneren Kind aufzubauen, belastende Muster zu erkennen und liebevoll zu transformieren.

E0101 Sabine Ulrike Ganter,
16,00 €, Do, 21.05.2026, 19:00 -
21:00, 1-mal, vhs-Gebäude, R. 4

Keine Angst vor Konflikten - Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte sind in unserem Leben nichts Außergewöhnliches. Ob im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie oder mit Freunden kommt es immer wieder zu Konflikten. Aber was ist eigentlich ein Konflikt? Wie, wo und warum entstehen Konflikte? Wie sieht eine Konflikt-dynamik aus? Wie verhalten wir uns in Konflikten und warum (re)agieren wir so? Und wie erkenne ich frühzeitig, dass ein Konflikt zu eskalieren droht? Wie führe ich ein Konfliktgespräch zielführend? Dieser Vortrag gibt Antworten auf all diese und weitere Fragen zum Thema Konflikte. Sie lernen bewährte Strategien und Methoden kennen, um Konflikte früh zu erkennen, deeskalierend zu wirken und gemeinsame Lösungen zu gestalten.

E0102 Sabine Ulrike Ganter,
16,00 €, Do, 12.03.2026, 19:00 -
21:00, 1-mal, vhs-Gebäude, R. 7

Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? - Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

E0503 Dr. Michael Schwelling,
30,00 €, Di, 09.06.2026, 18:00 -
21:00, 1-mal, vhs-Gebäude,
Raum 1

Mentale Stärke - sich selbst und andere besser verstehen

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. In diesem Seminar werden die Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen. Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

E0504 Dr. Michael Schwelling,
30,00 €, Di, 24.03.2026, 18:00 -
21:00, 1-mal, vhs-Gebäude, R. 1

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt - Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen.

E0506 Dr. Michael Schwelling, 30,00 €, Di, 05.05.2026, 18:30 - 21:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

Neue Chance für die Liebe - Wie Partnerschaft gelingt

Woran liegt es, dass anfänglich gelingende Beziehungen oftmals enden in Enttäuschung, Schuldvorwürfen, Schmerz, Langeweile und Leid? Offensichtlich ist es so, dass wir etwas Wesentliches übersehen. Es sind diese vernachlässigten Aspekte, die dafür sorgen, dass die Liebe nicht einfach bleibt. Spannend wird's wenn die Schmetterlinge verflogen sind und dunkle Wolken am Horizont erscheinen. Was also tun, wenn sich die alten Muster melden und die Partnerschaft auf eine harte Probe gestellt wird? In einer Mut machenden, erfrischend humorvollen und dennoch ernsthaften Atmosphäre tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Paarbeziehung und teilen wertvolle Gedanken, praktisch umsetzbare Anregungen, und berührende Einsichten.

Anhand von Impulsvorträgen und im Gruppengespräch gehen grundlegenden Fragen nach und sprechen über typische Beziehungsfehler und darüber, was Sie konkret tun können, um sie zu vermeiden. Darüber hinaus beschäftigen uns mit den oftmals vernachlässigten Aspekten in der Paardynamik und erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, sich neu, authentisch und positiv aufeinander zu beziehen. Das Seminar richtet sich an alle, die die Dynamik einer aktuellen oder vergangenen Liebesbeziehung besser verstehen möchten, um sich neue Spielräume zu erschließen für eine Partnerschaft, die von Liebe, Freiheit und einer gemeinsamen Vision geprägt ist.

E0507 Dr. Michael Schwelling, 30,00 €, Di, 23.06.2026, 18:00 - 21:00, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

Hilfe - Energievampire

Es gibt Menschen, die uns Kraft geben und uns guttun. Wenn wir mit ihnen zusammen sind, fühlen wir uns wohl. Es gibt Menschen, die kommen und gehen, ohne einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Und dann gibt es Menschen, die unser Leben kreuzen und uns aussaugen wie ein Vampir! Eine solche Begegnung kann sehr belastend sein und der Umgang mit diesen Menschen kann uns kraftlos machen. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie wir diese „Energievampire“ erkennen und wie Sie uns ködern. Dazu gehört auch die Frage danach, was emotionale Erpressung bedeutet und was wir tun können, wenn unser eigener Partner ein „Energievampir“ ist. Einen großen Raum nehmen natürlich auch die Themen „wie können wir uns schützen“ und „wie können wir wieder zu neuen Kräften kommen“, ein.

E0511 Hilde Herberth, 32,00 € Sa, 25.04.2026, 09:30 - 13:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Selbstbewusstsein

Um Freude am Leben zu empfinden ist es wichtig, all das auszudrücken, was wir können und was wir sind. Jeder von uns ist einzigartig und wunderbar gemacht. Wir haben alle Stärken und Talente in uns. Wie schön wäre es, wenn wir diese einfach frei entfalten würden! Doch wir sind gehemmt. Kaum einer ist sich seines Wertes bewusst und lebt sein volles Potential aus. Oft trauen wir uns nicht, uns zu zeigen, wie wir sind. Wir haben Angst zu versagen, aber auch Angst davor uns durchzusetzen und zu behaupten.

In diesem Kurs wird es darum gehen, uns selbst besser zu verstehen, uns anzunehmen, wie wir sind und unser Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu stärken.

E0512 Hilde Herberth, 32,00 € Sa, 16.05.2026, 09:30 - 13:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

„Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Kostenlose Online-Vorträge

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.


Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil! Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform „sli.do“ gestellt werden. Sie bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

 **Klima und Kultur:****Für mehr Klimaschutz - und was wir dafür tun können**

Franziska Mohaupt spricht über den Zusammenhang zwischen Klima und Kultur. Sie ist Umweltingenieurin, Referentin für Nachhaltige Entwicklung im Bundesverband Soziokultur e.V. und freiberufliche Beraterin. Sie entwickelte ökologische Mindeststandards und ein Weiterbildungsprogramm für Kultureinrichtungen und begleitet Organisationen auf ihrem Weg zu mehr ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit. In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können - sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit. Darüber hinaus wird die Rolle von Kulturorten als „Dritte Orte“ beleuchtet: als Räume, in denen Menschen zusammenkommen, Ideen teilen und gemeinsames Handeln für eine nachhaltige Zukunft erproben. Das Webinar richtet sich an Kulturschaffende und Interessierte, die Kultur als Motor für Klimaschutz und Transformation verstehen möchten.


E0901 Franziska Mohaupt, entgeltfrei, Mi, 18.03.2026, 18:00 - 19:30, 1-mal, Anmeldeende: 17.03.2026

 **Klima und Beteiligung:**
Wie können wir vor Ort wirksam werden?

Dr. Jonathan Seim, Referat Bürgerbeteiligung der Stadt Wuppertal, spricht darüber, wie wir in unserer Gemeinde konkret etwas für den Klimaschutz tun können. Ob beim Einkauf, in lokalen Initiativen oder an der Wahlurne - jede und jeder von uns kann sich einbringen. Doch wie behält man in dieser Vielfalt den Überblick? Dr. Jonathan Seim zeigt, welche Handlungs- und vor allem politischen Beteiligungs-


möglichkeiten es gibt, ordnet sie systematisch und macht sie mit anschaulichen Praxisbeispielen greifbar. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und zu entdecken, wo wir vor Ort gemeinsam wirksam werden können.

E0903 Dr. Jonathan Seim, entgeltfrei, Mi, 22.04.2026, 18:00 - 19:30, 1-mal, Anmeldeende: 21.04.2026

 **Klima und Psychologie:**
Warum Wissen allein nicht reicht

Über den Zusammenhang von klimabewusstem Handeln und psychologischen Aspekten spricht Anna-Sophie von Agris. Sie ist Umweltpsychologin sowie angehende systemische Psychotherapeutin. Ihr psychologisches Wissen und ihre systemische Haltung vereint sie in ihrer Arbeit für das Wandelwerk - einem Verein an deutschlandweit wirkenden Umweltpsycholog*innen. Hier lehrt, forscht und engagiert sie sich partizipativ im Feld der Klimagerechtigkeit, immer der Frage auf der Spur, welche individuellen, kollektiven und strukturellen Faktoren Menschen in wirksames Handeln für eine sozial-ökologische Transformation bringen. „Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer - trotz positiver Einstellungen und bereits viel vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf umweltpsychologische Forschung vermitteln wir passend dazu in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.“

E0902 Anna-Sophie Von Agris, entgeltfrei, Do, 07.05.2026, 18:00 - 19:30, 1-mal, Anmeldeende: 06.05.2026


 **Klima und Finanzen:**
Grün investieren - aber wie?
Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein stellt die wachsende Bedeutung von

Umweltbewusstsein bei privaten Geldanlagen vor. Immer mehr Anleger*innen legen nicht nur Wert auf Rendite und Sicherheit, sondern möchten mit ihren Investitionen auch einen positiven Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten. Der Vortrag zeigt auf, wie groß das Interesse an nachhaltigen Finanzprodukten inzwischen ist, welche Chancen sich dadurch eröffnen und worauf Verbraucher*innen achten sollten. Gleichzeitig hilft er, typische Barrieren abzubauen: Viele Menschen fühlen sich unsicher, weil die Begriffe „nachhaltig“ oder „grün“ im Finanzbereich oft unterschiedlich verwendet werden. Michael Herte gibt hier Orientierung, erklärt gängige Nachhaltigkeitskriterien und zeigt praxisnah, wie man problematische Produkte erkennt und vermeidet. Damit bietet die Veranstaltung eine wertvolle Entscheidungshilfe für alle, die ihr Geld klimabewusst anlegen möchten - und dabei nicht in die Falle von Greenwashing oder undurchsichtigen Angeboten geraten wollen.

E0904 Michael Herte, entgeltfrei, Mi, 03.06.2026, 18:00 - 19:30, 1-mal, Anmeldeende: 02.06.2026

Reisen und Exkursionen

Vorträge

 **Eine Weltreise in Deutschland: digitale Bilderreise von Bethlehem nach Texas**

Florian Ladenburger hat sich mit seiner Partnerin auf einen Road Trip der besonderen Art durch Deutschland begeben. Sie besuchten Orte wie Wien, Kanada oder Sibirien. Hinter einigen Namen verbergen sich interessante Geschichten und kuriose Anekdoten, die an diesem Abend erzählt werden. Detaillierte Informationen finden Sie bei den „Highlights“ auf Seite 8.

E1200 Florian Ladenburger, 10,00 €, Do, 19.03.2026, 19:00 - 20:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Vom Pilgern und Unterwegssein - eine Radreise an die Mittelmeerküste

Im August 2025 machte sich Jürgen Grund auf eine besondere Reise: Mit dem Fahrrad legte er rund 1.600 Kilometer zurück - entlang des Sankt-Meinrad-Pilgerweges über den Bodensee in die Schweiz, weiter durchs Aostatal am majestätischen Mont Blanc vorbei, über die französische „Route des Grandes Alpes“ bis hinunter an die Côte d'Azur. Auf dem Rückweg führte ihn der Weg durch die malerische Provence - eine Route voller landschaftlicher und kultureller Höhepunkte. Eine Radreise eröffnet Begegnungen mit Menschen, gibt Einblicke in Städte und Kulturen, lässt Natur und Landschaften intensiver erleben. Jürgen Grund berichtet von seinen vielfältigen Eindrücken und zeigt, wie Abenteuer und innere Einkehr, Anstrengung und Genuss, Spontaneität und Planung auf solch einer Tour zusammenfinden. Sie dürfen sich auf spannende Erzählungen, beeindruckende Impressionen sowie praktische Tipps rund um Organisation und Durchführung einer langen Radreise freuen.

E1201 Jürgen Grund, 6,00 €
Di, 14.04.2026, 19:00 - 20:30,
1-mal; vhs-Gebäude, Raum 3

Sri Lanka

Der Geograph und Landeskenner Dr. Rolf Beck nimmt Sie bei diesem reich bebilderten Länderkundevortrag mit nach Sri Lanka, das alte Ceylon, welches Hermann Hesse einst als Paradies und Marco Polo als schönste Insel der Welt bezeichnete. Auf einer Route, die alle wesentlichen Natur- und Landschaftsräume berührt, erleben Sie die tropische Vielfalt an Tier- und Pflanzreichtum der Insel und genauso die kulturellen Hauptsehenswürdigkeiten von hinduistischer und buddhistischer Kultur, die seit über 2000 Jahren hier nebeneinander existieren. Der Vortrag ist gleichzeitig auch Einführung zu einer Studienreise (siehe E1101), wobei der Vortrag unabhängig davon für alle an dieser spannenden Region

interessierten Menschen gedacht und gemacht ist.

E1202 Dr. Rolf K. Beck, 7,00 €
Mi, 06.05.2026, 19:30 - 21:00,
1-mal; vhs-Gebäude, Raum 3

Kulturfahrten - Waren Sie schon mal in...

Bei unseren Kulturfahrten gibt es in der Regel eine Führung durch die historische Altstadt und/oder einen Besuch von Museumseinrichtungen. Eine Mittagseinkehr auf Selbstzahlerbasis ist vorgesehen. Die Beförderungskosten für die Deutsche Bahn (Regional- und Sammeltickets), sofern Sie kein Deutschlandticket besitzen, werden zuzüglich erhoben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie im Besitz eines Deutschlandtickets sind. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Exkursionen finden Sie auf unserer Homepage. Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. acht Tage vor der Fahrt.

Freie und Reichsstädte im Südwesten: Aalen

Entdecken Sie die charmante Stadt Aalen bei einem spannenden Rundgang! Unser kompetenter Führer nimmt Sie mit auf eine Reise durch die bewegte Geschichte der Stadt und zeigt Ihnen ihre schönsten Winkel. Beim gemütlichen Spaziergang durch die Altstadt erfahren Sie Wissenswertes über historische Ereignisse, architektonische Besonderheiten und versteckte Geschichten, die Aalen einzigartig machen.

E1110 Jürgen Gruß, 35,00 €
(zzgl. Zugticket); Sa, 18.04.2026,
08:15 - 18:15, 1-mal;
Anmeldung bis 09.04.2026

Kinderstuben berühmter Schwaben: Biberach

Erkunden Sie die historische Stadt Biberach bei einem abwechslungsreichen Spaziergang auf Wielands Spuren! Gemeinsam mit unserem fachkundigen Dozenten blicken Sie auf das Städtle in Oberschwaben an der schwäbischen Eisenbahn

und den mit ihr verwurzelten, prägenden Dichter Christoph Martin Wieland. Zwischen idyllischen Plätzen, beeindruckenden Bauwerken und lebendigem Stadtfair erfahren Sie interessante Hintergründe und Geschichten, z. B., dass der Literat eine Zeit lang der meistgelesene und bestbezahlte deutsche Autor des 18. Jahrhunderts.

E1112 Jürgen Gruß, 35,00 € (zzgl. Zugticket); Mi, 15.07.2026,
07:30 - 18:30, 1-mal;
Anmeldung bis 08.07.2026

Vorderösterreichische Donaustädte: Bad Waldsee

Bei einem geführten Spaziergang lernen Sie Bad Waldsee kennen. Ein erfahrener Stadtführer vermittelt spannende Einblicke in die Geschichte der vorderösterreichischen Donaustadt und zeigt, wie sich historische Ereignisse bis heute im Stadtbild widerspiegeln. Genießen einen informativen und zugleich gemütlichen Rundgang durch eine der schönsten Städte Oberschwabens.

E1111 Jürgen Gruß, 35,00 € (zzgl. Zugticket); So, 26.07.2026,
08:15 - 19:30, 1-mal;
Anmeldung bis 17.07.2026

Exkursionen

Worms

In Kooperation mit der vhs Reutlingen.

Worms am linken Rheinufer war Römerstadt und ist damit eine der ältesten Städte Deutschlands. Sie wird gerne auch Lutherstadt genannt, weil hier 1521 der Reformator vor dem Reichstag Kaiser Karls V. stand. Heute gehört Worms zusammen mit Speyer und Mainz zum UNESCO-Welterbe „SchUM am Rhein“. Worms besaß bis in die frühe Neuzeit eine der bedeutendsten jüdischen Gemeinden, der erhaltene Jüdische Friedhof „Heiliger Sand“ ist der älteste Judenfriedhof in Europa. Die Studienfahrt führt uns in den romanischen Dom des 12. Jh., zum Lutherdenkmal sowie in den Jüdischen Friedhof, die Synagoge und die Welterbe-Ausstellung. Wichtig: Männer müssen auf

dem Friedhof eine Kopfbedeckung tragen. Für die Synagoge gilt das auch, dort gibt es aber Kippas zum Ausleihen.

E1113 Eberhard Zacher, 89,00 €
So, 14.06.2026, 07:00 - 20:00,
1-mal; Anmeldung bis 13.05.2026

Lithium im Oberrheingebiet In Kooperation mit der vhs Reutlingen.

Lithium versorgt Handys und Laptops mit Akkustrom, ermöglicht die E-Mobilität mit Autos, Bussen und E-Bikes, kurzum ohne Lithium ist keine umweltfreundliche Kommunikation und Mobilität möglich. Die Lithium-Extraktion aus dem EnBW-Geothermiekraftwerk in Bruchsal hat das KIT (Universität) Karlsruhe entwickelt. Diese Methodik wird im Besuch des KIT vorgestellt. Am Nachmittag fahren wir gemeinsam zur Versuchsanlage Soultz-sous-Forêt (bei Pechelbronn, Nord-Elsaß), wo ebenfalls Lithium extrahiert wird und danach besichtigen wir die Geothermie-Bohrungen in Graben-Neudorf.

E1114 Dr. Hans-Joachim Bayer, 68,00 €; Sa, 20.06.2026,
08:00 - 20:00, 1-mal;
Anmeldung bis 21.05.2026

Mensch und Natur im Einklang: Eine Reise durch das Biosphärengebiet



In Kooperation mit dem Biosphärenzentrum Schwäbische Alb.

Erkunden Sie mit uns die Herausforderungen und Chancen, die das Biosphärengebiet (BSG) bietet. Die Kurztour führt Sie durch die verschiedenen Zonen des BSG, von der Kernzone bis zur Entwicklungszone, und zeigt Ihnen, wie Mensch und Natur in Einklang gebracht werden können. Auf unserem Weg

entdecken Sie verschiedene Produkte und Aktivitäten, die exemplarisch demonstrieren, wie nachhaltige Prozesse und Verantwortung in der Praxis umgesetzt werden können. Sie lernen, wie regionale Produkte hergestellt und vermarktet werden, um die Natur zu schützen und die Region zu stärken. Erfahren Sie, wie die Menschen in der Region ihren Alltag nachhaltig gestalten und wie Sie selbst einen Beitrag leisten können, um Mensch und Natur in Einklang zu bringen. Die Tour ist 2,5 km lang und hat zwei kurze, aber steile Steigungen.

E1115 Jochen Rominger, 5,00 € für Kostproben und ein Getränk, Mi, 10.06.2026, 19:00 - 21:30, 1-mal,
Treffpunkt: Biosphärenzentrum Schwäbische Alb, Biosphärenallee 2-4, Münsingen-Auingen.
Anmeldung bis 07.06.2026

Keine Äpfel ohne Insekten! - Besuch im Umweltbildungszentrum Listhof In Kooperation mit dem Umweltbildungszentrum Listhof.

Die Bestäuber unserer Streuobstwiesen gehen radikal zurück. Das Umweltbildungszentrum Listhof in Reutlingen begeistert jung und alt von unserer Umwelt, von Flora und Fauna. Ein Schwerpunkt der Arbeit sind die Insekten, welche im Krabbeltierhaus und im Projekt „Haus der Insekten des Listhof“ im Mittelpunkt stehen. Bei einer zweistündigen Führung lernen Sie den Listhof kennen und erfahren, wie vielfältig und bedeutend die Aufgaben der Bestäuber in der Natur sind. Im Anschluss besteht die Gelegenheit, bei einem Streifzug auf den Wegen das Naturschutzgebiet eigenständig zu erkunden und Insekten in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten.

E1116 Helmut Treutlein, 7,00 €
Sa, 18.04.2026, 14:00 - 16:00, 1-mal, Treffpunkt: Umweltbildungszentrum Listhof, Friedrich-List-Hof 1, Reutlingen.
RSV Linie 5 oder 22. Kostenfreier Parkplatz.

Regionale Spezialitäten

Stadt - Fluss - Kanal: Ein historischer Spaziergang durch Pfullingen

Wussten Sie, dass es mitten im Zentrum von Pfullingen einen 1/8-, 2/8-, 3/8-, 5/8- und 7/8-Kanal gibt? Alle gehören sie zur Echaz und erzählen spannende Geschichten von ihrer Nutzung durch die Jahrhunderte. Begleiten Sie Jutta Kraak auf einem informativen Spaziergang entlang dieser Kanäle und erfahren Sie mehr über die Geschichte - vom Urfall bis zum 7/8-Kanal auf dem Weg nach Reutlingen. Welche Firmen und Mühlen prägten einst diesen Verlauf? Welche Bedeutung hat das Echazwasser heute noch? Tauchen Sie ein in ein Stück lebendige Pfullinger Stadt- und Industriegeschichte! Der Weg ist nicht barrierefrei, gute Schuhe sind empfehlenswert.

E1130 Jutta Kraak, 9,00 €
Sa, 20.06.2026, 14:30 - 17:00,
1-mal, Treffpunkt: Klosterkirche

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar mit dem Stocherkahn

Wenn die Sonne langsam untergeht und die Fledermäuse über der Platanenallee erscheinen, verwandelt sich der Tübinger Neckar in eine Märchenwelt. Illuminert mit Lampions gleiten dann die Stocherkähne fast lautlos entlang der berühmten Tübinger Altstadtfront. Informationen und Geschichten runden diesen romantischen Abend ab, der den Fluss in einem ganz anderen Licht erscheinen lässt. Eine ausgezeichnete Möglichkeit für Besucher ein anderes Bild von der alten Universitätsstadt zu bekommen. Bequeme Kleidung und festes Schuhwerk sind obligatorisch. Essen und Trinken kann mitgebracht werden. Kinder im Alter von 8-12 Jahren erhalten 5 € Preisnachlass. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Ausnahme: Starker Regen und Hochwasser.

E1117 Matthias Leyk, 25,00 €
Sa, 27.06.2026, 20:30 - 22:30,
1-mal, Anmeldung bis 19.06.2026
Tübingen



Studienreisen

Sri Lanka



Exkursionsleitung:
Udaya Chintaka, MA
18 Tage: 21.11.- 08.12.2026
Informationen zu dieser Reise erhalten Sie im Vortrag 1202 am 06.05. und auf unserer Homepage.

E1101 Studienreisen GbR
GEOPULS, Leistungen und Reisekosten entnehmen Sie bitte der Ausschreibung.

Epirus, NW-Griechenland

Exkursionsleitung:
Dr. Frieder Mutschler
11 Tage: 08. - 18.09.2026
Informationen zu dieser Reise erhalten Sie auf unserer Homepage.

E1102 Studienreisen GbR
GEOPULS - Leistungen und Reisekosten entnehmen Sie bitte der Ausschreibung.

Georgien

Exkursionsleitung:
Nino Samkharadze, BA
15 Tage: 01. - 15.10.2026
Informationen zu dieser Reise erhalten Sie auf unserer Homepage.

E1103 Studienreisen GbR
GEOPULS, Leistungen und Reisekosten entnehmen Sie bitte der Ausschreibung.

Sie haben Fragen? Gerne helfe ich weiter!



Judith Steinhardt
Tel.: 07121 9923-12
j.steinhardt@vhs-pfullingen.de

Kultur und Gestalten Kulturveranstaltungen

Mephisto - Theater Ulm

Nach dem Roman von Klaus Mann, Bühnenfassung für das Theater Ulm von Malte Kreuzfeldt. Detaillierte Informationen finden Sie vorne im Heft unter „Highlights“ auf Seite 6.

Die Plätze werden in der Reihenfolge Ihrer Anmeldungen vergeben. Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. acht Tage vor der Fahrt.

E2010 78,00 € inkl. Karte
Sa, 09.05.2026, 19:00 - 23:45
Anmeldeende: 27.02.2026

Kunstexkursionen

Feininger, Münter, Modersohn-Becker... Ausstellungsbesuch im Museum Wiesbaden

Viele der ausgestellten Kunstwerke sind erstmals zu sehen. Große Namen der Kunstgeschichte sind ebenso vertreten wie hochkarätige, aber leider in Vergessenheit ge-

ratene Künstlerinnen und Künstler wie Elisabeth Epstein oder Louise Stomps und August Gaul oder Josef Scharl. Detaillierte Informationen finden Sie vorne im Heft unter „Highlights“ auf Seite 7. Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. acht Tage vor der Fahrt.

E2040 Barbara Krämer M.A.,
98,00 € inkl. Eintritt,
Do, 09.04.2026, 08:00 - 20:00
Anmeldeende: 26.03.2026

Monets Küste - Die Entdeckung von Étretat im Frankfurter Stadel

Der französische Künstler Claude Monet (1840-1926) entdeckt die Küste von Étretat in der Normandie und macht sie weltberühmt - diese Werke ziehen uns bis heute in ihren Bann und haben Einfluss auf die Malerei der Moderne. Detaillierte Informationen finden Sie bei den „Highlights“ auf Seite 7.

Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. acht Tage vor der Fahrt.

E2042 Barbara Krämer M.A.,
108,00 € inkl. Eintritt
Sa, 13.06.2026, 08:00 - 20:00
Anmeldeende: 29.05.2026

„La traviata“ auf der Seebühne Bregenz

Mit La traviata schuf Giuseppe Verdi eine Oper von schmerzlicher Schönheit - mit ergreifenden Arien, packenden Chorszenen und einem Orchesterklang, der Sehnsucht und Drama dieser tragischen Liebesgeschichte in jeder Note spürbar macht. Detaillierte Informationen finden Sie bei den „Highlights“ auf Seite 6. Die Plätze werden in der Reihenfolge Ihrer Anmeldungen vergeben. Organisatorische Informationen u. a. zur Abfahrt erhalten Sie ca. acht Tage vor der Fahrt.

E2103 Bregenzer Festspiele,
161,00 € , Fr, 24.07.2026, 15:15
- 02:30, An- und Abmeldeschluss:
31.03.2026

GEOPULS ist unser Partner für ganz besondere Studienreisen. Begeisterte Geograph*innen, die sich mit der Natur und Kultur eines Landes durch ihre Arbeit bestens auskennen, führen Sie bei den Reisen. GEOPULS wurde 2004 aus dem Geographischen Institut der Uni Tübingen heraus gegründet und arbeitet seitdem exklusiv mit der vhs zusammen.

Die vhs Pfullingen ist nicht Veranstalter im Sinne des Reiseverkehrsgesetzes, sondern nur Reisevermittler. Es gelten nicht die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs, sondern die des Veranstalters GEOPULS.



Venezianische Messe Ludwigsburg

Nationale und internationale Künstlergruppen erschaffen magische Momente zwischen Traum und Wirklichkeit. Auf zehn verschiedenen Spielflächen wird ein abwechslungsreiches und zugleich atemberaubendes Programm aus Akrobatik, Musik, Schauspiel, Feuerzauber, Comedy, Stelzentheater, Tanz und Gesang geboten. Detaillierte Informationen finden Sie vorne im Heft unter „Highlights“ auf Seite 8.

E2102 43,00 €, Fr, 11.09.2026,
16:00 - 23:30, Anmeldeende:
29.07.2026

Pfullinger Kunst & Kultur

Vortrag: Erasing History - Das sogenannte Kriegerdenkmal auf der Pfullinger Planie von 1934

Pfullingen besitzt überraschenderweise gleich zwei Denkmäler für die Gefallenen des Ersten Weltkriegs: Das ältere, eine große steinerne Säule, wurde 1931 errichtet. Sie steht auf dem Friedhof und ist bis heute erhalten; das jüngere, das sog. „Kriegerdenkmal“, wurde drei Jahre darauf 1934 errichtet und stand auch nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs 1945 noch weitere vierunddreißig Jahre lang in der Pfullinger Stadtmitte auf der Planie, dem heutigen Marktplatz. Im Vortrag geht es um die lokalpolitischen Hintergründe der Aufstellung des Denkmals und seine vermutliche Bedeutung in den Dreißigerjahren im Rahmen nationalsozialistischer Erntedank-Feiern mit „Blut-und-Boden“-Parolen. Vor dem Hintergrund aktueller Faschismus-Theorien des US-amerikanischen Philosophen Jason Stanley wird außerdem ein eher geistesgeschichtlicher Zugang gewählt, um dem Pfullinger Denkmal weitere aufschlussreiche Seiten abzugewinnen.

E2051 Georg Tetzmeier, 10,00 €
Di, 24.03.2026, 19:00 - 20:30,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Vortrag: Otto Baum „Kniende“, Gartenplastik um 1927

Der deutsche Bildhauer und Hochschullehrer Otto Baum gehörte zu den von den Nationalsozialisten verfeindeten Künstlern. Seine Bronzeplastik „Stehendes Mädchen“ wurde 1937 beschlagnahmt und auf der Wanderausstellung „Entartete Kunst“ gezeigt. Einer der frühesten Förderer Otto Baums war der Pfullinger Fabrikant Albert Gayler. Nachdem Baum ab 1942 mit Arbeitsverbot belegt war, fand er gelegentlich Zuflucht im Pfullinger Klostersgarten, wo er heimlich Kunstwerke schuf. Im Klostersgarten stand bis vor wenigen Jahren Baums Gartenplastik „Kniende“ von 1927. Die Stadtverwaltung lässt sie inzwischen von der Kunsthochschule Stuttgart restaurieren, so dass sie hoffentlich zu ihrem hundertjährigen Jubiläum wieder bestaunt werden kann. Der Vortrag nimmt eine kunstgeschichtliche Einordnung vor mit Querverbindungen zur Antike, zu Wilhelm Lehmbruck und zu Georg Kolbe, weist aber auch auf den spannungsvollen Kontrast hin zum ehemaligen Frauenkloster, dem gegenüber die Figur bisher stand.

E2052 Georg Tetzmeier, 10,00 €
Di, 24.02.2026, 19:00 - 20:30,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Die Steinskulptur „Ariadne“ von Karl Albiker in den Pfullinger Hallen

Die Steinskulptur „Ariadne“ (1907) des Bildhauers Karl Albiker ist Dreh- und Angelpunkt der großen Tonhalle, wenn man den Festsaal betritt. Sie zeigt eine unbekleidete Frau, die auf einem Panther reitet und dabei eine große Schale voll frischen Obstes in der Hand hält. Es handelt sich um ein bildhauerisches Zitat der berühmten Marmorskulptur „Schönheit besiegt Wildheit“ des Stuttgarter Hofbildhauers Johann Heinrich Dannecker. Der Mythos von Ariadne und Dionysos ist aber schon seit der Antike überliefert und hat in vielen Epochen der Kunstgeschichte seine Darstellung gefunden. Welche

spezifische Rolle darüber hinaus Albikers „Ariadne“ im Dialog mit den Gemälden der Pfullinger Hallen spielt, soll hier erörtert werden. Treffpunkt ist vor den Pfullinger Hallen.

E2053 Georg Tetzmeier, 10,00 €
Fr, 17.04.2026, 14:00 - 15:30,
1-mal

Kreatives Tun

Nachhaltige und individuelle Geschenkverpackungen gestalten

Lernen Sie in drei inspirierenden Stunden, wie Sie Geschenke stilvoll, umweltbewusst und persönlich verpacken. Wir zeigen praktische Techniken, kreative Gestaltungsideen und Materialien, die recycelt und/oder wiederverwendbar sind. Am Ende nehmen Sie einzigartige, persönlich gestaltete Geschenkverpackungen und Ideen mit, wie Sie zu jedem Anlass Geschenke individuell und nachhaltig verpacken können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle, die Geschenke liebevoll und nachhaltig verpacken möchten, sind herzlich willkommen. Neben den Materialien, die Sie mitbringen, stellt die Kursleiterin zusätzlich verschiedenste Verbrauchsmaterialien zur Verfügung. Bitte Scheren, verschiedene Kleber, Kartons aller Art z. B. Rückseiten von Kalendern oder Notizblöcken, Versandkartons bis maximal Schuhkartongröße, alte Zeitungen und Zeitschriften, bunte Kalenderblätter (mindestens Din A4), Stoffreste, Geschenkpapierreste, stabile Papprollen z. B. Versandrollen, Konservendosen, (Marmeladen-)Gläser etc. mitbringen.

E2202 Sabine Ulrike Ganter,
30,00 € inkl. Material,
Do, 26.03.2026, 18:00 - 21:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Seifen gießen und hübsch als Geschenk verpacken

In zwei kreativen Stunden lernen Sie, eigene Seifen zu gießen und anschließend liebevoll zu verpa-



cken. Sie stellen kleine, duftende Schätze her und setzen individuelle Akzente mit Farben, Düften und Formen. Im zweiten Teil des Workshops verpacken Sie Ihre Seifen so, dass sie perfekt als selbstgemachtes Geschenk Freude bereiten.

E2203 Sabine Ulrike Ganter, 27,00 € inkl. Material, Do, 07.05.2026, 19:00 - 21:00, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Literatur

Lesetipps frisch vom Profil!

In Kooperation mit der Stadtbücherei Pfullingen und der Buchhandlung am Laiblingsplatz.



Gönnen Sie sich ein Glas Sekt und lassen Sie sich von einem bunten Reigen an Neuerscheinungen, Entdeckungen und Evergreens für ihre Frühjahr-/Sommerlektüre inspirieren! Das bewährte Team der Buchhandlung am Laiblingsplatz, der Stadtbücherei und der vhs präsentiert Ihnen diesen Abend voller Entdeckungen. Ein Muss für alle, die Bücher lieben!

E2210 Nicole Ludwig, 13,00 € Do, 07.05.2026, 19:00 - 20:30 Stadtbücherei Pfullingen

Literaturkreis



Sie diskutieren gerne mit Gleichgesinnten über Bücher, die Sie gelesen haben? Sie freuen sich auf neue literarische Entdeckungen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir sind eine muntere Truppe von Bücherbegeisterten, die jeden

Monat ein neues Buch lesen und gemeinsam besprechen. Das erste Buch des Semesters sollte vor dem ersten Termin gelesen werden, so dass wir gleich einsteigen können. Den Titel erfahren Sie bei der Anmeldung in der vhs.

E2220 Esther-Annie Dietz, 50,00 € Fr, 27.02., Fr, 27.03., Fr, 24.04., Fr, 22.05., Fr, 26.06., jeweils 17:30 - 19:00, Stadtbücherei Pfullingen

Musikalische Praxis

Einfache Liedbegleitung mit Gitarre - Fortgeschrittene

Du beherrschst die Grundlagen auf der Gitarre und willst dein Spiel auf das nächste Level bringen? Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen, die bereits drei Semester an einem Gitarrenkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Fähigkeiten verfügen. Bitte mitbringen: Kapodaster, Bleistift und Radiergummi.

E2310 Christina Winter, 69,50 € Mi, ab 11.03.2026, 19:10 - 20:10, 8-mal, Stadteiltreff Jahrstraße 9

Einfache Liedbegleitung mit Gitarre - Fortgeschrittene

Für Teilnehmer*innen, die an mehreren Kursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Bitte mitbringen: Kapodaster, Bleistift und Radiergummi.

E2330 Christina Winter, 69,50 € Mi, ab 11.03.2026, 18:00 - 19:00, 8-mal, Stadteiltreff Jahrstraße 9

Mundharmonika - Chromonica. „Gymnastik für die Atemwege“

Die Mundharmonika ist nicht nur ein Instrument, das aufgrund seiner geringen Größe jederzeit aus der Hosentasche gezogen werden kann, um zu Musizieren. Das Spielen auf dem handlichen Instrument kann sich auch positiv auf Ihre Gesundheit auswirken: Es ist ein hervorragendes Lungentraining, denn das Musizieren mit Blasinstrumenten trainiert die Atemmuskulatur und stärkt so die Lunge. Zugleich macht Musik glücklich, d.

h. Sie steigern Ihr Wohlbefinden. Gespielt werden Melodien aus der Klassik, Evergreens und Filmmusik. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

E2340 Heiderose Riefler, 80,00 € Do, ab 12.03.2026, 10:00 - 11:00, 10-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Malen | Zeichnen

Aquarellmalen - spielerisch kreativ werden

Tauche ein in die farbenfrohe Welt der Aquarellmalerei! Mit lockeren Strichen und einfachen Motiven lernst du Schritt für Schritt den Umgang mit Farben und Pinsel kennen. Wir üben gemeinsam das Farbmischen sowie Techniken wie Lasieren, Lavieren oder die Nass-in-Nass-Malerei. Auch das Auswaschen, Aussparen, Perspektive und der richtige Einsatz von Wasser gehören dazu - so findest du deinen ganz eigenen Malstil. Dank der kleinen Gruppe erhältst du individuelle Unterstützung - egal, ob du Anfänger*in bist oder bereits Erfahrung mitbringst. Bitte mitbringen: Bleistift, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock.

E2410 Marina Boborzi, 67,00 € Do, ab 16.04.2026, 16:30 - 18:30, 4-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Acrylmalerei: Pustebäume

„Dein eigenes Kunstwerk!“ - Das kannst du sagen, wenn du mit dem Basiskurs Acrylmalerei fertig bist! Wir gestalten ein Bild mit Pustebäumen. Zum Einsatz kommen eine Leinwand, Pinsel, Schwämmchen und Acrylfarben. Die Künstlerin Sonja Werner zeigt dir, wie einfach du dein erstes eigenes Kunstwerk gestalten kannst. Also keine Scheu, Vorkenntnisse sind für die Gestaltung deines eigenen Kunstwerkes nicht notwendig. Die Dozentin freut sich schon auf dein Kommen und das gemeinsame, kreative Erlebnis! Der Kurs eignet sich auch für (Groß-)Eltern und ihre Kinder ab 6 Jahren. Bitte bringe ein altes Wasserglas und etwas Küchenrolle mit.

E2425 Sonja Werner, 28,00 €
 Sa, 28.03.2026, 10:00 - 12:15,
 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Landschaft in Acryl

Eine verträumte Landschaft... nicht nur ein schöner Gedanke, sondern auch ein großartiges Bild. Genau das werden wir zusammen malen. Was genau dein Motiv sein wird, kannst du vor Ort entscheiden: Berge und See, Meer und Strand oder doch lieber einen Wald. Zum Einsatz kommen eine Leinwand, Pinsel, Schwämmchen und Acrylfarben. Die Künstlerin Sonja Werner zeigt dir, wie einfach du deine weiße Leinwand in ein Landschaftskunstwerk verwandeln kannst. Also keine Scheu, Vorkenntnisse sind für die Gestaltung deines eigenen Kunstwerkes nicht notwendig. Die Dozentin freut sich schon auf dein Kommen und das gemeinsame, kreative Erlebnis! Der Kurs eignet sich auch für (Groß-)Eltern und ihre Kinder ab 6 Jahren. Bitte bringe ein altes Wasserglas und etwas Küchenrolle mit.

E2426 Sonja Werner, 28,00 €
 Sa, 09.05.2026, 10:00 - 12:15,
 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Seifenblasen in Acryl

Die Leichtigkeit einer Seifenblase ist etwas so Schönes. Im Kurs wollen wir uns darin versuchen, genau diese Schönheit im Bild festzuhalten. Die Künstlerin Sonja Werner zeigt dir, wie du ganz einfach bunte Seifenblasen malen kannst und wie du Lichtspiegelungen einbringst. Zum Einsatz kommen eine Leinwand, Pinsel, Schwämmchen und Acrylfarben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, komm einfach dazu und werde kreativ! Bitte mitbringen: altes Wasserglas, zwei Becher/Gläser in unterschiedlichen Größen, die schmutzig werden dürfen, Malerkittel/Schürze, etwas Küchenrolle.

E2427 Sonja Werner, 28,00 €
 Sa, 16.05.2026, 10:00 - 12:15,
 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Ölmalerei mit wasservermalbaren Ölfarben - Landschaft

Du wolltest schon immer mit der Ölmalerei beginnen, aber nicht mit Terpentin arbeiten? Sonja Werner macht dich mit der alternativen wasservermalbaren Ölfarbe vertraut und führt dich in die Basics ein. Neben der Inspiration soll es in diesem Workshop um den Umgang und Einsatz mit wasservermalbaren Ölfarben gehen und du erfährst, wie Schritt für Schritt eine Landschaft auf deiner Leinwand entstehen kann. Bitte bringe zu beiden Terminen ein altes Wasserglas, Küchenrolle, eine Schürze/Malerkitzel und ganz viel kreative Lust zum Malen mit. Da dein Kunstwerk ca. sieben Tage zum Antrocknen benötigt, bedenke, dass du dein Bild im nassen Zustand mit nach Hause transportierst. Ich freue mich schon riesig auf unseren kreativen Ausflug - Plätze sind begrenzt - deshalb sei schnell beim Anmelden.

E2428 Sonja Werner, 52,00 €
 Fr, 19.06.2026, 15:00 - 17:15
 Fr, 26.06.2026, 15:00 - 17:15
 vhs-Gebäude, Raum 6

Mandala Dotpainting

Du wolltest schon immer die Basics kennenlernen, wie Du ganz einfach selbstständig einen Mandala Dotpainting Stein herstellen kannst? Dann bist Du in meinem Kurs absolut richtig. In fünf Unterrichtseinheiten zeige ich Dir, welche unterschiedlichen Punkte es gibt, wie du diese kombinieren kannst und wie Du ganz einfach selbst Steine herstellen kannst für Deine eigene Kunst. Es müssen keine Vorkenntnisse vorhanden sein, da es sich hier um einen Einsteigerkurs handelt. Die Künstlerin Sonja Werner freut sich schon sehr auf den gemeinsamen Pünktchen-Spaß. Anmeldung auch gerne Eltern mit Kind ab 6 Jahren. Bitte bringe etwas Küchenrolle, Wattestäbchen, eine Transportbox und eine Schürze mit.

E2440 Sonja Werner, 40,00 €
 Sa, 28.02.2026, 09:00 - 12:45,
 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Mandala Dotpainting

E2441 Sonja Werner, 40,00 €
 Fr, 12.06.2026, 15:00 - 18:45,
 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Mandala Dotpainting: Stein und Leinwand

Symmetrie von Stein und Leinwand: Bei dieser Mandala Dotpainting-Technik bedotten wir eine kleine Leinwand und einen Stein im selben Muster, so dass diese, wenn man sie aufeinanderlegt oder nebeneinander stellt identisch wirken - allein die Form zeigt den Unterschied. Durch das Bemalen des Steins und der Leinwand mit Punkten verschiedener Größen gelingt es, abzuschalten und im Hier und Jetzt zu sein. Es müssen keine Vorkenntnisse vorhanden sein, denn es handelt sich um eine leicht erlernbare meditative Kunst. Die Künstlerin Sonja Werner freut sich schon sehr auf den gemeinsamen Pünktchen-Spaß. Anmeldung auch gerne Eltern mit Kind ab 6 Jahren. Bitte bringe etwas Küchenrolle, Wattestäbchen, eine Transportbox und eine Schürze mit.

E2442 Sonja Werner, 42,00 €
 Sa, 14.03.2026, 09:00 - 12:45,
 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Dotpainting mit Schablone

Mit einer Schablone entstehen auf zwei Steinen zwei putzige Tiere. Die Künstlerin Sonja Werner zeigt dir, wie du die Schablonen richtig nutzt und wie du mit Dots in Dots 3D-Effekte und Tiefe in dein Kunstwerk bringen kannst. Der Rest der Steine wird mit einem passenden Mandala gestaltet. Es müssen keine Vorkenntnisse vorhanden sein, denn es handelt sich um eine leicht erlernbare meditative Kunst. Die Dozentin freut sich schon sehr auf den gemeinsamen Pünktchen-Spaß. Anmeldung auch gerne Eltern mit Kind ab 6 Jahren. Bitte bringe etwas Küchenrolle, Wattestäbchen, eine Transportbox und eine Schürze mit.

E2443 Sonja Werner, 42,00 €
 Sa, 18.04.2026, 09:00 - 12:45,
 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6



Encaustic-Workshop

Encaustic bietet unbegrenzte Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Wenn Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen, entsteht eine atemberaubende Vielfalt an Formen, Farbkombinationen und Strukturen. Staunend kann dieser Kunst immer wieder aufs Neue begegnet werden. Auch an diesem Tag sollen uns die gemalten Bilder erfreuen. Entdecken Sie die fantastische Welt der Malerei mit ihren vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten und finden Sie Ihr kreatives Potential. Dabei steht nicht allein das Ergebnis im Vordergrund, sondern auch der schöpferische Prozess. Die Kosten für das Material (12 €) werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Papierküchenrolle und Schürze

E2465 Yolanda Engelhart, 64,50 € zzgl. Materialkosten, Sa, 25.04., 09:00 - 17:00, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Urban Sketching - Sommerabendliches Skizzieren in Pfullingen

Von der vhs aus begeben wir uns gemeinsam ins Städtle, um interessante Ecken mit dem Zeichenstift einzufangen. Die Dozentin hilft bei Fragen z. B. zur Perspektive oder zur Darstellung von Licht und Schatten. Sich bewegende Menschen und Naturelemente können ebenfalls eine Herausforderung sein, zu der die Dozentin Tipps geben kann. Wer mag, kann mit Filzstiften, Buntstiften oder Aquarellfarben farbige Akzente setzen. Letztendlich geht es darum, die Stimmung des Motivs einzufangen. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bleistift HB, Radierer, Spitzer, Skizzenblock DINA 4, Klapphocker (!). Wer mag, kann noch Fineliner, Buntstifte, Filzstifte oder Aquarellfarben mitbringen.

E2401 Ava Smitmans, 28,00 € Do, 23.07.2026, 18:00 - 21:00, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Kreatives Handwerk

NEU Windlichter aus Naturmaterialien



Tauchen Sie unter fachkundiger Anleitung einer Korbflechtmeisterin ein in die Welt traditioneller Handwerkskunst und flechten Sie Ihr eigenes Windlicht aus ungeschälter Weide. Auf einem rustikalen Holzbrett entsteht ein stimmungsvolles Lichtobjekt, das wahlweise aufgestellt oder aufgehängt werden kann. Wählen Sie zwischen zwei Größen (ca. 15 x 15 cm oder 20 x 20 cm) und gestalten Sie Höhe und Form ganz nach Ihrem Geschmack. Mit etwas Geschick lassen sich sogar mehrere einzigartige Windlichter fertigen - jedes ein leuchtendes Unikat, das Wärme und Atmosphäre verbreitet. Materialkosten (pro Objekt ab 8 €) werden im Kurs abgerechnet.

E2801 Monika Frischknecht, 33,00 €, zzgl. Materialkosten, Mi, 15.04.2026, 18:00 - 21:30, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Textiles Arbeiten

Kuschelbärle - Stricken für Neugeborene und Kinder in Not



Wir stricken Mützchen und Söckchen für Neugeborene und Frühchen, die wir an die Entbindungsstation in Tübingen abgeben. Ein geselliges Treffen für Handarbeits-

freunde jeden Alters, die gerne etwas Gutes tun möchten. Baby- und Sockenwolle werden dankbar angenommen. Die ehrenamtliche Organisation übernimmt Heidi König aus Pfullingen. Bitte Wolle und Nadeln mitbringen.

E2910 Heidi König, entgeltfrei Mi, 18.02. Mi, 18.03., Mi, 15.04., Mi, 20.05., Mi, 17.06., Mi, 15.07. jeweils 14:30 - 16:00 vhs-Gebäude, Raum 1

NEU Mein mittelalterliches Gewand selbst genäht - Living History

Im Sommer wird es in Pfullingen oder Unterhausen wieder authentisch mittelalterlich. Hier heißt Living History aber auch: handgenähte Kleidung aus authentischen Stoffen. Nähen Sie für sich oder ihre Lieben ein mittelalterliches Gewand für das Pfullinger Event oder den nächsten Mittelaltermarkt! Wir nähen von Hand zunächst ein Unterkleid aus Leinen - wer schnell ist, kann sich anschließend an ein einfaches Oberkleid aus Wollstoff machen. Die Schnittvorlagen gibt es im Kurs. Wir orientieren uns an einfacher Kleidung des späten Mittelalters.

E2921 Esther-Annie Dietz, 36,00 € Fr, 13.03., Fr, 20.03, Fr, 17.04., jeweils 18:00 - 19:30, vhs-Gebäude, Raum 4



**Sie haben Fragen?
Gerne helfe ich weiter!**



Mert Akkeceli
Tel.: 07121 9923-30
m.akkeceli@vhs-pfullingen.de

Gesundheit

Spiele mit Köpfchen

Bridge lernen und spielen - Anfängerkurs

E3095 Ursula Klauser, 39,00 €
Mo, ab 23.02.2026, 17:30 - 19:45,
4-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Gesundes Leben

**Schwindel:
Täuschung der
Sinne?**



**Vortrag in Zusammenarbeit mit
der Kassenärztlichen Vereini-
gung Baden-Württemberg**

E3007 Dr. med. Alexandra Wagner,
5,00 €, Mi, 15.04.2026, 19:00
- 21:00, 1-mal, Stadtbücherei
Pfullingen

**Darmkrebs -
Vorsorge und
Therapie**



**Vortrag in Zusammenarbeit mit
der Kassenärztlichen Vereini-
gung Baden-Württemberg**

E3009 Dr. med Armin Raible, 5,00
€, Mi, 20.05.2026, 19:00 - 21:00,
1-mal, Stadtbücherei Pfullingen

**Fasten für gesunde Menschen
im Alltag nach Dr. med. Otto
Buchinger.**

E3503 Ramona Kuhle, 85,00 €,
5-mal, Erstfastende sollten
nicht älter als 70 Jahre alt sein.
Infoabend am Fr, 06.03.2026,
19:00 - 21:00 Uhr. Während der
Fastentage vom 14. - 20.03. treffen
wir uns am 15.03., 7.03., 18.03.
und 20.03. jeweils von 19:00 -
21:00 Uhr zum Besprechen des
Fastenablaufs, zum Austausch und
zur Beantwortung von Fragen.
Stadtteiltreff Jahnstraße

**NEU Mit den pflanzlichen
ätherischen Ölen -
Gesund durch die noch kalte
Jahreszeit und gestärkt in den
Frühling starten**

An diesem Vormittag geht es um
die besonderen Winter- und Ent-
schlackungsöle.
Sie erfahren wie die Öle wirken
und wie sie für ihre Gesundheit
angewendet werden können. Sie
bekommen Rezepte und praktische
Anwendungsbeispiele, die einfach
umgesetzt werden können. Freuen
Sie sich auf einen duftenden Vor-
mittag!

E3002 Christa Leitner, 16,00 €
Sa, 07.03.2026, 10:00 - 12:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

**NEU Die kühlende Kraft der
pflanzlichen ätherischen -
Sommeröle**

An diesem Vormittag geht es um
die kühlenden und hautschützen-
den ätherischen Öle, sowie um
Insekten und Zeckenschutz.
Sie erfahren wie die Öle wirken
und wie sie für ihre Gesundheit
angewendet werden können. Sie
bekommen Rezepte und praktische
Anwendungsbeispiele, die einfach
umgesetzt werden können. Freuen
sie sich auf einen duftenden Vor-
mittag!

E3003 Christa Leitner, 16,00 €
Sa, 27.06.2026, 10:00 - 12:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Mit der ANMELDUNG
zu den Kursen im Fach-
bereich Gesundheit und
Bewegung bestätigen Sie, dass
Sie sportgesund sind! Ihnen sind
folglich keine gesundheitlichen
Einschränkungen bekannt, die
einer Teilnahme an diesen
Kursen / Veranstaltungen
widersprechen.

**Entspannung und
Bewegung**

**Klangschalen-Meditation zum
Träumen und Entspannen**

Bitte bringen Sie eine Decke, ein
Kissen und eine Tasse mit.

Bettina Denzel, 20,00 €, 1-mal
vhs-Gebäude, Raum 3

E3010 Fr, 13.03.2026,
19:30 - 21:00

E3016 Fr, 15.05.2026,
19:30 - 21:00

Achtsam aus der Angst

Ich zeige dir, wie du mit einfachen
achtsamen Übungen aus dem
Teufelskreis der Angst aussteigen
kannst. Du lernst einfache SOS-
Techniken kennen, die du bei
akuten Angstzuständen oder Panik-
attacken überall wirksam anwen-
den kannst. So wirst du allmählich
wieder das Steuer deines Lebens
übernehmen, weil die Angst nicht
mehr dein Leben bestimmen kann.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
und Schreibmaterial

E3015 Christine Jirikovsky, 16,00 €
Mi, 15.04.2026, 18:00 - 20:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

**NEU nachhaltig STARK -
einfach mehr Resilienz**

Gemeinsam arbeiten wir heraus,
was jeder ganz persönlich für sich
tun kann, um die eigene mentale
Widerstandskraft zu erhöhen und
mit mehr Leichtigkeit durch den All-
tag zu gehen.

E3300 Corinna Barbé, 16,00 €
Do, 21.05.2026, 19:00 - 21:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Herrlich - Entspannung für Schulter, Nacken, Kiefer & Gesicht

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, warme Socken und eine leichte Decke.

Sabine Moczygemba, 60,00 €, 5-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

E3021 Di, ab 10.03.2026, 17:00 - 18:30

E3022 Di, ab 09.06.2026, 17:00 - 18:30

NEU Yoga einmal anders - Pawanmuktasana

Pawanmuktasanas sind sehr einfache, in Reihe geübte Bewegungen, die unsere Gelenke, Muskeln und Organsysteme sanft anregen und so wirkungsvoll von Steifigkeit, Blockaden und Stauungen befreien können. Dies kann bereits beim ersten Kennenlernen erlebt werden, eine tiefgreifende ganzheitliche Wirkung entfaltet sich durch häufiges Üben: Ein neues Wohlfühlgefühl stellt sich ein, wir fühlen uns körperlich, emotional und mental vitaler, gelöster und entspannter. Ob sportlich oder unsportlich, geübt oder ungeübt, alt oder jung, diese Art der Bewegung ist leicht zugänglich und braucht keinerlei Yoga-Vorkenntnisse. Wir üben auf Matten und Hockern, bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Sabine Moczygemba, 40,00 €, 2-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

E3023 Sa, ab 21.03.2026, 16:00 - 18:30

E3024 Sa, ab 18.04.2026, 16:00 - 18:30

KlangYoga

An diesem Vormittag begleiten uns die Klänge von Schalen, Windspielen und Trommeln bei sanften, einfachen Yoga-Asanas, Atem- und Entspannungsübungen. Zum Abschluss führt uns eine Klang Meditation in eine ganz besondere Ruhe, in der sich Blockaden und Spannungen oft „wie von selbst“ lösen, so dass wir entspannt und

gestärkt in den Alltag zurückkehren können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sabine Moczygemba, 20,00 €, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

E3025 So, 15.03.2026, 10:00 - 12:00

E3026 So, 10.05.2026, 10:00 - 12:00

NEU Zur Ruhe kommen - Entspannung erleben

In diesem neuen Kursformat steht das bewusste Loslassen im Mittelpunkt. Durch eine Kombination aus verschiedenen Entspannungstechniken, Atemübungen, achtsamer Körperwahrnehmung und meditativen Elementen lernen Sie, Stress und innere Anspannung gezielt zu reduzieren. Die sanften Übungen unterstützen Sie dabei, Verspannungen vorzubeugen, den Körper zu regenerieren und innere Ruhe zu finden. Das regelmäßige Üben fördert Gelassenheit, Konzentration und ein ganzheitliches Wohlbefinden - eine wertvolle Auszeit für Körper und Seele im oft fordernden Alltag.

E3027 Sabine Moczygemba, 60,00 €, Do, ab 16.04.2026, 17:00 - 18:30, 5-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Qi Gong am Vormittag

E3101 Melanie Bogenschütz, 120,00 €, vhs-Gebäude, Raum 3 Di, ab 03.03.2026, 10:15 - 11:45, 10-mal

NEU Augen-Qigong - Entspannung und Sehtraining für müde Augen

Unsere Augen leisten täglich Schwerstarbeit: Bildschirmzeit, künstliches Licht und Stress führen schnell zu Ermüdung, Trockenheit und Verspannungen.

Mit Augen-Qigong können Sie Ihre Augen stärken, entspannen und neue Energie schöpfen.

In diesem Kompakt-Kurs erwarten Sie:

- Sanfte Qigong-Übungen speziell für die Augen
- Lockerung und Kräftigung der Augenmuskulatur
- Förderung von Durchblutung und Sehentspannung
- Atemübungen und kleine Pausenrituale für den Alltag

Melanie Bogenschütz, 24,00 €, 3-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

E3102 Di, ab 10.03.2026, 09:00 - 10:00

E3102-1 Di, ab 09.06.2026, 09:00 - 10:00

Lu Jong - tibetisches Heilyoga

Marianna Schulze, 120,00 €, 10-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

E3105 Mo, ab 02.03.2026, 10:00 - 11:30

E3109 Do, ab 05.03.2026, 18:30 - 20:00

E3106 Fr, ab 06.03.2026, 17:15 - 18:45

E3108 Di, ab 24.02.2026, 09:30 - 11:00, vhs-Gebäude, Raum 5 (Bewegung)

Hatha-Yoga - fließend und dynamisch



E3107 Karin Harter, 112,00 € Mo, ab 02.03.2026, 18:45 - 19:45, 14-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Yoga Mindful Movement

E3114 Birgit Baron, 120,00 € Do, ab 26.02.2026, 19:30 - 21:00, 10-mal, vhs-Gebäude, Raum 5 (Bewegung)

Yoga-Mix in der Mittagspause

E3120 Rafika Essid, 112,00 €
Mi, ab 04.03.2026, 12:15 - 13:15,
14-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Yoga-Mix

E3121 Rafika Essid, 168,00 €
Mo, ab 02.03.2026, 17:00 - 18:30,
14-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Hatha-Yoga im Klostergarten

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Raum 3 statt.

E3126 Rosemarie Bölk, 64,00 €
Mi, ab 17.06.2026,
18:00 - 19:00, 8-mal
Garten der Klosterkirche

Feldenkrais

E3200 Astrid Mayer, 112,00 €
Mo, ab 23.02.2026, 15:00 - 16:10,
12-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Gymnastik nach Pilates

E3201 Katja Taxis, 120,00 €
Mo, ab 23.02.2026, 17:00 - 18:00,
15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Faszien-Pilates

E3204 Betina Boley, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 20:00 - 21:00,
15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Krafttraining für Frauen ab 60

Silke Herrmann,
vhs-Gebäude, Raum 5 (Bewegung)
E3208 96,00 €, Do, ab 26.02.2026,
09:55 - 10:55, 12-mal

Krafttraining für Männer ab 60

Silke Herrmann,
vhs-Gebäude, Raum 5 (Bewegung)
E3209 96,00 €, Do, ab 26.02.2026,
11:00 - 12:00, 12-mal

Kraft- und Beweglichkeitstraining für Männer ab 60

Ulrich Vöhringer, 120,00 €, 15-mal
vhs-Gebäude, Raum 5 (Bewegung)
E3211 Fr, ab 27.02.2026,
08:55 - 09:55
E3212 Fr, ab 27.02.2026,
10:05 - 11:05

Wirbelsäulengymnastik

E3217 Betina Boley, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 17:50 - 18:50,
15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Wirbelsäulengymnastik

E3218 Betina Boley, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 18:55 - 19:55,
15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Beckenboden- mit Wirbelsäulengymnastik

E3238 Tanja Wendel, 88,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 17:00 - 18:00,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Hüft- und Kniesportgruppe

E3301 Jakob Reiter, 120,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 09:30 - 10:30,
15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Bewegung im Park In Zusammenarbeit mit der Pfullinger Stiftung „Zeit für Men- schen“

Haben Sie Lust, sich im Grünen locker zu bewegen? Sie werden Spaß haben am gemeinsamen leichten Training unter freiem Himmel. Dieser Kurs möchte Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Bewegungsfähigkeit zu erhalten oder wieder zu gewinnen. Bei (fast) jedem Wetter werden Sie fachkundig zu einfachen Bewegungsübungen angeleitet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und feste Schuhe.

E3620 Ronja Viehl, entgeltfrei
Do, ab 05.03.2026, 09:00 - 10:00,
10-mal, Laiblingspark

Fitness

Rückenfitness

E3214 Betina Boley, 120,00 €
Mo, ab 23.02.2026, 09:00 - 10:00,
15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Bauch-Beine-Po und Rückenfit

E3232 Monika Javorscak, 120,00 €
Do, ab 26.02.2026, 18:00 - 19:00,
15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Core- und Fitness-Training

E3233 Tanja Wendel, 88,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 18:15 - 19:15,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Krafttraining mit Langhanteln

E3234 Peggy Susa, 144,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 19:30 - 21:00,
12-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Fit in den Frühling

Marco Knoll, 112,00 €, 14-mal
Burgwegschule Turnhalle Pfullingen
E3235 Di, ab 24.02.2026,
18:15 - 19:15
E3236 Di, ab 24.02.2026,
19:25 - 20:25

Strong & Fit - Ganzkörpertraining mit Hanteln

Der Kurs bietet ein effektives Kraft- und Ausdauertraining unter Einsatz der Langhantel und Kurzhantel für den ganzen Körper. Dieses Training strafft und definiert den gesamten Körper. Ein anschließendes Dehnen ist immer dabei.

E3206 Edith Berger, 96,00 €
Mo, ab 23.02.2026, 10:15 - 11:15,
12-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Fit und beweglich - Gymnastik für Frauen ab 50

E3237 Margret Vohrer-Engel, 120,00 €, Mi, ab 25.02.2026, 17:50 - 18:50, 15-mal
Schloss-Schule, Gymnastiksaal

Rücken-Fit und Stretching

E3239 Monika Javorscak, 120,00 €
Do, ab 26.02.2026, 17:00 - 18:00, 15-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

 TRX- und Fitnessstraining - Kraft, Koordination und Stabilität im Schlingensystem

Gymnastik mit den „wackligen“, freihängenden Schlingen ist eine echte Herausforderung - und macht dabei jede Menge Spaß! Beim TRX-Training wird der gesamte Körper gefordert, denn jede Übung aktiviert nicht nur einzelne Muskeln, sondern trainiert das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen gleichzeitig. Durch die instabile Lage in den Schlingen wird die Tiefenmuskulatur besonders intensiv angesprochen, was Kraft, Koordination und Körperstabilität spürbar verbessert.

Ronja Viehl,
vhs-Gebäude, Raum 5 (Bewegung)
E3241-S 8,00 €, 1-mal
(Schnupperstunde), Fr, 27.02.2026, 17:00 - 18:00,
E3241 80,00 €, 10-mal
Fr, ab 06.03.2026, 17:00 - 18:00,

Rückenfitness

E3242 Marco Knoll, 112,00 €
Mo, ab 23.02.2026, 19:35 - 20:35, 14-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

Fit-Mix zum Wochenstart

E3243 Sylvia Kienzle, 104,00 €
Mo, ab 02.03.2026, 20:00 - 21:00, 13-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Tanz mit - bleib fit

E3250 Karin Kandlbinder, 140,00 €
Do, ab 26.02.2026, 15:00 - 16:15, 15-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Kreistänze einfach und schön

Wer gerne erfahren möchte, wie schön es ist, gemeinsam mit anderen Menschen zu tanzen, ist hier genau richtig. Vielfältige Musik aus unterschiedlichen Ländern Europas bringt uns in Bewegung. Der Kreis betont die Gemeinschaft und Zusammenhalt. Die Tanzschritte sind einfach und werden fundiert vermittelt und nachhaltig geübt, damit tatsächlich auch Tanzfreude entsteht und Entspannung und Abschalten vom Alltag möglich ist. Neugierige und Ungeübte sind ebenso willkommen, wie erfahrene Tänzerinnen und Tänzer.

Anja von Richthofen, 20,00 €, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 5
(Bewegung)

E3256 Fr, 08.05.2026, 14:30 - 16:30

E3257 Sa, 13.06.2026, 10:00 - 12:00

Line-Dance - Anfänger*innen

E3251 Rita Stockburger, 64,00 €
Do, ab 26.02.2026, 17:30 - 18:30, 8-mal, Schönberghalle, Gymnastikraum

 Biodanza®

Du liebst Tanzen, Musik und Bewegung? Dann bist du bei Biodanza® genau richtig. Biodanza® bedeutet Tanz des Lebens. Er fördert durch Musik, Bewegung und Begegnung in der Gruppe deine Vitalität, stärkt deine Fähigkeit zur Kommunikation, und ist eine Erfahrung der eigenen Schönheit und Stärke. Durch Biodanza® können deine Potenziale wiederentdeckt und entwickelt werden. Die Bausteine sind spezifische Bewegungsübungen zu Musik, die zum Ausdruck der Gefühle anregen. Biodanza® ist für alle Menschen jeden Alters geeignet und es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Silke Flach, 96,00 €, 8-mal
vhs-Gebäude, Raum 3

E3254 So, ab 01.03.2026, 09:30 - 11:00

E3255 So, ab 03.05.2026, 09:30 - 11:00

Line-Dance - Fortgeschrittene

E3253 Rita Stockburger, 64,00 €
Do, ab 26.02.2026, 16:30 - 17:30, 8-mal, Schönberghalle, Gymnastikraum

Zumba®

E3259 Suzana Steinmaier, 120,00 €, Fr, ab 27.02.2026, 16:50 - 17:50, 15-mal, Schloss-Schule, Gymnastiksaal

Step-Aerobic

E3260 Peggy Susa, 96,00 €
Di, ab 03.03.2026, 19:00 - 20:00, 12-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

** 4STREATZ® - Das Tanz-Fitness-Workout für alle!
In Kooperation mit der
Tanzschule Werz**

4STREATZ® ist das Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst.

In unseren Kursen bestimmst du dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack.

E3267 Tanzschule Werz, 85,00 €, Mo, ab 23.02.2026, 18:30 - 19:30, 8-mal, Tanzschule Werz

Selbstverteidigung**Taekwondo**

E3261 Alexander Tomisch, 144,00 €, Fr, ab 27.02.2026, 18:00 - 19:30, 12-mal, Schloss-Schule, Gymnastiksaal

Taekwondo Defense

E3262 Alexander Tomisch, 96,00 €, Fr, ab 27.02.2026, 19:45 - 20:45, 12-mal
Schloss-Schule, Gymnastiksaal

Wassergymnastik und Aquafitness im Hallenbad Pfullingen

Bitte beachten Sie für alle Kurse im Wasser den zentralen **Anmeldestart am Montag, 2. Februar 2026**, ab 9 Uhr. Sie können sich telefonisch unter 07121 9923-0, online unter www.vhs-pfullingen.de oder persönlich während unserer Öffnungszeiten anmelden

Wassergymnastik plus

Carola Jatta, 48,00 €, 8-mal
E3271 Di, ab 24.02.2026, 09:15 - 10:00
E3272 Di, ab 24.02.2026, 10:05 - 10:50

Wassergymnastik plus

E3273 Maren Schwille, 48,00 €
 Mi, ab 25.02.2026, 09:40 - 10:25, 8-mal

Wassergymnastik

Maren Schwille, 48,00 €, 8-mal
E3274 Mi, ab 25.02.2026, 08:00 - 08:45
E3275 Mi, ab 25.02.2026, 08:50 - 09:35

Wassergymnastik

E3278 Rita Stockburger, 48,00 €
 Fr, ab 27.02.2026, 13:10 - 13:45, 8-mal

Aqua-Fitness mit Aquajogging

E3283 Cornelia Freidel, 48,00 €
 Di, ab 24.02.2026, 18:30 - 19:05, 8-mal

Aqua-Fitness mit Aquajogging in moderatem Tempo

Cornelia Freidel, 48,00 €. 8-mal
E3284 Di, ab 24.02.2026, 19:10 - 19:45

E3285 Di, ab 24.02.2026, 19:50 - 20:25

Aqua-Fitness

Heike Neutz, 48,00 €, 8-mal
E3287 Mi, ab 25.02.2026, 18:40 - 19:15
E3288 Mi, ab 25.02.2026, 19:25 - 20:00
E3289 Mi, ab 25.02.2026, 20:05 - 20:40

Aqua-Fitness

E3290 Carola Jatta, 48,00 €
 Di, ab 24.02.2026, 10:55 - 11:40, 8-mal

Kochkurse

Treffpunkt: Küche der Wilhelm-Hauff-Realschule,
Eingang: gegenüber Trachtenmuseum, Josefstraße

NEU Thai Streetfood & alkoholfreie Cocktails

Wir reisen kulinarisch nach Thailand und entdecken dabei, wie Pad Thai (Gebratene Nudeln), Poh Pia Tod (Frühlingsrollen), Sam Tam Thai (Scharfer Papaya Salat) zubereitet werden. Genießen Sie diese selbst zubereiteten Köstlichkeiten mit leckeren alkoholfreien Sommer Cocktails wie Ipanema: Caipirinha alkoholfrei, Virgin Mojito, Pina Colada, Virgin Cosmopolitan, Aperol Spritz zu - perfektem Genuss ohne Reue!

E3934 Sona Hannaleck, 32,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten), Sa, 27.06.2026, 15:15 - 19:00, 1-mal

NEU Verwöhnen Sie sich mit einem Frühlings-Brunch!

Ob zu Ostern mit der Familie, zum Geburtstag oder einfach mal mit Freundinnen - so ein besonderer Brunch ist eine gute Idee! Wir bereiten zur Jahreszeit passende Delikatessen zu, die sich hervorragend für einen genussreichen Start in den Tag eignen. Das alles genießen wir anschließend gemeinsam mit einem Glas Prosecco!

E3936 Monika Stadler, 32,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten), So, 22.03.2026, 10:00 - 14:00, 1-mal

NEU Regional und saisonal - ein Feinschmecker-Menü

Freuen Sie sich auf ein frühlingshaftes Menü mit ausgesuchten regionalen Zutaten von der Schwäbischen Alb und dem Echaztal, mit dem Sie Freunde oder Familie bei nächster Gelegenheit überraschen können. Wir kochen verschiedene Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts, die wir anschließend mit einem Glas Württemberger Weißwein am schön gedeckten Tisch genießen.

E3937 Monika Stadler, 32,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten) Sa, 18.04.2026, 16:00 - 20:00, 1-mal

NEU Endlich wieder da - Spargel und Erdbeeren

Wir kochen gemeinsam ein mehrgängiges Menü und in jedem Gang zeigen sich Spargel und Erdbeeren von ihrer schönsten Seite. Lassen Sie sich überraschen! Passende Getränke begleiten unser Essen

E3938 Monika Stadler, 32,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten), Sa, 09.05.2026, 16:00 - 20:00, 1-mal

NEU Kulinarische Reise in die österreichische Genießer-Region Steiermark

Auf kreative und moderne Art bereiten wir ein Menü mit Spezialitäten aus der Steiermark zu: Käferbohnen, Kürbiskernöl und Kren kommen zum Einsatz. Ein Kürbiskern-Gugelhupf darf auch nicht fehlen!

E3939 Monika Stadler, 32,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten) Sa, 20.06.2026, 16:00 - 20:00, 1-mal

Sie haben Fragen? Gerne helfe ich weiter!



Judith Steinhardt
Tel.: 07121 9923-12
j.steinhardt@vhs-pfullingen.de

Sprachen

Englisch

NEU A1 Englisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen



Der Titel des Lehrbuchs ist Programm: Easy English! In diesem Kurs lernen Sie Englisch von Grund auf bzw. frischen Ihre Sprachkenntnisse auf - ganz ohne Stress, in gemäßigtem Lerntempo und mit viel Spaß. Mit leicht verständlichen Übungen, praktischen Beispielen und abwechslungsreichen Methoden bauen Sie Schritt für Schritt Ihre Sprachkenntnisse aus. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Sprechen, Verstehen und Anwenden der englischen Sprache. Lehrwerk: Easy English, A1.1, Cornelsen Verlag, ab Unit 1

E4100 Ute Koeltgen, 117,00 €
Di, ab 03.03.2026, 08:30 - 10:00,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

A2 Englisch Wiederbelebung
Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse durch jahrelanges

Schulenglisch, merken aber immer wieder, dass die Kenntnisse verblassen. Zwar sind Sie nicht selten erstaunt wie viel Sie noch verstehen, doch können Sie sich kaum ausdrücken, da Ihnen die Vokabeln fehlen. Der Kurs reaktiviert mit spielerischen und kreativen Methoden verschütteten Wortschatz sowie grammatische Strukturen und macht fit für leichte Alltagskonversation.

E4110 Kai-Uwe Brings, 117,00 €
Mi, ab 04.03.2026, 17:45 - 19:15,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

A2.2 Englisch für Senior*innen

In diesem Kurs festigen bzw. erweitern Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Die Dozentin orientiert sich beim Lerntempo an den Kursteilnehmer*innen. Buch: Easy English Upgrade, A2.2 (Cornelsen Verlag).

E4104 Eva-Maria Kumb, 117,00 €
Mo, ab 02.03.2026, 10:15 - 11:45,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

B1 Englisch

In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit über viele Themen, Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Ganz nebenbei wiederholen Sie grammatikalische Grundlagen und erweitern und festigen Ihren Wortschatz. Lehrwerk: Easy English Upgrade B1.1, (Cornelsen Verlag)

E4103 Gisela Hottinger, 117,00 €
Di, ab 24.02.2026, 17:00 - 18:30,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

B1 Englisch für Senior*innen

Sprachlich fit im Alter? Kein Problem mit diesem Kurs! Das Lernen und Sprechen in entspannter Atmosphäre und einem gemäßigten Lerntempo steht im Vordergrund. Lehrbuch: Headway English B1, Oxford University Press.

E4116 Eva-Maria Kumb, 117,00 €
Mi, ab 04.03.2026, 10:15 - 11:45,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Sprachkurse: genau auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten - als Einzelunterricht oder für Kleingruppen



Wenn Sie Ihre sprachlichen Kompetenzen gezielt ausbauen möchten, kann ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot Sie schnell und unkompliziert zum Erfolg bringen. Ob für eine anstehende Reise oder Ihr Fortkommen im Beruf, die vhs Pfullingen ist ein verlässlicher Partner für passgenau zugeschnittene Unterrichtsangebote. Mit unseren qualifizierten Dozent*innen unterstützen wir Sie beim Erreichen Ihrer Ziele. Für Firmen führen wir auch In-house-Schulungen vor Ort durch.
Sprechen Sie uns an:
07121 9923-0 oder
post@vhs-pfullingen.de

B1 Englisch mit Grundkenntnissen

Sie verfügen bereits über einige Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese in angenehmer Atmosphäre auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse ohne Leistungsdruck weiterzuentwickeln - praxisnah, abwechslungsreich und mit Freude am Lernen. Ob für den nächsten Urlaub, für den Beruf oder einfach für den Alltag: Gemeinsam üben wir typische Situationen, erweitern den Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Lehrwerk: Easy English B1.1 (Cornelsen Verlag)

E4102 Ute Koeltgen, 117,00 €
Do, ab 05.03.2026, 08:30 - 10:00,
11-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

B1/B2 Reading, talking, having fun

If you are interested in reading, talking and lively discussions - just pop in! A chance to bring your English back to life. New people most welcome!

E4117 Lauren Abigail Atkinson, 117,00 €, Mo, ab 02.03.2026, 08:30 - 10:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

B2/C1 Conversation and more

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ausbau des Wortschatzes und Üben des flüssigen Sprechens. Wir werden uns an Hand von Texten und anderen interessanten Materialien über verschiedene Themen aus dem Alltag unterhalten. Die Grammatik wird bei Bedarf wiederholt, steht aber nicht im Mittelpunkt.

E4122 Angela Beverley-Gilbertson, 127,50 €, Mo, ab 02.03.2026, 18:00 - 19:30, 12-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

B2/C1 Good Morning English

You have a good command of the English language and would like to practise your skills? Come and join us in a friendly and relaxed atmosphere. We will discuss various topics, current affairs and more.

E4119 Renate Sawallich, 160,00 € Mi, ab 04.03.2026, 08:30 - 10:00, 15-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Französisch

NEU „Bonjour la France“

Sie sind frankophil?

In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte in die wunderschöne französische Sprache unseres Nachbarlandes. Die wichtigsten Bezeichnungen für den Alltag und die Grundlagen für die Konversation werden kennengelernt und auf vielfältigste Weise geübt und verinnerlicht. Dadurch können Sie schon nach wenigen Stunden einfache Alltagsgespräche verstehen und führen. Dem nächsten Aufenthalt in Frankreich steht also nichts mehr im Wege. „Bienvenue

et on y va!“ Das Lerntempo ist gemäßigt und an Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen angepasst. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

E4201 Ellen Doreen Braun, 117,00 €, Mi, ab 11.03.2026, 18:15 - 20:00, 11-mal, FSG, R. 112 (C-Bau)

NEU A2 Geben Sie Ihrem Französisch eine neue Chance



Sie hatten bereits begonnen - irgendwann - Französisch zu lernen, doch konnten Sie den Spracherwerb aus welchen Gründen auch immer nicht fortführen, was Sie bis heute bedauern. Vielleicht wagen Sie es noch einmal? Bestimmt und behutsam werden Ihre Kenntnisse reaktiviert, gefestigt und erweitert in Gesprächssituationen, mit Originaltexten, die dem Kenntnisstand angepasst sind. Du courage!

E4208 Dr. Irene Monreal-Wickert, 106,50 €, Di, ab 10.03.2026, 17:15 - 18:45, 10-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

B1 Französisch am Vormittag - Mittelstufe

Vertiefe deine Sprachkenntnisse! Im Kurs üben wir freies Sprechen, Hörverständnis und schriftlichen Ausdruck - praxisnah und mit aktuellen Themen. Articles d'actualité et dossiers sont fournis.

E4206 Serge Turcot, 117,00 € Di, ab 03.03.2026, 09:30 - 11:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

B1 Französisch für Ältere

Vous aimez parler et discuter en français? Vous vous intéressez à la culture, à la littérature et à la politique actuelle en France? Alors, venez nous rejoindre.

E4207 Dr. Irene Monreal-Wickert, 127,50 €, Do, ab 05.03.2026, 10:15 - 11:45, 12-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

Italienisch

A1.2 Parla italiano? Italienisch mit geringen Vorkenntnissen

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (4-5 Semester). Es wird mit Arbeitsmaterialien der Dozentin gearbeitet.

E4300 Deborah Roscini, 117,00 € Do, ab 05.03.2026, 17:30 - 19:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

A2 Italienisch mit Spaß

Vuoi parlare italiano? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse auf A2-Niveau. Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gemeinsam sprechen wir viel über Alltag, Restaurantbesuche, Urlaub und Hobbys - Themen, die Sie sofort praktisch anwenden können. Neben dem aktiven Sprechen wiederholen wir gezielt die wichtige Grammatik, sodass Sie sicherer werden und Ihren Wortschatz Schritt für Schritt erweitern. Mit abwechslungsreichen Übungen, Dialogen und kurzen Texten macht das Lernen nicht nur Spaß, sondern bringt Sie auch weiter. Impariamo l'italiano - e ci divertiamo!

E4301 Zaid Ghebreyohanes, 117,00 €, Do, ab 05.03.2026, 19:30 - 21:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

NEU A1 Italienisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse



Träumen Sie von einem Urlaub in Italien, von gemütlichen Gesprächen bei einem Espresso oder davon, endlich die Sprache von „La dolce vita“ zu verstehen? In unse-

rem Italienischkurs für Anfänger*innen lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der italienischen Sprache - ganz ohne Vorkenntnisse. Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und praxisnahen Beispielen bauen Sie ein solides Fundament auf, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Am Ende des Kurses können Sie einfache Gespräche auf Italienisch führen, kurze Texte verstehen und sich in typischen Alltagssituationen sicherer fühlen. Benvenuti! Entdecken Sie mit uns die Sprache und das Lebensgefühl Italiens - herzlich, lebendig und voller Musik.

E4302 Zaid Ghebreyohanes, 117,00 €, Do, ab 05.03.2026, 18:00 - 19:30, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

NEU A1/A2 Italienisch für Anfänger*innen

Buongiorno, Italia! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache. Der Fokus liegt auf Grammatik, Aussprache und Wortschatz, sodass Sie einfache Gespräche über Alltagsthemen führen können. Sie trainieren sowohl Ihr Hör- und Leseverstehen als auch Ihre Schreib- und Sprechfertigkeiten und erwerben einen aktuellen Wortschatz rund um Themen wie Reisen, Familie, Freizeit und italienisches Alltagsleben. Spannende Einblicke in Land, Leute und Kultur bereichern Ihren Lernprozess und machen das Lernen lebendig. Wir arbeiten praxisorientiert und nutzen authentische Materialien wie kurze Texte, Dialoge, Videos und Hörübungen. Durch interaktive Partner- und Gruppenarbeit lernen Sie, sich in Alltagssituationen sicher auszudrücken. Durch die Teilnahme an diesem Kurs profitieren Sie von der kommunikativen Interaktion in der Gruppe mit anderen Teilnehmenden auf demselben Sprachniveau. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

E4304 Michele Solitario, 117,00 € Fr, ab 13.03.2026, 17:00 - 18:30, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

NEU B1/B2 Italienisch Konversation & Kultur

In diesem Kurs steht die aktive Kommunikation im Mittelpunkt. Aufbauend auf vorhandenen Sprachkenntnissen vertiefen Sie Ihre Grammatikkenntnisse, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Aussprache und Ausdrucksfähigkeit. Sie trainieren Ihr Hör- und Leseverstehen anhand aktueller authentischer Materialien wie Zeitungs- und Medienberichten und kurzen Videos. Dabei lernen Sie, in der Zielsprache Meinungen zu äußern, Stellung zu beziehen und zu argumentieren. Gleichzeitig entdecken Sie spannende Facetten der italienischen Kultur, Geschichte und Gesellschaft, von kulinarischen Traditionen bis hin zu aktuellen Themen aus Politik, Film und Literatur. Der Unterricht ist praxisorientiert und kommunikativ gestaltet. Durch lebendige Diskussionen, Rollenspiele und Gruppenaktivitäten wird die Sprache auf natürliche Weise vertieft. Durch die Teilnahme profitieren Sie von der aktiven Interaktion in der Gruppe und gewinnen an Sicherheit und Spontaneität im Ausdruck. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

E4305 Michele Solitario, 117,00 € Fr, 13.03.2026, 18:30 - 20:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

A1 Italienisch für Anfänger*innen - ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist perfekt für diejenigen, die anfangen möchten, Italienisch zu lernen. Wenn Sie keine oder ganz geringen Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. Schritt für Schritt erlernen oder erweitern Sie Ihren Wortschatz und die Grundlagen der Grammatik. Lehrbuch wird im Kurs besprochen. Impariamo l'italiano!

E4308 Giuseppa Accardi, 117,00 € Mo, ab 02.03.2026, 18:30 - 20:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

B1 Italienisch - Auffrischung und Konversation

Dieser Kurs mit Schwerpunkt „conversazione“ bietet Sprechanlässe, festigt den Wortschatz und wieder-

holt Grundlagen der Grammatik.

E4310 Giuseppa Accardi, 117,00 € Di, ab 03.03.2026, 18:30 - 20:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

B1/B2 Italienisch - Conversazione

Anhand von ausgewählten Texten, Liedern, Filmausschnitten u. a. wird viel gesprochen. Dabei vertiefen wir auch Grammatik und Wortschatz.

E4311 Deborah Roscini, 117,00 € Do, ab 05.03.2026, 19:30 - 21:00, 11-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Spanisch

A1 Spanisch - Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Nach den ersten Gehversuchen in der spanischen Sprache versuchen wir das Erlernte zu vertiefen. Besonderen Wert legen wir auf die Kommunikation. Wir lernen einfache Sätze, damit wir uns im alltäglichen ausdrücken können. Regeln der Grammatik werden mit einbezogen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Der Kurs läuft im dritten Semester. Buch: Perspectivas Ya!

E4400 Yolanda Engelhart, 127,50 € Mi, ab 04.03.2026, 18:00 - 19:30, 12-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

NEU A1 Spanisch - Kurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse



Sie sind absolute*r Anfänger*in und möchten die reizvolle Sprache Spanisch erlernen. Ihnen wird ein Basiswortschatz vermittelt, um sich in einfachen Alltagssituationen zurechtzufinden und verständigen zu können. Erlernen Sie, wie man sich begrüßt und verabschiedet, sich vorstellt, sagt, woher man kommt und welchen Beruf man ausübt.

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie in wenigen Wochen der spanischen Sprache und Kultur näherkommen. Lehrwerk: Perspectivas Ya A1 vom Cornelsen Verlag

E4401 Yolanda Engelhart, 127,50 €
Do, ab 05.03.2026, 09:00 - 10:30,
12-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

A2 Spanisch - Mit Vorkenntnissen weiterlernen

¡Bienvenidos! Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Grundlagen in Spanisch erworben haben und nun ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir üben den Alltagswortschatz und festigen die wichtigsten Strukturen, damit Sie sicherer sprechen, einfache Texte verstehen und kurze Gespräche führen können. Themen wie Reisen, Einkaufen, Freizeit oder Alltagssituationen stehen im Vordergrund. Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und praxisnahen Texten lernen Sie, sich im Spanischen flüssiger und selbstbewusster auszudrücken. Der Kurs bietet viel Raum für aktives Sprechen - und macht Lust, die Sprache auch außerhalb des Unterrichts anzuwenden! Lehrbuch: Con gusto! A2 (Klett Verlag).

E4402 Maria de Nisi, 127,50 €
Do, ab 12.03.2026, 17:30 - 19:00,
12-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

B1 Spanisch - leichte Konversation

¡Hablemos español! In entspannter Atmosphäre üben wir gemeinsam, Spanisch sicherer und flüssiger zu sprechen. Im Mittelpunkt steht die Konversation - wir lesen und besprechen kurze, leicht verständliche Texte und greifen dabei Themen auf, die Spaß machen und zum Erzählen anregen. Wo es nötig ist, wiederholen und vertiefen wir gezielt die Grammatik, damit Sie beim Sprechen mehr Sicherheit gewinnen. Durch die kleine Gruppe fällt es leicht, Hemmungen abzubauen und mit Freude am Gespräch teilzunehmen.

E4408 Maria de Nisi, 127,50 €
Mi, ab 11.03.2026, 18:30 - 20:00,
12-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Sie haben Fragen? Gerne helfe ich weiter!



Judith Steinhardt
Tel.: 07121 9923-12
j.steinhardt@vhs-pfullingen.de

Beruf und IT

Arbeitsplatz und berufliche Weiterentwicklung

Künstliche Intelligenz

Sag's der KI richtig: Einstieg ins Prompten leichtgemacht

Kurz, klar und sofort anwendbar: Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Prompts bessere Antworten, Inhalte und Ergebnisse aus KI erzielen. Sie erhalten praxisnahe Tipps, um KI sinnvoll in Ihrem Alltag oder Beruf einzusetzen. Der Kurs vermittelt Chancen, Grenzen und Herausforderungen der Technologie - kompakt, verständlich und mit vielen Aha-Momenten. Kommen Sie mit Neugier, Offenheit und einem Augenzwinkern und entdecken Sie, wie viel Spaß KI machen kann!

E5117 Bettina Breton, 28,00 €
Sa, 28.03.2026, 14:00 - 17:00,
1-mal, vhs-Gebäude, R.2 (EDV)



Einstieg in ChatGPT und Co.: Prompting leichtgemacht!



Entdecken Sie die Welt der KI-Textgeneratoren wie ChatGPT und Co.! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese Tools, ob per App oder im Browser, optimal für sich nutzen können. Viele dieser Programme sind kostenlos verfügbar, eine Anmeldung genügt, um loszulegen. Im Fokus steht das sogenannte „Prompting“ - die Kunst, durch präzise Eingaben (Prompts) die gewünschten Antworten und Ergebnisse von KI-Systemen zu erhalten. Machen Sie den ersten Schritt in die faszinierende Welt des Promptings und gestalten Sie Ihre digitale Zukunft aktiv mit.

E5001 Winfried Riedinger, 21,00 €
Mi, 03.06.2026, 13:30 - 15:45,
1-mal, vhs-Gebäude, R.2 (EDV)

Künstliche Intelligenz am PC - Fragen und Antworten

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Computer sind aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit KI erläutert. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps am PC üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz und besprechen auch Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI.

Antonius van der Weert,
28,00 €, 1-mal, vhs-Gebäude,
Raum 2 (EDV)

E5003 Do, 26.03.2026,
15:00 - 18:00

E5004 Fr, 12.06.2026,
14:00 - 17:00

KI mit dem Smartphone

Unser Smartphone ist allgegenwärtig und bietet sich als Einstiegsgerät für KI an. In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit KI auf dem Smartphone schmackhaft gemacht. Wir besprechen, was KI überhaupt ist und wie sie arbeitet. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz. Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen. Kein Licht ohne Schatten. Seien Sie gespannt!

Antonius van der Weert, 28,00 €,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

E5005 Do, 19.03.2026,
15:00 - 18:00

E5006 Mo, 11.05.2026,
10:00 - 13:00

Die Welt der Apps**Bildbearbeitung und Fotobuch-erstellung mit dem Smartphone**

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie in die Lage versetzt, digitale Bilder auf Ihrem Handy nachträglich zu optimieren und ein Fotobuch zu erstellen. Zu diesem Zweck stehen im ersten Teil Programme zur Bildbearbeitung und Bildoptimierung und im zweiten Teil dann die Erstellung des Fotobuchs im Mittelpunkt. Der Kurs pendelt zwischen Vortrag und Experimentierphasen. Dieser Kurs beinhaltet ein Skript zum Nachmachen. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie das Ladekabel mit.

Antonius van der Weert, 52,00 €
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

E5101 Do, 26.02.2026,
13:00 - 18:00

E5102 Do, 11.06.2026,
09:00 - 14:00

Alte Papierfotos mit dem Smartphone digitalisieren

Alte Fotos digitalisieren geht mit dem Smartphone recht schnell. Verschiedene Apps stehen zur Verfügung. Die Bilder werden nicht fotografiert, sondern eingescannt. So werden Ränder automatisch erkannt und die Farben werden gut wiedergegeben. Wir sehen uns einige Apps und ihre Ergebnisse an.

E5306 Winfried Riedinger, 21,00 €
Mi, 20.05.2026, 13:30 - 15:45,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Bezahlen mit dem Android Smartphone

In diesem zweiteiligen Kurs werden Sie Schritt für Schritt an das mobile Bezahlen herangeführt und wir richten gemeinsam den Bezahlendienst auf Ihrem Android Smartphone ein. Im ersten Teil werden die Vorbereitungen getroffen bevor dann im zweiten Teil die Apps eingerichtet und mit Ihren Daten versehen werden. Vergessen Sie nicht, Ihre Google-Kontodaten sowie Ihre Bankdaten mitzubringen. Nachdem wir alles eingerichtet haben, gehen wir eine Kleinigkeit (Zahnpasta, Kaugummi) einkaufen - bezahlt wird mit dem Smartphone. Bitte eigenes Smartphone und Ladekabel mitbringen.

E5125 Antonius van der Weert,
37,50 €

Do, 30.04.2026, 15:00 - 17:00

Do, 07.05.2026, 10:00 - 12:00
vhs-Gebäude, Raum 1

Was darf mein Smartphone? Berechtigungen auf Ihrem Androidgerät verwalten

Ihre Apps führen teilweise ein Eigenleben? Auf welche Informationen greifen die Apps zu? Wir zeigen Ihnen, welche Daten und Informationen Ihre Apps sammeln und weitergeben. Lernen Sie, welche Berechtigungen für die Funktionalität der Apps wirklich erforderlich sind und welche Sie sicher deaktivieren können. Erfahren Sie, wie Sie die Berechtigungen Ihrer Apps verwalten und unnötige Zugriffe verhindern können. Dieser Kurs bietet Ihnen praktische Anleitungen und Tipps, um die Kontrolle über Ihre App-Berechtigungen zu übernehmen und Ihre Privatsphäre zu schützen.

E5207 Winfried Riedinger, 14,00 €
Di, 14.04.2026, 13:30 - 15:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Individuell und professionell: PC-Schulungen bei Ihnen zuhause oder an der vhs

Sie haben das Gefühl, dass Ihnen im Umgang mit Ihrem PC/ Notebook das Basiswissen fehlt? An Ihrem eigenen PC ist Vieles anders als Ihnen in einem Kurs gezeigt wurde? Wie wäre es mit einer Einzelschulung an Ihrem eigenen PC zuhause oder in den Räumlichkeiten der vhs? Die erfahrende Dozentin geht individuell auf Ihre Schulungsbedürfnisse ein und bringt Sie effektiv weiter - von den PC-Grundlagen über den sicheren Umgang mit E-Mails und einer zielführenden Recherche im Internet über Microsoft Word, Excel, Powerpoint und auch in vertiefenden Schulungen für den Beruf.

Terminvereinbarung und Gebühr auf Anfrage bei Judith Steinhardt (Tel. 07121 9923-0 oder post@vhs-pfullingen.de).

Fake Apps erkennen und vermeiden

In der digitalen Welt sind gefälschte Apps ein wachsendes Problem. Was sind Fake Apps? Erfahren Sie, wie gefälschte Apps aussehen und welche Risiken sie bergen. Lernen Sie, auf welche Anzeichen Sie achten müssen, um gefälschte Apps zu identifizieren. Erfahren Sie, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um sicherzustellen, dass Sie nur legitime Apps herunterladen.

E5300 Winfried Riedinger, 14,00 €
Mi, 06.05.2026, 13:30 - 15:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 4

Reisen mit Android-Smartphone

Reisen - wer macht das nicht gerne? Das Smartphone kann dabei an verschiedenen Stellen zum Einsatz kommen und Ihnen eine Hilfe sein. Von der Planung Ihrer Reise über das Fotografieren und

die Bildbearbeitung bis hin zum Kontakthalten nach Hause gibt es viele zum Teil auch KI-gestützte Möglichkeiten. Der Dozent zeigt die Optionen auf und thematisiert auch, wann und wie WLAN genutzt werden kann.

Antonius van der Weert, 37,50 €, 1-mal, vhs-Gebäude, Raum 1
E5302 Do, 16.04.2026, 10:00 - 14:00
E5303 Fr, 12.06.2026, 10:00 - 14:00

Ausflugstouren planen mit Komoot

Wir planen und finden mit dem kostenfreien Routenplaner/-portal Komoot wundervolle Wanderausflüge oder grandiose Radtouren und nutzen diese dann auf Ihrem Smartphone. Nach einer Einführung in die Nutzung von Komoot im Kurs bequem und übersichtlich am großen Rechnerbildschirm erhalten Sie spannende Impulse und lernen vorhandene Touren zugreifen und Ihre eigenen zu planen. Mit den Kenntnissen aus diesem Kurs wird Ihr nächster Ausflug zum Erlebnis. Der sichere Umgang mit dem Smartphone wird vorausgesetzt.

E5307 Andreas Heilig, 28,00 € Mi, 29.04.2026, 18:00 - 21:15, 1-mal, vhs-Gebäude, R.2 (EDV)

Auf Tour mit der Komoot-App

Komoot ist einer der beliebtesten Tourenplaner für das Smartphone, der sogar mit Sprachnavigation den richtigen Weg bei Ihren Wander- und Radtouren den Weg weisen kann. Laden Sie fertig geplante und auch selbsterstellte Touren auf Ihr Smartphone und bleiben Sie selbst in Handyfunklöchern dank heruntergeladenen Offline-Karten auf dem richtigen Weg. Wir laufen gemeinsam eine Tour im Pfullinger Stadtgebiet und lernen die Komoot-Funktionen auf dem Smartphone in der Praxis selbst kennen. Der sichere Umgang mit dem Smartphone wird vorausgesetzt.

E5301 Andreas Heilig, 19,00 € Mi, 20.05.2026, 18:00 - 20:00, 1-mal, vhs-Gebäude, R.2 (EDV)

Mobile Endgeräte

Orientierungskurs - Welches Smartphone/Tablet passt zu mir?

Dieser Kurs ist eher eine Informationsveranstaltung. Anhand von diversen Geräten können Sie entscheiden, welches das richtige Gerät für Sie ist. Viele Fragen werden beantwortet. Wofür setze ich das neue Gerät ein, welche Telefonkarte und von welchem Anbieter brauche ich? Wie teuer ist das neue Gerät, welche Telefonie-Standards gibt es? Wie groß sollte der Arbeitsspeicher sein? Wie sinnvoll ist eine Speicherkarte? Welche Zusatzgeräte sind empfehlenswert? Es werden anschließend viele Möglichkeiten der neuesten Gerätefamilien gezeigt.

E5304 Antonius van der Weert, 42,50 €, Do, 19.03.2026, 10:00 - 14:00, 1-mal vhs-Gebäude, Raum 1

Großer Android Smartphone-Einsteigerkurs für Senior*innen

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone Neulinge oder die, die das Smartphone bereits länger besitzen, aber außer telefonieren, oder WhatsApp nichts weitermachen.

Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche mit dem Smartphone. Telefonieren, fotografieren, eMail, WLAN, Bluetooth. Wie richte ich das alles ein und wie benutze ich diese Apps richtig? Was sind wichtige Meldungen? Was sind Updates? Antworten auf Ihre Fragen runden diesen Kurs ab.

E5201 Antonius van der Weert, 47,00 €, Do, 26.03.2026, 09:00 - 14:00, 1-mal vhs-Gebäude, Raum 7

Großer Android Smartphone-Einsteigerkurs für Senior*innen



E5202 Antonius van der Weert, 47,00 €, Do, 21.05.2026, 09:00 - 14:00, 1-mal vhs-Gebäude, Raum 7



INTERNATIONALER FRAUENTAG

ALLE ANGEBOTE UNTER WWW.VHS-PFULLINGEN.DE

VHS PFULLINGEN
 INTEGRATIONSMANAGEMENT
 STÄDTISCHE MUSIKSCHULE
 STADTBÜCHEREI

Mein iPhone (Apple iOS) - Grundlagen

Haben Sie ein iPhone oder iPad, fühlen sich aber unsicher in der Nutzung? Dann ist unser exklusiver iPhone-Grundlagen-Kurs für Senior*innen die Lösung, die Sie suchen! In entspannter Atmosphäre und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen bringen wir Ihnen bei, wie Sie Ihr Gerät von Grund auf verstehen und beherrschen. Lernen Sie die essentiellen Funktionen Ihres iPhones kennen und verstehen Sie die Tasten und Symbole. Entdecken Sie, was Ihr Gerät alles kann - von der Internetnutzung über Fotografie bis hin zur Organisation Ihres digitalen Lebens. Schicken Sie problemlos E-Mails, nutzen Sie WhatsApp und andere Messaging-Dienste, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich: Dieser Kurs ist speziell für Einsteiger*innen konzipiert.

E5203 Björn Werner, 67,00 €
Sa, ab 13.06.2026, 10:00 - 12:15,
3-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

Android Smartphones - Alles was Sie immer mal fragen wollten

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphonebesitzer*innen, die schon länger Erfahrungen in der Nutzung des Gerätes haben. Wenn Sie über den Tellerrand hinaus schauen möchten und mehr als nur telefonieren und whatsappen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Dozent beantwortet Ihre Fragen bspw. zu den Themen Mailing, Reiseplanung und Ticketbuchung, Fotografie, Videos erstellen, Scannen und Teilen, Videotelefonie, Videokonferenzen mit der Familie, gesundheitsunterstützende Apps. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät sowie Ladekabel mit.

Antonius van der Weert, 47,00 €,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

E5205, Do, 12.03.2026,
10:00 - 15:00

E5206 Di, 30.06.2026,
09:00 - 14:00

MS Office

MS Excel Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren und visualisieren!

Sie arbeiten mit Excel und wollen Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern? Dann lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen. Pivot-Tabellen ermöglichen eine strukturierte und dynamische Auswertung großer Datenmengen. Sie können Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und miteinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich grafisch mithilfe von Pivot-Charts, Datenschnitten und Zeitachsen darstellen. Sie sparen Zeit und erstellen verlässliche Analysen und Berichte. Voraussetzung: gute Kenntnisse in Excel. Die Übungen basieren auf Excel 2024.

E5115 Bettina Breton, 38,00 €
Sa, 28.03.2026, 09:00 - 13:00,
1-mal, vhs-Gebäude, R. 2 (EDV)

MS Power Query und Power Pivot - Daten abrufen, transformieren und auswerten

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut. Sie arbeiten mit Daten aus unterschiedlichen Quellen und wollen diese mit Pivot-Tabellen auswerten? Dann lernen Sie die erweiterten Funktionen der Power-Tools kennen. Power Query importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und vergleicht. Die Erstellung komplexer Datenanalysen wird vereinfacht, und Sie sparen Zeit. Power Pivot verarbeitet fast unbegrenzte Datensätze in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität eröffnet Ihnen zusätzliche Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichtserstellung. Dieser Kurs ist auch als Vorbereitung für den Einstieg in Power BI Desktop geeignet. Voraussetzung: gute Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen. Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024.

E5116 Bettina Breton, 66,50 €
Sa, 23.05.2026, 09:00 - 16:00,
1-mal, vhs-Gebäude, R.2 (EDV)

Büropraxis mit MS-Office für Frauen

Sie haben eine Ausbildung im Bürobereich oder entsprechende Berufserfahrung und aufgrund einer längeren beruflichen Pause fehlen Ihnen aktuelle PC-Kenntnisse und das kaufmännische Wissen für einen (Wieder-)Einstieg in einen Bürojob? In unserem dreimonatigen Lehrgang können Sie Ihre Kenntnisse und Kompetenzen wieder auf den aktuellen Stand bringen, sie ausbauen und vertiefen. Der Unterricht folgt dem Lehrplan des anerkannten Xpert Computerpasses und bietet nach Abschluss die Möglichkeit, die entsprechenden Prüfungen abzulegen. Unser Weiterbildungslehrgang beinhaltet neben der Schulung in den gängigen Office-Anwendungen auch die Bereiche Buchführung, Büromanagement, Kommunikations- und Bewerbungstraining. Durch die Aktualisierung, Erweiterung und Festigung Ihrer Kenntnisse und Kompetenzen in den genannten Bereichen bieten sich neue Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Der Kurs ist qualitätsgeprüft und von der fachkundigen Stelle zugelassen. Für Teilnehmerinnen mit Bildungsgutschein ist die Teilnahme kostenlos. Für weitere Informationen melden Sie sich bei Judith Steinhardt (Tel. 07121 9923-0 oder post@vhs-pfullingen.de). Die Höchstteilnehmerzahl liegt bei 12. Die Zulassung erfolgt nach einer persönlichen Eingangsberatung.

E9101 Dozent*innen-Team, 1999,23 €
Mo - Fr, 02.03.2026- 01.06.2026, jeweils 08:15 - 12:00,
vhs-Gebäude, Raum 2 (EDV)

Außenstelle Lichtenstein

**Sie haben Fragen?
Gerne helfe ich weiter!**



**Außenstellenleitung:
Mert Akkeceli**

E-Mail: m.akkeceli@vhs-pfullingen.de
Tel.: 07121 9923-30

**Ihre Ansprechpartnerin
vor Ort in Lichtenstein:**

Iris Schrauder

Gemeindebücherei Lichtenstein
E-Mail: lichtenstein@vhs-pfullingen.de
Tel.: 07129/922493
Öffnungszeiten der Gemeindebücherei
Montag: Geschlossen
Dienstag: 15:00 - 18:00
Mittwoch: 10:00 - 12:00, 15:00 - 18:00
Donnerstag: 16:00 - 20:00
Freitag: 10:00 - 13:00, 15:00 - 18:00
Samstag: 10:00 - 12:00

Den Stecker ziehen - loslassen - Abstand gewinnen

Verschaffe dir Zutritt zu deinem inneren Raum der Ruhe!

Birgitt Möck, 70,00 €, 6-mal
Unterhausen Finkenweg 14

E6104 Di, ab 03.03.2026,
18:30 - 19:30

E6105 Di, ab 21.04.2026,
18:30 - 19:30

Yoga, sanft

E6110 Shirley Sports, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 17:00 -
18:00, 15-mal, Unterhausen,
Gemeindebücherei Vortragsraum

Hatha-Yoga

E6112 Karin Harter, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 09:15 -
10:15, 15-mal, Unterhausen,
Gemeindebücherei Vortragsraum

Hatha-Yoga

E6113 Shirley Sports, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 18:10 -
19:10, 15-mal, Unterhausen,
Gemeindebücherei Vortragsraum

Hatha-Yoga

E6114 Rosemarie Bölk, 96,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 09:30 -
10:30, 12-mal, Unterhausen,
Gemeindebücherei Vortragsraum

Hatha-Yoga

E6115 Tanja Reyhl, 120,00 €,
Do, ab 26.02.2026, 18:15 -
19:30, 12-mal, Unterhausen,
Gemeindebücherei Vortragsraum

NEU Walking und Meditation

Sorge selbst für ein gesundes Immunsystem. Was kannst du dafür tun?

U. a. solltest du es gut belüften. D. h., durch leichte Ausdauerbewegungen wie z. B. Walking, kannst du schon nach kurzer Zeit die Aktivität der so wichtigen Killerzellen in deinem Blut deutlich steigern. Ein weiterer wichtiger Faktor für ein kompetentes Immunsystem ist die Entspannung, die Meditation, das Gefühl von Geborgenheit, die Ruhe in dir.

Und beides in der Natur, im Wald ausgeführt, lässt durch das Wirken von Terpenen noch eine deutliche Steigerung zu.

E6117 Birgitt Möck, 70,00 €
Fr, ab 17.04.2026, 16:00 - 17:30,
6-mal, Parkplatz Tannenwald

NEU Meditation für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahre

Geh in deine innere Welt, in die nur du reinkannst. In deiner magischen Zauberröhle kann dein Stress abfallen, du kannst hier jede Frage stellen und du kannst in deiner Innenwelt alles zaubern, was du möchtest. Hier wohnt auch dein Krafttier das du bitten kannst, dir seine Stärke zu schenken. Bade zusammen mit ihm im Licht.

E6118 Birgitt Möck, 70,00 €
Mo, ab 09.03.2026, 15:00 - 15:45,
4-mal, Parkplatz Tannenwald

Fitness-Mix

E6128 Monika Javorscak, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 18:15 -
19:15, 15-mal, Unterhausen
Lichtensteinhalle, Bühne

Rücken-Fit und Stretching

E6125 Monika Javorscak, 120,00 €
Di, ab 24.02.2026, 19:30 -
20:30, 15-mal, Unterhausen,
Gemeindebücherei Vortragsraum

Qi Gong

E6143 Tanja Dalessio, 80,00 €
Mo, ab 23.02.2026, 19:00 -
20:00, 10-mal, Unterhausen,
Gemeindebücherei Vortragsraum

Lesetipps frisch vom Profi!

In Kooperation mit der Gemeindebücherei Lichtenstein und der Buchhandlung am Laiblinplatz Pfullingen

Gönnen Sie sich ein Glas Sekt und lassen Sie sich von einem bunten Reigen an Neuerscheinungen, Entdeckungen und Evergreens für ihre Frühjahr-/Sommerlektüre inspirieren!

E6200 Anja Nussbaum, 13,00 €
Di, 05.05.2026, 19:00 - 20:30
Gemeindebücherei Lichtenstein,
Rathausplatz 14

Lesekreis

Zum Auftakt sprechen wir über „Die Sache mit Rachel“ von Caroline O'Donoghue. Alle weiteren Titel legen wir dann gemeinsam fest.

E6201 Anja Nussbaum, 40,00 €
Gemeindebücherei Lichtenstein,
Rathausplatz 14
Mi, 18.03.2026, 18:30 - 20:00
Mi, 29.04.2026, 18:30 - 20:00
Mi, 10.06.2026, 18:30 - 20:00
Mi, 15.07.2026, 18:30 - 20:00

Kurse in Holzelfingen

Gymnastik nach Pilates

E6127 Katja Taxis, 120,00 €, Mi, ab 25.02.2026, 19:30 - 20:30, 15-mal, Holzelfingen, VR Bank 1. OG

Gymnastik nach Pilates

E6131 Katja Taxis, 120,00 €, Mi, ab 25.02.2026, 18:15 - 19:15, 15-mal, Holzelfingen, VR Bank 1.OG

Kinderschwimmen Fortgeschrittene

André Carozzi, 80,00 € Fr, ab 27.02.2026, 10-mal, Holzelfingen Lehrschwimmbecken
E6820, 15:30 - 16:15
E6821 16:20 - 17:05

Kinderschwimmen Anfänger*innen Für Kinder ab 5 Jahren

Bitte beachten Sie, dass wir nur Kinder mit dem Geburts-termin bis zum 28.02.2021 berücksichtigen können.

André Carozzi, 80,00 € Fr, ab 27.02.2026, 10-mal, Holzelfingen Lehrschwimmbecken
E6822, 17:10 - 17:55
E6823 18:00 - 18:45

Außenstelle Sonnenbühl

Aqua-Fitness / Wassergymnastik

Stephanie Finkbeiner, 105,00 €, Mo, ab 23.02.2026, 14-mal, Brühl-Schule Genkingen Lehrschwimmbecken
E7084 18:45 - 19:30
E7085 19:30 - 20:15

Hatha-Yoga

Eva Haydt, 120,00 €, Mo, ab 23.02.2026, 12-mal, Johann-Ludwig-Schneller Grundschule Erpfingen
E7155 17:30 - 18:45
E7156 19:00 - 20:15

Fasten für gesunde Menschen im Alltag nach Dr. med. Otto Buchinger.

E7157 Ramona Kuhle, 105,00 €, 5-mal, Erstfastende sollten nicht älter als 70 Jahre alt sein. Infoabend 1.3.26, Fastenbeginn 7.3.26. Gemeinsame Treffen zum Austausch, für Bewegung und Entspannung. 8.3., 10.3., 11.3., 13.3. jeweils 19:00 - 21:00. Für Fragen im Vorfeld steht unsere Dozentin

gerne zur Verfügung.
 Gemeindezentrum Udingen
 Johann-Martin-Flad-Haus

Fit ab 60

Marlene Raach, 120,00 € Mi, ab 25.02.2026, 15-mal, Erpftalhalle, Erpfingen
E7163 08:30 - 09:30
E7164 09:30 - 10:30

Funktionelle Kräftigung für Rücken, Bauch, Beine & Po

E7168 Kerstin Fauser, 120,00 € Di, ab 24.02.2026, 08:30 - 09:30, 15-mal, Willmandingen, Rathaus

Funktionelle Kräftigung für Rücken, Bauch, Beine & Po

E7169 Kerstin Fauser, 120,00 € Di, ab 24.02.2026, 09:45 - 10:45, 15-mal, Willmandingen, Rathaus

Aktiver Rücken meets Faszien Stretch

E7173 Katrin Zössmayr, 96,00 € Fr, ab 06.02.2026, 18:30 - 19:30, 12-mal, Evang. Gemeindehaus, Genkingen, Marie-König-Saal



vhs online

Auch online sind wir immer für Sie da!



Volkshochschule
Pfullingen Lichtenstein
Sonnenbühl

🔍

🔍

HOME
PROGRAMM
ÜBER UNS
KONTAKT
SERVICE





Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprachen



Beruf



Junge vhs



Außenstellen

Außenstellen

Junge vhs Kindertheater

Harry, der Froschkönig - Kindertheater für Kinder ab 6 Jahren

Harry ist ein Frosch, aber nicht irgendein Frosch. Er lebt mit seiner Freundin Katharina in einer Kiste und möchte den Leuten eigentlich Märchen erzählen. Detaillierte Informationen finden Sie vorne im Heft unter „Highlights“ auf Seite 9. Für Kinder ab 6 Jahren und Familien

E8200 Figurentheater Martinshof
10,00 €, So, 22.03.2026, 15:00 -
15:50, Schloss-Schule, Musiksaal

Kinder stärken

nachhaltig STARK - Mein engster Kreis

Möchtest du wissen, wie du dich kreativ vor Beleidigungen abgrenzen und dir das Gute ins Leben holen kannst? Dann komm' in diesen Kurs und erlebe, wie du dir auf spielerische Art und Weise mehr Leichtigkeit in deinen Alltag zauberst! Für Kinder von 7-11 Jahren. Bitte mitbringen: Buntstifte, ca. 15 Spielfiguren (mit etwa 2-8 cm Größe, z. B. Lego), ggf. Getränk in bruchstärker Flasche.

E8110 Corinna Barbé, 10,00 €
Mo, 18.05.2026, 16:30 - 18:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

NEU Entdecke deine Sinne: Sehen

Kleine Experimente für neugierige Forscherinnen und Forscher - Ferienkurs
Bist du bereit, deine Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut wie ein echter Entdecker zu testen? In spannenden, sicheren Experimenten erfährst du, wie unser Körper die Welt wahrnimmt - und warum Dinge manchmal ganz anders schmecken oder klingen als gedacht.
Was du lernst:
- Was sind die fünf Sinne? Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut - die Superhelden unseres Körpers
- Wie funktionieren Sehen, Hören,

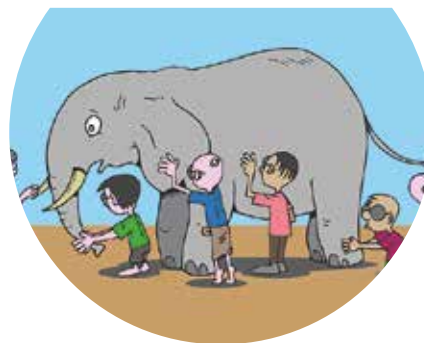
Riechen, Schmecken und Tasten?
- Warum schmecken manche Dinge anders, wenn man die Augen zuhat oder die Nase zuhält?
- Wie man sicher experimentiert: Regeln, Materialien und Verantwortung
Für Kinder im Alter von 8-10 Jahren, die neugierig sind und spielerisch gemeinsam die Wunderwelt der menschlichen Sinne entdecken wollen. Wir bieten drei voneinander unabhängige Kurse an, die einzeln gebucht werden müssen/können. Bei diesem Termin geht es um das Sehen.

E8201 Sabine Ulrike Ganter,
14,00 €, Di, 31.03.2026, 14:00 -
16:00, 1-mal, vhs-Gebäude, R 6

NEU Entdecke deine Sinne: Hören

E8202 Sabine Ulrike Ganter,
14,00 € Mi, 01.04.2026, 14:00 -
16:00, 1-mal, vhs-Gebäude, R 6

NEU Entdecke deine Sinne: Riechen, Schmecken, Tasten/Fühlen



E8203 Sabine Ulrike Ganter,
14,00 €, Do, 09.04.2026, 14:00 -
16:00, 1-mal, vhs-Gebäude, R 6

Kreatives

NEU Wichtelwerkstatt im Frühling - Basteln & Märchenzauber

Willkommen in der geheimen Wichtelwerkstatt! In diesem fantasievollen Kurs basteln wir gemeinsam kleine Wichtelwesen und gestalten ihnen ein gemütliches Frühlings-Zuhause mit Moos, Zapfen, Rinde und Stoffresten. Begleitet wird unser kreatives Abenteuer von einer

märchenhaften Frühlingsgeschichte über mutige Wichtel, die ausziehen, den Wald zu erkunden. Ein Kurs voller Magie, Naturmaterialien und kindlicher Fantasie! Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren. Bitte mitbringen: eine Schachtel (z. B. Schuhkarton) als „Wichtelhaus“ und wetterfeste Kleidung - wir sammeln bei gutem Wetter auch draußen Materialien, Trinkflasche und kleine Stärkung.

E8260 Carolin Walter, 25,00 €
Sa, 07.03.2026, 09:00 - 12:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

NEU Wichtelwerkstatt im Frühling - Basteln & Märchenzauber

E8261 Carolin Walter, 25,00 €
Sa, 21.03.2026, 09:00 - 12:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

NEU Sonnenfänger & Glitzerlichter - Magische Kunstwerke für den Sommer

In diesem fantasievollen Kurs gestalten wir aus buntem Glas, Perlen, Draht, Kristallen und anderen schillernden Materialien kleine Kunstwerke, die das Licht einfangen und in Regenbogenfarben streuen. Für Kinder ab 6 Jahren. Bitte mitbringen: Trinkflasche und kleine Stärkung.

E8262 Carolin Walter, 18,00 €
Sa, 13.06.2026, 10:00 - 12:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

NEU Sonnenfänger & Glitzerlichter - Magische Kunstwerke für den Sommer

E8263 Carolin Walter, 18,00 €
Sa, 27.06.2026, 10:00 - 12:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Encaustic-Workshop für Kinder

Du möchtest eine sehr alte Malerei neu entdecken? Dann bist du bei diesem Workshop genau richtig! Statt Malstift und Pinsel wird hier heißflüssiges Bienenwachs auf ein Maleisen aufgetragen und zu Papier gebracht. Bei dieser Wachsmalerei entstehen einzigartige und besondere Bilder in leuchtenden Farben und Strukturen. Auch

Ungeübte können ein schnelles Ergebnis zaubern. Die Kosten für das Material (5 €) werden im Kurs erhoben. Bitte mitbringen: Eine Küchenrolle, altes (Telefon-)Buch, eine Küchenschürze.

E8264 Yolanda Engelhart, 25,00 €
Fr, 24.04.2026, 14:00 - 17:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 6

Töpfern was euch gefällt - 8 - 13 Jahre - Ferienkurs

Frei nach eurer Vorstellung könnt ihr in diesem Kurs mit dem Material Ton experimentieren. Unter fachkundiger Anleitung gebt ihr eigenen Ideen Form und Gestalt. Es entstehen Fabelwesen, Windlichter und Dinge für den täglichen Gebrauch. Bitte trage alte Kleidung und bring einen Schwamm mit. Die Materialkosten von 10 Euro werden im Kurs eingesammelt

E8209 Sandra Brauneisen, 49,00 €
vhs-Gebäude, Raum 6
Di, 07.04.2026, 09:30 - 11:45
Mi, 08.04.2026, 09:30 - 11:45
Do, 09.04.2026, 09:30 - 11:45
Sa, 02.05.2026, 09:30 - 11:45
(Glasertermin)

Filmproduktion

Kids in the Greenbox - Ferienkurs



Das Prinzip der Greenbox ist bekannt von Hollywood-Filmen, u. a. Spiderman, wo die spektakulären Spezialeffekte alle in der Greenbox gedreht werden. Die Darsteller*innen spielen vor einem grünen Hintergrund, anschließend wird die grüne Farbe herausgelöscht, und mit einem beliebigen Hintergrund ersetzt. Ihr bekommt eure eigene, echte Greenbox die sechs Meter breit ist und wenn ihr vor der grünen Leinwand schauspielert, sieht es hinterher aus, als ob ihr

ein Abenteuer am Strand erlebt, in Hogwarts coole Zaubertricks macht oder auf einem Star Wars Raumschiff kämpft! Ihr lernt alles zum Filmmachen und zur Schauspielerei, erfindet selbst einen coolen Titel für euren Film und macht alle Jobs am Filmset! Es ist ein riesiger Fundus an Verkleidungen und Requisiten vorhanden, und als Bonus gibt's zusätzlich Harry Potter und Star Wars Verkleidungen. Wer möchte, kann seine eigene Verkleidung mitbringen. Bitte ein Vesper und Getränke für die Mittagspause mitbringen. Wichtig: Nichts Grünes anziehen! Mitmachen können Kinder zwischen 8 und 14 Jahren. Materialkosten von 19 € für die Filme/Fotos in HD Qualität auf einem USB-Stick werden im Kurs eingesammelt.

E8903 Daniela Baum, 25,00 €
(zzgl. Materialkosten)
So, 12.04.2026, 10:00 - 17:00,
1-mal, vhs-Gebäude, Raum 3

Musikalische Praxis

Angebote in Kooperation mit der Städtischen Musikschule Pfullingen



Schule leichtgemacht

Fit in die Mathe- Realschulprüfung 2026 - Kontinuierliche Vorbereitung für angehende Absolvent*innen

Du stehst in den letzten Zügen vor der Mathe-Prüfung und möchtest sicher und gut vorbereitet in die Prüfung gehen? In diesem Kurs arbeiten wir ALLE Themengebiete der Prüfung thematisch und strukturiert auf und trainieren typische



Ferienprogramm

In den Pfingst- und Sommerferien beteiligt sich die vhs am Ferienprogramm der Stadt Pfullingen. Wir haben uns wieder tolle Angebote für euch ausgedacht und freuen uns über eure Anmeldung. Diese läuft über die Internetseite der Stadt Pfullingen (<https://pfullingen.ferienprogramm-online.de/>). Dort findet ihr auch weitere Informationen.

Prüfungsaufgaben. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Prüfungsvorbereitung strukturiert und unter Anleitung angehen möchten. Er bietet die Möglichkeit, Lücken zu schließen und der Prüfung gelassener entgegenzusehen. Nebenbei hilft der Kurs durch den zeitigen Beginn, sich auch in der Jahresgesamtnote zu verbessern, welche einen erheblichen Anteil (50 %) an der Gesamtnote hat! Was du mitbringen solltest: Schreibutensilien, Taschenrechner, deine Schul-Matheunterlagen (für eure Fragen) und nach Möglichkeit auch dein Tablet.

E8304 Dzemaal Morankic, 134,00 €
Sa, ab 07.02.2026, 09:00 - 11:00,
10-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Fit in Mathe für die Mittlere Reife

Mittlere Reife leicht gemacht! Wenn du dich im Fach Mathematik ideal auf die Abschlussprüfung vorbereiten willst, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. In einer kleinen Lerngruppe werden Themen wie Gleichungen, Parabeln, Trigonometrie, Sachrechnen besprochen und durch Übungen gefestigt. Egal, ob du deine Noten verbessern oder Wissenslücken schließen möchtest - dieser Kurs macht dich fit für die Prüfung!

E8600 Marina Boborzi, 134,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 09:00 - 12:30,
5-mal, vhs-Gebäude, Raum 1

Fit ins Mathe-Abi 2026 - Kontinuierliche Vorbereitung für Schüler*innen des Mathe Leistungskurses (Kursstufe 2)

Du stehst kurz vor dem Mathe-Abi

itur im Leistungsfach und möchtest sicher und gut vorbereitet in die Prüfung gehen? In diesem Kurs arbeiten wir die Themengebiete Analysis, Geometrie und Stochastik thematisch und strukturiert auf, klären deine offenen Fragen und trainieren an typischen Abituraufgaben. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Prüfungsvorbereitung strukturiert und unter Anleitung angehen möchten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Lücken rechtzeitig zu schließen und dem Mathe-Abi gelassener entgegenzusehen. Nebenbei hilft der Kurs durch den zeitigen Beginn, sich auch im 4. Halbjahr notentechnisch zu verbessern. Was du mitbringen solltest: Schreibutensilien, Taschenrechner, deine Schul-Matheunterlagen (für eure Fragen) und nach Möglichkeit auch dein Tablet.

E8303 Dzermal Morankic, 179,00 €
Sa, ab 07.02.2026, 12:00 - 14:30,
10-mal, vhs-Gebäude, Raum 7

Bewegung im Wasser

Bitte beachten Sie den zentralen **Anmeldestart am Montag, 2. Februar 2026, ab 9 Uhr**. Sie können sich telefonisch unter 07121 9923-0, online unter www.vhs-pfullingen.de oder persönlich während unserer Öffnungszeiten anmelden.

Eltern-Kindschwimmkurs ab 4 Jahren

Ihr Kind bewältigt mit Ihnen gemeinsam verschiedene Herausforderungen im Wasser. Wir machen Spiele, Geschicklichkeitsübungen, ins Wasser springen, erste Tauchversuche oder Gemeinsames Singen im Wasser. Voraussetzung sollte sein, dass sich ihr Kind alleine im Wasser mit einer Schwimmhilfe bewegen kann und keine Angst vor dem Untertauchen hat. Bitte beachten Sie, dass wir nur Kinder mit dem Geburtstermin bis zum 28.02.2022 berücksichtigen können.

E8330 Nicole Sautter, 48,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 09:00 - 09:45,
8-mal, Hallenbad Pfullingen

Schwimmkurse im Hallenbad

Kinderschwimmen Anfänger*innen

In unseren Schwimmanfängerkursen geht es darum, Kinder ab 5 Jahren behutsam an das Schwimmen heranzuführen und Ängste vor dem Wasser abzubauen. Der Umgang mit dem Element Wasser wird spielerisch vermittelt, indem die Kinder das Spritzen, Untertauchen und Reinspringen ausprobieren. Dabei werden Grundlagen wie das Schweben in Bauch- und Rückenlage sowie das Gleiten im seichten Wasser vermittelt. Auch wichtige Fertigkeiten wie das Ausatmen unter Wasser, das Tauchen und das erste Annähern an Schwimmtechniken werden geübt. Wichtig zu beachten ist, dass Kinder bis 9 Jahre von einer volljährigen Begleitperson begleitet werden müssen. Wenn das Kind nicht in der Lage ist, sich selbstständig umzukleiden und zu duschen, gilt dies ebenso. Bitte beachten Sie, dass wir Kinder mit dem Geburtstermin nach dem 28.02.2021 nicht berücksichtigen können. Die Gebühr versteht sich zzgl. des Eintritts ins Hallenbad.

E8343 Sascha Lulei, 48,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 14:30 - 15:15,
8-mal

E8344 Sascha Lulei, 48,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 15:30 - 16:15,
8-mal

E8342 Nicole Sautter, 48,00 €
Fr, ab 27.02.2026, 16:45 - 17:30,
8-mal

E8348 Sonja Götting, 48,00 €
Fr, ab 27.02.2026, 17:30 - 18:15,
8-mal

E8349 Sonja Götting, 48,00 €
Fr, ab 27.02.2026, 18:30 - 19:15,
8-mal

E8345 Charoula Parali, 48,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 09:15 - 10:00,
8-mal

E8346 Charoula Parali, 48,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 10:00 - 10:45,
8-mal

E8347 Nicole Sautter, 48,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 10:30 - 11:15,
8-mal

E8337 Charoula Parali, 48,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 10:45 - 11:30,
8-mal

Kinderschwimmen Fortgeschrittene

Wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme an den Schwimmkursen für Fortgeschrittene sind die Fähigkeit, unter Wasser zu tauchen sowie einige grobe Züge im Brustschwimmen ohne Schwimmhilfe. Dieser Kurs baut auf bereits vorhandenen Kenntnissen auf und widmet sich insbesondere der Technik des Brustschwimmens. Durch gezieltes Training und Korrekturen werden die Fähigkeiten der Kinder verbessert, um das Ziel zu erreichen, das „Seepferdchen“ zu erwerben.

Wichtig zu beachten ist, dass Kinder bis 9 Jahre von einer volljährigen Begleitperson begleitet werden müssen. Wenn das Kind nicht in der Lage ist, sich selbstständig umzukleiden und zu duschen, gilt dies ebenso.

Bitte beachten Sie, dass wir Kinder mit dem Geburtstermin nach dem 28.02.2021 nicht berücksichtigen können.

Die Gebühr versteht sich zzgl. des Eintritts ins Hallenbad.

E8336 Sascha Lulei, 48,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 16:20 - 17:05,
8-mal

E8331 Sascha Lulei, 48,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 17:10 - 17:55,
8-mal

E8340 Sonja Götting, 48,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 17:00 - 17:45,
8-mal

E8341 Sonja Götting, 48,00 €
Mi, ab 25.02.2026, 17:50 - 18:35,
8-mal

E8334 Nicole Sautter, 48,00 €
Fr, ab 27.02.2026, 16:00 - 16:45,
8-mal

E8335 Nicole Sautter, 48,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 09:45 - 10:30,
8-mal

E8338 Charoula Parali, 48,00 €
Sa, ab 28.02.2026, 11:30 - 12:15,
8-mal



Stadtwerke Pfullingen

Natürlich von hier.



Kreisarchiv Reutlingen, Horst Guth

Erdgas Wasser Wärme Parken

Ihr regionaler Partner

Pfulbengas 2026

Günstigere Konditionen

Preissicherheit für 2026

Zuverlässige Erdgasversorgung

Ihre Stadtwerke vor Ort



Bei Rückfragen rufen Sie uns gerne an.

Sie erreichen uns unter der Rufnummer 07121 7030 8888.

Den Vertrag können Sie gerne auf unserer Homepage www.stadtwerke-pfullingen.de in der Rubrik „Erdgas“ unter PfulbenGas downloaden. Selbstverständlich senden wir Ihnen gerne den Vertrag samt Rückumschlag zu.



Mein Arbeitgeber?

Ist richtig bekannt, ist sehr groß und steht für Stabilität.

Seit 170 Jahren ist die Kreissparkasse Reutlingen im Landkreis fest verankert, unterstützt die Menschen in der Region und ist dabei sehr erfolgreich.

Gib deiner Zukunft einen Sinn.
[ksk-reutlingen.de/bewerbung](https://www.ksk-reutlingen.de/bewerbung)

Bewirb dich jetzt!



**Kreissparkasse
Reutlingen**