HERBST/ WINTER 2026 - 2027

vhs Gerlingen

Auf diesem Flyer finden Sie das Angebot für Mitglieder der Fördergemeinschaft Pflege, das von der Volkshochschule Gerlingen in Zusammenarbeit mit dem Vorstand des Fördergemeinschaft erarbeitet wurde. Sie können sich über das angehängte Formular oder persönlich in der Volkshochschule zu den üblichen Öffnungszeiten anmelden. Bitte teilen Sie uns mit, dass Sie über die Fördergemeinschaft Pflege buchen. Dann wird die Kursgebühr automatisch um den Bonus der Fördergemeinschaft reduziert und von Ihrem Konto eingezogen. Pro Semester wird ein Kurs mit 20,00 € bezuschusst. An den mit „gebührenfrei" markierten Veranstaltungen dürfen Sie zusätzlich zum verwendeten Bonus bei einer Voranmeldung kostenfrei teilnehmen.

Bis zum 12. Juli 2026 haben die Mitglieder der Fördergemeinschaft Pflege e.V. ein Voranmelderecht. Auch danach sind Buchungen über die Mitgliedschaft in der Fördergemeinschaft Pflege möglich. Buchen Sie am besten noch heute!

Wir wünschen viel Freude und Gesundheit!

vhs

Fördergemeinschaft Pflege e.V.

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon priv./gesch. _____

E-Mail _____

Kurs-Nr. Thema (Kurzform): Gebühr:

_____ _____ _____ €

_____ _____ _____ €

_____ _____ _____ €

Mitglied Fördergemeinschaft Pflege e.V.

Zusatzinformation (z.B. Einstiegsort, Name des Kindes, weitere Person etc.)

_____

☐ Lastschriftverfahren ☐ bar (bei Anmeldung im VHS-Sekretariat)

Ich erkläre mich mit den im VHS-Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden.

Datum _____ Unterschrift _____

☐ Ich beantrage Ermäßigung. Grund: _____
(Ermäßigung nur gegen Berechtigungsnachweis)

Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats für VHS Gerlingen,
Gläubiger-ID: DE 77VHS00000476211

Ich ermächtige die Volkshochschule Gerlingen e.V., Forderungen zum jeweiligen Fälligkeitszeitpunkt mittels SEPA-Basislastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Gerlingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Dadurch entstehende Kosten gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz-Nummer wird separat mitgeteilt.

☐ Ein gültiges SEPA-Rahmenmandat mit Bankverbindung liegt bereits vor.

Kontoinhaber (Name, Vorname)

_____

Kreditinstitut

BIC

IBAN

D	E																				

Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

Gesundheitskurse

Kleine Auszeit für Dich- Spaziergang zum See... und das allein durch die Vorstellungskraft!

Traumreise/Autogenes Training

Einfach mal abschalten vom Alltag und frische Energie tanken.
Wir fangen mit Atemübungen an um schon etwas in die Ruhe zu kommen. Danach werden wir gedanklich zu einem See spazieren.
Hier lassen wir den Stress der letzten Tage los um neue Energie zu tanken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und eine Decke

Caroline Treiber / Kurs-Nr. 262-32220
Samstag, 05.12.26, 14:00 - 15:30 Uhr
vhs; Raum 1.1
~~15,00 €~~ gebührenfrei (Gebühr mit Bonus Fördergemeinschaft)

NEU!

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung beruht auf dem Prinzip der gezielten An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Dadurch kann eine Tiefenentspannung erreicht werden. Durch regelmäßiges Integrieren der Übungen in den Alltag verändert sich die Körperwahrnehmung und Verspannungen können frühzeitiger erkannt und gelöst werden. Lockerungsübungen und Körper- bzw. Phantasiereisen umrahmen die Stunde.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch als Mattenauflage und Socken.

Regina Ilzhöfer/ Kurs-Nr. 262-31308
Mo, 17:00 - 18:00 Uhr; ab 12.10.26, 10-mal, (nicht am 02.11.)
vhs; Raum 1.1
~~75,00 €~~ 55,00 € (Gebühr mit 20,- € Bonus Fördergemeinschaft)

NEU!

vhs Gerlingen

Anmeldung und Beratung

Volkshochschule Gerlingen
Schulstraße 19
70839 Gerlingen
Telefon 07156 205-401
Fax 07156 205-405
info@vhs-gerlingen.de

Noch eine Bitte in eigener Sache:
Wir haben ab dem Herbst/Wintersemester die Evaluation unserer Kurse digital neu aufgestellt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie nach Abschluss Ihres Kurses dem Link in der Mail zum digitalen Feedback folgen und uns eine kurze Rückmeldung geben würden.

Vorträge und Workshops

Vom Dorfsterben bedroht?
Der demographische Wandel im ländlichen Japan

Der ländliche Raum Japans, in dem wunderschöne Landschaften und faszinierende Traditionen zu bewundern sind, bleibt den meisten Reisenden verborgen. Doch gerade die ländlichen Regionen Japans mit ihren kleinen Dörfern stehen aufgrund der rasanten Alterung und des Bevölkerungsrückgangs enorm unter Druck. Das kulturelle Erbe vieler dieser Orte droht für immer verloren zu gehen. Auch wenn der demographische Wandel in Japan ein bekanntes Phänomen ist, ist es meist nur schwer vorstellbar, wie Menschen in diesen Dörfern tatsächlich leben und welche Maßnahmen sie ergreifen, um das Überleben ihrer Gemeinden zu sichern. In seinem Vortrag wird Christian Zink auf die örtlichen Gegebenheiten bestimmter Regionen eingehen und die ernsten Folgen des dramatisch fortschreitenden demografischen Wandels darstellen. Können Innovationsgeist und Kreativität die schrumpfenden Dörfer retten?

Christan Zink / Kurs-Nr. 262-01303
Freitag, 22.01.27, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs; Raum 1.1
gebührenfrei (Voranmeldung erforderlich)

Digitale Gesundheitskompetenz steigern
Sicher Gesundheitsinformationen im Internet finden

Digitale Gesundheitskompetenz wird immer wichtiger, denn viele Menschen suchen heute online nach medizinischen Informationen – doch nicht alles, was im Internet steht, ist verlässlich. In diesem Mitmachkurs erfahren Sie, wie Sie seriöse Gesundheitsquellen erkennen, Werbung von echten Empfehlungen unterscheiden und Suchergebnisse oder KI-Antworten richtig einordnen. Sie lernen, gezielt und sicher nach Gesundheitsinformationen zu suchen und digitale Angebote sinnvoll zu nutzen. Besonders im höheren Alter ist Gesundheitskompetenz ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einem gesünderen Leben, denn wer Informationen besser versteht, kann Entscheidungen bewusster treffen und die eigene Gesundheit aktiver gestalten. Kurs wird gefördert durch das Projekt „Gesund und digital vor Ort".

Johann Szeitz/ Kurs-Nr. 262-35209
Freitag, 04.12.26, 15:00 - 17:00 Uhr
vhs; Raum 1.2
gebührenfrei (Voranmeldung erforderlich)

Qigong am Nachmittag
Wohltuende Pflege der Lebensenergie

Mit Qigong -- übersetzt dem „beharrlichen Üben an der Lebensenergie" -- kann man in jedem Alter beginnen und sein Wohlbefinden und seine Gesundheit stärken. Die Jahrtausende alten Übungen aus China vertiefen das Atemvolumen und schenken dem Körper auf einfache Weise Beweglichkeit. Wir üben meditativ und fließend, Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil der Stunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungsinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Gruppe, viele Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Uli Mall / Kurs-Nr. 262-32209
Mo, 15:30 - 16:30 Uhr; ab 21.09.26, 16-mal, (nicht am 21.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
~~101,00 €~~ 81,00 € (Gebühr mit 20,- € Bonus Fördergemeinschaft)

Fit ins Alter - fit im Alter

Die Beweglichkeit der Gelenke, die Elastizität der Muskulatur, Stabilität im Stehen und Gehen. Das alles sind Voraussetzungen für die Vorbeugung von Sturzverletzungen. In diesem Kurs lernen wir unseren Körper besser kennen, indem wir ihn bewusst spüren und gewinnen Selbstvertrauen und Sicherheit im Alltag sowie in ungewohnten Situationen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch

Manuela Senn / Kurs-Nr. 262-33411
Mo, 10:10 - 11:10 Uhr; ab 28.09.26, 14-mal (nicht am 30.11. u. 14.12.)
vhs; vhs-Halle 0.1
~~88,00 €~~ 68,00 € (Gebühr mit 20,- € Bonus Fördergemeinschaft)

Präventionstraining für die Füße
Gesunde Füße als Basis für den Körper

Sie können sich noch nicht vorstellen, was Dehnung, Entspannung und gezielte fußgymnastische Übungen verändern? Erleben Sie selbst, an Ihrem eigenen Körper, wie es sich auf Ihren Körper auswirkt und sich das Fußgewebe innerhalb kürzester Zeit positiv verändert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung;
Bitte beachten: Die Übungen werden barfuß ausgeführt

Manuela Senn / Kurs-Nr. 262-33302
Fr, 18:05 - 18:50 Uhr; ab 02.10.26, 4-mal; (nicht am 23.10.)
Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
~~22,00 €~~ 2,00 € (Gebühr mit 20,- € Bonus Fördergemeinschaft)

Yoga im Sitzen auf dem Stuhl

Geeignet für Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht auf einer Matte sitzen, knien oder liegen können oder wollen. Alle Übungen können zu erhöhter Vitalität, Energie, Entspannung, Konzentrationsfähigkeit – und somit zu einer besseren Lebensqualität – bis ins hohe Alter führen. Alle Yogaübungen werden so ausführlich erklärt, dass jede/r, auch ohne jegliche Yoga-Vorkenntnisse, sie ausführen kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Uta Schneider / Kurs-Nr. 262-31134
Di, 13:45 - 14:45 Uhr; ab 06.10.26, 12-mal, (nicht am 08.12. u. 15.12.)
Markusgemeindehaus; Hirschstr. 17
~~88,00 €~~ 68,00 € (Gebühr mit 20,- € Bonus Fördergemeinschaft)

Exkursionen

Besuch im Krematorium Bonholz in Rutesheim
Führung an einem besonderen Ort des „Loslassens“

Das Krematorium Bonholz in Rutesheim ist ein besonderer Ort des „Loslassens“ und das erste privat betriebene Krematorium in Württemberg. Es schafft Vertrauen, ermöglicht einen würdevollen Umgang mit den Verstorbenen und steht für Zuverlässigkeit und Transparenz. Bei diesem familiengeführten Betrieb wird großer Wert auf Ethik und Pietät gelegt, dies zeigt sich bereits in der bewusst schlicht gehaltenen Architektur des Gebäudes. Mit der fachkundig angeleiteten Führung lernen Sie, die ganz natürlichen Hemmungen und Unklarheiten zum Thema „Kremation“ in Offenheit und Klarheit umzuwandeln und den Abschied zu bewältigen.

MA Krema Bonholz/ Kurs-Nr. 262-02216
Donnerstag, 26.11.26, 17:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: 71277 Rutesheim,
Krema Bonholz, Im Bonholz 11
gebührenfrei (Voranmeldung erforderlich)

Kirchenführung bei Kerzenschein
Die Gerlinger Petruskirche

Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch die Gerlinger Petruskirche. Lauschen Sie bei einem Getränk und ein paar Häppchen dem Klang der Orgel. Tauchen Sie ein in die Atmosphäre der im 15. Jh. erbauten Petruskirche, die seit über 500 Jahren von Musik und Gebeten erfüllt wird. Entdecken Sie besondere Orte in der Kirche und finden Sie Ihren Lieblingsplatz.
Nach einer kurzen Einführung von Pfarrerin Karina Beck in die Geschichte der Petruskirche erkunden Sie den Kirchenraum bei stimmungsvoller Musik und Kerzenschein.

Karina Beck / Kurs-Nr. 262-02311
Freitag, 29.01.27, 17:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Gerlingen, Petruskirche
gebührenfrei (Voranmeldung erforderlich)

Tanzreise um die Welt
Tanz-Workshop

NEU!

In diesem Workshopformat tanzen wir Tänze der Welt. In jedem Kurs werden Schrittfolgen aus verschiedenen Tanzstilen thematisiert. Es macht Spaß und man braucht keine Vorkenntnisse. Jeder kann mitmachen, auch in jedem Alter und bei Einschränkungen. Die Grundschritte sind modern und interessant, wie ein Urlaub. Wir lockern uns zu Beginn, tanzen kleine leichte Choreographien. Und am Schluß ist man entspannt. Auch ein eigener Style ist möglich. **Das Beste daran, Sie können auch ohne Tanzpartner in die Welt der Tänze eintauchen, jeder tanzt für sich allein.**
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, barfuß oder leichte Schuhe, Handtuch, Getränk

Workshop 1, Tanzstile: Rumba, Salsa, Sirtaki
Kerstin Landwehr / Kurs-Nr. 262-34115
Samstag, 24.10.26, 14:00 - 15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
~~15,00 €~~ gebührenfrei (Gebühr mit Bonus Fördergemeinschaft)

Workshop 2, Tanzstile: Cha Cha, Flamenco, Line Dance
Kerstin Landwehr / Kurs-Nr. 262-34116
Samstag, 28.11.26, 14:00 - 15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
~~15,00 €~~ gebührenfrei (Gebühr mit Bonus Fördergemeinschaft)

Workshop 3, Tanzstile: Bachata, Walzer, Bollywood Dance
Kerstin Landwehr / Kurs-Nr. 262-34117
Samstag, 23.01.27, 14:00 - 15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
~~15,00 €~~ gebührenfrei (Gebühr mit Bonus Fördergemeinschaft)

Workshop 4, Tanzstile: Tango, Swing, Kalinka
Kerstin Landwehr / Kurs-Nr. 262-34118
Samstag, 20.02.27, 14:00 - 15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
~~15,00 €~~ gebührenfrei (Gebühr mit Bonus Fördergemeinschaft)

Tanzreise um die Welt - Kompaktkurs (alle 4 Termine)
Kerstin Landwehr / Kurs-Nr. 262-34119R
Sa, 24.10, 28.11., 23.01. und 20.2.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
~~50,00 €~~ 30,00 € (Gebühr mit Bonus Fördergemeinschaft)

Yoga auf dem Stuhl/Stuhlgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an alle, die eine sanfte, gelenkschonende Form von Yoga kennenlernen möchten – auch ohne Vorkenntnisse. In 12 Terminen üben wir einfache Yoga-Positionen (Asanas) auf dem Stuhl, die die Beweglichkeit fördern, Muskeln sanft kräftigen und Verspannungen lösen. Ergänzend dazu werden Atemübungen (Pranayama) praktiziert, die Ruhe und innere Balance unterstützen. Eine kurze Entspannungsphase rundet jede Stunde ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können.
Hinweis: Wenn Sie unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Heike Schwabenthan / Kurs-Nr. 262-31173
Fr, 10:45 - 11:45 Uhr; ab 16.10.26, 12-mal
(nicht am 20.11.)
vhs; Raum 1.1
~~88,00 €~~ 68,00 € (Gebühr mit 20,- € Bonus Fördergemeinschaft)

NEU!

Vorträge und Workshops

Autosuggestion - die Kunst des positiven Denkens
So meistern Sie Ihren Alltag

Im Grunde zieht es uns alle auf die Sonnenseite des Lebens: zu Erfolg, Anerkennung, guten menschlichen Kontakten, zu Zufriedenheit und Glück. Dabei stehen uns häufig negative Glaubenssätze und Überzeugungen im Weg. Diese können wir erkennen, lernen loszulassen und durch fördernde Überzeugungen ersetzen. Die Autosuggestion lehrt uns eine klare und leicht zu handhabende Methode, mit der wir unsere Gedanken, Gefühls- und Vorstellungswelt von der negativen in die positive Richtung umpolen können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Roland Draht, Dorothea Jäger /
Kurs-Nr. 262-17110
Samstag 23.01. und Sonntag 24.01.27; 10:00 - 12:00 Uhr
vhs; Raum 1.4
~~29,00 €~~ 9,00 € (Gebühr mit 20,- € Bonus Fördergemeinschaft)

Vorträge mit der KVBW

Hörverlust im Alter
medizinischer Vortrag mit der KVBW

Hörverlust im Alter, auch Presbyakusis genannt, ist eine langsam fortschreitende, beidseitige Schwerhörigkeit, die typischerweise ab dem 50. Lebensjahr beginnt und mit dem Alter zunimmt. In diesem Vortrag werden die jeweiligen Ursachen sowie die aktuellen Diagnosemöglichkeiten vorgestellt. Hiernach wird auf die modernen Therapiemöglichkeiten eingegangen, insbesondere die Unterstützung durch Hörhilfen, die heute einem hohen technischen Standard entsprechen und zumeist ein „normales" Hören und Verstehen weitestgehend wieder gewährleisten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

Referentin: Dr. med. Natascha Friese, HNO-Ärztin aus Weil der Stadt
Moderation: Dr. med. Timo Hurst, Vorsitzender der Ärzteschaft Leonberg

Alles Gute.
KVBW
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Kurs-Nr. 262-01205
Dienstag, 17.11.26, 19:00 - 20:30 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG
gebührenfrei (Voranmeldung erforderlich)

Arthrose
Wie lässt sich Gelenkverschleiß behandeln?
medizinischer Vortrag mit der KVBW

Bei der Arthrose handelt es sich um einen Verschleiß des Gelenkknorpels mit zunehmender Funktionsstörung des betroffenen Gelenkes. Die Ursache kann an einer genetisch begründeten Neigung zu einer Arthrose liegen. Weitere Faktoren wie Entzündungen, Überlastungen, auch Beinfehlstellungen sowie Unfallfolgen und Entwicklungsstörungen im Wachstumsalter können zu einem ähnlichen Beschwerdebild führen. Ein Großteil der Menschen über 50 Jahre zeigen Arthrosezeichen im Röntgenbild, Beschwerden haben jedoch lediglich ca. 15 Prozent der Betroffenen. Die Schmerzen allein sind oft Anlass den Hausarzt aufzusuchen oder Rat bei einem Facharzt einzuholen. Der Referent zeigt die Möglichkeiten der konservativen und operativen Therapie bei Arthrosen auf und erläutert die Erfolge beim Gelenkersatz. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Tobias Heger, Orthopäde aus Leonberg
Moderation: Dr. med. Timo Hurst, Vorsitzender der Ärzteschaft Leonberg

Alles Gute.
KVBW
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Kurs-Nr. 262-01350
Dienstag, 02.02.27, 19:00 - 20:30 Uhr
Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG
gebührenfrei (Voranmeldung erforderlich)