

## Außenstelle Nordheim

### Frühjahr/Sommer 2026: Kurzübersicht

Die ausführlichen Beschreibungen finden Sie im Programmheft und unter [www.vhs-unterland.de](http://www.vhs-unterland.de), ebenso die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Gebühren gelten für die Mindestteilnehmerzahl. Beachten Sie bitte, dass Voranmeldung notwendig ist. Ihre Außenstellenleiterin erreichen Sie telefonisch unter 07133 182 2210 oder per E-Mail über [nordheim@vhs-unterland.de](mailto:nordheim@vhs-unterland.de).

#### Mensch, Gesellschaft & Umwelt

#### Kultur & Gestalten

#### Gesundheit & Ernährung

#### Sprachen

#### Berufliche Bildung, Medien & IT

#### Junge VHS

#### Kein Schwimmkursplatz – und nun?

#### Anleitung für Eltern, Großeltern etc.

(261NH30290)

Mi, 11.02.2026, 19:00–20:30 Uhr, 1x, 10 €

#### Qi Gong (261NH30150)

Mo, 23.02.2026, 18:30–19:45 Uhr, 12x, 66 €

#### Fit mit Latin Dance (261NH30235)

Mo, 23.02.2026, 18:30–19:30 Uhr, 15x, 66 €

#### Pilates (261NH30110)

Mo, 23.02.2026, 19:00–20:00 Uhr, 14x, 62 €

#### Pilates (261NH30111)

Mo, 23.02.2026, 20:10–21:10 Uhr, 14x, 62 €

#### Englisch Starter A1.1 für Anfänger\*innen mit

#### geringen Vorkenntnissen (261NH40603)

Mo, 23.02.2026, 19:35–21:05 Uhr, 12x, 114 €

#### Englisch A1.2 für Anfänger\*innen mit

#### Vorkenntnissen (261NH40610)

Mo, 23.02.2026, 18:00–19:30 Uhr, 12x, 80 €

#### Englisch Konversation B1 (261NH40665)

Mo, 23.02.2026, 19:00–20:30 Uhr, 15x, 99 €

#### Pilates für Fortgeschrittene (261NH30115)

Di, 24.02.2026, 18:30–19:30 Uhr, 15x, 66 €

#### Pilates - Kraftzentrum Beckenboden

(261NH30117)

Di, 24.02.2026, 17:15–18:15 Uhr, 15x, 66 €

#### ZUMBA® Gold (261NH30236)

Di, 24.02.2026, 18:30–19:30 Uhr, 12x, 63 €

#### Kundalini Yoga (261NH30140)

Di, 24.02.2026, 09:30–11:00 Uhr, 16x, 106 €

#### Kundalini Yoga (261NH30141)

Mi, 25.02.2026, 18:30–20:00 Uhr, 16x, 106 €

#### Craniosacrale Osteopathische

#### Selbstentspannung (online) für Hochsensible

Menschen (261NH30185)

Mi, 25.02.2026, 19:00–22:00 Uhr, 1x, 19 €

#### Beweglich bleiben mit der Feldenkrais-Methode (261NH30160)

Mi, 25.02.2026, 18:30–19:45 Uhr, 9x, 50 €

#### Faszientraining für den Rücken

(261NH30215)

Mi, 25.02.2026, 10:15–11:15 Uhr, 12x, 76 €

#### Pilates Yoga Fusion (261NH30118)

Mi, 25.02.2026, 09:00–10:00 Uhr, 12x, 53 €

#### Pilates (261NH30113)

Mi, 25.02.2026, 19:00–20:00 Uhr, 13x, 58 €

#### Pilates (261NH30114)

Mi, 25.02.2026, 20:10–21:10 Uhr, 13x, 58 €

#### Bodyforming mit Pilates (261NH30116)

Do, 26.02.2026, 17:45–18:45 Uhr, 15x, 66 €

#### Musikerlebnis für Kleinkinder im Alter von

#### 16 Monaten bis 3 Jahren mit Begleitung

(261NH21384)

Do, 26.02.2026, 15:00–15:45 Uhr, 5x, 24 €

#### Musikerlebnis für Kleinkinder im Alter von

#### 16 Monaten bis 3,5 Jahren mit Begleitung

(261NH21385)

Do, 26.02.2026, 16:00–16:45 Uhr, 5x, 24 €

#### Orientalischer Bauchtanz „den Alltag

#### abschütteln“ für Anfängerinnen und

#### Wiedereinsteigerinnen (261NH20525)

Do, 26.02.2026, 19:30–21:00 Uhr, 5x, 48 €

#### Spanische Küche: Tapas (261NH30545)

Do, 26.02.2026, 18:00–21:30 Uhr, 1x, 48 €

#### Entdecke die Welt der Meditation

(261NH30175)

Do, 26.02.2026, 20:15–21:00 Uhr, 5x, 24 €

#### Yin Yoga (261NH30146)

Do, 26.02.2026, 18:00–19:15 Uhr, 10x, 79 €

#### Hatha Yoga (261NH30133)

Do, 26.02.2026, 18:45–20:00 Uhr, 14x, 77 €

#### IDOGO Qi Gong (261NH30151)

Fr, 27.02.2026, 09:00–10:00 Uhr, 15x, 89 €

#### Fitness Mix (261NH30250)

Fr, 27.02.2026, 18:30–19:30 Uhr, 12x, 76 €

#### Musikerlebnis für Babys im Alter von 6 - 16

#### Monaten mit Begleitung (261NH21380)

Fr, 27.02.2026, 09:15–10:00 Uhr, 5x, 24 €

#### Musikerlebnis für Kleinkinder im Alter von

#### 16 Monaten bis 3 Jahren mit Begleitung

(261NH21381)

Fr, 27.02.2026, 10:15–11:00 Uhr, 5x, 24 €

#### Pilates (261NH30112)

Fr, 27.02.2026, 08:45–09:45 Uhr, 15x, 66 €

#### Du und der Löwe in Dir Selbstbehauptungs-

#### und Resilienztraining für Kinder im Alter

von 5 - 7 Jahren (261NH10570)

Sa, 28.02.2026, 09:00–14:00 Uhr, 1x, 37 €

#### Discofox/Hustle - ein Tanz für alle Feiern

Grundkurs (261NH20505)

So, 01.03.2026, 17:00–18:30 Uhr, 6x, 67 €

#### Discofox/Hustle - der Tanz für alle Feiern für

Fortgeschrittene (261NH20506)

So, 01.03.2026, 18:45–20:15 Uhr, 6x, 67 €

#### Spanisch A1.1 für Anfänger\*innen ohne

Vorkenntnisse (261NH42208)

Mo, 02.03.2026, 18:30–20:00 Uhr, 14x, 132 €

#### Italienisch A1.1 für Anfänger\*innen ohne

Vorkenntnisse (261NH40907)

Mi, 04.03.2026, 19:00–20:30 Uhr, 10x, 95 €

#### Gesundes Pausenbrot für Interkulturelle

Elternmentoren (261NH30507)

Do, 05.03.2026, 17:00–20:00 Uhr, 1x, 0 €

#### Familiyoga für Kinder von 3 - 6 Jahren mit

Begleitperson (261NH30190)

Fr, 06.03.2026, 15:00–15:45 Uhr, 6x, 26 €

#### Vinyasa Yoga auch für Anfänger\*innen

(261NH30148)

Fr, 06.03.2026, 09:15–10:30 Uhr, 8x, 63 €

#### Du und der Löwe in Dir Selbstbehauptungs-

#### und Resilienztraining für Kinder im Alter

von 8 - 10 Jahren (261NH10571)

Sa, 07.03.2026, 09:00–14:00 Uhr, 1x, 37 €

#### Basteln mit LEDs Pixelkunst à la Minecraft

Elektronik für Kinder von 7 - 12 Jahren

(261NH11035)

Sa, 07.03.2026, 10:00–13:00 Uhr, 1x, 25 €

#### Muskelentspannung nach Jacobson –

#### Autogenes Training – Achtsamkeitsübungen

Entspannung für Körper und Seele

(261NH30120)

Di, 10.03.2026, 18:30–19:45 Uhr, 6x, 48 €

#### Flexi-Küche: Bunt, gesund und voller

Geschmack (261NH30530)

Mi, 11.03.2026, 18:00–21:30 Uhr, 1x, 43 €

#### Eine kulinarische Reise durch den Iran mit

Herz, Geschmack und Kultur (261NH30553)

Sa, 14.03.2026, 15:30–19:30 Uhr, 1x, 44 €

#### Pralinen und Schokolade für Kinder ab 7

Jahren (261NH30589)

Sa, 14.03.2026, 10:00–14:00 Uhr, 1x, 39 €

#### Schüßler Salze Verstehen und anwenden

(261NH30310)

Di, 17.03.2026, 18:30–20:30 Uhr, 1x, 13 €

#### Nähtreff Einmal im Monat (261NH20900)

Do, 19.03.2026, 18:30–21:00 Uhr, 5x, 56 €

#### Weidenflechten: Bunte Osterkörbchen aus

Peddigrohr (261NH21005)

Do, 19.03.2026, 18:00–22:00 Uhr, 1x, 36 €

#### Naturseife sieden mit Frühlingsdüften für

Erwachsene und Jugendliche (261NH21020)

Do, 19.03.2026, 18:00–21:00 Uhr, 1x, 19 €

#### Vulkanforscher Experimente für Kinder von

5 - 7 Jahren (261NH11030)

Sa, 21.03.2026, 14:00–16:00 Uhr, 1x, 12 €

#### Meteoritenforscher Weltraumexperimente

für Kids von 6 - 11 Jahren (261NH11031)

## Veranstaltungen der VHS Unterland

Sa, 21.03.2026, 16:15–18:15 Uhr, 1x, 12 €

**Osternestchen backen für Kinder im Grundschulalter (261NH30586)**

Sa, 28.03.2026, 10:00–14:00 Uhr, 1x, 39 €

**Mathematik Power-Kurs Vorbereitung auf die Realschul-Abschlussprüfung (261NH60710)**

Mo, 30.03.2026, 14:00–17:00 Uhr, 3x, 70 €

**Meridian Klopftechnik - EFT allgemein für "fast" alle Probleme des Alltags (online) (261NH30321)**

Mi, 01.04.2026, 19:00–22:00 Uhr, 1x, 19 €

**Handlettering - in frühlingsfrischen Farben für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren (261NH20790)**

Di, 07.04.2026, 19:00–21:30 Uhr, 1x, 20 €

**Englisch Power-Kurs: Last Chance Vorbereitung auf die Realschul-Abschlussprüfung (261NH60731)**

Di, 07.04.2026, 14:00–17:00 Uhr, 3x, 70 €

**Wohlfühl- und Beautytag für Teens (261NH30492)**

Do, 09.04.2026, 09:30–12:00 Uhr, 1x, 15 €

**Kosmetikmanufaktur für Mädchen von 8 - 14 Jahren (261NH30491)**

Fr, 10.04.2026, 15:00–18:00 Uhr, 1x, 24 €

**Wetterfeste Nana (261NH20770)**

Fr, 10.04.2026, 18:30–21:00 Uhr, 2x, 35 €

**Zauberkurs 1 auch für Zauber-Neulinge ab 9 Jahren (261NH20490)**

Fr, 10.04.2026, 10:00–13:00 Uhr, 1x, 22 €

**Künstliche Intelligenz (KI) mit ChatGPT und anderen KI Programmen für die Generation 50+ (261NH50155)**

Di, 14.04.2026, 09:30–12:30 Uhr, 2x, 64 €

**Spanisch A1.1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (261NH42207)**

Di, 14.04.2026, 19:00–20:30 Uhr, 10x, 95 €

**Musikerlebnis für Kleinkinder im Alter von 16 Monaten bis 3,5 Jahren mit Begleitung (261NH21386)**

Do, 16.04.2026, 15:00–15:45 Uhr, 6x, 28 €

**Musikerlebnis für Kleinkinder im Alter von 16 Monaten bis 3,5 Jahren mit Begleitung (261NH21387)**

Do, 16.04.2026, 16:00–16:45 Uhr, 6x, 28 €

**Musikerlebnis für Babys im Alter von 6 - 16 Monaten mit Begleitung (261NH21382)**

Fr, 17.04.2026, 09:15–10:00 Uhr, 6x, 28 €

**Musikerlebnis für Kleinkinder im Alter von 16 Monaten bis 3 Jahren mit Begleitung (261NH21383)**

Fr, 17.04.2026, 10:15–11:00 Uhr, 6x, 28 €

**Wetterfeste Katzenskulptur (261NH20771)**

Fr, 17.04.2026, 18:30–21:00 Uhr, 2x, 35 €

**Klangschalenmeditation Entspannung und Tiefenentspannung erleben (261NH30177)**

Mo, 20.04.2026, 18:30–19:30 Uhr, 3x, 27 €

**R.E.S.E.T. Basis Entspannter Kiefer = entspannter Körper (261NH30320)**

Fr, 24.04.2026, 17:00–22:00 Uhr, 1x, 34 €

**Inliner Einsteigerkurs für Kinder und Erwachsene (261NH30295)**

So, 26.04.2026, 09:00–10:30 Uhr, 1x, 8 €

**Inliner Einsteigerkurs für Kinder und Erwachsene (261NH30296)**

So, 26.04.2026, 10:30–12:00 Uhr, 1x, 8 €

**Brille ade-Verbesserung der Sehkraft auf ganzheitlichem Weg (261NH30330)**

Di, 05.05.2026, 18:30–20:30 Uhr, 1x, 9 €

**Haute Route Pyrénéenne – Abenteuer, Faszination, magische Natur Reisevortrag (261NH10912)**

Di, 05.05.2026, 19:00–21:00 Uhr, 1x, 15 €

**Make-up für Teenager - glowy, shiny und schnell gezaubert ab 12 Jahren (261NH30490)**

Do, 07.05.2026, 17:00–18:30 Uhr, 1x, 13 €

**Top Fotos: Fotografieren mit dem Smartphone (261NH50170)**

Do, 07.05.2026, 18:00–21:00 Uhr, 1x, 34 €

**Modellieren mit Ton Töpfer Workshop mit Glasieren (261NH20806)**

Fr, 08.05.2026, 19:00–21:00 Uhr, 3x, 85 €

**Modellieren mit Ton für Kinder ab 7 Jahren Töpfern zu der Bilderbuchgeschichte "Tao" von Else Schwenk-Anger (261NH20830)**

Fr, 08.05.2026, 15:00–17:00 Uhr, 1x, 15 €

**Beweglich bleiben mit der Feldenkrais-Methode (261NH30161)**

Mi, 13.05.2026, 18:30–19:45 Uhr, 9x, 50 €

**Bau eines ferngesteuerten Bots für Kinder von 8 - 11 Jahren (261NH11032)**

Sa, 16.05.2026, 10:00–13:00 Uhr, 1x, 27 €

**Antientzündliche Ernährung Vortrag: Kann ich mich gesund essen? (261NH30506)**

Di, 19.05.2026, 19:00–21:00 Uhr, 1x, 11 €

**Indische Küche - beliebte Currys, Dals und Brote Streifzug durch die südindische Küche mit Vinoth (261NH30550)**

Do, 21.05.2026, 18:00–21:30 Uhr, 1x, 25 €

**Küchenzauber in der Hektik: Notfallrezepte, Zeitmanagement und mentale Entlastung**

**Workshop zu Meal Planning & Meal Prep (261NH30505)**

Fr, 22.05.2026, 17:00–19:00 Uhr, 1x, 13 €

**Desserts im Sommer für Teens von 10 - 14 Jahren (261NH30585)**

Mi, 27.05.2026, 13:00–16:00 Uhr, 1x, 23 €

**PEKiP für Babys, die zwischen November 2025 und Anfang Dezember 2025 geboren sind (261NH10511)**

Do, 11.06.2026, 8:45–10:15 Uhr, 10x, 149 €

**PEKiP für Babys, die zwischen April und Anfang Mai 2026 geboren sind (261NH10512)**

Do, 11.06.2026, 10:30–12:00 Uhr, 10x, 149 €

**Tortenböden, Mürbteig, Rührteig und Co. Grundbackkurs (261NH30520)**

Sa, 13.06.2026, 10:00–14:00 Uhr, 1x, 47 €

**Fit fürs Babysitten ab 14 Jahren (261NH10560)**

Fr, 19.06.2026, 17:00–20:00 Uhr, 2x, 43 €

**Ganz schnell wunderschön - Tagesmake-up schnell gezaubert (261NH30410)**

Do, 02.07.2026, 18:00–21:00 Uhr, 1x, 29 €

**Investieren in Aktien - wie geht das? (online) (261NH10476)**

Do, 16.07.2026, 18:00–21:00 Uhr, 1x, 0 €, Anmeldeende: 10.07.2026

**Indische Küche - Colours of India Streifzug durch die Farbenvielfalt der indischen Küche mit Vinoth (261NH30551)**

Do, 23.07.2026, 18:00–21:30 Uhr, 1x, 25 €

**Fitnessgymnastik im Rathauspark (261NH30260)**

Mo, 27.07.2026, 19:00–20:00 Uhr, 6x, 27 €

**Traumfänger aus funkelnden Perlen für Kinder von 6 - 11 Jahren (261NH21035)**

Di, 04.08.2026, 15:00–16:30 Uhr, 1x, 8 €

**Meer, Meer, Meerjungfrau für Mädchen von 6 bis 11 Jahren in den Sommerferien (261NH21070)**

Di, 04.08.2026, 09:00–11:15 Uhr, 1x, 20 €

**Sommerlicher Türkranz für Kinder von 8 - 13 Jahren in den Sommerferien (261NH21073)**

Di, 04.08.2026, 11:30–13:45 Uhr, 1x, 20 €

**Solarautos: Wir bauen flotte Flitzer! für Kinder ab 8 Jahren (261NH11033)**

Do, 06.08.2026, 09:30–11:45 Uhr, 1x, 27 €

**Wir bauen einen Putzroboter für Kinder ab 7 Jahren (261NH11034)**

Fr, 07.08.2026, 09:30–11:45 Uhr, 1x, 29 €