



© Monster ZStudio – AdobeStock.com

GESUNDHEIT IST MEHR

Vielfalt erleben und neue
Perspektiven gewinnen

SEPTEMBER BIS DEZEMBER
2026 AUF EINEN BLICK



1.000
neue
Angebote

MEHR INFO UNTER
vhs-karlsruhe.de



KARLSRUHE

THEMA GESUNDHEIT

Gesundheit gehört zu den wichtigsten Grundlagen unseres Lebens. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen, arbeiten, lernen und miteinander leben. Gleichzeitig ist Gesundheit eine Herausforderung: Der Alltag vieler Menschen ist geprägt von Zeitdruck, hohen Anforderungen, permanenter Erreichbarkeit und dem Wunsch, allen Lebensbereichen gleichermaßen gerecht zu werden. Umso wichtiger wird es, bewusst auf sich selbst zu achten und Räume zu schaffen, in denen Körper, Geist und Seele neue Kraft schöpfen können.

Mit dem vorliegenden Trimesterheft widmet sich die Volkshochschule Karlsruhe dem Thema **Gesundheit in seiner ganzen Vielfalt**. Gesundheit verstehen wir dabei ganzheitlich: Sie umfasst Bewegung und körperliche Fitness ebenso wie mentale Stärke, Entspannung, Ernährung, Prävention, kreative Aktivitäten, soziale Beziehungen und persönliche Lebensfreude.

In unseren Kursen, Workshops und Vorträgen möchten wir Ihnen Gelegenheit geben, Bewährtes zu vertiefen und neue Wege zu entdecken. Am 17.9.26 referiert z. B. Prof. Dr. Philipp Thomann zum Thema Ernährung für Körper und Seele: Hintergründe und Tipps für den Alltag. Weitere, zum Trimesterthema für Sie konzipierte Highlights, sind u. a. FaszienFlow meets Blues, Joyful Motion – Freude an Bewegung, Mediation kompakt: Alltagstools für ein konstruktives Miteinander, Burnout-Prävention, Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft sowie Den Körper sprechen lassen – Theater für Körper und Geist.

Am 21.11. 26 findet außerdem unser **Gesundheitstag** statt. Hier können Sie in verschiedene Workshops zu Yoga, Pilates, Functional Fitness, Aroha, Qi-Gong und vielen mehr schnuppern und das richtige Angebot für sich finden.

Besonders wichtig ist uns, dass Gesundheitsbildung für alle zugänglich bleibt – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen. Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, und jeder Schritt hin zu mehr Wohlbefinden zählt. Deshalb möchten wir Sie ermutigen, Bedürfnisse ernst zu nehmen und Gesundheit nicht als Pflicht, sondern als Bereicherung zu erleben

Außerdem möchten wir Sie gerne auf unseren **Familihtag** am 14.11.26 und auf unseren **Stand auf der Offerta**, der Erlebnismesse für Trends in Karlsruhe, vom 24.10. - 1.11.26 aufmerksam machen. Besuchen Sie uns gerne zu beiden Gelegenheiten und kommen Sie mit uns ins Gespräch.

Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen, Workshops und Vorträgen begrüßen zu dürfen, und wünschen Ihnen inspirierende Begegnungen, neue Impulse und vor allem ein gesundes, erfülltes Trimester.

Herzlichst

Ihre Jenny Ungericht
Direktorin der vhs Karlsruhe



Jenny Ungericht



Jetzt anmelden
und Platz
im Wunschkurs
sichern

vhs Karlsruhe

Kontakt:
info@vhs-karlsruhe.de
07 21 / 9 85 75-0

INHALT

Arbeitswelt, Wirtschaft und Digitales	3
Kurstipps Gesundheit	3, 17 und 21
Bildungszeit	7
Mensch, Gesellschaft und Umwelt	7
Gesundheit und Bewegung	10
Kochen und Ernährung	16
Gutscheine	16
Kultur und Kreativität	17
Sprachen von A bis Z	23
Junge vhs und Familie – JUKKS	35
Schule für Erwachsene	39
Wissenswert	Rückseite

