



vhs-Programm

Volkshochschule Schwäbisch Hall
Februar–August 2024

Wir haben den Bauplatz für Ihr Traumhaus in Schwäbisch Hall

Sie suchen einen günstigen privaten Bauplatz mit intakter Nachbarschaft und guter Infrastruktur, der bereits komplett erschlossen ist und Ihnen zudem einen Kinderbonus zusichert? Dann sind Sie bei uns genau richtig.



Sie möchten über Neuigkeiten und kommende Verkaufstarts informiert sein?

Dann merken Sie sich jetzt unter www.hge-sha.de vor und verpassen Sie keinen Verkaufstart von Baugebieten in Schwäbisch Hall mehr.





„Denken ohne Geländer“ (Hannah Arendt)

Ich freue mich sehr, Ihnen heute ein neues, inhaltlich starkes VHS Programmheft für das Frühjahrs- und Sommersemester 2024 präsentieren zu können. Es beinhaltet über 1.000 Kurse und hochkarätige Veranstaltungen – und unterstreicht damit einmal mehr, dass unsere VHS Schwäbisch Hall zu einer Vorzeigeeinrichtung mit Strahlkraft auch über die Stadtgrenzen hinaus avanciert ist. Gerade in schwierigen Zeiten multippler gesellschaftlicher Krisen ist Bildung unser höchstes Gut, um die Welt zu verstehen, kritisch zu reflektieren und auch zu verändern. Neue innovative Lösungen für die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu finden, bedarf eines „Denkens ohne Geländer“, wie es Hannah Arendt einmal formuliert hat. So blicke ich mit Ihnen voller Neugierde, Interesse und Spannung in das neue Programm:

Ganz oben auf der Liste der vielen Highlights steht für mich die Reihe „Politisch & Persönlich“, in der nach Erwin Teufel und Günther Oettinger in diesem Semester der ehemalige NRW-Ministerpräsident und Kanzlerkandidat Armin Laschet sowie das „Grünen-Urgestein“ Rezzo Schlauch zu Gast sein werden. Besonders freue ich mich auch auf den Ehrenvorsitzenden des Club of Rome, Ernst Ulrich von Weizsäcker, der die Reihe „Erhard-Eppler-Lectures“ im Haus der Bildung fortsetzen wird.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt im Bereich „Gesellschaft und Politik“ wird in diesem Semester auf den am 9. Juni 2024 anstehenden Europawahlen und Kommunalwahlen liegen. Welche Kandidaten und Programme in Europa zur Wahl stehen, wird die langjährige Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments, Evelyne Gebhardt, überparteilich erklären. Die Positionen der Parteien, Wählervereinigungen und Listen zur Gemeinderatswahl werden im Digitalformat „Klartext“ herausgearbeitet und kontrastiert werden. Eine wissenschaftliche Einordnung über die aktuellen Veränderungen des Parteiensystems wird der Parteienforscher Benjamin Höhne bei einem Vortragsabend liefern.

Wissenschaft auf Top-Niveau wird ebenfalls in Hall geboten werden, wenn Leibnizpreisträger Steffen Mau sein Buch „Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft“ vorstellt oder der international renommierte Politologe Herfried Münkler über „Die Zukunft der Demokratie“ spricht. Das wichtige Thema Migration und Integration wird von BAMF-Präsident Hans-Eckardt Sommer bearbeitet werden, während Berlins Polizeipräsidentin Barbara Slowik über Herausforderungen der Inneren Sicherheit in der Bundeshauptstadt sprechen wird. Ganz besonders freue ich mich auch auf den Besuch von Staatssekretär Michael Theurer, der als Beauftragter der Bundesregierung für den Schienenverkehr über Mobilität sprechen wird. Wenn es um Fragen des Klimaschutzes geht, sind ebenfalls wieder viele spannende Themen vertreten. Ob Wärmepumpen, Photovoltaik oder Regenerative Landwirtschaft – spannende Impulse werden auch hier gesetzt.

Die Ausstellung „Seufzerbrücken“ der Düsseldorfer Künstlerin Gabriele Horndasch wird im Haus der Bildung eine kreative Atmosphäre entstehen lassen. Wer selbst seine künstlerischen Potentiale entfalten möchte, findet im Bereich Kultur und Werkstatt Kunst viele interessante Kurse: Malen, Zeichnen und Gestalten – alles ist möglich!

In der Gesundheitsbildung erwarten Sie in der „Diakademie“ wieder fachlich kompetente und verständliche medizinische Vorträge von Chef- und Oberärzten. Als Aktionen werden 2024 ein Tag der Pflegenden und ein Männergesundheitstag stattfinden. Ein vielfältiges Kursangebot an Sport-, Bewegungs- und Entspannungskursen bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und etwas für ihre eigene Gesundheit zu tun. Auch die Themen Stressbewältigung und Resilienz sind im Programmheft exponiert vertreten.

Vielfältig ist auch das Sprachkursangebot. Es umfasst 13 Fremdsprachen und reicht von Englisch und Französisch über Spanisch und Italienisch bis zu Arabisch und Chinesisch. Ebenso können Integrationskurse und berufsbezogene Deutschkurse von allen „Neu-Hallerinnen“ und „Neu-Hallern“ belegt werden.

Im Bereich „Beruf | IT | Wirtschaft“ besteht ebenfalls ein innovatives Angebot: von IT-Anwendungen für Einsteiger und Fortgeschrittene über Programmierung und Mac-AG bis hin zu Soft Skills und Kommunikation. Ein Fokus liegt auch auf aktuellen Themen wie Künstliche Intelligenz und Chat.GPT. Über die Chancen der KI im Bildungssektor wird Ricarda Schlimbach von der Hochschule Heilbronn, Campus Hall, bei einem Themenabend sprechen.

Bildung für alle – und damit nicht zuletzt auch für unsere Kleinsten: Das bleibt auch weiterhin ein wichtiger Leitsatz der VHS Schwäbisch Hall. Alle Pädagogik- und Kinderkurse finden Sie übersichtlich in der Mitte des Programmheftes. Die Themen reichen vom Elterncafé über Kreativität, Bewegung und Naturpädagogik bis hin zu handwerklich-technischen Kursen in der Lernwerkstatt. Ich lade Sie und Ihre Familie herzlich ein, dieses Angebot mit Neugierde zu entdecken!

Nun wünsche ich Ihnen allen viel Freude mit dem aktuellen VHS-Programm. Ich bin mir sicher, dass Sie ein für Sie passendes Angebot finden werden.

Ihr

Daniel Bullinger
Oberbürgermeister und 1. Vorsitzender



Foto: Ufuk Arslan

Werden Sie Mitglied

Bildung ist ein wichtiger Baustein für die persönliche Entfaltung, die berufliche Weiterentwicklung und für die Bewältigung gesellschaftlicher Herausforderungen. Bildung braucht weltanschaulich und politisch unabhängige Trägerstrukturen die fachlich, kompetent ein breit gefächertes Bildungsangebot für alle Interessierten bieten können.

Die Volkshochschule Schwäbisch Hall e.V. freut sich über neue Mitglieder, die bereit sind, die Arbeit der VHS aufmerksam, beratend und kritisch zu verfolgen. Mit einem Jahresbeitrag von 25,00 € unterstützen Sie die Arbeit der VHS und erhalten bei Kursen und Veranstaltungen 10 % Ermäßigung.

Das entsprechende Formular und weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website www.vhssa.de





INFORMATIONEN

- 3 Geschäftsstelle | Allgemeine Informationen
- 4 Geschäftsstelle | Team
- 5 Veranstaltungskalender
- 8 Studienfahrten & Exkursionen
- 9 vhs @home
- 10 Stadtplan mit Veranstaltungsorten
- 132 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 133 Widerrufsrecht
- 134 Datenschutzerklärung, Impressum
- 135 Anmeldeformular



12 GESELLSCHAFT | POLITIK

- 13 Gesellschaft | Politik
- 17 Klimaschutz
- 18 Geschichte
- 19 Recht | Verbraucherfragen
- 20 Regionales
- 21 Natur | Technik



24 FRAUENAKADEMIE



26 KULTUR | WERKSTATT KUNST

- 27 Ausstellungen in der VHS
- 27 Literatur | Selber schreiben
- 29 Kunst-, Kultur-, Musik(geschichte)
- 30 Malen | Zeichnen | Drucken
- 32 Schrift gestalten
- 33 Bildhauen | Modellieren | Töpfern
- 33 Kunsthandwerk
- 35 Nähen | Stricken | Filzen
- 36 Fotografie | Film
- 37 Bildbearbeitung
- 37 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 40 Theater | Kleinkunst



41 GESUNDHEIT | PSYCHOLOGIE

- 42 Persönlichkeitsentwicklung
- 45 Kommunikation
- 46 Gesundheit aktuell
- 48 DIAKademie
- 48 Körperpflege
- 49 Kochen | Backen
- 53 Entspannung | Meditation
- 56 Yoga
- 60 Qigong | Taiji
- 61 Fitnessgymnastik
- 64 Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining
- 66 Bewegung im Wasser und im Freien
- 67 Tanz
- 69 Besondere Angebote



70 SPRACHEN | INTERNATIONALES

- 71 Englisch
- 72 Französisch
- 73 Italienisch
- 74 Spanisch
- 75 Weitere Sprachen: Arabisch, Chinesisch, Griechisch, Japanisch, Kroatisch, Latein, Polnisch, Brasilianisch-Portugiesisch, Russisch
- 77 Internationales



78 DEUTSCH

- 79 BAMF Integrations- und Berufssprachkurse
- 81 Wochenendkurse
- 81 Abendkurse



82 BERUF | IT | WIRTSCHAFT

- 83 Wirtschaft
- 83 Methoden- und Sozialkompetenz
- 85 EDV- und Medienkompetenz
- 90 Berufliches Fachwissen



96 KINDER | FAMILIE

- 97 Erziehung
- 97 Entwicklung
- 98 Lernwerkstatt
- 99 Natur
- 100 Malen | Zeichnen | Drucken
- 100 Kunsthandwerk
- 100 Kreatives Gestalten
- 101 Nähen | Filzen | Stricken
- 101 Fotografie | Film | Audio
- 102 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 102 Theater | Kleinkunst
- 102 Beauty
- 103 Kochen | Backen
- 103 Bewegung
- 105 Bewegung im Wasser und im Freien
- 106 Tanz
- 107 Fit für Schule und Job
- 108 Pädagogik
- 108 Partnerschaft



109 REGIONALSTELLEN

- 109 Bühlermann
- 113 Gaildorf
- 123 Ilshofen
- 126 Mainhardt
- 127 Oberrot
- 128 Obersontheim
- 130 Sulzbach-Laufen

VHS Online

Besuchen Sie uns im Internet unter www.vhssha.de. Hier finden Sie einfach und schnell tagesaktuelle Informationen zu allen Kursen und Räumen, Veranstaltungen und Ausstellungen im Haus der Bildung sowie viele weitere Informationen rund um die VHS Schwäbisch Hall mit ihren sieben Außenstellen.





Information und Anmeldung

Volkshochschule Schwäbisch Hall
 Salinenstraße 6-10 • 74523 Schwäbisch Hall
 Postfach: 627 • 74506 Schwäbisch Hall
 Telefon: 0791/97066-0 • Fax: 0791/97066-29
 E-Mail: info@vhs-sha.de • Internet: www.vhssha.de

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg



Gemeinsam für mehr Bildung
 Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 09:00–17:00 Uhr
 Freitag 09:00–13:00 Uhr
 In den Ferien 09:00–13:00 Uhr
 Die VHS hat vom 12.08.2024 bis 25.08.2024 geschlossen.

Sprechzeiten

Deutsch als Fremdsprache, Deutschprüfungen (Anmeldung)

Montag bis Donnerstag, jeweils 9:00–12:00 Uhr

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Faschingsferien	10.02. – 18.02.2024
Osterferien	23.03. – 07.04.2024
Verlängertes Wochenende	09.05. – 12.05.2024
Pfingstferien	18.05. – 02.06.2024
Sommerferien	25.07. – 08.09.2024

Ferienkurse sind gesondert ausgewiesen.



Allgemeine Informationen

Anmeldung

Aufgrund der EU-DSGVO müssen alle Anmeldungen schriftlich oder persönlich erfolgen. Dies ist über unsere Homepage www.vhssha.de, mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite per Post und Fax oder per E-Mail an info@vhs-sha.de möglich. Bei Fragen stehen wir gerne auch telefonisch zur Verfügung. Sie erhalten eine Bestätigung der Anmeldung. Ihre Anmeldungen zu VHS-Veranstaltungen sind verbindlich und verpflichten Sie zur Zahlung der Gebühr.

Kurse, die die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, werden abgesagt. Melden Sie sich daher frühzeitig an.

Bei großer Nachfrage können eventuell Zusatzkurse angeboten werden.

Bezahlung

Der Lastschriftinzug erfolgt über das SEPA-Verfahren. Ein Basis-Lastschriftmandat mit Originalunterschrift des/r Kontoinhaber:in ist dafür Voraussetzung. Das entsprechende Formular finden Sie auf der letzten Seite und auf unserer Website. In der Geschäftsstelle können Sie bar und mit EC-Karte bezahlen. Die Bezahlung der Kursgebühr bei der Kursleitung ist nicht möglich.

Gebührenermäßigungen

Menschen mit geringem Einkommen.

Schüler:innen, Studierende, Auszubildende sowie Personen mit Anspruch auf ALG II, Wohngeld, Grundsicherung, BAFöG oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises 50% bei Kursen¹⁾ und Einzelveranstaltungen.

Begleitpersonen von Menschen mit Unterstützungsbedarf (mit Schwerbehindertenausweis B) können kostenfrei teilnehmen.

Mitglieder des Vereins Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V. und Besitzer:innen einer **Semesterkarte** erhalten 10% bei Kursen¹⁾ und Einzelveranstaltungen. Die Semesterkarte (Erwachsene 20 €, Jugendliche 10 €) ist ein Semester gültig.

¹⁾ **Keine Ermäßigung bei:** BAMF-Kursen, Studienreisen und Exkursionen, berufliche Lehrgänge, vhespresso-Kurse, Kurse für Kinder, Jugendliche und Menschen mit Unterstützungsbedarf (Ermäßigung ist bei der Kalkulation berücksichtigt). Nachträgliche Anträge auf Gebührenermäßigungen sind nicht möglich.

Widerrufsrecht/ Rücktritt vom Vertrag

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Eine Abmeldung bei der Kurslei-

tung ist nicht möglich. Der Rücktritt ist stets schriftlich oder persönlich vor Ort bei der Geschäftsstelle zu erklären. Der Rücktritt vom Kurs ist bis zu 14 Tagen nach Anmeldung kostenfrei möglich. Bei einem Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5 €, pro Kurs. Bei Abmeldungen, die später erfolgen, wird die ausgeschriebene Gebühr in voller Höhe fällig. Für Studienfahrten gelten jeweils besondere Bestimmungen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS können Sie auf Seite 132 nachlesen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf Seite 134. Außerdem können diese jederzeit auf unserer Website www.vhssha.de und in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Für eine Anmeldung ist die Zustimmung zu den AGB und der Datenschutzerklärung notwendig.

Website und Facebook

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.vhssha.de oder auf Facebook: www.facebook.com/vhs.sha



Geschäftsführung



**Gesellschaft | Politik
Regionalstellen**
Marcel Miara
0791/97066-17
m.miara@vhs-sha.de



**Assistenz der Geschäftsführung
Leitung Zentrale Dienste**
Tanja Weinmann
0791/97066-20
t.weinmann@vhs-sha.de

Anregungen & Kritik



Ihre Meinung ist uns wichtig! Daher freuen wir uns über Ihre Anregungen und Wünsche, über Lob und Kritik. Schreiben Sie diese per E-Mail an Tanja Weinmann, t.weinmann@vhs-sha.de oder nutzen Sie unseren Briefkasten neben der Information/Anmeldung, 1. OG Nordbau, Haus der Bildung.

Fachbereichsleitungen



**Deutsch | Fremdsprachen |
Internationales**
Bahar Atuk
0791/97066-23
b.atuk@vhs-sha.de



Beruf | IT | Wirtschaft
Jasmin Domberg
0791/97066-16
j.domberg@vhs-sha.de



**Gesundheit | Psychologie |
Pädagogik**
Leila Rothmund
0791/97066-19
l.rothmund@vhs-sha.de



**Kultur | Werkstatt Kunst
Frauenakademie**
Andrea Wanner
0791/97066-18
a.wanner@vhs-sha.de

Verwaltung



Deutsch
Stefana Vogelbacher
0791/97066-13
s.vogelbacher@vhs-sha.de



Kursorganisation
Cornelia Krauth
0791/97066-32
c.krauth@vhs-sha.de



Öffentlichkeitsarbeit
Beate Frey
0791/97066-34
b.frey@vhs-sha.de



Raummanagement
Sandra Harbich
0791/97066-14
s.harbich@vhs-sha.de

Verwaltung



**Finanzen, Datenschutz
Pol. Kommunikation**
Radmila Stoltmann
0791/97066-15
r.stoltmann@vhs-sha.de



Anmeldung
Eve-Julia Pröger
0791/97066-10
e.proeger@vhs-sha.de



Stephanie Lander
0791/97066-11
s.lander@vhs-sha.de



BFD
Ruben Korner
0791/97066-33
r.korner@vhs-sha.de



Leonie Feifel
0791/97066-33
l.feifel@vhs-sha.de



Januar				
23.01.24	19:00	Klimaschutz durch Landnutzung	▶ S. 17	43001
23.01.24	19:30	Das rote Sofa. Gast: Moni Butz	▶ S. 14	10060
Februar				
01.02.24	18:00	Ausstellungseröffnung: Politik heißt gestalten!	▶ S. 27	10080
02.02.24	17:00	Vernissage: „Seufzerbrücken“	▶ S. 27	80000
03.02.24	10:00	Männergesundheitstag	▶ S. 49	91016
05.02.24	19:30	Sozial ist, was stark macht! - Mit: Georg Cremer	▶ S. 14	10035
07.02.24	19:00	Mein Leben als russischer Dissident - Mit: Aleksei Prokaev	▶ S. 14	10049
09.02.24	19:00	Die Diven oder Stürme der Leidenschaft	▶ S. 29	22000
19.02.24	18:00	Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen	A ▶ S. 98	31024
20.02.24	19:00	Was Sie vorhaben, wäre eine Revolution - Mit: Niko Paech	▶ S. 14	10085
20.02.24	19:30	Wärmepumpen im Bestand	A ▶ S. 18	43008
22.02.24	19:00	Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung	A ▶ S. 19	12001
22.02.24	19:30	Weltmarktführer: Die drei aus einer Klasse - Würth, Sturm, Berner	▶ S. 15	10025
25.02.24	18:00	Klezmer Pastorale mit dem Ensemble Noisten (Gaildorf)	▶ S. 114	22301
29.02.24	19:00	Ukraine, Nahost & Co.: Deutschlands Rolle in den globalen Krisen	▶ S. 14	10013
März				
01.03.24	19:00	Literarische Kursreihe zum Thema „Feminismus“ (Ilshofen)	A ▶ S. 123	21400
04.03.24	18:30	Jenseits des Ozeans	▶ S. 27	21011
05.03.24	18:00	In Balance - Die richtige Nahrung für eine gesunde Seele	A ▶ S. 49	91003
05.03.24	19:00	DIAKademie 86: Krebsvorsorge	▶ S. 48	91020
05.03.24	19:30	„Bin ich am Ende - oder war es am Ende ich?“	▶ S. 27	21010
06.03.24	19:00	Politisch & Persönlich - Mit: Rezzo Schlauch	▶ S. 14	10008
07.03.24	18:00	Altersvorsorge leicht gemacht	A ▶ S. 19	12008
07.03.24	19:00	Rosenkrieg, nein danke	A ▶ S. 45	34046
07.03.24	19:00	Freude am Garten durch gute Ideen!	A ▶ S. 22	43050
07.03.24	19:00	Begleitung in den letzten Lebenstagen (Ilshofen)	▶ S. 124	91402
08.03.24	09:30	Elterncafé: Grenzen setzen ohne Abgrenzungen	A ▶ S. 97	31010
12.03.24	18:00	In Balance - Stärkenfokus, Resilienz	A ▶ S. 49	91004
12.03.24	18:30	Gesundes Herzkreislaufsystem - Worauf kommt es an?	A ▶ S. 46	91002
13.03.24	19:00	Infoabend für hochsensible Frauen und Männer	A ▶ S. 43	34002
13.03.24	19:30	Fair einkaufen - aber wie?	▶ S. 15	10099
14.03.24	18:00	Kinder suchen ein Zuhause - Pflegeeltern gesucht!	A ▶ S. 108	31050
14.03.24	19:30	Engagementpolitik: Die Zivilgesellschaft stärken!	▶ S. 15	10020
15.03.24	19:00	Tilla Briem - eine Sopranistin von Weltrang (Gaildorf)	A ▶ S. 114	22300
18.03.24	19:30	Globales Chaos: Chancen für eine gerechte Weltordnung?	▶ S. 15	10055
19.03.24	18:00	In Balance - Achtsamkeit und Dankbarkeit	A ▶ S. 49	91005

Bei den mit einem **A** gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir um frühzeitige Anmeldung.



19.03.24	18:30	Keep cool - Konflikte verstehen und lösen	A	▶ S. 45	34040
19.03.24	19:00	Desinformation: Gefahren und Gegenstrategien		▶ S. 16	10038
19.03.24	19:30	Omas Hausmittel - altbewährt und neu entdeckt	A	▶ S. 47	91014
20.03.24	09:00	Beruflicher Infotag	A	▶ S. 95	56008
22.03.24	17:00	Gib deinen Gefühlen einen Namen!	A	▶ S. 44	34019
24.03.24	17:00	Palmsonntagskonzert mit Passionsklängen (Gaildorf)		▶ S. 114	22302
27.03.24	18:00	Film: Politisch korrekt		▶ S. 16	10095
April					
08.04.24	19:30	Omas Hausmittel - altbewährt und neu entdeckt (Sulzbach-Laufen)	A	▶ S. 130	91803
08.04.24	19:30	KI: Was ist das und welche Chancen bietet sie	A	▶ S. 83	50006
09.04.24	18:00	In Balance - Körper und Seele in Balance	A	▶ S. 49	91006
09.04.24	18:30	Neue Trends in der Geldanlage	A	▶ S. 83	50002
09.04.24	19:00	Heimatliche Hecken Teil 1 - Haselnuss (Bühlertann)	A	▶ S. 109	43206
09.04.24	19:00	DIAKademie 87: Krebs bei Frauen		▶ S. 48	91021
10.04.24	19:00	Mediation und Recht	A	▶ S. 45	34041
10.04.24	19:00	Heilkräfte in Knospen entdecken	A	▶ S. 46	91009
10.04.24	19:30	Stadtplanung trifft Bürgerschaft - Mit EBM Klink		▶ S. 16	10093
11.04.24	19:00	Gesundheit beginnt im Darm	A	▶ S. 47	91019
13.04.24	13:00	Oxymel - eine vergessene Medizin	A	▶ S. 46	91011
15.04.24	19:30	American Football für Neulinge erklärt	A	▶ S. 77	27056
16.04.24	20:00	Basiskurs Demenz Partner	A	▶ S. 46	91008
17.04.24	18:00	Stärken stärken	A	▶ S. 42	34005
17.04.24	19:00	Lesung: spürbar anders	A	▶ S. 43	34015
17.04.24	19:00	Pub Quiz: Wer kennt Baden-Württemberg?		▶ S. 17	10098
17.04.24	19:00	Politisch & Persönlich - Mit: Armin Laschet		▶ S. 13	10005
18.04.24	19:00	Zusammen in einer Partnerschaft oder Ehe leben	A	▶ S. 45	34045
19.04.24	20:00	Frank Mau & Sabine Loh treffen Nicole Reyher		▶ S. 29	22008
22.04.24	18:30	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (Sulzbach-Laufen)	A	▶ S. 130	12805
22.04.24	19:00	Diabetes mellitus - Was passiert im Körper?	A	▶ S. 46	91013
23.04.24	18:00	Rente mit 67 - und dann noch Steuern zahlen?	A	▶ S. 19	12010
23.04.24	18:30	Mentale Stärke	A	▶ S. 42	34000
23.04.24	18:30	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	A	▶ S. 83	50001
23.04.24	19:00	Heimatliche Hecken Teil 2 - Holunder (Bühlertann)	A	▶ S. 109	43207
24.04.24	19:00	Digitaler Nachlass	A	▶ S. 90	50019
24.04.24	19:30	Selbstmanagement statt Selbstsabotage	A	▶ S. 43	34013
26.04.24	19:00	Mafia. Wie organisierte Kriminalität unsere Gesellschaft zerstört		▶ S. 16	10050
27.04.24	19:00	Mein Weg mit Patrick Stanke & Special Guest (Gaildorf)		▶ S. 114	22303



Mai				
03.05.24	19:00	„.....Architekt, lebenslang“	▶ S. 28	21013
06.05.24	19:00	Freilichtspiele hautnah: Dürrenmatt lesen	▶ S. 28	21014
07.05.24	18:00	Aus Krisen wachsen	A ▶ S. 44	34018
07.05.24	18:30	R.E.S.E.T. - Entspannter Körper - Entspannter Kiefer	A ▶ S. 42	34007
10.05.24	20:00	Wiener Salon mit dem Yara Ensemble (Gaildorf)	▶ S. 114	22304
11.05.24	09:00	Investieren in Aktien	A ▶ S. 83	50003
13.05.24	18:00	Klare Sprache für kluge Frauen	A ▶ S. 83	56020
14.05.24	19:00	DIAKademie 88: Tag der Pflegenden	▶ S. 48	91022
15.05.24	19:00	Europawahl 2024: Wer und was zur Wahl steht	▶ S. 17	10010
16.05.24	19:00	Zyklus in Balance	A ▶ S. 47	91025
16.05.24	19:30	Artenvielfalt: Lebensspuren im Wald, Teil 3 (Gaildorf)	A ▶ S. 115	43301
17.05.24	19:00	Wohin entwickelt sich die Parteienlandschaft in Deutschland?	▶ S. 17	10012
Juni				
04.06.24	19:00	DIAKademie 89: Krebs-Awarenessabend	▶ S. 48	91023
05.06.24	19:00	Mediation und Recht	A ▶ S. 45	34042
06.06.24	19:30	Artenvielfalt: Lebensspuren im Wald, Teil 4 (Gaildorf)	A ▶ S. 115	43302
06.06.24	19:30	Arthrose und Bewegung	A ▶ S. 46	91001
11.06.24	18:30	Gut bei Stimme	A ▶ S. 42	34008
11.06.24	19:30	Harmonische Beziehungen zu anderen Menschen leben	A ▶ S. 43	34012
12.06.24	20:00	Nein sagen leicht gemacht	A ▶ S. 45	34044
13.06.24	19:30	Triggerpunkte - Mit: Leibnizpreisträger Steffen Mau	▶ S. 13	10015
14.06.24	08:30	Schnuppertag Frauenakademie	A ▶ S. 25	45098
14.06.24	19:00	Das Rätsel von Unterregenbach (Gaildorf)	A ▶ S. 113	11303
14.06.24	19:30	Heimische Bäume: Die Linde	▶ S. 21	43020
15.06.24	09:00	MutICH - Resilient im Alltag	A ▶ S. 44	34021
18.06.24	18:00	Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen	A ▶ S. 98	31025
19.06.24	18:00	Der Ton macht die Musik	A ▶ S. 45	34043
21.06.24	19:30	Das rote Sofa. Gast: David Amiri	▶ S. 14	10061
22.06.24	14:00	Lektüre für die Urlaubszeit (Ilshofen)	A ▶ S. 123	21401
26.06.24	19:30	Schwäbisch Hall im Nationalsozialismus 1933-45	▶ S. 18	11001
Juni				
02.07.24	19:00	DIAKademie 90: Time is Brain	▶ S. 48	91024
23.07.24	19:00	Die ganz legale Abschaffung unserer Demokratie	▶ S. 15	10014
August				
03.08.24	17:00	Sommerklang mit Klangwerk (Gaildorf)	▶ S. 114	22305

Bei den mit einem **A** gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir um frühzeitige Anmeldung.



Studienfahrten und Exkursionen

Bitte melden Sie sich bei den Studienfahrten und Exkursionen möglichst früh an.

Januar			
28.02.24	Wie Gott in Schwaben!	▶ S. 20	27015
März			
02.03.24	Stuttgart wie im Hochgebirge: Seilbahn, Zacke und ganz viel Natur	▶ S. 21	27016
27.03.24	Betriebsbesichtigung: Bürkert Fluid Control Systems	▶ S. 83	50008
April			
04.04.24	Hinter Gittern. Führung durch den alten Knast	▶ S. 18	11008
05.04.24	Führung durch den Weleda-Heilpflanzengarten (Gaildorf)	▶ S. 115	43303
Mai			
10.05.24	Henker-Stadtführung	▶ S. 18	11015
13.05.24	Besichtigung AS-Motor/AriensCo (Bühlertann)	▶ S. 109	11201
Juni			
01.06.24	Märchenhafte Viertel - mitten in Stuttgart	▶ S. 20	27010
03.06.24	Hof- und Feldführung: Regenerative Landwirtschaft	▶ S. 17	43009
16.06.24	Wanderung: Das Rätsel von Unterregenbach (Gaildorf)	▶ S. 113	11304
Juli			
10.07.24	Besuch der Villa Reitzenstein und Stäffele	▶ S. 20	27005
20.07.24	Stuttgarts kultigster Kiez: Bohnenviertel	▶ S. 20	27013



Online-Angebote mit freier Terminwahl – www.vhssha.de

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich

Gesellschaft und Politik			
Klartext		▶ S. 16	
Schwatz und Weis		▶ S. 34	
Literatur			
Kurzgeschichten - Von der Idee zur Publikation @home		▶ S. 29	21037
Das Haiku - Eine Einführung in Theorie u. Praxis @home		▶ S. 28	21033
Kreatives Schreiben @home		▶ S. 29	21034
Kreatives Schreiben - Aufbaukurs @home		▶ S. 29	21035

Für alle, die an einem digitalen Bildungsangebot interessiert sind, an dem sie von zuhause aus teilnehmen können.

Februar				
20.02.24	09:15	Pilates @home	▶ S. 65	96020
22.02.24	10:15	Energy-Yoga für Männer und Frauen @home	▶ S. 56	95069
22.02.24	12:00	Auftanken in der Mittagspause@home	▶ S. 56	95071
22.02.24	17:00	Französisch B2 - Flexikurs	▶ S. 73	73019
22.02.24	17:00	Griechisch A1 mit Vorkenntnissen @home	▶ S. 75	77008
22.02.24	18:15	Griechisch B1 @home	▶ S. 76	77009
22.02.24	19:15	Kundalini Yoga @home	▶ S. 56	95028
22.02.24	20:00	Griechisch B2 @home	▶ S. 76	77010
28.02.24	10:00	Instagram Marketing - Grundlagenmodul	▶ S. 85	50042
29.02.24	19:00	Superhirn - Namen und Gesichter merken	▶ S. 84	50015
März				
05.03.24	18:30	Xpert Business LernNetz	▶ S. 91	52005
07.03.24	16:00	Superhirn - Vokabel lernen im Sekundentakt	▶ S. 107	57119
07.03.24	19:00	Rosenkrieg, nein danke	▶ S. 45	34046
12.03.24	19:00	Superhirn - Vokabel lernen im Sekundentakt	▶ S. 84	50018
14.03.24	18:00	Einstieg in die Videobearbeitung mit OpenShot	▶ S. 37	85010
14.03.24	18:00	Videoschnitt am Smartphone	▶ S. 85	50048
16.03.24	09:00	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	▶ S. 84	50021
19.03.24	18:30	Xpert Business LernNetz - Lohn und Gehalt mit DATEV	▶ S. 92	52005_12
21.03.24	09:00	Alltagstaugliches Zeitmanagement beruflich und privat	▶ S. 94	56000
April				
03.04.24	10:00	Instagram Marketing - Aufbaumodul	▶ S. 85	50043
09.04.24	18:30	Neue Trends in der Geldanlage	▶ S. 83	50002
23.04.24	18:30	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	▶ S. 83	50001
24.04.24	18:00	Canva - Social Media Posts einfach erstellen	▶ S. 85	50046
24.04.24	19:00	Digitaler Nachlass	▶ S. 90	50019
Mai				
08.05.24	18:00	Excel Power Query - Daten abrufen und transformieren	▶ S. 89	51040
11.05.24	09:00	Investieren in Aktien	▶ S. 83	50003
13.05.24	18:00	Klare Sprache für kluge Frauen	▶ S. 83	56020
15.05.24	18:00	Excel Power Pivot - Datenanalyse und Reporting	▶ S. 89	51041
16.05.24	10:15	Energy-Yoga für Männer und Frauen @home	▶ S. 56	95070
16.05.24	12:00	Auftanken in der Mittagspause@home	▶ S. 56	95072
Juni				
06.06.24	19:15	Kundalini Yoga @home	▶ S. 56	95029
22.06.24	09:00	Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen	▶ S. 37	85011

Veranstaltungsorte

- | | | | |
|-----------|---|-------------------------------------|---|
| 1 | VHS Haus der Bildung | Salinenstraße 6 –10 | ♿ |
| 2 | Altes Schlachthaus Theatersaal | Haalstraße 9 | ♿ |
| 3 | Bildhauerei Atelier Felicitas Franck | Oberlimpurg 1 | |
| 4 | Brenzhaus | Mauerstraße 5 | ♿ |
| 5 | Campus Schwäbisch Hall | Ziegeleiweg 4 | ♿ |
| 6 | Club alpha 60 | Spitalmühlenstraße 13/2 | ♿ |
| 7 | Das Zimmer | Obere Herrngasse 8 | |
| 8 | Fachschule für Sozialpädagogik | Komberger Weg 53 | ♿ |
| 9 | Fassfabrik | Karl-Kurz-Str. 44 | ♿ |
| 10 | Freie Waldorfschule | Teurerweg 2 | ♿ |
| 11 | Gemeindezentrum Christus König | Naumannstraße 6 | ♿ |
| 12 | Gemeindezentrum Sophie-Scholl | Stauferstraße 34 | ♿ |
| 13 | Gemeindehaus St. Markus | Hagenbacher Ring 209 | ♿ |
| 14 | Gewerbliche Schule Schwäbisch Hall | Max-Eyth-Str. 9 | |
| 15 | Goethe-Institut | Am Spitalbach 8 | |
| 16 | Hällisch-Fränkisches Museum | Keckenhof | ♿ |
| 17 | Haus der Vereine | Am Schuppach 7 | |
| 18 | Hospitalkirche | Am Spitalbach 8 | ♿ |
| 19 | Hotel Hohenlohe | Am Weilertor 1 | ♿ |
| 20 | Heimbacher Hof | Heimbacher Dorfstraße 31 | |
| 21 | inab Küche | Geschwister-Scholl-Str. 63 | |
| 22 | inatelier | Lange Str. 6 | |
| 23 | Johannes-Brenz-Gemeinschaftsschule | Berliner Str. 16 | |
| 24 | Kinder- und Familienzentrum Breit-Eich | Fischweg 15 | |
| 25 | Kleinschwimmhalle Michelbach | Hagenhofweg 10 | |
| 26 | Kunstschmiedehaus Emil Schmidt | Brückenhof 4 | |
| 27 | Lady Power Fitness | Stuttgarter Straße 153 | ♿ |
| 28 | Max-Kade-Halle | Steinbach | |
| 29 | Move Fitness- und Freizeitzentrum | Am Gartennest 3 | |
| 30 | Offene Hilfen | Salinenstraße 32 | ♿ |
| 31 | Optima Sportpark | Spitalmühlenstraße 28 | |
| 32 | Post SG | Schenkensee Straße 69/2 | |
| 33 | Realschule Schenkensee | Tüngentaler Straße 94 | |
| 34 | Sylvia Reich | Ringstraße 40 | |
| 35 | Schöneck | Wilhelm-Lotze-Weg 21 | ♿ |
| 36 | Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen | In den Ilgenwiesen | ♿ |
| 37 | Solebad Hall (Bewegungsraum und Bad) | Weilerwiese 7 | ♿ |
| 38 | Sonnenhofschule Keramikwerkstatt | Sudetenweg 95 | ♿ |
| 39 | Stadtbibliothek | Neue Straße 7 | ♿ |
| 40 | Therapiezentrum am Diak | Diakoniestraße 10 | ♿ |
| 41 | Trommelhaus | Robert-Bosch-Straße 51 | ♿ |
| 42 | Töpferwerkstatt | Eva-Monika Schubert, Rippergstr. 15 | |
| 43 | Turnhalle Berufsschulzentrum s1-Hall | Hauffstr. 3 | |
| 44 | Turnhalle Kreuzäcker | Beuscherweg 8 | ♿ |
| 45 | Turnhalle Langer Graben | Langer Graben 10 | |
| 46 | Turnhalle Rollhof | Im Vogelsang 51 | ♿ |
| 47 | Turnhalle Sonnenhof | Sudetenweg 92 | ♿ |
| 48 | Werkstatt Miriam Winter | Jasminweg 31 | ♿ |

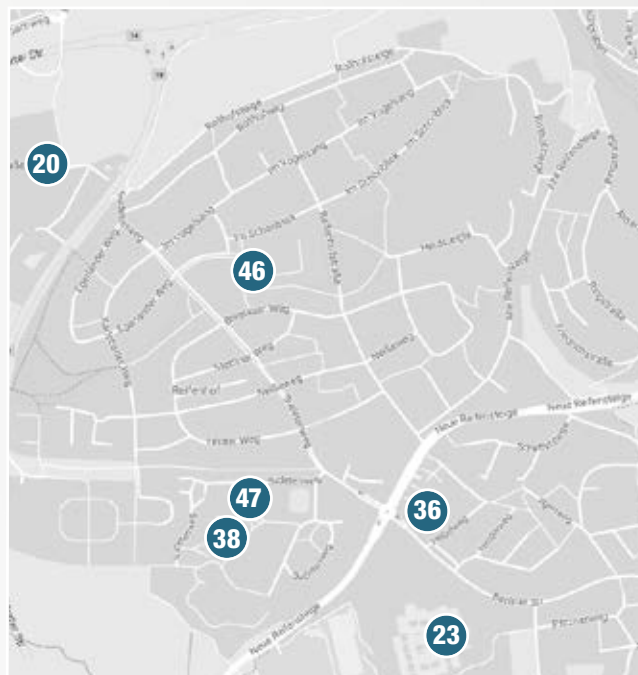
Heimbachsiedlung / Teurershof

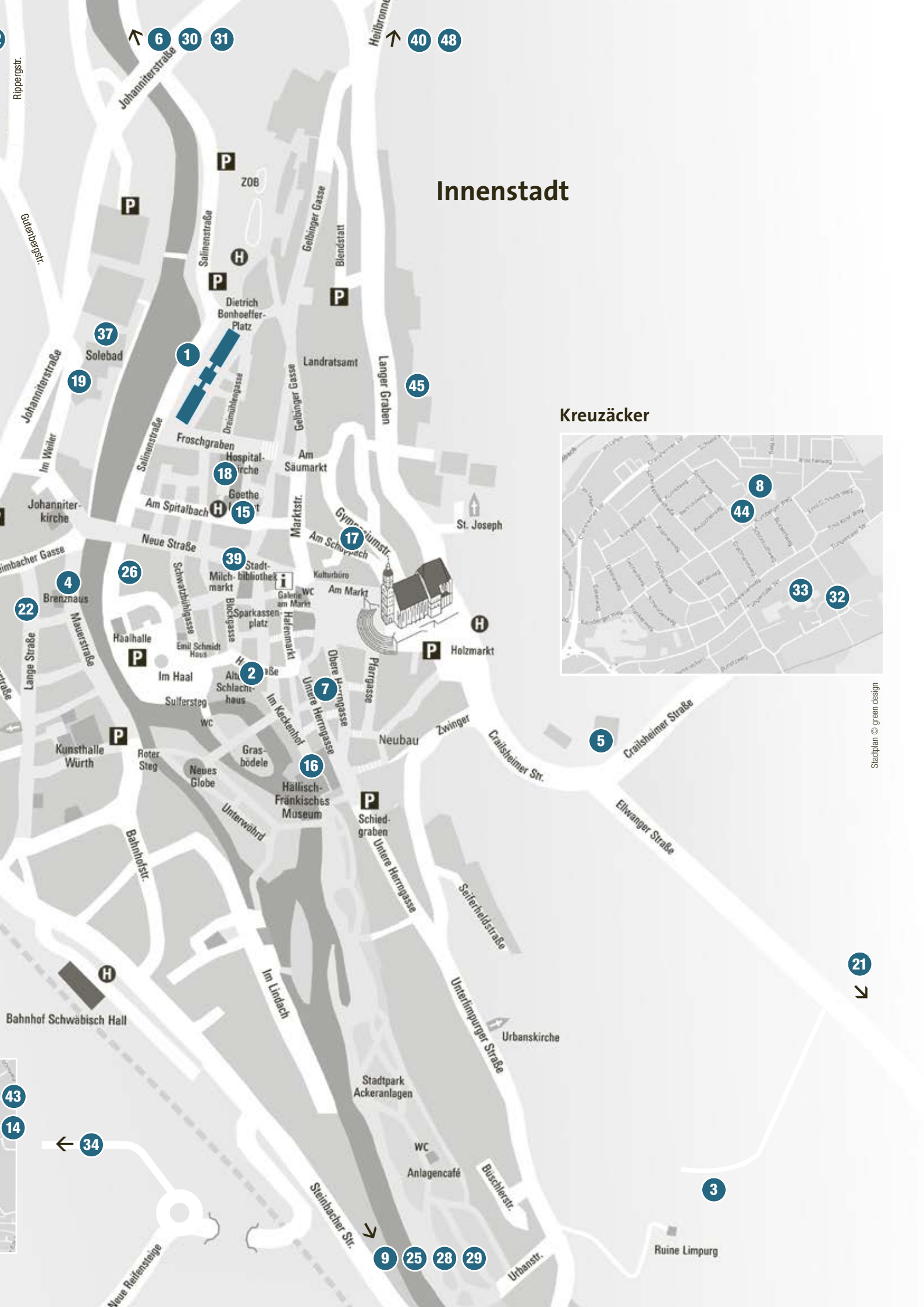


Stuttgarter Straße

← 24 27 41

Rollhof / Reifenhof / Tullauer Höhe





Innenstadt

Kreuzäcker



Rippgrast.

Gübelbergstr.

Johanniterstraße

Im Weiler

Brenzhaus

Kunsthalle Würth

Bahnhofstr.

Bahnhof Schwäbisch Hall

Neue Reifensteige

St. Joseph

6 30 31

40 48

P

P

H

P

P

P

45

37

19

1

18

15

26

22

4

39

17

H

P

P

H

H

P

2

7

16

P

5

21

↘

43

14

34

←

9

25

28

29

3

Ruine Limpurg



Die Volkshochschule ist „das“ Forum für Gesellschaftspolitik in Schwäbisch Hall. Wir setzen in unseren Bildungsveranstaltungen vielfältige Wissensimpulse – und bieten Ihnen einen neutralen Ort für kritische Reflexion und offene, kontroverse Diskussion. Wir möchten mit unserem Programm dazu ermuntern, neue Erkenntnisse zu gewinnen, Standpunkte zu hinterfragen sowie mit unterschiedlichsten Menschen ins Gespräch über Geschichte, Gegenwart und Zukunft unserer Gesellschaft zu kommen. Gemeinsam mit Ihnen stellen wir uns der Kernfrage unserer „entsicherten Moderne“: **In welcher Gesellschaft wollen wir leben?**



IHR ANSPRECHPARTNER:

Marcel Miara
Tel. (0791) 97066-17
m.miara@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 13 Gesellschaft | Politik
- 17 Klimaschutz
- 18 Geschichte
- 19 Recht | Verbraucherfragen
- 20 Regionales
- 21 Natur | Technik



Gesellschaft | Politik

Die extreme Rechte in Hohenlohe

10011

Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 25.01.2024, 19:30 Uhr

Timo Büchner

Eintritt frei

Haus der Bildung

Klar, Neonazis und Völkische gibt's in Ostdeutschland. Es ist bequem, auf den Osten zu zeigen. Unbequem ist: Sie gibt's auch in Baden-Württemberg. In Hohenlohe. Hier! Artgemeinschaft, Bund für Gotterkenntnis (Ludendorff), Junge Nationalisten: Neonazis und Völkische sind aktiv und vernetzt. Der Vortrag gibt einen Überblick, was und wer extrem rechts ist – und welche Rolle die AfD im Netzwerk der extremen Rechten spielt.

Timo Büchner studierte Politische Wissenschaften und Jüdische Studien in Heidelberg. Er recherchiert seit Jahren zur extremen Rechten im Nordosten Baden-Württembergs.

Erhard Eppler Lecture

**Prof. Dr. Dr. h.c. mult.
Ernst Ulrich von Weizsäcker
Ehrenpräsident des Club of Rome**

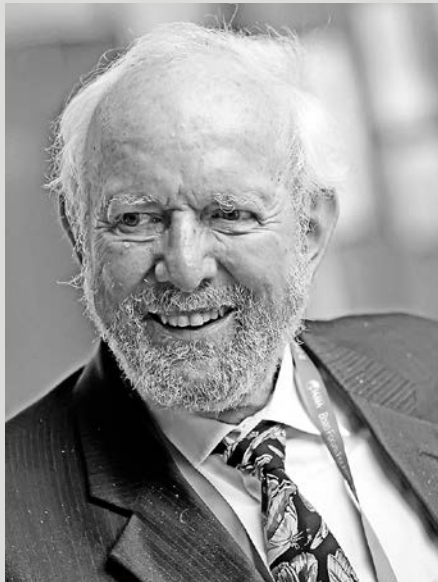
Termin siehe Website www.vhssha.de
Eintritt: 10,00 €
Haus der Bildung


Foto: Büro E. U. von Weizsäcker

Für die Teilnahme an der Veranstaltung ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Im Rahmen der Erhard Eppler Lecture sprechen prominente Referent/innen aus Politik, Wissenschaft, Gesellschaft und Medien zu einem Thema sprechen, das mit dem Lebenswerk von Erhard Eppler verbunden ist: Globale Gerechtigkeit, Frieden, Nachhaltigkeit sowie Grundsatzfragen der Demokratie und der Würde des Politischen. Die Auftaktvorlesung hielt 2023 Bundesaußenminister a.D. Sigmar Gabriel.

Highlight

**Politisch & Persönlich
Mit: Armin Laschet**

17. April 2024, 19 Uhr
Eintritt: 10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung


Foto: CDU Deutschland

Armin Laschet ist Ministerpräsident a. D. von Nordrhein-Westfalen, dem bevölkerungsreichsten Bundesland. Er war Kanzlerkandidat der Union bei der Bundestagswahl 2021 und übte in seiner intensiven politischen Biographie zahlreiche parlamentarische Mandate in Land, Bund und Europa aus. Dazu war er von 2021-22 Bundesvorsitzender der CDU Deutschlands. Aktuell befasst er sich fokussiert mit Außenpolitik, vor allem auch mit Israel und Nahost.

VHS-Geschäftsführer Marcel Miara und Martin Weis sprechen mit Armin Laschet über sein Lebenswerk und politische Grundsatfragen.

Vernissage: Politik heißt gestalten!

10080

Ausstellung

Donnerstag, 01.02.2024, 18 Uhr

Eintritt frei

Haus der Bildung

Die Ausstellung mit Fotografien von Hans Kumpf zeigt beispielhaft 40 Portraits von Prominenten aus Politik und Kultur: von Konrad Adenauer über Willy Brandt und Helmut Kohl bis hin zur aktuellen politischen Generation. Dabei wirft Sie über das Medium der Fotografie Fragen auf: Wie leben wir zusammen? Wie verändert sich die Gesellschaft und damit auch unser Leben? Politik bestimmt maßgeblich die Bedingungen unseres Lebens. Verknüpft sind neben den politischen Parteien auch immer Menschen, die sich einsetzen, aktiv um Mehrheiten ringen und damit Politik gestalten. Die Ausstellung findet im Rahmen der Aktion „Tage der Demokratie“ der Stadt Schwäbisch Hall statt.

Sie ist vom 2. Februar bis 31. März 2024 im 1. OG im Haus der Bildung zu sehen.

In Kooperation mit: Stadt Schwäbisch Hall, Mehrgenerationentreff.

Im Rahmen von: Tage der Demokratie

Buchvorstellung

**Triggerpunkte.
Konsens und Konflikt in der
Gegenwartsgesellschaft**

**Mit: Leibnizpreisträger Prof. Dr. Steffen Mau,
Humboldt Universität zu Berlin**
13. Juni 2024, 19:30 Uhr
Eintritt: 10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung


Cover: Suhrkamp Verlag

Von einer „Spaltung der Gesellschaft“ ist immer häufiger die Rede. Auch in der Alltagswahrnehmung vieler Menschen stehen sich zunehmend unversöhnliche Lager gegenüber. So plausibel sie klingen mögen, werfen entsprechende Diagnosen doch Fragen auf: Wie weit liegen die Meinungen in der Bevölkerung wirklich auseinander? Und ist die Gesellschaft heute wirklich zerstrittener als zur Zeit der Studentenproteste oder in den frühen Neunzigern?

Nicht zuletzt, weil man eine Spaltung auch herbeireden kann, tut mehr Klarheit not. Steffen Mau kartiert die Einstellungen in vier Arenen der Ungleichheit: Armut und Reichtum; Migration; Diversität und Gender; Klimaschutz.

Bei vielen großen Fragen, so der überraschende Befund, herrscht einigermaßen Konsens. Werden jedoch bestimmte Triggerpunkte berührt, verschärft sich schlagartig die Debatte: Gleichstellung ja, aber bitte keine „Gendersprache“! Umweltschutz ja, aber wer trägt die Kosten?

Eine 360-Grad-Vermessung der Konflikte um alte und neue Ungleichheiten, die eine unverzichtbare Diskussionsgrundlage bietet und viele Mythen entzaubert.



Das rote Sofa

Talkabend mit:
Moni Butz, Sängerin

Dienstag, 23. Januar 2024, 19:30 Uhr
Bar No. 8 (ehem. Altes Schlachthaus),
Haalstr. 9, Schwäbisch Hall



Foto: privat

Ein bunter Strauß aus persönlich, offiziell und privat: Marcel Miara und Martin Weis befragen auf dem roten Sofa Menschen des öffentlichen Lebens. Privates und Politisches, die große Liebe, Erfolge und Niederlagen, der Sinn des Lebens: All das hat Platz auf dem roten Sofa. Dazu gibt es spielerische Wettbewerbe und natürlich das legendäre Bilderrätsel. Beginnen wird der Abend wie immer mit der obligatorischen Frage: Wasser, Bier oder Wein?

Sozial ist, was stark macht!

10035

Vortrag ohne Anmeldung

Montag, 05.02.2024, 19:30 Uhr

Prof. Dr. Georg Cremer
5,00 € (Abendkasse)
Brenzhaus

Der deutsche Sozialstaat ist gut ausgebaut, aber er leistet nicht genug gegen gesellschaftliche Spaltung. So wichtig Umverteilung ist, Geld allein kann Gerechtigkeit nicht erzwingen. Um teilhaben zu können, müssen alle Bürgerinnen und Bürger ihre Potentiale entfalten können. Eine Politik der Befähigung fördert Selbstsorge und Autonomie, ohne die Fürsorge zu vernachlässigen. Sie ermöglicht einen Mittelweg zwischen dem illusionären Wunsch nach völlig anderen Verhältnissen und der resignativen Kapitulation vor verfestigter sozialer Ungleichheit. Professor Georg Cremer hat sich in seinem 2022 erschienenen Buch „Sozial ist, was stark macht. Warum Deutschland eine Politik der Befähigung braucht und was sie leistet“ intensiv mit der Thematik befasst und stellt seine Thesen vor.

In Kooperation mit: Ev. Kreisbildungswerk, Kath. Erwachsenenbildung

Mein Leben als russischer Dissident

10049

Gesprächsabend

Mittwoch, 07.02.2024, 19 Uhr

Dr. Aleksei Prokaev
Eintritt frei
Haus der Bildung

Aleksei Prokaev ist Kulturmanager und war viele Jahre Professor in Samara in Russland. Nach

Das rote Sofa

Talkabend mit:
David Amiri, DJ Ortekollektiv

Freitag, 21. Juni 2024, 19:30 Uhr
Bar No. 8 (ehem. Altes Schlachthaus),
Haalstr. 9, Schwäbisch Hall



Ein bunter Strauß aus persönlich, offiziell und privat: Marcel Miara und Martin Weis befragen auf dem roten Sofa Menschen des öffentlichen Lebens. Privates und Politisches, die große Liebe, Erfolge und Niederlagen, der Sinn des Lebens: All das hat Platz auf dem roten Sofa. Dazu gibt es spielerische Wettbewerbe und natürlich das legendäre Bilderrätsel. Beginnen wird der Abend wie immer mit der obligatorischen Frage: Wasser, Bier oder Wein?

dem Beginn des Angriffskrieges auf die Ukraine gelang ihm über Finnland die Flucht nach Deutschland. Aus dem Exil setzt sich der Dissident aktiv für die Opposition gegen den russischen Präsidenten Putin, das autoritär-diktatorische System und den Krieg ein. VHS-Geschäftsführer Marcel Miara und Martin Weis sprechen mit Aleksei Prokaev über sein Engagement, seinen Mut und seine Hoffnungen, wie sich ein anderes, friedliches und demokratisches Russland entwickeln könnte.

Was Sie vorhaben,
wäre eine Revolution

10085

Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 20.02.2024, 19 Uhr

Prof. Dr. Niko Paech
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Mit Erhard Eppler (1926–2019), Umwelt und Entwicklungspolitiker der ersten Stunde, und Niko Paech, einem der profiliertesten Wachstumskritiker, trafen kurz vor Eppler Tod zwei engagierte Vorkämpfer einer ökologischen Wende aufeinander - und erarbeiteten ein gemeinsames Buch: eine Streitschrift über „Wachstum, Politik und eine Ethik des Genug“. Was können die Energiewende und das »grüne Wachstum« leisten? Sind genügsamere Lebensstile mehr als eine Utopie? Und wer steht in der Pflicht: die Bürger oder die Politik? Ein mit Leidenschaft geführter Disput darüber, wie der anstehende gesellschaftliche Wandel vorstattgehen kann. Zur Person: Prof. Dr. Niko Paech ist einer der profiliertesten Wachstumskritiker Europas und wurde mit seinem Buch »Befreiung vom Überfluss« (2012) zum führenden Vordenker der Postwachstumsökonomie im deutschsprachigen Raum. Paech ist außerplanmäßiger Professor im Bereich Plurale Ökonomie an der Universität Siegen. Von 2008 bis 2016 war er als Vertreter des Lehrstuhls für Produktion und Umwelt (»PUM«) an der Carl von Ossietzky Uni-

Gesprächsabend

Politisch & Persönlich
Mit: Rezzo Schlauch

06. März 2024, 19 Uhr
Eintritt: 10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

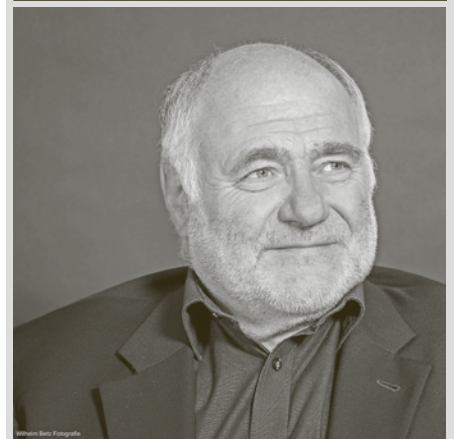


Foto: Wilhelm Betz Fotografie

Rezzo Schlauch, geboren in Gerabronn in Hohenlohe, gilt als „Urgestein“ der Grünen. Seit Gründung der Partei prägte er diese mit. Er war u.a. Vorsitzender der Landtagsfraktion (1990-92) sowie der Bundestagsfraktion (1998-2002) von Bündnis 90/Die Grünen. Schlauch wirkte als einer der bedeutendsten Kräfte des „rot-grünen Projektes“, das in der gemeinsamen Bundesregierung unter Bundeskanzler Gerhard Schröder und Vizekanzler Joschka Fischer mündete. 2002 wurde er zum Parlamentarischen Staatssekretär beim Bundesminister für Wirtschaft und Arbeit Wolfgang Clement ernannt - und blieb dieses zum Ende der rot-grünen Bundesregierung. VHS-Geschäftsführer Marcel Miara und Martin Weis sprechen mit Rezzo Schlauch über sein Lebenswerk und politische Grundsatzenfragen.

versität Oldenburg tätig. Zudem ist er Mitglied verschiedener Netzwerke und Einrichtungen im Nachhaltigkeitsbereich, unter anderem als Vorsitzender der Vereinigung für Ökologische Ökonomie (VÖÖ).

Ukraine, Nahost & Co.: Deutschlands Rolle in den globalen Krisen

10013

Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 29.02.2024, 19 Uhr

Roderich Kiesewetter MdB
Eintritt frei
Haus der Bildung

Die globale Weltordnung befindet sich im 21. Jahrhundert im Wandel. Der Ukraine-Krieg und der terroristische Angriff der radikalislamistischen Hamas auf Israel fordern hierbei auch die Außen- und Sicherheitspolitik der Bundesrepublik Deutschland heraus. Wie soll unser Land auf die aktuellen und zunehmenden globalen Krisen reagieren?

Zur Person: Roderich Kiesewetter, Mitglied des Deutschen Bundestages. Er ist Oberst a.D. und



Nachdenken!

Die ganz legale Abschaffung unserer Demokratie

Mit: Maximilian Steinbeis, Verfassungsblog
23. Juli 2024, 19 Uhr
Eintritt: 10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung



Foto: Maurice Weiß/Ostkreuz

Dass sich eine Demokratie mit demokratischen Mitteln abschaffen lässt, haben nicht nur Nazis in den 1930er-Jahren bewiesen. Auch heute lassen sich Autokraten demokratisch wählen und gestalten dann den Staat fundamental um. Ob und wie das in Deutschland möglich wäre, hat der Verfassungsblogger Maximilian Steinbeis in einem Forschungsprojekt untersucht. Seiner Meinung nach könnte es ganz klein anfangen: zum Beispiel mit einer Landtagswahl in Thüringen im Herbst 2024. In einem Grundsatzvortrag wird er im Haus der Bildung skizzieren, wie leicht unsere Demokratie ganz legal im Rahmen geltender Rechtsnormen abzuschaffen wäre - und was jetzt getan werden muss, um genau das zu verhindern.

Zur Person: Maximilian Steinbeis ist Gründer und Chefredakteur des Verfassungsblogs. Er ist Rechtswissenschaftler und war als Journalist u.a. für die Frankfurter Allgemeine Zeitung tätig.

Vorsitzender des Beirates der Bundesakademie für Sicherheitspolitik. Als Außenpolitiker nimmt er internationalen Fachtagungen wie z.B. der Münchener Sicherheitskonferenz teil. Zudem ist er regelmäßiger Gast in TV-Politik-talks.

Fair einkaufen – aber wie?

10099 Vortrag ohne Anmeldung

Mittwoch, 13.03.2024, 19:30 Uhr

Frank Herrmann
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Der Faire Handel beinhaltet weit mehr als nur einen gerechten Preis. Er versteht sich als Handelspartnerschaft, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruht. Wichtige Kriterien sind langfristige Lieferbeziehungen, gute und sichere Arbeitsbedingungen und das Angebot von Fortbildung. Der Faire Handel achtet auf die

Horizonte erweitern

Hauptstadtpolizei in Berlin

Gesprächsabend mit: Dr. Barbara Slowik, Polizeipräsidentin Berlin
Termine siehe Website www.vhssha.de
Eintritt frei
Haus der Bildung



Foto: Polizei Berlin

Die Hauptstadtpolizei in Berlin hat traditionell vielfältige Herausforderungen zu bewältigen: Staatsbesuche, Massendemonstrationen, Krawalle wie am 1. Mai in Kreuzberg, politisch motivierte Gewalt - aber auch Clans, organisierte Kriminalität und intensive Einsätze in Großlagen. Aktuell treten neue intensive Einsatzlagen hinzu, die von den Klebeaktionen der „Letzten Generation“ bis zum massiven Schutz jüdischer Einrichtungen angesichts antisemitischer Bedrohungen reicht.

Gleichstellung der Geschlechter, sichert Kinderrechte und fördert ökologischen Anbau. All diese Kriterien zielen auf ein nachhaltiges Wirtschaften. Wo kann man faire Produkte erwerben und wie unterscheiden sich die Anbieter? Woran erkenne ich ein faires Produkt - und wie wird die Fairness garantiert?

Diese Fragen beleuchtet der Referent Frank Herrmann, Mitautor des Buches „Fair einkaufen - aber wie?“ in seinem Vortrag. In Kooperation mit: Ökumenischen Eine-Welt-Verein SHA (Weltladen)

Engagementpolitik: Die Zivilgesellschaft stärken!

10020 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 14.03.2024, 19:30 Uhr

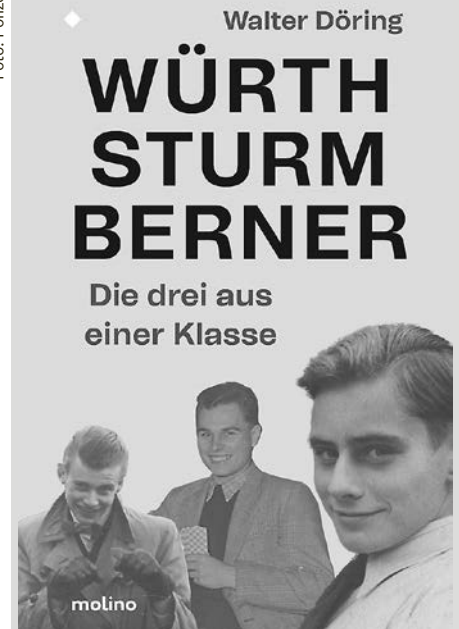
PD Dr. Ansgar Klein
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Unsere offene, freiheitlich-demokratische und soziale Gesellschaft lebt von aktivem bürgerschaftlichen Engagement. Dr. Ansgar Klein, einer der profiliertesten Experten für Engagementpolitik in Deutschland, wird in seinem Vortrag in Schwäbisch Hall fragen: Wie kann Engagement (noch) stärker gefördert werden? Welche Rahmenbedingungen sind hierfür notwendig? Wie

Weltmarktführer

Buchvorstellung: Die drei aus einer Klasse – Würth, Sturm, Berner

Mit: Dr. Walter Döring
Donnerstag, 22. Februar 2024, 19:30 Uhr
Eintritt: 10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung



Cover: Molino Verlag

Es waren einmal drei Klassenkameraden, die es jeder für sich zum Weltmarktführer schafften: Reinhold Würth, Gerhard Sturm und Albert Berner. Statt Lehrer, Pfarrer oder Metzger zu werden, gründeten sie Unternehmen, die heute Weltgeltung genießen und für das Erfolgsmodell der deutschen Familienunternehmen stehen. Damals wie heute: eine Klasse für sich!

VHS-Geschäftsführer spricht mit Dr. Walter Döring über das hochspannende Buch. Zur Person: Dr. Walter Döring, Stellv. Ministerpräsident und Wirtschaftsminister a.D., Geschäftsführender Gesellschafter ADWM GmbH, Akademie Deutscher Weltmarktführer

kann eine aktive Engagementpolitik von Bund, Ländern und auch Kommunen aussehen?

Zur Person: Dr. Ansgar Klein, Privatdozent an der Humboldt Universität zu Berlin. Er war wissenschaftlicher Koordinator in der Enquete-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“ des Deutschen Bundestages. Klein ist ferner Gründungsgeschäftsführer des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE).

Globales Chaos: Chancen für eine gerechte Weltordnung?

10055 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 18.03.2024, 19:30 Uhr

Andreas Zumach
8,00 € (Abendkasse)
Brennhaus





Welche Weltordnung auf Basis welcher Regeln wollen wir? Eine globale bipolare Konfrontation zwischen westlichen Demokratien und der Allianz der Diktaturen China und Russland mit massiver und kostspieliger militärischer Aufrüstung wie in den 45 Jahren des Kalten Krieges? Oder eine multipolare Ordnung, deren Akteure - zunächst einmal unabhängig von ihrer Staats- und Regierungsform - kooperieren bei der Bewältigung der Klimaerwärmung, des Hungers und anderer globaler Herausforderungen? Wäre dann Kritik an Menschenrechtsverletzungen und Diktaturen nicht mehr statthaft? Welche „Sicherheit“ verspricht die „Nationale Strategie“ der Bundesregierung den Menschen in Deutschland und im „Rest“ der Welt? Darüber spricht Andreas Zumach, ehem. taz-Journalist.

In Kooperation mit: Ev. Kreisbildungswerk, Kath. Erwachsenenbildung

Desinformation: Gefahren und Gegenstrategien

10038 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 19.03.2024, 19 Uhr

Kimberly Nicolaus, Correctiv
Eintritt frei
Haus der Bildung

Gezielte Desinformation wird genutzt, um unsere Gesellschaft zu spalten, Hass zu verbreiten oder Geschäfte zu betreiben. Einseitige oder falsche Informationen kreieren verzerrte Weltbilder. Das Recherchezentrum Correctiv mit Sitz in Essen und Berlin bündelt die Arbeit und Kompetenz zahlreicher engagierter Journalist/innen - und wirkt mit Faktenchecks gegen

Falschinformationen, Gerüchte und Halbwahrheiten. Kimberly Nicolaus die Gefahren der Desinformation für unsere offene Gesellschaft reflektieren - und aus der Praxis über die Gegenstrategien von Correctiv sprechen.

Zur Person: Kimberly Nicolaus hat Crossmedia-Redaktion in Stuttgart studiert und für die Stuttgarter Zeitung/Stuttgarter Nachrichten geschrieben. Als Projektmitarbeiterin für politikorange bei der Jugendpresse Deutschland leitete sie Redaktionsprojekte für junge Medienmacher. Für ihren internationalen Masterabschluss in Journalism, Media and Globalisation legte sie ihren Schwerpunkt auf Datenjournalismus und forschte zu der Wirkung von Emotionen in Desinformation. Heute arbeitet sie im Faktencheck-Team von Correctiv.

Politisch korrekt!

10095 Film

Mittwoch, 27.03.2024, 18 Uhr

5,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Ein Film über Diskriminierung, Macht, Empathie und die Schönheit der Vielfalt.

Gendersternchen, N-Wort, kulturelle Aneignung oder Cancel Culture: nichts wird momentan so kontrovers diskutiert. Verhunzen die neuen Sprachcodes die deutsche Sprache oder kann der bewusste Umgang mit Sprache Ausgrenzung und Diskriminierung einzelner Gruppen verhindern? In Animations-, Kurzfilmen und Dokumentationen nähert sich die Filmreihe diesen Themen aus einer jungen Perspektive.

In Kooperation mit: Mehrgenerationentreff

Stadtplanung trifft Bürgerschaft

10093 Diskussionsforum

Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 Uhr

Erster Bürgermeister Peter Klink
Eintritt frei
Haus der Bildung

Im Rahmen des Informations- und Diskussionsforums „Stadtplanung trifft Bürgerschaft“ der Volkshochschule Schwäbisch Hall stellen Erster Bürgermeister und Baudezernent Peter Klink und Christian Mathieu, Leiter der Abteilung Stadtplanung, aktuelle Themen der Stadtentwicklung in Schwäbisch Hall vor. Nach einem Impulsvortrag besteht die umfassende Gelegenheit zur Diskussion.

Migration und Integration in Deutschland

10008 Vortrag ohne Anmeldung

Siehe Website www.vhshsa.de

BAMF Präsident Dr. Hans-Eckard Sommer
Eintritt frei
Haus der Bildung

Der Präsident des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge referiert in einem Grundsatzvortrag im Haus der Bildung in Schwäbisch Hall über die Lage und aktuelle Herausforderungen in den Bereichen Migration und Asyl sowie Integration in Deutschland.

Zur Person: Dr. Hans-Eckard Sommer ist Präsident des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

Mafia. Wie organisierte Kriminalität unsere Gesellschaft zerstört

10050 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 26.04.2024, 19 Uhr

Dr. Alessandro Bellardita
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Das Bundeskriminalamt geht davon aus, dass allein in Deutschland über 800 Mitglieder der italienischen Mafia leben. Der italienische Staatsanwalt Nicola Gratteri geht sogar von einer deutlich höheren Anzahl aus (etwa das 10-fache!). Doch wie konnte es dazu kommen? Sind wir in Deutschland gegen das organisierte Verbrechen überhaupt gewappnet? Welche Lehren können wir aus den jahrzehntelangen Erfahrungen italienischer Sonderermittler im Kampf gegen die Cosa Nostra, N'drangheta, Sacra Corona Unita und Camorra ziehen? Auf diese und weitere Fragen geht Alessandro Bellardita in seinem Vortrag ein.

Dr. Alessandro Bellardita ist Richter in Karlsruhe, derzeit an der Schwurgerichtskammer des Landgerichts Karlsruhe. Er war als Staatsanwalt in Heidelberg in der Abteilung gegen organisierte Kriminalität tätig und engagiert sich auch in seiner Freizeit als Journalist gegen die italienische Mafia. Im Jahr 2021 erschien sein Sachbuch „La fine delle mafie - a lezione da Giovanni Falcone“, in welchem er das Erbe des großen Antimafia-Richters Giovanni Falco-



Klartext

Digitalinterviews zur Kommunalwahlen 2024

Ab 15. April online unter:

<https://www.youtube.com/@vhshallwahlen>





Mitmachen!

Pub Quiz Wer kennt Baden-Württemberg?

17. April 2024, 19 Uhr
Cafe Tuc Tuc, Sporersgasse 2

Wenn es in den verschiedenen Pubs, Bars und Kneipen im Ländle um Landeskunde und Lagerbier, um Gesellschaft und Guinness, um Politik und Promille geht, dann ist es wieder Zeit für ein Pubquiz! Neben Politik und Geographie geht es auch um Allgemeinwissen, Geschichte, Kultur, Sport und Unterhaltung. Wirtschaftswissen und Schätzfragen spielen bei den Fragen ebenfalls eine Rolle. Spezielle Fragen zur jeweiligen Stadt runden das Quiz ab. Für die besten Kenner:innen des Landes gibt es selbstverständlich etwas zu gewinnen. Wir freuen uns auf einen informativen und unterhaltsamen Abend bei guten Getränken! In Kooperation mit: Landeszentrale für politische Bildung, Mehrgenerationentreff

ne behandelt. Im Frühjahr 2024 erscheint sein zweiter Roman „Die sizilianische Akte“, in dem er u. a. auch den Umgang mit der italienischen Mafia in Deutschland thematisiert. Er ist Mitglied von mafianeidanke e. V.

Europawahl 2024: Wer und was zur Wahl steht

10010 Gesprächsabend

Mittwoch, 15.05.2024, 19 Uhr
Evelyne Gebhardt
Eintritt frei
Haus der Bildung

Am 9. Juni 2023 finden in Deutschland die Europawahlen statt. In allen EU-Staaten wählen die Bürger:innen ein neues Europäisches Parlament. Martin Weis wird im Gespräch mit Evelyn Gebhardt, ehemalige Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments und Vorsitzende der überparteilichen Europa Union klären: Wer und was steht zur Wahl?

Dabei werden vor allem auch diese Fragen in den Blick genommen:

Wer tritt an, welche Parteien und Listen stehen zur Wahl?

Wer sind die Spitzenkandidat:innen, und für welche programmatischen Inhalte stehen sie?

Mit wem haben die deutschen Parteien bisher im Europäischen Parlament gemeinsame Fraktionen gebildet?

Welche Ideen von Europa haben die zur Wahl stehenden Parteien und Listen?

Was steht zur Wahl? Um welche „Richtungsentscheidungen“ geht es?

In Kooperation mit: Europa Union, Ev. Kreisbildungswerk, Kath. Erwachsenenbildung, Mehrgenerationentreff im Haus der Bildung.

Wohin entwickelt sich die Parteienlandschaft in Deutschland?

10012 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 17.05.2024, 19 Uhr
Dr. Benjamin Höhne, Univ. Magdeburg
Eintritt frei
Haus der Bildung

Die Parteienlandschaft in Deutschland befindet sich in radikalem Wandel. Die traditionellen Volksparteien mit starken Bindungskräften verlieren an Stärke. Neben CDU, SPD, FDP, Grüne und Linke ist die AfD im Parteiensystem fest angekommen, in Ostdeutschland teilweise mit Umfragen von über 30% als stärkste Kraft. Dazu steht die Gründung einer neuen Partei aus dem „Bündnis Sahra Wagenknecht (BSW)“ an, die nochmals signifikante Veränderungen mit sich bringen könnte. Der Parteienforscher Benjamin Höhne fragt in seinem Vortrag: Wohin in entwickelt sich das Parteiensystem in Deutschland - und gibt auf Grundlage der aktuellen politikwissenschaftlichen Forschungen Antworten.

Zur Person: Dr. Benjamin Höhne, Politikwissenschaftler und Parteienforscher an der Universität Magdeburg. Er ist Sprecher des Arbeitskreises Parteienforschung der Deutschen Vereinigung für Politikwissenschaften.

Die Zukunft der Demokratie. Mit: Herfried Münkler

10017 Vortrag ohne Anmeldung

Mittwoch, 13.11.2024, 19:30 Uhr
Herfried Münkler
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Demokratie und Rechtsstaat sind bedroht: durch Autokraten wie Putin von außen, die fürchten, auch für sie könnte das Streben der Bevölkerung nach politischer Selbstbestimmung gefährlich werden; durch Autokraten im Inneren, die auf einer Welle populistischer Erregung ins Amt kommen und den Rechtsstaat aushöhlen; durch eine lethargische und politisch gleichgültige Bürgerschaft, die zwar seit längerem in einer Demokratie angelangt ist, sich nun aber an dieser langweilt und nicht mehr engagiert. Die Welle der Demokratisierung, die 1989 losgebrochen ist, ist verebbt. Inzwischen gibt es weltweit wieder mehr autoritäre Regime als Demokratien.

Wohin steuern wir, und können wir die Zukunft der Demokratie lenken? Erhellend wie präzise analysiert Herfried Münkler die Bedrohungen der Demokratie, um daraus Reformvorschläge und Lösungsstrategien für ihre Zukunft zu entwickeln.

Zur Person: Herfried Münkler ist emeritierter Professor für Politikwissenschaft an der Humboldt Universität zu Berlin. Viele seiner Bücher gelten als Standardwerke, etwa Die Deutschen und ihre Mythen, das mit dem Preis der Leipziger Buchmesse ausgezeichnet wurde, Der Große Krieg, Die neuen Deutschen, Der Dreißigjährige Krieg, und zuletzt Marx, Wagner,

Nietzsche. Welt im Umbruch, die alle monatelang auf der Spiegel Bestsellerliste standen. Münkler wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Wissenschaftspreis der Aby Warburg Stiftung und dem Carl Friedrich von Siemens Fellowship

Klimaschutz

Klimaschutz durch Landnutzung

43001 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 23.01.2024, 19-21 Uhr
Michael Reber
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Klimaschutz durch Landnutzung: Wie Landwirtschaft Teil der Lösung werden kann.

Landwirtschaft wird gerne als Mit-Hauptverursacher der globalen Klimaerwärmung bezeichnet. Michael Reber, Landwirt aus Gailenkirchen, zeigt ganz praktisch auf, wie durch Umstellung vieler Praktiken daraus das genaue Gegenteil werden kann: Regenerative Landwirtschaft ist die Lösung! Nicht nur für das Klima selbst, sondern auch für sauberes Grundwasser, Hochwasserschutz, lokale Wasserkreisläufe usw.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend!

Hof- und Feldführung: Regenerative Landwirtschaft

43009 Exkursion

Montag, 03.06.2024, 18-20 Uhr
Michael Reber
10,00 €
Hof Reber, Schwäbisch Hall-Gailenkirchen



Anzeige

WIR TREFFEN UNS JENSEITS KOCHERS

Einfach spontan losziehen, Freunde und Kollegen treffen, den Tag in entspannter Runde ausklingen lassen ...

Die Bistro Bar JENSEITS KOCHERS lockt täglich ab 17 – 24 Uhr (WE bis 01 Uhr) mit leckeren Cocktails, Wein, Whiskey, Gin und Haller Löwenbräu.

Dazu serviert die Bistro-Küche Süßes & Salziges, hausgemachte Burger und die beste Currywurst vom Schwäbisch-Hällischen Schwein.

Reservierung: Tel. 0791 7587-0

www.hotel-hohenlohe.de

Familie Dürr | Weiertor 14 | Schwäbisch Hall





Regenerative Landwirtschaft in der Praxis: Von Mischkulturen über Agroforst bis zur Minimalbodenbearbeitung. Landwirtschaft als Teil der Lösung der Klimaproblematik? Zurück zur Wurzel - dem Bindeglied zwischen Pflanze und Boden! Sie ist aber eben noch sehr viel mehr: Genau dort findet die Humusbildung statt, die so wichtig sein kann für die dauerhafte CO₂-Bindung aus der Luft. Lebende Pflanzen, Landschaftselemente wie Hecken und auch Bäume speichern aber nicht nur CO₂. Sie sind die wichtigsten Stützen einer Kühlung unseres Klimas durch (Wasser-) Transpiration! Das geht sehr viel schneller, als CO₂ aus der Atmosphäre wieder zu entziehen. Tauchen Sie ein in die spannende unsichtbare Welt unter unseren Füßen.

Photovoltaik lohnt sich

43006 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 16.01.2024, 19:30-22 Uhr
Vincent Clarke
5,00 €
Haus der Bildung

Auf ihrem Hausdach ist noch keine Photovoltaik-Anlage und Sie denken über die Umsetzbarkeit nach? Der Vortrag „Photovoltaik lohnt sich“ bringt Ihnen die Technik näher. Hierbei erhalten Sie nicht nur eine Vorstellung der verschiedenen Komponenten einer Anlage, sondern auch Informationen über die möglichen Ausrichtungen, Verschattungseinflüsse und die Wirtschaftlichkeit.
Referent: Vincent Clarke, Dipl.-Ing.(FH) Energie- und Umweltsystemtechnik.
In Kooperation mit: Landkreis Schwäbisch Hall, Energiezentrum

Wärmepumpen im Bestand

43008 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 20.02.2024, 19:30-22 Uhr
Tessanie Götz
5,00 €
Haus der Bildung

Highlight

Die Zukunft des Schienenverkehrs in Deutschland

Ein Gesprächsabend mit:
Michael Theurer MdB,
Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesministerium für Digitalisierung und Verkehr, Beauftragter der Bundesregierung für den Schienenverkehr



Termin siehe Website www.vhssha.de
Haus der Bildung
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich

Mit einer Wärmepumpen-Offensive soll der Klimaschutz in Deutschland vorangetrieben werden. Im Neubau ist dies problemlos möglich. Doch wie sieht es im Bestand aus? Handwerker und Eigentümer fühlen sich oft unsicher. Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein und wann kann eine Wärmepumpe auch in älteren Gebäuden eine sinnvolle Lösung sein? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Randbedingungen für den Einsatz einer Wärmepumpe im Bestand.
Referentin: Tessanie Götz, Dipl.-Ingenieurin Architektur, Bautechnik und Bauökonomie.
In Kooperation mit: Landkreis Schwäbisch Hall, Energiezentrum

Geschichte

Schwäbisch Hall im Nationalsozialismus 1933-45

11001 Vortrag ohne Anmeldung
Mittwoch, 26.06.2024, 19:30 Uhr
Daniel Stihler
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Foto: BMDV

Die zwölf Jahre der nationalsozialistischen Diktatur markieren den wohl tiefsten Einschnitt in der Geschichte Schwäbisch Halls. Die Stadt war Schauplatz der scheinbaren Erfolge des Regimes und seiner Selbstdarstellung in Festen und Aufmärschen, ebenso von Verfolgung, Terror und Mord, schließlich auch des von Zerstörung und sinnlosem Sterben begleiteten Zusammenbruchs. Die zahlreichen, seit den 1980er Jahren erschienenen Darstellungen zu verschiedenen Aspekten der Haller Lokalgeschichte in der NS-Zeit sind die Grundlage dieser Überblicksdarstellung.
Zur Person: Daniel Stihler, Stadtarchiv Schwäbisch Hall
In Kooperation mit: Stadtarchiv Schwäbisch Hall und Geschichts-Werkstatt

Hinter Gittern. Führung durch den alten Knast

11008 Führung mit Anmeldung
Donnerstag, 04.04.2024, 18-20 Uhr
Norbert Polo
10,00 €
Haus der Bildung

Norbert Polo war 33 Jahre als Beamter im Strafvollzug tätig, zuletzt als Leiter für Bildung und Freizeit in der JVA Schwäbisch Hall. Er nimmt Sie mit zu einem einmaligen Rundgang durch den „alten Knast“, das heutige Haus der Bildung. Dabei lässt er die historischen Zeiten wieder lebendig werden und berichtet persönlich und aus erster Hand: Wie verlief das Leben für die Häftlinge hinter Gittern? Wie kann man sich den Haftalltag zwischen Zelle, Arbeit, Bildung und Freizeit vorstellen? Und wo fand das konkret alles statt: Welche der heute noch existierenden Gebäudeteile und Räume wurden in den früheren Gefängniszeiten wie genutzt? Treffpunkt ist im Nordbau 1. OG.

Henker-Stadtführung

11015 Exkursion
Freitag, 10.05.2024, 18-20 Uhr
Bernhard Deutsch
13,50 €
Treffpunkt: Johanniterkirche

Der Henker auf Zeitreise aus dem 17. Jahrhundert führt eindrucksvoll zu zahlreichen Stätten seines früheren Wirkens in Hall: Henkersbrücke, Pranger, Folter- und Kerkertürme, Galgenberg, Gerberviertel und vielen anderen mehr. Vorherige Anmeldung erforderlich. Leider ist der Kurs für Kinder nicht geeignet!

Anzeige

DMB - Mieterbund Schwäbisch Hall

Mietersorgen? Wir helfen Ihnen! Werden Sie Mitglied!

DMB - Mieterbund Schwäbisch Hall
Geschäftsstelle
Gelbinger Gasse 41, 74523 Schwäbisch Hall

Info und Termintelefon 0791/8744
E-Mail: info@mieterbund-sha.de
www.mieterbund-sha.de
Aussenstellen in Gaildorf und Crailsheim



Geschichtsabende

Historischer Verein für Württembergisch Franken

Die Vortragsabende finden im Medienraum des Hällisch-Fränkischen Museums statt. Beginn ist jeweils 20 Uhr. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

07.02.2024

Altes Handwerk in Hall: Ein Schornsteinfeger erzählt – mit einer historischen Filmdokumentation.

Referentin: Klaus Frankenhauser

06.03.2024

Die Stunde Null – Schwäbisch Hall im Jahr 1945
Referentin: Dr. Heike Krause

Recht | Verbraucherfragen

Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung

12001 Abendkurs

Donnerstag, 22.02.2024, 19–21 Uhr

Carmen Look, Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht

17,00 €

Haus der Bildung

Testament, Generalvollmacht und Patientenverfügung: alle diese Dokumente sind für jeden Menschen wichtig. Doch wo liegen die Unterschiede? Was ist bei der Testamentsgestaltung zu beachten? Wer und wann sollte eine Vorsorgevollmacht erteilen? Wie sinnvoll ist eine Patientenverfügung und an wen ist sie gerichtet? Rechtsanwältin Carmen Look erklärt alle Fragen verständlich, praxisorientiert und anhand von Beispielen.

Einkommensteuererklärung leicht gemacht

12009 Vormittagskurs

Sonntag, 21.04.2024, 10:15–16 Uhr

Volker Riechert

75,00 €

Haus der Bildung

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 Einkommensteuerklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent 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 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. Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.

Rente mit 67 – und dann noch Steuern zahlen?

12010 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 23.04.2024, 18–20 Uhr

Stefan Gundling

10,00 €

Haus der Bildung

„Rente mit 67“ – ein Schlagwort das jeder kennt. Doch was steckt dahinter? Die Informationsveranstaltung beantwortet Fragen zu dieser angehobenen Regelaltersgrenze und stellt außerdem Möglichkeiten eines vorzeitigen Rentenbeginns vor. Des Weiteren wird über Regelungen zum Abschlag informiert und gezeigt wie dieser ausgeglichen werden kann. Außerdem erfolgt ein Überblick über Hinzuverdienstregelungen und zu Abgaben, wie Steuern und

Sozialversicherungsbeiträge, die im Alter noch fällig werden können.

Der Referent ist Mitarbeiter im Regionalzentrum Schwäbisch Hall der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Altersvorsorge leicht gemacht

12008 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 07.03.2024, 18–20 Uhr

Julia Weidner LL. B.

10,00 €

Haus der Bildung

Was bekomme ich eigentlich später einmal als Rente? Ist, um den gewohnten Lebensstandard zu halten, eine zusätzliche Altersvorsorge wichtig? Möglichkeiten zur zusätzlichen Altersvorsorge gibt es viele, sei es betrieblich oder privat, mit Riester- oder Rürup-Verträgen. Welcher Weg ist der richtige und wie unterstützt mich der Staat dabei? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

Die unabhängige Fachreferentin der Deutschen Rentenversicherung informiert über das komplexe Thema und vermittelt Grundwissen.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Haus der Bildung
Mehrgenerationentreff

DER OFFENE TREFF IM MEHRGENERATIONENTREFF

EIN ORT DER BEGEGNUNG

Angebote für Jung und Alt:

Bürgerforum, Cercle Francais, Foodsharing, Freundeskreis Asyl, Fridays for Future, Gemeinsam wohnen in Schwäbisch Hall, Gesprächskreis Autismus, Internationaler Kreis, Offener Deutschtreff, Parents for future, Reparaturcafé, Schachtreff, Spielenachmittag, Stricktreff, UmFairteilen, Urban Gardening, Veganes Netzwerk Schwäbisch Hall.

Mehrgenerationentreff im Haus der Bildung

Salinenstraße 6-10, 74523 Schwäbisch Hall

Tel. 0791 970 66 50

[www.schwaebischhall.de/
mehrgenerationentreff](http://www.schwaebischhall.de/mehrgenerationentreff)



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



SchwäbischHall





Regionales

Besuch der Villa Reitzenstein und Stäffele

27005 Exkursion

Mittwoch, 10.07.2024, 14–16 Uhr

Bernd Möbs

22,00 €

Treffpunkt: Haltestelle Bubenbad (Stadtbahn U15) in Stuttgart.

Ein eineinhalbstündiger Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z.B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettssaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung (Beginn um 14.30 Uhr) macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen. Nach der Führung begleitet Bernd Möbs die Gruppe in gewohnt unterhaltsamer Weise und hat unterwegs wieder Stadtgeschichte, Gedichte und Anekdoten im Gepäck. Es geht zunächst zur Wieland-Wagner-Höhe mit einem Ausblick über die Innenstadt, dann die Elserstaffel und die geheimnisumwobene Sünderstaffel hinunter. Schließlich erreicht man den schönen Eugensplatz mit Eisdielen. Über die Eugensstaffel, die Staatsgalerie und die Staatsoper erreichen wir den Stuttgarter Hauptbahnhof.

Wichtig: Einlasskontrolle bei der Pforte der Villa Reitzenstein (Personalausweis erforderlich) Bitte beachten Sie, dass das Gelände in der Villa zum Teil schwer begehbar ist und während der Führung einige Treppen und Stufen zu begehen sind. Sitzmöglichkeiten gibt es während der Führung nicht. Besucherinnen und Besucher mit Rollstuhl oder Gehbehinderung bitten wir eine Begleitperson mitzubringen und uns im Vorfeld darüber zu informieren.

Märchenhafte Viertel – mitten in Stuttgart

27010 Exkursion

Samstag, 01.06.2024, 15–17:30 Uhr

Bernd Möbs

22,00 €

Treffpunkt: Haltestelle Bubenbad (Stadtbahn U15) in Stuttgart

Verwunschene Villen, verträumte Wege und Aussichtspunkte: Die Gänsheide hat ihren besonderen Charme und ihr besonderes kulturelles Leben bewahrt. Erst um 1900 besiedelt, lebten hier früher Künstler wie Albert Kappis oder Sally Wiest. Schriftsteller lebten hier, wie der Erfolgsschriftsteller Friedrich Hackländer, der sich hier ein Landhaus baute. Robert Bosch baute sich seine Villa im Stil der italienischen Frührenaissance, aber auch moderne Villen gibt es wie das Haus Ketteler aus den 1950er Jahren. Eine original erhaltene Villa von Paul Bonatz beherbergt heute die Galerie Valentien. Baronin Helene von Reitzenstein baute sich das heutige Staatsministerium, nicht

weit entfernt steht das Künstlerhaus des Württembergischen Kunstvereins. Wir durchstreifen das Viertel auf ruhigen Wegen und stoßen immer wieder auf weite Ausblicke über die Stadt und ins Land. Es ist ein Besuch in einer Kunstinstitution angedacht.

Stuttgarts kultigster Kiez: Bohnenviertel

27013 Exkursion

Samstag, 20.07.2024, 15:30–18:30 Uhr

Bernd Möbs

22,00 €

Treffpunkt: Weinstube zur Kiste, Kanalstr. 2, Ecke Esslinger Straße, Stuttgart.

Das Bohnenviertel, Jahrhunderte lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat trotz Kriegszerstörung und Abriss seinen ganz eigenen Charakter bewahrt. Es gibt dort verwinkelte Gassen, ruhige Innenhöfe unweit der Bundesstraßen, kleine Geschäfte und Gaststätten und Weinstuben. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen. In der Leonhardskirche, liegt der berühmte Humanist Johannes Reuchlin begraben, in der Nähe sitzt auch die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, Privatdetektiv Georg Dengler, am liebsten in seinem Stammlokal und trinkt Grauburgunder. Nicht weit entfernt im „Club Voltaire“ in der Leonhardstraße plant die 68er die Revolution, und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge. Durch das Leonhardsviertel, das Stuttgarter Rotlichtviertel führt die Führung ebenfalls. Zum Abschluss erfolgt eine Einkehr in der „Taubenquelle“, einer ur-schwäbischen Wirtschaft!

Wie Gott in Schwaben!

27015 Exkursion

Mittwoch, 28.02.2024, 15–17:30 Uhr

Bernd Möbs

22,00 €

Start: Gaststätte „Paulaner“, Ecke Calwer Straße/Alte Poststraße, S-Bahn-Haltestelle „Rotebühlplatz/Stadtmitte“ in Stuttgart.

Essen und Trinken wie Gott in Schwaben: mit Besuch der Stuttgarter Markthalle!

Eine Führung der besonderen Art: Unterhaltsame Geschichten zum Essen und Trinken von Dichtern und Denkern wie Goethe, Schiller, Ottilie Wildermuth, Ludwig Uhland, Justinus Kerner und Co., und ihren Ess- und Trinkgewohnheiten in Stuttgart und danach in die Markthalle zu Häppchen und einem Glas Sekt! Was aßen Goethe oder Jean Paul bei ihren Besuchen in Stuttgart? Wer aß „geröste Spätzler“ und „Träubchekuchen“ im ersten Hotel am Platz, dem „König vom England“? In welchem Lokal begegnet der Oberjustizrat Hasentrefler in einer Geschichte von Wilhelm Hauff dem Teufel? Wir streifen durch die Stuttgarter Innenstadt auf der Suche nach berühmten Gast-

www.stadtseniorenrat-sha.de



Anzeige

Gemeinsam in Bewegung mit dem Stadtseniorenrat

Immer um 10 Uhr: Kostenlos, bei jedem Wetter.

Keine Anmeldung, Übungen in Straßenkleidung.

- Mittwochs, Grasbödele, Innenstadt
- Donnerstags, Lukaskirche, Hagenbacher Ring
- Freitags, Gemeindezentrum Sophie-Scholl, Teurershof



Kultur neu erleben!

Neue Whisk(e)ys – neue Destillate

27040 Abendkurs

Samstag, 03.02.2024, 19–22 Uhr

Werner Boßmann

20,00 €

Haus der Bildung

Entdecken Sie in gemütlicher Runde die Geheimnisse dieses Kultgetränks.

Dieses Seminar ist ein leidenschaftlicher Appell an alle, die an die geschmacklichen Eigenheiten der unterschiedlichsten Whisk(e)ys in ihren regionalen Prägungen herangeführt werden wollen. Die wichtigsten Whiskylandschaften, sowie Variationsmethoden der Herstellung sind ebenso Teil dieser Veranstaltung, wie praktische Fragen der Degustation. Eine Umlage von 20 Euro wird im Kurs abgerechnet.

Whisky mit Faszstärke: „Cask Strength“

27041 Abendkurs

Samstag, 09.03.2024, 19–22 Uhr

Werner Boßmann

20,00 €

Haus der Bildung

Im Rahmen einer virtuellen Schottlandreise werden einige, außerhalb ihres Heimatlandes noch wenig bekannte Whiskys von Faszstärke verkostet. Diese speziellen „Cask Strength“-Abfüllungen bleiben im Vergleich unverdünnt und werden nicht mit Quellwasser verschnitten. Die Degustation ist eingebettet in eine Bilderreise über die zugehörigen Destillen und die ursprünglichen Landschaften. Eine Umlage von 20 € wird im Kurs abgerechnet.

häusern und ebenso berühmten Dichtern, die dort einkehrten. Danach Besuch der Stuttgarter Markthalle mit Versucherle!

Stuttgart wie im Hochgebirge: Seilbahn, Zacke und ganz viel Natur

27016 Exkursion

Samstag, 02.03.2024, 11–14 Uhr

Bernd Möbs

22,00 €

Treffpunkt: Marienplatz, Stuttgart-Süd, Haltestelle der Zahnradbahn.

Stuttgart ist mehr als Königstraße und Parkhaus: Hinauf geht es bei dieser Tour auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn und durch den Wald zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen Andreas Baader und Gudrun Ensslin. Am historischen Garnisonsschützenhaus vorbei gelangen wir zum stimmungsvollen Waldfriedhof. Abenteuerlich geht es wieder hinunter mit einer original Standseilbahn von 1929. Unterwegs erfahren wir viel über Stuttgarts Stadtgeschichte.

Natur | Technik

Tag der offenen Gärtnerei

42000 Abendkurs

Freitag, 28.06.2024, 18–19:30 Uhr**Donnerstag, 12.09.2024, 18–19:30 Uhr**

Nico Gartmann

Eintritt frei

SOLAWI Acker, Folientunnel Wackershofen

Die Solawi Hall öffnet ihre Türen und zeigt Besuchern ihre Gemüse-gärtnerei in Wackershofen. Man erfährt etwas über die saisonal-regionale Gemüseversorgung, über Regenerativen Gemüseanbau und über das Konzept der Solidarischen Landwirtschaft. Im Anschluss gibt es eine kleine Verkostung des Gemüsegartens der Saison.

Fackelwanderung im Lembergwald

43010 Exkursion

Freitag, 22.03.2024, 18:30–20:30 Uhr

Bernd Schramm, Hospitalförster

13,00 €

Saatschulhütte am Rinnener Sträßle.

Der Winter zieht sich immer mehr zurück, die dunkle Jahreszeit verschwindet. Wir wollen gemeinsam den Frühling mit einer Lichterwanderung durch den Lembergwald begrüßen und Licht in die Dunkelheit bringen.

Als Abschluss besteht die Möglichkeit, sich am Lagerfeuer zu wärmen und noch einen Punsch zu trinken. Bernd Schramm ist Förster beim Landratsamt Schwäbisch Hall.

Bitte mitbringen: Fackel oder Laterne, Tasse.

Pilzkundliche Führung

43011 Exkursion

Sonntag, 21.07.2024, 14–17 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGFm

12,00 €

Parkplatz bei der Gaststätte auf dem Einkorn

Nicht nur Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen und deren Unterscheidung von giftigen Verwechslungspartnern soll die Führung vermitteln, sondern sie soll auch die Bedeutung von Pilzen im Ökosystem Wald aufzeigen. Es wird gebeten, zur Führung eigene Pilzbestimmungsbücher und, falls vorhanden, eine Lupe mitzubringen.

Wild- und Heilkräuterwanderung im Bühlertal

43015 Exkursion

Sonntag, 05.05.2024, 16–18:30 Uhr

Brunhilde Bross-Burkhardt

13,00 €

Parkplatz am Ortsende von Geislingen Richtung Cröffelbach, vor der Brücke

Was wächst am Wegrand, auf der Wiese, im Acker und im Wald? Dr. Brunhilde Bross-Burkhardt nimmt Sie mit auf einen Spaziergang im landschaftlich reizvollen Bühlertal und zeigt

und erklärt die wild wachsende Flora an ihrem natürlichen Standort. Die Kursleiterin, Agrarwissenschaftlerin, will den Teilnehmenden besonders die essbaren Wildkräuter und Wildgemüse schmackhaft machen. Sie gibt Tipps zum Sammeln und Zubereiten.

Heimische Bäume: Die Linde

43020 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 14.06.2024, 19:30 Uhr

Jörg Brucklacher

10,00 € (Abendkasse)

Haus der Bildung

Schon durch ihr schieres Alter graben sich manche Lindenbäume tief in unsere kollektive Erinnerung ein. So ist allein die Vorstellung unglücklich faszinierend, dass sich bis zu 30 Generationen von Menschen unter ein und derselben Dorflinde die Hand reichen.

Menschen, die geboren werden, sich verlieben, Kinder großziehen, große oder kleine Geschichte schreiben und schließlich mehr oder weniger spurlos von diesem Planeten verschwinden, während der Baum einfach bleibt und lebt und lebt und lebt.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Linde eine besondere Stellung im gemeinsamen kulturellen Gedächtnis, im Brauchtum, in der Mythologie und in der Dichtung einnimmt.

Diesem Vermächtnis wollen wir auf den Grund gehen und neben botanischen und nutzungs-historischen Fakten auch Geschichten und Gedichte rund um die Linde ausgraben und versuchen, ein wenig von der sommerlichen Wärme eines Junitages in den Vortragsabend hineinzutragen.



Anzeige

DAS WIRD EIN FEST!

Gemeinsam feiern mit viel Platz und Augenmaß! Wir sorgen für die kulinarischen Genüsse, für glückliche Gäste und das passende Ambiente in Banketträumen mit besonderer Atmosphäre, im Ausichtsrestaurant und in der Bistro Bar.

Zum Verwöhnprogramm unseres Hauses gehört auch das **Hohenlohe Genießer-Frühstück** täglich ab 7–10.30 Uhr/ Sa.-So. bis 11 Uhr.

Reservierung: Tel. 0791 7587-0

www.hotel-hohenlohe.de

Familie Dürr | Weilertor 14 | Schwäbisch Hall





Kanufahrt auf dem Kocher

43025 Exkursion

Sonntag, 09.06.2024, 14–17 Uhr
Katharina Jüttner, Landschaftsplanerin
16,00 €, Kinder bis 14 Jahre: 5 €
KanuEinstiegsstelle Braunsbach

Für alle Altersgruppen & Familien
Die gemeinsame Kanufahrt durch noch unberührte Flussabschnitte des Kochers. Bei ruhiger Fahrt kann der Fluss auf ganz neue Weise erlebt werden. Sonst verborgene Pflanzen- und Tierarten zeigen sich. Und bei einer Rast kann man vielleicht eine schöne Versteinerung entdecken? Je nachdem, wann wir unser Ziel erreichen, entzünden wir ein Feuer und können vielleicht sogar noch gemeinsam Würstchen und Stockbrote übers Feuer halten.
Die Strecke ist auch für Anfänger und eine Fahrt mit Kindern geeignet.
Wichtige Hinweise: Kanus müssen, wenn nicht selbst mitgebracht, im Vorfeld über Hohenlohe Aktiv Tours selbstständig für diese Tour ausgeliehen werden.
Die Buchung ist ausschließlich online möglich über <https://hohenlohe-aktivtours.de>
Bitte mitbringen: Trinken, Essen, Wetterfeste Kleidung, ggf. Wechselkleidung.

Erde gut machen: Theorie und Praxis für Humusaufbau im Garten

43030 Exkursion

Samstag, 25.05.2024, 13:30–16:30 Uhr
Margarete Sprenger
11,00 €
SOLAWI Acker, Folientunnel Wackershofen

„Wenn du auf dieser Erde mehr Erde hinterlässt als es vorher gab, dann können auch Kinder und Enkel und Urenkel auf diesem Planeten leben.“
Der Schwerpunkt des theoretischen Teils liegt im Herbstkurs bei der Rolle der Mikroorganismen im Boden. Die Artenvielfalt der Organismen können wir ähnlich wie beim menschlichen Mikrobiom auf vielerlei Weise positiv oder negativ beeinflussen. Der Workshop eignet sich für Menschen, die in Theorie und Praxis lernen wollen, wie man fruchtbare, wasser- und nährstoffspeichernde Erde herstellt. Aus einer Mischung pflanzlicher, mineralischer und tierischer Abfälle in Verbindung mit Pflanzenkohle oder Leonardit, versetzt mit Mikrobenpräparaten, entwickelt sich innerhalb von 5-6 Monaten fruchtbare schwarze Erde, die dann als Dauerhumus auf den Gartenbeeten oder auf dem Acker flach eingetragen wird. Terra Preta hat viele Vorteile: Sie kann sehr viel Kohlenstoff in einer äußerst stabilen Form langfristig im Boden binden und dadurch die Atmosphäre von CO2 entlasten.

Ort: Acker der Solawi Hall, Wackershofen, Wegbeschreibung wird nach Anmeldung verschickt. Parkplätze sind vorhanden
Arbeitshandschuhe, Arbeitskleidung, Grabgabel oder Schaufel, Getränk. Bei Dauerregen muss der Workshop ausfallen.
In Kooperation mit: Elisenhof e.V.

Freude am Garten durch gute Ideen!

43050 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 07.03.2024, 19–21 Uhr
Rainer Schlipf, Gartenbautechniker
16,00 €
Haus der Bildung

Auf jedem Grundstück schlummern interessante Gestaltungsmöglichkeiten die den Garten aufwerten und die Pflege erleichtern - nur bleiben sie den meisten Besitzern verborgen! Das soll sich mit diesem Vortrag ändern!
Erfahren Sie mehr über geschickte Wegeführung, lauschige Sitzplätze im Grün, reizvolle Blickachsen und geborgene Gartenräume - denn ansprechende Gärten entstehen nicht durch Zufall!
In Zeiten wie diesen kommt natürlich der wohlüberlegten Pflanzenauswahl ein hoher Stellenwert zu: nur standortangepasste Stauden und Gehölze haben Zukunft und machen die Gartenbesitzer glücklich, lassen Sie sich überraschen!

Anzeige



Banking to go.

Finanzgeschäfte auch unterwegs schnell und sicher erledigen.

Mit den smarten Apps der Sparkasse.

Mehr auf sparkasse-sha.de.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Schwäbisch Hall Crailsheim



Foto: Canva

Geologischer Arbeitskreis

43086 Abendkurs

Montags ab 04.03.24, 18–22 Uhr (5x)
 Dr. Hellmar Weber
 Eintritt frei
 Haus der Bildung

Der Geologische Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Exkursionen. Es geht dabei nicht nur um Hohenlohe mit seinen reichen geologischen Schätzen (Fossilien, Mineralien), seinen Gesteinen und seiner Landschaftsgeschichte. Auch Themen der allgemeinen Geologie (wie z. B. Plattentektonik, Erdgeschichte, Vulkanismus) werden bei uns angesprochen.

Einstieg ist jederzeit möglich, Anmeldung nicht erforderlich. Infos unter: Tel. 0791 9464 8981.

Neu in Schwäbisch Hall

41099 Offenes Angebot

Dienstags, 06.02., 05.03., 07.05. und 02.07.2024, 19 Uhr
 Ulrike Klink
 Eintritt frei
 Bar No. 8, Haalstraße

Schwäbisch Hall ist Dein (neuer) Lebensmittelpunkt und Du willst anknüpfen an das Leben in der Stadt mit netten Kontakten, Ideen und Impulsen für ein Ankommen vor Ort? In diesem Sinne: Herzlich Willkommen bei und mit uns in Hall, wir freuen uns auf einen netten Austausch und fröhliche Abende.

Reparaturcafé: Computer

43066 Offenes Angebot

Samstag, 02.03.2024, 14 Uhr
 Eintritt frei
 Haus der Bildung

Reparieren statt Wegwerfen. Dies ist die Devise im Reparaturcafé. Im Haus der Bildung kümmern sich ehrenamtliche Reparaturfachleute gemeinsam mit Ihnen um Dinge, die kaputt sind und repariert werden sollen.

In Kooperation mit: Mehrgenerationentreff

Reparaturcafé: Elektro-Kleingeräte

43067 Offenes Angebot

Samstag, 08.06.2024, 14 Uhr
 Eintritt frei
 Haus der Bildung

Reparieren statt Wegwerfen. Dies ist die Devise im Reparaturcafé. Im Haus der Bildung kümmern sich ehrenamtliche Reparaturfachleute gemeinsam mit Ihnen um Dinge, die kaputt sind und repariert werden sollen.

In Kooperation mit: Mehrgenerationentreff

Faires Frühstück im Weltladen

43070 Kurs ohne Anmeldung

Montag, 11.03.2024, 10 Uhr
 Birgit Elsasser
 8,00 €
 Weltladen, Gelbinger Gasse 18

Der Weltladen in der Gelbinger Gasse 18 lädt zum Fairen Frühstück ein. Zur Verkostung werden Brotaufstriche, Kaffee, Säfte und Leckereien angeboten. Wir bieten Informationen zu allen Produkten und freuen uns auf ein gemütliches Frühstück!

Die Kosten betragen 8 Euro und werden vor Ort abgerechnet.

Anmeldung direkt beim Weltladen unter der Tel. Nr. 0791 20416470 oder persönlich.



Anzeige

Haus der Bildung
 Mehrgenerationentreff



10. Haller Markt der Möglichkeiten
Samstag, 20.07.2024 | 10:00 – 13:00 Uhr

Kornhausstraße, Schwäbisch Hall

Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung.

Haller Organisationen, Vereine und Initiativen stellen sich vor und zeigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement.

www.schwaebischhall.de/ehrenamt





In der Frauenakademie versammeln sich Frauen mit unterschiedlicher Vorbildung, in verschiedenen Lebensabschnitten und mit ganz vielfältigen Lebenserfahrungen, um ohne Leistungsdruck miteinander zu lernen. In offener und konkurrenzfreier Atmosphäre erfahren sie fächerübergreifend Zusammenhänge, erweitern sie ihre Horizonte und entwickeln neue Perspektiven. Gemeinsam in einer Gruppe tun sie etwas für sich und stärken sich.

Für die Teilnahme in der Frauenakademie sind keine Vorkenntnisse erforderlich – lediglich Interesse und Mut, etwas Neues zu beginnen.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website

<https://www.vhssha.de/programm/frauenakademie/>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Andrea Wanner

Tel. (0791) 97066-18
a.wanner@vhs-sha.de

DIE TERMINE IM ÜBERBLICK:

Semesterbeginn: 23.02.2024
Osterferien: 25.03.–05.04.2024
Brückentag: 10.05.2024
Pfingstferien: 20.05.–31.05.2024
Semesterende: 28.06.2024

Das Studium ist auf 6 Semester mit jeweils 14 Wochen angelegt. Die ersten zwei Semester dienen der Orientierung. Der Unterricht findet freitags von 8:30 bis 12:00 Uhr statt.

Zusätzlich können einzelne Kompaktbausteine am Mittwochvormittag und /oder am Freitagnachmittag belegt werden. Ab dem 3. Semester erstellt sich jede Studentin aus einem vielfältigen Angebot einen individuellen Semesterplan.

Die Studiengebühren betragen 207,00 € pro Semester (1 Vormittag), 307,00 € pro Semester (2 Vormittage), inklusive 15 € Solidaritätszuschlag, 16,00 € pro Termin für Kompaktbausteine. Gebührennachlässe sind möglich.

Ein **neues erstes Semester** beginnt wieder am 27. September 2024. Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch einen Flyer oder vereinbaren einen Termin für ein Informationsgespräch mit Ihnen.





Kursangebote der Frauenakademie, die allen Frauen offenstehen

Schnuppertag Frauenakademie

45098

Freitag, 14.06.2024, 8:30–12 Uhr

Andrea Wanner
gebührenfrei
Haus der Bildung

Infotag für interessierte Frauen, die ab 27. September 2024 das neue erste Semester der Frauenakademie besuchen möchten. Sie haben die Gelegenheit, an den laufenden Seminaren der FA teilzunehmen und bekommen alle für Ihre Entscheidung notwendigen Informationen.

„Feministische Außenpolitik“

45004-N

Freitag, 23.02.2024, 13:30–16:30 Uhr

Jacqueline Andres, Yasmina Dahm
16,00 €
Haus der Bildung

Im Koalitionsvertrag verpflichtet sich die aktuelle Bundesregierung zu einer feministischen Außenpolitik. Doch wie passen eine Militarisierung der Außenpolitik mit feministischen Werten überein?

Frauenoase

45004-O

Freitag, 01.03.2024, 13:30–16:30 Uhr

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
16,00 €
Solebad, Bewegungsraum

In der Frauenoase erleben wir ein Wohlfühlprogramm mit achtsamer Bewegung zu Musik, Bewegungsmeditation und Austausch von Frau zu Frau, entspannende Körperarbeit in Gemeinschaft und wohlwollender Austausch unter Frauen.

Tragen Sie bitte Sportbekleidung.

Sieben Frauen (Frauentag-Spezial)

45004-P

Freitag, 08.03.2024, 13:30–16:30 Uhr

Christine Dalinger
16,00 €
Haus der Bildung

Ursprünglich diente der Weltfrauentag dazu, um auf vorherrschende Ungleichheit aufmerksam zu machen. Auch heute kann noch auf Missstände verwiesen werden, gleichzeitig gibt es aber Errungenschaften von Frauen für Frauen, die gefeiert werden können. An diesem Nachmittag betrachten wir sieben Frauen, die mit ihrem Engagement dazu beitragen bzw. beigetragen haben, Ungleichheiten aus dem Weg zu räumen. Ziel des Bausteins ist es, mit einem positiven Blick und Hoffnung in die Zukunft zu schauen, denn Veränderung ist möglich.

„Sind wir nicht alle längst gleichberechtigt?“

45004-Q

Freitag, 15.03.2024, 13:30–16:30 Uhr

Freitag, 19.04.2024, 13:30–16:30 Uhr

Tanja Fröber-Kochendörfer
32,00 €
Haus der Bildung

Feminismus ist und bleibt ein großes Thema, vor allem in Social Media und auf dem Buchmarkt. Wie können wir Frauen uns gegenseitig unterstützen und mehr Verständnis für verschiedene Lebensentwürfe bekommen?

Durch Loyalität und Zusammenhalt haben wir die Chance, Gleichberechtigung endlich im Alltag zu fördern, zu leben und aktiv mitzugestalten. An zwei Nachmittagen geht es um einen Erfahrungsaustausch, Diskussion und erste Einblicke ins Thema ohne erhobenen Zeigefinger.

Mit Hausmitteln günstig und umweltfreundlich putzen

45004-R

Freitag, 22.03.2024, 13:30–16:30 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
16,00 €
Haus der Bildung

Günstige Hausmittel sind oft eine gute Alternative zu teuren Spezialreinigern aus dem Super- oder Drogeriemarkt. Zitronensäure, Waschoda oder Essig etwa sollten in keinem Haushalt fehlen.

Im Körper zu Hause

45004-T

Freitag, 26.04.2024, 13:30–16:30 Uhr

Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
16,00 €
Solebad, Bewegungsraum

Dieser Nachmittag ist eine Einladung zusammen zu kommen und nach leichtem Faszien dehnen, den ganzen Körper in meditativer Art mit einer Faszienrolle zu rollen. Hier können alte Verspannungen weich werden und sich in Wohlgefühl auflösen.

Tragen Sie bitte Sportbekleidung.

Gewürze fürs Gehirn

45004-U

Freitag, 03.05.2024, 13:30–16:30 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
21,00 € (inkl. Materialkosten pro Person 5 €)
Haus der Bildung

Mit allen Sinnen erforschen Sie die Geheimnisse von ausgewählten Gewürzen und bereiten zwei Rezepturen für zu Hause zu.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, 1 kleine Schüssel, 2 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 Trinkgefäß, 3 kleine Schraubgläschen.

Neue Bundesländer: Katja Hoyer: Diesseits der Mauer

45004-V

Freitag, 17.05.2024, 13:30–16:30 Uhr

Annegrete Paret
16,00 €
Haus der Bildung

Wir sprechen über die Geschichte der DDR bzw. der neuen Bundesländer. Wir werden dabei versuchen, den Blickwinkel der Menschen einzunehmen, die von dort stammen.

Katja Hoyer: Diesseits der Mauer. Eine neue Geschichte der DDR. 1949–1990.

Verlag Hoffmann und Campe, Hamburg 2023.

Neue Bundesländer: Dirk Oschmann: Der Osten

45004-W

Freitag, 07.06.2024, 13:30–16:30 Uhr

Annegrete Paret
16,00 €
Haus der Bildung

Wir sprechen über die Geschichte der DDR bzw. der neuen Bundesländer. Wir werden dabei versuchen, den Blickwinkel der Menschen einzunehmen, die von dort stammen.

Dirk Oschmann: Der Osten – eine westdeutsche Erfindung. Verlag Ullstein, Berlin 2023.

Theaterspielen – Jeux Dramatiques

45004-X

Freitag, 14.06. und 21.06.2024,

jeweils 13:30–16:30 Uhr

Heidi Silbermann, Anerkannte Leiterin Jeux Dramatiques
32,00 €
Haus der Bildung

Ein Tuch, das sich verwandelt, und schon beginnt das Spiel! Die Jeux Dramatiques sind ein spielerischer Weg, Erfahrungen, innere Bilder und Gefühle zu entfalten und diese szenisch darzustellen. Eine Art des Theaterspiels, ohne eingeübte Rollen oder Auswendiglernen von Text. Viele bunte Tücher und Requisiten unterstützen das Spiel.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Seminarpräsentationen

45060

Freitag, 05.07.2024, 10:30–12 Uhr

gebührenfrei
Haus der Bildung

Die Teilnehmerinnen der Frauenakademie präsentieren ihr neues Wissen und ihre neuen Erfahrungen, die sie in den zurückliegenden Semestern gewonnen haben.



Selber tun oder einfach genießen – hier finden Sie eine breite Auswahl an Angeboten in den Bereichen Kunst- und Kulturgeschichte, Literatur, Theater, Neue Medien / Fotografie, Malen und Zeichnen, kreatives und textiles Gestalten sowie Musizieren.

In unseren Programmbereichen der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei an vielen Stellen miteinander verbinden.

Wir haben Angebote für Jung und Alt, für alle, die sich schon lange mit Kunst und Kultur beschäftigen und für alle, die das bisher nicht taten. Sie können sich in regelmäßigen Kursen mit Gleichgesinnten treffen oder an unseren zahlreichen Workshops und Einzelveranstaltungen teilnehmen. Wir laden Sie herzlich ein, an der VHS Kultur und Kunst zu erleben.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Andrea Wanner
Tel. (0791) 97066-18
a.wanner@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 27 Ausstellungen in der VHS
- 27 Literatur | Selber schreiben
- 29 Kunst-, Kultur-, Musik(geschichte)
- 30 Malen | Zeichnen | Drucken
- 32 Schrift gestalten
- 33 Bildhauen | Modellieren | Töpfern
- 33 Kunsthandwerk
- 35 Nähen | Stricken | Filzen
- 36 Fotografie | Film
- 37 Bildbearbeitung
- 37 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 40 Theaterspielen | Kleinkunst



Ausstellungen in der VHS

Politik heißt Gestalten

Vernissage am Donnerstag, 01.02.2024 um 18 Uhr

Haus der Bildung, 1. OG

Ausstellung vom 2. Februar bis 31. März 2024

Wie leben wir zusammen? Wie verändert sich die Gesellschaft und damit auch unser Leben? Politik bestimmt maßgeblich die Bedingungen unseres Lebens. Verknüpft sind neben den politischen Parteien auch immer Menschen, die sich einsetzen, aktiv um Mehrheiten ringen und damit Politik gestalten.

Die Ausstellung mit Fotografien von Hans Kumpf zeigt beispielhaft 40 Portraits von Prominenten aus Politik und Kultur.

Die Ausstellung findet gemeinsam mit dem Mehrgenerationentreff im Rahmen der Aktion „Tage der Demokratie“ der Stadt Schwäbisch Hall statt.



Foto: Hans Kumpf

Seufzerbrücken

Vernissage am Freitag, 02.02.2024 um 17 Uhr

Haus der Bildung, 2. OG

Ausstellung vom 5. Februar bis Ende Juni 2024

Für das Haus der Bildung in Schwäbisch Hall hat Gabriele Horndasch, Bildhauerin und Medienkünstlerin aus Düsseldorf, in der 2. Etage der Verbindungsbrücken eine Installation mit dem Titel „Seufzerbrücken“ entworfen.



Foto: Gabriele Horndasch

Literatur I Selber schreiben

Jenseits des Ozeans

21011 Szenische Lesung

Montag, 04.03.2024, 18:30 Uhr

Markus Lägeler

Abendkasse: 9,00 €

Haus der Bildung

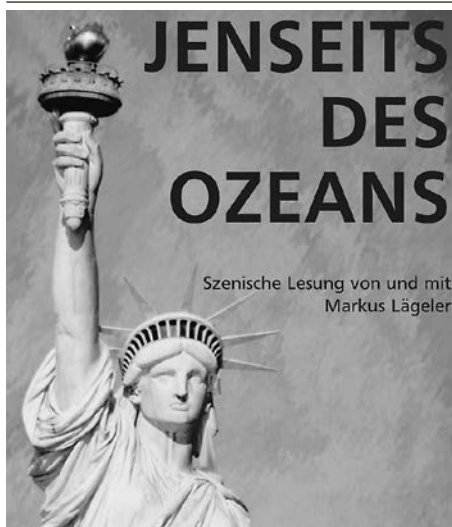


Foto: Markus Lägeler

Ludwig und Karl sind zwei Brüder, die 1890 aus der schwäbischen Provinz nach Amerika auswandern. Ludwig schreibt Briefe an die Mutter und schildert die Erlebnisse in der Ferne. So auch ihre Anfänge in New York, wo sie Anschluss und Unterkunft bei einer deutschen Familie gefunden haben. Er erzählt von den Schwierigkeiten, Arbeit zu finden und das Auskommen zu bestreiten. Ludwig kann jedoch sehr bald in ein Geschäft in Brooklyn einsteigen und dieses erfolgreich fortführen und später sogar übernehmen. Während sein Bruder Karl stets an seiner Seite bleibt und sich die beiden ein Leben in Amerika aufbauen, verläuft die Zeit in der Heimat nicht so glücklich...

„Bin ich am Ende – oder war es am Ende ich?“

21010 Premierenlesung mit Cartoons

Dienstag, 05.03.2024, 19:30 Uhr

Thomas Bäder

Abendkasse: 9,00 €

Haus der Bildung

Gott kommt spätestens dann auf die Welt, wenn alle Menschen im Himmel sind. Thomas Bäder ist Künstler der Philosophie und zeichnet Cartoons. Was ihn berührt, irritiert, anzieht, abstößt, ihm befremdlich oder ambi-

valent erscheint, inspiriert ihn zum Schreiben von Aphorismen. In seinem neuen Buch „Bin ich am Ende – oder war es am Ende ich?“ sind knapp 500 Zitate von ihm veröffentlicht, gewitzt mit Cartoons. Das Spiel mit der Doppeldeutigkeit und Humor, der auch eine schmerzliche Seite haben darf, sind die Markenzeichen von Bäders Aphorismen: „Die fetten Jahre sind

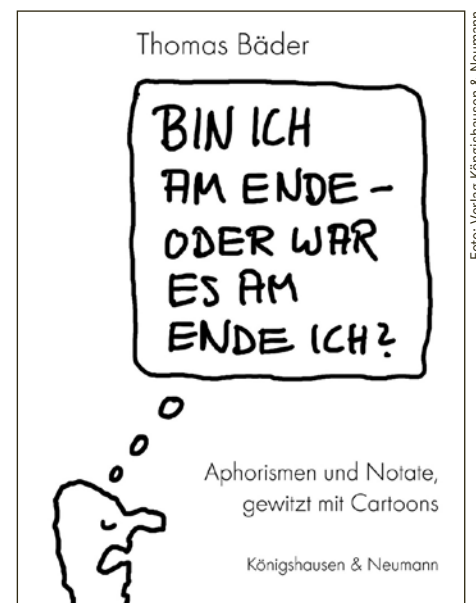


Foto: Verlag Königshausen & Neumann

Aphorismen und Notate,
gewitzt mit Cartoons

Königshausen & Neumann



vorbei – jetzt kommen die gesunden.“ Bei der Premierenlesung zeigt Bäder aktuelle Cartoons und kommt mit den Zuhörern über seine Aphorismen ins Gespräch.

Lyrik entdecken

21012 Nachmittagskurs
Freitag, 15.03. und 22.03.2024,
jeweils 16–17:30 Uhr
 Klaus Auerbach
 18,00 €
 Haus der Bildung

Klaus Auerbach ist seit langem begeisterter Leser von Lyrik und stellt Autorinnen und Autoren vor, die ihn besonders faszinieren, jeweils mit ausgewählten Beispielen ihrer Dichtung, so Sarah Kirsch, Friederike Mayröcker, Nicolas Born, Lars Gustafsson, Tomas Tranströmer und andere. Außerdem können im Kurs auch zwei Kurzformen, Haiku und Elfchen, ausprobiert werden.

„.....Architekt, lebenslang“

21013 Lesung
Freitag, 03.05.2024, 19 Uhr
 Wolfgang Kuhn
 Abendkasse: 9,00 €
 Haus der Bildung

Wolfgang Kuhn, seit über fünfzig Jahren freier Architekt in Schwäbisch Hall hat unter dem Titel „.....Architekt, lebenslang: Eine Lebensgeschichte geprägt vom BAUEN“ ein Buch verfasst. In 23 Kapitel gibt er tiefe Einblicke in sein Berufsleben, in sein Verständnis von gutem Bauen. Viele Reiseskizzen begleiten zudem durch diese Lebens- und Arbeitsgeschichte.

Wolfgang Kuhn hat das „BAUEN“ von der Pike auf gelernt. Als Maurerlehrling, Praktikant, Student und Mitarbeiter von renommierten Architekturbüros. In jungen Jahren begann seine Selbstständigkeit als freier Architekt in Schwäbisch Hall, nach dem Gewinn des Architektenwettbewerbs für den neuen Waldfriedhof im Jahre 1972. Viele öffentliche und private Gebäude sind seither nach seinen Entwürfen entstanden. „Was steht dahinter?“, darüber ist in dem Buch einiges zu erfahren. Auch die Entwicklung des Architektenberufs in einem halben Jahrhundert wird direkt und „zwischen den Zeilen“ anschaulich beleuchtet. Gemeinsam mit dem Mehrgenerationentreff

Freilichtspiele hautnah: Dürrenmatt lesen

21014 Theaterleseprobe
Montag, 06.05.2024, 19–21 Uhr
 Christian Doll, Freilichtspiele-Intendant
 5,00 € (Eintritt frei für Schüler und Studierende)
 Im Haal 17

Die öffentlichen Leseproben der Freilichtspiele, die in Kooperation mit der Volkshochschule Schwäbisch Hall stattfinden, sind eine außergewöhnliche Möglichkeit, zu erfahren, wie eine Schauspielaufführung entsteht, und zwar von Anbeginn an: Wie nähern sich Ensemble, Regie, Musiker, Kostüm- und Bühnenbild dem

Stück? Was bedeutet die Auseinandersetzung mit Autor und geschichtlichem Hintergrund für die Umsetzung vom bloßen Text zum lebendigen, sinnlichen, poetischen Spiel?

Hier können Sie erleben, wie Ensemble und Regieteam diskutieren, die Figuren infrage stellen und verteidigen und persönliche Erfahrungen zu heutigen Fragestellungen einbringen: Was erzählt das historische Stück über unsere Wirklichkeit? Und Sie sind herzlich eingeladen, mit uns zu diskutieren, von eigenen Erfahrungen und Sichtweisen zu erzählen oder einfach nur zuzuhören und mit dabei zu sein, wenn wir uns Gedanken machen über „Der Besuch der alten Dame“.

Dürrenmatt zählt zu den wichtigsten Theaterautoren im 20. Jahrhundert und sein Werk in den deutschsprachigen Theatern zum Standardrepertoire. Die Dramen liegen in zahlreichen Übersetzungen vor und werden weltweit gespielt. Vor allem „Der Besuch der alten Dame“ ist auch wegen Verfilmungen mit Christiane Hörbiger, Maria Schell oder Elisabeth Flickenschildt in der Titelrolle der Claire Zachanassian überaus erfolgreich. Die heruntergekommene Kleinstadt „Güllén“ ist geradezu sprichwörtlich geworden, ebenso wie die Milliarde für den Lynchmord an Alfred Ill, der vor 40 Jahren in einem Vaterschaftsprozess durch erkaufte Falschaussagen seine Geliebte in die Flucht getrieben hatte. In Kooperation mit den Freilichtspielen Schwäbisch Hall und der Stadtbibliothek

Schnupperabend in der Schreibwerkstatt

21022 Abendkurs
Donnerstag, 22.02.2024, 18:15–20:30 Uhr
 Thomas Bäder
 10,00 €
 Haus der Bildung

21023 Abendkurs
Donnerstag, 11.04.2024, 18:15–20:30 Uhr
 Thomas Bäder
 10,00 €
 Haus der Bildung



Foto: Thomas Bäder

Die offene Schreibwerkstatt bietet jeweils am ersten Abend eines Kursblockes Gelegenheit zum Schnuppern. Eigene Texte können mitgebracht und vorgestellt werden. Wer anschließend im Kurs bleibt, bezahlt dafür die reduzierte Gebühr von 49,00 €.

Die Kurse der Schreibwerkstatt können unabhängig voneinander gebucht werden.

Offene Schreibwerkstatt

21025 Abendkurs
donnerstags ab 22.02.24, 18:15–20:30 Uhr (4x)
 Thomas Bäder
 59,00 €
 Haus der Bildung

21026 Abendkurs
donnerstags ab 11.04.24, 18:15–20:30 Uhr (4x)
 Thomas Bäder
 59,00 €
 Haus der Bildung

Die Schreibwerkstatt ist offen für alle, die gerne an eigenen Texten arbeiten, deren Qualität verbessern wollen, an lebendiger Sprache interessiert sind und den Wunsch haben, ihre Schreibprojekte voranzubringen. In Gemeinschaft fällt das Schreiben leichter! Themen und Genre sind frei wählbar. Mit Übungen, Schreibimpulsen und Rückmeldungen. Auch für Neueinsteiger!

Das Haiku – Eine Einführung in Theorie und Praxis @home

21033 Onlineseminar
Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.
 Thomas Opfermann
 130,00 € (beinhaltet 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 min. weiterer Austausch per Videochat/Mail)
 Online

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, das theoretische Grundwissen vermittelt ein PDF-Dokument. Sie bearbeiten die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein Feedback und können im Anschluss die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail) zu vertiefen.



Kreatives Schreiben @home

21034

Onlineseminar

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.

Thomas Opfermann

130,00 € (beinhaltet 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 min. weiterer Austausch per Videochat/Mail)

Online

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ vermittelt dieser Kurs in vielen Praxis-Übungen einen Einblick in die Ausgestaltung und Durchführung der verschiedensten Übungen der unterschiedlichen Methoden. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbständig zu erweitern.

Kreatives Schreiben – Aufbaukurs @home

21035

Onlineseminar

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.

Thomas Opfermann

130,00 € (beinhaltet 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 min. weiterer Austausch per Videochat/Mail)

Online

Aufbaukurs für alle, die bereits den Kurs „Kreatives Schreiben“ bei Thomas Opfermann belegt hatten.

Kurzgeschichten – Von der Idee zur Publikation @home

21037

Onlineseminar

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.

Thomas Opfermann

130,00 € (beinhaltet 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 min. weiterer Austausch per Videochat/Mail)

Online

Sie möchten eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Aufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen.

Kunst-, Kultur-, Musik(geschichte)

Die Diven oder Stürme der Leidenschaft

22000

Programm mit Songs und Arien aus Operetten

Freitag, 09.02.2024, 19–20 Uhr

Dr. Matthias Setzer, Ensemble „Die Diven“

Abendkasse: 12,00 €

Haus der Bildung



Foto: Friedrich Ulmer

Das Publikum ist noch nicht im Saal und schon schlagen die Wellen der Gefühle vor und hinter den Kulissen hoch! Die beiden Stars und Publikumsliebhaber früherer Jahre hatten dem windigen Impresario einer kleinen Provinzbühne Zusagen für eine solistische Benefizveranstaltung gegeben. Ausdrücklicher Gegenstand des Kontraktes war, keinesfalls mit dem jeweils anderen aufzutreten. Zu tief waren die Wunden des früheren Traumpaares, dessen gemeinsame Wege sich nach zahllosen Affären und Abenteuern nie mehr kreuzen sollten! Dann platzt die Bombe und das Schicksal nimmt seinen Lauf ...

Diva: Christine Tischler, Sopran

Divus: Matthias Setzer, Tenor

Impresario: Walter Wollmann, Bariton

Garderobiere: Esmée Fink, Mezzosopran

Klavier: Marlene Wollmann

Revue nach einer Idee von Marlene Wollmann

„Ein Freund, ein guter Freund“

22001

Literarische Revue mit Musik

Donnerstag, 21.03.2024, 19:30–21 Uhr

Karin Friedle-Unger, Freie Rednerin und

Künstlerin, Axel Dittrich

19,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Schon Winni Pu, Held aus den Abenteuern um Pu der Bär von A.A. Milne sagt: „Ein Tag ohne einen Freund ist wie ein Topf ohne einen ein-

zigen Tropfen Honig darin.“ Einen ganzen Topf voll Freundschaftshonig haben Karin Fu und Axel Dittrich, Freunde aus Langenburg für Sie im Gepäck. Sie stellen uns Literaten, Künstler, Politiker, Freunde und Freundinnen quer durch die Zeit vor. Eingerahmt wird das Programm von Liedern, Gedichten und Zitaten rund um eines der größten Güter, das wir besitzen - die Freundschaft.

Frank Mau & Sabine Loh treffen Nicole Reyher

22008

Gespräch

Freitag, 19.04.2024, 20 Uhr

Frank Mau, Sabine Loh

Eintritt frei

Haus der Bildung



Foto: Reyher

Zu Gast bei Sabine Loh und Frank Mau ist Nicole Reyher, Head of Marketing & Communications im global agierenden Medizintechnik-Unternehmen Siemens Healthineers (Zone Central Western Europe). Bekannt ist der Konzern weltweit u.a. für innovative Medizintechnologien in der diagnostischen und therapeutischen Bildgebung, der Labormedizin sowie im Bereich KI und Digitalisierung. In unserem erweiterten Format „Sabine Loh und Frank Mau treffen“ sprechen die beiden mit Nicole Reyher über die Veränderungen der Kommunikationskonzeptionen der letzten 20 Jahre.

Zwei Jahrzehnte ist die Marketing-Expertin schon bei Siemens Healthineers tätig und weiß: „Heutzutage den Erfolg der unterschiedlichen Kommunikationskanäle, Kampagnen und Maßnahmen zu messen, in einem Tool zusammen zu bringen und die richtigen Schlüs-



Kultur, Bildung und Selbsthilfe für Frauen*

Wöchentliches Qigong, Frauen*gruppe, Voice your Soul-Singworkshop, Wanderungen, Konzert zum Frauentag mit AMADRAGONI ... und mehr ...

www.frauenzentrum-sha.de

Anzeige





se und Entscheidungen für Kampagnen zu ziehen, ist eine der größten Herausforderungen im Kommunikations-Alltag.“ Diesen Aufgaben, auf internationalem Terrain, stellt sie sich täglich als Frau und Mutter, in einer immer noch männerdominierten High-Tech-Branche. Wir sind gespannt auf die professionellen sowie privaten Einblicke, die Nicole Reyher gewähren wird.

Malen | Zeichnen | Drucken

Aquarell und Zeichentechnik

81005 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 19–21 Uhr (5x)

Monika Reiter

88,00 €

Haus der Bildung

81006 Abendkurs

mittwochs ab 10.04.24, 19–21 Uhr (3x)

Monika Reiter

54,00 €

Haus der Bildung

Verschiedenste Techniken des Aquarells sind das Thema. Sowohl das freie Aquarellieren als auch die Verbindung der Farbe mit einer Rohrfederzeichnung oder dem Bleistift werden gezeigt. Die Teilnehmenden können aus der langjährigen Kurserfahrung der Künstlerin und Buchautorin Monika Reiter schöpfen. Aquarellmalende und Zeichnende sowie mutige Anfänger:innen, die Neues dazulernen möchten, sind im Kurs willkommen.

Aquarellkasten, Lappen, 12er Rundpinsel, Rohrfeder, Tusche, Tintenroller oder Füller und wasserlösliche Graphitstifte, Aquarellblock 300 g bitte mitbringen. Für Fragen steht die Dozentin unter 07940 53186 zur Verfügung.

Alle sind Künstler:innen: Malen

81044 Vormittagskurs

dienstags ab 05.03.24, 9:30–11:30 Uhr (6x)

Ellen Goldmann

80,00 €

Haus der Bildung

„Malen bietet eine endlose Möglichkeit, unsere Welt auf eine neue und einzigartige Weise zu interpretieren.“ Wir wollen zusammen Farben mischen und kombinieren, um ein Kunstwerk zu schaffen. Wir wollen die Farben so verwenden, um eine bestimmte Stimmung zu erzeugen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Mut und Begeisterung.

Bitte mitbringen: Acrylfarben und Pinsel, Leinwände A2.

Aquarell

81008 Nachmittagskurs

freitags ab 08.03.24, 14:30–17:30 Uhr (6x)

Gaby Rühling

144,00 €

Haus der Bildung

Im Kurs wird die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobiert. Die individuelle künstlerische Möglichkeit der Teilnehmenden wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten allen die Möglichkeit, diese im Rahmen ihrer Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten, unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Tuch und Schwamm falls vorhanden.

Aquarell

81015 Nachmittagskurs

23. Februar, 1. und 8. März, 19. und 26.

April, 3. Mai, 7., 14., 21. und 28. Juni 2024, jeweils 14–16 Uhr

Sumiko Shoji

164,00 €

Haus der Bildung

Aquarell ist ein wunderbares Mittel, um den spontanen und intuitiven Moment zu fixieren. Wir lernen individuelle Aquarellwelten kennen und experimentieren mit verschiedenen Ausdrucksweisen.

Am 1. Kurstag bitte vorhandenes Material mitbringen.

Pop Art

81016 Wochenendkurs

Freitag, 15.03., 18–22 Uhr und Samstag

16.03.2024 von 10–16 Uhr

Katharina Schneider

83,00 € (inkl. 25 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Der Workshop beleuchtet die Geschichte und Entwicklung der Pop Art und teilweise der Graffiti-Bewegung. Wir werden uns mit den Stilmerkmalen und Techniken der Pop Art auseinandersetzen. Hierzu gehören der Umgang mit Acrylfarben, Markern, Spraydosen mit Schablonen und Collagen. Im Kurs werden zwei Bilder erstellt. Einmal ein Bild nach Vorlage, einem „klassischen“ Pop Art“ Bild, dann eine Eigenkreation unter Einbeziehung einer Papiercollage, Schrift und Malerei.

Es wird bunt und spannend! Beim „Learning by doing“ begreifen wir die Stilrichtung Pop Art.

Spachteltechnik in Acryl

81010 Wochenendkurs

Samstag, 08.06.2024, 12–16 Uhr

Gerhard Knapp

32,00 €

Haus der Bildung

In diesem Workshop werden mit Hilfe von Spachteln kleine und große Bilder in Acryl in brillanten, farbstarken Tönen gestaltet.

Acrylfarben, Malerspachtel vom Baumarkt verschiedener Art, Leinwände, Arbeitskleidung bitte mitbringen. Farben und Leinwände (ab 40 x 40 cm und größer) können auch im Kurs erworben werden. Bei größeren Formaten geben Sie dem Dozenten bitte vorher Bescheid, Telefon 0791 6422.

Farbige Auszeit am Abend

81024

Abendkurs

mittwochs ab 05.06.24, 19–21:30 Uhr (5x)

Claudia Frank

97,00 € (inkl. 25 € Materialkosten für Leinwand, Papier und Farbe)

Haus der Bildung

Lust auf Malen, wie früher als Kind? Einfach mal drauflos, ohne den Kopf einzuschalten? Im spielerischen Umgang mit Farben, Papier und Leinwand können verschiedene Techniken ausprobiert werden und alle Teilnehmenden erschaffen ihr ganz individuelles Kunstwerk. Wir lassen die Pinsel zur Musik tanzen, Spachtel, Schwämme, Hände dürfen sich austoben. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Spaß am Gestalten soll im Mittelpunkt stehen und der entspannte Austausch untereinander bei Tee und Gebäck zur Stärkung nicht fehlen. Pinsel, Bleistift, versch. Schwämme, Spachtel, Malschürze bitte mitbringen. Eine Leinwand, Papier und Farbe sind in der Kursgebühr enthalten.

Ölmalerei

81030

Wochenendkurs

Samstag, 24.02. und Sonntag, 25.02.2024,

jeweils 10–16 Uhr

Johanna Schuster

128,00 €

Haus der Bildung

Im Workshop üben wir die a la prima-Malerei mit Ölfarbe. Das heißt, das Bild wird in einem Zug gemalt, ohne Trocknungsphase. Sie können entweder eine nicht zu detailreiche Skizze mitbringen oder spontan vorgehen. Da die Farbe während dem Malen nicht trocknet, können zwar leicht Veränderungen vorgenommen werden, doch das Übermalen hat Grenzen, sonst kommt es zu Eintrübungen. So sind Kenntnisse im Zusammenspiel der Farben, der Kontraste und dem Mischen von Vorteil. Sie können aber auch ohne Vorkenntnisse malen und sich dem edlen Glanz der Farben hingeben und bekommen auf Schritt und Tritt Unterstützung.

Ölfarben, Malmittel (entweder fertig angemischtes oder Leinöl und Terpentinersatz), Pinsel, wenn gewünscht auch Spachtel, Palette, Leinwand oder Malpappe, Lappen, ein Gläschen für das Malmittel, und wenn Sie vorzeichnen auch Bleistift, Radierer, Anspitzer, oder Kohlestifte und Arbeitskleidung bitte mitbringen.



Foto: Johanna Schuster



Portrait nach Foto in Acrylfarbe auf Leinwand

81031

Wochenendkurs

Samstag, 09.03. und Sonntag, 10.03.2024, jeweils 10–17 Uhr

Johanna Schuster

128,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs können Sie mit einem schon jahrhundertlang angewendeten Verfahren, der Rastervergrößerung, ein Foto auf die Leinwand übertragen. Dazu brauchen Sie keine Vorerfahrung. Sie bringen ein Foto eines Portraits Ihrer Wahl mit, von sich selbst, Familienangehörigen, Freund:innen, von einem positiven Vorbild... Dieses Foto kopieren wir auf A4 Format, Sie zeichnen sowohl auf die Kopie als auch auf Ihre Leinwand ein Raster ein, wir besprechen die Komposition und Sie können anhand des Rasters die Konturen des Portraits stimmig einzeichnen. Anschließend malen Sie Ihre Vorzeichnung je nach Ihrem Kenntnisstand mit Acrylfarbe aus. Sie erhalten Unterstützung im Anwenden von Farben, der Hintergrundgestaltung etc.

Foto und Leinwand, (Größe ca. 30x24 bis max. 50x40cm), Bleistift, Radierer, Anspitzer für die Vorzeichnung, zum Malen Acrylfarbe, Pinsel, Palette, Wasserbecher, Lappen und Arbeitskleidung bitte mitbringen.

Nach Anmeldung schicken Sie uns bitte eine (möglichst digitale) Auswahl an Fotos, die wir an die Dozentin weiterleiten. Im Kurs erwartet Sie dann eine farbige A4-Kopie Ihres Fotos als Vorlage.

Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

Farbe und Collage

81074

Wochenendkurs

Samstag, 29.06. und Sonntag, 30.06.2024, jeweils 10–17 Uhr

Carla Helga Culemann, freischaffende Malerin

132,00 €

Haus der Bildung

Erwecke deine Sinne mit lebendigen Farben und entdecke die Freude des kreativen Ausdrucks an diesem Wochenende. Du hast die Möglichkeit einzigartige Kunstwerke zu erschaffen und der Workshop dient dazu deine Kreativität zu entfesseln. Raus aus der Komfortzone, Neues wagen. Durch die Vielfalt der Materialien hast du jede Menge Ausdrucksmöglichkeiten und du setzt dir keine Grenzen. Anfänger:innen oder Fortgeschrittene: wir bereichern uns gegenseitig. Durch individuelle Gespräche begleite ich Dich, deine eigene, künstlerische Ausdrucksform zu finden.

Bitte Leinwände, Aquarellbögen, Papiere, Pinsel, Bedrucktes, Fotos, Pinsel, Schwämme und Farben mitbringen.

Nähere Infos gibt es bei Bedarf bei Carla Helga Culemann: info@artemillia.de.



Foto: Sina Wolbert

Offene Malwerkstatt am Sonntag

81037

Wochenendkurs

sonntags ab 03.03.24, 11–17 Uhr (5x)

Erika Groß, Claudia Sturm, Fachanwältin für Familienrecht

28,00 €

Haus der Bildung

An fünf Sonntagen im Semester - am 3. März, 14. April, 5. Mai, 9. Juni und 7. Juli 2024 - ist die Werkstatt der VHS für alle geöffnet, die Lust haben, gemeinsam zu malen. Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Frauen und Männer, Jugendliche und Ältere: alle sind willkommen! Es wird kein Dozent anwesend sein, gegenseitige Inspiration ist aber möglich. Bringen Sie bitte Ihr Material, das Sie für Ihre Arbeit benötigen,

selbst mit und melden sich in der VHS an. Eine Anmeldung zu Einzelterminen (6 € pro Termin) bitte per Mail an info@vhs-sha.de.

Kontaktpersonen: Erika Groß, Telefon 0791 9413560, Mail: erikagross@gmx.de und Claudia Sturm, Mail: claudia.sturm@jurinfa.de.

Die Kunst der Radierung

81040

Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18–21 Uhr (10x)

Martin Weis

193,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Die Radierung ist eine der ältesten und vielseitigsten Drucktechniken überhaupt. Direktes zeichnerisches Ritzen, Ätzen, Drucken mit mehreren Platten (Mehrfarbdrucke), monochromes Einfärben oder mehrfarbiges Malen auf der Druckplatte (Kupfer, Zink, Kunststoff, Alu) und der von Hand hergestellte Abzug ermöglichen ganz spezielle Ausdrucksformen.

Die Teilnehmenden werden mit den Radier-techniken der Kaltnadel, Ätzradierung und der Radierung mit Hochdruck vertraut gemacht. Fortgeschrittene können die Einrichtung der Radierwerkstatt selbstständig benutzen.



Gäste auf dem Roten Sofa

Marcel Miara und Martin Weis in Aktion mit Ufuk Arslan, Hartmut Baumann, Richard Beißer, Daniel Bullinger, Margarete Friz, Siggj Gehrke, Sabine Haupt, Werner Hepp, Georg Kistner, Gerd Nefzer, Odi Odenwälder, Wolfgang Reimer, Tobias Rieger und Julia Hilcz, Jennifer Sittler, Dirk Steimann.

Nächste Gäste: Moni Butz (23. Jan. 24), David Amiri (Juni 24)



Zeichenatelier

81020 Nachmittagskurs

23. Februar, 1. und 8., März, 19. und 26. April, 3. Mai, 7., 14., 21. und 28. Juni 2024, jeweils 16:15–18:15 Uhr

Sumiko Shoji

164,00 €

Haus der Bildung

Wer möchte gerne seine Augen für die Kunst öffnen? Zeichnen ist ein sehr spannendes Feld und eine interessante Methode, sich selbst zu finden. Wir lernen die Zeichenwelt kennen und üben an verschiedenen Themen unterschiedliche Techniken. Bitte mitbringen: Bleistifte und Skizzenblöcke DIN A3.

Tiere einfach zeichnen

81041 Nachmittagskurs

Freitag, 23.02.2024, 14–17 Uhr

Franziska Panter

18,00 €

Haus der Bildung

In dem Workshop nähern wir uns unterschiedlichen Tieren zeichnerisch an, im Mittelpunkt steht das Ausprobieren. Wir üben das Abbilden von Tieren über die Linie, vereinfachen sie mit geometrischen Formen und schauen, wie sich mit Farbkleckschen neue Tiere erschaffen lassen. Teilnehmende jeden Alters sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Papier ab A4 (einfaches Kopierpapier tut es auch) und vorhandene Stifte wie Fineliner, Füller, Buntstifte, Text- und Acrylmarker, Filzstifte, Kreiden.

Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

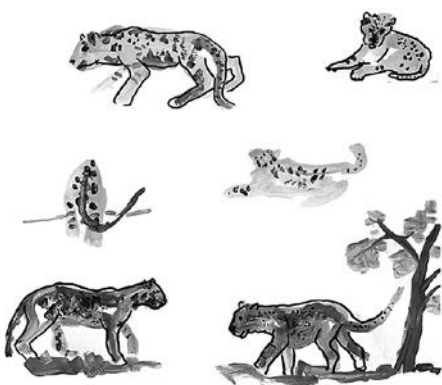


Foto: Franziska Panter

Natur- und Sachzeichnen

81042 Abendkurs

dienstags ab 12.03.24, 19–21 Uhr (10x)

Eugen Zenzinger, Künstler

124,00 €

Haus der Bildung

Wir zeichnen im Haus, bei schönem Wetter im Freien. Es werden zeichnerische Grundkenntnisse vermittelt, die Wahrnehmung von Licht und Schatten geübt und bildnerisch umgesetzt. Für Einsteiger:innen und alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Bitte mitbringen: Bleistifte und Skizzenblöcke DIN A3.



Café am Markt. Foto: Ellen Goldmann

Alle sind Künstler: Zeichnen

81043 Nachmittagskurs

mittwochs ab 06.03.24, 15–16:30 Uhr (6x)

Ellen Goldmann

60,00 €

Haus der Bildung

„In der Zeichnung geht es darum, die Formen und Schraffuren eines Motivs genau wiederzugeben oder eine bestimmte Stimmung zu erzeugen.“ Wir wollen zusammen üben und Erfahrungen sammeln, wie man die Werkzeuge richtig verwendet, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Ebenso soll ein Verständnis von Form und Komposition entwickelt werden. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Mut und Begeisterung.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB und B, Zeichenkohle und Skizzenblöcke DIN A3.

Schrift gestalten

Lettering Muttertagsprojekte

81056 Abendkurs

Mittwoch, 24.04.2024, 17–21 Uhr

Ines Weidenbacher

56,00 € (inkl. 20 € für Material)

Haus der Bildung

Gemeinsam gestalten wir mit Hilfe des Letttings Muttertagskarten, Kerzen, Geschenkanhänger, Geschenkpapier uvm.

Letteringstifte sowie -papier sind in der Kursgebühr enthalten.

Botanical Line Art

81057 Wochenendkurs

Samstag, 16.03.2024, 11–16 Uhr

Ines Weidenbacher

75,00 € (inkl. 20 € für Material)

Haus der Bildung

Kursleitende stellen sich vor

Ellen Goldmann



Foto: privat

Ich heiße Ellen Goldmann, komme aus Gaildorf, bin 50 Jahre alt und habe einen Sohn. Ich bin Bauzeichnerin, habe ein paar Semester Architektur studiert und mehrere Kurse an der Haller Akademie der Künste belegt. Meiner Leidenschaft fürs Malen und Zeichnen konnte ich bereits durch zwei Ausstellungen Ausdruck verleihen. Diese Begeisterung und Freude daran möchte ich weitergeben.

Gemeinsam zeichnen wir Blumen und Blätter im Modern Line Art Stil. Letteringstifte sowie -papier sind in der Kursgebühr enthalten.

Lettering

81058 Abendkurs

mittwochs ab 13.03.24, 18–21 Uhr (2x)

Ines Weidenbacher

75,00 € (inkl. 20 € für Material)

Haus der Bildung

Zeichenkunst, kunstvolles Schreiben, Schönschrift, Beschriftung oder einfach die Kunst des Buchstabenzeichnens - all das ist Lettering. Gemeinsam üben wir verschiedene Handlettering- und Brushlettering-Schriften. Die geübten Schriften nutzen wir dann für kleine DIY-Projekte wie z.B. Lesezeichen, Geschenkanhänger, Karten uvm. Letteringstifte sowie -papier sind in der Kursgebühr enthalten.

iPad Lettering

81063 Abendkurs

Samstag, 04.05.2024, 11–16 Uhr

Ines Weidenbacher

55,00 €

Haus der Bildung

Fast jeder kennt das Hand- und Brushlettering auf Papier, doch immer mehr lettern auch digital. Der Kurs führt in die Grundlagen des Programms Procreate ein. Gemeinsam gestalten wir dann verschiedene digitale Projekte. Eigenes iPad, Apple Pencil und das Programm Procreate, das es für ca. 11 € im Applestore gibt, bitte mitbringen.



Bildhauen | Modellieren | Töpfern

Figürliche Bildhauerei in einem Gartenparadies an Fronleichnam

82002 Kompaktkurs

**Donnerstag, 30.05., Freitag, 31.05. und
Samstag, 01.06.24, jeweils 11–16 Uhr**

Felicitas Franck, Bildhauerin
150,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bildhauerei-Atelier Felicitas Franck auf der
Oberlimpurg

Figürliche Bildhauerei zu Beginn der Sommerferien

82003 Kompaktkurs

**Donnerstag, 25.07., Freitag, 26.07. und
Samstag, 27.07.24, jeweils 11–16 Uhr**

Felicitas Franck, Bildhauerin
150,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bildhauerei-Atelier Felicitas Franck auf der
Oberlimpurg

Die Kurse mit der Bildhauerin Felicitas Franck im großen, parkartigen Garten und im Gartenatelier des Dieter Franck Hauses auf der Oberlimpurg sind sowohl für Einsteiger wie auch weiterführend. Arbeitsmaterial ist Alabastermodellgips. Mit Unterstützung der Dozentin entsteht im Verlauf der Kurstage eine eigene Skulptur, individuell und ausdrucksstark gestaltet: Figur, Büste, Kopf, Torso Aus weichem Gipsbrei wird die Form aufgebaut, die ständig verändert und weiterbearbeitet werden kann, mit Modellierspachtel oder der Hand, mit Raspel, Meisel und Klöppel, mit Beil und Säge. Eine Einführung in die Künstleranatomie und Kunstgeschichte begleiten das eigenständige Gestalten.

Die Kurse sind professionell ausgestattet mit Modellierböcken, Werkzeug und Arbeitsmaterial, Materialkosten werden je nach Verbrauch abgerechnet (ca. 10 €).

Töpfern für Anfänger:innen

82007 Abendkurs

**Mittwoch, 06.03., 13.03, 20.03., 27.03. und
10.04.2024, jeweils 18–20 Uhr**

Eva-Monika Schubert
110,00 € (zzgl. Materialkosten)
Töpferwerkstatt Eva-Monika Schubert

Mit alten und neuen Handbautechniken lernen Sie schöne Gefäße für den Gebrauch herzustellen. Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Kunsth Handwerk

Mosaik-Rosenkugeln

83000 Wochenendkurs

Samstag, 20.04.2024, 10–19 Uhr

Malu Landig
66,00 € (zzgl. Materialkosten)
Haus der Bildung



Foto: Landig

83001 Wochenendkurs

Sonntag, 21.04.2024, 10–19 Uhr

Malu Landig
66,00 € (zzgl. Materialkosten)
Haus der Bildung

Mosaik-Rosenkugeln sind der Hingucker auf dem Balkon und im Garten. Der Frühling kommt, und wir erwarten ihn mit dem sonnigen Glanz und dem lebendigen Farbspiel, das uns durch das ganze Jahr begleitet. Lassen Sie sich von den Steinen aus edlem Tiffany-Murano-Glas inspirieren und entwickeln Sie Ihre Kreativität stückchenweise.

Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (32 Euro pro Kugel). Zeitungspapier und Noppenfolie für den Transport bitte mitbringen.

Mosaikherzen für den Muttertag

83002 Wochenendkurs

Samstag, 27.04.2024, 14–18:30 Uhr

Malu Landig
27,00 € (zzgl. Materialkosten)
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Gemeinsam gestalten wir auf Zementherzen charmante Blickfänge für Balkon und Garten oder auch als liebevolles Geschenk für die Liebste. Lass uns in dein Mosaik das Farbenfrohe und Lebendige einfließen, ein Glitzern, das die Herzen berührt.

Materialkosten (ca. EUR 22,00) werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet. Zeitungspapier und Noppenfolie für den Transport bitte mitbringen. Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

Drechseln

83003 Wochenendkurs

Samstag, 09.03.2024, 9–16 Uhr

Andreas Ströbel
175,00 € (zzgl. Materialkosten)
Werkstatt Ströbel: Drechseln & Schärfen

83004 Wochenendkurs

Samstag, 15.06.2024, 9–16 Uhr

Andreas Ströbel
175,00 € (zzgl. Materialkosten)
Werkstatt Ströbel: Drechseln & Schärfen

Gedrechselt werden in diesem Workshop z.B. Eierbecher, Vase, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Die maximale Teilnehmerzahl von 3 sorgt für eine optimale Betreuung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Arbeitskleidung, Arbeitsschuhe und eine Schutzbrille bitte mitbringen. Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ca. 15 €). Mindestalter: 13 Jahre

Sonnenfänger: Kunstvolle Unikate aus Eichenholz und Farbgläsern

83006 Wochenendkurs

Samstag, 23.03.2024, 9:00–12 Uhr

Siegfried Luffler
28,00 € (inkl. Werkzeuggebühr und
zzgl. Materialkosten)
Skulpturenwerkstatt in Gaugshausen

Im Zusammenspiel mit dem Sonnenlicht zeigen die Farbgläser ihre tiefe Farbe und erinnern an die Glasfenster sakraler Bauten. Schon vor hunderten Jahren haben die Menschen die besondere Wirkung von Licht und Farbglas erkannt.

Materialkosten in Höhe von 20 € pro Sonnenfänger werden im Kurs abgerechnet.

Schutzbrille, Gehörschutz, Langarmshirt, Arbeitshandschuhe, Kleidung für handwerkliche Arbeit bitte mitbringen, Sicherheitsschuhe sind empfohlen.

Skulpturenwerkstatt Siegfried Luffler, Bühl-gasse 28 (Werkstatt hinter dem Wohnhaus), 74532 Ilshofen-Gaugshausen
Mobil 0157 5286 7110

Frühjahrsfloristik

83007 Abendkurs

Freitag, 22.03.2024, 18–21 Uhr

Sabine Grimm
33,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Wir binden kleine Sträuße und Kränzchen, um den Frühling ins Haus zu holen. Gartenschere und Messer bitte mitbringen.

Goldschmieden

83005 Wochenendkurs

Samstag, 04.05.2024, 10–17 Uhr

Ludmilla Herrmann, Goldschmiedin, Jonas Herrmann, Goldschmied und Schmuckgestalter
75,00 € (zzgl. Werkzeuggebühr und Materialkosten)
Haus der Bildung

Einsteiger:innen lernen an diesem Samstag die Grundkenntnisse des Goldschmiedens kennen, wie Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren. Teilnehmende mit Vorkenntnissen haben die Möglichkeit, Neues zu lernen und auszuprobieren. Jede/r wird individuell betreut und kann sein eigenes Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrhinge, Anhänger).

Werkzeugkosten in Höhe von 18 € werden



im Kurs abgerechnet, zusätzlich Materialkosten (ca. 60–100 € für ein einfaches Schmuckstück), Gold auf Anfrage.

Armbänder

83012 Abendkurs
Mittwoch, 17.04.2024, 17–21 Uhr
 Ines Weidenbacher
 49,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)
 Haus der Bildung



Foto: Ines Weidenbacher

Wir gestalten Armbänder mit Namen oder Mantra Worten (z.B. Happy, Mut, Dream, Atmen, Relax), auch Handyketten oder Anhänger für Kalender sind möglich.

Ohrhinge selbst gemacht

83014 Wochenendkurs
Samstag, 13.04.2024, 9–12 Uhr
 Dr. Kerstin Kern
 28,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr und zzgl. Materialkosten)
 Haus der Bildung

Ohrhinge sehen immer schick aus. Wenn Sie Ihre Ohrhinge selbst machen können, haben Sie immer genau die richtigen Ohrhinge zu Ihrer Kleidung. Wie genau Ihre Ohrhinge aussehen sollen, ist Ihrer eigenen Fantasie überlassen. Wir fangen mit einfachen Ohringen an. Diese stellen wir aus Metallelementen, Halbedelsteinen, Süßwasserperlen und Glasperlen her.

Wer schon Zangen zur Schmuckherstellung hat, kann diese gerne selbst mitbringen. Wer möchte kann sich schon mal Ohrhinge der Kursleiterin bei K. Kristason auf Instagram ansehen. Die Materialkosten sind abhängig von den verwendeten Halbedelsteinen und Materialien und werden im Kurs abgerechnet.

Ein glattes Geschirrhandtuch (damit die Perlen nicht weggrollen), einen abwaschbaren CD-Schreiber und ein Lineal bitte mitbringen.

Loop-Ohrhinge & Co ganz kreativ

83015 Wochenendkurs
Samstag, 13.04.2024, 14–17 Uhr
 Dr. Kerstin Kern
 28,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr und zzgl. Materialkosten)
 Haus der Bildung

Loop-Ohrhinge sind Ohrhinge, die rund wie Creolen sind, wo man jedoch die Öffnung des Kreises von vorne sieht. Zunächst biegt man den Silberdraht in eine runde oder ovale Form der gewünschten Größe. Nach dem Biegen kann man sie sehr kreativ mit unterschiedlichen Perlen oder kleinen Halbedelsteinen gestalten. Die Loops werden dann an Ohrhaken befestigt, die ebenfalls selbst hergestellt werden können (wer möchte).

Wer schon einfache Ohrhinge hergestellt hat, hat hier die Möglichkeit weitere Ohrhinge-Ideen umzusetzen. Je nach Zeit und Fähigkeiten der Teilnehmer/in können auch gerne weitere Ohrhinge-Ideen mit Silber- und Kupferdraht auspro-

biert werden. Wer schon Zangen zur Schmuckherstellung hat, kann diese gerne selbst mitbringen. Wer möchte kann sich schon mal Ohrhinge der Kursleiterin bei K. Kristason auf Instagram ansehen. Die Materialkosten sind abhängig von den verwendeten Halbedelsteinen und Materialien und werden im Kurs abgerechnet.

Ein glattes Geschirrhandtuch (damit die Perlen nicht weggrollen), einen abwaschbaren CD-Schreiber und ein Lineal bitte mitbringen.

Schmucktag zum Thema Ohrhinge

83016 Wochenendkurs
Samstag, 13.04.2024, 9–17 Uhr
 Dr. Kerstin Kern
 46,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr und zzgl. Materialkosten)
 Haus der Bildung

Wenn Sie Lust auf einen ganzen Schmucktag haben, buchen Sie den ganzen Tag, der die beiden Kurse 83014 und 83015 umfasst, dazwischen eine Mittagspause von 12–14 Uhr.

Die Materialkosten sind abhängig von den verwendeten Halbedelsteinen und Materialien und werden im Kurs abgerechnet.

Ein glattes Geschirrhandtuch, einen abwaschbaren CD-Schreiber und ein Lineal bitte mitbringen.

Armbänder in Makramee-Technik für Anfänger:innen

83017 Wochenendkurs
Samstag, 20.04.2024, 13–17 Uhr
 Dr. Kerstin Kern
 33,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr und zzgl. Materialkosten)
 Haus der Bildung

Schmale Armbänder aus gewachster Baumwollschnur, von denen man am besten gleich mehrere auf einmal trägt, sind gerade ziemlich in. In dem Kurs lernen Sie, wie man diese Armbänder aus Baumwollschnur, hübschen Metallverbindern und Metallperlen selbst herstellt. Auch Halbedelsteinperlen können verwendet werden. Wenn man den Knoten einmal raus hat, ist es gar nicht so schwer.

Die Materialkosten werden je nach Zahl der hergestellten Armbänder und der verwendeten Materialien im Kurs abgerechnet. (Material für ein normales Armband mit Metallverbinder ca. 2 €, Halbedelsteine sind ggf. teurer.) Wer möchte kann sich schon mal solche Armbänder von der Kursleiterin hergestellt in Instagram unter K. Kristason ansehen.

Ein 30 cm Lineal oder ein Maßband bitte mitbringen.

Schmieden für Erwachsene

83020 Wochenendkurs
Samstag, 16.03.2024, 10–13 Uhr
 Andrea Reksans
 47,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Kunstschmiedehaus Emil Schmidt,
 Brückenhof 4



SCHWATZ & WEIS

Der VHS-Digitaltalk im Haus der Bildung

Eine Stadt entsteht durch die Menschen, die sich in ihr engagieren.
 Schwatz & Weis porträtiert über 125 bekannte Schwäbisch Haller*innen
 und Menschen, die im Verborgenen wirken.





Diese und weitere Folgen auf dem
 Youtube -Kanal "Schwatz und Weis"



83021

Wochenendkurs

Samstag, 08.06.2024, 10–13 Uhr

Andrea Reksans

47,00 € (zzgl. Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt,
Brückenhof 4

Tobendes Feuer, glühende Eisen, rauchgeschwängerte Luft... Ein Blick in die Geschichte der Schmiedewerkstatt Emil Schmidt senior und junior. Ein Blick auf die Schmiedearbeiten in Schwäbisch Hall und dann geht es an die Verwirklichung eines kleinen Schmiedeprojekts.

Bitte Arbeitskleidung und feste Schuhe tragen. Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ab 5 €).

Nähen | Stricken | Filzen

Modewerkstatt am Wochenende

84008

Wochenendkurs

samstags ab 02.03.24, 9–12:30 Uhr (6x)

Regina Hendel, Modelldirektrice

170,00 €

Schülerstillarbeitsraum G1,
Gewerbliche Schule SHA

Ob Sie als Hobbyschneider:in Ihre Fähigkeiten erweitern oder ganz neu ins Schneidern einsteigen möchten: in diesem Kurs sind Sie richtig. In einer bewusst klein gehaltenen Gruppe lernen Sie die Fertigkeiten, die Sie zur Herstellung Ihrer eigenen maßgearbeiteten Kleidungsstücke benötigen.

Eine Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn.

Nähwerkstatt

84006

Nachmittagskurs

montags ab 04.03.24, 17–20:30 Uhr (6x)

Regina Hendel, Modelldirektrice

148,00 €

Realschule Schenkensee, Raum 136,
Zeichensaal

Ein Kurs für alle Nähbegeisterten und die, die es noch werden wollen. Mit fachlicher und modischer Kompetenz sowie vielen Tipps zur Schnitt- und Verarbeitungstechnik werden Sie bei Ihren individuellen Nähprojekten unterstützt und bei schnitttechnischen Fragen durch eine erfahrene Modelldirektrice beraten. Auch Neueinsteiger:innen sind willkommen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe Schritt für Schritt von Anfang an ein Kleidungsstück zu nähen. Selberrichten macht Freude und lässt persönliche Unikate entstehen.

Eine Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn. Schnittmusterhefte stehen im Kurs zur Verfügung.

Kurse und Workshops im Emil Schmidt Haus



Foto: Kern

In dem beeindruckenden Ambiente des historischen Werkstatt- und Wohnhauses wird die Schmiedearbeit an bis zu sechs Arbeitsplätzen (eine Esse, drei Ambosse) erfahrbar. Um einen schönen Arbeitsprozess abzurunden, können Mahlzeiten angeboten werden. Für größere Gruppen stehen weitere Gewerke zur Verfügung (z.B. Kupfer treiben, Schnitzen, Töpfern). Buchbar zu fast allen Tag- und Abendzeiten.

Teambildung

Achtsamer, vertrauensvoller und respektvoller Umgang mit Menschen, Feuer und dem beeindruckenden Material „glühendes Eisen“. Das Erwärmen und Bearbeiten von Eisen ist ein energieaufwendiger Prozess, der das Zusammenspiel von mehreren Personen ermöglicht. Das Feuer muss gepflegt und das Eisen erwärmt werden. In der kurzen Zeit des Glühens wird im Rhythmus der Hammerschläge das Eisen geformt. Aus den Arbeitsprozessen können individuelle, wie auch gemeinschaftliche Projekte entstehen: eine Garderobe aus unterschiedlichen Haken, ein Geländer aus einzelnen Zierstäben oder anderes. Auf Anfrage können individuelle Konzepte erstellt und Preise erfragt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schmiedetag

Nach einer Einführung in die Geschichte der Kunstschmiede Emil Schmidt senior und junior und einem Blick in deren Werk, werden Grundkenntnisse der Schmiedekunst vermittelt und mit bis zu sechs Personen an der Esse gearbeitet. Das Eisen kann spitzgetrieben, abgeflacht, gebogen, gestaucht, gespalten, abgetrennt oder gedreht werden. So entstehen kleine Werkstücke wie ein Haken, Nagel, Messer, Schürhaken oder Zierstäbe.

Werkstatttag

Das gleiche Angebot wie beim Schmiedetag, nur mit erweitertem Programm für größere Gruppen und zusätzlichen Gewerken (Kupfer treiben, Schnitzen, Töpfern.) Preise variieren nach Gruppenstärke und nach Angebotsbedarf. Zum Beispiel:

Schnitzen: Hier geht es um Grundkenntnisse im Umgang mit Holzhammer und Stem- oder Hohleisen und das Erarbeiten von konvexen und konkaven Formen.

Kupfer treiben: Bleche können in Holzformen getrieben werden oder sich zu kleinen Schmuckstücken verwandeln.

Töpfern: In unterschiedlichen Techniken können Gefäße hergestellt werden: Aufbaukeramik, Töpfern oder Inlay.

Schmieden und Zeichnen für Kindergärten und Schulklassen: Nach Betrachten von Originalentwürfen und den dazugehörigen Eisenarbeiten besteht in einem Zeichenraum die Möglichkeit zum Zeichnen von schmiedeeisernen Motiven.

Familienerlebnis: Wenn ein glühendes Eisen bearbeitet wird, birgt diese Arbeit für alle Generationen eine Faszination. Sowohl für Personen, die aktiv mitwirken, wie auch für die, die dem Geschehen beobachtend folgen.

Für die Schmiedeangebote und das Familienerlebnis gelten folgende Preise: 90 Minuten kosten 120 Euro pro Gruppe (bis 6 TN), jede weiteren 30 Minuten kosten 30 Euro. Bei einer Gruppe ab 7 Personen kosten 90 Minuten 150 Euro und jede weiteren 30 Minuten 40 Euro. Materialkosten werden nach Verbrauch extra abgerechnet.

Die Künstlerin Andrea Reksans betreibt die Schmiede im Emil Schmidt Haus und begleitet die Kurse und Workshops. Gerne erstellen wir auf Anfrage individuelle Angebote.





Familienerlebnis Filzen im Frühling

84111 Wochenendkurs
Samstag, 16.03.2024, 14–16:30 Uhr
Traute Friz, Filzgestalterin
18,00 € pro TN (inkl. 3 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Pärchen aus Jung und Alt filzen gemeinsam in gemütlicher Runde und dabei erwachen Blüten, Käfer und Co aus dem Winterschlaf.

Stuhlkissen filzen

84012 Wochenendkurs
Samstag, 13.04.2024, 14–18 Uhr
Traute Friz, Filzgestalterin
45,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)
Haus der Bildung



Wir filzen und gestalten weiche, warme Stuhlkissen aus unterschiedlichen Wollen, die sich auch wunderbar für eine Vorstellung der Freilichtspiele eignen.

Klöppeln

84017 Abendkurs
dienstags ab 20.02.24, 19:30–21:45 Uhr (8x)
Rose Kurz
109,00 € zzgl. Materialkosten
Haus der Bildung

Klöppeln ist eine alte Technik zur Herstellung feiner Spitzen und Decken, wie sie heute wieder geschätzt werden. Im Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse, damit Sie bereits nach kurzer Zeit einige Muster selbst herstellen können. Eingeladen sind sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene.

Stricktreff

84020 Nachmittagskurs
Freitag, 23.02., 22.03., 26.04., 17.05. und 28.06.2024, jeweils 14–17 Uhr
Claudia Bayer
gebührenfrei, keine Anmeldung notwendig
Haus der Bildung

Freitagnachmittags gemeinsam stricken und häkeln: Ideen, Tipps und Anregungen austauschen, über Vergangenes und Zukünftiges reden.

Gemeinsam mit dem Mehrgenerationentreff

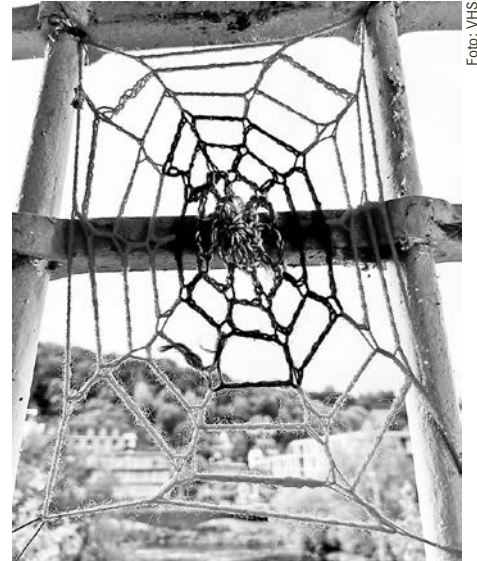


Foto: VHS

Fotografie | Film

Basisabend Fotografie für alle Kamera-Arten

88010 Abendkurs
Montag, 19.02.2024, 18:30–21:30 Uhr
Simone Weis-Heigold
38,00 €
Haus der Bildung

Digitalkameras bieten dem Anwender sowohl verschiedene automatische Programme als auch manuelle Einstellmöglichkeiten. Ganz egal ob Kompakt-, Superzoom-, System- oder Spiegelreflexkamerabesitzer – an diesem Abend werden Sie Ihr Wissen rund um die Fotografie

Anzeige



HOSPIZDIENST
für junge Menschen

Werden Sie Familienbegleiter:in im Ehrenamt!



Unterstützung für Familien im Landkreis Schwäbisch Hall

- »» **Wer hat Interesse, über das Aki eine Ausbildung als ehrenamtliche:r Familienbegleiter:in zu machen, um Familien im ganzen Landkreis Schwäbisch Hall in schweren Zeiten der Krankheit, des Sterbens und des Trauerns zu unterstützen?**
- »» **Melden Sie sich bei Astrid Winter unter den Telefonnummern 0172/9 42 0714 und 0791/7 26 91 oder per E-Mail an koordination-aki@email.de!**



Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Schwäbisch Hall e. V.

Mittelhöhe 3, 74523 Schwäbisch Hall
www.kinderhospiz-sha.de



erweitern und vertiefen. Erklärt werden wichtige grundlegende Begriffe wie z.B. Blende, Belichtungszeit, ISO, Schärfentiefe, Brennweite, Lichtstärke, Brennpunkt, etc... Auch über verschiedene Kamera-Programmarten, Auflösungen, etc. wird gesprochen. Ein kleiner Überblick über verschiedene Kameratypen ergänzt den Abend. Dieser Überblick ist nicht nur für denjenigen interessant, der vorhat, eine neue Digitalkamera zu kaufen. Die Dozentin ist Inhaberin von ArteFACT Grafik Fotografie Training. Digitalkamera, egal welchen Typs (Kompakt-, Superzoom-, System- oder Spiegelreflexkamera) mit event. vorhandenen Objektiven bitte mitbringen. (Keine Smartphonekamera).

Bildbearbeitung

Einstieg in die Videobearbeitung mit OpenShot

85010 Onlineseminar

Donnerstag, 14.03.2024, 18–21 Uhr

Bettina Breton

54,00 €

Online

OpenShot ist ein einfach zu bedienendes und kostenloses Videoschnittprogramm für private Anwendungen - ohne Vorkenntnisse in der digitalen Videobearbeitung.

Sie haben schöne, lustige oder auch traurige Momente auf Ihrem Handy festgehalten? Längst vergessene digitalisierte Filme aus alten Zeiten versinken in Archiven? Sie möchten hieraus einen kurzen Film für Freunde oder die Familie erstellen? Öffnen Sie Ihre Schatzkiste mit Fotos und verwandeln diese in eine mit Musik oder eigener Stimme unterlegten Diashow. Kombinieren Sie Fotos und Filme um Erinnerungen wiederzubeleben, die das Herz berühren! Verfeinern Sie Ihre Projekte mit Titeln, Filtern und Übergängen. Mit einer Vielzahl an Bearbeitungsoptionen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

In zwei einfachen Projekten lernen Sie folgende Inhalte kennen:

- Benutzeroberfläche und Überblick
- Medien in ein Projekt importieren: Fotos, Videos und Töne
- Zeitachsen arrangieren
- Animationen, Effekte und Übergänge
- Videos beschneiden
- Titel erstellen
- Video exportieren

Empfehlung zur Hardware: Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore. Tablet ist nicht geeignet.

Voraussetzungen: sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet. Windows 10 oder höher in der aktuellen Version.

Vorab Installation der aktuellen OpenShot Version von <https://www.openshot.org/de/download/>

Adobe Photoshop: Grundlagen der Bildbearbeitung

85013 Wochenendkurs

Samstag, 16.03.2024, 9:30–16:30 Uhr

Petra Rodriguez

147,00 € (inkl. Lehrbuch)

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Steigen Sie ein in die spannende Welt der digitalen Bildbearbeitung und freuen Sie sich auf die Übungen: von einfachen Retuscharbeiten über Farbkorrekturen bis hin zur Fotomontage. Kursinhalte:

- Einführung Farbräume, Auflösung, Dateiformate
- Arbeitsbereich, Werkzeuge
- Ebenen, Masken, Filter
- Bildbearbeitung, Bildoptimierung, Composing, Montagen
- Tipps und Tricks

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall, Künzelsau und Ellwangen

Adobe InDesign: Grundlagen der Layoutgestaltung

85014 Wochenendkurs

Samstag, 11.05.2024, 9:30–16:30 Uhr

Petra Rodriguez

147,00 € (inkl. Lehrbuch)

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Sie wollen layouten? Mit Hilfe konkreter Beispiele lernen Sie das Anlegen neuer Layout-Dokumente und die Integration von Texten, Bildern und Grafiken zum Erstellen ansprechender Layouts. Der Einsatz von Formen und Farben ist ebenso Thema wie die PDF-Ausgabe.

Kursinhalte:

- Arbeitsbereich, Werkzeuge, Bedienfelder
- Gestalten mit Text, Bildern, Grafiken, Objekten, Formen
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Satz und Layout, Musterseiten
- Farben, Konturen und Füllungen
- PDF-Ausgabe

EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Zusammen mit der VHS Crailsheim

Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen

85011 Onlineseminar

Samstag, 22. und Sonntag, 23.06.2024, jeweils 9–16 Uhr

Bettina Breton

240,00 €

Online

GIMP: kostenlos, leistungsfähig, professionell und anspruchsvoll - für private als auch für berufliche, professionelle Anwendungen. Der große Funktionsumfang von GIMP ermöglicht Ihnen alles um Fotos zu verbessern, aufzuwerten, kreativ zu verändern oder überraschende Effekte einzubauen. Anhand einfacher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken kennen.

Lassen Sie sich inspirieren, und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Freuen Sie sich auf folgende Inhalte:

- Orientierung und genaues Arbeiten auf der Arbeitsoberfläche
 - Dateimanagement, Bildeigenschaften und -größenskalierung
 - Leinwand, Transparenz und Bildzuschnitt
 - Werkzeuge für Transformationen, Auswahl, Text und Malen
 - Farb- und Belichtungswerkzeuge
 - Ebenentechnik
 - einfache Retuschen und Rahmengestaltung
- Empfehlung zur Hardware: Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore. Tablet ist nicht geeignet.

Voraussetzungen: sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet. Windows 10 oder höher in der aktuellen Version.

Vorab Installation der aktuellen GIMP Version von www.gimp.org/downloads/

Bildbearbeitung mit GIMP 2.10

85012 Wochenendkurs

Samstag, 29.06.2024, 9:30–16:30 Uhr

Petra Rodriguez

147,00 € (inkl. Lehrbuch)

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Steigen Sie ein in die spannende Welt der digitalen Bildbearbeitung und freuen Sie sich auf die Übungen: von einfachen Retuscharbeiten über Farbkorrekturen bis hin zur Fotomontage. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Voraussetzung: sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung).

Vorab Installation der aktuellen Software von <https://www.gimp.org/downloads/>

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall, Künzelsau und Ellwangen

Instrumentalunterricht I Stimmführung

Liedbegleitung mit der Gitarre für Anfänger:innen

86010 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 19–19:55 Uhr (10x)

Manfred Kurtenbach

99,00 €

Haus der Bildung

86011 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 20–20:55 Uhr (10x)

Manfred Kurtenbach

99,00 €

Haus der Bildung

Am Lagerfeuer ein paar Akkorde anstimmen, in fröhlicher Runde Lieder singen und auf der Gitarre begleiten. Wenn Sie davon träumen und etwas Zeit zum Üben haben, dann zeige ich Ihnen, wie das geht.





Foto: privat

Saz Baglama Aufbaukurs

86013 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19 Uhr (17x)

Akgün Dursun

22,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs können Sie die grundlegenden Spieltechniken der Baglama, einem türkischen Saiteninstrument, erlernen. Gleichzeitig werden Sie mit Klängen und Melodien der jahrtausendealten Musiktradition Anatoliens vertraut gemacht. Für die Teilnahme an dem Kurs benötigen Sie vor allem eines: Lust auf neue Klangwelten und Freude am Spielen! Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes Instrument.

Bei Fragen sowohl zur Instrumentenanschaffung als auch allgemeiner Art können Sie sich gerne direkt an den Dozenten per E-Mail wenden: akgun-13@hotmail.com

Anadolu'nun essiz kültür mirasinin ayırmaz bir parçasıdır baglama. Akademik formasyonunu Türkiye'de konservatuvarda tamamlamis profesyonel bir baglama hocasının yardımıyla artık siz de bu enstrümanı öğrenebilirsiniz. Yukarıdaki mail adresine hemen basvurup daha ayrıntili bilgiyi oradan alabilirsiniz.

Cajón – das Schlagzeug in der Kiste

86020 Wochenendkurs

Samstag, 27.04.2024, 14–17 Uhr

Ralph Gaukel

49,50 €

Haus der Bildung

Cajón (sprich: „kachon“) ist spanisch und heißt übersetzt „Kiste“. So lässt sich auch die Form dieses Instrumentes beschreiben, das ursprünglich aus Lateinamerika stammt. Es klingt wie ein Schlagzeug und wird mit den Händen gespielt. Dank der kleinen Größe und weil man sich zum Spielen einfach draufsetzt, ist es ide-

al zum Mitnehmen und platzsparend zu Hause. Schlagtechnik, Rhythmus-Grundkenntnisse und Tipps zum Cajón werden vermittelt sowie einfache Begleitrhythmen von Drum Grooves über Blues bis hin zu afrikanischen Rhythmen. Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Leih-Cajón benötigt wird (5 € Leihgebühr wird im Kurs abgerechnet).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.



Foto: Niele Gaukel

Cajón -Aufbaukurs

86021 Wochenendkurs

Samstag, 27.04.2024, 17:30–19 Uhr

Ralph Gaukel

39,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs ist für alle, die den Einsteigerkurs besucht haben, und alle, die schon etwas Rhythmus- oder Trommelerfahrung haben. Im Vordergrund steht das gemeinsame Spiel, aber auch die Spieltechnik kommt nicht zu kurz.

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Leih-Cajón benötigt wird (5 € Leihgebühr wird im Kurs abgerechnet).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Mundharmonika Grundkurs Bluesharp

86026 Wochenendkurs

Samstag, 02. und 16.03.2024, jew. 9–16 Uhr

Bernd Schwarz

98,00 €

Haus der Bildung

Im Kurs erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse des Mundharmonikaspiels. Sie lernen die Grundlagen in einfachen, aufeinander aufbauenden Schritten. Wir machen uns zunächst mit dem Instrument, der richtigen Haltung sowie der richtigen Atmung vertraut. Dabei lernen Sie einfache Akkorde zu spielen. Schließlich lernen Sie neben dem Akkordspiel das Einzeltonspiel und verschiedene Melodien zu spielen.

Die Teilnehmenden erhalten Übungen im Tabulatursystem. Wir haben Spaß und erleben Musik ohne Konkurrenz- und Leistungsdruck. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Vorkenntnisse bezüglich Musik, Blues oder Mundharmonika oder gar Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Fragen zum Kenntnisstand bzw. zu den Voraussetzungen können vorab mit dem Dozenten besprochen werden.

Von 12 bis 13 Uhr gibt es eine Pause.

Bitte eine Mundharmonika in C-Dur in Richterstimmung (10 Kanäle) mitbringen. Eine Audio-CD für 2 € zum Üben für zuhause kann beim Dozenten erworben werden.

Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

Magie der afrikanischen Trommel

86058 Wochenendkurs

Sonntag, 21.04.2024, 13–18 Uhr

Harald Hanne

45,00 €

Haus der Bildung

Die Musik Afrikas ist überaus lebendig und kraftvoll. Die Trommel ist auf jedem Erdteil und bei allen Kulturen bekannt, sie begleitet die Menschheit schon seit Tausenden von Jahren. Afrikanisches Trommeln erfüllt uns mit intensiver Energie und Dynamik, es berührt durch seine Ursprünglichkeit, sein Temperament und seine Leidenschaftlichkeit. All dies wollen wir auf spielerische Art entdecken, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Leihgebühr für eine professionelle Djembe (Westafrikanische Trommel) beträgt 5,- €. Eigene Trommeln können gerne mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Schlag auf Schlag – Trommelkurs

86900 Abendkurs

dienstags ab 05.03.24, 18–19:30 Uhr (9x)

Marek Dylag

62,00 €

Sonnenhof, Mobilé



Gemeinsam erleben wir die verbindende Kraft der Musik in unserer inklusiven Trommelgemeinschaft.



Die Kraft der Trommel

86059 Abendkurs

donnerstags ab 06.06.24, 20–22 Uhr (4x)

Ria Palmer

46,00 €

Trommelhaus, Robert-Bosch- Str. 9

Trommeln stehen für Kraft und Lebensfreude. Alle mit und ohne Vorkenntnisse sind eingeladen, das durch schwingende, afrikanische Rhythmen selbst zu erfahren. Sie werden anhand einfacher rhythmischer Übungen die Schlagtechnik erlernen oder vertiefen und haben so eine gute Basis für das Zusammenspiel der Djemben und Basstrommeln. Die Warm-ups mit Klatschen, Bodypercussion oder Bewegung bringen spielerisch in Einklang miteinander und machen Spaß.

Eine Wegbeschreibung zum Trommelhaus finden Sie unter <https://trommelhaus.net/anfahrt>. Instrumente werden gestellt. Eigene große Handtrommeln dürfen gerne mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Cello-Ensemble



Foto: Arslan

86080 Wochenendkurs

Samstag, 24.02., 16.03., 20.04., 08.06., 29.06. und 20.07.2024, jeweils 10–11:30 Uhr

Galina Bachrach

95,00 €

Haus der Bildung, Raum S 2.03

Cellistinnen und Cellisten mit Vorkenntnissen haben die Möglichkeit, zusammen zu musizieren.

Voicehacking

86030 Wochenendkurs

Samstag, 09.03.2024, 10–16 Uhr

Sylvia Reich

77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke, zzgl. 20 € Materialkosten)

Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

86031 Wochenendkurs

Samstag, 15.06.2024, 10–16 Uhr

Sylvia Reich

77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke, zzgl. 20 € Materialkosten)

Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

Was wir als Stimme wahrnehmen, entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel körperlicher Funktionen. Diese können wir bewusst ansteuern und regulieren. Wir ‚hacken‘ unseren biologischen Computer damit die Stimme ihren vollen Klang entfaltet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Bewegungskleidung tragen, Getränk und Schreibzeug mitbringen. 20 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Es gibt einen kleinen Mittagssnack. Inklusive eines kleinen Mittagssnacks und Getränke (Wasser, Tee).

Stimmbefreiung

86032 Wochenendkurs

Samstag, 13.04.2024, 10–16 Uhr

Sylvia Reich

77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke, zzgl. 20 € Materialkosten)

Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

86033 Wochenendkurs

Samstag, 29.06.2024, 10–16 Uhr

Sylvia Reich

77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke (Wasser, Tee), zzgl. 20 € Materialkosten)

Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

Jede Stimme trägt ein individuelles Schwingungsmuster in sich, dass sie von anderen Stimmen unterscheidet. Dieses Klangbild ist so unverwechselbar wie ein Fingerabdruck. Um die Stimme zu entfalten, ist eine gewisse Technik notwendig. In dieser Gruppe nutzen wir Werkzeuge aus Körperarbeit, Atemtechnik, Partnerübungen und Selbstreflexion, um die Stimme ihrem ursprünglichen Charakter näher zu bringen.

Bitte bequeme Bewegungskleidung tragen, Getränk und Schreibzeug mitbringen. 20 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Stimmbildung

86034 Wochenendkurs

Samstag, 04.05.2024, 10–16 Uhr

Sylvia Reich

77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke (Wasser, Tee), zzgl. 20 € Materialkosten)

Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

86035 Wochenendkurs

Samstag, 13.07.2024, 10–16 Uhr

Sylvia Reich

77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke, zzgl. 20 € Materialkosten)

Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

Wer sprechen kann, kann auch singen. Es sind dieselben Organe beteiligt. Viele Menschen möchten singen, da es befreit und Freude bereitet. Hilfreich ist es über ein Maß an Technik zu verfügen, das hilft durch Atmung und Übungen die Stimme bewusster einzusetzen. Das Seminar gibt Anfänger:innen umfangreiche Hilfe beim Einstieg und erlaubt erfahreneren Vocalist:innen, ihre Möglichkeiten zu erweitern. Erlerntes wird sofort praktisch angewandt. Alle erhalten somit einen individuellen Zugang zur eigenen Stimme. Die Freude und Sicherheit im Gesang steigert sich.



Freilichtspiele Schwäbisch Hall



GROSSE TREPPEN

Der Besuch der alten Dame
Schauspiel

Hairspray
Musical

Wie im Himmel
Musical

NEUES GLOBE

ESELHUNDKATZEHAHN
Kinder- und Familienstück

Der eingebildete Kranke
Komödie

Der schönste Tag im Leben
Lieblingsliebesliederabend

All das Schöne
Schauspiel

David Bowie Asteroid
342843
Musiktheater

Momo
Bürgerbühne

SOMMER 2024

Karten und Information
Telefon 0791 751-600
www.freilichtspiele-hall.de





Bitte bequeme Bewegungskleidung tragen, Getränk und Schreibzeug mitbringen. 20 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Stimme intensiv

86036 Wochenendkurs

Samstag, 25.05.2024, 10–16 Uhr
Sylvia Reich

77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke (Wasser, Tee), zzgl. 20 € Materialkosten)
Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

In einer kraftvollen Kleingruppe mit maximal 5 Teilnehmenden werden Sie Ihrer Stimmfarbe entsprechend angeleitet. Mit der passenden Atemtechnik, Stimmführung und Übungen zur Neuroplastizität können alle Singenden in kurzer Zeit ihren Stimmumfang erweitern und aus vollem Herzen strahlend mit Freude singen. Bitte bequeme Bewegungskleidung tragen, Getränk und Schreibzeug mitbringen. 20 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Selbstbestimmung

86037 Abendkurs

montags ab 11.03.24, 18–19:30 Uhr (5x)
Sylvia Reich

73,00 € (zzgl. 20 € Materialkosten)
Haus der Bildung

86038 Abendkurs

montags ab 29.04.24, 18–19:30 Uhr (5x)
Sylvia Reich

73,00 € (zzgl. 20 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Durch den Gebrauch der Stimme und die Art, wie wir atmen, werden im Gehirn eine Vielzahl verschiedener Prozesse in Gang gesetzt. Sie sind entscheidend dafür verantwortlich, in welcher Stimmung und mit welcher Kraft wir unsere Tage verbringen. Wissenschaftliche Studien

u.a. der Uniklinik Heidelberg belegen, dass wir mit einfachen, Freude spendenden Stimm- und Atemübungen unseren Zustand grundlegend verändern können. Eine Einladung zur Reise in die Selbstbestimmung.

Bitte bringen Sie ein Getränk mit und tragen Sie bequeme Kleidung. 20 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Theaterspielen I Kleinkunst

Zusammen sind wir mehr: Kooperative Abenteuerspiele

87091 Wochenendkurs

Samstag, 02.03.2024, 10–15 Uhr

Andreas Entner, Schauspieler und Theaterpädagoge (BuT@)
60,00 €
Haus der Bildung

Gemeinsame, nachhaltige Erlebnisse schaffen Beziehung, Verständnis und Toleranz. Mit anderen Menschen Neues erfahren, erweitert den persönlichen Horizont und stärkt das Wir-Gefühl. Mit Hilfe kooperativer Spiele, die sowohl Spielfreude vermitteln als auch eine Herausforderung für die Gruppe darstellen, lassen sich gruppendynamische Prozesse beobachten und lenken. Dieser praxisnahe Workshop richtet sich an Pädagog:innen und andere Menschen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten. Es werden verschiedene Kooperationsspiele vorgestellt und erprobt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Simalsalabim: Zauberkurs von 8 bis 88 Jahren

87102 Wochenendkurs

Samstag, 09.03.2024, 11–14 Uhr

Margit Dehlinger
37,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Zauberkünstlerin Josy greift in ihre Trickkiste und verrät coole Zauberkunststücke mit Seilen und Spielkarten.

Das benötigte Arbeitsmaterial, das Zauberseil, eine umfangreiche Arbeitsmappe mit verständlichen Skizzen und Erklärungen zu den im Kurs erlernten Kunststücken und eine Urkunde sind in den Kursgebühren enthalten. Bitte ein komplettes Skatspiel mitbringen und für die Pause Vesper und Getränk.

Schnupperkurs Contact Improvisation

97006 Workshop

Samstag, 13.04.2024, 15–18 Uhr

Jan Creuzburg
28,00 €
Haus der Bildung

Contact Improvisation ist ein Tanz, der im Kontakt entsteht. Wo beim klassischen Paartanz das Memorieren fester Schrittfolgen und eine klare Rollenverteilung in Vordergrund steht, basiert jedes Contact-Duett auf einer empathischen Zugewandtheit der Tanzpartner zueinander. In dieser Schnupper-Einheit werden die wichtigsten Basics vorgestellt: Wie passiert Führen und Folgen? Wo ist der „Rolling Point of Contact“? Wie gebe und nehme ich Gewicht? Begonnen wird mit Solo-Übungen, um die Wahrnehmung der Teilnehmenden zu schulen. Danach werden Partnerübungen mit weiteren Forschungsanregungen angeleitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Ausstrahlung und Präsenz: Theaterworkshop

87009 Wochenendkurs

Samstag, 20.07.2024, 14–19 Uhr

Robert Zapatka, Tänzer, Schauspieler
58,00 €
Haus der Bildung

Was strahle ich aus? Wie trete ich auf? Gestik, Körperhaltung und die richtige Stimmlage entscheiden darüber, ob man einen nachhaltigen Eindruck hinterlässt. Dieser Workshop versucht mit den Mitteln des Theaters nach geeigneten Ausdrucksmitteln zu suchen. Mit dem Fokus auf Körper und Sprache werden unter Einbeziehung von Rollen-, Schauspiel- und Bewegungsübungen wichtige Impulse für verstärkte Präsenz und Ausstrahlung gegeben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Anzeige

So vielfältig ist unsere Stadtbibliothek!

Neue Straße 7, 74523 Schwäbisch Hall
E-Mail: stadtbibliothek@schwaebischhall.de

SchwäbischHall



In unserem Fachbereich Gesundheit und Psychologie finden Sie ein vielfältiges Angebot, um Körper und Seele gesund zu erhalten.

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind hierbei wichtige Säulen, denn sowohl regelmäßige körperliche Aktivität als auch bewusster Umgang mit Stress tragen zu einem gesunden Leben bei. Unsere engagierten und qualifizierten Kursleitenden bieten Ihnen eine Fülle von Kursen in Bereichen wie Yoga, Entspannungsmethoden, Persönlichkeitsentwicklung und Fitness.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Leila Rothmund
Tel. (0791) 97066-19
l.rothmund@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 42 Persönlichkeitsentwicklung
- 45 Kommunikation
- 46 Gesundheit aktuell
- 48 DIAKademie
- 48 Körperpflege
- 49 Kochen | Backen
- 53 Entspannung | Meditation
- 56 Yoga
- 60 Qigong | Taiji
- 61 Fitnessgymnastik
- 64 Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining
- 66 Bewegung im Wasser und im Freien
- 67 Tanz
- 69 Besondere Angebote



Persönlichkeitsentwicklung

Mentale Stärke

34000 Workshop

Dienstag, 23.04.2024, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
53,00 €
Haus der Bildung

Sich selbst und andere besser verstehen. In diesem Seminar werden hilfreiche Perspektiven aufgezeigt, um die eigenen Werte kennen und leben zu lernen. Es wird deutlich werden, wie man mit schwierigen Situationen 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.
In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Stress lass nach

34003 Workshop

Dienstag, 14.05.2024, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
53,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Vom Umgang mit Leistungsdruck und der eigenen Erwartungshaltung. Menschen, die hohen Erwartungen ausgesetzt sind und sich durch eine enorme Leistungsbereitschaft auszeichnen, zahlen oftmals einen hohen Preis dafür. Sie nehmen ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche kaum noch wahr. Selbst wenn sie ein Ziel erreichen, stellen sich kaum Entspannung und Zufriedenheit ein, denn sofort rückt die nächste Herausforderung ins Blickfeld. Schleichend verlieren sie ihre Kraft und Lebensfreude. Nicht selten nimmt der ständige Druck gesundheitsgefährdende Ausmaße an. Wichtig ist es, rechtzeitig Gegenmaßnahmen einzuleiten: Es gilt, die vielfältigen Anforderungen mit den individuellen Bedürfnissen und Wünschen ins Gleichgewicht zu bringen. Nur wer Klarheit über die eigenen Werte und Ziele hat, kann gute Entscheidungen treffen und sich ein Stück weit von Schuldgefühlen oder Rechtfertigungszwang befreien.
In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Stärken stärken

34005 Workshop

Mittwoch, 17.04.2024, 18–20 Uhr

Carolin Hecky, Zertifizierte Beraterin der Positiven Psychologie, Trainerin
30,00 €
Haus der Bildung

Von der Defizit- zur Stärkenorientierung. Mit unseren Schwächen kennen wir uns meistens ziemlich gut aus. In diesem Workshop legen wir bewusst den Fokus auf die Stärken: was Stärken sind, was unsere Stärken ausmachen, wem sie nützen, wie wir sie gezielt einsetzen können. Gemeinsam entdecken wir unsere Stärken und legen so den Grundstein für höheres Wohlbefinden und größere Lebenszufriedenheit. Mit Impulsvortrag, Übungen zur Selbstreflexion und Austausch.

Die Praxis des Inneren Erforschens

34006 Workshop

mittwochs, 28.02.2024, 13.03.2024, 27.03.2024, 24.04.2024, 15.05.2024, jeweils 17:45–19:30 Uhr

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK, Eberhard Müller, Psychologischer Psychotherapeut
38,00 €
Brenzhaus

Im Alltag sind wir häufig von Verpflichtungen, Gewohnheiten und familiären Prägungen besetzt und sind vor allem mit der Oberfläche unseres Lebens beschäftigt. Beim Inneren Erforschen (nach Richard Stiegler) wenden wir uns achtsam unserer Innenwelt zu. Wir lernen, in das gegenwärtige Erleben einzutauchen und uns von der Weisheit unserer Seele führen zu lassen. So können wir zu einer größeren Balance finden, die uns hilft, die alltäglichen Herausforderungen des Lebens leichter zu bewältigen. An fünf Abenden im zweiwöchigen Abstand können Sie das Innere Erforschen kennenlernen oder vertiefen, falls Sie bereits vertraut damit sind. Die Gruppe ersetzt jedoch keine Psychotherapie.
Literaturhinweis: Richard Stiegler „Nach Innen lauschen“
In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

R.E.S.E.T. – Entspannter Körper – Entspannter Kiefer

34007 Workshop

Dienstag, 07.05.2024, 18:30–20 Uhr

Karin Weber-Wagner, Logopädin, Stimmtherapeutin, Fachtherapeutin für kognitives Training, RESET Lehrtherapeutin
20,00 €
Haus der Bildung

„Beiß doch mal die Zähne zusammen“, „Dar-an habe ich mich festgebissen.“ Wer kennt das nicht? Bei emotionaler Anspannung und Stress

verspannt sich die Kiefermuskulatur. R.E.S.E.T. (Rafferty Energie System zur Entlastung der TMG (TMG=Kiefergelenk)) ist eine sanfte Behandlungsmethode, die ohne Manipulation die Kiefermuskulatur entspannt und balanciert. Eine verspannte Kiefermuskulatur ist weit verbreitet und kann verschiedene Beschwerden verursachen wie Zähneknirschen/-pressen, eingeschränkte Kieferöffnung, Tinnitus, Kopfschmerzen, Nackenverspannung, Zahnschmerzen und Sehstörungen. Des Weiteren erläutert die Dozentin die Auswirkungen des Schnarchens auf den Körper. Im Vortrag stellt die Referentin die Methode R.E.S.E.T. kurz vor und gibt einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Atmung, Zungenruhelage, Zahnstellung, Bewegungsapparat und Stressabbau.

Gut bei Stimme

34008 Workshop

Dienstag, 11.06.2024, 18:30–20 Uhr

Karin Weber-Wagner, Logopädin, Stimmtherapeutin, Fachtherapeutin für kognitives Training, RESET Lehrtherapeutin
20,00 €
Haus der Bildung

In diesem Workshop wird der bewusste Umgang mit der eigenen Stimme trainiert – ein wichtiges Instrument für die eigene Außenwirkung. Ein gezieltes Training kann dabei helfen, Heiserkeit und Erkältungen vorzubeugen und Räuspern oder Füllwörter zu vermeiden. Der berühmte Kloß im Hals kann vermieden werden. Dies ist eine Bereicherung für den beruflichen und den privaten Alltag.

Stark werden mit Resilienz

34009 Abendkurs

montags ab 04.03.23, 19–21:30 Uhr (8x, 14-tägig)

Doro Herrmann, Trauerbegleiterin, Kunsttherapeutin
120,00 €
Haus der Bildung

Resilienz hilft, schwierige Zeiten durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Und die gute Nachricht ist, sie kann erlernt und gestärkt werden. Ziel dieses Kurses ist es, sich neu zu orientieren, Klarheit zu gewinnen, das Selbstvertrauen zu stärken und Impulse für die persönliche Weiterentwicklung zu erfahren. Mit kunsttherapeutischen Übungen machen wir uns in einer kleinen Gruppe auf die Suche nach Stärken und Ressourcen. Wir begeben uns spielerisch in einen Gestaltungsprozess, der sogleich Veränderungs- und Selbstheilungsprozesse anregen kann. Konkrete Tools helfen dabei, das Erlernte in der Zeit zwischen den Kurstreffen zu üben, um neue Verhaltensmuster auch nachhaltig zu etablieren. Der Austausch in der Gruppe wirkt unterstützend und ermutigend.



Kursleitende stellen sich vor

Doro Herrmann



Foto: privat

Ich bin Doro Herrmann, Jahrgang 1964. Als Kunsttherapeutin und Trauerbegleiterin ist es mir ein Herzensanliegen Menschen in herausfordernden Lebensabschnitten zu begleiten. Was die Kunsttherapie kann, begeistert mich immer wieder aufs Neue. Mit kreativen Methoden und unterschiedlichsten Materialien können die eigenen Gefühle und inneren Welten erforscht werden. So werden innere Bilder und Prozesse sichtbar gemacht und Freiräume geschaffen, in denen auf spielerische Weise Neues ausprobiert werden kann. Im kreativen Ausdruck kommen Sie in Aktion. Heilungsprozesse werden in Gang gesetzt. Selbstwirksamkeit, Zuversicht, Leichtigkeit und Lebendigkeit werden erlebbar. Die Gestaltung regt zu Perspektivwechsel an, neue Möglichkeiten tun sich auf und dürfen behutsam umgesetzt werden. Ich weiß von der stärkenden Kraft der Kleingruppe und freue mich immer wieder aufs Neue, wenn Teilnehmer mit neuer Zuversicht und gestärkter Resilienz aus meinen Workshops hervorgehen.

Aus-/Sortieren bringt Leichtigkeit in Ihr Leben

34011 Workshop

Mittwoch, 10.04.2024, 19:30–21 Uhr

Birgit Hermine Gögelein, Dipl.Soz.Päd., Psychotherapie (HPG)

19,00 €

Haus der Bildung

Ein aufgeräumter Wohnraum gibt viel Wohlgefühl. Ausmisten und Minimieren macht das Leben leichter, friedvoller und innerlich gelassen. Eine Übersicht über die Besitztümer kann dabei helfen, Geld zu sparen. Die Zeit des Suchens ist vorbei.

Dieser Abendkurs hilft Ihnen, sich den Überblick über Ihre Gebrauchsgegenstände zurückzuholen. Lassen Sie sich beim „Aus-/Sortieren“ begleiten und mit einem bewährten Konzept unterstützen.

Aus-Sortieren kann sogar Freude bereiten. Die Anregungen lassen sich einfach in den Alltag einbauen.

Bitte mitbringen: Stift und Papier

Harmonische Beziehungen zu anderen Menschen leben

34012 Workshop

Dienstag, 11.06.2024, 19:30–21 Uhr

Birgit Hermine Gögelein, Dipl.Soz.Päd., Psychotherapie (HPG)

19,00 €

Haus der Bildung

Mit manchen Menschen verstehen wir uns besser, sind auf einer „ähnlichen Wellenlänge“ und fühlen uns wohl mit ihnen. Mit anderen Menschen ist das Zusammensein eher herausfordernd bis anstrengend. Wieso ist das so? Was sind die Gründe? In diesem Kurs geht es darum, Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen zu erforschen, um für sich klarer zu werden, was Sie möchten und brauchen.

Sie bekommen einen Überblick, welche Formen von Kontakten und Beziehungen es grundsätzlich gibt. Tipps für ein „Wohl-Fühl-Miteinander“, werden Ihnen helfen, Kontakte so zu gestalten, damit Sie Ihnen guttun.

Machen Sie sich JETZT auf den Weg zu stimmigen bewusst gelebten Beziehungen. Das macht das Leben leichter!

Bitte mitbringen: Stift und Papier

Selbstmangement statt Selbstsabotage

34013 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 24.04.2024, 19:30–21 Uhr

Birgit Hermine Gögelein, Dipl.Soz.Päd., Psychotherapie (HPG)

19,00 €

Haus der Bildung

Kommen Sie in bestimmten Situationen öfter zu spät? Haben Sie manchmal das Gefühl im Leben, wie von einer „Pechsträhne“ verfolgt zu sein? Fällt es Ihnen schwer, aus-sortierte Dinge wegzubringen, obwohl sie schon im Keller bereitstehen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Mitunter legen wir uns selbst - in der Regel unbewusst - Steine in den Weg und behindern uns, gesteckte Ziele zu erreichen. Das kann so weit gehen, dass wir innerlich gegen uns arbeiten. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zu den Themen „Umgang mit Zeit“ und „Selbstsabotage-Programme“.

Sie erhalten Anregungen, wie Sie die automatisch ablaufenden Programme verändern und neue unterstützende Lösungen leben können. Bitte mitbringen: Stift und Papier

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

34014 Kompaktkurs

Dienstag, 05.03.2024, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach

53,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

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.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Infoabend für hochsensible Frauen und Männer

34002 Workshop

Mittwoch, 13.03.2024, 19–20:30 Uhr

Christoph Weinmann

10,00 €

Haus der Bildung

Bisherigen Forschungen zufolge ist mindestens jede zehnte Frau, jeder zehnte Mann wesentlich sensibler veranlagt als die normalsensiblen Mehrheit. Hochsensible Frauen und Männer nehmen aufgrund ihrer neuro-physiologischen Konstitution sich selbst und ihre Umwelt viel stärker und vermehrt wahr. Dies bedeutet gleichzeitig, dass äußere und innere Reize intensiver erlebt und diese tiefergründiger verarbeitet werden. Damit sind sie aber auch häufiger überwältigt und gestresst vom Übermaß der Reize. Ihre persönlichen Belastungsgrenzen sind deutlich schneller überschritten.

Um mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit der eigenen hochsensiblen Veranlagung zu bekommen, bedarf es dem spezifischen Wissen und vor allem auch einer liebevollen Selbst-Akzeptanz dieser besonders ausgeprägten Empfindsamkeit.

In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

Lesung: spürbar anders

34015 Lesung

Mittwoch, 17.04.2024, 19–20:30 Uhr

Christoph Weinmann

10,00 €

Haus der Bildung

„...spürbar anders!? - Potenzial und Widersprüche hochsensibler Jungen und Männer“.

Jungen sind wild, laut und stark. Aber sind sie das wirklich? Und sind alle Jungen so? Was ist, wenn ein Junge hochsensibel ist und nicht in dieses Klischee passt?

Diesem Themenkomplex geht Christoph Weinmann in seinem Buch „... spürbar anders“ nach. Damit besetzt er ein Vakuum. Zwar kommt das Thema Hochsensibilität immer mehr auch im Mainstream an. Aber gerade bei Jungen ist das eher ein vernachlässigtes The-





ma, zumal bei der Erziehung der Fokus bislang ohnehin nicht auf ihnen lag. Dabei wäre es so wichtig, auch über eine neue männliche Identität zu sprechen. Christoph Weinmann tut das, und er weiß als langjähriger Sozialarbeiter u. a. im Jugendbereich, wovon er spricht.

In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken

34016 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 27.04.2024, 9–12 Uhr

Nadine Kremer

29,00 €

Haus der Bildung

Dieser praxisnahe Workshop möchte Methoden vermitteln die dabei helfen können, mit Belastungen besser umzugehen und den (Berufs-) Alltag entspannter zu gestalten. Die innere Widerstandsfähigkeit, Resilienz genannt soll gezielt trainiert werden. Dies ist in jedem Lebensalter möglich. Neben der Theorie wird es auch ganz praktisch: Anhand der individuellen Herausforderung und zugeschnitten auf die eigene Persönlichkeit werden Werkzeuge vermittelt die dabei helfen können, die eigenen Ziele zukünftig entspannter zu erreichen und mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch Buntstifte und einen Schreibblock.

Gib deinen Gefühlen einen Namen!

34019 Workshop

Freitag, 22.03.2024, 17–19:30 Uhr

Gunter König, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut

39,00 €

Gunter König, Klosterstraße 11

Wir alle haben Gefühle. Sie können freudig oder quälend sein und sie werden immer von uns selbst erschaffen. Wir sind also der Schöpfer unserer Gefühle. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir sie nicht unterdrücken, sondern kennenlernen.

Wie soll das gehen? Erkennen, fühlen, benennen! In diesem Workshop werden wir mit Freude achtsam entdecken und experimentieren im Spüren, Finden und schließlich Verstehen. Dies hat zum Ziel, das Selbstbewusstsein zu stärken, sich und andere besser zu verstehen und dadurch zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern.

MutICH – Resilient im Alltag

34021 Workshop

Samstag, 15.06.2024, 9–12 Uhr

Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie

29,00 €

Haus der Bildung

Es müssen nicht immer die ganz großen Krisen sein: Auch der ganz normale Alltags-Wahn-

sinn kann sich ganz schön herausfordernd und auszehrend anfühlen: Eine endlose To-Do-Liste, Ärger bei der Arbeit oder in der Familie, das Gefühl, den Aufgaben nicht gewachsen zu sein und der Wunsch sich zu verkriechen. In diesem Workshop machen wir uns auf die Suche nach unseren eigenen Stärken, mit denen wir uns mutig den Stolpersteinen des Alltags stellen können. Ziel ist u.a. die Stärkung der Resilienz – unseres psychischen Immunsystems – und eine große Portion Leichtigkeit.

Irgendwie anders

34027 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 15.04.2024, 18:30–20 Uhr

Susanne Laukenmann, Sonderpädagogin und AD(H)S-Trainerin

8,00 €

Brenzhaus

Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Kindergartenalter. Kennen Sie das auch: das Gefühl, Ihr Kind ist bedürfnisstärker, fordernder und umtriebiger? Vielleicht auch feinfühlicher, sensibler und schneller überreizt?

Alltägliche Situationen wie z.B. Anziehen, Essen, Schlafengehen geraten immer wieder zu großen Herausforderungen. Das kann Eltern an ihre Grenzen bringen und manchmal zweifeln lassen. Sie fühlen sich für das Verhalten Ihres Kindes verantwortlich und suchen die Schuld bei sich selbst und Ihrem Kind. Die daraus resultierende Verunsicherung und Verurteilung raubt Eltern die Kraft, die sie eigentlich für ihren Familienalltag brauchen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Wie plötzlich alles leichter wird

34034 Workshop

Samstag, 04.05.2024, 10–17 Uhr

Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor

98,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Die Entdeckung deiner Inneren Schalter.

Nach diesem Workshop wirst du tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen. Denn du wirst hier sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen du dich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen kannst. Um dann immer leichter – über das Nervensystem – in tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glücksstimmung hineinzukommen; und in die Zuversicht, dass alles gut wird. Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen zentrale Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Ventralen Vagus, unseren Erlebens- und Selbstheilungsnerv. Der US-Hirnforscher Stephen Porges (Polyvagal-Theorie) hat damit etwas entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie

werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

Peter Bergholz ist Dipl.-Psychologe und seit 43 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Die lange Entwicklungsgeschichte der Rossini-Kohärenz-Methode hat er in einigen Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen), „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

So wird der Schlaf zu meinem Freund!

34036 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 03.05.2024, 18:30–20:30 Uhr

Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor

9,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Vortrag mit Demonstrationen. Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie „Innere Schalter“ einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen. Die drei Inneren Schalter versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz. So wird es auch mitten in der Nacht möglich, aus Anspannungen und belastenden Grübel-Schleifen herauszukommen. Die Gefühle und Gedanken werden dann ganz ruhig und lassen sich auf Angenehmes richten. Die Inneren Schalter werden mit winzigen Ein- und Wiedereinschlaf-Bewegungen aktiviert. Einige davon werden Sie hier kennenlernen und mit stimmiger Musik einüben.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl.-Psychologe Peter Bergholz in über 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Die Methode basiert auf den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung. Er hat sie in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen) und „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Aus Krisen wachsen

34018 Workshop

Dienstag, 07.05.2024, 18–19:30 Uhr

Natalie Strecker, B.Sc. Psychologie und geprüfte psychologische Beraterin

19,00 €

Haus der Bildung

„Der Sturm wird immer stärker! Macht nichts, ich auch!“ Pippi Langstrumpf.

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit den Widrigkeiten des Lebens konfrontiert. Doch wie ist es möglich, gestärkt und gereift aus Krisen hervorzugehen? Gemeinsam werden wir erarbeiten, welche Ressourcen helfen können, das Belastungsempfinden zu reduzieren und wie wir in Krisenzeiten gelassen bleiben können.



Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation in Familie und Beruf

34024 Kompaktkurs

donnerstags ab 25.04.24, 17:45–19:30 Uhr (2x)

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK
29,00 €
Haus der Bildung

Ist es möglich, Wut, Ärger und Stress in Respekt und Wertschätzung zu verwandeln? Wie viele Konfliktsituationen könnten vermieden werden, wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse auf eine Weise äußern würden, die unsere Beziehungen weniger belastet als bisher. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg gibt uns dafür wertvolle Hilfestellungen.

In diesem Einführungsseminar lernen Sie die Grundgedanken der GfK kennen. An zwei Abenden erhalten Sie Anregungen, worauf Sie in schwierigen Konfliktsituationen sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld künftig achten können, um zu einem entspannten Umgang zu finden. So können tragfähige, gemeinsame Lösungen entstehen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Keep cool – Konflikte verstehen und lösen

34040 Workshop

Dienstag, 19.03.2024, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
53,00 €
Haus der Bildung

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.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Mediation und Recht

34041 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 10.04.2024, 19–21 Uhr

Christine Straub-Pfeiffer, Sozialpädagogin/
Zertifizierte Mediatorin, Oliver Scheid, Rechtsanwalt/Zertifizierter Mediator
10,00 €
Haus der Bildung

34042 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 05.06.2024, 19–21 Uhr

Christine Straub-Pfeiffer, Sozialpädagogin/
Zertifizierte Mediatorin, Oliver Scheid, Rechtsanwalt/Zertifizierter Mediator
10,00 €
Haus der Bildung

Diese Veranstaltung hat zum Ziel unterschiedliche Vorgehensweisen in Konfliktsituationen aufzeigen. Zum einen die klassische Vorgehensweise mit einem einseitig parteiischen Rechtsanwalt und zum anderen die Möglichkeit einer Mediation, in der eine allparteiliche Mediatorin als unparteiische Dritte zwischen Konfliktparteien vermittelt. Die Möglichkeiten und Grenzen der beiden Vorgehensweisen werden erläutert und beleuchtet. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem weiteren Beziehungsverlauf zwischen den Beteiligten nach Beendigung eines Rechtsstreits bzw. einer erfolgten Mediation. Im Anschluss findet eine Fragerunde statt. Eine individuelle Beratung kann an diesem Abend nicht stattfinden.

Nein sagen leicht gemacht

34044 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 12.06.2024, 20–21:30 Uhr

Nadine Kremer
10,00 €
Haus der Bildung

„Nein“ ist ein kleines Wort mit einer großen Wirkmacht. Viele Menschen machen davon zu selten Gebrauch, weil sie das Gefühl haben, alles tun zu müssen, was von ihrem Umfeld erwartet wird. Dies kann auf lange Sicht zu Überlastung, Erschöpfung und Stress führen. An diesem Abend wird aufgezeigt, warum es vielen Menschen eigentlich so schwerfällt, „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen. Anschließend werden Tipps gegeben, um „Ja“ zum „Nein“ zu sagen.

Zusammen in einer Partnerschaft oder Ehe leben

34045 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 18.04.2024, 19–20:30 Uhr

Claudia Sturm, Fachanwältin für Familienrecht
10,00 €
Haus der Bildung

Das Vorsorgepaket. Wenn man sich ansieht, wie viele Dinge in unserem Leben über Versicherungen und Verträge abgesichert sind ist es erstaunlich, dass eines der wichtigsten Themen in unser aller Leben oft davon ausgekommen ist: unsere partnerschaftlichen Be-

ziehungen. Viele Paare scheuen sich, ihre Beziehungsgestaltung durch etwas vermeintlich unromantisches wie einen Ehevertrag zu definieren.

Klare Regeln können jedoch helfen, dem Zusammenleben einen Rahmen zu geben und die Beziehung entspannter zu gestalten. Dieser Vortrag gibt Paaren nötige Informationen an die Hand, um eigene Lösungen zu finden. Er richtet sich an Paare, die ohne Trauschein zusammen leben, die vor der Hochzeit stehen oder bereits verheiratet sind.

Der Ton macht die Musik

34043 Workshop

Mittwoch, 19.06.2024, 18–19:30 Uhr

Natalie Strecker, B.Sc. Psychologie und geprüfte psychologische Beraterin
19,00 €
Haus der Bildung

Fast alle kennen Gesprächssituationen, in den das Gegenüber eine Botschaft völlig falsch versteht und scheinbar grundlos beleidigt ist.

Doch woran liegt das? Gemeinsam erarbeiten wir Methoden, die dabei helfen können, mit Hilfe der Kommunikation Beziehungen zu stärken. Es wird erklärt, wieso eine Nachricht nie nur den eigentlichen Inhalt beinhaltet und wie Kommunikation zu einem wertschätzenden Miteinander beitragen kann.

Rosenkrieg, nein danke

34046 Online Vortrag

Donnerstag, 07.03.2024, 19–20:30 Uhr

Claudia Sturm, Fachanwältin für Familienrecht
10,00 €
Zoom Videokonferenz

Auch wenn bei der Eheschließung der Optimismus und der Glaube an eine immerwährende Verbindung hoch ist, sollte man als Paar die Augen nicht vor der Realität verschließen: Mittlerweile werden mehr als 40 % aller Ehen geschieden.

Diese Veranstaltung hat das Ziel, Hilfestellungen anzubieten um Irrtümer aufzuklären, Fehler zu vermeiden und Konsequenzen einer Trennung oder Scheidung besser abzuschätzen.

Teilnehmende erfahren, welche Schritte erforderlich sind. Fragen zum Güterstand/Vermögen, Nutzung der Ehwohnung, Unterhaltsrecht, Aufenthalt und Umgang mit den Kindern und vieles mehr werden geklärt.

Denn es gilt: Je schneller einvernehmliche Lösungen gefunden werden können, desto einfacher ist es für alle Beteiligten und es bleibt mehr Raum um zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Eine digitale Teilnahme ist anonym möglich.





Gesundheit aktuell

Arthrose und Bewegung

91001 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 06.06.2024, 19:30–20:20 Uhr
IPG Waldenburg
kostenfrei
Sportschule Waldenburg

Die Schmerzen durch Ihre Arthrose schränken Sie in Ihrem Alltag ein? Das muss nicht sein! Lernen Sie in diesem Vortrag die Hintergründe und Vorteile von Bewegung bei Arthrose kennen.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung

Gesundes Herz-Kreislaufsystem – worauf kommt es an?

91002 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 12.03.2024, 18:30–19:30 Uhr
IPG Waldenburg
kostenfrei
Sportschule Waldenburg

Wie funktioniert eigentlich unser Herz-Kreislauf-System? Was braucht es, um langfristig gesund zu bleiben? Wie reduziere ich meine Risikofaktoren für die Entstehung lebensbedrohlicher Erkrankungen? Lernen Sie in diesem Vortrag die Hintergründe und Funktionsweisen des Herz-Kreislauf-Systems, um zu verstehen, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung

Basiskurs Demenz Partner

91008 S Workshop

Dienstag, 16.04.2024, 20–21:30 Uhr
Regine Hammer, Krankenschwester, Pflegeexpertin für Menschen mit Demenz, Pflegestützpunkt Landkreis Schwäbisch Hall
gebührenfrei
Haus der Bildung

In diesem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung, um möglichst lange zuhause leben zu können.

Träger der Initiative ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Alle Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.demenz-partner.de

In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Heilkräfte in Knospen entdecken

91009 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 10.04.2024, 19–21 Uhr
Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
10,00 €
Haus der Bildung

In den Knospen von Bäumen und Sträuchern steckt so viel Energie wie in keinem anderen

Kursleitende stellen sich vor

Lena Kurz



Foto: privat

Hallo, mein Name ist Lena Kurz. Ich war Krankenpflegerin, habe mein Examen 2016 in der Uniklinik in Bonn auf der Herzchirurgischen Intensivstation gemacht. Die meiste Berufserfahrung durfte ich in der Notaufnahme und auf der Intensivstation sammeln. Nach 8 Jahren in Köln zog es mich wieder zurück ins Ländle. Seit anderhalb Jahren bin ich Lehrerin für Pflegeberufe, bilde also Pflegekräfte in der Berufsschule aus und beginne im Januar das Masterstudium.

Der Mensch und die anatomischen und pathophysiologischen Vorgänge faszinieren mich.

Ich freue mich darauf, diese Begeisterung teilen zu dürfen. Ich bin beeindruckt von unserer Anatomie und komme immer wieder ins Staunen, wie logisch und verständlich Erkrankungen und dazugehörige Symptomatiken sind. Nicht nur als betroffene Person, auch als Angehöriger verliert man schnell im „Fachjargonschmelz“ den Überblick. Hierbei bin ich gerne behilflich. Der Umgang mit Krankheit gestaltet sich oft leichter, wenn man weiß, wo im Körper die Erkrankung stattfindet, was genau schief läuft und wie das den Rest der Gesundheit beeinflusst.

Pflanzenteil. Wir können die vitalen Kräfte der Knospen in unserer Ernährung und Heilkunde nutzen. Sie sind wahre Wunder.

Im Vortrag erfahren sie von den vielfältigen Heilwirkungen der Bäume und Anwendung der Knospenpräparate für zu Hause.

Heilkräfte in Knospen entdecken (Exkursion)

91010 Exkursion

Sonntag, 14.04.2024, 10–13 Uhr
Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
19,00 € (Unkostenbeitrag für Alkohol und Glycerin von 1 € wird im Kurs erhoben)
Treffpunkt: Limes Sperranlagen, Friedhofstraße Ecke Heilbronner Str.

In den Knospen von Bäumen und Sträuchern steckt so viel Energie wie in keinem anderen Pflanzenteil. Wir können die vitalen Kräfte der Knospen in unserer Ernährung und Heilkunde nutzen. Sie sind wahre Wunder. Auf unserem Spaziergang lernen Sie die Wirkungs- und An-

wendungsweise von verschiedenen Knospen kennen. Wir stellen, wenn möglich, ein Knospenpräparat her.

Bitte mitbringen: 1 braunes Tropffläschchen 10 ml, Brettchen, Messer.

Oxymel – eine vergessene Medizin

91011 Exkursion

Samstag, 13.04.2024, 13–18 Uhr

Sabine Stecher, Yogalehrerin, Zertifizierter Achtsamkeits-Coach
39,00 € Materialkosten für Bioessig und Honig, sowie Rezepturen und Seminarunterlagen, werden im Seminar separat abgerechnet.
Ort wird noch bekanntgegeben

Oxymele sind ein natürliches Heil- und Stärkungsmittel, welches reich an Antioxidantien ist. Sie wirken entzündungshemmend, immunstärkend, entgiftend. Schon in der Antike wurden Oxymele als gesundheitsfördernde Heilmittel aus Honig („meli“) und Essig („oxos“) und je nach beabsichtigter Wirkung, mit frischen Heilpflanzen, - Knospen, - Blüten, Wildfrüchten, Blättern sowie Nadeln der Bäume hergestellt. Oxymele waren lange in Vergessenheit geraten und werden seit Jahren wieder erfolgreich angewendet und für Erwachsene und Kinder gleichermaßen geeignet. Mit Gewürzen, den Schalen von Zitrusfrüchten verfeinert sind sie außerdem ein köstliches Erfrischungsgetränk! Nach einem kräuterkundlichen Streifzug durch die Natur verarbeiten wir gemeinsam unsere gesammelten Pflanzenteile und stellen ein immunstärkendes Oxymel her, welches dann zu Hause drei bis vier Wochen kühl und dunkel gestellt werden muss.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, frisch gespültes sauberes Schraubglas max 500ml, Schere, Messer und Schneidebrett sowie Korb oder Baumwolltasche zum Sammeln.

Diabetes mellitus – Was passiert im Körper?

91013 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 22.04.2024, 19–20:30 Uhr
Lena Kurz
10,00 €
Haus der Bildung

In Deutschland gibt es aktuell rund 11 Millionen Menschen mit Diabetes, Tendenz steigend. Jede:r hat schon einmal von dieser Erkrankung gehört, doch oft fehlen wichtige Hintergrundinformationen.

Dieser Vortrag klärt über die Physiologie der Bauchspeicheldrüse und die Wirkung von Insulin auf. Es wird erklärt, was die Bauchspeicheldrüse mit der Verdauung zu tun hat, was Insulin eigentlich ist und warum Zellen eine Resistenz entwickeln können.

Außerdem gibt es Tipps dazu, wie man durch Ernährung und Bewegung Einfluss auf die Erkrankung nehmen kann um zu verhindern, dass Gefäße und Nerven Schaden nehmen. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle die sich mehr Hintergrundinfor-



mationen wünschen. Er ersetzt keinen Besuch beim Hausarzt oder bei einer professionellen Ernährungsberatung.

Omas Hausmittel – altbewährt und neu entdeckt

91014 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 19.03.2024, 19:30–21:30 Uhr
 Nicole Schmutz, Heilpraktikerin
 10,00 €
 Brenzhäus

Oma und Uroma kannten sie noch: Die Rezepte bei Husten, Fieber, Blasenentzündung und vielen Alltagsleiden. Nicht immer sind direkt Medikamente erforderlich. Wenn doch, können diese unterstützt werden.

Ganz praktisch nehmen Sie Ideen und Anregungen zur Stärkung Ihres Immunsystems sowie bei Infekten und vielen anderen Beschwerden mit. Sie werden erstaunt sein, wie viele dieser hilfreichen Hausmittel Sie bereits zuhause haben. Der Abend richtet sich an alle Altersgruppen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Fußreflexzonenmassage

91017 Workshop
Samstag, 15.06.2024, 10–17 Uhr
 Andrea Helmling, Heilpraktikerin
 49,00 € zzgl. 3 € Materialkosten (wird am Kurstag eingesammelt)
 Haus der Bildung

Bei der Fußreflexzonenmassage kommt es zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch spezielle Druckpunkte am Fuß. Im Kurs werden die verschiedenen Organdruckpunkte, die Grifftechniken und Indikationen und Kontraindikationen der Fußreflexzonenmassage erläutert. Daraufhin wird unter Anleitung und Aufsicht praktisch aneinander geübt.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Woldecke, Isomatte.

Gesundheit beginnt im Darm

91019 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 11.04.2024, 19–20:30 Uhr
 Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin
 10,00 €
 Haus der Bildung

An diesem Abend steht einer der wichtigsten Teile des menschlichen Verdauungstrakt im Mittelpunkt. Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Reizdarm sind häufige Beschwerden, die den Alltag beeinträchtigen. Die Gesundheit des Darms ist von großer – oft unterschätzter – Bedeutung für unseren Organismus und ein Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Dieser Vortrag infor-

Allgemeiner Hinweis



Ziel der Vorträge ist eine Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz und eine Festigung der Kompetenzen, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. Durch eine praxisnahe Vermittlung, kann das Wissen in den Alltag übertragen und angewandt werden.

miert über den Weg zu einer optimalen Darmgesundheit und zeigt Möglichkeiten der gesunden Ernährungsweise um eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Zyklus in Balance

91025 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 16.05.2024, 19–20:30 Uhr
 Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin
 10,00 €
 Haus der Bildung

Unser Lebensstil hat Einfluss auf unseren Hormonhaushalt. Ständige Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, PMS, Regelschmerzen und Gewichtsprobleme können auf eine Hor-

Eintritt frei

Krebsverein
 Schwäbisch Hall e.V.

Vortragsreihe 2023/24

Krebs: Vorbeugen, Behandeln, Begleiten

Mit Publikumsgespräch nach jedem Vortrag

10.10.2023	Prof. Stefan Kommiss & Team	Eierstockkrebs: Hoffnung durch Forschung.
31.10.2023	Prof. Michael Medinger	Neue Behandlungsformen in der Krebstherapie
20.02.2024	Dr. Christine Tischler	Schmerztherapie für Krebspatienten: Unterstützung bei chemotherapiebedingten Beschwerden.
05.03.2024	Dr. Stephan Bartholomä	Was ist anders, wenn es die Kleinen & Kleinsten trifft? Besonderheiten der Kinderkrebstherapie.
19.03.2024	Dr. Oliver Ganz Susanne Lemke	Sterben Zuhause, geht das überhaupt? Möglichkeiten & Grenzen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung.
23.04.2024	Dr. Annette Haman	Wie komme ich besser durch Chemo- & Strahlentherapie? Komplementärmedizin für Krebspatienten.
07.05.2024	Dr. Bernhard Braun	Darmkrebs: Von der Vorsorge bis zur Nachsorge.
04.06.2024	Bert Rößler	Essen & Trinken bei onkologischen Erkrankungen, insbesondere nach einer Magenentfernung.
18.06.2024	Sudabeh Mohafez	„Ich hab doch Krebs und kein Psycho-Problem!“ Was ist Psychoonkologie und wieso hilft sie?
09.07.2024	Dr. Bernhard Brehmer	„Die“ Prostata-Krebs-Diät!??
23.07.2024	Dr. Gerlo Witucki	Strahlentherapie: State of the Art.

Brenzhäus | Mauerstr. 5 | 74523 Schwäbisch Hall
 Raum Michael | 17 – 19 Uhr

Eine Kooperation des Krebsverein Schwäbisch Hall e. V.
 mit der Ev. Familienbildung Schwäbisch Hall





monstörung hinweisen. Dieser Vortrag informiert über deren Auslöser und Auswirkungen. Ziel ist es, Möglichkeiten zu finden, um die Hormone ganz natürlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei wird auf Themen wie Ernährung, ätherische Öle, Nahrungsergänzungen eingegangen. Außerdem gibt es Tipps für eine praktische Umsetzung im Alltag.

Körperpflege

Wellness-Cremes und Tinkturen

91038 Kompaktkurs

Samstag, 24.02.2024, 10–12:30 Uhr
Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
28,00 € (zzgl. 8 € Materialkosten)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Nicht nur im Essen oder als Tee entfalten Wild- und Gartenkräuter ihre wohltuende Wirkung. Sie stehen auch als Heilkräuter oder bei der Verwendung in Cremes und Tinkturen ganz hoch im Kurs. Wie Kosmetik aus der Natur selbst hergestellt werden kann – ganz ohne Chemie, dafür mit der Kraft der Kräuter – wird in diesem Workshop gezeigt.

Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kräuterpädagogin auch Wissenswertes über die Eigenschaften und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer theoretischen Einführung werden eine Creme, ein Shampoo und eine Lotion selbst hergestellt.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und 3 kleine Schraubgläser.

Wellness-Cremes und Tinkturen für Jugendliche

91039 ab 12 Jahren

Freitag, 05.04.2024, 14–16:30 Uhr
Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
28,00 € (zzgl. 8 € Materialkosten)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Nicht nur im Essen oder als Tee entfalten Wild- und Gartenkräuter ihre wohltuende Wirkung. Sie stehen auch als Heilkräuter oder bei der Verwendung in Cremes und Tinkturen ganz hoch im Kurs. Wie Kosmetik aus der Natur selbst hergestellt werden kann – ganz ohne Chemie, dafür mit der Kraft der Kräuter – wird in diesem Workshop gezeigt.

Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kräuterpädagogin auch Wissenswertes über die Eigenschaften und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer theoretischen Einführung werden eine Creme, ein Shampoo und eine Lotion selbst hergestellt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und 3 kleine Schraubgläser.

DIAKademie



In der DIAKademie erfahren Sie den neuesten Stand zu aktuellen Themen der Medizin – von Experten und Expertinnen vor Ort. Kommen Sie ins Gespräch mit den Ärztinnen und Ärzten des Diak Klinikums. Alle Veranstaltungen finden gebührenfrei im Haus der Bildung statt. In Kooperation mit dem Förderverein für Kinder- und Jugendmedizin Schwäbisch Hall-Hohenlohe am Diakonieklinikum gGmbH

DIAKademie 86: Krebsvorsorge

91020 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 05.03.2024, 19–20:30 Uhr
Prof. Dr. med. Michael Medinger, Chef-
arzt, Klinik für Hämatologie, Onkologie und
Palliativmedizin

Was passiert eigentlich in einer Krebszelle und wie entsteht eine onkologische/hämatologische Erkrankung? Krebs früh erkennen; das ist das Ziel vieler Vorsorgemöglichkeiten. Welche Angebote zu Vorsorge oder Screening gibt es und bergen diese Untersuchungen Risiken?
Das onkologische Team um Chefarzt Prof. Dr. Michael Medinger am Diak Klinikum informiert.

DIAKademie 87: Krebs bei Frauen

91021 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 09.04.2024, 19–20:30 Uhr
Dr. med. Stefan Kommos, Chefarzt
Frauenklinik

Das Team der Frauenklinik um Chefarzt Prof. Dr. med. Stefan Kommos informiert über Vorsorge, Diagnose und Therapieformen bei Gynäkologische Krebserkrankungen.

DIAKademie 88: Tag der Pflegenden

91022 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 14.05.2024, 19–20:30 Uhr

Pflege von Angehörigen und professionelle Pflege – was können wir voneinander lernen? Am 12. Mai wird traditionell und weltweit der Tag der Pflegenden begangen. Er erinnert an

den Geburtstag der britischen Krankenpflegerin und Pionierin der modernen Krankenpflege, Florence Nightingale. Viele Menschen pflegen in ihrem persönlichen Umfeld Angehörige. An diesem Abend können sich Pflegekräfte und Pflegendes austauschen, informieren und voneinander lernen.

DIAKademie 89: Krebs-Awarenessabend

91023 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 04.06.2024, 19–20:30 Uhr
Diak Klinikum mit allen onkologischen
Fachdisziplinen, Komplementärmedizin,
Psychoonkologie und Seelsorge

Lassen Sie uns über Ihre Krebserkrankung ins Gespräch kommen – Informationsabend für Patient:innen, Freunde und Angehörige. Gemeinsam gegen Krebs! Diese Veranstaltung bietet Raum für Betroffene und Angehörige, um mit Expert:innen des Diak Klinikums über Ihre Erkrankung ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und mehr zu erfahren über aktuelle Therapien, Unterstützungsangebote und begleitende Maßnahmen. Gemeinsam möchten wir Wissen teilen, Patient:innen, Freunde und Angehörige stärken und ein Netzwerk für Betroffene knüpfen.

DIAKademie 90: Time is Brain

91024 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 02.07.2024, 19–20:30 Uhr
PD Dr. Benjamin Knier, Chefarzt Klinik für
Neurologie

Neues aus Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Schlaganfalls

Schminkschule für die Frau

91040 **F** Kompaktkurs

Samstag, 22.06.2024, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up
Artist
36,00 € (inkl. Materialkosten)
Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung der Visagistin und Make-Up Artistin Schritt für Schritt, wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Es werden ein Tages- und ein Abend-Make-Up präsentiert.

Farbberatung

91041 Kompaktkurs

Samstag, 27.04.2024, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up
Artist
36,00 € (inkl. Materialkosten)
Haus der Bildung

Farben können Lebendigkeit und Frische zaubern oder uns müde und blass erscheinen lassen. Welcher Lippenstift? Welches Rouge oder welcher Lidschatten, welche Bluse oder welcher Schal? Sie lernen mithilfe von Farbtüchern welche Farben Ihnen stehen. Lernen Sie zielsicher Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille, der Haarfarbe auszuwählen.





In Balance – Die richtige Nahrung für eine gesunde Seele

91003 Workshop

Dienstag, 05.03.2024, 18–19:30 Uhr
Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
15,00 €
Haus der Bildung

In Balance – Stärkenfokus und Resilienz

91004 Workshop

Dienstag, 12.03.2024, 18–19:30 Uhr
Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
15,00 €
Haus der Bildung

In Balance – Achtsamkeit und Dankbarkeit

91005 Workshop

Dienstag, 19.03.2024, 18–19:30 Uhr
Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
15,00 €
Haus der Bildung

In Balance – Körper und Seele in Balance

91006 Workshop

Dienstag, 09.04.2024, 18–19:30 Uhr
Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
15,00 €
Haus der Bildung

Der Alltag hält jede Menge Stolpersteinchen für uns bereit – manchmal fällt es uns gar nicht so leicht, dankbar, glücklich und stark zu sein.

Im 4-teiligen Workshop schleifen wir aus diesen Stolpersteinen Edelsteine und suchen Antworten auf die Fragen „Welche ist die richtige Nahrung für einen gesunden Körper, was braucht eine gesunde Seele – und wie passt das eigentlich zusammen?“ Wir bedienen uns der unzähligen Möglichkeiten, um den kleineren und größeren Herausforderungen des Alltags zu begegnen, stärken die Aspekte, die bereits in uns sind und öffnen den Raum für ganz neue Erkenntnisse.

Praktische Tipps zeigen, wie wir das alles in den Alltag integrieren können – mit ganz viel Leichtigkeit.
Die Module können einzeln oder als Paket gebucht werden.

len. Profitieren Sie von der gewonnenen Sicherheit sowohl in privaten und beruflichen Situationen!

Die Augen richtig und schnell schminken

91042 Kompaktkurs

Samstag, 02.03.2024, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
36,00 € (inkl. Materialkosten)
Haus der Bildung

Wenn Sie Ihre Augen schminken, achten Sie bei der Wahl des Make-ups auch immer auf Ihre Augenfarbe. Die Augen schminken und sie dadurch noch mehr zum Strahlen bringen, ist eine Kunst. Wir zeigen tolle Farben, die zu Ihrer Augenfarbe perfekt passen!

Young Girls Make-up

91146 J 13–17 Jahre

Samstag, 13.04.2024, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
32,00 € (inkl. Materialkosten)
Haus der Bildung

Du würdest dich gerne schminken, aber du weißt nicht so recht wie? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Hier wird theoretisches Wissen rund um ein professionell aufgetragenes Basis Make-up vermittelt und praktisch angewandt mit dem Ziel, dieses in den Alltag zu transferieren.

Bitte ungeschminkt kommen.
Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern, kleines Handtuch

Kochen | Backen

Reise durch die vegetarische und arabische Küche

94001 Kochkurs

Freitag, 23.02.2024, 18–21 Uhr
Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin, Manal Alassaf
55,00 € (inkl. 16 € für Rezeptheft, Getränke und Lebensmittel)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

In unserem Kurs werden Sie die Kunst der Zubereitung einiger traditioneller Gerichte aus dem Nahen Osten erlernen. Wir beginnen mit einem Aperitiv und bereiten die berühmten arabischen Spinattaschen „Fatayer bil Sabanech“ zu. Zudem bereiten wir „Mujaddara“ zu, ein traditionelles, einfaches, herzhaftes und aromatisches Gericht, dazu gibt es einen delikaten, erfrischenden Salat. Zum süßen Abschluss backen wir die beliebte Süßspeise „Baklava mit Walnuss und Cashewkernen“. Gemeinsames Essen bei schönem Ambiente und passenden Getränken rundet den Abend ab.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Männergesundheitstag

91016

Samstag, 03.02.2024, 10–13 Uhr
gebührenfrei
Haus der Bildung

An diesem Tag steht der Mann und seine Gesundheit im Mittelpunkt! Neben Impulsvorträgen gibt es auch ganz praktische Möglichkeiten, seine Fitness und verschiedene Bewegungsangebote zu testen.

Es erwarten Sie Infostände, Angebote zur Körperanalyse, die Fett- und Muskelverteilung im Körper misst, sowie gesunde und leckere Snacks.

Auch Frauen sind herzlich willkommen!
In Kooperation mit der Arbeitsgruppe gesund und aktiv älter werden und der AOK

Kräuter für die schnelle After-Work-Küche

94002 Kochkurs, Kräuter-Workshop

Samstag, 09.03.2024, 10–13 Uhr
Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
25,00 € (zzgl. 8 € Materialkosten)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

In Sachen Wild- und Gartenkräuter ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei. Ob zum Würzen von Speisen, zur Zubereitung von köstlichen Getränken – frische Kräuter sind in der kreativen Küche eine wirkliche Bereicherung. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer Einführung über die gesundheitsfördernden sowie sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern werden gemeinsam mit der Kräuterpädagogin verschiedene kleine Gerichte zubereitet. Je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit der Lebensmittel Suppe, Pfannkuchen



Anzeige

Haller Salzgrotten

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte im 100 % reinen, allergenfreien Mikroklima mit Totem-Meer-Salz, Himalaya-Salz und Haller Sole.

Termine nach Voranmeldung.

Eintrittskarten & Gutscheine für die Große Salzgrotte oder Familiengrotte (inkl. PKW-Parkplatz im Parkhaus Weilerwiese) an der Solebadkasse und zum Selbstausdrucken über den Gutscheinstop unter www.solebad-hall.de

SOLEBAD 
SCHWÄBISCH HALL

WEILERWIESE 7 | TEL. 0791 7587-130





oder vegetarische Frikadellen und Salate. Ein vegetarisches Mini-Menü, das sich ohne großen Aufwand auch in einen vollgepackten Arbeitstag integrieren lässt.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, 3-4 verschließbare Gefäße für Lebensmittel.

Wildkräuterspaziergang

94003 Exkursion

Samstag, 04.05.2024, 14-17 Uhr

Simone Abendschein, Coach für essbare Wildpflanzen
19,00 € (Unkostenbeitrag für Verkostung wird im Kurs eingesammelt)
Treffpunkt: Westheim, Martinskirche

Die Vielfältigkeit unserer Natur an essbaren Wildpflanzen ist einmalig. Es gibt so viele essbare Pflanzen, die nur darauf warten, gepflückt zu werden. Wer kennt sie nicht unsere einheimischen Superfoods, wie zum Beispiel Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gundermann, Vogelmiere usw.

Wir wollen noch einige Wildkräuter mehr kennen lernen. Wie erkennt man die richtigen Kräuter, welche Merkmale haben diese, wie und wo kann ich sie ernten? Auch eine kleine Verkostung von einem Wildkräutersmoothie und einer Kräuterbutter darf nicht fehlen. Nach dem Kurs kann man einige Wildkräuter gleich in seinen Speiseplan mit einbauen.

Frühlings-Detoxing

94004 Exkursion

Samstag, 20.04.2024, 14-18 Uhr

Sabine Stecher, Yogalehrerin, Zertifizierter Achtsamkeits-Coach
29,00 € (zzgl. 8 € für Lebensmittel, Rezepte und Seminarunterlagen)
Treffpunkt: Tullau, Dorfmitte

Müde, energielos, schlecht gelaunt? Dann endlich raus ins Grün um zu entgiften und zu entschlacken. Manches Wissen veraltet nie, so versuchten schon die Heilkundigen Indiens, der Gesundheitslehre Ayurveda folgend, den Körper und Geist aktiv zu entgiften und auszuleiten, um ihn von Beschwerden und Krankheiten zu befreien. Bei diesem Frühlingsspaziergang lernen Sie geballte Heilkräuter und „Putzer“ kennen, die aktiv „detoxen“, gute Laune machen und wieder Energie in den Körper bringen. Beim Detoxen müssen wir nicht auf feste Nahrung verzichten, aber wir lassen alles weg, was dem Körper nicht gut tut. Überall kann man Wildpflanzen einsetzen, in Salaten, in Suppen, in Gemüse, in Pestos, in Saucen, im Detox-Tee oder Smoothie. Sie erfahren viel Wissenswertes über die Entgiftungsorgane, leckere Detox-Rezepte und wie einfach sich eine Detoxwoche gestalten lässt.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Getränk, Schneidebrett und Messer, Tasse oder kl. Suppenschale, Löffel, Körbchen zum Sammeln, Sitzunterlage.

Wildkräuter im Frühling

94006 Exkursion

Samstag, 27.04.2024, 10:30-13:30 Uhr

Gisela Färber, Martha Feuchter, Kräuterpädagogin
25,00 € (zzgl. 3 € Materialkosten)
Treffpunkt: Sonnenhof,
Eingangsbereich, Sudetenweg 92

Auf dieser Wanderung stellen wir Ihnen Wildkräuter vor, die Ihren Speiseplan und Ihre Hausapotheke bereichern können. Anschließend wollen wir im Freizeitbereich Mobilé leckere Kräuterdips und Brotaufstriche herstellen. Natürlich werden wir auch alles probieren und die Rezepte mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: bequemes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Wildkräuter in Bibersfeld

94007 Exkursion

Samstag, 20.04.2024, 10:30-13:30 Uhr

Gisela Färber, Martha Feuchter, Kräuterpädagogin
25,00 € (zzgl. 3 € Materialkosten)
Treffpunkt: „Alter Schafstall“
Dorfgemeinschaftshaus, Bibersfeld,
Starkholzbacher Str.

Kommen Sie mit auf eine Wildkräuterführung. Bei unserer Wanderung entlang des Einzbachs stellen wir Ihnen Wildkräuter vor, die Ihren Speiseplan und Ihre Hausapotheke bereichern können. Anschließend wollen wir im Dorfgemeinschaftshaus Bibersfeld leckere Kräuterdips und eine Wiesenpizza herstellen. Natürlich werden wir alles gemeinsam probieren und die Rezepte mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: bequemes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.
In Kooperation mit dem Dorfgemeinschaftsverein Bibersfeld

Kulinarische Reise durch die Kanarischen Inseln

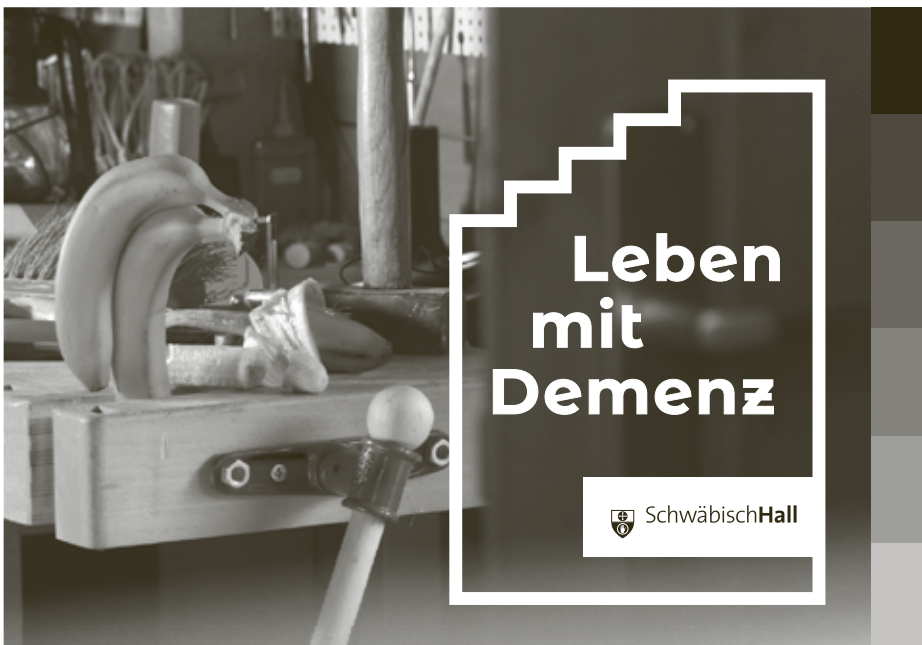
94008 Kochkurs

Freitag, 12.04.2024, 18-21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
45,00 € (inkl. 16 € für Rezeptheft, Getränke und Lebensmittel)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Die spanische Küche steht für Geselligkeit, Lebensfreude und Genuss. Wir werden verschiedene Tapas zubereiten, die in jeder Bar auf den Kanarischen Inseln serviert werden. Es gibt einen traditionellen spanischen Kartoffelsalat „Ensaladilla Rusa“, Spanische Bratpaprika „Pimientos de Padron“, Hackbällchen in Weißweinsauce (Albóndigas en salsa vino blanco) und für den süßen Ausklang gibt es ein fruchtiges Dessert im Glas.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Anzeige



Leben mit Demenz

SchwäbischHall

Den aktuellen Flyer und alle Termine finden Sie auf www.schwaebischhall.de/lebenmitdemenz

Stadt Schwäbisch Hall · Fachbereich Jugend, Senioren & Soziales
Martin Weis · Telefon 0791.751-294 (vormittags)

Die Fachgruppe: Ambulante Dienste – Diakonie daheim · Katholische Sozialstation · Mehrgenerationentreff
Haus der Bildung · Pflegestützpunkt · Stadt seniorenrat · Stadt Schwäbisch Hall · Volkshochschule · AWO



Harry Potter Kochkurs

94009

ab 10 Jahren

Mittwoch, 20.03.2024, 17–20 Uhr

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
29,00 € (zzgl. 13–15 € Lebensmittelkosten)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall



Foto: Camilla

Welcher Muggel möchte in die magische Welt der Harry Potter Speisen eintauchen? Von Butterbier bis Kürbispasteten- alles was es in Hogwarts zu essen gibt wird hier selbst zubereitet. Wir entdecken gemeinsam in die verschiedenen Rezepte der magischen Welt von Harry Potter ein und zaubern ein köstliches Menü! Teilnahme von Kindern bis 10 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Gin Tasting

94010

Kompaktkurs

Donnerstag, 06.06.2024, 18:30–21:30 Uhr

Matthias Kaufmann
10,00 € (zzgl. 20–25 € Getränkekosten)
Studio Artsequence-Tattoo

Beim Gin Tasting kann man sich den Wacholderschnaps auf der Zunge zergehen lassen und feststellen: Gin ist nicht gleich Gin. Es gibt eine Fülle von Gin-Aromen wobei die Basisgeschmäcker durch Zugabe von Botanicals nahezu unendlich variierbar sind. Der einstige Arme-Leute-Fusel ist heute einer der beliebtesten Cocktailgrundlagen und erfreut sich einer unglaublichen Sortenvielfalt.

An diesem Abend werden Sie in entspannter Atmosphäre mitgenommen in die Welt des Gins. Unter anderem wird auf die Herstellung und die Geschichte eingegangen, auf den aktuellen Markt und es gibt einen Ausblick in die Zukunft. Anschließend werden verschiedene prämierte lokale Ginsorten verkostet.
Let the evening be gin!

Männerkochkurs „Schwäbisch – Regional“

94011

M

Kochkurs

Freitag, 22.03.2024, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
45,00 € (inkl. 16 € für Rezeptheft, Getränke und Lebensmittel)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Bereit für ein kulinarisches Abenteuer? Unser Männerkochkurs „Schwäbisch - Regional“ verspricht authentische Schwäbische Küche mit Männern, die ihre Leidenschaft fürs Kochen teilen.

Wir starten den Abend mit einem erfrischenden Aperitif, um die Geschmacksknospen in Schwung zu bringen. Entdecken Sie die Aromen der Region mit einer frischen, würzigen Räuberlinsensuppe mit verschiedenen Einlagen und Toppings. Zudem bereiten wir ein herz-

haftes Cordon Bleu mit schlotzigem, schwäbischen Kartoffelsalat zu. Als leckeren Abschluss zaubern wir einen köstlichen Topfenschmarrn. Nach dem Kochen werden wir all diese Köstlichkeiten bei schönem Ambiente, zusammen mit einem gut gekühlten Bier, genießen.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Glutenfrei kochen – trotzdem lecker essen

94012

Kochkurs

Freitag, 28.06.2024, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
43,00 € (inkl. 14 € für Rezeptheft, Getränke und Lebensmittel)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Kochkurs bei Zöliakie und Glutenunverträglichkeiten.

Dieser Kochkurs führt Sie in die Kunst des glutenfreien Kochens ein. Sie werden lernen, wie man köstliche glutenfreie Gerichte zaubert und genießen kann.

Wir beginnen den Abend mit einem Aperitif und bereiten zusammen einen Ziegenkäse im Speckmantel auf buntem Salatbett, eine rote Linsensuppe mit Garnelen auf Zitronengrasspieß, einen würzigen Glasnudel-Rindfleischtopf und zum krönenden Abschluss ein cremiges Dessert im Glas mit Früchten zu.

Gemeinsames Essen bei schönem Ambiente und passenden Getränken rundet den Abend ab.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.



diakoneo

DIAK KLINIKUM

Mit Sicherheit für Sie! Aktuelles rund um Ihre Gesundheit

info@diak-klinikum.de www.diak-klinikum.de

weil wir das
Leben lieben.



**Allgemeiner Hinweis**

Jeder VHS-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und zu einer nährstoffschonenden Verarbeitung.

Vegane Basics**94013** Kochkurs**Dienstag, 09.04.2024, 18–21 Uhr**

Janina Grajer

43,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

„Veganer essen doch nur Salat!“ – „Und diese ganzen künstlichen Ersatzprodukte können doch nicht gesund sein!“. Diese Sätze hört man ganz schön oft als Veganer. Doch die pflanzenbasierte Küche bietet sehr viel mehr als nur Salat und veganes Schnitzel aus dem Tiefkühlfach. In unserem Kochkurs stellen wir gemeinsam verschiedene Lebensmittel her, welche ohne künstliche Ersatzstoffe auskommen. Aus diesen zaubern wir ein gesundes und komplett pflanzenbasiertes Menü – bei welchem auch „Nicht“-Veganer auf Ihre Kosten kommen (und vielleicht gar nicht merken, dass es vegan ist.) Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Vegetarisch-kreative Küche**94017** Kochkurs**Donnerstag, 04.07.2024, 18:30–21:30 Uhr**

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

29,00 € (zzgl. 14 € Lebensmittelkosten)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Gestalte Dein eigenes vegetarisches Gericht: Kochen nach Rezept war gestern, heute wollen wir mit verschiedenen Lebensmitteln und Gewürzen ein eigenes Menü zubereiten.

Von Vorspeise bis zum Nachtschiff dürfen wir uns kreativ austoben. Der Kurs liefert Anregungen um zu Hause selbstständig Gerichte zuzubereiten zu können – mit dem was Kühlschrank und Vorratskammer gerade hergeben.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Leichte, aromatische Köstlichkeiten Japans**94018** Kochkurs**Freitag, 08.03.2024, 18–21 Uhr**

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin

45,00 € (inkl. 16 € für Rezeptheft, Getränke und Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Möchten Sie die Kunst der japanischen Küche erlernen und authentische Gerichte zubereiten? Dieser Kochkurs bietet die perfekte Gelegenheit dazu. In diesem Kurs entdecken Sie die Geheimnisse der japanischen Kochkunst

Von SamoccAfrika zu Casa Mafrica

SamoccAfrika sind kulinarische Kultur- und Begegnungsreisen, die im Café Samocca in Hall in enger Zusammenarbeit mit Freundeskreis Afrika e.V und Ndwenga e.V aus Fellbach stattfinden. Der Schwerpunkt liegt nicht nur auf dem Essen sondern auch auf den Menschen und ihren Geschichten. Jetzt haben wir die Möglichkeit, Mitgestalter von diesen Geschichten zu werden. Was bei SamoccAfrika verkostet wird, können wir selber vorbereiten und kochen lernen, dank unserer Kochreihe „Casa Mafrica“.

CASA MAFRICA: Kochen wie in Kamerun**94014** Kochkurs**Samstag, 02.03.2024, 10–13 Uhr**

Sidonie Feudam Epse Nyamsi, Radio- und Kulturmoderatorin, ausgebildete Köchin für traditionelle, afrikanische Küche

44,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Mit Sidonie zu Besuch in Kamerun: Wir mahlen mit einem traditionellen Stein afrikanische Gewürze und stellen eine scharfe Pimentpaste her. Begleitend dazu bereiten wir ein Gericht vor, das in Kamerun zu der traditionellen Küche gehört, zu 100% vegan, und darüber hinaus ein oft verwendetes Arzneimittel ist: Ndolé (= Bitterspinat) mit Maniok als Beilage. Ursprünglich ein Gericht der Duala, ist dieses Nationalgericht bei den familiären, religiösen und gesellschaftlichen Festen im Süden Kameruns fast immer dabei. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

CASA MAFRICA: Kochen wie an der Elfenbeinküste**94015** Kochkurs**Samstag, 04.05.2024, 10–13 Uhr**

Emelie Kakadie Chibrou, ausgebildete Köchin für traditionelle, afrikanische Küche

44,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

und erlernen, wie man leichte und aromatische Gerichte zaubert. Wir starten mit einem Aperitiv. Es gibt eine Miso-Suppe mit verschiedenen Einlagen und Toppings, ein aromatisches, duftendes Curry mit zartem Hähnchen, frischem Gemüse und Reis und ein leichtes, leckeres Dessert.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Mit Emilie zu Besuch an der Elfenbeinküste: Sie werden gemeinsam das Original-Liebblingsgericht der Ivorer entdecken, das bereits Grenzen überschreitet: Attieke und Alloco als Beilage zu Fleischspieße.

Attieke ist eine Beilage aus fermentiertem Maniok, ähnlich dem Gari aus Kamerun. Es sieht auf dem ersten Blick wie orientalischer Couscous aus und wird deswegen auch von manchen „Couscous Ivoirien“ genannt. Traditionell wird er von den Frauen im Süden des Landes hergestellt. In dieser Region wurde er ursprünglich am meisten gegessen. Jetzt hat es sich zu einem der beliebtesten Gerichten der ivoirischen Bevölkerung entwickelt und wird täglich konsumiert.

Der Alloco ist ein essenzielles Gericht in der Elfenbeinküste, das mit reifen Bananen in kleine Scheiben geschnitten wird, die dann gebraten und gesalzen werden.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

CASA MAFRICA: Kochen wie in der DR Kongo (vegan)**94016** Kochkurs**Samstag, 06.07.2024, 14–17 Uhr**

Maman Suzie, Köchin für traditionelle, afrikanische Küche

44,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Mit Maman Suzie zu Besuch in der Demokratischen Republik Kongo - Vegan: hier werden wir zweisprachig, auf Französisch und auf Deutsch, in die Eigenart der kongolesischen Küche einführen. Während viele Länderküchen in Afrika häufig von außen beeinflusst wurden und werden, ist die Küche der DR Kongo eine Mischung aus verschiedenen Stämmen der Region. Wir werden den Teig von Mikate (frittierte Bällchen) mit den Fingern gut formen lernen und formschöne Teile aus dem Topf herausholen. Madesu (weiße Bohnen) Ponde (Maniokblätter, eine Art afrikanischer Spinat) und frittierte Bananen gehören ebenso zu unserem Menü des Tages. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Frisch und fermentiert – von morgens bis abends**94019** Kompaktkurs**Samstag, 08.06.2024, 14:30–18 Uhr**

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

41,00 € (inkl. 12 € Lebensmittel- und Materialkosten)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Wie kann man milchsauer fermentierte Lebensmittel ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung integrieren? Mit der Zutat von etwas



Kursleitende stellen sich vor

Thomas Goldbach



Foto: privat

Hallo. Mein Name ist Thomas Goldbach. Abenteurer, Genießer, Bäckermeister. Ich habe mit Ende dreißig meine Ausbildung zum Bäcker absolviert und im Anschluss die Prüfung zum Bäckermeister abgelegt. Seit kurzem betreibe ich gemeinsam mit meiner Frau die kleine Bio-Sauerteig-Brotbackstube ProvinzBrot in unserer Wahlheimat Ehringshausen.

Ich freue mich, Sie in einem meiner Kurse kennenzulernen, um gemeinsam zu backen, zu lachen und zu genießen.

Gesäuerten lassen sich abwechslungsreiche und wohlschmeckende Gerichte zubereiten: Lassen Sie sich inspirieren zu herzhaften, süßen, saftigen, alltagstauglichen, einfachen und raffinierten vegetarischen Köstlichkeiten mit fermentiertem Gemüse. Darüber hinaus bereiten wir ein saisonales Ferment zum nach Hause nehmen zu.

Bitte mitbringen: großes scharfes Messer, Geschirrtuch, Transportgefäße.

In Kooperation mit dem Naturheilverein SHA e.V.

Wildpflanzenküche outdoor

94020 Familienkurs

Sonntag, 28.04.2024, 11–13:30 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

15,00 € (inkl. 5 € Lebensmittelkosten)

Kinder unter 6 Jahren sind kostenlos
Treffpunkt: Unterführung am Freilandmuseum Wackershofen

Baumblätter, Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich und mehr kommen heute auf den Teller. Mit all unseren Sinnen lernen wir bei einem kurzen Spaziergang eine Auswahl an essbaren Wildpflanzen im Frühjahr kennen. Wir schauen genau hin, fühlen, riechen und schmecken, was die Natur für uns bereit hält.

Bitte mitbringen: Trinkglas, Messer, Gabel, Löffel, Brettchen, kleine Schüssel, Körbchen.

In Kooperation mit dem Eisenhof e.V.

Ayurvedisch Kochen

94021 Kochkurs

Samstag, 11.05.2024, 15–18:30 Uhr

Annette Eichberg, Ayurveda-Ernährungsberaterin

55,00 € (inkl. 20 € Lebensmittelkosten)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

94022 Kochkurs

Samstag, 13.07.2024, 15–18:30 Uhr

Annette Eichberg, Ayurveda-Ernährungsberaterin

55,00 € (inkl. 20 € Lebensmittelkosten)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Die ayurvedische Art, Speisen zuzubereiten, eröffnet uns eine neue Welt von Gesundheit und Lebensfreude. Wir erfahren im theoretischen Teil, wie wichtig Lebensmittel und Gewürze für unsere Mahlzeiten sind, welche Wirkung sie auf unseren Stoffwechsel und unsere Verdauung haben. Danach kochen wir gemeinsam ein vegetarisches Sommermenü unter praktischer Anleitung.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Sauerteig Brotbackkurs

94023 Kompaktkurs

Freitag, 15.03.2024, 17–21 Uhr

Thomas Goldbach

52,00 € (inkl. 12 € für Material und Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

94024 Kompaktkurs

Freitag, 19.04.2024, 17–21 Uhr

Thomas Goldbach

52,00 € (inkl. 12 € für Material und Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Erleben Sie die Welt des Sauerteigs mit allen Sinnen. Ein unterhaltsamer Abend vom Korn zum Brot. Sie erfahren alles über die Grundzutaten, das Führen des Sauerteigs, den Umgang mit dem Teig und das Backen der Brote.

Wir verkosten gemeinsam verschiedene Sauerteigbrote und Sie gehen mit Ihrem frisch gebackenen Brot nach Hause.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Schraubglas für Sauerteig, Brotbeutel.

Indian cooking

94025 Kochkurs

Samstag, 15.06.2024, 18–21 Uhr

Raffat Nadira Khan

49,00 € (inkl. 20 € Lebensmittelkosten)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Kursleitende stellen sich vor

Raffat Nadira Khan

Raffat Nadira Khan, aufgewachsen in Delhi, lernte von früh auf, von ihrem Großvater mit Gewürzen und Lebensmittel-Gütern zu handeln. Mit ihrer jahrelangen Erfahrung in indischer Küche, Fachwissen in Gewürzen und Tees und Leidenschaft für hochwertige Qualität und hervorragenden Geschmack möchte sie die Handelstradition ihres Großvaters in Schwäbisch Hall weiterführen.

Seit Juni 2023 betreibt sie das Masala House in der Schwäbisch Haller Innenstadt welches Gewürze, Kräuter und Tees direkt aus Indien anbietet. Außerdem auch indische Lebensmittel, Gewürzpasten, Chutneys und Snacks.

Explore the flavors of India in our cooking class highlighting traditional breakfast dishes! Learn how to prepare Aloo Curry, Chana Curry, Semolina Halwa, and Puri Bread alongside our culinary experts. Join us for a hands-on session to uncover the secrets of authentic Indian cuisine and spice up your mornings with this flavorful adventure.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Indische Küche

94026 Kochkurs

Samstag, 27.04.2024, 18–21 Uhr

Raffat Nadira Khan

49,00 € (inkl. 20 € Lebensmittelkosten)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Entdecken Sie die Vielfalt der indischen Küche und lernen Sie die Zubereitung von Kartoffel Curry, Kichererbsen Curry, Grieß Halva und Puri-Brot (frittiertes Fladen).

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Entspannung | Meditation

Feldenkrais

95000 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 17:30–18:30 Uhr (10x)

Silvia Ofori, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin

69,00 €

Haus der Bildung

Moshé Feldenkrais hat hunderte Bewegungsabläufe entwickelt, von denen Sie im Kurs einen Teil kennenlernen werden. Es geht immer um Beweglichkeit und die Leichtigkeit von Bewegung, ausgehend von der individuellen Situation eines jeden Teilnehmers.

Die Feldenkrais-Methode kann auf die unterschiedlichsten Aktivitäten übertragen werden: in der Kunst oder im Sport, für die Arbeit oder Freizeit, bei Kindern wie älteren Personen, in





der Prävention und in der Rehabilitation. Bitte mitbringen: dicke Socken und bequeme Kleidung.

Entspannungsmix – Finde deinen Weg in die Pause

95003 Abendkurs

mittwochs ab 26.06.24, 18:45–20:15 Uhr (5x)

Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
52,00 €
Haus der Bildung

Zuviel Stress macht krank und mindert die Lebensqualität. Grund genug, uns im Alltag immer wieder Inseln zu schaffen und täglich aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Aber wann? Dieser 5-teilige Entspannungskurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken kennenzulernen. Und auch Meditation verlangt nicht zwingend die absolute Stille und Räucherstäbchen vor der Buddha-Figur. In kurzweiligen Theorie- und Praxisanteilen werden außerdem praktische Tipps vermittelt, wie man sich jeden Tag kleine Verschnaufpausen ermöglicht – ganz auf die individuellen Vorlieben und den eigenen Tagesablauf angepasst. Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Autogenes Training

95013 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 17:30–19 Uhr (8x)

Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
84,00 €
Ort wird noch bekanntgegeben

In unserem hektischen und stressigen Alltag ist das „Autogene Training“ eine sehr wirkungsvolle Selbstentspannungsmethode. Es kann Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, die Immunabwehr zu stärken u.v.m. Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

95004 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 19:45–21 Uhr (10x)

Paul Giesinger, zertifizierter Stress- und Burnout-Coach, Entspannungstrainer
89,00 €
Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

95015 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 19:15–20:45 Uhr (10x)

Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
105,00 €
Ort wird noch bekanntgegeben

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren, bei dem durch willentliche und bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung von Körper und Geist erreicht werden soll. Die Entspannung der Muskulatur kann helfen, auch körperliche Unruhe oder Erregung zu reduzieren und Einschlafstörungen, Stress und chronische Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen. Bitte mitbringen: dicke Socken, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Klassische Massage

95005 Workshop

Samstag, 20.04.2024, 10–18 Uhr

Andrea Helmling, Heilpraktikerin
65,00 € zzgl. 3 € Materialkosten (werden am Kurstag eingesammelt)
Haus der Bildung

Sie lernen die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken der Rücken- und Nackenmassage für die Anwendung an sich selbst und am Partner. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecken, Isomatte, Massageöl.

Cacao-Zeremonie

95006 Workshop

Sonntag, 10.03.2024, 15–18 Uhr

Valerie Enthaler, Psychologin
40,00 €
Haus der Bildung

Bereits die Maya, Inkas und Azteken wussten um die Kräfte des Cacaos, welcher von ihnen als ähnlich wertvoll wie Gold angesehen wurde. Theobroma cacao, „das Essen der Götter“, wie der Kakaobaum mit vollem Namen heißt, ist auf Grund seiner etwa 300 identifizierbaren Substanzen ganz weit oben auf der Liste der heutigen „Superfoods“. Neben Magnesium und Antioxidantien enthält Cacao z.B. Theobromin, das das zentrale Nervensystem stimuliert, Muskeln entspannt und Blutgefäße erweitert. Auf diese und weitere Inhaltsstoffe, den Ursprung des Cacaos sowie seine Wirkung wird im ersten Teil des Workshops eingegangen. Daraufhin folgt das meditative Cacao-Trinken sowie eine Meditation, um dem Cacao Zeit und Raum zur Entfaltung zu geben. Jedes Seminar lebt vom anschließenden Austausch, bevor wir musikalisch die Zeremonie abschließen. Bitte mitbringen: dicke Socken, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Klangschalen-Entspannung

95007 Workshop

Samstag, 09.03.2024, 10–16 Uhr

Birgit Franz, Klangpädagogin und Entspannungstrainerin
54,00 €
Haus der Bildung

Tagesworkshop für Erwachsene. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Klangschalen, lernen Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause kennen und erleben die wohltuende, entspannende und harmonisierende Wirkung der Klangschale. Eine halbstündige Mittagspause ist in der Kurszeit integriert. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Socken.

Stressreduktion durch Achtsamkeit

95008 Workshop

Sonntag, 17.03.2024, 11–17 Uhr

Sabine Stecher, Yogalehrerin, Zertifizierter Achtsamkeits-Coach
54,00 €
Haus der Bildung

Schenken Sie sich selbst eine wohltuende Zeit zur Entschleunigung und zum Innehalten. Achtsamkeit lenkt die vollständige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment in vorurteilsfreier und akzeptierender Weise. Sie lernen, sich von der Vergangenheit, Zukunft oder vom Gedankenkarussell zu lösen. Die Übungen unterstützen Sie, aus belastenden Situationen auszusteigen und einen Schritt zurückzutreten, um zu einer gesunden Distanz und Gelassenheit zu gelangen. Spannungen im Kopf, Körper und Geist können sich lösen. Durch eine erste Heranführung an die Thematik und die Vielzahl an praktischen Übungen, erlernen Sie ein ganzes Set an Möglichkeiten der Stressreduktion, der inneren Freiheit und Ruhe, das sich zu Hause und am Arbeitsplatz gut umsetzen lässt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke und etwas zu Essen, Kissen, Decke, dicke Socken. In Kooperation mit der VHS Crailsheim



Foto: Canva



Achtsamkeitstraining

95009

Abendkurs

montags ab 19.02.24, 17:25–18:25 Uhr (10x)

Birgit Franz, Klangpädagogin und Entspannungstrainerin

75,00 €

Haus der Bildung

Für alle, die sich eine Auszeit aus dem Alltag, mehr Ruhe und Gelassenheit wünschen.

Durch Übungen zur gezielten Fokussierung der Aufmerksamkeit, Atementspannung und geführte Meditationen, entdecken wir gemeinsam mehr Lebensfreude und Leichtigkeit und einen geschärften Blick für die schönen Dinge im Leben. Dies wird durch praktische Blitzen- spannungsübungen zur einfachen Anwendung im Alltag ergänzt.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Wohlfühlen mit Hunden

95901

Nachmittagskurs

montags ab 19.02.2024, 14:30–15:30 Uhr (5x)

Heike Burk, Heilerziehungspflegerin

28,00 €

Heim Schöneck, Teurershof

95902

Nachmittagskurs

montags ab 19.02.2024, 15–16 Uhr (5x)

Heike Burk, Heilerziehungspflegerin

28,00 €

Heim Schöneck, Teurershof

95903

Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.2024, 10:30–11:30 Uhr (5x)

Heike Burk, Heilerziehungspflegerin

28,00 €

Heim Schöneck, Teurershof



Foto: Heike Burk

Wir treffen uns mit den Hunden Dana (ausgebildete Therapiebegleithündin, Kleinpudel, 5 Jahre alt) und Anni (Zwergpudel 1 Jahr - in Ausbildung) und Heike Burk (Heilerziehungspflegerin) in entspannter Atmosphäre. Je nach Interesse der Teilnehmenden genießen wir eher basale Kontakte oder haben Spaß bei Ballspielen und Zirkustricks. Pudeln haaren nicht und es gibt normalerweise keine Probleme mit Aller-

gien. Die Hunde werden beim Bundesverband für tiergestützte Therapie ausgebildet und freuen sich sehr über Kontakte zu unterschiedlichen Menschen.

Geeignet sind diese inklusiven Kurse für alle Menschen, die gerne Kontakt zu Hunden haben. Je nach persönlicher Situation kann gerne auch eine vertraute Betreuungsperson teilnehmen.

Die Stunden sind so geplant, dass alle eine gute Zeit miteinander haben und zufrieden und entspannt die Treffen genießen können.

Damit die Gruppen für alle Teilnehmenden gut besetzt werden können, bitten wir bei Interesse um direkte Kontaktaufnahme vorab. Die Bewohner:innen des Schönecks können sich wie bisher über ihre Gruppen anmelden.

(R)Auszeit – Herauskommen und die eigenen Ressourcen stärken

95010

Exkursion

Samstag, 11.05.2024, 9-17 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin

59,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn, Schwäbisch Hall

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, deren Alltag von Druck, Stress und hoher Verantwortung geprägt ist. Oft fällt das Durchatmen schwer und die Wochenenden und Ihr Urlaub sind zu kurz um sich zu erholen.

Er bietet einen Freiraum, um sich neu zu sortieren, zu reflektieren und justieren zu können. Herausforderungen werden aus einer neuen Perspektive betrachtet und so neue Wege entdeckt, um diese zu bewerkstelligen.

Dies geschieht mit Hilfe der Stille der Achtsamkeit und der Kraft der Natur in einem wertungsfreien Raum.

An diesem Tag gehen wir im wahrsten Sinne des Wortes (R)aus aus dem Gewohnten und nutzen den Natur-Raum als Reflektion und Kraftquelle für neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten. Wir wollen unsere Ressourcen nutzen und neue Prioritäten zu setzen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Essen, Getränk.

Wandern und Achtsamkeit – mit allen Sinnen unterwegs

95011

Exkursion

Samstag, 29.06.2024, 14–17 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin

29,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn, Schwäbisch Hall

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, deren Alltag von Druck, Stress und hoher Verantwortung geprägt ist. Oft fällt das Durchatmen schwer und die Wochenenden und Ihr Urlaub sind zu kurz um sich zu erholen.

Wandern in der Natur, wirkt bereits beruhigend und entschleunigend auf unseren Körper und Geist. Beim achtsamen Wandern geht es um das Wahrnehmen der Natur, der Umgebung

und des eigenen Körpers. Die Natur wird mit allen Sinnen entdeckt und als gesundheitsfördernden Aspekt genutzt.

Ergänzt wird der Aufenthalt mit Achtsamkeitsübungen und dem Sammeln von Wildkräutern für eine Kräuterbutter und einen Salat.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränk.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Lachyoga – Schnupper-Workshop

95012

Workshop

Dienstag, 12.03.2024, 15–16:30 Uhr

Rita Probst, Lachyoga Trainerin, Gesundheits- und Präventionsberaterin

15,00 €

Haus der Bildung

Lachyoga ist eine Form des Yogas, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Dort sollen die Teilnehmenden über die motorische Ebene, durch eine Mischung aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, zum Lachen kommen. Dadurch kann der Stoffwechsel aktiviert, Herz und Kreislauf sowie die Atemwege gestärkt werden. Zusätzlich kann die positive Grundstimmung gefördert, Stress abgebaut und Burnout vorgebeugt werden.

Lachyoga kann dabei helfen, mit Stress konstruktiv umzugehen und die psychischen und physischen Ressourcen zu stärken. Es ist leicht zu lernen und für alle geeignet.

Volltanken bitte – Ressourcen stärken für Frauen

95014 F

Workshop

Samstag, 13.04.2024, 10–13 Uhr

Nicole Kopp, BewusstSeins-Coachin, Sozialpädagogin

29,00 €

Haus der Bildung

In einer Welt voller Hektik und Stress suchen immer mehr Frauen nach Wegen, um ihre innere Stärke zu finden und in Einklang mit sich selbst zu kommen. Mögliche Hilfsmittel dabei können Embodiment, Achtsamkeit und Meditation sein. In diesem Kurs werden diese Praktiken vorgestellt und gemeinsam geübt mit dem Ziel, seine Energie zu steigern und das eigene Potential zu erweitern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socke /Schlappchen, Decke/großes Handtuch, Getränk.

Wohlfühlnachmittag für Frauen

95030 F

Workshop

Samstag, 20.04.2024, 16–19 Uhr

Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach

29,00 €

Haus der Bildung

Einen Nachmittag lang dem Alltag entfliehen... Wer kennt es nicht das tägliche „Funktionieren müssen“? Wir wollen Raum schaffen zur Be-





gegnung, zum Gespräch, zum Hineinschnuppern in verschiedene Möglichkeiten der Entspannungstechniken, um zur Ruhe zu kommen und zu genießen.

Hierbei kommen unter anderem das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Klangschalen zur Anwendung. Abgerundet wird der Abend mit einem Märchen für Erwachsene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke, Zeitungspapier o.ä. als Malunterlage.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Zilgrei® für Einsteiger:innen

95018 Nachmittagskurs

montags ab 19.02.24, 16:30–17:30 Uhr (10x)

Christiane Krauß, Heilpraktikerin, Zilgrei®-Therapeutin

69,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Atem- und Bewegungstherapie bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Zilgrei® ist eine Methode der Selbstbehandlung bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, die durch einfache Übungen eine tiefe Muskelentspannung und bessere Durchblutung bewirken kann. Das Ziel ist, Gelenke wieder beweglicher zu machen und Schmerzen zu lindern. Die Übungen können auch bei starken Schmerzen angewandt werden und sind in jedem Alter durchführbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

in Kooperation mit dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Shiatsu

95024 Workshop

Samstag, 16.03.2024, 14–19 Uhr

Margarete Kaulbersch, Physiotherapeutin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin (GSD)

39,00 €

Haus der Bildung

„Shiatsu“ (wörtl.: „Massage mit Hand- und Fingerdruck“) ist eine ganzheitliche Methode aus der fernöstlichen Tradition. Durch die Massagetechnik des Shiatsu wollen wir die Energie in Fluss bringen und gemeinsam mit einem vertrauten Menschen Kräfte auftanken. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie einen Einblick in die wesentlichen Prinzipien des Shiatsus und wir werden viel zusammen üben. Der Kurs wird in Paaren durchgeführt, daher ist eine Anmeldung mit einer vertrauten Person empfehlenswert, jedoch keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Getränk.

Allgemeiner Hinweis



Yogaübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht und unterstützen bei den täglichen Herausforderungen. In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Abstand und können loslassen.

Yoga ist ein Weg, der sanft, fordernd und meditativ sein kann.

Jeder Yogalehrende setzt dabei mit seinem Unterrichtsstil eigene Schwerpunkte.

Yoga

Yoga für die Seele

95027 Vormittagskurs

montags ab 06.05.24, 10:45–12 Uhr (9x)

Mira Singh, Sport-, Gymnastik- und Yoga-Lehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz

78,00 €

Haus der Bildung

Dieser Yogakurs bietet ein offenes und wertschätzendes Umfeld. Alle sind willkommen - in einer angenehmen Atmosphäre.

Im Kurs werden wir Yogaübungen in verschiedenen Variationen kennenlernen und üben, so dass diese unabhängig von Fitness oder Beweglichkeit durchgeführt werden können. Ziel des Kurses ist es, in die Bewegung zu kommen, blockierte Energie ins Fließen zu bringen, das Gleichgewicht des Körpers muskulär und koordinativ zu schulen und im Atem, in der Asana (Übung), zur Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, kleines Handtuch

Kundalini Yoga @home

95028 Online Kurs

donnerstags ab 22.02.24, 19:15–20:45 Uhr (8x)

Tanja Ziegler

54,00 €

Online

95029 Online Kurs

donnerstags ab 06.06.24, 19:15–20:45 Uhr (8x)

Tanja Ziegler

54,00 €

Online

Kundalini Yoga ist eine Verbindung aus Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Die vermittelten dynamischen Übungen erhöhen die Sensibilität für den eigenen Körper, fördern die Beweglichkeit und geben ein Gefühl neuer Lebendigkeit. Kundalini Yoga zeigt Wege zu mehr innerer Gelassenheit und fördert einen wachen, klaren Geist.

Der Kurs findet in Hybridform statt. Sie können bequem von zu Hause an Ihrem Rechner teilnehmen. Der Link zum Kurs wird rechtzeitig bekannt gegeben.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Energy-Yoga für Männer und Frauen @home

95069 Online Kurs

donnerstags ab 22.02.24, 10:15–11:45 Uhr (9x)

Eva Maria Kerkmann, Trance Dance Master, Yoga- und QiGong-Lehrerin

69,00 €

Online

95070 Online Kurs

donnerstags ab 16.05.24, 10:15–11:45 Uhr (9x)

Eva Maria Kerkmann, Trance Dance Master, Yoga- und QiGong-Lehrerin

69,00 €

Online

Energy-Yoga verbindet unterschiedliche Yoga-Stile der traditionellen Formen mit modernen Elementen des Westens. Die Asanas (Übungen/Haltungen), in Verbindung mit Pranayama (Atemführung/Atemübung) ausgeführt, vermitteln ein besseres Körperbewusstsein. Mit stiller und dynamisch-aktiver Meditation erreichen wir schnell ein Loslassen alter Muster und Gedanken sowie eine Reduktion von Stress. Mehr Lebensfreude, Kreativität und Motivation sind die Belohnung. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen wie Fortgeschrittene.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Auftanken in der Mittagspause @home

95071 Online Kurs

donnerstags ab 22.02.24, 12–13 Uhr (9x)

Eva Maria Kerkmann, Trance Dance Master, Yoga- und QiGong-Lehrerin

46,00 €

Online

95072 Online Kurs

donnerstags ab 16.05.24, 12–13 Uhr (9x)

Eva Maria Kerkmann, Trance Dance Master, Yoga- und QiGong-Lehrerin

46,00 €

Online

Mit Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen können Sie in diesem Mittagskurs auftanken, um mit mehr Energie und Gleichgewicht den restlichen Tag zu meistern. Wir dehnen und stärken besonders die verspannte Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Vinyasa Flow

95031 Abendkurs

freitags ab 01.03.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Laurence Dorner

149,00 €

Haus der Bildung

Vinyasa Flow ist eine Form von Hatha Yoga mit fließenden und dynamischen Bewegungen ver-



Foto: Arslan

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Decke bei Bedarf.
In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Vinyasa Yoga

95038 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18:15–19:15 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin
83,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

Vinyasa Yoga ist eine Form des Hatha Yoga, mit fließenden und dynamischen Bewegungen verbunden mit unserer Atmung. Ein Angebot für Anfänger und Geübte begleitet teilweise mit Musik für einen besonderen Flow der Asanas (Yoga-Übungen). Am Ende darf die Endentspannung (Savasana) nicht fehlen, um die Auswirkung deiner Yogapraxis zu verinnerlichen. Dafür nimmst du am besten eine Decke mit.

Bitte Sportkleidung mitbringen

Power Vinyasa Flow

95039 Abendkurs

donnerstags ab 29.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Laurence Dorner

149,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,
Komberger Weg 53, Aula

Power Vinyasa Flow ist eine Form von Hatha Yoga mit fließenden und dynamischen Bewegungen verbunden mit unserer Atmung. Ein Angebot für Anfänger und Geübte - begleitet teilweise mit Musik - für einen besonderen Flow der Asanas (Yoga-Übungen). Am Ende darf die Endentspannung (Savasana) nicht fehlen, um die Auswirkung deiner Yogapraxis zu verinnerlichen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, dicke Socken.

Yoga für den Rücken für Männer und Frauen

95040 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 7:30-8:30 Uhr (12x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
83,00 €

Haus der Bildung

Mit Hilfe gezielter Yogaübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit trainiert. So wird im Kern unser ganzes System gestärkt. Unabhängig von Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Yogamatte.

bunden mit unserer Atmung. Ein Angebot für Anfänger und Geübte, begleitet teilweise mit Musik, für einen besonderen Flow der Asanas (Yoga Übungen). Am Ende darf die Endentspannung (Savasana) nicht fehlen, um die Auswirkung deiner Yogapraxis zu verinnerlichen. Dafür nimmst du am besten eine Decke mit. Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Kissen, Decke, dicke Socken.

Yoga für den Rücken in der Mittagspause

95032 Vormittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 12:30–13 Uhr (12x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

39,00 €

Haus der Bildung

In einer kurzen Einheit von 30 Minuten entspannen wir uns aktiv. Sanfte Bewegungen und Dehnungen für den ganzen Körper mit besonderem Fokus auf dem Rücken. Eine wohltuende und aktive Mittagspause!

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: dicke Socken und bequeme Kleidung.

Breathwalk

95033 Kompaktkurs

Samstag, 13.04.2024, 10–11:30 Uhr

Heiko Bernhard

15,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Stadtwerke

95034 Kompaktkurs

Samstag, 20.04.2024, 10–11:30 Uhr

Heiko Bernhard

15,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Stadtwerke

95035 Kompaktkurs

Samstag, 27.04.2024, 10–11:30 Uhr

Heiko Bernhard

15,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Stadtwerke

Yoga – Gehen – Atmen. Abschalten, Energie tanken, etwas für die Figur tun und dabei die eigene Mitte finden - das geht mit "Breathwalk", einem Walking-Programm mit bewusstem Ateinsatz und Yoga-Übungen.

Das Geheimnis der Effektivität liegt im Zusammenspiel von bewusster Atmung, Yogatechnik und Rhythmus. Breath Walk benutzt die Kraft von Mantras und Yoga-Übungen um achtsam zu Atmen und zu Gehen.

Durch diese Kombination werden die Energie-reserven des Organismus mobilisiert, was eine positive Veränderung der eigenen Energie und eine Aufhellung der Stimmung zu Folge haben kann.

Bei Starkregen fällt die Veranstaltung aus.

Vinyasa Power Yoga

95036 Vormittagskurs

montags ab 19.02.24, 10–11 Uhr (10x)

Iris Hofmann-Krauß

69,00 € (inkl. Mineralgetränk, Duschen nicht inklusive)

Fitness-und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

95037 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 19:30–20:30 Uhr (10x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin, Iris Hofmann-Krauß

69,00 € (inkl. Mineralgetränk, Duschen nicht im Preis inbegriffen)

Fitness-und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha Yogastil, geht es in einer Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinander gereiht (Yogaflow). Am Ende gibt es noch eine Tiefenentspannung, die besonders beruhigend wirkt und dabei helfen kann, Stress abzubauen.





Good Morning Yoga Flow

95043 Vormittagskurs

montags ab 19.02.24, 8–8:50 Uhr (12x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

69,00 €

Haus der Bildung

95041 Vormittagskurs

freitags ab 23.02.24, 7:45–8:35 Uhr (12x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

69,00 €

Haus der Bildung

In diesem wohltuenden und erfrischenden Start in den Tag werden Elemente aus dem Hatha Yoga und Vinyasa Yoga kombiniert. Dynamisch, sanft und fordernd werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Fließende Bewegungen, sanfte Dehnungen sowie kräftigende Haltungen lassen dich voller Energie in den Tag starten! Dieser Kurs ist auch für Einsteiger:innen geeignet.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, dicke Socken.

Yoga von Frau zu Frau

95042 **F** Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 19–20:15 Uhr (15x)

Martina Rossak

129,00 €

Haus der Bildung

Für Einsteigerinnen und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Alter oder körperlicher Konstitution durch sanfte Körperübungen Ihr körperliches Wohlbefinden zu fördern und zu mehr innerer Ruhe zu kommen. Die Übungen stärken vor allem die weiblichen Organe und fördern deren Durchblutung. So können Sie zyklusbedingten Beschwerden wie Verspannungen, Schmerzen oder psychischem Unwohlsein vorbeugen bzw. diese lindern. Die Übungen sind auch zu Hause gut praktikierbar.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Sanftes Yoga für jedes Alter

95044 Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 8:30–9:45 Uhr (10x)

Beate Hufeisen, Hatha-Yogalehrerin BDY/EUY

85,00 €

Haus der Bildung

Das Ziel von Hatha-Yoga ist es, die Sensibilität für Körperbewusstsein und Atmung zu schulen und ausgleichend auf körperliche Prozesse zu wirken. Die Beobachtung und Lenkung des Atems kann die Lebensenergie aktivieren, emotionale Erregbarkeit und Stress harmonisch ausgleichen und beruhigen. Streck- und Dehnreize der Muskeln wirken auf das Ner-

Allgemeiner Hinweis



Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, es ist möglich, dass zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung der von Ihnen ausgewählte Kurs aufgrund hoher Nachfrage oder Weitermeldungen aus dem vorigen Semester ausgebucht ist.

Sollten Sie an einem bereits ausgebuchten Kurs Interesse haben, nehmen Sie Kontakt mit uns auf und teilen Sie uns Ihren Wunsch mit. Wir werden versuchen, einen weiteren Kurs für Sie zu organisieren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

ven- und Drüsensystem. Durch das Üben der Bewegungsabläufe (Karanas), Körperhaltungen (Asanas) und Meditation können Beweglichkeit, Vitalität, Kraft und Klarheit verbessert werden.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Yoga als Bereicherung für den Alltag

95045 Workshop

Samstag, 08.06.2024, 16–18 Uhr

Mira Singh, Sport-, Gymnastik- und Yoga-lehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz

29,00 €

Haus der Bildung

Wir praktizieren Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, die nach dem gemeinsamen Üben auch als einzelne Übungen in den Alltag mitgenommen werden können. Ziel dieser kleinen Übungen ist es, uns zu mehr Gelassenheit, Zentrierung und neuer Energie zu verhelfen. Durch den Fokus auf den Moment kann eine wache und erfrischende Präsenz entstehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Sanftes Meridian-Heilyoga mit Bodyscan-Achtsamkeitsübung

95046 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 10–11:30 Uhr (10x)

Sabine Stecher, Yogalehrerin, Zertifizierter Achtsamkeits-Coach

104,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Hier können Sie Ihren ganzen Organismus fit machen, ins Gleichgewicht bringen, Anspannungen lösen, insgesamt Ihre Beweglichkeit fördern und die Tiefenmuskulatur kräftigen. Sie erlernen eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen, die sich zu Hause und am Arbeitsplatz gut umsetzen lassen. Wir arbeiten sanft mit unserem Körper und der Wirbelsäule, um unser Wohlbefinden, unsere Körperwahrnehmung und die innere Sensibilität und Konzentration zu stärken.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Gesund und fit im Alter

95048 Vormittagskurs

montags ab 19.02.24, 9–10:15 Uhr (10x)

Eva Kantenwein

87,00 €

Haus der Bildung

Tibetisches Heilyoga für Seniorinnen und Senioren. Ziel des Kurses ist es, auch im fortgeschrittenen Alter seinen Körper fit und beweglich zu erhalten. Die Übungen sind auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule ausgerichtet und es kommt hier zu einer sanften Massage aller Wirbelkörper sowie der Gelenke, Organe und Muskulatur. Dadurch kann eine tiefgreifende Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden entstehen. Spezielle Atemtechniken und Entspannungsübungen können zudem zu einer guten inneren Balance führen.

Die Übungen sind unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten, für alle geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen.

Kundalini Yoga für alle

95050 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 9:30–11 Uhr (12x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

125,00 €

Haus der Bildung

Gesundheit, Vitalität und Ausgeglichenheit sind uns heute wichtig, um den täglichen Herausforderungen gut begegnen zu können. Neben den kurzen und dynamischen Übungen unterstützen uns Meditation und Mantrasingen dabei, den Geist zu fokussieren. Der achtsame Atem hilft, die Energie im Körper zu erneuern und zu entspannen, sodass Körper und Geist wieder in Balance kommen können.

Unabhängig von Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Getränk und bequeme Kleidung.

Hatha Yoga

95064 Nachmittagskurs

montags ab 19.02.24, 17–18:30 Uhr (10x)

Beta Lutz-Genz, Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren

95,00 €

Hebammenpraxis

95051 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18:45–20:15 Uhr (10x)

Beta Lutz-Genz, Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren

95,00 €

Hebammenpraxis

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei spielt die kör-



Kursleitende stellen sich vor

Frizzi Verleger



Foto: privat

Menschen in Übergängen feinfühlig zu begleiten und sie in ihrem Potential zu bestärken ist eines meiner Herzensanliegen. Besonders geprägt haben mich neben den Entwicklungsprozessen von unseren vier wundervollen Kindern zwei Wege: Yoga bei DEVI authentic YOGA & naturverbundene Prozessbegleitung (NVP) bei draußenzeit e.V.

Für mich ermöglichen beide ganzheitlichen Wege, die eigene Körperwahrnehmung und Schwingungsfähigkeit zu verfeinern, sowie die Naturverbundenheit und die Entspannungsfähigkeit zu stärken.

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“. B.K.S. Iyengar

perliche Fitness keine Rolle. Mit Achtsamkeit, Atembeobachtung und verschiedenen Körperhaltungen kannst du dich bewusster wahrnehmen und Vitalität, Entspannung und Wohlbefinden erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk.

Kundalini Yoga

95052 Abendkurs

montags ab 05.02.24, 19:45–21:15 Uhr (12x)

Marion Koch, Yogalehrerin

110,00 €

Haus der Bildung

95053 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 19:30–21:15 Uhr (15x)

Bernhard Schäfer, Yoga Instructor

159,00 €

Haus der Bildung

Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab.

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Aqua Yoga

96068 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18:45–20:15 Uhr (8x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
82,00 € (inkl. Eintritt)

Michelbach, Kleinschwimmhalle

96069 Abendkurs

donnerstags ab 06.06.24, 18:45–20:15 Uhr (6x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin u. Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
74,00 € (inkl. Eintritt)

Michelbach, Kleinschwimmhalle

Im angenehmen warmen Wasser werden fließende Bewegungen, Gleichgewichtsübungen und verschiedene Dehn und Kräftigungsübungen miteinander kombiniert. Ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Körperwahrnehmung und Balance kann entstehen. Wir fühlen uns vom Wasser getragen und unterstützt und können dabei zur Ruhe und Entspannung gelangen.

Der erste Teil der Stunde findet auf der eigenen Yogamatte statt, um mit sanften Übungen den Körper geschmeidig werden zu lassen.

Der Kurs ist auch für gesunde Schwangere bis zum 5. Monat (ab Kursbeginn) geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Yogahalmondkissen oder Yogakissen/ Sofakissen und Schwimmzeug.

Yoga – für dich

95054 Abendkurs

donnerstags ab 07.03.24, 17:15–18:30 Uhr (12x)

Frizzi Verleger, Sozialpädagogin & Yogalehrerin (DEVI authentic YOGA)

104,00 €

Solebad, Bewegungsraum

In diesem Kurs werden Elemente aus verschiedenen Yogastilen kennengelernt, vertieft und geübt. Durch gezielte Atem-, Schüttel- und Klopftechniken und dynamische Mediationen wird die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Umkehr- und Drehhaltungen und der Wechsel von Anspannung und Entspannung helfen dabei, sich selbst und seinen Körper wahrzunehmen und die Verbundenheit zu stärken.

Alle sind willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken, Decke.

Yoga – Bewegung und Stille

95055 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 19:15–20:45 Uhr (15x)

Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin

145,00 €

Freie Waldorfschule, Großer Eurythmiesaal

In diesem Kurs werden wir mit Übungen aus dem Kundalini Yoga unseren Körper achtsam bewegen und kräftigen. In der Tiefenentspannung können wir den Wirkungen der einzelnen Übungen nachspüren und uns öffnen für das, was in uns ist. Stilles Sitzen und den Strom des Atems wahrnehmen, kann den Geist ruhig und friedvoll werden lassen. Wir beenden die Stunde mit einer stillen Meditation.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Bitte beachten: Es ist keine Umkleidekabine vor Ort.

Mit tibetischem Heilyoga zur Entspannung kommen

95056 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 17–18:30 Uhr (10x)

Eva Kantenwein

104,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Ziel des Kurses ist es, Spannungen und Blockaden zu lösen und Entspannung und innere Balance zu fördern. Die Lu Jong Übungen sind auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule ausgerichtet. Durch die Übungen kommt es zu einer sanften Massage aller Wirbelkörper. Mit speziellen Atemtechniken, die diese Übungen begleiten, wird der Körper gestärkt.

Tulku Lobsang Rinpoche, ein tibetischer Arzt und großer Meister unserer Zeit hat die 23 Lu



Anzeige

Kneipen, Kuren, Badespaß

Abtauchen in heilkräftige Haller Sole, tief durchatmen und relaxen beim Tanz auf den brodelnden Wellen der Luftperlbank stärkt unser Immunsystem, baut Stress ab und macht gute Laune. Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten auf unserer Webseite.

Karten an der Solebadkasse und zum Ausdrucken über den Gutscheinstop unter www.solebad-hall.de

SOLEBAD 
SCHWÄBISCH HALL

SOLEBAD SCHWÄBISCH HALL GMBH
WEILERWIESE 7 | TEL. 0791 7587-130





Jong-Übungen, die aus der tibetischen Medizin stammen, zu präzisen Praxisübungen zusammengestellt und für unsere westlichen Körper angepasst.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Matte und dicke Socken.

Lu Jong und die 5 Elemente

95057 Workshop

Samstag, 06.07.2024, 14–18 Uhr

Sonntag, 07.07.2024, 9–13 Uhr

Eva Kantenwein

59,00 €

Haus der Bildung

Die 5 Elemente-Übungen sind die Basis der 23 Lu Jong-Übungen nach Tulku Lobsang Rinpoche. Er hat diese aus den ursprünglichen, traditionellen, ca. 8000 Jahre alten Lu Jong Übungen entwickelt. Die Integration dieser Übungen in den Alltag kann dabei helfen, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu erhöhen.

Die Übungen sind einfach durchzuführen und können auch in der Pause am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Homeoffice zur Entspannung durchgeführt werden. Vor allem für Eltern, Lehrer:innen und Menschen in sozialen Berufen liefert dieser Workshop hilfreiche Inputs.

Ziel des Workshops ist es, dass die 5 Elemente-Übungen Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser im Anschluss selbständig alleine praktiziert werden können.

Zusätzlich werden Atemübungen, Massage-techniken, Entspannungs- und Meditationsübungen eingebaut.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Meditationskissen, Matte, dicke Socken und Schreibmaterial.

Yoga auf dem Stuhl

95058 Nachmittagskurs

montags ab 04.03.24, 15–16 Uhr (8x)

Jutta Raible, Yogalehrerin

55,00 €

Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum

95059 Nachmittagskurs

montags ab 04.03.24, 16:15–17:15 Uhr (8x)

Jutta Raible, Yogalehrerin

55,00 €

Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum

Ein Angebot für den älter werdenden Menschen, um die körperliche und geistige Beweglichkeit zu üben.

Das Üben ist behutsam und frei von Leistungsdenken. Im liebevollen Umgang mit sich selbst werden Körper, Geist und Seele auf neue Weise erfahren. Neben den Körperhaltungen und dem Umgang mit dem Atem werden Meditationsübungen praktiziert, durch die wir in die Stille, in unsere Mitte, kommen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

In Kooperation mit der Stiftung Hospital zum Heiligen Geist

Lu Jong und die 5 Elemente

95060 Workshop

Mittwoch, 03.07.2024, 18–20 Uhr

Eva Kantenwein

18,00 €

Erlebnis & Abenteuer, Seeweg 25, Schwäbisch Hall

An diesem Abend im wunderschönen Tipi im Gärtle, wollen wir eine Einführung in die 5 Elemente-Übungen des Tibetischen Heilyoga geben. Die 5 Elemente sind die Basis der Lu Jong Übungen und sie können dabei helfen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Bitte mitbringen: Socken, eine Matte, Meditationskissen.

Qi Gong I Taiji

Qi Gong yangsheng – Übungen zur Pflege des Lebens

95066 Abendkurs

mittwochs ab 28.02.24, 18–19:30 Uhr (10x)

Bert Rößler, Dipl. oec. troph (FH)

99,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die aus China stammen und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Es stellt dabei den aktiven Teil chinesischer Heilkunst dar, den Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Körperhaltung und Bewegung – angeleitet durch die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination – sind dabei die wichtigsten Mittel zur Beeinflussung körperlicher und geistiger Funktionen. Qi Gong ist Ruhe, Bewegung, Entspannung und Meditation zugleich.

Die Übungen finden im Stehen statt und sind für Neulinge geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

Qigong der vier Jahreszeiten

95067 Nachmittagskurs

freitags ab 23.02.24, 17–18 Uhr (12x)

Gisela Khodamoradi, Gymnastiklehrerin,

Tai Chi- und Qi Gonglehrerin

83,00 €

Post SG

„Qigong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen wirkungsvollen Übungen auch mit Elementen aus dem Tai Chi, mit denen wir unsere inneren Organe stärken, unsere Lebensenergie, Vitalität und innere Ruhe steigern können. Es ist eine Methode, sich auf die Besonderheiten der Jahreszeiten einzustellen und deren

Kräfte zu nutzen. Der Frühling (Holz-Element) ist die Zeit der Wiedererweckung der Erde, der Sommer (Feuer-Element) die Zeit der Reife und üppigen Schönheit.

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

Ba Duan Jin Qigong

95068 Abendkurs

donnerstags ab 08.02.24, 19:30–20:30 Uhr (10x)

Thomas Lee Johnson, Karatelehrer, Selbst-

verteidigung, Qigong-Lehrer

100,00 €

Brenzhaus

Qigong ist ein Teilbereich der chinesischen Medizin (TCM) und ein wesentlicher Bestandteil des chinesischen Kulturgutes. Die Qigong-Übungen werden zur Vorbeugung und Gesunderhaltung ebenso wie zur Anregung der Selbstheilungskräfte und zur Therapieunterstützung ausgeführt.

Nach den Konzepten der TCM ist der ungehinderte harmonische Fluss der Lebensenergie Qi eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Steigerung der Funktionsfähigkeit des Organismus. Der Energiefluss wird durch die Qigong-Übungen, in denen Körper- und Atemübungen mit der Vorstellungskraft zusammenwirken, bestmöglich angeregt.

Der Kurs findet 14 tägig statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Wasser.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

He-Taiji Quan – Bewegung in Harmonie

95074 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18:45–20:15 Uhr (12x)

Norbert Callies, Lehrer für Taiji

120,00 €

Solebad, Bewegungsraum

He-Taiji Quan gehört in China zu den großen Taiji-Stilen, ist in Deutschland aber noch kaum verbreitet. Daher ist er in seiner Ausführung noch unverfälscht oder durch westliche Einflüsse vereinfacht.

Im Kurs werden auf den Körper abgestimmte, kreisrunden Bewegungen trainiert, die zum Ziel haben, den Energiefluss anzuregen. Damit können Blockaden im Körper gelöst und die Gesundheit, Beweglichkeit und Lebensqualität gefördert werden.

Ziel des Kurses ist es nicht, in kurzer Zeit einen Ablauf zu erlernen, sondern die Intensität und Wirkung einzelner Formen zu erleben.

He-Taiji Quan kann jede:r lernen und ist für alle bestens geeignet, auch für Anfänger, unabhängig vom Alter oder Fitnesszustand.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.



Fitnessgymnastik

Wellness (auch) für den Rücken in der Mittagspause

95078 Mittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 12:30–13:15 Uhr (12x)

Susi Buckel
63,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurzprogramm in der Mittagspause werden Elemente aus der Fitnessgymnastik mit Entspannungsübungen kombiniert mit dem Ziel, den Körper zu kräftigen und zu dehnen, sowie körperliche und innere Spannungen abzubauen. Gönnen Sie sich diese Erholungspause und starten Sie gestärkt in den Nachmittag! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken.

Bewegte Mittagspause

95079 Mittagskurs

montags ab 06.05.24, 12:15–13 Uhr (9x)

Mira Singh, Sport-, Gymnastik- und Yoga-lehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz
47,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurs werden wir die Mittagspause dazu nutzen, mit Hilfe eines Workouts und Tanz-Fitness, mit und ohne Pezzi-Ball, den Körper zu kräftigen, zu dehnen und körperliche, mentale und emotionale Spannungen abzubauen. Zudem trainieren wir unsere koordinativen und somit auch unsere kognitiven Fähigkeiten. Die Intensität wird an die Gruppe angepasst. Dieser Kurs möchte Ihnen das Angebot machen, gelöst und mit frischer Energie in den Nachmittag zu starten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken.

Bodyshape

96011 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18–19 Uhr (8x)

Angelika Kiuntke, Fitnesstrainerin B Lizenz
55,00 €
Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,
Komberger Weg 53, Aula

Bodyshape ist ein traditionelles Fitness-Workout, das Muskulatur und Ausdauer gleichermaßen trainiert. Dadurch kann das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und die Fettverbrennung angekurbelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Intensität der einzelnen Übungen kann selbstständig gesteuert werden.

Bitte Sportkleidung, Getränk, Hanteln (oder kleine Wasserflaschen) und eine Matte mitbringen.

Morgenmix

96030 Vormittagskurs

dienstags ab 05.03.24, 9–10 Uhr (15x)

Gudrun Maurer, Übungsleiterin STB
99,00 €
Haus der Bildung

Fitnessmix

96013 Vormittagskurs

dienstags ab 05.03.24, 10:10–11:10 Uhr (15x)

Gudrun Maurer, Übungsleiterin STB
99,00 €
Haus der Bildung

Freude und Spaß an der gemeinsamen Bewegung ist wichtig. Der einstündige Kurs bietet einen Fitness-Mix aus Koordination, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching als ruhiger Ausklang der Stunde. Teilnehmen können Männer und Frauen verschiedensten Alters. Neben den Kräftigungsübungen ist auch der Spaß und das Miteinander in der Gruppe wichtig.

Späterer Einstieg in den Kurs ist möglich. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch.

Bodystyling für Männer und Frauen

96015 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18–19 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
54,00 €
Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

96016 Abendkurs

montags ab 03.06.24, 18–19 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
54,00 €
Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Das etwas andere Intervalltraining. Dieses Workout bietet eine bunte Mischung aus Cross-Fit, Intervall, Rücken-, Bauch- und Dehnübungen, die das Ziel haben, den Körper zu straffen. Ein effektives Training, das den Alltagsstress vergessen lässt.

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Core Training für Fortgeschrittene

96018 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18:50–19:50 Uhr (10x)

Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz
66,00 €
Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Rumpfmuskulatur, die wir mittels unseres eigenen Körpergewichts auspowern und trainieren. Kraftübungen, Koordination und Körpergefühl



Foto: Arslan

werden dabei perfekt aufeinander abgestimmt und können zu einem flacheren Bauch sowie einer besseren Körperhaltung beitragen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte.

Ganzkörpertraining

96019 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 17:45–18:45 Uhr (10x)

Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz
66,00 €
Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

650 Muskeln in unserem Körper - wir versuchen, möglichst viele davon zu erreichen!

In diesem Ganzkörpertrainings-Kurs arbeiten wir mit effizienten Übungen die komplette Körpermuskulatur von Kopf bis Fuß durch und stärken uns so für unseren Alltag und mehr. Bitte Matte mitbringen und in Sportkleidung kommen.

High Intensive Intervall Training (HIIT)

96024 Abendkurs

montags ab 04.03.24, 18–19 Uhr (8x)

IPG Waldenburg
90,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)
Sportschule Waldenburg

96025 Abendkurs

montags ab 03.06.24, 18–19 Uhr (8x)

IPG Waldenburg
90,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)
Sportschule Waldenburg





96026 Abendkurs

montags ab 09.09.24, 18–19 Uhr (8x)

IPG Waldenburg

90,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)
Sportschule Waldenburg

High Intensive Intervall Training ist ein hochintensives Kraftausdauertraining. Mit motivierender Musik verbrennst du Kalorien und kurbelst deinen Fettstoffwechsel an.

Mit Methoden wie Tabata und Zirkeltraining lässt du deine Pfunde purzeln. Erfahre außerdem Hintergründe zu Ausdauertraining und Energiestoffwechsel.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, ein großes Handtuch für die Matte.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

Happy Spring

96027 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 16:30–17:30 Uhr (12x)

Nina Schenk, Physiotherapeutin, Team

Therapiezentrum am Diak

79,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

Um Sie für das Frühjahr wieder richtig fit zu machen, werden Inhalte aus Aerobic und Ausdauerinheiten gemischt mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper passend für Sie bunt gemixt. Die Inhalte entsprechen neuesten Fitnesstrends und sorgen für eine ausgewogene kräftige Muskulatur. Abgerundet wird das Ganze durch Dehnübungen und verschiedenste Entspannungsverfahren.

So starten Sie wieder fit ins Frühjahr!

Bitte Sportkleidung mitbringen.

In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak

Fit in den Sommer

96028 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18:30–19:40 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention

(Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin
83,00 €

Turnhalle Sonnenhof

Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Gymnastik-Mix

96031 Vormittagskurs

dienstags ab 05.03.24, 9–10 Uhr (10x)

Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für

Prävention, Gymnastik, Tanz

69,00 €

Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

Dem Aufwärmen zu modernen Rhythmen folgt ein intensives Körpertraining (Beweglichkeit, Kräftigung und Stretching) mit und ohne Handgeräte. Entspannung rundet die Stunde ab mit dem Ziel, gestärkt und gesammelt nach Hause zu gehen.

Bitte beachten: Es ist keine Umkleide vor Ort.

Ganzkörpertraining: Special Rücken, Bauch, Po

96036 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 19:15–20:15 Uhr (15x)

Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin

99,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,

Komberger Weg 53, Aula

Nach dem Aufwärmen der Muskeln und Lockerung der Gelenke bringen wir den Kreislauf in Schwung und kräftigen und straffen den ganzen Körper. Ein gezieltes Training für Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur teilweise mit Kleingeräten wie Theraband oder Hanteln.

Bitte Sportkleidung, Matte und eigene Trainingsgeräte mitbringen.

Gymnastik für Frauen 50+

96038 **F** Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 20–21 Uhr (14x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin u. Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin

89,00 €

Turnhalle Sonnenhof

In diesem Kurs wird eine abwechslungsreiche Stunde mit Körperwahrnehmung und -kräftigung, Dehnungs- und Koordinationsübungen mit und ohne Geräte angeboten. Elemente aus Yoga und Pilates ergänzen das ganzheitliche Körpertraining.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Fitness und Gymnastik für Männer ab 40

96041 **M** Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18–19 Uhr (16x)

Kirsten Kurz

99,00 €

Turnhalle Sonnenhof

In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert: Kraft, Ausdauer, Balance und Gleichgewicht, Haltung und Beweglichkeit. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene ohne gravierende gesundheitliche Einschränkungen.

Evtl. anfallende Kosten für Fitnessstubes in Höhe von ca. 7 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportschuhe und Sportbekleidung, Fitness-Tube, ggf. eigene Matte.

Fitness-Mix

96042 Abendkurs

montags ab 04.03.24, 19:30–20:30 Uhr (9x)

Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz

60,00 €

Turnhalle Kreuzäcker

96043 Abendkurs

montags ab 04.03.24, 18:30–19:25 Uhr (9x)

Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz

55,00 €

Turnhalle Kreuzäcker

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit motivierender Musik und abschließender Entspannung.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Fitnessgymnastik

96044 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 17–18 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin

79,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

96045 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 17–18:10 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention

(Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin

83,00 €

Turnhalle Sonnenhof

Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur. Ziel des Kurses ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen, um so den Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Zu Beginn der Stunde wird mit Musik der Kreislauf in Schwung gebracht. Es folgen Übungen aus dem Bereich der Ausgleichsgymnastik, außerdem Kräftigungs- und Bewegungsübungen für die Gesamtmuskulatur, teilweise unter Einbeziehung von Handgeräten.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Functional Training – das neue Kraftraining

96046 Abendkurs

mittwochs ab 06.03.24, 19:30–20:30 Uhr (8x)

IPG Waldenburg

90,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)

Sportschule Waldenburg



96047

Abendkurs

mittwochs ab 05.06.24, 19:30–20:30 Uhr (8x)

IPG Waldenburg

90,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)

Sportschule Waldenburg

Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Kraft und Beweglichkeit mittels gezielter Übungen verbessert. Der ganze Körper wird mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten trainiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, ein großes Handtuch für die Matte.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

LesMills BODYPUMP®

96048

Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 19:45–20:45 Uhr (10x)

Peter Hofmann, Iris Hofmann-Krauß

99,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser, Duschen inklusive)

Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

BODYPUMP® ist für alle geeignet, die schlank, definiert und fit werden möchten - und das in kürzester Zeit. Mit diesem Ganzkörper-Workout formst und definierst du den gesamten Körper, stärkst deine Rumpfmuskulatur und trägst zur Gesundheit deiner Knochen bei. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instrukturen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - das bei großartiger Musik! So erreichst du viel mehr im Training als allein. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Fitnessgymnastik

96049

Abendkurs

montags ab 04.03.24, 18:30–19:30 Uhr (9x)

Susanne Glück, Sport- und Gymnastiklehrerin 60,00 €

Turnhalle Langer Graben, Langer Graben 10, Schwäbisch Hall

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

96050

Abendkurs

dienstags ab 30.04.24, 18–19 Uhr (5x)

Angelika Kiuntke, Fitnesstrainerin B Lizenz 33,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

In diesem Kurs werden Übungen aus dem hochintensiven Intervalltraining (HIIT) für den Muskelaufbau mit HIIT-Übungen für eine schnelle und effektive Fettverbrennung kombiniert. Das Ziel dabei ist es, den Körperfettgehalt zu reduzieren sowie die Muskelgewinnung und die Ausdauer und damit die Gesamtkonstitution zu verbessern. Mit einem großen „Nachbrenneffekt“. Bitte Sportkleidung, Getränk, Hanteln (oder kleine Wasserflaschen) und eine Matte mitbringen.

Fit mit Babs – BBB

96051

Abendkurs

montags ab 26.02.24, 19:15–20:15 Uhr (7x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)

48,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

96052

Abendkurs

montags ab 03.06.24, 19:15–20:15 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)

54,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Vom Aufwärmen über das Kräftigen bis hin zum Dehnen und Entspannen. In diesem Kurs wird Wert darauf gelegt, eine gesunde Balance zwischen Muskeltraining und Muskelentspannung zu erreichen. Mit einer Variation aus High Intense Übungen und einer Aufwärm- und Dehnroutine wird der Körper in Form gebracht. Wer richtig ins Schwitzen kommen möchte und ein Power-Workout vorzieht, kommt hier auf seine Kosten.

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Bitte in Sportkleidung kommen, Matte mitbringen.

Jumping für Frauen

96055 F

Abendkurs

mittwochs ab 13.03.24, 17:10–18 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

59,00 €

LadyPower Fitness

96056 F

Abendkurs

mittwochs ab 13.03.24, 18–18:50 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

59,00 €

LadyPower Fitness

96057 F

mittwochs ab 12.06.24, 17:10–18 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

59,00 €

LadyPower Fitness

96058 F

Abendkurs

mittwochs ab 12.06.24, 18–18:50 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

59,00 €

LadyPower Fitness

Jumping Fitness ist ein optimales Ausdauer- und Ganzkörpertraining auf einem Trampolin zu rhythmischer Musik. Der Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungen regt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung. Sprünge und Schritte aus Kraftsport und Aerobic treiben den Puls in die Höhe. Jedes Lied wird durch eine kurze Pause unterbrochen. Selbst das einbeinige Stehen auf dem Trampolin wird zum kräftezehrenden Balance-Akt.

Bitte beachten: Nicht empfohlen bei einer Schwangerschaft!

Bitte Sportkleidung mitbringen.

In Kooperation mit dem LadyPower Fitnessstudio

Zumba Gold®

96070

Abendkurs

mittwochs ab 28.02.24, 18–19 Uhr (12x)

Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin

79,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

ZUMBA Gold® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Es ist speziell für Menschen entwickelt worden, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. ZUMBA® bietet ein Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Es kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun und können in jedem Alter erlernt werden.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Zumba® für Einsteiger:innen

96071

Nachmittagskurs

freitags ab 08.03.24, 14–15 Uhr (12x)

Elena Krüger, Zumba® Instructorin

79,00 €

Haus der Bildung

Zumba® ist ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining, welches verschiedene lateinamerikanische Tanzstile miteinander kombiniert. Für jedes Lied gibt es eine passende Choreographie mit viel Hüftschwung und schönen Armbewegungen. Durch das wechselnde Tempo der Musik ergibt sich ein effektives Intervalltraining, das Kalorien verbrennt und die Ausdauer fördert. Zusätzlich wird die Ausschüttung von Glückshormonen angeregt.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger:innen, die gerne eine neue Sportart ausprobieren möchten. Zur Schonung der Gelenke verzichtet dieser Kurs auf Sprünge und allzu schnelle Schrittfolgen. Zumba® ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet. Die Trainingsintensität wird an die Gruppe angepasst. Auch ein Mehr an Hüftgold ist kein Grund sich zurückzuhalten.

Bitte Sportkleidung mitbringen.





Mit Zumba® beschwingt ins Wochenende

96072 Abendkurs

freitags ab 08.03.24, 15:15–16:15 Uhr (12x)
Elena Krüger, Zumba® Instructorin
79,00 €
Haus der Bildung

Lasst uns mit Zumba® beschwingt durch eine Portion Serotonin ins Wochenende starten. Zumba® Fitness ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, welches verschiedene latein-amerikanische Tanzstile miteinander kombiniert. Für jedes Lied gibt es passend zu seiner Charakteristik einfachere oder anspruchsvollere Choreographien mit viel Hüftschwung und ausdrucksvollen Armen. Durch das wechselnde Tempo der Musik ergibt sich ein effektives Intervalltraining, das Muskelaufbau und Ausdauer fördert. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Zumba Fitness®

96074 Wochenendkurs

samstags ab 24.02.24, 14:30–15:30 Uhr (10x)
Team Move, Iris Hofmann-Krauß
89,00 € (inkl. Mineralgetränk und Duschen)
Fitness-und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

Zumba Fitness® ist ein durch lateinamerikanische Tänze inspiriertes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Wir tanzen einfache Schrittfolgen und leichte Choreografien. Gute Ausdauer und Grundkondition sollte bei Zumba Fitness vorhanden sein, es baut auf Zumba Gold® auf. Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte Sportkleidung mitbringen. In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Zumba Gold®

96075 S Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 10–10:45 Uhr (10x)
Iris Hofmann-Krauß
69,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser, Duschen inklusive)
Fitness-und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

Perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache ZUMBA GOLD® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht! Kurs findet auch in den Ferien statt. In Kooperation mit dem Fitness- und Freizeitzentrum MOVE

Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining

Rückentraining zum Feierabend

95081 Nachmittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 16:30–17:30 Uhr (5x)
Kursleitung stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
35,00 €
Haus der Bildung

In diesem Trainingsprogramm werden Elemente aus der Fitnessgymnastik mit Entspannungsübungen kombiniert mit dem Ziel, den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie körperliche und innere Spannungen abzubauen. Gönnen Sie sich diese Erholungspause und starten Sie gestärkt in den Feierabend! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken.

Rückenfit – Fitness von Kopf bis Fuß

96002 Vormittagskurs

montags ab 26.02.24, 9-10 Uhr (13x)
Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport
DOSB
87,00 €
Dorfgemeinschaftshaus in Uttenhofen

Eine Kombination aus einem Workout, mit und ohne Sportgeräte, zur Anregung unseres Herz-Kreislaufsystems und einem anschließenden Muskeltraining für den ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt darauf, den Rücken zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen, für eine bessere Haltung zu sorgen und mit gezielten Dehnungs- und Lockerungsübungen Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Zusätzliche Entspannungs- und Atemübungen können für Erholung und ein positives Körpergefühl sorgen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken.

Rückenfit mit Babs

96003 Nachmittagskurs

montags ab 19.02.24, 17–17:45 Uhr (8x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
40,00 €
Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

96004 Nachmittagskurs

montags ab 03.06.24, 17–17:45 Uhr (8x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
40,00 €
Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

In diesem Kurs wird die gesamte Rückenmuskulatur durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. In Kombination mit Bauchübungen stärken wir unseren Rumpf. Schulter- und Nackenschmerzen können so

Allgemeiner Hinweis



Gezieltes gesundheitlich orientiertes Training hilft, die allgemeine Ausdauerleistung zu steigern und Kondition aufzubauen. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm kräftigt gleichzeitig die Muskulatur und fördert die Koordination und Körperwahrnehmung. Besonders Übungen ohne Geräte (nur mit dem eigenen Körpergewicht) ermöglichen es, auch außerhalb der Kursstunde ein effektives Training durchzuführen.

vorgebeugt und gelindert werden. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Rückenfit – Gymnastik für Frauen

96053 F Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 17:45–18:45 Uhr (15x)
Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
99,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurs wird die gesamte Rückenmuskulatur durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Ergänzt durch Koordinationsübungen kann so die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule im Alltag erhöht werden. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Beckenboden-Bellydance

96000 F Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 20:30–21:30 Uhr (12x)
Natalie Seidl
83,00 €
Haus der Bildung

Es gibt viele Möglichkeiten den Beckenboden zu trainieren, wieso nicht eine sinnliche Variante wählen? Orientalischer Bauchtanz mit Beckenboden-Übungen aus dem Yoga kombiniert können uns helfen, mit unserer inneren Frau in Kontakt zu treten. Tanzend genießen wir in der Frauengemeinschaft in unserer Mitte anzukommen und unseren Beckenboden (sensible Blase) zu kräftigen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Beckenbodentraining für Frauen

96009 F Nachmittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 17–18 Uhr (12x)
Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
83,00 €
Haus der Bildung

96005 F Abendkurs

dienstags ab 27.02.24, 18:15–19:15 Uhr (12x)
Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
83,00 €
Haus der Bildung



Beckenbodentraining ist vor allem für Frauen wichtig, die an den Folgen einer Blasen- und Gebärmutterensenkung leiden. Hilfreich ist der trainierte Beckenboden für Frauen jeden Alters, vor allem nach Geburten, auch in und nach den Wechseljahren. Auch bei Rückenbeschwerden kann das Beckenbodentraining Linderung/Heilung bringen. Sie lernen diese wichtigen Muskeln mit Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen kennen und können sich bald über die Unterstützung freuen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Beckenbodentraining für Frauen

96006 F Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 11:20–12:20 Uhr (10x)

Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen, Motopädin
69,00 €

Haus der Bildung

Beckenbodentraining ist vor allem für Frauen wichtig, die an den Folgen einer Blasen- und Gebärmutterensenkung leiden. Hilfreich ist der trainierte Beckenboden auch für Frauen in und nach der Menopause, für Mütter nach dem Abstillen, Frauen, die ihre Weiblichkeit sensibilisieren wollen und Frauen mit unklaren Rückenbeschwerden. Wir lernen diesen wichtigen Muskel mit Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen kennen und können uns bald über seine Unterstützung freuen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

BASI® Pilates für Einsteiger:innen

96010 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18:35–19:35 Uhr (10x)

Isinsu Baykal Coksen
69,00 €

Haus der Bildung

BASI® Pilates richtet sich an alle, die einen Ausgleich für den meist wenig oder einseitig beweglichen Alltag suchen. Es ist ein effektives und funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die Tiefenmuskulatur durch eine spezielle Atemtechnik angesprochen wird. Dabei wird ein Gleichgewicht zwischen Flexibilität und Kraft hergestellt. BASI® Pilates legt den Fokus auf Ganzheitlichkeit, wodurch es für Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus geeignet ist und sich den individuellen körperlichen Gegebenheiten anpassen lässt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Socken, Handtuch.

BASI® Pilates (Mittelstufe)

96035 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 20:15–21:15 Uhr (10x)

Isinsu Baykal Coksen
69,00 €

Haus der Bildung

BASI® Pilates richtet sich an alle, die einen Ausgleich für den meist wenig oder einseitig beweglichen Alltag suchen. Es ist ein effektives und funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die Tiefenmuskulatur durch eine spezielle Atemtechnik angesprochen wird. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Grundlagen des Pilates bereits kennen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Socken, Handtuch.

Pilates

96001 Abendkurs

mittwochs ab 28.02.24, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Melanie Frank, Übungsleiterin B, Pilatetrainerin
83,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

96012 Abendkurs

montags ab 08.04.24, 18:30–19:30 Uhr (6x)

Silvia Köhler, Pilateslehrerin
49,00 €

Solebad, Bewegungsraum

96014 Abendkurs

montags ab 08.04.24, 19:40–20:40 Uhr (6x)

Silvia Köhler, Pilateslehrerin
49,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit ausgeübt werden kann. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Unter gezielter Atemtechnik wird die tiefliegende Muskulatur und die aufrechte Haltung gestärkt. Während des Kurses werden bestimmte „Bewegungsthemen“ wiederholt und vertieft, die Intensität der Übungen langsam gesteigert. Die Teilnehmenden üben im eigenen Tempo und in eigener Intensität.

Der Kurs findet auch während der Ferien statt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch.

Pilates (Mittelstufe)

96017 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18:45–19:45 Uhr (12x)

Karin van Seil, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin
89,00 €

Haus der Bildung

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der tiefliegenden Muskulatur um die Körpermitte (Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur) im Vordergrund steht. Aufbauend auf die grundlegenden Techniken (Anwendung der Pilates-Atmung & Aktivierung des Powerhouse) tragen die fließend und kontrolliert ausgeführten Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur bei sowie zur Verbesserung der Flexibilität und Haltung.



Foto: Arslan

Die genannten grundlegenden Techniken werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

Pilates @home

96020 online

dienstags ab 20.02.24, 9:15–10:15 Uhr (15x)

Sonja Kiefer
67,00 €

Online

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken – die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ist für jedes Alter geeignet.

Der Kurs findet in Hybridform statt. Sie können bequem von zu Hause an Ihrem Rechner teilnehmen. Der Link zum Kurs wird rechtzeitig bekannt gegeben.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Faszienrollen, Yoga und achtsame Bewegung

96007 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 11:15–12:45 Uhr (5x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
52,00 €

Haus der Bildung

96008 Vormittagskurs

mittwochs ab 10.04.24, 11:15–12:45 Uhr (5x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
52,00 €

Haus der Bildung





Elastische Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gesunden Körper. Die Anwendung der Faszirolle kann dabei helfen, die Beweglichkeit zu verbessern, körperliche Ruhe, Gelassenheit und Entspannung zu fördern und Schmerzen zu lindern. Leichtes Yoga und achtsame Bewegung lassen Vitalität und Freude an der Bewegung entstehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Dehnen und Mobilisieren nach Liebscher & Bracht®

96021 Abendkurs
mittwochs ab 10.04.24, 20–21 Uhr (10x)
Claudia Günther
69,00 €
Gemeindezentrum Christus König

In diesem Kurs lernen Sie den Teil der Liebscher & Bracht Schmerztherapie kennen, den Sie selbstständig anwenden können, mit dem Ziel schmerzfreier zu werden. Durch Faszirollmassage wird das muskulär / fasziale Gewebe optimal auf die ausgewählten Engpassdehnungen vorbereitet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Stretching meets Bodyforming

96029 Abendkurs
montags ab 19.02.24, 19:45–20:45 Uhr (12x)
Anita Breuninger-Polk, Fachlehrerin für Sport- und Bewegungserziehung
79,00 €
Turnhalle Langer Graben, Langer Graben 10, Schwäbisch Hall

Bewegen, Wohlfühlen und Entspannen – zur Steigerung der Gesundheitskompetenz. Das Kursangebot beinhaltet ein gezieltes Muskeltraining, das zu mehr Kraft, Körperstabilität und Beweglichkeit und einer guten Körperhaltung führen kann. Schwache Muskelgruppen (Bauch, Gesäß, Rumpf, etc.) werden gekräftigt, die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt. Kombiniert mit bewusster Atmung, Balanceübungen und Stretching kann mit dem Einsatz vielfältiger Musikgenres ein entspannender Wohlfühleffekt im ganzen Körper entstehen. Die im Kurs angeleiteten Übungen können auch im Alltag angewandt werden.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte.

After Work Mobility

96032 Abendkurs
montags ab 04.03.24, 18:15–19:15 Uhr (8x)
Anita Breuninger-Polk, Fachlehrerin für Sport- und Bewegungserziehung
55,00 €
Turnhalle Breitenstein

Mobilitätsübungen und Stretching können Verspannungen lösen und die Bewegungsfreiheit, den Bewegungsumfang und die Kraftfähigkeit in den Gelenken erhöhen. Dies kann insgesamt förderlich für ein gutes Körpergefühl und positiv auf die gesamte Körpergesundheit

wirken. Ziel dabei ist eine spürbare Verbesserung der Haltung und die Vorbeugung von Rückenschmerzen. Ansprechende Musik unterstützt und motiviert während des Übungsprogramms.

Ein idealer Ausgleich für Menschen, die viel Zeit im Büro/vor dem PC verbringen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte.

Bewegter Rücken – Fasziales Training

96034 Nachmittagskurs
montags ab 19.02.24, 16–17 Uhr (12x)
Kursleitung stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
79,00 €
Haus der Bildung

Unser tägliches Leben stellt den Körper und dessen Funktionsfähigkeit vor viele Herausforderungen. Durch sensomotorisches Training, funktionelle Gymnastik und gezieltes Faszientraining wollen wir versuchen, unseren Rücken gesund zu erhalten. Abgerundet wird jede Stunde mit verschiedenen Entspannungsübungen.
Bitte Sportkleidung und Matte mitbringen.

Bodystyling – Stretching

96039 Abendkurs
dienstags ab 27.02.24, 18:15–19:15 Uhr (15x)
Melanie Frank, Übungsleiterin B, Pilatetrainerin
99,00 €
Freie Waldorfschule, Turnhalle

Nach einem Warm-up zur Stoffwechselaktivierung werden unsere Muskeln mit Übungen aus Pilates und funktioneller Gymnastik aufgebaut und gestrafft. Bodystyling und Stretching gehen harmonisch ineinander über und runden die Stunde ab.
Bitte Sportkleidung und Matte mitbringen.

Kompaktkurs: Arthrose und Bewegung

96065 **S** Abendkurs
donnerstags ab 20.06.24, 19–20 Uhr (4x)
IPG Waldenburg
59,00 €
Sportschule Waldenburg

Ziel des Kurses ist es, Übungen zu erlernen, die helfen, durch eine Arthroseerkrankung hervorgerufene Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu steigern. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie ein Übungsprogramm, welches Sie ohne viel Aufwand und Zubehör in den eigenen vier Wänden ausführen können.
Bitte Sportkleidung mitbringen.
In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

Bewegung im Wasser und im Freien

Power Walking (Outdoor)

96040 Vormittagskurs
dienstags ab 20.02.24, 9:15–10:15 Uhr (12x)
Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
79,00 €
Treffpunkt: Haus der Bildung, Boulebahn

Mit Bewegung an der frischen Luft in die Woche starten. Walking mit oder ohne Stöcke im Wechsel mit Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnübungen. Walkingstöcke können mitgebracht werden, sind aber kein Muss. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Laufschuhe.

Bodyshape (Outdoor)

96033 Abendkurs
mittwochs ab 03.07.24, 18–19 Uhr (5x)
Angelika Kiuntke, Fitnesstrainerin B Lizenz
33,00 €
Grünfläche SZO zw. Schenkenseestr. und Badersklänge, Grünfläche Schulzentrum Ost

Bodyshape ist ein traditionelles Fitness-Workout mit „Wow-Effekt“, das Muskulatur und Ausdauer gleichermaßen trainiert. Dadurch kann das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und die Fettverbrennung angekurbelt werden. Obendrein macht es noch viel Spaß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Intensität der einzelnen Übungen kann selbstständig gesteuert werden. Der Kurs findet auch während der Ferien statt. Bitte Sportkleidung, Getränk, Hanteln (oder kleine Wasserflaschen) und eine Matte mitbringen.

Outdoor-Fitness

96060 Abendkurs
mittwochs ab 15.05.24, 18–19 Uhr (10x)
Isabel Feuchter
60,00 € 10er-Karte für 60 €
Treffpunkt: Parkplatz am Schulzentrum West

In diesem Fitnesskurs im Freien wird abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Bewegung an der frischen Luft kombiniert. In der Gruppe kann man sich gegenseitig motivieren, sein Immunsystem stärken und Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainieren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Trinken, Handtuch.

Runter vom Sofa

96054 Vormittagskurs
montags ab 19.02.24, 11–11:30 Uhr (18x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin, Instructor Stretching
50,00 €, 10er-Karte für 50 €
Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum



Foto: Canva

Nordic Walking

96084 Abendkurs

donnerstags ab 11.04.24, 18–19:30 Uhr (8x)
IPG Waldenburg
90,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)
Sportschule Waldenburg

Nordic Walking fördert nachweislich die Herz-Kreislauffunktion, wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur. Die Teilnehmer am g.e.t. nordic walking Präventionskurs sollen befähigt werden, Nordic Walking in der, unter Berücksichtigung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit, optimalen Technik und in der individuell optimalen Intensität auszuüben. Die im Kurs vermittelte Bewegungsausführung kann problemlos als Ganzjahressport umgesetzt werden: Das ganze Jahr - mit Stöcken - in der freien Natur! Neben den verschiedenen Nordic Walking - Techniken werden auch Informationen zum herzfrequenzorientierten Training vermittelt. Spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen sind ergänzende Inhalte. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk. In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

Ein offenes Angebot für alle, die in Bewegung bleiben und etwas für sich tun möchten. Die angeleiteten sanften Übungen können im Stehen oder Sitzen im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten ausgeführt werden.

Ziel dabei ist es, den Kreislauf in Schwung zu bringen, sich zu dehnen und die Mobilität zu erhöhen.

In Kooperation mit der Aktionsgruppe „Gesund und aktiv älter werden“

Aqua Yoga

96068 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18:45–20:15 Uhr (8x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
82,00 € (inkl. Eintritt)
Michelbach, Kleinschwimmhalle

96069 Abendkurs

donnerstags ab 06.06.24, 18:45–20:15 Uhr (6x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
74,00 € (inkl. Eintritt)
Michelbach, Kleinschwimmhalle

Im angenehmen warmen Wasser werden fließende Bewegungen, Gleichgewichtsübungen und verschiedene Dehn und Kräftigungsübungen miteinander kombiniert. Ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Körperwahrnehmung und Balance kann entstehen.

Wir fühlen uns vom Wasser getragen und unterstützt und können dabei zur Ruhe und Entspannung gelangen.

Der erste Teil der Stunde findet auf der eigenen Yogamatte statt, um mit sanften Übungen den Körper geschmeidig werden zu lassen.

Der Kurs ist auch für gesunde Schwangere bis zum 5. Monat (ab Kursbeginn) geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Yogahalbmondkissen oder Yogakissen/ Sofakissen und Schwimmzeug.

Panofit

96085 Abendkurs

dienstags ab 11.06.24, 18–19 Uhr (4x)

IPG Waldenburg
50,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)
Sportschule Waldenburg

Panofit ist ein perfektes präventives Outdoortraining. Panofit verbindet „Panorama“ mit „Fitness“ in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur. Der Trainer vermittelt Ihnen, wie Sie Outdoortrainingsgeräte, Spielplatzgeräte, Fitnessparkours und natürliche Trainingsmöglichkeiten wie Treppen, Baumstämme oder Felsblöcke perfekt und gezielt für Ihr präventives Fitnesstraining nutzen können.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

Tanz

Workshop Orientalischer Tanz

97002 Workshop

Samstag, 23.03.2024, 14–17 Uhr

Nadine Hansen
25,00 €
Haus der Bildung

Wir tanzen auf schwungvolle Musik und erlernen eine kleine Choreografie. Der Fokus liegt auf der Freude am Tanzen und dem Ausdruck. Alle Level sind willkommen. Wer mag und hat, darf gerne ein Müntztuch und einen Schleier mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Orientalischer Tanz

97003 Nachmittagskurs

Freitag, 07.06., 14.06. und 21.06.2024,

jeweils 16:45–17:45 Uhr

Nadine Hansen
25,00 €
Haus der Bildung

Ziel des Kurses ist das Lernen und Trainieren spezieller Tanz- und Körperübungen, wie zum Beispiel das Isolieren der Hüfte. In jedem Termin probieren wir neue Schrittfolgen aus und setzen sie zum Abschluss des Kurses in einer Choreographie zusammen. Im Vordergrund steht das Bewusstsein für den eigenen Körper und das Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Wir tanzen zu Rhythmen und Klängen orientalischer Musik sowie aktuellen Popsongs aus aller Welt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

WinterFrau – Connected Body-Soma-Move

97004 Workshop

Sonntag, 25.02.2024, 10–14 Uhr

Aische Schwarz, Tanzlehrerin
29,00 €
Haus der Bildung

Unsere innere Stimme unterstützt und leitet uns, um den Tanz und die Atmung des Winters in uns entstehen zu lassen. Wir praktizieren somatische Bewusstseinsübungen und tiefe Entspannung, um uns mit unseren inneren Bewegungen zu verbinden. Das Element Wasser, welches mit dem Winter assoziiert wird, bildet die Grundlage, um den Rhythmus und den Aufbau der Tänze durch somatische Praktiken zu vermitteln.

Während dieser vier Stunden beschäftigen wir uns mit unserem Körper in Bewegung, gestärkt durch Wärme, Spiel und Aufmerksamkeit, um diesen zyklischen Teil von uns zu integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.





Frühlingsfrau – Connected Body-Soma-Move

97005 **F** Vormittagskurs

freitags ab 22.03.24, 9–10:30 Uhr (6x)

Aische Schwarz, Tanzlehrerin

69,00 €

Haus der Bildung

Hier lernen und üben wir Techniken aus Atem- und Bewegungsmethoden, die uns beibringen, ein klares und gutes Verständnis über unseren inneren Rhythmus zu bekommen.

Dies geschieht mit Hilfe verschiedener Methoden aus den Bereichen Yoga, Tanz, Wahrnehmungsübungen und Atemtechniken.

Ziel ist es, in Kontakt mit sich selbst zu kommen, loszulassen, was überflüssig ist und Raum zu schaffen für das, was wir in uns wachsen und erblühen lassen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Schnupperkurs Contact Improvisation

97006 Workshop

Samstag, 13.04.2024, 15–18 Uhr

Jan Creuzburg

28,00 €

Haus der Bildung

Contact Improvisation ist ein Tanz, der im Kontakt entsteht. Wo beim klassischen Paartanz das Memorieren fester Schrittfolgen und eine klare Rollenverteilung in Vordergrund steht, basiert jedes Contact-Duett auf einer empathischen Zugewandtheit der Tanzpartner zueinander.

In dieser Schnupper-Einheit werden die wichtigsten Basics vorgestellt. Begonnen wird mit Solo-Übungen, um die Wahrnehmung der Teilnehmenden zu schulen. Danach werden Partnerübungen mit weiteren Forschungsanregungen angeleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Tanzen im Kreis

97007 Nachmittagskurs

montags ab 26.02.24, 14:30–16 Uhr (10x)

Doris Klemenz

86,00 €

Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

Wir tanzen Kreistänze aus aller Welt, die leicht zu lernen sind und deren einfache Schrittfolgen gleich mitgetanzt werden können. Die verschiedenen Traditionen der Tänze vermitteln sich auf vielfältige Weise und lassen gleichzeitig sowohl Freude an Musik und Bewegung als auch Gemeinschaft beim Tanzen erleben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Fitness Dance

97008 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 19–20 Uhr (5x)

Rebecca Beier

49,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Wir tanzen zu angesagter, motivierender Musik und kombinieren dabei einfache Choreographien mit Fitness-Elementen, wie z.B. Squats oder Jumping Jacks. Dies hat zum Ziel mit Freude an der Bewegung die Muskulatur zu stärken und die Ausdauer zu trainieren.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Finde deinen Rhythmus

97009 Workshop

siehe Website

Mthunzi Fesi

Haus der Bildung

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse afrikanischer Trommelrhythmen und Tänze erarbeitet. Trotz fachkundiger Anleitung und Hilfestellung geht es nicht ums Nachmachen, sondern darum zu lernen, sich selbst auszudrücken.

Das Ziel ist es, lernen loszulassen und somit ein Flow-Gefühl entstehen zu lassen, Stress abzubauen, die Körperwahrnehmung und das Rhythmusgefühl zu schärfen und die Gruppendynamik zu erleben. Ganz im Moment zu sein und zu feiern was man tut.

Der Kurs ist für alle geeignet, auch vermeintlich unbegabte Neulingen können mit Humor und Neugier lernen, sich auf die Einheit von Musik und Bewegung einlassen

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

KörperRhythmus Workshop

97010 Workshop

Samstag, 16.03.2024, 10–14 Uhr

Aische Schwarz, Tanzlehrerin

29,00 €

Haus der Bildung

97011 Workshop

Samstag, 08.06.2024, 10–14 Uhr

Aische Schwarz, Tanzlehrerin

29,00 €

Haus der Bildung

Das Ziel dieses intensiven Schnupperkurses ist es, ganz bei sich anzukommen. Dies geschieht mit Hilfe von Techniken aus Atmung, Körperwahrnehmung und Yoga, die dazu dienen sollen, Verspannungen und ungewollte Empfindungen umzuwandeln und loszulassen. In angeleiteten Tanz und Atmung wird der Körper frei bewegt und der Geist entspannt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Papier und Stift.

Rhythmik und Körperarbeit

97012 **F** Abendkurs

montags ab 03.06.24, 17:25–18:25 Uhr (4x)

Aische Schwarz, Tanzlehrerin

29,00 €

Haus der Bildung

Das Ziel dieses 4-wöchigen Kurses ist es, ganz bei sich anzukommen und neue Bewegungs-

und Entspannungsarten zu vertiefen und zu integrieren. Dies geschieht mit Hilfe von Techniken aus Atmung, Körperwahrnehmung und Yoga, die dazu dienen sollen, Verspannungen und ungewollte Empfindungen umzuwandeln und loszulassen. In angeleiteter Tanz und Atmung wird der Körper frei bewegt und der Geist entspannt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Bachata für Einsteiger:innen

97020 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97021 Abendkurs

donnerstags ab 11.04.24, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97022 Abendkurs

donnerstags ab 20.06.24, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

Bachata ist ein Musik- und Tanzstil, der seinen Ursprung in der Dominikanischen Republik hat. Die Musik ist geprägt von karibischen Rhythmen. Hier erlernen Sie die wichtigsten Schritte und Drehungen und die ersten Figuren, ganz natürlich und mit viel Freude an der Bewegung. Jede:r kann mitmachen und sich alleine oder mit Partner:in anmelden.

Salsa Cubana

97023 Abendkurs

freitags ab 23.02.2024, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97024 Abendkurs

freitags ab 12.04.24, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97025 Abendkurs

freitags ab 21.06.24, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

Lassen Sie sich von den Rhythmen der Karibik anstecken und erleben Sie Salsa-Feeling pur! Dieser kubanische Salsakurs ist für Anfänger:innen geeignet. Hier erlernen Sie die wichtigsten kubanischen Schritte und die ersten Figuren. Jede:r kann mitmachen und Sie können sich alleine oder mit Partner anmelden.



Sockendisco – einfach nur tanzen

97030 Abendkurs

Sonntag, 25.02.2024, 18:30–20 Uhr
Michael Kraft-Danquard
Haus der Bildung

97031 Abendkurs

Sonntag, 10.03.2024, 18:30–20 Uhr
Michael Kraft-Danquard
Haus der Bildung

97032 Abendkurs

Sonntag, 14.04.2024, 18:30–20 Uhr
Michael Kraft-Danquard
Haus der Bildung

97033 Abendkurs

Sonntag, 05.05.2024, 18:30–20 Uhr
Michael Kraft-Danquard
Haus der Bildung

97034 Abendkurs

Sonntag, 16.06.2024, 18:30–20 Uhr
Michael Kraft-Danquard
Haus der Bildung

97035 Abendkurs

Sonntag, 14.07.2024, 18:30–20 Uhr
Michael Kraft-Danquard
Der Eintritt ist frei, Spenden sind gerne erbeten.
Haus der Bildung

Raus aus dem Alltag mit einer Sockendisco! Hier bietet sich die Möglichkeit, sich frei und unbeschwert zu bewegen und sich von der Musik führen zu lassen - ohne Schuhe und ohne Vorgaben oder Choreografien.

Es geht nicht darum, wie der Tanz aussieht, sondern darum, einen Raum zu schaffen um sich selbst ausdrücken. Dies kann dabei helfen, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und mehr in Kontakt mit sich und seinem Körper zu kommen. Wir spüren die Musik und den Rhythmus, kommen ganz im Augenblick an und genießen es, die eigene Lebendigkeit und Kraft zu spüren.

Eine Playlist mit Musik aus verschiedenen Genres und Jahrzehnten ist vorbereitet und kann auch zum „Nachtanzen“ verwendet werden. Sie ist auf Spotify unter folgendem Link zu hören und wird alle zwei Wochen erneuert.

Dancing fields <https://tinyurl.com/4r3yyznt>
Bitte mitbringen: warme Socken, bei Bedarf Decke, Getränk.

In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

Tanzend durch die Welt

97043 Workshop

Samstag, 02.03.2024, 14:30–18 Uhr
Eberhard Müller, Psychologischer Psychotherapeut
35,00 €
Haus der Bildung

Der Tanzworkshop bietet die Möglichkeit, praktische Grundkenntnisse im Folkloretanzen zu erwerben und schon Gelerntes aufzufrischen.



Foto: Schässlo

Durch die live vorgetragene Musik entsteht eine direkte Verbindung zwischen Band und den Tanzenden und erleichtert es den Teilnehmenden, sich auf die Tänze einzulassen.

Das Schässlo spielt heitere und melancholische, gefühlvolle und mitreißende Melodien aus dem Balkan, Israel, Russland und anderen Ländern. Dabei werden Klarinette, Gitarre, Akkordeon, Cello, Bass, Mandoline, Flöte, Trommel und Gesang erklingen.

Irmli Gröter aus Vaihingen/Enz leitet wieder die Tänze an. Wir haben mit ihr zusammen schöne leichte bis mittelschwere Kreis- und Paartänze herausgesucht. Irmli unterrichtet seit vielen Jahren mit Engagement und ansteckender Freude Folklore- und Seniorentanz in verschiedenen Gruppen.

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, Getränk

Besondere Angebote

Krav Maga

96097 Kompaktkurs

Samstag, 27.04.2024, 14–18 Uhr,
Sonntag, 28.04.2024, 10–14 Uhr
Andreas Fischer, Polizeibeamter, Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer
75,00 €
Haus der Bildung

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht.
Bitte Sportkleidung mitbringen.

Selbstverteidigung

96098 Abendkurs

donnerstags ab 08.02.24, 18:30–19:30 Uhr (10x)
Thomas Lee Johnson, Karatelehrer, Selbstverteidigung, Qigong-Lehrer
100,00 €
Brenzhaus

Selbstverteidigung kann viele Funktionen erfüllen. Ob zur Steigerung des Selbstbewusstseins, zur Selbstbehauptung, zur Abwehr eines rechtswidrigen Angriffs oder um sich und andere vor einem Überfall zu schützen.



Foto: Packi

Ich zeige Ihnen aus einer Vielzahl von Abwehrtechniken, wie Sie sich verteidigen und Ihre Bewegung optimieren können.

Der Kurs findet 14 tägig statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Einführung in das Kickboxen

96099 Kompaktkurs

Samstag, 20.04. und Sonntag, 21.04.2024, jeweils 9–16 Uhr
Mathias Waack
85,00 €
Haus der Bildung

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen mit konventionellem Boxen verbunden wird. Durch diese Verbindung ist eine umfangreiche Kombination von Schlag- und Tritttechniken möglich. Kickboxen fordert den ganzen Körper und trainiert die Körperbeherrschung und Beweglichkeit. Die Sportart eignet sich auch für Sporttreibende ohne Wettkampfabitionen.

Ihm Rahmen des Workshops werden Techniken vermittelt und können selbst ausprobiert werden. Das Ganze in einem lockeren, entspannten Rahmen, also optimal für alle, die mal reinschnuppern wollen.

Kampfsportkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Bitte Sportkleidung (ohne Schnallen, Reißverschlüsse o.ä.), Handtuch mitbringen.





Fremdsprachen öffnen uns die Welt. Sie ermöglichen es, private und berufliche Ziele in einem internationalen Umfeld zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Unsere Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Zur Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen von A1 bis C2 und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht.

Im Bereich „Internationales“ erleben Interessierte andere Länder und Kulturen aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln und erweitern ihr Wissen über die Welt.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Bahar Atuk
Tel. (0791) 97066-23
b.atuk@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 71 Englisch
- 72 Französisch
- 73 Italienisch
- 74 Spanisch
- 75 Weitere Sprachen
- 77 Internationales



Englisch

Englisch A1 Einstiegskurs

72002 Vormittagskurs

montags ab 19.02.24, 8:30–10 Uhr (15x)

Monika Gais
120,00 €

Haus der Bildung

Sie haben keine oder sehr wenige Vorkenntnisse in Englisch und möchten die Sprache noch einmal von Anfang an lernen? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in Grammatik, Wortschatz und freies Sprechen. Kursbuch: „Great! A1 2nd edition“ (ISBN 978-3-12-501750-4), ab Lektion 1.

Englisch A1 Einstiegskurs

72003 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Žaneta Obrist
120,00 €

Haus der Bildung

Sie haben keine oder sehr wenige Vorkenntnisse in Englisch und möchten die Sprache noch einmal von Anfang an lernen? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in Grammatik, Wortschatz und freies Sprechen. Kursbuch: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Lektion 1.

Englisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

72004 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Brigitte Scholl-Jesper
120,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Lektion 3.

Englisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

72005 Vormittagskurs

freitags ab 23.02.24, 10–11:30 Uhr (15x)

Martina Schuster
120,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Lektion 3.

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

72006 Vormittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 9-10:30 Uhr (14x)

Margarete Krauß-Dent
112,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Lektion 6.

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

72007 Vormittagskurs

montags ab 19.02.24, 10:15–11:45 Uhr (15x)

Monika Gais
120,00 €

Haus der Bildung

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In diesem Kurs üben wir Grammatik, Wortschatz und freies Sprechen. Kursbuch: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Lektion 10.

Englisch A2

72008 Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 10:30–12 Uhr (15x)

Brigitte Scholl-Jesper
120,00 €

Haus der Bildung

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In diesem Kurs üben wir, in einfachem Englisch über alltägliche Dinge wie Familie, Arbeit, Hobbys, Essen, Einkauf-

fen, Freizeit und Ferien zu reden können, wir trainieren das Hörverständnis, lernen kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen und erweitern unsere vorhandenen grammatikalischen und kommunikativen Fähigkeiten. Kursbuch: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), ab Lektion 3.

Englisch A2

72012 Nachmittagskurs

montags ab 19.02.24, 15:45–17:15 Uhr (15x)

June Boralessa-Greiner
120,00 €

Haus der Bildung, Raum N.1.07 Offener Treff MGH

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5).

Englisch A2

72013 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 10–11:30 Uhr (15x)

Monika Gais
120,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), ab Lektion 6.

Englisch A2

72014 Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 8:15–9:45 Uhr (15x)

Monika Gais
120,00 €

Haus der Bildung

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In diesem Kurs erweitern wir unsere vorhandenen grammatikalischen und kommunikativen Fähigkeiten.

Kursbuch: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), ab Lektion 5.

Englisch A2

72016 Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 10–11:30 Uhr (15x)

Monika Gais
120,00 €

Haus der Bildung

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In diesem Kurs erweitern wir unsere vorhandenen grammatikalischen und kommunikativen Fähigkeiten.

Kursbuch: Wird am ersten Kurstag besprochen.

Englisch A2

72017 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Carola Hagitte-Bergmann
120,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), ab Lektion 5.



Foto: pixabay.com





Einzelcoaching

English Coaching for Professionals

72039

Individuelle Termine nach Absprache

Cerys Kühne-Mason
40,00 € pro 45 min
Haus der Bildung



This offer is aimed at professionals, working in an international environment, who want to polish and perfect a specific work project in English, may it be just an email or an entire presentation in written or verbal form. If your English is good but has to be perfect, if you are struggling to get the native speaker edge, or if you just want to check your draft. We will work together on correcting the text, clarifying ambiguity, considering cultural faux pas and improving pronunciation. Our tutor is a British native speaker who has studied in the UK and US, most recently in the field of Strategic Global Communication, and has worked in German mid-sized companies for many years.

Please note that we will not be able to work on legal or highly technical text and that this is not a translation service but a collaborative learning experience.

To book a session, please contact Bahar Atuk at 0791 97066-23 or b.atuk@vhs-sha.de.

Englisch A2

72018

Vormittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 9:30–11 Uhr (15x)
June Boralessa-Greiner
120,00 €
Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Kursbuch: „Key A2“ (ISBN 978-3-06-020098-6).

Englisch B1

72023

Nachmittagskurs

montags ab 19.02.24, 16–17:30 Uhr (15x)
Žaneta Obrist
120,00 €
Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Kursbuch: „Go for it! B1“ (ISBN 978-3-19-102940-1).

Englisch B1

72024

Vormittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 10–11:30 Uhr (15x)
Cindy Bramhall
120,00 €
Haus der Bildung

Would you like to refresh your English? Then join us! Together, we work on vocabulary, grammar and speaking skills.
Kursbuch: „Go for it! B1“ (ISBN 978-3-19-102940-1), ab Lektion 2.

Englisch B1

72025

Vormittagskurs

freitags ab 23.02.24, 8:45–10:15 Uhr (12x)
Margarete Krauß-Dent
112,00 €
Haus der Bildung

In this course you can practice your speaking skills, learn more vocabulary and improve your structural use of English. We cover a variety of topics looking at the media, science, the environment, life stories, events, places, the past and the future.

Englisch B1 Monday Morning Conversation

72026

Vormittagskurs

montags ab 26.02.24, 10–11:30 Uhr (12x)
Ron Moore
96,00 €
Haus der Bildung

Would you like to improve your speaking skills? Then join our conversation course where we will talk about American culture, current affairs, the best places to visit and more. You can work on your conversational English skills while building on your existing vocabulary with an American speaker.

Englisch B1/B2

72028

Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)
Cindy Bramhall
120,00 €
Haus der Bildung

Come join us in this conversation course with a native speaker. We talk about current issues and all kinds of interesting topics while working on our vocabulary and grammar skills.
Kursbuch: „Great! B2“ (ISBN 978-3-12-501584-5).

Englisch B2

72030

Vormittagskurs

montags ab 19.02.24, 10–11:30 Uhr (15x)
Cindy Bramhall
120,00 €
Haus der Bildung

Would you like to practice and improve your speaking skills? Is your English „okay“ and are you interested in discussing your points of view

with others? Then join this group, talk a lot and increase your vocabulary and grammar skills with a native speaker.

Kursbuch: Wird am ersten Kurstag besprochen.

Englisch B2

72033

Abendkurs

dienstags ab 20.02.2024, 18–19:30 Uhr (15x)
Ernst-Michael Wanner
120,00 €
Gewerbliche Schulen, G 237

Auffrischkurs für Fortgeschrittene, die ihren Wortschatz erweitern, freies Sprechen und Leseverstehen üben möchten.

Join in and have fun talking about life, the universe and everything!

Englisch B2/C1

72034

Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)
Cindy Bramhall
120,00 €
Haus der Bildung

In this conversation course for advanced speakers you can practice and improve your English skills with a native speaker. We will talk about a variety of interesting topics.

Kursbuch: „Great! B2“ (ISBN 978-3-12-501584-5).

Französisch

Französisch kompakt für den Urlaub

73001

Kompaktkurs

Samstag, 13.04. und 20.04.24, jeweils 10–13 Uhr (2x)
Helene Wirkun
40,00 €
Haus der Bildung

Machen Sie sich fit für den Frankreichurlaub. Teilnehmende mit geringen Französischkenntnissen üben in diesem Kompaktkurs die wichtigsten Reisesituationen im Restaurant, im Hotel, am Flughafen etc.

Französisch A1 Einstiegskurs

73002

Nachmittagskurs

montags ab 19.02.24, 16:30–18 Uhr (15x)
Youssef Kouassi Angoua Ouattara
120,00 €
Haus der Bildung

Sie möchten Französisch von einem Muttersprachler lernen? In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erwerben Sie erste Sprachkenntnisse.

Kursbuch: „On y va! A1 - aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 1.



Foto: Paul Riley

Französisch A 1 mit geringen Vorkenntnissen

73004 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18:15–19:45 Uhr (15x)

Youssef Kouassi Angoua Ouattara
120,00 €

Haus der Bildung

Sie möchten Französisch von einem Muttersprachler lernen? In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen bauen Sie ihre Sprachkenntnisse weiter aus.

Kursbuch: „On y va! A1 - aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 7.

Französisch A 1 mit Vorkenntnissen

73005 Vormittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 10–11:30 Uhr (15x)

Martina Schuster
120,00 €

Haus der Bildung

Teilnehmende, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben, können in diesem Kurs ihre Kenntnisse festigen, mit abwechslungsreichen Übungen Sicherheit gewinnen und so reichlich Motivation für einen Folgekurs aufbauen.

Kursbuch: „Intermezzo Französisch A1“ (ISBN 978-3-19-119600-4), ab Lektion 1.

Französisch A 1/A2

73006 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 19:15–20:30 Uhr (12x)

Helene Wirkus
80,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen und erfahren nebenbei viel über Land und Leute.

Kursbuch: „On y va! A1 - aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 9.

Französisch A2

73009 Nachmittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 16:15–17:45 Uhr (15x)

Françoise Eisfeld
120,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs bauen Teilnehmende mit Vorkenntnissen ihre Sprachkenntnisse weiter aus. Kursbuch: „On y va! A2 - aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103351-4), ab Lektion 3.

Französisch A2/B1

73010 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 9:30–11 Uhr (15x)

Françoise Eisfeld
120,00 €

Haus der Bildung

Für Interessierte, die früher schon einmal Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse reaktivieren und ausbauen möchten. Mit viel freiem Sprechen über unterschiedliche Alltagsthemen und Grammatik-Wiederholung mittels einer Lektüre.

Kursbuch: „Französisch für Anfänger und Fortgeschrittene. Französisch lernen mit Kurzgeschichten“ (ISBN 979-8730-0668-54).

Französisch B1

73013 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18:15–19:45 Uhr (15x)

Anne Bissling
120,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die Ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

Nach „On y va! B1 - aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103354-5), ab Lektion 3.

Französisch B1 – Kleingruppe

73016 Nachmittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 16:30–17:30 Uhr (13x)

Carola Hagitte-Bergmann
139,00 €

Haus der Bildung

Gemeinsam lesen und besprechen wir leichte französische Texte. Machen Sie mit!

Französisch B2

73017 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 9:30–11 Uhr (15x)

Martina Schuster
120,00 €

Haus der Bildung

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Französischkenntnisse vertiefen wollen. Anhand von aktuellen Themen, Grammatik- und Wortschatzübungen sowie dem Lesen von Texten oder einer Lektüre tauchen wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre in die französische Sprache, Konversation und Kultur ein.

Französisch B2

73018 Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 9-10:30 Uhr (10x)

Elke Schneeberger
80,00 €

Haus der Bildung

Frischen Sie in netter Runde Ihr Französisch auf: mit aktuellen Texten über Landeskunde, Kultur, Menschen etc., Grammatikübungen und viel Gelegenheit zum freien Sprechen.

Französisch B2 – Flexikurs

73019 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 17–18:30 Uhr (15x)

Beate Helbig
120,00 €

Haus der Bildung

Dieser Flexikurs richtet sich an Fortgeschrittene, die freies Sprechen, aber auch Vokabular und Grammatik vertiefen möchten. Ein abwechslungsreicher Unterricht in fröhlicher Atmosphäre erwartet Sie. Die Teilnahme ist in Präsenz oder online möglich. Einige Termine werden für die gesamte Gruppe online angeboten. Kursbuch: „Édito B2, troisième édition“ (ISBN 978-3-12-529394-6), ab Lektion 4.

In unseren Flexikursen kann jede/r Teilnehmende für jeden Kurstermin individuell entscheiden, ob er/sie in der VHS oder zuhause über das Internet am Kurs teilnimmt.

Französisch C1 Literatur und Konversation

73020 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 17:45–19 Uhr (12x)

Helene Wirkus
80,00 €

Haus der Bildung

In diesem Semester steht der Bestseller: L'anomalie von Hervé Le Tellier im Mittelpunkt. Wir nehmen diesen Roman als Anregung für unsere Gespräche und Diskussionen und erarbeiten anhand des Romans Redewendungen und Grammatik auf fortgeschrittenem Niveau. Alle, die ihre „eingerosteten“ Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, sind willkommen. Es geht uns ums Sprechen und Auffrischen in entspannter Atmosphäre.

Italienisch

Italienisch A 1 mit geringen Vorkenntnissen

74002 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 10:30–12 Uhr (15x)

Gianni Petracca
120,00 €

Haus der Bildung

Sie möchten Italienisch lernen und gleichzeitig Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur erfahren? In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen und erfahren nebenbei viel über Land und Leute.

Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 3.

Italienisch A 1 mit Vorkenntnissen

74003 Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 10:30–12 Uhr (15x)

Gianni Petracca
120,00 €

Haus der Bildung





Foto: pixabay.com

Sie möchten Italienisch lernen und gleichzeitig Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur erfahren? In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltagssituationen und erfahren nebenbei viel über Land und Leute. Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 5.

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

74008 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)
 Laura Martinelli
 120,00 €
 Realschule Schenkensee

Sie möchten Italienisch lernen und gleichzeitig Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur erfahren? In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse aus und erfahren nebenbei viel über Land und Leute. Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 8.

Italienisch A2

74010 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 19:45–21:15 Uhr (15x)
 Laura Martinelli
 120,00 €
 Realschule Schenkensee

Sie möchten Italienisch lernen und gleichzeitig Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur erfahren? In diesem Kurs bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse aus und erfahren nebenbei viel über Land und Leute. Kursbuch: „Chiaro! A2, nuova edizione“ (ISBN 978-3-19-275449-4), ab Lektion 1.

Italienisch A2

74015 Vormittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 10:30–12 Uhr (15x)
 Gianni Petracca
 108,00 €
 Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kursbuch: „Chiaro! A2“ (ISBN 978-3-19-005449-7), ab Lektion 10.

Italienisch B2

74024 Vormittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 9:15–10:15 Uhr (15x)
 Gianni Petracca
 80,00 €
 Haus der Bildung

Für Fortgeschrittene.

Spanisch

Spanisch A1 Einstiegskurs

76000 Abendkurs

dienstags ab 12.03.24, 18–19:30 Uhr (15x)
 Paz Padilla, Dipl. Psychologin
 120,00 €
 Haus der Bildung

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in Grammatik, Wortschatz und freies Sprechen. Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 1.

Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

76002 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.2024, 18–19:30 Uhr (15x)
 Ruth Gálvez Conde
 120,00 €
 Haus der Bildung

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten diese ausbauen? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in Grammatik, Wortschatz und freies Sprechen. Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 3.

Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen.

76003 Vormittagskurs

montags ab 19.02.24, 10–11:30 Uhr (15x)
 José Antonio Gálvez Cerezo
 120,00 €
 Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Wissen weiter ausbauen möchten. Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 3.

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

76011

donnerstags ab 14.03.24, 16:30–18 Uhr (14x)
 Paz Padilla, Dipl. Psychologin
 112,00 €
 Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 10.

Spanisch A1 mit Vorkenntnissen.

76013 Vormittagskurs

donnerstags ab 14.03.24, 10–11:30 Uhr (14x)
 Paz Padilla, Dipl. Psychologin
 112,00 €
 Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Festigung der Themen aus der Niveaustufe A1: Grammatik, Texte lesen und schreiben sowie Konversation werden geübt und vertieft. Kursbuch: „Con gusto nuevo A1. Trainingsbuch mit Audios“ (ISBN 978-3-12-514672-3), ab Lektion 5.

Spanisch A1/A2

76014 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)
 José Antonio Gálvez Cerezo
 120,00 €
 Haus der Bildung

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs wiederholen wir die letzten Lektionen aus dem Niveau A1, bevor wir mit A2 starten. Der Kurs wird einsprachig auf Spanisch unterrichtet.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 10.

Spanisch A2

76015 Nachmittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 16:30–18 Uhr (15x)
 Adrián Rivero Ibáñez
 120,00 €
 Haus der Bildung

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch auf dem Niveau A1 und möchten



diese kontinuierlich erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren. Kursbuch: „Con gusto nuevo A2“ (ISBN 978-3-12-514677-8), ab Lektion 1.

Spanisch B1

76019 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)
Ruth Gálvez Conde
120,00 €
Haus der Bildung

Sie besitzen bereits fortgeschrittene Kenntnisse in Spanisch und möchten diese kontinuierlich erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren. Kursbuch: „Con gusto nuevo B1“ (ISBN 978-3-12-514684-6), ab Lektion 5.

Spanisch B1 Konversation

76023 Abendkurs

donnerstags ab 14.03.24, 18–19:30 Uhr (14x)
Paz Padilla, Dipl. Psychologin
112,00 €
Haus der Bildung

Konversationskurs für fortgeschrittene Teilnehmende.

Spanisch B1/B2 Konversation

76027 Abendkurs

montags ab 04.03.24, 19:45–21:15 Uhr (12x)
Ruth Gálvez Conde
96,00 €
Haus der Bildung

Si tiene conocimientos de español (B1-B2) y desea practicar y mejorar su conversación por motivos de viaje, turismo, trabajo, o simplemente porque le gusta el idioma, en este curso puede conseguirlo. Le esperamos.

Spanisch B2

76025 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18:15–19:45 Uhr (15x)
Adrián Rivero Ibáñez
120,00 €
Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihren Wortschatz erweitern und ihre Sprechfertigkeit - inklusive Grammatik - trainieren möchten.

Kursbuch: „Con gusto nuevo B2“ (ISBN: 978-3-12-514688-4), ab Lektion 5.

Weitere Sprachen

Arabisch A1 Einstiegskurs – Kleingruppe

77001 Abendkurs

mittwochs ab 13.03.24, 19:45–21:15 Uhr (12x)
Yasmin Hasso
144,00 €
Haus der Bildung

Sie möchten Arabisch sprechen und dabei parallel die Schrift erlernen? Ihnen sind dabei abwechslungsreiche Themen und Freude an der Sprache wichtig?

Dieser Kurs führt Teilnehmende ohne Vorkenntnisse an die arabische Sprache und Schrift heran. Zugleich vertiefen sie ihr Wissen über Länder und Leute der arabischen Welt.

Arabisch A1 mit Vorkenntnissen

77002 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)
Yasmin Hasso
120,00 €
Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Chinesisch A1 Einstiegskurs – Kleingruppe

77004 Abendkurs

donnerstags ab 11.04.24, 19:45–21:15 Uhr (10x)
Yushu Sun
160,00 €
Haus der Bildung

Sie möchten die chinesische Sprache und Schrift erlernen? Dieser Kurs führt Teilnehmende ohne Vorkenntnisse an Mandarin heran. Zugleich vertiefen sie ihr Wissen über Land und Leute.

Kursbuch: „Lóng neu“ (ISBN 978-3-12-528960-4), ab Lektion 1.

Deutsch für Deutsche



Foto: Canva

Lesen und Schreiben

78904 U Abendkurs

donnerstags ab 07.03.24, 17:45-18:45 Uhr (14 x)
Marlies Schön-Faisey, Christian Kümmerer
53,00 € (inklusive Kopien)
Realschule Schenkensee, Raum 236

Exklusiv für Menschen mit Unterstützungsbedarf.

Der Kurs wendet sich an Menschen mit Unterstützungsbedarf, die Spaß am Lesen und Schreiben haben, weiter üben möchten oder manches verlernt haben.

Griechisch A1 mit Vorkenntnissen @home

77008 Online Kurs

donnerstags ab 22.02.24, 17–18 Uhr (15x)
Dimitra Nikoloudi
120,00 €
Zoom Videokonferenz

Teilnehmende mit Vorkenntnissen bauen in diesem Kurs ihre Fähigkeiten aus. Kursbuch: „Kalimera A1“ (ISBN 978-3-12-606650-1).

Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung Baden-Württemberg (LN WBB)

Die Schwäbisch Haller Volkshochschule ist Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LN WBB), das unter dem Motto „Gemeinsam gute Beratung ermöglichen“ unterschiedliche Träger der allgemeinen und beruflichen Weiterbildungsberatung in Baden-Württemberg zu einem flächendeckenden Netzwerk zusammenführt.

An unserer Volkshochschule können Sie sich wohnortsnah kostenlos zu Fragen Ihrer persönlichen allgemeinen und beruflichen Weiterbildung beraten lassen. Die Beratung orientiert sich dabei an den individuellen Interessen der Ratsuchenden und berücksichtigt Angebote unterschiedlicher Weiterbildungsanbieter.

Das LN WBB wird durch das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg gefördert. Träger der Koordinationsstelle des LN WBB ist der Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.
Telefon: 0791–97066-0





Griechisch B1 @home

77009 Online Kurs

donnerstags ab 22.02.24, 18:15–19:45 Uhr (15x)

Dimitra Nikoloudi
150,00 €

Zoom Videokonferenz

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neben der Sprache erfahren sie dabei aus erster Hand viel über Land und Leute.

Griechisch B2 @home

77010 Online Kurs

donnerstags ab 22.02.24, 20–21:30 Uhr (15x)

Dimitra Nikoloudi
150,00 €

Zoom Videokonferenz

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Neben der Sprache erfahren sie dabei aus erster Hand viel über Land und Leute.

Japanisch A1 mit Vorkenntnissen

77012 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 19:15–20:45 Uhr (12x)

Tomoko Kühnl
96,00 €

Haus der Bildung

Interessierte mit Vorkenntnissen bauen ihr Grundwissen der gesprochenen Sprache und der Schrift aus.

Kursbuch: „Japanisch Schritt für Schritt Band 1“ (ISBN 978-3732299744).

Japanisch A2 - Kleingruppe

77014 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 17:30–19 Uhr (10x)

Tomoko Kühnl
160,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Kroatisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

77016 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Tihana Ferenčak
120,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Kursbuch: Wird am ersten Kurstag besprochen.

Kroatisch A1 mit Vorkenntnissen

77017 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 19–20:30 Uhr (15x)

Tihana Ferenčak
120,00 €

Haus der Bildung

Teilnehmende mit Vorkenntnissen bauen ihre Kenntnisse aus und erfahren dabei viel über Land und Leute aus erster Hand.

Latein – warum eigentlich nicht?

77018

montags ab 26.02.24, 10–11:30 Uhr (12x)

Bernd Strecker
96,00 €

Haus der Bildung

In vielen Lebensbereichen stoßen wir auch heute noch auf Begriffe mit lateinischen Wurzeln, und die Lektüre von Asterix und Obelix hat so manches Zitat aus der Römerzeit wieder salonfähig gemacht. Latein macht Spaß, wenn man es gemeinsam als Hineinfinden in die Grammatik und in alte wie neue Texte versteht. Anhand des Lehrbuchs „Endlich Zeit für Latein“ werden wir viel über Latein und über Sprache allgemein lernen und die Fähigkeit erwerben, am Ende selbst zu übersetzen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Endlich Zeit für Latein“ (ISBN 978-3-19-009592-6), ab Lektion 7.

Latein einmal anders

77019 Nachmittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 14–15:30 Uhr (12x)

Hans Rainer Walch
96,00 €

Haus der Bildung

Für Nostalgiker im DREISCHRITT: Einübung sprachlicher Grundlagen und Übungen. Einblick: Latein und die romanischen Sprachen. Kürzere Texte: Sprichwort, Inschrift, Dichtung. Begegnung mit Beispielen bekannter Originaltexte (mit Übersetzung) von Caesar, Cicero, Vergil etc. Gute Lateinkenntnisse werden vorausgesetzt.

Polnisch A1 mit geringen Vorkenntnissen – Kleingruppe

77021 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18–19:30 Uhr (10x)

Ewa Kenyeres
120,00 €

Realschule Schenkensee

Sie interessieren sich für die polnische Sprache? Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern ihre Fähigkeiten und lernen dabei viel über Land und Leute.

Kursbuch: „Witam! aktuell“ (ISBN 978-3-19-105369)

Brasilianisch-Portugiesisch A1 Einstiegskurs

77022 Abendkurs

mittwochs ab 10.04.24, 18–19:30 Uhr (12x)

Flavia Wolf
120,00 €

Haus der Bildung

Sie möchten brasilianisches Portugiesisch von Grund auf lernen? In diesem Einstiegskurs lernen Sie Ihre ersten Sprachbausteine.

Russisch A1 mit geringen Vorkenntnissen – Kleingruppe

77025

dienstags ab 20.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Nataliia Baitinger
180,00 €

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Otlitschno! aktuell A1“ (ISBN 978-3-19-204477-9), ab Lektion 3.



Foto: pixabay



Internationales

American Football für Neulinge erklärt

27056

Vortrag mit Anmeldung

Montag, 15.04.2024, 19:30–21:30 Uhr

Georg Schiele

gebührenfrei

Haus der Bildung



Foto: pixabay

Sie haben bisher wenig Ahnung von American Football, wollten aber schon immer mehr über diesen Sport wissen? Sie wären gern Football-Zuschauer:in, aber Kickoff und Touchdown sagen Ihnen noch nicht viel? Georg Schiele, 1. Vorsitzender des Green Club e. V., Förderverein und Fanclub der Schwäbisch Hall Unicorns, bringt Ihnen an diesem Abend seine Leidenschaft auf abwechslungsreiche Weise näher. Teilnehmende ohne jedes Vorwissen erhalten einen ersten Überblick über die Regeln und Abläufe und sind danach startklar für die neue Football-Saison.

In Kooperation mit dem Green Club e. V.

American Football live

27057

Termin wird noch bekanntgegeben

20,00 €

Optima Sportpark

Unter dem Motto „Football für jedermann verständlich erklärt“ verbringen Sie ein Heimspiel der Schwäbisch Hall Unicorns zusammen mit einem Football-Guide. Egal ob Sie ein Football-Neuling sind oder den Sport schon kennengelernt haben – der erfahrene Guide, meist ein ehemaliger Spieler der Unicorns, erklärt die Spielzüge leicht und verständlich und ist offen für Fragen rund um die Feinheiten und Taktiken des Spiels und die Schwäbisch Hall Unicorns. Termin: Ein Samstag während der Football-Saison April-August, ab 16 Uhr. Der genaue Termin wird Anfang Februar auf der Website bekanntgegeben.

In Kooperation mit dem Green Club e. V.



Foto: pixabay

Indian cooking

94025

Kochkurs

Samstag, 15.06.24, 18–21 Uhr

Raffat Nadira Khan

49,00 € inkl. 20 € Lebensmittelkosten

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Explore the flavors of India in our cooking class highlighting traditional breakfast dishes! Learn how to prepare Aloo Curry, Chana Curry, Semolina Halwa, and Puri Bread alongside our culinary experts. Join us for a hands-on session to uncover the secrets of authentic Indian cuisine and spice up your mornings with this flavorful adventure.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

CASA MAFRICA: Kochen wie in der Demokratischen Republik Kongo (vegan)

94016

Kochkurs

Samstag, 06.07.2024, 14:30–17 Uhr

Maman Suzie, Köchin für traditionelle, afrikanische Küche

44,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Mit Maman Suzie zu Besuch in der Demokratischen Republik Kongo: Hier werden Sie zweisprachig, auf Französisch und auf Deutsch, in die Eigenart der kongolesischen Küche eingeführt. Während viele Länderküchen in Afrika häufig von außen beeinflusst wurden und werden, ist die Küche der DR Kongo eine Mischung aus verschiedenen Stämmen der Region. Wir werden den Teig von Mikate (frittierte Bällchen) mit den Fingern gut formen lernen und formschöne Teile aus dem Topf herausholen. Madesu (weiße Bohnen) Ponde (Maniokblät-

ter, eine Art afrikanischer Spinat) und frittierte Bananen gehören ebenso zu unserem Menü des Tages.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Europawahl 2024: Wer und was zur Wahl steht

10010

Gesprächsabend

Mittwoch, 15.05.2024, 19 Uhr

Evelyne Gebhardt

Eintritt frei

Haus der Bildung

Am 9. Juni 2023 finden in Deutschland die Europawahlen statt. In allen EU-Staaten wählen die Bürger:innen ein neues Europäisches Parlament. Martin Weis wird im Gespräch mit Evelyn Gebhardt, ehemalige Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments und Vorsitzende der überparteilichen Europa Union, klären: Wer und was steht zur Wahl? Dabei werden vor allem auch diese Fragen in den Blick genommen: Wer tritt an, welche Parteien und Listen stehen zur Wahl? Wer sind die Spitzenkandidat:innen, und für welche programmatischen Inhalte stehen sie? Mit wem haben die deutschen Parteien bisher im Europäischen Parlament gemeinsame Fraktionen gebildet? Welche Ideen von Europa haben die zur Wahl stehenden Parteien und Listen? Was steht zur Wahl? Um welche „Richtungsentscheidungen“ geht es? In Kooperation mit: Europa Union, Ev. Kreisbildungswerk, Kath. Erwachsenenbildung, Mehr- generationentreff im Haus der Bildung.





Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel des Europarats „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sie ermöglichen es, private und berufliche Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Unsere Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Bahar Atuk
Tel. (0791) 97066-23
b.atuk@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 79 BAMF Integrations- und Berufssprachkurse
- 81 Wochenendkurse
- 81 Abendkurse

Beratung und Einstufung

Wir empfehlen allen Interessenten, die einen Deutschkurs belegen möchten, sich vor der Anmeldung beraten zu lassen, um den für sie geeigneten Kurs zu finden und um abzuklären, ob eine finanzielle Förderung des Bundesamtes für Migration (BAMF) in Frage kommt. Sie können sich gerne persönlich beraten lassen.

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 9–12 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Kontakt: Stefana Vogelbacher,
Tel. 0791 97066–13,
E-Mail: s.vogelbacher@vhs-sha.de

BAMF Integrations- und Berufssprachkurse**Deutsch Integrationskurs – A1.1****71036–01****ab 11.03.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Svetlana Klos, Gabriele Schindler
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Deutsch Integrationskurs – A1.2**71036–02****mittwochs ab 17.04.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Gabriele Schindler, Svetlana Klos
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Deutsch Integrationskurs – A2.1**71036–03****ab 10.06.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Svetlana Klos
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Deutsch Integrationskurs – A2.1**71032–03****ab 01.04.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Sabine Bauer, Nüvide Kilic-Deniz,
Marita Schmidt
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Deutsch Integrationskurs – A2.1 - HFM**71035–03****ab 30.04.24, 8:30–12:30 Uhr (20x)**

Martina Laukenmann
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Hällisch-Fränkisches Museum

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.



Foto: Anslan

Deutsch Integrationskurs – A2.2**71032–04****ab 15.05.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Marita Schmidt, Sabine Bauer
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Deutsch Integrationskurs – A2.2 - HFM**71035–04****ab 20.06.24, 8:30–12:30 Uhr (20x)**

Martina Laukenmann
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Hällisch-Fränkisches Museum

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Deutsch Integrationskurs – A2.2**71036–04****ab 15.07.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Svetlana Klos
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Deutsch Integrationskurs – B1.1**71030–05****ab 28.02.24, 8:30–12:45 Uhr (20x)**

Ramona Cobbs
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Haus der Vereine, Am Schuppach 7,
74523 Schwäbisch Hall

Für Fortgeschrittene.

Deutsch Integrationskurs – B1.1**71031–05****ab 12.03.24, 13–16:15 Uhr (25x)**

Marita Schmidt, Sabine Bauer
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Fortgeschrittene.

Deutsch Integrationskurs – B1.1**71032–05****ab 03.07.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Marita Schmidt, Sabine Bauer
300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Für Fortgeschrittene.

Neue Integrationskurse und DeuFöV-Kurse

In der VHS Schwäbisch Hall beginnen regelmäßig neue BAMF Integrationskurse und DeuFöV-Kurse. Die Starttermine für das 1. Halbjahr 2024 sind unter anderem:

22.01.2024	Integrationskurs A1
06.02.2024	Integrationskurs A1
11.03.2024	Integrationskurs A1
26.02.2024	Berufsbezogener DeuFöV Kurs B2
03.06.2024	Berufsbezogener DeuFöV Kurs B2

Nähere Information zur Anmeldung bzw. zum Einstieg in höhere Module erhalten Sie bei: Stefana Vogelbacher, Tel. 0791 97066–13, E-Mail: s.vogelbacher@vhs-sha.de





Lernportal

Das vhs-Lernportal

- ist ein kostenfreies digitales Lernangebot für Deutsch als Zweitsprache
- ist die ideale Ergänzung in Präsenz- und Blended Learning-Kursen
- wird sukzessive um weitere Kurse und Angebote erweitert

Das vhs-Lernportal bietet

- Kurse zum Selbstlernen und zur Einbettung in Präsenz-Angebote
- eine optimierte Nutzbarkeit für Smartphones
- tutorielle Begleitung der Lernenden

Deutsch Integrationskurs – B1.2

71030-06

ab 17.04.24, 8:30–12:45 Uhr (20x)

Ramona Cobbs

300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)

Haus der Vereine, Am Schuppach 7, 74523 Schwäbisch Hall

Für Fortgeschrittene.

Deutsch Integrationskurs – B1.2

71031-06

ab 30.04.24, 13–16:15 Uhr (25x)

Marita Schmidt, Sabine Bauer

300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)

Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Fortgeschrittene. Integrationskurs.

Deutsch Integrationskurs – Orientierungskurs

71030-07

ab 06.06.24, 8:30–12:45 Uhr (20x)

Ramona Cobbs

300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)

Haus der Vereine, Am Schuppach 7, 74523 Schwäbisch Hall

Einführung in Gesellschaft, Politik, Recht und Kultur in Deutschland.

Deutsch Integrationskurs – Orientierungskurs

71040-07

ab 19.02.24, 8:30–11:45 Uhr (25x)

Hanna Hald

300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)

Salon Anna Büschler

Einführung in Gesellschaft, Politik, Recht und Kultur in Deutschland.

Einbürgerungstests (25 €)

Freitag, 19.04.2024, 13 Uhr

Freitag, 14.06.2024, 13 Uhr

Freitag, 19.07.2024, 13 Uhr

Sprachprüfungen Deutsch A2/B1 (175 €)

Freitag, 19.04.2024, 14 Uhr

Freitag, 14.06.2024, 14 Uhr

Freitag, 19.07.2024, 14 Uhr

Sprachprüfungen Deutsch C1 (195 €)

Samstag, 13.07.2024, 10 Uhr

Begrenzte Platzzahl! Bitte beachten Sie die Anmeldefristen und melden Sie sich persönlich zu den Prüfungen an.

Deutsch Integrationskurs – Orientierungskurs

71031-07

ab 21.06.24, 13–16:15 Uhr (25x)

Sabine Bauer, Marita Schmidt

300,00 € (BAMF: 225,00 € / 5,00 €)

Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Einführung in Gesellschaft, Politik, Recht und Kultur in Deutschland.

KURSLEITUNG GESUCHT!

Für den Unterricht in unseren Integrations- und Berufssprachkursen, sowie in den Abend- und Wochenendkursen suchen wir Deutschlehrkräfte mit Studienabschluss und einschlägiger beruflicher Erfahrung.

Sehr gute Deutschkenntnisse sind dabei ebenso zwingend erforderlich, wie gute methodische und didaktische Fähigkeiten im Unterricht. Die Vermittlung und Erweiterung von Sprachkenntnissen auf unterschiedlichen Niveaustufen sowie interkulturelle Kompetenzen und Kenntnisse der Gepflogenheiten in unterschiedlichen Kulturkreisen zeichnen Sie aus?

Dann wenden Sie sich gerne an
Frau Bahar Atuk b.atuk@vhs-sha.de





DeuFöV – Berufsbezogener Deutschkurs B2

71050

ab 26.02.24, 8:30–12:45 Uhr (80x)

Karin Gardini Scheible
Haus der Bildung

DeuFöV – Berufsbezogener Deutschkurs B2 #40

71055

ab 03.06.24, 8:30–12:45 Uhr (80x)

Natalia Rybkina-Hentschel
Haus der Bildung

Deutschkurs B2 im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung. Der Kurs umfasst 400 Unterrichtsstunden und schließt mit einer telc Prüfung ab.

Nur für Teilnehmende mit einer Berechtigung der Agentur für Arbeit bzw. des Jobcenters.

Nähere Informationen bei:

Stefana Vogelbacher, Tel. 0791 97066-13,
E-Mail: s.vogelbacher@vhs-sha.de

Wochenendkurse

Deutsch am Wochenende A1.2

71068

samstags ab 24.02.24, 9–12:15 Uhr (15x)

Kseniia Zakharova, Deniz Banu Öz
210,00 €

Haus der Bildung

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Wird im Kurs festgelegt

Deutsch am Wochenende A2.1

71069

Wochenendkurs

samstags ab 24.02.24, 9–12:15 Uhr (15x)

Hana Vasicek- Kraft, Hans Werner Schmidt,
Nüvide Kilic-Deniz
210,00 €

Haus der Bildung

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Wird im Kurs festgelegt

Deutsch am Wochenende B1.2

71070

samstags ab 24.02.24, 9–12:15 Uhr (15x)

Panagiota Panoria
210,00 €
Haus der Bildung

Für Fortgeschrittene, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.

Deutsch am Wochenende B2.2

71071

samstags ab 24.02.24, 9–12:15 Uhr (15x)

Dapfni-Ana Enache
210,00 €
Haus der Bildung

Für Fortgeschrittene, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.



Foto: Anslan

Abendkurse

Deutsch Abendkurs A1.2

71072

donnerstags und dienstags

Donnerstag, 22.02.2024, 18–19:30 Uhr
(35x)

Kseniia Zakharova
245,00 €

Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Deutsch Abendkurs A2.2

71074

donnerstags und dienstags

Donnerstag, 22.02.2024, 18–19:30 Uhr
(35x)

Gabriele Steiner & Hans Werner Schmidt
245,00 €

Haus der Bildung

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Deutsch Abendkurs B1.2

71075

donnerstags und dienstags

Donnerstag, 22.02.2024, 18–19:30 Uhr
(35x)

Panagiota Panoria
245,00 €

Haus der Bildung

Für Fortgeschrittene;

Deutsch Abendkurs B2.2

71076

donnerstags und dienstags

Donnerstag, 22.02.2024, 18–19:30 Uhr
(35x)

Panagiota Panoria
245,00 €

Haus der Bildung

Abendkurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die Wortschatz und Sprachstruktur (Grammatik) ausbauen möchten.

Deutsch Abendkurs C1

71080

dienstags ab 27.02.24, 18–19:30 Uhr (15x)

Hana Vasicek- Kraft
105,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich bereits spontan und fließend verständigen können. Das Ziel ist es, sich auch über komplexe Sachverhalte klar und strukturiert äußern zu können, schriftlich sowie mündlich. Es geht darum praktisch alles, was man liest oder hört, problemlos zu verstehen und feinere Bedeutungsnuancen zu deuten und diese selbst gezielt einzusetzen. Individuelle Teilnehmerwünsche werden so weit wie möglich berücksichtigt.

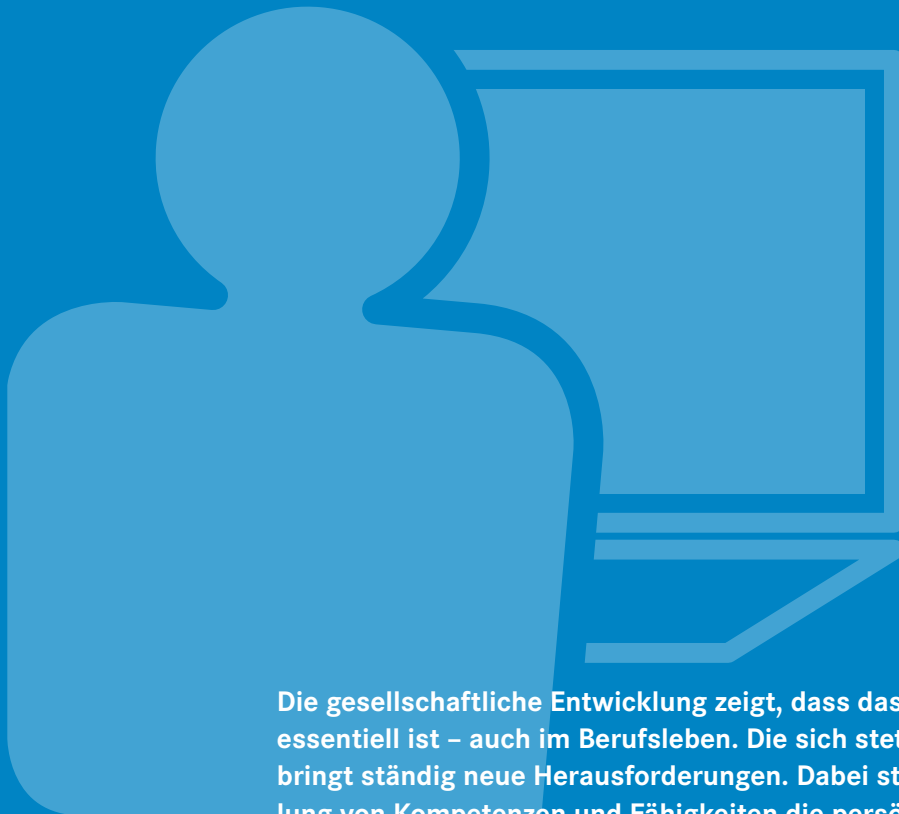
Prüfungsvorbereitung C1

71085

samstags ab 13.04.24, 14–18 Uhr (8x)

Hana Vasicek- Kraft
280,00 €
Haus der Vereine, Am Schuppach 7,
74523 Schwäbisch Hall





Die gesellschaftliche Entwicklung zeigt, dass das lebenslange Lernen essentiell ist – auch im Berufsleben. Die sich stetig wandelnde Berufswelt bringt ständig neue Herausforderungen. Dabei stärkt die Weiterentwicklung von Kompetenzen und Fähigkeiten die persönliche Identität und bietet das Fundament der gesellschaftlichen Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Unser Kursprogramm setzt auf die Vermittlung von Fachkompetenzen, Softskills sowie auf abschlussbezogene Qualifizierungslehrgänge. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den Neuen Medien stellt einen weiteren Schwerpunkt dar. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, wie u.a Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings und Business-Sprachkurse runden unser Angebot ab.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Jasmin Domberg
Tel. (0791) 97066-16
j.domberg@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 83 Wirtschaft
- 83 Methoden- und Sozialkompetenz
- 85 EDV- und Medienkompetenz
- 90 Berufliches Fachwissen



Wirtschaft

Neue Trends in der Geldanlage

50002 Onlinekurs

Dienstag, 09.04.2024, 18:30–21 Uhr

Hartmut Nehme

17,00 €

Online

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- passiv investieren mit ETFs
- FinTec-Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdinvesting
- Investments über Social-Trading-Plattformen
- Kryptowährungen als Anlageform

Investieren in Aktien

50003 Onlinekurs

Samstag, 11.05.2024, 9-13 Uhr

Hartmut Nehme

30,00 €

Online

Auf die folgenden Punkte wird eingegangen:

- Psychologie bei der Aktienanlage
- mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Umsetzung der Anlagestrategie

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

ChatGpT im Alltag nutzen

50005 Kompaktkurs

Dienstag, 19.03.2024, 18–19:30 Uhr

Martin Weis

9,00 €

Haus der Bildung

Wie kann ich Künstliche Intelligenz in meinem Alltag sinnvoll einsetzen? ChatGPT ist in aller Munde, aber was ist es und wie kann ich es nutzen? Ist es wirklich ein Alleskönner, der unseren Alltag drastisch verändert? Wie gut sind die Texte, Gedichte oder Zusammenfassungen wirklich? In der Einführung wird die Anwendung vorgestellt und gezeigt, wie es im Alltag genutzt werden kann. Eigene Fragen der Teilnehmenden an ChatGPT sind erwünscht.



KI: Was ist das und welche Chancen bietet sie

50006 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 08.04.2024, 19:30–21 Uhr

Dr. Ricarda Schlimbach

5,00 €

Brennhaus

Alle reden von ChatGPT. Aber wie funktioniert diese Künstliche Intelligenz überhaupt? In Ihrem Vortrag erklärt Ricarda Schlimbach, 2023 berufene Professorin für Wirtschaftsinformatik, wie Chatbots schon heute den Bildungsbereich beeinflussen. Sie zeigt auf, wie durch die geschickte Einbindung didaktischer, sozialer und inklusiver Elemente ein großes Potential für eine individualisierte Lernbegleitung entsteht. So wird deutlich, welche Chancen sich durch Künstliche Intelligenz im Bildungsbereich ergeben: Entlastung der Lehrperson, mehr Effizienz, und mehr Individualisierung. Zugleich wird auch auf die Verantwortung der Lehrkräfte und Nutzer im zielgerichteten Einsatz dieser neuen Technologien geschaut.

Referentin: Dr. Ricarda Schlimbach, Stiftungsprofessorin für Wirtschaftsinformatik der Gerhard und Ilse Schick Stiftung am Campus Schwäbisch Hall

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis SHA und dem Ev. Kreisbildungswerk

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

50001 Onlinekurs

Dienstag, 23.04.2024, 18:30–21 Uhr

Hartmut Nehme

17,00 €

Online

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise
- Erstellung von komplexen Texten
- durch KI eigene Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- eigene Musik komponieren
- KI für Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit

- neue Möglichkeiten in Videospiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Betriebsbesichtigung: Bürkert Fluid Control Systems

50008 Exkursion

Mittwoch, 27.03.2024, 14:30–16 Uhr

5,00 €

Exkursion

Bürkert Fluid Control Systems wurde 1946 von Christian Bürkert gegründet und ist mittlerweile ein weltweit führender Hersteller von Mess-, Steuer- und Regelungssystemen für Flüssigkeiten und Gase. Fluide – egal ob flüssig oder gasförmig – müssen an unzähligen Stellen gemessen, geregelt und gesteuert werden. Und überall, wo dies der Fall ist, kommen unsere Lösungen zum Einsatz. Produziert werden unsere Produkte innerhalb Deutschlands. Im Werk Gerabronn werden alle Magnetspulen für die Bürkert Gruppe hergestellt. Zudem werden im Werk Gerabronn Hubanker- und Wippenventilen sowie Kundenspezifische Systeme montiert.

Treffpunkt: Bürkert Fluid Control Systems Landauer Straße 24 in 74582 Gerabronn. Am Empfang melden

Methoden- und Sozialkompetenz

Klare Sprache für kluge Frauen

56020 Onlineseminar

Dienstag, 13.05.2024, 18–20:30 Uhr

Anna-Daniela Pickel

85,00 €

Online

Frauen neigen häufig dazu, sich vorsichtig und indirekt auszudrücken. Statt klare Worte zu gebrauchen, versuchen viele „nett“ zu sprechen, um nicht unsympathisch auf ihr Gegenüber zu wirken. Konjunktive werden genutzt um behutsam Vorschläge zu formulieren und wirken daher in professionellen Kontext unsicher. Die Konsequenz ist, dass man dadurch oft nicht ernst genommen wird. Sie möchten, dass sich das verändert. Dann ist dieses Seminar genau





richtig für Sie. Kursinhalte:

- Eindeutige Sprache,
- Klar und strukturiert sprechen
- Souverän mit Kritik umgehen
- Rechtfertigung versus Begründung

Das Jobcafé für internationale Fachkräfte

50004 Infoveranstaltung

Donnerstag, 08.02.2024, 17–19 Uhr

gebührenfrei

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Fit für (digitale) Vorstellungsgespräche! Um sich bei einem Vorstellungsgespräch sicher zu fühlen, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Welche typischen Fragen werden bei einem Vorstellungsgespräch gestellt und wie kann man am besten antworten? Welche Herausforderungen kommen bei digitalen Vorstellungsgesprächen dazu? Bei diesem Jobcafé werden die Grundlagen für erfolgreiche (digitale) Vorstellungsgespräche gelegt und weitere Fragen geklärt.

Superhirn – Namen und Gesichter merken

50015 Onlinekurs

Donnerstag, 29.02.2024, 19–21:30 Uhr

Helmut Lange

30,00 €

Online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt

50018 Onlinekurs

Dienstag, 12.03.2024, 19–21:30 Uhr

Helmut Lange

30,00 €

Online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zügige Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen

- schon während des Kurses. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Schlagfertigkeit – wirkungsvoll trainieren

50020 Workshop

Dienstag, 23.04.2024, 18:30–21:30 Uhr

Matthias Dahms

68,00 € (inkl. Unterlagen)

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Schlagfertigkeit ist die Kunst, die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und den aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie lernen, sich zu begeistern und trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

50021 Onlinekurs

Samstag, 16.03.2024, 9-16:30 Uhr

Helmut Lange

150,00 €

Online

Für alle die ihr Merk- und Denkvermögen optimieren wollen. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt, der zum Thema Lernen und Gedächtnis mehrere Bestseller geschrieben hat. Schon während des Seminars kann ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen! Weil's Spaß macht. Themen: Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns, Alternativen des Denkens, Master- und Zahlensysteme, Gedächtnisrouten und -räume.

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren

50034 Workshop

Dienstag, 07.05.2024, 18:30–21:30 Uhr

Matthias Dahms

59,00 € (inkl. Unterlagen)

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen. Wer im Dialog überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leichter. Treffende Argumentation und sicheres Auftreten steigern in Verhandlungen Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Sie lernen ganz nebenbei, Lampenfieber abzubauen. Weitere Schwerpunkte des Kommunikationstrainings: mit Störern souverän umgehen, die Strategie der Gesprächs- und Sitzungsleitung sowie die Behandlung von Einwänden.

Nebenberuflich erfolgreich selbstständig

50036 Workshop

Samstag, 04.05.2024, 9–17 Uhr

Dr. Thomas Krapp

129,00 €

Haus der Bildung

Sie planen einen Wechsel in eine selbstständige bzw. freiberufliche Tätigkeit? Diese Entscheidung ist für viele Menschen nicht leicht zu treffen, oft stellt schon der Übergang eine Herausforderung dar. Eine Möglichkeit ist es, nebenberuflich in eine spätere Selbstständigkeit zu wechseln. Wir informieren anhand typischer Praxisbeispiele über Wege in die Selbstständigkeit, Gründe für Erfolg und Misserfolg, Anmeldung der Tätigkeit, Unternehmensformen, Rechnungswesen und Finanzierungsarten sowie den Umgang mit Banken.

Lean Basics

50050 Workshop

Samstag, 08.06.2024, 9–17 Uhr

Corina Dochtermann

165,00 €

Haus der Bildung

Die Teilnehmer lernen den Ursprung, die Grundlagen und die Philosophie von Lean kennen. Durch Übungen wird das Verschwendungsverständnis geschärft. Es werden Methoden trainiert, um erkannte Verschwendungen systematisch und nachhaltig zu beseitigen. Wie sieht eine wirkungsvolle Lean Organisation aus? Wie wird der Erfolg gesichert?

- Hintergrund Schlanke Produktion
- Lean-Prinzipien
- Kundentakt
- Pull
- Ein-Stück-Fluss
- Null-Fehler
- Kontinuierliche Verbesserung
- Standards

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeiter sowie Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen sowie an alle Lean Interessierte. Corina Dochtermann ist seit 2013 selbstständige Beraterin/ Trainerin und Experte für Lean Management/ Production/ Führung.

5S Methode

50051 Workshop

Samstag, 13.04.2024, 9-13 Uhr

Corina Dochtermann

125,00 €

Haus der Bildung

Sicherheit, Ordnung und Sauberkeit sind die Grundvoraussetzungen für effiziente Geschäftsprozesse. 5S dient der Erreichung und nachhaltigen Sicherstellung dessen.

Die Teilnehmer erlernen das 5S Basiswissen zur Umsetzung der Methode sowie deren Standardisierung. In Übungen und praktischen Beispielen wird erlebt, Verschwendungen am Arbeitsplatz zu erkennen und zu beseitigen,



Kursleitende stellen sich vor

Corina Dochtermann



Foto: privat

Ich bin selbstständige Beraterin und Trainerin für Lean Production/Lean Management. Mein Motto: Einfach effizient. Dabei bringe ich langjährige Erfahrung als interne Beraterin und Trainerin im Produktionsumfeld sowie in der Logistik sowie mit mehrjähriger Führungserfahrung als Lean Managerin/OPEX Leitung.

Ich bin Expertin in der erfolgreichen Anwendung und Umsetzung von Wertstromanalysen und besitze umfangreiche Erfahrungen in der Entwicklung von individuellen Trainings- und Akademiekonzepten.

gleichzeitig dabei die Sicherheit zu erhöhen. Die Teilnehmer erkennen in 5S das Potenzial für mehr Ordnung, Sauberkeit und Sicherheit und erlangen somit ein gesteigertes Qualitäts- und Sicherheitsbewusstsein.

- Grundlagen
- Bedeutung und Ziele der 5S
- Vorgehensweise bei der Umsetzung
- Beispiele für praktische Umsetzungsmöglichkeiten
- Anwendung anhand eines Simulationsspiels
- Bedeutung von 5S-Audits
- Tipps und Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Berufstätige/ Auszubildende mit Produktions-/ Kfm.-Hintergrund/ Führungskräfte allg. Lean Interessierte.

Corina Dochtermann ist seit 2013 selbstständige Beraterin/ Trainerin und Expertin für Lean Management/ Production/ Führung.

EDV- und Medienkompetenz

Instagram Marketing – Grundlagenmodul

50042 Onlinekurs

Mittwoch, 28.02.2024, 10–17 Uhr

Sascha Bolte

60,00 €

Online

Instagram ist zurzeit wohl das soziale Netzwerk mit der größten Attraktivität und den aktivsten Nutzer*innen. Was heißt das für Sie und Ihr Unternehmen, ob Café, Restaurant, Shop oder Ihre persönliche Marke? Sie sollten auf jeden Fall dabei sein.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Instagram kennen, sei es der persönliche Feed, die verschiedenen Arten von Beiträgen, Stories, Instagram TV und vieles mehr. Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkzeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Mission auf Instagram lautet, wen Sie erreichen wollen, um aus diesen Informationen einen Content-Plan und damit den Anfang für eine Strategie zu entwickeln.

Damit Sie wissen, was Sie für Ihr Instagram-Marketing tun müssen.

Instagram Marketing – Aufbaumodul

50043 Onlinekurs

Mittwoch, 03.04.2024, 10–17 Uhr

Sascha Bolte

60,00 €

Online

Gemeinsam wollen wir etwas tiefer in die Materie einsteigen. Wir schauen uns an, wie ein Instagram-Account konzipiert und ein Redaktionsplan organisiert werden kann; wie Beiträge mit Bordmitteln und externen Lösungen geplant

werden können; was aus Storys noch alles rausgeholt werden kann. Der grundsätzliche Umgang mit Instagram sollte Ihnen geläufig sein.

Canva – Social Media Posts einfach erstellen

50046 Onlinekurs

Mittwoch, 24.04.2024, 18–21 Uhr

Sascha Bolte

24,00 €

Online

Die Sozialen Medien verlangen kontinuierlich neue Inhalte. Manchmal möchten Sie Ihren Post etwas anders gestalten oder genau den richtigen Bildausschnitt in Ihrem Beitrag haben. Daher schauen wir uns gemeinsam an, wie wir Beiträge mit Bildern und Videos in Canva gestalten können. Wir werden Canva am Rechner benutzen, aber in Zukunft können Sie auch in der Canva-Smartphone-App arbeiten.

Videoschnitt am Smartphone

50048 Onlinekurs

Donnerstag, 14.03.2024, 18–21 Uhr

Sascha Bolte

36,00 €

Online

In diesem Kurs wollen wir anhand eines gemeinsam erarbeiteten Beispiels ein kurzes Video für die Sozialen Netzwerke erstellen. Dabei wollen wir schauen, auf welche Besonderheiten wir schon beim Filmen und Schneiden achten sollten, um für die verschiedenen Social-Media-Plattformen die richtigen Videos zu produzieren. Kursinhalte:

- Besonderheiten bei der Aufnahme von Videos für Soziale Netzwerke
- Ideenentwicklung für einen Videoclip
- Filmen mit dem Smartphone, nützliche Gadgets
- Interview aufnehmen
- Interview am Smartphone schneiden (InShot)

Wir beraten Zukunft!

Eisenmenger  GmbH & Co. KG

Steuerberatungsgesellschaft

Steuerberatung • Existenzgründungen • Unternehmensberatung

Spezialgebiete

Betriebswirtschaftliche Beratung
Kauf und Verkauf von Unternehmen
Rechnungswesen/Controlling
Financial Planning

Hagenbacher Ring 127
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0791/95031-0
Fax 0791/95169012

www.eisenmenger-stbg.de

Anzeige



- Untertitel einfügen (Autocap)
- Musik hinterlegen
- Posten in den Sozialen Netzwerken

Laptop und PC für Senior:innen

51000 Vormittagskurs

donnerstags ab 07.03.24, 9–12 Uhr (3x)

Ernst Glockzin

86,00 €

Haus der Bildung

Der Computer hat seinen festen Platz im modernen Leben. Weltweiter Informationsaustausch und Kommunikation wären ohne PC nicht möglich. Dieser Kurs wendet sich an Senioren und Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse. Neben etwas Theorie liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Einüben. Diese Kenntnisse und Fertigkeiten bilden dann die Basis, um die vielfältigen Möglichkeiten des Internets kennen zu lernen. Ein eigener PC oder Laptop sollte zu Hause vorhanden sein, damit Sie das Gelernte anwenden und vertiefen können.

Einführung in die Programmiersprache Go

510002 Abendkurs

mittwochs ab 13.03.24, 18:30–20 Uhr (5x)

Mathias Waack

65,00 €

Haus der Bildung

Go ist eine noch junge Programmiersprache, die sich vor allem Einfachheit, Robustheit und Schnelligkeit als Ziel gesetzt hat. Die Einfachheit wird vor allem durch das Weglassen von Ballast erreicht, die Schnelligkeit durch die explizite Unterstützung von Nebenläufigkeit (gleichzeitige Ausführung von mehreren Teilen des Programmes). Go-Programme sind plattformunabhängig. So kommt Go derzeit vor allem im Serverumfeld zu Einsatz, wo Stabilität und Performance eine wichtige Rolle spielen. Nicht zufällig basieren moderne Plattformen wie Docker auf Go.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits über grundlegende Kenntnisse einer Programmiersprache verfügen.

Einführung in die Programmiersprache Python

510003 Abendkurs

dienstags ab 12.03.24, 18:30–20 Uhr (5x)

Mathias Waack

65,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs geht es um die Grundlagen und den Einstieg in die Programmierung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Grundkenntnisse der Computerbedienung sind hilfreich. Ausgehend von Basistechniken wie z.B. dem Umgang mit Variablen, eingebauten Funktionen, Verzweigungen und Schleifen steigen wir in die strukturierte Programmierung ein, betrachten die Unterschiede zwischen den verschiedenen Programmierparadigmen und beschäftigen uns mit Datenstrukturen. Zwischendurch wird



Foto: Arslan

es reichlich Gelegenheit zum selber machen geben, wir werden diverse kleinere Programme selber entwickeln und dabei das Gelernte gleich anwenden können. Als Programmiersprache wird Python zum Einsatz kommen. Die erlernten Techniken lassen sich aber auf praktisch alle Programmiersprachen übertragen.

Sicher ins Internet für Senior:innen

51002 Vormittagskurs

donnerstags ab 18.04.24, 9–12 Uhr (2x)

Ernst Glockzin

56,00 €

Haus der Bildung

Sie haben erste einfache PC-Grundkenntnisse (z.B. durch den Kurs „PC für Einsteiger“) und möchten jetzt das Internet als Informationsquelle und E-Mail zur Kommunikation nutzen. Kursinhalte sind u.a.: Aufbau und Funktionsweise des Internets; Wie komme ich ins Internet?; Arbeiten mit einem Browser (z.B. Internet Explorer); E-Mail und Anlegen einer E-Mail-Adresse; Benutzerkonten und Passwörter; Suchmaschinen; Auskünfte und Angebote einholen und worauf sollte ich dabei achten? Welche Risiken gibt es im Internet?

MAC Grundkurs

51008 Abendkurs

mittwochs ab 28.02.24, 19:15–20:45 Uhr (9x)

Oliver Mezger

77,00 €

Haus der Bildung

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die das Apple Mac-OS-X Betriebssystem benutzen oder darauf umsteigen wollen. Sie erhalten eine Einführung in das Betriebssystem (z.B. für iMac, MacBook) und Sie lernen die Systematik und Logik des Dateisystems, die vielfältigen Systeminstellungen und die Benutzerverwaltung dieses benutzerfreundlichen Betriebssystems kennen. Systemwartung, Updates und Datensicherung werden zur Routine.

Es stehen keine Apple-Rechner in der vhs zur Verfügung. Das Mitbringen von eigenen Apple-

Computern ist wünschenswert. Nicht geeignet für Computer-Anfänger:innen. Der Kursleiter ist Dipl.-Informatiker und seit 2000 an der Gewerblichen Schule Schwäbisch Hall Lehrer für IT und Nachrichtentechnik; seit 2004 im Mac-Treff Kreis Schwäbisch Hall aktiv, seit 2006 im Rahmen der vhs Schwäbisch Hall in der Mac AG. Nebenberuflich als Dozent und Coach im Bereich Multimedia und in der Mac-Welt tätig.

MAC-AG

51009 Abendkurs

mittwochs ab 28.02.24, 20:50–22 Uhr (9x)

Oliver Mezger

35,00 €

Haus der Bildung

Als Arbeitsgruppe auf unterschiedlichem Niveau lernen wir schon seit vielen Jahren immer wieder miteinander und voneinander. Neben den klassischen Apple Macintosh Computern (iMac, MacBook usw.) interessieren wir uns auch für die neuen Apple iOS Geräte (iPhone, iPad) und deren Anwendungen. Der Erfahrungsaustausch, die Möglichkeit, eigene Fragen und Interessen einzubringen sind uns wichtig.

iPhone – Grundkurs

51010 Abendkurs

Dienstag, 05.03.2024, 18–19:30 Uhr

Sascha Hub

12,00 €

Haus der Bildung

Für Besitzer eines iPhones/iPads mit Betriebssystem iOS. Sie möchten dieses Gerät startklar und einsatzbereit machen? Sie bekommen einen Überblick über die vielseitige Benutzeroberfläche Ihres Gerätes und lernen, diese für Ihre Bedürfnisse anzulegen. Sie erfahren, wie man die wichtigsten Einstellungen vornimmt, wie man ein Apple Konto anlegt und es mit dem eigenen Gerät verknüpft. Wir werfen einen Blick auf gängige Apps und wie Sie diese aus dem Apple-Store erhalten.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet.



Firmenkurse



Qualifizierte Mitarbeiter:innen sind heute mehr denn je ein unbestrittener Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb. Nicht nur Unternehmen, sondern auch öffentliche Einrichtungen und Non-Profit-Organisationen sind daran interessiert, ihr Personal qualifiziert weiterzubilden. Die VHS Schwäbisch Hall entwickelt mit Ihnen zusammen maßgeschneiderte Seminare für die betriebliche Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter:innen. Unser Angebot umfasst Seminare im EDV-Bereich, Trainings für Sozial- und Kommunikationskompetenzen, Deutsch- und Fremdsprachenkurse sowie Gesundheits- und Kreativkurse.

Wir bieten

- passgenaue Seminargestaltung
- praxisbezogenen Transfer der Lerninhalte
- kompetente Referent:innen
- langjährige Erfahrung
- angemessenes Preis-/Leistungsverhältnis

iPhone – Aufbaukurs

51011

Abendkurs

Dienstag, 12.03.2024, 18–19:30 Uhr

Sascha Hub

12,00 €

Haus der Bildung

Für Besitzer eines iPhones mit Betriebssystem iOS. Aufbauend auf den Kenntnissen des Einsteigerkurses wird anschaulich erklärt, wie Smartphones in der Praxis funktionieren, welche weiteren Anwendungen vielleicht auch für Sie interessant sind und worauf man im täglichen Umgang mit dem iOS Smartphone achten sollte. Daneben bleibt Zeit, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Personen.

Bitte mitbringen: iPhone

Android Smartphones – Grundkurs

51013

Abendkurs

Dienstag, 09.04.2024, 18–19:30 Uhr

Sascha Hub

12,00 €

Haus der Bildung

Für Besitzer eines Smartphone /Tablets mit Android Betriebssystem.

Sie möchten dieses Gerät startklar und einsatzbereit machen? Sie bekommen einen Überblick über die vielseitige Benutzeroberfläche Ihres Gerätes und lernen, diese für Ihre Bedürfnisse anzulegen. Sie erfahren, wie man die wichtigsten Einstellungen vornimmt, wie man ein google Konto anlegt und es mit dem eigenen Gerät verknüpft. Wir werfen einen Blick auf gängige Apps und wie Sie diese aus dem Play-Store erhalten.

Bitte mitbringen: Android Smartphone

Android Smartphones – Aufbaukurs

51016

Abendkurs

Dienstag, 16.04.2024, 18–19:30 Uhr

Sascha Hub

12,00 €

Haus der Bildung

Für Besitzer eines Smartphones mit Betriebssystem Android. Aufbauend auf den Kenntnissen des Einsteigerkurses wird anschaulich erklärt, wie Smartphones in der Praxis funktionieren, welche weiteren Anwendungen vielleicht auch für Sie interessant sind und worauf man im täglichen Umgang mit dem Android Smartphone achten sollte. Daneben bleibt Zeit, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Personen. Bitte mitbringen: Android Smartphone

Word, Excel, Outlook und PowerPoint – Grundkurs

51023

Abendkurs

donnerstags ab 11.04.24, 18–21 Uhr (5x)

Michael Mulfinger

153,00 € (inkl. Lehrmaterial)

Haus der Bildung

Im Mittelpunkt des Kurses steht der effektive Umgang mit den MS-Office 2016 Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Hier lernen Sie, was das Office-Paket alles bietet. Dieser Kurs eignet sich besonders für berufliche Wiedereinsteiger/innen.

Word, Excel, Outlook und PowerPoint – Aufbaukurs

51024

Abendkurs

donnerstags ab 06.06.24, 18–21 Uhr (5x)

Michael Mulfinger

153,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

Haus der Bildung

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Vertiefung der MS-Office 2016 Programme Word, Excel

und PowerPoint. Wer bereits einen Grund(lagen)kurs besucht hat, lernt weiterführende Anwendungen von Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationsmöglichkeiten kennen. Dieser Kurs eignet sich besonders für berufliche Wiedereinsteiger/innen.

Big Data mit Excel: Pivot-Tabellen und Analyse-Tools

51032

Abendkurs

montags ab 15.04.24, 19:50–22:05 Uhr (2x)

Michael Mulfinger

57,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

Haus der Bildung

In den PivotTabellen finden Sie ein professionelles Instrument zur Analyse und Aufbereitung Ihrer Daten. Mit ihnen können Sie umfangreiche Daten schnell, flexibel, sinnvoll und vor allem mit hoher Aussagekraft auswerten. Änderungen, Ergänzungen und das Hinzufügen neuer Elemente lassen sich in einfachen Schritten erledigen.

Ziel ist es, mit einfachen Strukturen übersichtliche Analysen zu bieten, bei denen das Ergebnis auch wirklich auf dem Punkt sitzt. In diesem Kurs lernen Sie weitere Tools von Excel kennen und effizient zu nutzen, u.a.: CSV-Import, Autofilter, Spezialfilter, Teilergebnisse, SVerweis, Diagramme aus Pivot-Tabellen erstellen und 3D-Verweise auf verschiedene Tabellenblätter zu generieren. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre im Beruf genutzten Kenntnisse ausbauen und fundieren wollen.

Excel I

51035

Wochenendkurs

Samstag, 09.03.2024, 9–16 Uhr

Michael Mulfinger

85,00 € (inkl. Lehrbuch)

Haus der Bildung

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation erwerben



Ottenbacher
Büro + Technik

■ BÜROEINRICHTUNGEN ■ EINRICHTUNGSPLANUNG ■ BÜROGERÄTE ■ KONFERENZ- & MEDIENOTECHNIK ■ KD-SERVICE



Konferenztechnik und
-möbel für das
"neue Normal"
im Büro!

sedus

Ottenbacher GmbH - Stettenstr. 25 · 74653 Künzelsau - Tel. 07940 9191-0 - Fax -70 - info@ottenbacher.com · www.ottenbacher.com





Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag

Gebündelte Kompetenz rund um die Themen: Datensicherheit, Verbraucherschutz, Digitalisierung, Unterhaltung und digitale Ethik. Seit 2011 bietet das medienpädagogische Ausbildungskonzept „Smart Surfer – Sicher online im Alter“ eine digitale Grundbildung für aktive Onliner:innen.

Die Kurse unterstützen Senior:innen, die bereits Computer und Internet nutzen, beim Erlernen eines selbstbewussten und sicheren Umgangs mit dem Internet.

Jedes der acht Module ist einzeln buchbar, Gebühr jeweils 10,00 Euro.

Die Kurse finden jeweils von 18 bis 20 Uhr im Haus der Bildung statt.

Dozent: Hans-Peter Hammel

Modul 1: Was ist das Internet?

51101_1 Abendkurs

Dienstag, 20.02.2024, 18–20 Uhr

Kostenloses Schnuppermodul gefördert durch die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg.

Nur wenige technische Entwicklungen haben unseren Alltag so stark verändert wie das Internet. Wir sind ständig online. Wir nutzen das Internet, um zu kommunizieren, uns zu informieren, uns abzulenken und auch, um uns zu präsentieren. Das Internet ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Es hält eine einzigartige Infrastruktur bereit und ist mittlerweile an den meisten Orten der Welt verfügbar. Wie aber funktioniert dieses weltumspannende Netzwerk? Warum hat es unser Leben so tiefgreifend verändert? Und welche Geschichten verbergen sich hinter modernen Entwicklungen wie dem Smartphone?

Modul 2: Wie man das Internet nutzt

51101_2 Abendkurs

Dienstag, 27.02.2024, 18–20 Uhr

Kaum ein Medium bietet mehr Möglichkeiten in seiner Nutzung als das Internet. Jeden Tag steht man vor der Entscheidung, welche der vielen Angebote man nutzen möchte. Und das immer wieder aufs Neue, denn das Internet ist nicht statisch, sondern befindet sich in einem ständigen Wandel. Um das Netz sicher nutzen zu können, ist es sinnvoll, einige seiner grundlegenden Strukturen zu kennen. Das Tor zum Internet ist auch heute noch oft der Internetbrowser. Ohne Suchmaschine, über die sich Websites mit den gewünschten Inhalten finden lassen, geht es nicht. Das Internet ist mittlerweile zur Informationsquelle der Menschheit schlechthin geworden. Aber wie funktioniert ein Browser und wie ist dieser aufgebaut? Wie nutzen Sie eine Suchma-

chine effektiv? Und wie beseitigen Sie Daten-spuren, die entstehen, während Sie im Netz unterwegs sind?

Modul3: Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet

51101_3 Abendkurs

Dienstag, 05.03.2024, 18–20 Uhr

Einen großen Teil ihrer Zeit verbringen Nutzer:innen im Internet mit dem sogenannten Daddeln. Das Wort kommt aus dem Norddeutschen und bedeutet so viel wie „spielen“ oder „sich unterhalten“. Man tratscht mit Freund*innen, schaut Videos und Filme, liest Onlinezeitschriften und -nachrichten oder spielt Onlinespiele. Die Möglichkeiten sind scheinbar unendlich. Das Web 2.0 zeichnet sich vor allem durch eine Vielzahl an Mitmach- und Unterhaltungsmöglichkeiten aus. Doch welche Mediatheken und Streamingdienste gibt es? Wie können Sie selbst produzierte Videos ins Netz stellen? Und welche Veränderungen bringen diese Entwicklungen für die Medienwelt und ihre Akteure wie große TV-Sender mit sich?

Modul 4: Wie man Risiken im Netz vermeidet

51101_4 Abendkurs

Dienstag, 12.03.2024, 18–20 Uhr

Das Internet birgt nicht nur viele Chancen, sondern auch so manches Risiko. So bietet der zunehmende Handel über das Internet leider auch Kriminellen mehr Möglichkeiten. Um sich sicher im Internet zu bewegen, ist es daher wichtig, mögliche Gefahren zu kennen. Wer über seine Rechte und Pflichten auch im Internet Bescheid weiß, kann die vielfältigen Möglichkeiten des Webs selbstbestimmt und verantwortungsvoll nutzen. Ganz nach dem Motto: Auf Basis guter Informationen gute Entscheidungen treffen. Aber wie schützen Sie sich am besten vor Abzocke im Netz? Wie funktioniert sicheres Onlinebanking? Welche Rolle spielt das Urheberrecht im Internet? Und wie wichtig ist die Verwendung von sicheren Passwörtern?

Modul 5: Die Welt des mobilen Internets

51101_5 Abendkurs

Dienstag, 19.03.2024, 18–20 Uhr

Um in die Welt des mobilen Internets einzutauchen, steht Nutzer:innen eine Vielzahl an internetfähigen mobilen Geräten zur Auswahl. Apps erweitern die Funktionen eines Smartphones und Daten liegen heute in Clouds. Diese neuen Möglichkeiten bringen neben Annehmlichkeiten auch Herausforderungen für den Daten- und Verbraucherschutz mit sich. Denn auch Mobile Payment, also das Bezahlen im Internet, gewinnt an Bedeutung. Immer wichtiger wird außerdem das Thema Datenschutz und Datensicherheit. Schließlich liegen uns viele private Daten wie Verträge und Dokumente, aber auch Bilder und Videos heutzutage digital vor. Welche Endgeräte werden auf dem Markt angeboten und was leisten diese? Welchen Stellenwert haben Benutzerkonten heute und wie organisieren Sie Ihre Datensicherung am besten?

Modul 6: Datenschutz im Internet

51101_6 Abendkurs

Dienstag, 02.04.2024, 18–20 Uhr

Datenschutz ist ein komplexes Thema und wird in Öffentlichkeit und Politik intensiv diskutiert. Neue Technologien und die umfassende Nutzung des Internets machen es nahezu unvermeidbar, dass jede:r von uns Datenspuren hinterlässt. Nicht zuletzt die Einführung der europäischen Datenschutz-Grundverordnung brachte die öffentliche Diskussion erneut ins Rollen. Das Thema Datenschutz wird immer umfangreicher, besonders im Hinblick auf Fragen der Privatsphäre und der Menge an Daten, die täglich ins Netz geladen werden. Doch warum ist Datenschutz heute so wichtig? Welche Daten werden im Netz gesammelt und von wem zu welchem Zweck genutzt? Und was passiert eigentlich mit den Daten von Verstorbenen?

SMART SURFER Fit im digitalen Alltag

LFK:
Die Medienanstalt für
Baden-Württemberg

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

vhs
Gemeinsam für mehr Bildung
Volkshochschulverband Baden-Württemberg


Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Foto: pexels.com

Modul 7: Kommunikation im Netz

51101_7

Abendkurs

Dienstag, 16.04.2024, 18–20 Uhr

Das Internet steckt voller Kommunikationsmöglichkeiten. Wir können mit Freund:innen und Familie E-Mails austauschen, über Messenger kommunizieren und Videotelefonieren. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie zeigte wieder, wie wichtig digitale Teilhabe für alle Altersgruppen ist. Denn durch das Internet konnte man auch in Zeiten des Social Distancings miteinander in Verbindung bleiben. Über Messenger wurde Nachbarschaftshilfe organisiert und Videotelefonie bot eine Möglichkeit, die Verwandtschaft zu sehen, ohne sich gegenseitig dem Risiko einer Ansteckung auszusetzen. Welche Kommunikationsmöglichkeiten bietet das Netz und welche passen am besten zu Ihnen? Was hat es mit Fake News auf sich? Und wie schützen Sie sich vor sogenanntem digitalen Stress?

Modul 8: Soziale Medien im Netz

51101_8

Abendkurs

Dienstag, 23.04.2024, 18–20 Uhr

Soziale Netzwerke sind eine Art „virtueller Marktplatz“. Damals traf man sich ein, zwei Mal die Woche auf dem örtlichen Markt, um Neuigkeiten auszutauschen. Heute kann man jederzeit und von fast überall mithilfe sozialer Netzwerke in Kontakt mit anderen sein und Ereignisse digital miteinander teilen. Es wird gepostet, getwittert, gebloggt und kommentiert. Wenn Ihnen das auf Anhieb nichts sagt, haben Sie vielleicht noch nicht alle Kommunikationsmöglichkeiten im Netz genutzt, oder kennen schlicht die Begriffe noch nicht. Welche Konzerne stecken eigentlich hinter den viel genutzten sozialen Plattformen und wie verdienen sie ihr Geld? Welche Netzwerke gibt es und welche Möglichkeiten bieten diese? Wie erstellen Sie selbst Inhalte und was hat es mit dem Thema Hatespeech auf sich?

ben wollen. Kursinhalte:

- Grundbegriffe
- Aufbau Excel-Bildschirm
- Zellen, Zeilen, Spalten
- Relative und absolute Bezüge
- Formeln und Funktionen / Zellformate
- Tipps und Tricks.

Im Kurs wird mit Office 2016 gearbeitet.

Excel II

51036

Wochenendkurs

Samstag, 13.04.2024, 9–16 Uhr

Michael Mulfinger

80,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

Haus der Bildung

Dieser Kurs setzt Excel-Grundkenntnisse voraus.

Kursinhalte:

- Tabellen- und Zellschutz
- Arbeitsmappen, Tabellen verknüpfen
- Nützliches für große Tabellen
- Wichtige Funktionen (Wenn, S-, Verweis etc.)
- Individuelle Gestaltung von Diagrammen
- Makros
- Kommunikation mit anderen Anwendungen.

Im Kurs wird mit Office 2016 gearbeitet.

Excel III

51037

Wochenendkurs

Samstag, 11.05.2024, 9–16 Uhr

Michael Mulfinger

80,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

Haus der Bildung

Dieser Kurs setzt Excel Grundkenntnisse voraus. Kursinhalte sind:

- Arbeiten mit Datenbanken (Autofilter mit Teilsommen und speziellen Filtertechniken, u.a. Zahlenfilter)
- Daten-Tools: Solver u. Datenüberprüfungen
- Was-wäre-wenn-Analysen
- Texte aus anderen Programmen in Excel importieren und „Excel-lesbar“ machen
- wann Excel und wann Access?
- Tipps und Tricks.

Im Kurs wird mit Office 2016 gearbeitet.

Outlook Grundlagen

51038

Wochenendkurs

Samstag, 02.03.2024, 9–16 Uhr

Michael Mulfinger

80,00 € (inkl. Lehrbuch)

Haus der Bildung

Der „Informationsmanager“ von Microsoft verwaltet Nachrichten, Adressen, Aufgaben, Termine. Wie die grundlegenden Funktionen von Outlook anzuwenden sind, ist Inhalt dieses Kurses: Grundlegendes Arbeiten mit Outlook; Arbeiten mit Nachrichten (Senden, Lesen, Beantworten, Weiterleiten, Dateianhänge); Arbeiten mit Adressbüchern; Kontakte anlegen und verwalten; Terminverwaltung. Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse.

Im Kurs wird mit Office 2016 gearbeitet.

Outlook Aufbaukurs

51039

Wochenendkurs

Samstag, 27.04.2024, 9–16 Uhr

Michael Mulfinger

70,00 € (zzgl. Lehrbuch à 15 €, falls noch nicht vorhanden)

Haus der Bildung

Kursinhalte: Signaturen; Ablage organisieren; Farben, Ansichten, Organisieren von Ordnern, Favoriten-Ordner, Suchordner; Termine anlegen, Beschriftung, Privat, Kategorien; Absagen, Verschiebungen, Terminverwaltung, Terminserien, Ereignisse; Besprechungen mit Teilnehmenden und Ressourcen; Verteilerlisten erstellen / verteilen; Adressen importieren / exportieren, ausdrucken.

Im Kurs wird mit Office 2016 gearbeitet.

Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren

51040

Onlinekurs

Mittwoch, 08.05.2024, 18–21 Uhr

Bettina Breton

36,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

Online

Mit Power Query können unterschiedliche Datensätze aus verschiedenen Quellen in Excel importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und verglichen werden. Lernen Sie den Umgang mit Power Query kennen um anschließend komplexe Datenanalysen leichter zu erstellen. Sie erweitern Ihr bisheriges Excel Wissen und sparen sich bei der Aufbereitung von Daten zukünftig jede Menge Zeit. Die Formelsprache „M“ ist nicht Bestandteil dieses Kurses.

Einstiegskurs mit folgenden Inhalten anhand einfacher Praxisbeispiele:

- Benutzeroberfläche und Befehlsfunktionen
- Abfragen aus unterschiedlichen Datenquellen (Excel-Arbeitsmappe, Web, Tabelle, Ordner, CSV, PDF) erstellen und automatisieren
- unterschiedlicher Daten in einheitliche Datentypen formatieren
- leistungsfähige und automatisierte Auswertungen erstellen
- Fehlerpotenziale bei der Aufbereitung von Daten reduzieren
- Daten für die Analyse in Pivot-Tabellen vorbereiten

Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting

51041

Onlinekurs

Mittwoch, 15.05.2024, 18–21 Uhr

Bettina Breton

36,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

Online

Mit Power Query können unterschiedliche Datensätze aus verschiedenen Quellen in Excel importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und verglichen werden. Lernen Sie den Umgang mit Power Query kennen um anschließend komplexe Datenanalysen leichter





zu erstellen. Sie erweitern Ihr bisheriges Excel Wissen und sparen sich bei der Aufbereitung von Daten zukünftig jede Menge Zeit.

Die Formelsprache „M“ ist nicht Bestandteil dieses Kurses.

Einstiegskurs mit folgenden Inhalten anhand einfacher Praxisbeispiele:

- Benutzeroberfläche und Befehlsfunktionen
- Abfragen aus unterschiedlichen Datenquellen (Excel-Arbeitsmappe, Web, Tabelle, Ordner, CSV, PDF) erstellen und automatisieren
- unterschiedlicher Daten in einheitliche Datentypen formatieren
- leistungsfähige und automatisierte Auswertungen erstellen
- Fehlerpotenziale bei der Aufbereitung von Daten reduzieren
- Daten für die Analyse in Pivot-Tabellen vorbereiten

PowerPoint – die Grundlagen

51043 Abendkurs

dienstags ab 09.04.24, 18:45–21 Uhr (3x)

Michael Mulfinger
85,00 € (inkl. Lehrbuch)
Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Sie, mit PowerPoint Bildschirmpräsentationen, Overheadfolien und gedruckte Präsentationen für den jeweiligen Zweck optimal aufzubauen.

Kursinhalte: Präsentation planen, vorbereiten, üben und vortragen, Elemente des PowerPoint-Bildschirms, Text, Bilder, Tabellen und Diagramme einfügen, Folieninhalte animieren, Notizen erstellen, Verwendung des Folienmasters, Druckformate.

Vorkenntnisse: MS Windows-Kenntnisse.

Word Grundlagen + Serienbriefe

51045 Abendkurs

dienstags ab 09.04.24, 17:30–19:45 Uhr (4x)

Michael Mulfinger
100,00 € inkl. Lehrbuch
Haus der Bildung

Grundlagen der Textverarbeitung: Kursinhalte: Die Arbeitsoberfläche von Word, Texte erfassen und korrigieren, Texte formatieren und überarbeiten, einen Text erstellen, speichern, öffnen, drucken, Tabulatoren setzen, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Rahmen und Schattierungen, die Word-Hilfefunktion.

Homepage oder Blog einrichten mit WordPress

51054 Workshop

samstags ab 02.03.24, 18:30–21:15 Uhr (3x)

Baris Keskin
90,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

WordPress gehört zu den am häufigsten verwendeten Blog-Systemen im World Wide Web. Jedoch ist das Blogging nur eine der Disziplinen, die WordPress hervorragend beherrscht. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie mit dem flinken

Werkzeug einen Blog, eine Homepage oder beides gleichzeitig erstellen. Sie lernen, wie man WordPress grundlegend einstellt, das passende Design aussucht und installiert und wie man den Funktionsumfang von WordPress mit nützlichen Plugins erweitert. Am Ende des Kurses können Sie mit Hilfe von WordPress Ihre persönlichen Inhalte publizieren und verwalten. Internetspeicherplatz für die WordPress-Installation wird während des Kurses zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC und Internetbrowser. Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

WordPress – Aufbaukurs

51055 Wochenendkurs

samstags ab 13.04.24, 18:30–20:45 Uhr (2x)

Baris Keskin
70,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Dieser Workshop richtet sich an Personen mit WordPress-Erfahrung oder Teilnehmende eines entsprechenden Grundkurses. Themen:

- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Vorstellung weiterer Plugins z.B. für Slider und Veranstaltungen
- Themes bearbeiten und verändern
- Vertiefung verschiedener Inhalten und Eingehen auf individuelle Fragen.

Internetspeicherplatz für die WordPress-Installation wird während des Kurses zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: Erfahrung mit Wordpress oder Grundlagenkurs. Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit. Gerne schon zur ersten Stunde individuelle Fragen mitbringen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Digitaler Nachlass

50019 Onlinevortrag

Mittwoch, 24.04.2024, 19–21:30 Uhr

Christa Rahner-Göhring
gebührenfrei
Online



Der digitale Nachlass geht uns alle an: Täglich hinterlassen wir - bewusst oder unbewusst - Spuren im Internet: Mailkonten, Einkäufe, Social Media Accounts wie Facebook, Instagram, Twitter & Co. Viele Dienste können ohne eine Registrierung gar nicht mehr genutzt werden. Persönliche Daten und Bankverbindungen liegen auf zahlreichen Servern von Unternehmen verstreut. Wer kümmert sich darum, wenn wir es selbst nicht mehr tun können?

Die Referentin informiert über Möglichkeiten, die informationelle Selbstbestimmung auch dann noch zu realisieren, wenn andere es für uns tun müssen - in unserem Sinn. Dieser Kurs wird durch das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg gefördert.

In Kooperation mit dem Landesmedienzentrum Baden-Württemberg

Podcast Produktion

51900 Abendkurs

mittwochs ab 10.04.24, 17–18:30 Uhr (3x)

Martin Weis
gebührenfrei
Haus der Bildung



Es ist nicht schwer, einen Podcast zu machen. Es braucht eine Geschichte, ein Mikrofon und einen Computer. Am ersten Abend überlegen wir uns, was wir erzählen wollen. Am zweiten Abend sitzen wir vor dem Mikrofon, am dritten Abend schneiden wir alles zu einem Podcast, den wir auf dem Smartphone anhören können.

Berufliches Fachwissen

Xpert Business Lohn und Gehalt I

52003 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18–21:15 Uhr (15x)

Rainer Arnold, Betriebswirt (VWA)
449,00 € (inkl. Buch und Übungsmaterial)
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Jede*r Arbeitgeber*in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Kursinhalte:

- grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Bruttoentgeltermittlung
- manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen
- Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen

Unterrichtet wird nach neuestem Recht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden. Der Dozent hat jahrelange Erfahrung im Rechnungswesen, ist Ausbilder für kaufmännische Berufe sowie nebenberuflicher Dozent bei Volkshochschulen.

In Kooperation mit den VHS Crailsheim

Xpert Business – Finanzbuchführung I

52004 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18–21:15 Uhr (15x)

Rainer Arnold, Betriebswirt (VWA)
449,00 € (inkl. Lehr- und Übungsbuch)
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Dieser Kurs ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im betriebswirtschaftlichen Bereich. Er vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick



in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. Kursinhalte:

- Grundlagen der Buchführung
- Grundlagen der Bilanz und Inventur
- Organisation der Buchführung
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland)

Für diesen Kurs sind keine fachlichen Vorkenntnisse erforderlich außer einer soliden Allgemeinbildung, Vertrautheit im Umgang mit Zahlen und gute Deutschkenntnisse.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Xpert Business LernNetz – Betriebliche Steuerpraxis

52005_01 Onlinekurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (22x)

Xpert Business Lernnetz

396,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)

Online

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Bilanzierung

52005_02 Onlinekurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (20x)

Xpert Business Lernnetz

360,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)

Online

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten

Xpert Business LernNetz – Online-Kurse



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. Ein Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Alle Webinare beginnen am **Dienstag 05.03.2024 immer dienstags und donnerstags**.

Betriebliche Steuerpraxis	52005_01	Finanzwirtschaft	52005_08
Bilanzierung	52005_02	Kosten- und Leistungsrechnung	52005_09
Controlling	52005_03	Lohn und Gehalt 1	52005_10
Einnahmen-Überschussrechnung	52005_04	Lohn und Gehalt 2	52005_11
Finanzbuchführung I	52005_05	Lohn und Gehalt mit DATEV	52005_12
Finanzbuchführung II	52005_06	Personalwirtschaft	52005_13
Finanzbuchführung III mit DATEV	52005_07		

und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Xpert Business LernNetz – Controlling

52005_03 Onlinekurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (20x)

Xpert Business Lernnetz

360,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)

Online

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Xpert Business LernNetz – Einnahmen-Überschussrechnung

52005_04 Onlinekurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (11x)

Xpert Business Lernnetz

198,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)

Online

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Finanzbuchführung I

52005_05 Onlinekurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (24x)

Xpert Business Lernnetz

432,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)

Online

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen,



Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Finanzbuchführung II

52005_06 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (22x)
 Xpert Business Lernnetz
 396,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)
 Online

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Xpert Business LernNetz – Finanzbuchführung III mit DATEV

52005_07 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (16x)
 Xpert Business Lernnetz
 288,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)
 Online

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu bu-

chen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Kosten- und Leistungsrechnung

52005_09 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (20x)
 Xpert Business Lernnetz
 360,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)
 Online

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Lohn und Gehalt I

52005_10 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (24x)
 Xpert Business Lernnetz
 432,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)
 Online

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsab-

rechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Lohn und Gehalt II

52005_11 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (22x)
 Xpert Business Lernnetz
 396,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)
 Online

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Lohn und Gehalt mit DATEV

52005_12 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 19.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (16x)
 Xpert Business Lernnetz
 288,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)
 Online

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter:innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu



Wir suchen Sie!



In mehreren Bereiche suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt engagierte Mitarbeiter, die mit uns die Energiewende gestalten und aktiv am Klimaschutz mitarbeiten möchten!

Was wir Ihnen bieten:

- sinnstiftende Tätigkeit in und für die Region
- krisensicheres Arbeitsumfeld
- vergünstigte Fahrkarten für ÖPNV
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Alle Informationen zu den Stellenausschreibungen finden Sie auf www.stadtwerke-hall.de/offene-stellen.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Bewerbermanagementteam, Tel. 0791 401-750.



Offene Stellen

Lernen Sie uns kennen



stadtwerke
Schwäbisch Hall GmbH



erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Am Onlinekurs nehmen Sie bequem von zuhause aus an Ihrem eigenen Rechner teil.

Xpert Business LernNetz – Personalwirtschaft

52005_13 Onlinekurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 05.03.2024, 18:30–20:30 Uhr (20x)

Xpert Business LernNetz

360,00 € (inkl. umfangreiche Schulungsmaterialien)

Online

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden.

Steuererklärung – leicht gemacht

52010 Abendkurs

Mittwoch, 24.04.2024, 18:30–21 Uhr

Samstag, 27.04.2024, 9–13 Uhr

Pia Dietrich

54,00 €

Haus der Bildung

Die Einkommensteuer ist für viele Steuerpflichtige eine jährliche Herausforderung. Das muss nicht sein, denn dieser Kurs hilft allen Interessenten, sich einen fundierten Überblick über Aufbau, Inhalt und Auswertung zu verschaffen. Es werden die Grundzüge des Einkommensteuerrechts vermittelt. Steuerliche Begriffe wie Einkünfte, Werbungskosten, Sonderausgaben etc., aber auch das Ausfüllen der Formulare am Rechner, werden anhand praxisnaher Beispiele und unter Zuhilfenahme des Elster Steuerprogramms, veranschaulicht. Ziel des Kurses ist die Fähigkeit, die persönliche Steuererklärung erstellen und den Steuerbescheid überprüfen zu können.

Bitte mitbringen: Steuer-Identifikationsnummer

Alltagstaugliches Zeitmanagement beruflich und privat

56000 Onlinekurs

Donnerstag, 21.03.2024, 9–16 Uhr

Sabine Wöhrstein

86,00 €

Online

Diverse Studien und Umfragen belegen es: Fast alle Menschen wünschen sich vor allem

eines: mehr Zeit! Menschen, die abends sämtliche Aufgaben erledigt haben und dauerhaft den Überblick bewahren, sind ziemlich selten. Zeitdruck, lange To-Do-Listen, Burnouts und Stress im Arbeitsalltag sind eher an der Tagesordnung. Heute müssen wir Zeitmanagement „neu denken“.

Ein hohes Maß an Zeitkompetenz zu besitzen, bedeutet, dass man es schafft, individuelle Anforderungen mit eigenen Ressourcen und im Zusammenhang mit persönlichen Zielsetzungen in Einklang zu bringen.

In diesem Workshop lernen Sie unter anderem die wichtigsten Stellschrauben für effizientes Zeitmanagement kennen. Sie reflektieren Ihre persönliche Situation und Ihre Möglichkeiten, ganz individuelle Strategien zu finden.

Inhalte:

- Warum eine regelmäßige und strukturierte Tagesplanung so wichtig ist.
- Plötzlich Home Office: 5 wertvolle Tipps in Krisen-Zeiten.
- Neujahrsvorsätze: 5 Tipps fürs Dranbleiben und für effizientes Arbeiten.
- Wie Aufschieberitis „heilbar“ ist.

Wenn Sie sich am klassischen Zeitmanagement bereits die Zähne ausgebissen haben, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Rhetorik und Präsentation – besser reden in Beruf und

56010 Workshop

dienstags ab 07.05.24, 19–20:30 Uhr (3x)

Peter Henning

42,00 €

Haus der Bildung

Viele Menschen denken beim Thema Reden und Präsentieren an ungeliebte Referate in der Schulzeit und sind heutzutage entsprechend gebrandmarkt, wenn es um dieses Thema geht. Doch eine negative Einstellung zu Reden und Präsentieren ist sehr abträglich für das persönliche Weiterkommen in Beruf und Alltag. Nicht umsonst gilt die Rhetorik schon seit dem Mittelalter als *regina artes*, als Königin der freien Künste! Wer professionell reden, präsentieren und vortragen kann, ist in fast allen Lebenslagen erfolgreicher.

Wenn sie kein Einsiedler sind, brauchen Sie rhetorische Fähigkeiten, nicht nur für große Reden und Vorträge, sondern für jede Mitteilung und jedes Gespräch, das ihnen wichtig ist. Der Referent, Peter Henning, verfügt als Lehrer an Schule und Universität sowie als Dozent an Volkshochschulen über das nötige Know-How, Sie in diesem dreiwöchigen Workshop kompetent, anschaulich und mit vielen Übungsbeispielen in die Theorie und Praxis des erfolgreichen Sprechens einzuführen.

Bildungszeit an der VHS



Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft getreten. Damit haben auch Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen.

Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes.

Die VHS Schwäbisch Hall ist anerkannte Bildungseinrichtung nach § 10 Absatz 7 des BzG BW.

Einfach gut organisiert! Büromanagement und Kommunikation

56021 Workshop

Donnerstag, 11.07.2024, 9–16:30 Uhr

Sabine Wöhrstein

86,00 €

vhs-Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus

Mehr leisten in immer kürzerer Zeit. Wir erarbeiten, wie Sie durch zielstrebiges und strukturiertes Handeln sowie mit aktuellen Techniken des Zeit- und Selbstmanagements mehr persönliche Souveränität gewinnen. Genau so wichtig wie die Qualität unserer Arbeit ist eine gelingende Kommunikation im Büro, ein konstruktiver Umgang mit Stress und Konflikten. Im Sekretariat laufen oft alle Fäden zusammen, es gibt verschiedene Listen, unterschiedliche Arbeitsweisen, oft sind Mitarbeiter der Kummerkasten für andere. Mit bewusster und konstruktiver Arbeitsweise kann man hier gegensteuern. Wir erarbeiten, wo individuelle kommunikative Stärken liegen und erfahren, wie sich Konflikte entschärfen lassen. Weitere Inhalte: Strukturierung, Zeitmanagement, Selbstmotivation, Deeskalationstechniken, Gesprächsführung.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim und VHS Künzelsau

Mehr Erfolg als Frau: Souverän und kompetent auftreten

56022 Workshop

Samstag, 29.06.2024, 9–16:30 Uhr

Gudrun Frey

101,00 €

vhs-Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus

Auch heute werden Frauen beruflich anspruchsvolle Aufgaben leider nicht immer zugetraut, weil sie – aus männlicher Sicht, nicht selbstsicher genug auftreten oder sich sprachlich zu weich ausdrücken. Treten Sie jedoch dominant auf und sprechen Klartext, gilt das als „unweiblich“ und schreckt bisweilen ab. Trotzdem ist es möglich, sich so zu verhalten, dass man seine Kompetenzen und seine Qualitäten so herausstellt, ohne sich charakterlich zu „verbiegen“. Die Veranstaltung hilft Frauen, ihren eigenen Weg zu finden, denn „Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem überholt werden“.



Der innere Schlüssel zu Glück und Gelingen

56023

Workshop

dienstags ab 16.04.24, 18:30–20:45 Uhr (2x)

Heike Fritzsche-Krämer

34,00 €

vhs-Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus

Sie wünschen sich berufliches Weiterkommen? Sie wünschen sich erfüllte Beziehungen? Oder Orientierung in einer komplexer werdenden Welt? Der Schlüssel liegt in uns selbst: in unserer Würde und unserer Liebe für uns selbst. In diesem Seminar geht es um die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche, um eigene Qualitäten, Fähigkeiten und Ressourcen. Wir beschäftigen uns mit Handlungs- und Glaubensmustern und der gestaltenden Kraft von Gedanken und Gefühlen. So finden wir passende Entscheidungen und entwickeln Lösungen, die wir im Alltag umsetzen können. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. In Kooperation mit der VHS Crailsheim und VHS Künzelsau

Alltagstaugliches Zeitmanagement beruflich und privat

56024

Workshop

Donnerstag, 21.03.2024, 9–16:30 Uhr

Sabine Wöhrstein

34,00 €

vhs-Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus

Diverse Studien und Umfragen belegen es: Fast alle Menschen wünschen sich vor allem eines: mehr Zeit! Menschen, die abends sämtliche Aufgaben erledigt haben und dauerhaft den Überblick bewahren, sind ziemlich selten. Zeitdruck, lange To-Do-Listen, Burnouts und Stress im Arbeitsalltag sind eher an der Tagesordnung. Heute müssen wir Zeitmanagement „neu denken“. Ein hohes Maß an Zeitkompetenz zu besitzen, bedeutet, dass man es schafft, individuelle Anforderungen mit eigenen Ressourcen und im Zusammenhang mit persönlichen Zielsetzungen in Einklang zu bringen. In diesem Workshop lernen Sie unter anderem die wichtigsten Stellschrauben für effizientes Zeitmanagement kennen. Sie reflektieren Ihre persönliche Situation und Ihre Möglichkeiten, ganz individuelle Strategien zu finden.

Inhalte: Warum eine regelmäßige und strukturierte Tagesplanung so wichtig ist. Plötzlich Home Office: 5 wertvolle Tipps in Krisen-Zeiten. Neujahrsvorsätze: 5 Tipps fürs Dranbleiben und für effizientes Arbeiten. Wie Aufschieberitis „heilbar“ ist.

Wenn Sie sich am klassischen Zeitmanagement bereits die Zähne ausgebissen haben, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig.

Save the Date

Beruflicher Infotag 20.03.24 9–12 Uhr

mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter und dem Mehrgenerationentreff

Der Infotag richtet sich an Frauen und Männer, die nach der Familienzeit beruflich (wieder) einsteigen möchten. Sowie an Menschen mit Migrationsgeschichte, die sich über Chancen und erste Schritte auf dem Weg zur Arbeitsuche in Deutschland informieren möchten.

7 Schritte zum Teamergebnis – Teamcoaching mit der Moderationsmethode

56025

Workshop

montags ab 18.03.24, 9–16:30 Uhr (2x)

Mit Helmut Lang

340,00 €

vhs-Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus

Wer für Teams und deren Arbeitsprozesse verantwortlich ist, wird in diesem Methodentraining das momentan effektivste Instrument der Teamführung kennen lernen. Es ermöglicht höchste Motivation, Zielidentifikation und Zufriedenheit im Team.

Die Erfolge werden durch die Kombination unterschiedlichster Teamarbeitstechniken erzielt. Dabei wird einerseits durch das Bündeln des Know-Hows und der Erfahrungen aller Beteiligten ein Synergie-Effekt erzielt, welcher sich in einem qualitativ höheren Ergebnisniveau ausdrückt. Andererseits können die Mitarbeiter ihre Interessen und Vorstellungen in den Entscheidungsprozess einbringen und werden in ihrer Fachkompetenz bestätigt.

Die Moderationsmaterialien werden für Visualisierung und professionelles Präsentieren herangezogen. Sie bekommen eine sichere Methode an die Hand, die Sie in jeder Teamsituation anwenden können.

Vorträge souverän und sicher durchführen

56026

Workshop

Montag, 04.03.2024, 9–16:30 Uhr

Helmut Lang

240,00 €

vhs-Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus

Vor Menschen zu stehen und sie mit einem Vortrag zu begeistern ist eine Kunst die Sie lernen können. Durch eine optimale mentale Vorbereitung bekommen Sie Ihr Lampenfieber in den Griff und können Ihren Vortrag souverän und begeisternd durchführen. Spezielle Sprech- und Atemtechniken ermöglichen es Ihnen Ihre Stimme flexibler anzuwenden, denn Ihre Stimme ist Ihr Werkzeug das Sie beherrschen sollten. Sie lernen wie Sie Ihre Mimik und Gestik richtig einsetzen, denn nur dann, wenn das gesprochene Wort und die Körpersprache zusammenpassen, können Sie auch authentisch wirken. Außerdem lernen Sie, wie

sie ohne Zettel frei reden können. Wie Sie am Ende noch Ihr Publikum zum Handeln bewegen zeigen einige bewährte Vorgehensweisen die Sie schnell und sicher für Ihre Vortragspraxis umsetzen können.

Erfolgreiches Netzwerken mit Smart Talk

56028

Workshop

Dienstag, 02.07.2024, 18–20:30 Uhr

Anna-Daniela Pickel

85,00 €

Online

Für eine erfolgreiche Karriere ist Networking in Zeiten von Social Media wichtiger denn je. Dabei basiert Netzwerken auf dem erfolgreichen Beziehungsmanagement. Wer die sozialen Spielregeln beim Umgang mit anderen Menschen beherrscht, dem gelingt es, souverän und stilvoller aufzutreten. In diesem Seminar erhalten Sie praktische Tipps, um mit Kunden oder Gesprächspartnern in Kontakt zu treten, es gelingt Ihnen eine entspannte und lockere Atmosphäre zu schaffen und somit bei Ihrem Gegenüber zu punkten.

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die mit Hilfe von Smart Talk/Small Talk und professionellem Networking gewinnbringende Beziehungen knüpfen möchten.

Selbstmanagement im Homeoffice

56029

Workshop

Montag, 17.06.2024, 18–20:30 Uhr

Anna-Daniela Pickel

85,00 €

Online

Viele Arbeitnehmer verlegen ihre beruflichen Tätigkeiten ins Home-Office. Das Arbeiten von zu Hause braucht einen entsprechenden Workflow, damit der gelingt schauen wir uns folgende Themen an. Kompakt erwartet Sie im Live Online Training:

Kursinhalte sind:

- Regeln, Strukturen
- Zeit- und Selbstmanagement Techniken
- Fokuszeit und Kommunikationszeit
- Pausenmanagement
- Sich und andere motivieren
- Tools
- Homeoffice mit Kindern





Immer auf Entdeckungsreise

Abwechslung und Vielfalt stehen ganz oben bei unseren Kursangeboten in der ‚Jungen VHS‘: Forschen, Backen, Kochen, Basteln, Theater, Zirkus, Tanzen, Arabischkurse, Tastaturschreiben und, und, und ...
Mit Entdeckerfreude, Begeisterung und Neugier soll es losgehen.

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 97 Erziehung
- 97 Entwicklung
- 98 Lernwerkstatt
- 99 Natur
- 100 Malen | Zeichnen | Drucken
- 100 Kunsthandwerk
- 100 Kreatives Gestalten
- 101 Nähen | Filzen | Stricken
- 101 Fotografie | Film | Audio
- 102 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 102 Theater | Kleinkunst
- 102 Beauty
- 103 Kochen | Backen
- 103 Bewegung
- 105 Bewegung im Wasser und im Freien
- 106 Tanz
- 107 Fit für die Schule und den Job
- 108 Pädagogik
- 108 Partnerschaft

**Anmeldung online möglich!**

Ab jetzt sind Anmeldungen auch online unter www.vhssa.de möglich!

Erziehung**Knigge für Kids****31101** Ferienkurs

Donnerstag, 28.03.2024, 10–13:30 Uhr
Hotel Hohenlohe, Gudrun Weichselgartner-Nopper
57,00 € (inkl. Menü, Getränke und Knigge-Diplom)
Hotel Hohenlohe, Am Weilertor 14

31301 6–12 Jahre

Samstag, 08.06.2024, 10–13:30 Uhr
Gudrun Weichselgartner-Nopper
62,00 €
Hotel Gasthof Krone (Sulzbach-Laufen)

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren können sich hier ein Knigge-Diplom verdienen. Der Kurs ist eingebunden in ein schönes Mittagmenü an einer gedeckten Tafel. Spielerisch werden den Kindern bei einem gemeinsamen Essen verschiedene Regeln und Umgangsformen vermittelt. Besonderheiten im Umgang miteinander, bei Veranstaltungen oder im Restaurant beispielsweise. Dazu ganz alltägliche Höflichkeiten wie Bitten, Danken, Entschuldigungen, Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksicht. Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz.

Elterncafé**Elterncafé: Grenzen setzen ohne Abgrenzungen****31010** Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 08.03.2024, 9:30–12 Uhr
Alyssa Schwarz
18,00 €
Haus der Bildung

Als Eltern ist man spätestens im Kleinkindalter gut damit beschäftigt, Grenzen zu setzen. Das ist auch gut so, denn Grenzen schaffen einen sicheren Rahmen. Aber welche braucht es wirklich, wenn auch die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt werden? Und wie kann man Grenzen setzen, damit die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt hervorgeht – und nicht als Abgrenzung zwischen Eltern und Kind in der Luft liegen? Herzliche Einladung an alle Eltern, die sich ein friedvolleres Familienleben wünschen! Es wird eine kleine Spieelecke für mitgebrachte Kinder geben. Dazu gibt es eine Kaffeecke für die Mamas und Papas sowie kleine Leckereien. Wenn Sie Ihre Kinder mitbringen, bitten wir um eine kurze Mitteilung an: info@vhs-sha.de

Irgendwie anders**34027** Vortrag mit Anmeldung

Montag, 15.04.23, 18:30–20 Uhr
Susanne Laukenmann, Sonderpädagogin und AD(H)S-Trainerin, Evang. Kirchenbezirkskasse
8,00 €
Brenzhaus

Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Kindergartenalter.

Kennen Sie das auch: das Gefühl, Ihr Kind ist bedürfnisstärker, fordernder und umtriebig? Vielleicht auch feinfühler, sensibler und schneller überreizt? Alltägliche Situationen wie z.B. Anziehen, Essen, Schlafengehen geraten immer wieder zu großen Herausforderungen. Das kann Eltern an ihre Grenzen bringen und manchmal verzweifeln lassen. Sie fühlen sich für das Verhalten Ihres Kindes verantwortlich und suchen die Schuld bei sich selbst und Ihrem Kind. Die daraus resultierende Verunsicherung und Verurteilung raubt Eltern die Kraft, die sie eigentlich für ihren Familienalltag brauchen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Entwicklung**SpielRaum nach E. Pikler****31305** Eltern mit Baby (4–14 Mon.)

donnerstags ab 22.02.24, 16–17 Uhr (8x)
Rita Lebkücher, Dipl-Päd/Piklerpädagogin i.A.
56,00 €
Bildungszentrum Unterrot,
Oskar-Bamberg-Str. 14/1

**31306** Eltern mit Kind (1–2 J.)

donnerstags ab 06.06.24, 16–17:30 Uhr (8x)
Rita Lebkücher, Dipl-Päd/Piklerpädagogin i.A.
79,00 €
Bildungszentrum Unterrot,
Oskar-Bamberg-Str. 14/1



SpielRaum, das ist: Eine altersgerecht gestaltete Spiel- und Bewegungsumgebung, welche die selbständige Aktivität des Babys/Kleinkindes ermöglicht. Ein Raum, in dem Kindern achtsam und respektvoll begegnet wird. Für Eltern die Gelegenheit, die Interessen und Entwicklungsschritte ihres Kindes bewusst zu erleben. In Kontakt mit anderen Eltern zu kommen. Nach Wunsch besteht die Möglichkeit, sich über Fragen rund um den Alltag mit Babys und Kleinkindern auszutauschen und pädagogisch fundierte Antworten durch die SpielRaum-Leiterin zu erhalten. Der SpielRaum ist auch für Kinder mit Handicap geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, Wickeltasche, bequeme Kleidung mit Bewegungsfreiheit (Hände und Füße sollten frei bleiben).

Babysitter-Führerschein**31055** ab 14 Jahren

donnerstags ab 29.02.24, 17:30–19 Uhr (4x)
Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK,
Vera Schaaf, Diplompädagogin
25,00 €
Brenzhaus

Babysittern braucht Einfühlungsvermögen, Sensibilität, Fantasie, Geduld, Ausdauer, Verantwortungsgefühl und Liebe zum Kind. Der Kurs vermittelt Hintergrundwissen, praktische Fertigkeiten und viele Tipps: Einführung in die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern, Grundbedürfnisse, altersgerechte Beschäftigung, Umgang mit schwierigen Situationen, Grundwissen für Notfälle, Rechte, Pflichten und Gefahrenquellen. Alle, die an allen vier Ter-

pro familia

Schwäbisch Hall e.V.

Unsere Beratungsstelle befindet sich im Haus der Bildung.

pro familia bietet Beratung zu folgenden Themen:

- Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft
- Ungewollte Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität
- Partnerschaft, Trennung, Scheidung
- Familienplanung und Verhütung
- Geschlechtliche Identität
- Sexualisierte Gewalterfahrung aus der Kindheit
- Beratung und Begleitung nach Geburt, Fehl-/Totgeburt und Abbruch
- Beratung vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- Sexuelle Orientierung
- Eltern/Erziehenden zum Umgang mit kindlicher Sexualität/Doktorspiele

Die Beratung steht Menschen offen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Religionszugehörigkeit und sexueller Orientierung.

pro familia bietet sexualpädagogische Gruppenveranstaltungen und das Präventionsprojekt „Starke Kinder“ für Grundschulen an.

pro familia ist die größte nichtstaatliche Organisation für Sexual-, Schwangerschafts- und Partnerschaftsberatung in Deutschland. **pro familia** ist eine gemeinnützige Organisation, konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Beratungstermin mit uns.

pro familia Schwäbisch Hall e.V.

Salinenstraße 6, 74523 Schwäbisch Hall
Tel.: 0791-7384
schwaebisch-hall@profamilia.de
www.profamilia.de





minen teilgenommen haben, erhalten ein Babysitter-Zertifikat.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen

31024 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 19.02.2024, 18–19:30 Uhr

Katrin Welz, Dipl.Päd. bei pro familia e. V.

Eintritt frei

Haus der Bildung

31025 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 18.06.2024, 18–19:30 Uhr

Nena Baumann, pro familia e. V.

Eintritt frei

Haus der Bildung

Wann, wo und wie man die formalen Abläufe rund um die Schwangerschaft und Elternzeit organisiert, erfahren Sie an diesem Informationsabend für werdende Mütter und Väter. Welche finanziellen Leistungen gibt es vor und nach der Geburt? Welche Formalitäten und Fristen sind einzuhalten? An diesem Abend wird u. a. über die Themen Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und andere staatliche Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt informiert. Die Referentin ist Sozialpädagogin bei pro familia Schwäbisch Hall.

In Kooperation mit pro familia

Lernwerkstatt

Die Wasserwerkstatt

42145 6–10 Jahre

Samstag, 04.05.2024, 9:30–11:45 Uhr

Dr. Kerstin Kern

20,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Warum schwimmen Eisberge? Und warum können manche Insekten auf der Wasseroberfläche laufen? Mit Experimenten rund ums Thema Wasser untersuchen wir, was das Besondere an Wasser ist. Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf unserer Erde. Auch für Menschen und Tiere, sowie für unsere Umwelt ist Wasser sehr wichtig. Wir sprechen über Wasser, und was es für uns bedeutet.

Die Vulkan-Forscher

42101 7–11 Jahre

Freitag, 22.03.2024, 14–16 Uhr

Dr. Ralf Laternser

22,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Vulkane werden von den Menschen seit Urzeiten gefürchtet, aber sie faszinieren sie auch. Vulkane erzählen, entweder mit Getöse oder Gepolter oder auch ganz still und leise, viele spannende Dinge über die Entstehung und den Aufbau unserer Erde. Wie heiß sind Vulkane?

Gibt es Vulkane in Deutschland? Was ist Stricklava? Viele Experimente und Anschauungsmaterial und ein kleiner, selbstgebauter Vulkan hilft dabei Fragen zu Vulkanen zu stellen - und auch zu beantworten.

Bitte mitbringen: Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Fossilien-Forscher

42102 7–11 Jahre

Freitag, 22.03.2024, 16:30–18:30 Uhr

Dr. Ralf Laternser

22,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wer freut sich nicht, eine Versteinerung zu finden. Jedes Stück ist ein Kriminalfall aus der Urzeit. Was war das für ein Lebewesen? Wann und wo hat es gelebt? Warum ist es gestorben und wie kommt es in den Stein? Mit kriminalistischem Spürsinn und wissenschaftlichen Untersuchungsmethoden wird die spannende Geschichte versteinerten urzeitlichen Lebens anhand von Fossilien erforscht. Mit Lupe und Mikroskop werden Fossilien bestimmt und ihre Lebensweise rekonstruiert.

Bitte mitbringen: Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Stromforscher

42103 7–11 Jahre

Freitag, 07.06.2024, 14–16 Uhr

Dr. Ralf Laternser

22,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Elektrischer Strom ist eine geheimnisvolle Sache. Sehr nützlich - aber auch sehr gefährlich. Aber was ist eigentlich Strom und wo kommt er in der Natur vor? Wie kann man ihn machen und speichern und vor allem wie kann man ihn sicher benutzen? Spannende und ungefährliche Experimente und Fragestellungen sollen die natürliche Neugier und den Forscherdrang wecken und fördern.

Bitte mitbringen: Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Kristall-Forscher

42104 7–11 Jahre

Freitag, 07.06.2024, 16:30–18:30 Uhr

Dr. Ralf Laternser

22,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Kennt ihr das Geheimnis der Kristalle? Glänzend und farbenprächtig, geheimnisvoll und oft sagenhaft wertvoll sind Kristalle in unseren Vorstellungen. Doch Kristalle sind auch überall um uns herum im Alltag versteckt. Doch wo finden sich diese Kristalle? Wie sind sie entstanden? Welche sind wertvoll? Wie kann ich selber Kristalle machen? Eine Aufgabe für richtige Kristallforscher.

Bitte mitbringen: Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Feuer-Forscher

42105 7–11 Jahre

Freitag, 19.07.2024, 14–16 Uhr

Dr. Ralf Laternser

22,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Feuer ist faszinierend, aber auch sehr gefährlich. Der sichere Umgang mit dem Feuer will gelernt sein: Warum brennt etwas, wie schnell kann sich ein Feuer ausbreiten - und wie löscht man es am besten? Dann kann es auch losgehen mit den Feuerversuchen. Wie haben die Steinzeitmenschen ein Feuer gemacht? Wie funktioniert eine Kerze? Oder was ist eine Explosion? Ihr könnt interessantes Wissen über Feuer erfahren und dabei gleichzeitig den sicheren Umgang mit Feuer üben.

Bitte mitbringen: Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Kriminal-Forscher

42106 7–11 Jahre

Freitag, 19.07.2024, 16:30–18:30 Uhr

Dr. Ralf Laternser

22,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Viele Kriminalfälle blieben ungelöst, wenn Forscher nicht verschiedenste Methoden ausgetüftelt hätten, um zunächst unsichtbare Spuren von Verbrechen untersuchen zu können. Nur wenn alle zusammen bei der Lösung eines verzwickten Kriminalfalls im Kriminal-Spezial-Labor helfen kann der Fall gelöst werden. Überführt mit echten naturwissenschaftlichen Labor-Tests - aber vor allem auch mit Scharfsinn und Überlegung die Übeltäter.

Bitte mitbringen: Trinken und Vesper für kleine Pause.

Solarboot

42120 8–12 Jahre

Samstag, 08.06.2024, 8:45–11:45 Uhr

Helmut Graf

30,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wir tüfteln, montieren und bauen ein Solarboot! Bitte mitbringen: Kleines Vesper und Getränke.

Biegen, Lötten, Experimentieren

42121 8–12 Jahre

Samstag, 27.04.2024, 8:45–11:45 Uhr

Helmut Graf

29,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wir biegen, lötten und experimentieren - und bauen uns einfache Schaltungen!

Bitte mitbringen: Kleines Vesper und Getränke.



Hase mit glühenden Augen

42122 8–12 Jahre

Samstag, 16.03.2024, 8:45–11:45 Uhr

Helmut Graf

28,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wir sägen, löten und montieren - und bauen einen Hasen mit glühenden Augen!

Bitte mitbringen: Kleines Vesper und Getränke.

Natur

Ein Nachmittag auf dem Pferdehof

43200 ab 4 Jahren

Montag, 27.05.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann

24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

43201 ab 4 Jahren

Samstag, 15.06.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann

24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

43202 ab 4 Jahren

Samstag, 20.07.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann

24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

43203 ab 4 Jahren

Donnerstag, 15.08.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann

24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

Wir verbringen gemeinsam einen Nachmittag bei und mit den Ponys. Spielerisch werden Grundlagen und Wissenswertes rund ums Pferd erklärt und vermittelt. Wir füttern, misten, streicheln und bewegen die Pferde. Dieser Kurs ist für alle Kinder ab 4 Jahren, die Pferde lieben und mehr über die Tiere lernen möchten.

Bitte mitbringen: Fahrrad- oder Reithelm, Trinken und einen kleinen Snack.

Ein Tag auf dem Feld im Frühsommer

43110 ab 6 Jahren

Samstag, 08.06.2024, 14–17 Uhr

Katharina Jüttner, Landschaftsplanerin

18,00 €

Treffpunkt: Biolandhof Engelhardt



Für Kinder ab 6 Jahren (auch jüngere Geschwisterkinder dürfen mit).

Alles wächst. Auf dem Biohof Engelhardt sind es über 40 verschiedene Gemüsesorten. An diesem Nachmittag besuchen wir bekannte und noch unbekannte Pflanzen auf den Feldern. Wir kosten überall und ernten für unsere Familien.

Bitte mitbringen: Getränk, Essen, wetterfeste Kleidung.



Foto: Canva

Hühner, Eier, Bauernhof

43312 ab 6 Jahren

Freitag, 08.03.2024, 17–18 Uhr

Tilmann Leidig

gebührenfrei

Leidigs Hof, Brückenstr. 21, 74405 Kleinaltdorf

Alles über Hühner und das Landleben. Bei unserem Besuch auf Tilmann Leidigs Hof lernen wir alles über Hühner, das Eierlegen, was das Leben auf dem Bauernhof ausmacht und vieles mehr!

Kinder lieben Hunde!

43115 ab 6 Jahren

Samstag, 08.06.2024, 9–10:30 Uhr

Sandra Rothenberger

19,00 €

Hundeschule Pfötchen hoch, Obersontheim

Viele Kinder lieben Hunde, viele Hunde mögen Kinder. Ein harmonisches und verständnisvolles Miteinander will jedoch gelernt sein. In diesem Kurs wollen wir Kindern den richtigen Umgang mit Hunden vermitteln. Ihr Kind sollte Freude daran haben gemeinsam mit unseren Hunden und uns Trainer interessante Stunden zu verbringen. Unsere Hunde sind sozialverträglich mit großen und kleinen Menschen. Sie freuen sich, Ihre Kinder kennenzulernen!

Schnitzkurs für Kinder

43180 6–10 Jahre

Samstag, 20.04.2024, 14–17 Uhr

Corinna Janßen

22,00 €

Treffpunkt: Blockhütte am Lemberg

Ob lustiger Pilz, kleines Mäuschen oder fröhlicher Zwerg: Mit einem Schnitzmesser lassen sich wunderbare Dinge zaubern. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die bereits mit dem Werkzeug umgehen können und lernen möchten, wie sich kreative Ideen ganz einfach um-

setzen lassen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Vesper und Trinkflasche, ein kleiner Rucksack, gutes Schuhwerk.

Abenteuer Pferdehof

43311 6–10 Jahre

Samstag, 16.03.2024, 10–16 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

38,00 €

Pferdehof Wilhelmsglück

43185 6–10 Jahre

Samstag, 13.04.2024, 10–16 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

35,00 €

Pferdehof Wilhelmsglück

Heute erleben wir, wie ein Tag auf einem Reiterhof aussieht. Wie ein Pferd lebt, was es frisst und trinkt. Spüren, wie es sich anfühlt und wie es riecht. Wir pflegen die Pferde/Ponys und wer mag darf sich aufs Pferd schwingen und ein paar Runden reiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe), Vesper, Getränk, Helm, wenn vorhanden (kann kostenlos geliehen werden).

Wir bauen ein Wildnis-Camp

43204 6–14 Jahre

Samstag, 29.06.2024, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Treffpunkt Galgenbergweg beim Aussiedlerhof Kirsch

Wie wäre es, wenn wir gemeinsam einen Unterstand im Wald bauen? Dieser könnte Dir im Notfall auch als Übernachtungsmöglichkeit dienen. Ich werde Dir zeigen, wie Du ein was-





serdichtes Dach baust, worauf es bei der Auswahl des Standorts ankommt und wie Du Deinen Unterschlupf bequem auspolstern kannst. Ich bin sicher, dass wir dabei viel Spaß haben werden.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, Sonnenschutz, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken.

Survival-Abenteuer für junge Helden & Heldinnen

43205 ab 8 Jahre

Samstag, 11.05.2024, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Treffpunkt Galgenbergweg beim Aussiedlerhof Kirsch

An diesem Tag werden wir uns ohne Verwendung von Wegen durch den Wald bewegen. Ich werde dir zeigen, wie du Tierfährten erkennst und interpretierst, Hindernisse überwindest und Feuer entfachst, ohne auf Streichhölzer angewiesen zu sein. Wir werden einfache Werkzeuge herstellen und ich werde dir die wichtigsten Elemente der Jagd vermitteln. Selbstverständlich kommen auch spannende Spiele nicht zu kurz, die den Mut und Teamgeist stärken. Ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam eine Menge Spaß haben werden. Bist du dabei? Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, Sonnenschutz, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken.

Reiten für Einsteiger:innen

43310 ab 13 Jahren

Samstag, 20.04.2024, 10–13 Uhr

Sonntag, 21.04.2024, 10–13 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

76,00 €

Pferdehof Wilhelmglück

Dieser Kurs ist für alle, die den Traum vom Reiten schon lange träumen, sich aber nicht sicher sind, ob Pferde und Reiten tatsächlich die richtige Freizeitbeschäftigung für sie wären. Oder für Menschen, die früher geritten sind und dann keine Möglichkeit oder Zeit mehr hatten. Wir vermitteln angstfreien Umgang und angstfreies Reiten auf geschulten Pferden. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe), Vesper, Getränk, Helm, wenn vorhanden (kann kostenlos geliehen werden).

Malen | Zeichnen | Drucken

Comiczeichnen

81110 ab 8 Jahren

Samstag, 02.03.2024 und

Samstag, 16.03.2024, jeweils 10–13 Uhr

Frank Benkowitz, Comiczeichner

33,00 €

Haus der Bildung



Figur: Frank Benkowitz

Wir entwickeln eine eigene Comicfigur und erwecken sie zum Leben. Lassen sie lachen, schimpfen, hüpfen und rennen. Und schicken sie dann in eine kleine Geschichte, die wir schwarz-weiß oder in bunten Farben gestalten. Für alle, die Spaß an Comics haben.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3, Schmierpapier, Bleistift (HB), dünner schwarzer Filzstift (Fineliner), Holzbuntstifte (wasser-
vermalbar oder normal).

Spachteltechnik in Acryl

81108 ab 9 Jahren

Freitag, 23.02.2024, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

21,00 € (inkl. 8 € Materialkosten für Leinwand und Farben)

Haus der Bildung

81109 ab 9 Jahren

Freitag, 07.06.2024, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

22,00 € (inkl. 8 € Materialkosten für Leinwand und Farben)

Haus der Bildung

Mit Hilfe von Spachteln entstehen Acrylbilder in kräftigen, farbstarken Tönen.

Drucken – ein Abenteuer

81111 ab 9 Jahren

Samstag, 27.04.2024, 10–12 Uhr

Helga Beck

24,00 € (inkl. 10 € Materialkosten für Druckplatten und Farben)

Haus der Bildung

Du kannst Figuren und Lieblingsmotive in unterschiedliche Druckplatten schneiden, ritzen und dann drucken. Das Drucken ist voller Überraschungen und jeder deiner Drucke wird ein Unikat.

Malen für Kinder

81713 ab 9 Jahren

Freitag, 12.04.2024, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

15,00 €

Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

Wir tauchen in die Welt der Farben und in den kreativen Prozess ein. Mit leuchtenden Acrylfarben und Spachteln malen wir mit der Spachteltechnik tolle Bilder auf Leinwand. Materialkosten (ca.10 €) für Leinwand und Farben werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Malerkittel.

Shirt oder Turnbeutel bemalen

89204 ab 10 Jahren

Samstag, 07.09.2024, 14–16:30 Uhr

Yvonne Stettner

16,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Ein Turnbeutel oder ein cooles Shirt sind die neuen It-Pieces! Auf geht's - lasst uns kreativ werden. Materialkosten (12,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Ideen und gute Laune.

Kunsthandwerk

Schmieden für Kinder

83116 ab 8 Jahren

Freitag, 15.03.2024, 16–17:30 Uhr

Andrea Reksans

29,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83117 ab 8 Jahren

Freitag, 07.06.2024, 16–17:30 Uhr

Andrea Reksans

29,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

Flackerndes Feuer, glühende Eisen, rauchgeschwängerte Luft und klingende Hämmer. Lasst uns gemeinsam in eine andere Zeit eintauchen und kleine Eisen verzaubern. Bitte alte Kleidung tragen und feste Schuhe.

Kreatives Gestalten

Osterwerkstatt in der Werkstatt Kunst

89101 ab 6 Jahren

Samstag, 23.03.2024, 9:30–12 Uhr

Sabine Grimm, Traute Friz, Filzgestalterin

20,50 € (inkl. 5€ Materialkosten)

Haus der Bildung

Ostern steht vor der Tür und in der Osterwerkstatt könnt ihr ein Osternest basteln oder einen Türkranz binden und Zweige mit kleinen gefilzten Hasen dekorieren. Viele bunte Osterideen warten auf euch!

Bitte zieht Werkstattkleidung an und bringt etwas zu trinken mit!



Osterwerkstatt

89102 ab 6 Jahren

dienstags ab 12.03.24, 15–18 Uhr (2x)

Kim-Daniel Juhnke

4,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum,
Heimbacher Dorfstr. 31

Ostern steht vor der Tür und alle freuen sich schon darauf, bunte Eier und den Osterhasen zu suchen. In der Osterwerkstatt im Heimbacher Hof werkeln und gestalten wir alles rund um das Thema Ostern.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen.

In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall

Bunte Muttertags-Perlenketten

89103 ab 8 Jahren

Freitag, 26.04.2024, 14–16 Uhr

Waltraud Schneider

18,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Tauche ein in die Perlenwelt! Kinder gestalten spielerisch und kreativ im Workshop ihre individuellen Muttertags-Perlenketten. Vom Erlernen von Techniken bis zur persönlichen Anpassung entstehen einzigartige Kunstwerke, die liebevoll zeigen, wie sehr die Kinder ihre Mütter schätzen!

Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

Steine bemalen

89104 ab 8 Jahren

Samstag, 15.06.2024, 14–17 Uhr

Mirjam Winter

25,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Wir bemalen besondere, runde Steine mit Acrylfarbe, so dass bunte Mandalas oder Figuren entstehen: Pilze, Fische, Wichtel oder was uns in den Kopf kommt.

Bitte mitbringen: Pinsel in verschied. Stärken, Bleistift, Radiergummi und Vesper.

Armbänder basteln

89203 11–14 Jahre

Samstag, 13.07.2024, 13:30–15:30 Uhr

Yvonne Stettner

13,00 € (zzgl. 10 € für Material)

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Gemeinsam tolle Armbänder basteln – Der neue Trend zum Selbermachen! Armbänder sind derzeit sehr angesagt und werden gerne getragen. Lass uns zusammenkommen und unsere eigenen coolen Armbänder basteln. Hab viel Spaß dabei und lasse deiner Kreativität freien Lauf!

Bitte mitbringen: Schere und gute Laune. Materialkosten (10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Nähen | Filzen | Stricken

Wir filzen die kleine Raupe Nimmersatt

84106 ab 4 Jahren

Samstag, 02.03.2024, 10–12 Uhr

Traute Friz, Filzgestalterin

33,00 € (Gebühr pro Erwachsenen-Kind-Paar, inkl. 5 € Materialkosten)

Haus der Bildung



In einer kleinen Gruppe filzen Eltern, Großeltern oder Paten gemeinsam mit Kindern die gefräßige Raupe. Das Kinderbuch „Die kleine Raupe Nimmersatt“ ist dabei Inspiration und spielerischer Hintergrund. Die bunte Wolle gibt den Kindern vielfältige Möglichkeiten, mit Farben und Formen zu experimentieren und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen.

Bitte Vesper und Trinken mitbringen.

Familienerlebnis Filzen im Frühling

84111 ab 4 Jahren

Samstag, 16.03.2024, 14–16:30 Uhr

Traute Friz, Filzgestalterin

18,00 € pro TN (inkl. 3 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Pärchen aus Jung und Alt filzen gemeinsam in gemütlicher Runde und dabei erwachen Blüten, Käfer und Co aus dem Winterschlaf.

Osterhasen filzen

84108 ab 6 Jahren

Samstag, 16.03.2024, 9:30–12 Uhr

Traute Friz, Filzgestalterin

19,00 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Wir filzen Osterhasen aus Wolle, weich und warm: da kann Ostern kommen.

Bitte Vesper und Trinken mitbringen.

Kleine Tasche filzen

84109 ab 8 Jahren

Samstag, 02.03.2024, 13:30–17 Uhr

Traute Friz, Filzgestalterin

37,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Haus der Bildung



Wir mischen unsere Lieblingsfarben mit der Kardiermaschine und filzen aus dem entstandenen Wollvlies unsere kleine Tasche. Mit Knöpfen können wir diese kleine Klapptasche verschließen.

Batiken

84120 ab 8 Jahren

Samstag, 15.06.2024, 10–13 Uhr

Mirjam Winter

30,00 € (inkl. 10 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Gestalte dein Sommer-T-Shirt, eine Stofftasche oder Bettwäsche in deinen Lieblingsfarben mit unterschiedlichen Batiktechniken.

Bitte mitbringen: T-Shirt in passender Größe oder Bettwäsche oder Stofftasche, alles vorgewaschen und aus Baumwolle. Malerkittel und Vesper.

Fotografie | Film | Audio

Basisabend Fotografie für alle Kamera-Arten

88010 ab 14 Jahren

Montag, 19.02.2024, 18:30–21:30 Uhr

Simone Weis-Heigold

38,00 €

Haus der Bildung

Digitalkameras bieten dem Anwender sowohl verschiedene automatische Programme als auch manuelle Einstellmöglichkeiten. Ganz egal ob Kompakt-, Superzoom-, System- oder Spiegelreflexkamerabesitzer – an diesem Abend werden Sie Ihr Wissen rund um die Fotografie erweitern und vertiefen. Erklärt werden wichtige grundlegende Begriffe wie z.B. Blende, Belichtungszeit, ISO, Schärfentiefe, Brennweite, Lichtstärke, Brennpunkt, etc... Auch über verschiedene Kamera-Programmarten, Auflösungen, etc. wird gesprochen. Ein kleiner Überblick über verschiedene Kameratypen ergänzt den Abend. Dieser Überblick ist nicht nur für denjenigen interessant, der vorhat, eine neue Digitalkamera zu kaufen. Die Dozentin ist Inhaberin von ArteFACT Grafik Fotografie Training. Digitalkamera, egal welchen Typs (Kompakt-, Superzoom-, System- oder Spiegelreflexkamera) mit evtl. vorhandenen Objektiven bitte mitbringen (keine Smartphonekamera).

Dreh deinen eigenen Film: für junge Filmher:innen

88106 ab 10 Jahren

Samstag, 30.03.2024, 11–16 Uhr

Sonntag, 31.03.2024, 11–16 Uhr

Jürgen Vogel

48,00 € (inkl. 16 € Eintritt für zwei Tage)

Hohenloher Freilandmuseum Wackershofen

Als rasende Reporter:innen sind wir auf dem Gelände des Freilichtmuseums Wackershofen unterwegs und begeben uns auf eine fesselnde Zeitreise. Aus unseren Aufnahmen wird dann ein toller Film entstehen. Wenn alles im Kasten ist und alle Szenen gedreht sind, geht es am Sonntag an den Schnitt, die Vertonung und die Nachbearbeitung des Films. Dieser Teil des Workshops findet ebenfalls im Freilandmuseum statt. So entsteht an diesem Tag ein Film, den wir am Ende des Workshoptages gerne gemeinsam mit Deinen Eltern, Geschwistern und Freunden anschauen können.

Bitte mitbringen: Da wir auch draußen sein werden, bitte an diesem Tag wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen und Getränke und Vesper für die Mittagspause. Der Eintritt ins Freilichtmuseum ist in den Kursgebühren enthalten. Die Technik für den Filmdreh





wird gestellt. Eine eigene Kamera braucht deshalb nicht mitgebracht werden.
Treffpunkt am 30.03.24 ist am Haupteingang des Freilandmuseums.

Instrumentalunterricht | Stimmbildung

Trommelzwerge

86102 ab 6 Jahren

Donnerstag, 11.04.2024, 17–17:45 Uhr

Ria Palmer

8,00 €

Trommelhaus, Robert-Bosch- Str. 9

86103 ab 6 Jahren

Donnerstag, 18.04.2024, 17–17:45 Uhr

Ria Palmer

8,00 €

Trommelhaus, Robert-Bosch- Str. 9

Wir lernen die unterschiedlichen Klänge der Hand- und Stocktrommeln kennen. Durch einfache Rhythmen, deren Variationen und Wiederholungen, entsteht fast unmerklich Struktur. Wir machen Rhythmusübungen, singen afrikanische Lieder, integrieren Bewegung und erfahren so Rhythmus ganzheitlich.

Eine Wegbeschreibung zum Trommelhaus gibt es unter <https://trommelhaus.net/anfahrt>.

Instrumente werden gestellt. Eigene große Handtrommeln dürfen gerne mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Young Drum

86100 ab 10 Jahren

Dienstag, 16.04.2024, 18–18:45 Uhr

Ria Palmer

8,00 €

Trommelhaus, Robert-Bosch- Str. 9

86101 ab 10 Jahren

Dienstag, 23.04.2024, 18–18:45 Uhr

Ria Palmer

8,00 €

Trommelhaus, Robert-Bosch- Str. 9

Lust auf starke Musik? Dann probiert mal das: kraftvolle Bässe, knallige Töne, coole Rhythmen. Wir trommeln auf der Djembe, der afrikanischen Handtrommel und den Basstrommeln, die mit Stöcken gespielt werden. Wir trommeln



Foto: Canva

laut und leise, wild und ruhig, zusammen und solo. Ganz nebenbei trainieren wir so Koordination, Konzentration, Motorik und auch Teamgeist und Selbstbewusstsein. Instrumente werden gestellt.

Instrumente werden gestellt. Eigene große Handtrommeln dürfen gerne mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Theater | Kleinkunst

Vorhang auf! Wir spielen Theater!

87101 ab 7 Jahren

Samstag, 06.07. und Sonntag, 07.07.2024, jeweils 10–13 Uhr

Robert Zapatka, Tänzer, Schauspieler

39,00 €

Haus der Bildung

Sich in die verschiedensten Typen zu verwandeln, alle möglichen Rollen zu erfinden, Geschichten mit dem Körper zu erzählen, kleine Szenen zu erarbeiten, Übungen für Reaktion, Geschicklichkeit und Zusammenspiel stehen im Mittelpunkt dieses Theaterspiel-Tages. Den Kindern macht es unglaublich viel Spaß, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und sich darin auszuprobieren. Dadurch erleben sie möglicherweise Facetten an sich, die sie so noch nie wahrgenommen haben. Theaterspielen stärkt das Selbstvertrauen der Kinder und ihre soziale Kompetenz. Geleitet wird dieser Workshop von einem „echten“ Schauspieler, dem die Kinder auch gerne ihre Fragen zu seinem Beruf stellen dürfen.

Vesper und Getränk bitte mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Simsalabim: Zauberkurs von 8 bis 88 Jahren

87102 ab 8 Jahren

Samstag, 09.03.2024, 11–14 Uhr

Margit Dehlinger

37,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Zauberkünstlerin Josy greift in ihre Trickkiste und verrät coole Zauberkunststücke mit Seilen und Spielkarten.

Das benötigte Arbeitsmaterial, das Zauberseil, eine umfangreiche Arbeitsmappe mit verständlichen Skizzen und Erklärungen zu den im Kurs erlernten Kunststücken und eine Urkunde sind in den Kursgebühren enthalten. Bitte ein komplettes Skatspiel mitbringen und für die Pause Vesper und Getränk.

Beauty

Flechtfrisuren für Kids

89200 Eltern mit Kind

Samstag, 20.04.2024, 13:30–16 Uhr

Denize Söllner

17,00 € (Gebühr pro Eltern-Kind-Paar)

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Sie haben Lust tolle, einfache und schnelle Flechtfrisuren bei Ihrem Kind zu machen, wissen aber nicht genau wie es geht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Bitte mitbringen: Bürste. Materialkosten (2 €) werden im Kurs abgerechnet.

Anmeldung nur paarweise möglich.

Wellness-Cremes und Tinkturen für Jugendliche

91039 ab 12 Jahren

Freitag, 05.04.2024, 14–16:30 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin

28,00 € (zzgl. 8 € für Material. Abrechnung im Kurs)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Nicht nur im Essen oder als Tee entfalten Wild- und Gartenkräuter ihre wohltuende Wirkung. Sie stehen auch als Heilkräuter oder bei der Verwendung in Cremes und Tinkturen ganz hoch im Kurs. Wie Kosmetik aus der Natur selbst hergestellt werden kann - ganz ohne Chemie, dafür mit der Kraft der Kräuter - wird in diesem Workshop gezeigt. Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kräuterpädagogin auch Wissenswertes über die Eigenschaften und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer theoretischen Einführung werden eine Creme, ein Shampoo und eine Lotion selbst hergestellt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und 3 kleine Schraubgläser.

Young Girls Make-up

91146 13–17 Jahre

Samstag, 13.04.2024, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

32,00 € (inkl. Materialkosten)

Haus der Bildung, Schwäbisch Hall

91716 13–17 Jahre

Freitag, 07.06.2024, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (inkl. 6 € für Material)

Hospitalgebäude, 1. Stock, Obersontheim

91302 13–17 Jahre

Samstag, 13.07.2024, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

23,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2, 1. Stock links VHS Raum

Du würdest dich gerne schminken, aber du weißt nicht so recht wie? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Hier wird theoretisches Wissen rund um ein professionell aufgetragenes Basis Make-up vermittelt und praktisch angewandt mit dem Ziel, dieses in den Alltag zu transferieren.

Bitte ungeschminkt kommen.



Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern, kleines Handtuch.

Frisuren mit WOW-Effekt – einfach und schnell!

89201 ab 16 Jahren

Samstag, 08.06.2024, 13:30–16 Uhr

Denize Söllner

17,00 € (zzgl. 2 € für Material)

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Schnelle Frisuren sind im Alltag Gold wert. Pferdeschwanz oder Dutt sind zwar schnell selbst gemacht, aber manchmal darf es auch etwas mehr sein.

Tipps und Tricks für schöne Haare. Für ein aufwendiges Haarstyling fehlt mal wieder die Zeit? Wer trotzdem top gestylt das Haus verlassen möchte, findet hier Ideen für schnelle, einfache Frisuren. Entdecken Sie außerdem Frisuren mit dem Glätteisen und Lockenstab.

Bitte mitbringen: Bürste. Materialkosten (2 €) werden im Kurs abgerechnet.

Kochen | Backen

Osterhasen backen

94201 4–7 Jahre

Samstag, 23.03.2024, 11–13:30 Uhr

Yvonne Stettner

17,00 € (inkl. 2 € für Lebensmittel)

Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns gemeinsam kreativ werden: backen wir mega leckere Osterhasen, die wir im Kurs mit viel Freude backen werden. Super für einen leckeren Osterbrunch / Osterkaffee oder einfach nur so zum Naschen. Du bekommst das Rezept von mir mit nach Hause - so kannst du mit deiner Familie oder gemeinsam mit Freunden alles zu Hause nachbacken.

Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel für Eure fertigen Osterhasen, Schürze. Lebensmittelkosten (8,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Auf die Löffel, fertig, los! Teil 1

94309 ab 7 Jahren

Dienstag, 09.07.2024, 16–19 Uhr

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin gebührenfrei

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Auf die Löffel, fertig, los! Teil 2

94310 ab 7 Jahren

Donnerstag, 01.08.2024, 10-13 Uhr

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin gebührenfrei

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Kochst du gerne? Sein eigenes Essen zuzubereiten, kann richtig viel Spaß machen! Gemein-

sam mit Eli Heugel denken wir uns unsere eigenen Rezepte aus und erschaffen so unser eigenes „Ratz-Fatz-Fertig-Kinderkochbuch“ – von Kindern für Kinder. Wir sammeln eure Ideen und Rezepte für Gerichte, die euch super schmecken. Gemeinsam mit Eli Heugel werden wir dann die Mahlzeiten zubereiten und sie gemeinsam genießen. Das „Ratz-Fatz-Fertig-Kinderkochbuch“ ist eine Zusammenarbeit zwischen Kindern der Gaildorfer Schulen, der Stadt Gaildorf, vertreten durch Frau Hohloch, und der VHS Gaildorf.

Harry Potter Kochkurs

94009 ab 10 Jahren

Mittwoch, 20.03.2024, 17–20 Uhr

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
26,00 € (zzgl. 13–15 € für Lebensmittel)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Welcher Muggel möchte in die magische Welt der Harry Potter Speisen eintauchen? Von Butterbier bis Kürbispasteten – alles was es in Hogwarts zu essen gibt, wird hier selbst zubereitet. Wir entdecken gemeinsam die verschiedenen Rezepte der magischen Welt von Harry Potter und zaubern ein köstliches Menü!

Teilnahme von Kindern bis 10 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Wildpflanzenküche outdoor

94020 Familienkurs

Sonntag, 28.04.2024, 11–13:30 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

15,00 €, inkl. 5 € Lebensmittelkosten

Kinder unter 6 Jahren können kostenfrei teilnehmen

Treffpunkt: Unterführung am Freilandmuseum Wackershofen

Baumblätter, Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich und mehr kommen heute auf den Teller. Mit all unseren Sinnen lernen wir bei einem kurzen Spaziergang eine Auswahl an essbaren Wildpflanzen im Frühjahr kennen. Wir schauen genau hin, fühlen, riechen und schmecken, was die Natur für uns bereithält. Bitte mitbringen: Trinkglas, Messer, Gabel, Löffel, Brettchen, kleine Schüssel, Körbchen. In Kooperation mit dem Elisenhof e.V.

Bewegung

Yoga for Kids by Yvi

96202 5–8 Jahre

dienstags ab 09.04.24, 16:30–17:30 Uhr (6x)

Yvonne Stettner, zert. Kinderyogalehrerin
45,00 €

Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Wer hat Lust auf eine Reise in das Land der verzauberten Yogatiere? Wir gehen auf eine Reise in das Land der verzauberten Yogatiere, beginnen die Stunde mit einer Begrüßung und dann starten wir. Im Kinder-Yoga geht es um die Neugier, Lust an Bewegung und Lust neues zu entdecken. Auf gehts, sei dabei! Ich freue mich auf Euch, Eure Yvi.

Bitte mitbringen: Trinken, Handtuch, bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, gute Laune.

Klettern für Anfänger ab der 1. Klasse

96103 ab 1. Klasse - 10 Jahre

dienstags ab 09.04.24, 15–18 Uhr (3x)

Team Heimbacher Hof

8,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

96104 ab 1. Klasse - 10 Jahre

montags ab 08.04.24, 15–18 Uhr (3x)

Team Heimbacher Hof

8,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

„Hoch hinaus“ lautet das Motto an den drei rasanten Nachmittagen in der Kletterscheune im Heimbacher Hof. Bei einem Schnupperklettern an der Kletterwand könnt ihr wie King Louie von Ast zu Ast schwingen und dabei die wichtigsten Grundlagen des sicheren Kletterns erlernen. Klettern macht nicht nur Spaß, es fördert außerdem auch noch eure Konzentration und die Motorik. Das Klettern wird durch erfahrene Trainer*innen altersgerecht und sicher gestaltet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinken, Vesper. In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall (offizieller Veranstalter)

Durch die Lüfte in den Dschungel

96100 6–9 Jahre

Samstag, 24.02.2024, 14–16 Uhr

Elisabeth Lay, Ergotherapeutin, Abteilungsleitung Therapiezentrum am Diak, Stefanie Mücke

12,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

Mit der Seilbahn über Felsspalten schweben, sich von Baum zu Baum hangeln und dann abtauchen ins schummrige Licht des Dschungels. Abgründe ausloten, Berge erklimmen, tiefe Täler überwinden, wilde Tiere besiegen, auf der Suche nach einem Schatz und auf der Flucht vor grapschenden Affen... - zwei Stunden Zeit um sich was zu trauen, auszuprobieren, Grenzen erleben, gemeinsam Abenteuer bestehen... im reich ausgestatteten Bewegungsraum. In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak





Kinderyoga für Grundschul Kinder

96106 6–10 Jahre

mittwochs ab 06.03.24, 15–16 Uhr (8x)

Anita Breuninger-Polk, Fachlehrerin für Sport- und Bewegungserziehung

55,00 €

Haus der Bildung

„Komm mit mir ins Yogaland, hier ist es wirklich interessant“. Kinderyoga bietet einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Kinder können hier ihre Körperwahrnehmung, Fitness und Konzentration fördern und mit gezieltem Einsatz von Übungen neue Energie tanken. Die Asanas-Körperübungen, angelehnt an die Natur-, Pflanzen- und Tierwelt werden den Kindern auf spielerische und kreative Art angeboten. So kann ihr Selbstbewusstsein und ihre Wahrnehmung gestärkt werden. Gleichzeitig kann Yoga entspannen und dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge zu lenken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Stoppersocken, Decke, kleines Kissen und Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Klettern – für Fortgeschrittene

96105 7–12 Jahre

mittwochs ab 10.04.24, 15:30–18:30 Uhr (3x)

Team Heimbacher Hof

8,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

Für Kinder von 7-12 Jahren, die schon mal bei einem Anfängerkurs mitgemacht haben oder sonstige Erfahrungen im Top Rope Klettern mitbringen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinken, Vesper. In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall (offizieller Veranstalter)

Feriensportcamp in den Osterferien: Sport – Spiel – Spaß – Bewegung

96108 3–6 Jahre

Dienstag bis Donnerstag, ab 26.03.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96109 3–6 Jahre

Dienstag bis Donnerstag, ab 02.04.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96110 7–12 Jahre

Dienstag bis Donnerstag, ab 26.03.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg



Foto: Canva

96111 7–12 Jahre

Dienstag bis Donnerstag, ab 02.04.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

Feriensportcamp in den Pfingstferien

96113 3–6 Jahre

Dienstag bis Donnerstag, ab 21.05.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96114 3–6 Jahre

Montag bis Mittwoch, ab 27.05.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96116 7–12 Jahre

Dienstag bis Donnerstag, ab 21.05.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96117 7–12 Jahre

Montag bis Mittwoch, ab 27.05.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

125,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

Feriensportcamp in den Sommerferien

96118 3–6 Jahre

Montag bis Freitag, ab 29.07.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

195,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96119 3–6 Jahre

Montag bis Freitag, ab 26.08.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

195,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96120 3–6 Jahre

Montag bis Freitag, ab 02.09.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

195,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96121 7–12 Jahre

Montag bis Freitag, ab 29.07.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

195,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96122 7–12 Jahre

Montag bis Freitag, ab 26.08.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

195,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg

96123 7–12 Jahre

Montag bis Freitag, ab 02.09.2024, 8:30–16:30 Uhr

IPG Waldenburg

195,00 € (inkl. Mittagssnack)

Sportschule Waldenburg



Sie suchen in den Ferien nach einer Kinderbetreuung? Wir haben das passende Angebot für Sie! Bei uns erleben Ihre Kinder eine sportliche Betreuung mit viel Spiel, Spaß und Bewegung. Spielerisch werden Koordination und vielseitige Bewegungsformen geschult. Durch Sportspiele werden die Sozialkompetenzen gefördert und ein positives Selbstbild erfahren. Bei schönem Wetter findet die Betreuung draußen statt. Bei Regen steht uns die Sporthalle der Sport- und Physioschule Waldenburg zur Verfügung. Für Getränke und ein Mittagssnack ist gesorgt.

Bitte Sportkleidung, Hallensportschuhe und Trinkflasche mitbringen

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung



Foto: Canva

Bewegung im Wasser und im Freien

Babyschwimmen (5–11 Monate)

96101 Eltern mit Baby

freitags ab 23.02.24, 14:30–16 Uhr (8x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin u. Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
92,00 € (inkl. Eintritt)

Michelbach, Kleinschwimmhalle

96102 Eltern mit Baby

freitags ab 07.06.24, 14:30–16 Uhr (6x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin u. Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
69,00 € (inkl. Eintritt)

Michelbach, Kleinschwimmhalle

Das warme Wasser erleichtert den Kleinkindern die Gewöhnung an das Element Wasser. Spielerisch eröffnet sich dem Kind eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten, die es zunächst „an Land“ nicht hat. Mit Geduld und Vertrauen des eigenen Elternteils lernen die Kinder sich weitgehend selbstständig mit Schwimmhilfen im Wasser zu bewegen. Geschwisterkinder dürfen gegen Badegebühr mitgebracht werden.

Die Frösche sind los

96710 4–5 Jahre

freitags ab 23.02.24, 15–15:45 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm
96,00 € (inkl. Eintritt; zzgl. Materialkosten)
Schwimmhalle Bühlertal

Für Kinder im Alter von 4–5 Jahren ist das Erlernen der Schwimmgrundlagen ein aufregendes und spannendes Erlebnis. Gemeinsam mit ihren Eltern üben sie das richtige Atmen im Wasser und stärken dabei ihre Muskulatur und Ausdauer. Am ersten Kurstag wird eine Gebühr von 2 € für Fotos eingesammelt, die als Erinnerung an diesen besonderen Moment dienen können. Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Achtung! Hai Alarm

96711 5–6 Jahre

freitags ab 23.02.24, 15:45–16:30 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm
110,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. Materialkosten)
Schwimmhalle Bühlertal

Für kleine Schwimmlehrlinge, die bereits ohne Schwimmflügel durchs Becken düsen, haben wir ein besonderes Highlight parat: Gemeinsam mit Mama oder Papa werden wir zu echten Fischen im Wasser und springen und tauchen mutig ins kühle Nass. In diesem Kurs zeigen wir den Kids, wie sie unter Anleitung ihre ersten Schwimmzüge meistern und die Schwimbewegungen synchronisieren können. Materialkosten (2 €) werden am ersten Kurstag bezahlt.

Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Wasserratten

96712 5–6 Jahre

freitags ab 23.02.24, 16:30–17:15 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm
111,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. Materialkosten)
Schwimmhalle Bühlertal

Für bereits wassergewohnte Kinder wollen wir mit Mama oder Papa uns wie ein Fisch im Wasser bewegen, d.h. die Kinder springen und tauchen angstfrei ins Wasser ein.

In diesem Kurs lernen die Kinder unter Anleitung die ersten Schwimmversuche zu starten und die Bewegungen in Einklang zu bringen. Das Eintrittsgeld (Erwachsene: 3,50 €; Kinder: 2,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Materialkosten (2 €) werden am ersten Kurstag bezahlt.

Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Schwimmkurse in den Osterferien

96225 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.04.–05.04.24, jeweils 08:15–9 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96226 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 9–9:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96227 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 9:45–10:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96228 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 10:30–11:15 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96229 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 13–13:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96230 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 13:30–14:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal





Schwimmkurse in den Pfingstferien

96231 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 8:15–9 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96232 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 9–9:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96233 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 9:45–10:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96234 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 10:30–11:15 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96235 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 13–13:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96236 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 13:45–14:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

Schwimmkurse in den Sommerferien

96240 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 8:15–9 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,0 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96241 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 9–9:45 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,0 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96242 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 9:45–10:30 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,0 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96243 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 10:30–11:15 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96244 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 13–13:45 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96245 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)

Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 13:45–14:30 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

Diese Kurse sind für Kinder im Alter ab 5 Jahren die bereits wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Die Kurse finden täglich zur angegebenen Uhrzeit statt. Das Eintrittsgeld von täglich 1,35 € für die Schwimmhalle wird ebenfalls über die Kursgebühr einbezogen.

Inlineskater – Sicherheitstraining

96215 8–12 Jahre

samstags ab 08.06.24, 9:30–11 Uhr (3x)

Bernd Aunitz, zert. Skate-Lehrer
33,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Lohmühlenweg

96216 ab 13 Jahren

samstags ab 08.06.24, 11–12:30 Uhr (3x)

Bernd Aunitz, zert. Skate-Lehrer
33,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Lohmühlenweg

Der Siegeszug der Skates ist nicht zu stoppen. Kein Wunder, denn wenn man erst einmal ins Rollen gekommen ist, will man gar nicht mehr aufhören. Neben der Fahrtechnik spielen auch Sicherheitsaspekte eine wichtige Rolle. Erst die richtigen Brems-, Ausweich- und Kurventechniken ermöglichen ein sicheres und gesundheitsorientiertes Skaten.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer), Helmpflicht!

Tanz

Kinder-Welt-Tanz

97108 4–7 Jahre

dienstags ab 20.02.24, 15:45–16:45 Uhr (4x)

Natalie Seidl
30,00 €

Haus der Bildung

Beim Kinder-Welt-Tanz lernen Kinder, sich zu unterschiedlicher folkloristischer Musik zu bewegen. Wir reisen musikalisch um die Welt. Da-

bei wird spielerisch die Körperwahrnehmung trainiert und Entspannung gefördert.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung, Gymnastikschuhe (ihr könnt auch barfuß tanzen).

Tribal Fusion für Kinder

97109 ab 6 Jahren

dienstags ab 09.04.24, 15:45–16:45 Uhr (5x)

Natalie Seidl
39,00 €

Haus der Bildung

97110 ab 6 Jahren

dienstags ab 04.06.24, 15:45–16:45 Uhr (5x)

Natalie Seidl
39,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs übt ihr auf spielerische Art in vertrauter und wertschätzender Atmosphäre verschiedene Tanztechniken, die vorwiegend aus dem Hip Hop stammen. Dies kann zur Stärkung des Selbstwerts und zur Verbesserung der Körperhaltung beitragen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung, Gymnastikschuhe (ihr könnt auch barfuß tanzen).

Tanzen für Kids

97102 ab 6 Jahren

freitags ab 23.02.24, 15–16 Uhr (2x)

Rebecca Beier
18,00 €

Haus der Bildung

Du hast Lust Dich zu cooler Musik zu bewegen, spielerisch einfache Tanzschritte zu erlernen und gemeinsam eine Choreographie einzustudieren? Dann komm vorbei!

Bitte mitbringen: Turnschuhe/Schläppchen, bequeme Kleidung, Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Tanzen für Kids & Teens

97106 ab 8 Jahren

montags ab 19.02.24, 17:45–18:45 Uhr (5x)

Rebecca Beier
49,00 €

Solebad, Bewegungsraum

97107 ab 8 Jahren

montags ab 15.04.24, 17:45–18:45 Uhr (5x)

Rebecca Beier
49,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Du hast Lust zu angesagter Musik zu tanzen? Dann komm vorbei! Gemeinsam lernen wir Schritte aus verschiedenen Styles und erarbeiten eine Choreographie.

Bitte mitbringen: Turnschuhe/Schläppchen, bequeme Kleidung, Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung



Dance 4 Teens

97104

11–16 Jahre

donnerstags ab 22.02.24, 17:15–17:55 Uhr (10x)

Iris Hofmann-Krauß, Team Move
49,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser, Duschen nicht inklusive)

Fitness- und Freizeitzentrum Move (Geschlechterbrezungen)

Du tanzt auf groovige Dance, Hip-Hop und Latin Beats und kannst Dich dabei richtig austoben.

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Fit für Schule und Job

Superhirn – Namen und Gesichter merken

50015

Onlinekurs

Donnerstag, 29.02.2024, 19–21:30 Uhr

Helmut Lange

30,00 €

Online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt

57119

Für Schüler:innen

Donnerstag, 07.03.2024, 16–18 Uhr

Helmut Lange

30,00 €

Online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zügliche Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Kurses. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Microsoft PowerPoint – Grundlagenvortrag

51304

ab 15 Jahren

Samstag, 06.07.2024, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)

30,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Kein Vortrag ohne ansprechende Präsentation – eine hohe Qualität ist Grundvoraussetzung, egal ob digital oder in gedruckter Form. Mit PowerPoint geben Sie Ihrem Vortrag, Ihrem Referat oder Ihrer Bachelor- bzw. Master-Thesis die notwendige Würze. Aufwendige Grafikelemente und Diagramme können mit ein paar Handgriffen unter PowerPoint erstellt werden.

Mathematik für die Realschulprüfung

57108

Ferienkurs

Dienstag bis Freitag, ab 02.04.24, 14–18 Uhr

Michael Mulfinger

96,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs werden die Themen und Schwerpunkte wiederholt und vertieft, die Gegenstand der Abschlussprüfung in der Realschule sind.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung, Prüfungsaufgabenbuch v. Stark.

Mathematik für das Abitur (allgem. Gymnasien)

57116

Ferienkurs

Dienstag bis Donnerstag, ab 02.04.2024,

jeweils 9–14 Uhr

Peter Schmid, Unternehmer und Coach für motivierte Mitarbeitende

90,00 €

Haus der Bildung

Schwerpunkt für allgemeinbildende Gymnasien. Zur Vorbereitung auf das Abitur werden in diesem Kurs die Themen aus Analysis, analytischer Geometrie etc. wiederholt und vertieft. Dabei geht es nicht um das Vorrechnen, sondern um Hilfestellung für das eigene logische, abstrakte und mathematische Denken. An Hand von konkreten Aufgaben sollen Lösungswege erarbeitet werden.

Bitte mitbringen: Formelsammlung bzw. Merkhilfe (ausgedruckt), Abituraufgaben für alle-

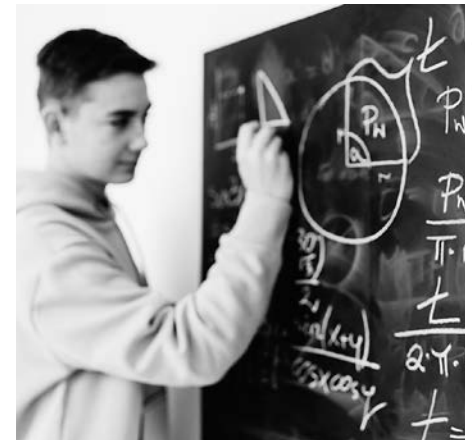


Foto: Canva

meinbildende Gymnasien als Buch (z.B. Stark-Verlag) oder ausgedruckt und Taschenrechner.

Mathematik für das Abitur (beruf. Gymnasien)

57118

Ferienkurs

Dienstag bis Donnerstag, ab 02.04.2024,

9:30–14:30 Uhr

Ernst Glockzin

90,00 €

Haus der Bildung

Schwerpunkt für berufliche Gymnasien. Zur Vorbereitung auf das Abitur werden in diesem Kurs die Themen aus Analysis, analytischer Geometrie etc. wiederholt und vertieft. Dabei geht es nicht um das Vorrechnen, sondern um Hilfestellung für das eigene logische, abstrakte und mathematische Denken. An Hand von konkreten Aufgaben sollen Lösungswege erarbeitet werden.

Bitte mitbringen: Formelsammlung bzw. Merkhilfe (ausgedruckt), Abituraufgaben für berufliche Gymnasien als Buch (z.B. Stark-Verlag) oder ausgedruckt und Taschenrechner.

Mathematik für das Abitur 2024

57700

Ferienkurs

Montag bis Donnerstag, ab 25.03.2024,

9–13 Uhr

Valerij Tschukin

100,00 €

Schulzentrum Bühlertann

Mach dich bereit für die Prüfung mit unserem Grundkurs für allgemeinbildende Gymnasien.

einfach scannen

Bildungsregion Schwäbisch Hall

AKTUELLE THEMEN SIND KULTURELLE BILDUNG, BEWEGUNGSFÖRDERUNG, BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG, INTEGRATION UND INKLUSION

Anzeige

Unsere gebührenfreien Angebote und Broschüren für Kinder, Jugendliche und Familien finden Sie auf unserer Homepage www.schwaebischhall.de/bildungsregion.

Viel Spaß wünscht die Bildungsregion Schwäbisch Hall!

Bildungsregion Schwäbisch Hall, Gymnasiumstraße 2, 74523 Schwäbisch Hall
Telefon: 0791- 751 315/316, www.schwaebischhall.de/bildungsregion





Wir powern uns durch Analysis, Geometrie und Stochastik, um dich auf das Abitur 24 vorzubereiten.

Mitzubringen: Formelsammlung, Taschenrechner, Abituraufgaben.

Mathematik für die Realschulprüfung 2024

57701 Ferienkurs

Dienstag bis Donnerstag, ab 02.04.2024, 9-14 Uhr

Valerij Tschukin

94,00 €

Schulzentrum Bühlertann

Dieser Kurs ist der perfekte Booster für Schülerinnen und Schüler, die sich auf die Abschlussprüfung der Realschule vorbereiten wollen. Hier wird der Fokus auf die Bedürfnisse und Schwächen der Teilnehmenden eingegangen um ihnen bei der Erreichung ihrer Ziele zu helfen.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung und Prüfungsaufgaben.

Pädagogik

Treff für Alleinerziehende

31080 Workshop

samstags ab 24.02.2024, 15–17:30 Uhr (6x)

Daniela Albrecht, Sozialpädagogin B.A.,

pro familia e. V.

gebührenfrei

Familienforum, Gelbinger Gasse 113,

Schwäbisch Hall

Kommen Sie ohne Anmeldung vorbei, lernen Sie andere Eltern kennen, tauschen Sie sich untereinander aus nach einem kurzen fachlichen Impuls. Sie können sich bei Brezeln, Kuchen, Getränken (zum Selbstkostenpreis) mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen unterhalten, während Ihre Kinder spielen, basteln, toben. Bei gutem Wetter sind wir mit den Kindern draußen oder machen einen Ausflug (Treffpunkt ist immer das Familienforum). Für eine Kinderbetreuung ist gesorgt.

In Kooperation mit pro familia

Stammtisch für (getrennte) Väter

34033 M Stammtisch

Montag, 04.03., 08.04.,

06.05., 03.06., 01.07.24, 20–22 Uhr

Holger Waidelich, Diplom-Sozialpädagoge BA gebührenfrei

Restaurant Sonneck, Heiners Pub, Fischweg 2

Eine Trennung und die damit verbundenen Themen wie Sorgerecht, Unterhalt, Patchwork bringen oft einen Berg von Problemen und Herausforderungen mit sich. Auf sich allein gestellt können diese Probleme unlösbar und erdrückend erscheinend. Oft kann der Kontakt in der Gruppe und die Erfahrung, damit nicht allein zu sein, einen großen Teil der Last nehmen. Dieses Austauschforum unter Männern soll die

Möglichkeit bieten, sich in einem geschützten Rahmen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Treffs werden von dem Diplomsozialpädagogen Holger Waidelich organisiert, sind ohne Anmeldung und kostenfrei. Alle sind willkommen, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Interessenten können gerne vorab Kontakt aufnehmen.

Kinder suchen ein Zuhause – Pflegeeltern gesucht!

31050 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 14.03.2024, 18 Uhr

Anja Stahl, Jugendamt Schwäbisch Hall

Eintritt frei

Haus der Bildung

Wenn auch Sie sich schon mal überlegt haben, einem Kind oder Jugendlichen ein Zuhause geben zu wollen, dann sind Sie für diese Veranstaltung genau richtig! An diesem Abend werden Sie einen ersten Einblick über die Aufgaben von Pflegefamilien erhalten. Hier können alle offenen Fragen geklärt werden. Sie werden mehr darüber erfahren, aus welchen Gründen Kinder Pflegefamilien brauchen und wie das Leben in einer Pflegefamilie für alle bereichernd sein kann. Als Pflegefamilie werden Sie vom Jugendamt finanziell unterstützt und pädagogisch begleitet. Nutzen Sie die Chance, sich an diesem Abend ganz unverbindlich zu informieren!

ElternCafé Parkschule

31302 Abendkurs mit Kinderaufsicht

Mittwoch, 20.03.2024, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker

Eintritt frei

Parkschule, Bewegungsraum

ElternCafé Bühläckerschule

31303 Abendkurs mit Kinderaufsicht

Wittwoch, 17.04.2024, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker

Eintritt frei

Bühläckerschule Unterrot, Schulküche

ElternCafé Hohbühschule

31304 Abendkurs mit Kinderaufsicht

Mittwoch, 15.05.2024, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker

Eintritt frei

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Klassenzimmer

Für die Kursreihe „ElternCafé“ arbeitet die VHS in diesem Semester gemeinsam mit drei Schulen in Gaildorf und Umgebung, um Eltern von Vor- und Grundschulern ein Forum für einen Austausch zu allen Themen des Elterndaseins zu bieten. An den drei Abenden stellt Ihnen Michaela Klunker wichtige Details des Elterndaseins vor:

Teil 1: Was Sprache mit uns macht!

Teil 2: Selbstwertgefühl und/oder Egoismus

und Grenzen erkennen, äußern und bewahren Teil 3: Kernbedürfnisse von Eltern UND Kind. Die Kurse richten sich insbesondere an Eltern der jeweiligen Schule, allerdings sind alle anderen Eltern ebenfalls herzlich eingeladen! Mit Kinderaufsicht durch Stadt Gaildorf/Schule.

Partnerschaft

Rosenkrieg, nein danke

34046 Onlinevortrag

Donnerstag, 07.03.2024, 19–20:30 Uhr

Claudia Sturm, Fachanwältin für Familienrecht 10,00 €

Zoom Videokonferenz

Auch wenn bei der Eheschließung der Optimismus und der Glaube an eine immerwährende Verbindung hoch ist, sollte man als Paar die Augen nicht vor der Realität verschließen: Mittlerweile werden mehr als 40 % aller Ehen geschieden. Diese Veranstaltung hat das Ziel, Hilfestellungen anzubieten um Irrtümer aufzuklären, Fehler zu vermeiden und Konsequenzen einer Trennung oder Scheidung besser abzuschätzen. Teilnehmende erfahren, welche Schritte erforderlich sind. Fragen zum Güterstand/Vermögen, Nutzung der Ehewohnung, Unterhaltsrecht, Aufenthalt und Umgang mit den Kindern und vieles mehr werden geklärt. Denn es gilt: Je schneller einvernehmliche Lösungen gefunden werden können, desto einfacher ist es für alle Beteiligten und es bleibt mehr Raum um zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Eine digitale Teilnahme ist anonym möglich.

Zusammen in einer Partnerschaft oder Ehe leben

34045 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 18.04.2024, 19–20:30 Uhr

Claudia Sturm, Fachanwältin für Familienrecht 10,00 €

Haus der Bildung

Das Vorsorgepaket. Wenn man sich ansieht, wie viele Dinge in unserem Leben über Versicherungen und Verträge abgesichert sind ist es erstaunlich, dass eines der wichtigsten Themen in unser aller Leben oft davon ausgegangen ist: unsere partnerschaftlichen Beziehungen. Viele Paare scheuen sich, ihre Beziehungsgestaltung durch etwas vermeintlich unromantisches wie einen Ehevertrag zu definieren.

Klare Regeln können jedoch helfen, dem Zusammenleben einen Rahmen zu geben und die Beziehung entspannter zu gestalten. Dieser Vortrag gibt Paaren nötige Informationen an die Hand, um eigene Lösungen zu finden. Er richtet sich an Paare, die ohne Trauschein zusammenleben, die vor der Hochzeit stehen oder bereits verheiratet sind.



Anschrift: Rathaus Bühlertann, Hauptstr. 12, 74424 Bühlertann
Leitung: Sonja Gürth
Information: Tel. 07973-969610 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an sonja.guerth@buehlertann.de
 per Fax: 07973-969633
 persönlich im Rathaus
 im Internet www.vhssa.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:00–12:00 Uhr,
 Montag zusätzlich 15:00–17:00 Uhr,
 Donnerstag zusätzlich 15:00–18:00 Uhr

Seit über 20 Jahren ist die VHS Regionalstelle Bühlertann ein fester Bestandteil rund um das Thema Weiterbildung. Regelmäßig bieten wir eine Vielzahl unterschiedlichster Kurse wie z.B. Fitness- und Entspannungskurse, Kurse im musikalischen oder kreativen Bereich oder auch vielseitige Angebote für Kinder.

Sicher finden auch Sie in unserem abwechslungsreichen Programm den richtigen Kurs für sich. Viel Freude beim Stöbern!

Besichtigung AS-Motor/AriensCo

11201 Exkursion

Montag, 13.05.2024, 13–15 Uhr

AS-Motor/AricensCo GmbH
10,00 €

Treffpunkt: AS-Motor, Ellwanger Straße 15

Seit 60 Jahren ist AS-Motor der Qualitätshersteller für steilhangtaugliche Hochgras-Profimulchmäher. Am deutschen Produktionsstandort in Bühlertann werden Speziallösungen für die Garten- und Landschaftspflege entwickelt und produziert. Die Geräte sind für extreme Anforderungen gemacht, etwa für Steigungen oder hohen Bewuchs. Erfahren Sie mehr über die Firmengeschichte und erleben die besonderen Geräte bei gutem Wetter im Einsatz.

Ein Nachmittag auf dem Pferdehof

43200 **K** ab 4 Jahren

Montag, 27.05.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann
24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

43201 **K** ab 4 Jahren

Samstag, 15.06.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann
24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

43202 **K** ab 4 Jahren

Samstag, 20.07.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann
24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

43203 **K** ab 4 Jahren

Donnerstag, 15.08.2024, 14:30–17 Uhr

Josephine Burmann
24,00 €

Josi's Pferdewelt, Weidenmühle 1, Bühlertann

Wir verbringen gemeinsam einen Nachmittag bei und mit den Ponys. Spielerisch werden Grundlagen und Wissenswertes rund ums Pferd erklärt und vermittelt. Wir füttern, misten, streicheln und bewegen die Pferde. Dieser Kurs ist

für alle Kinder ab 4 Jahren, die Pferde lieben und mehr über die Tiere lernen möchten.

Bitte mitbringen: Fahrrad- oder Reithelm, Trinken und einen kleinen Snack.

Wir bauen ein Wildnis-Camp

43204 6–14 Jahre

Samstag, 29.06.2024, 14–17 Uhr

Oliver Eyth
35,00 €

Treffpunkt Galgenbergweg beim Aussiedlerhof Kirsch

Wie wäre es, wenn wir gemeinsam einen Unterstand im Wald bauen? Dieser könnte Dir im Notfall auch als Übernachtungsmöglichkeit dienen. Ich werde Dir zeigen, wie Du ein wasserdichtes Dach baust, worauf es bei der Auswahl des Standorts ankommt und wie Du Deinen Unterschlupf bequem auspolstern kannst. Ich bin sicher, dass wir dabei viel Spaß haben werden.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, Sonnenschutz, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken.

Survival-Abenteuer für junge Helden & Heldinnen

43205 8–12 Jahre

Samstag, 11.05.2024, 14–17 Uhr

Oliver Eyth
35,00 €

Treffpunkt Galgenbergweg beim Aussiedlerhof Kirsch

An diesem Tag werden wir uns ohne Verwendung von Wegen durch den Wald bewegen. Ich werde dir zeigen, wie du Tierfährten erkennst und interpretierst, Hindernisse überwindest und Feuer entfachst, ohne auf Streichhölzer angewiesen zu sein. Wir werden einfache Werkzeuge herstellen und ich werde dir die wichtigsten Elemente der Jagd vermitteln. Selbstverständlich kommen auch spannende Spiele nicht zu kurz, die den Mut und Teamgeist stärken. Ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam

eine Menge Spaß haben werden. Bist du dabei? Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, Sonnenschutz, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken.

Heimatliche Hecken Teil 1 – Haselnuss

43206 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 09.04.2024, 19–20 Uhr

Jörg Brucklacher
10,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15



Foto: Canva

Heimatliche Hecken Teil 2 – Holunder

43207 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 23.04.2024, 19–20 Uhr

Jörg Brucklacher
10,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Hasel und Holunder, die Sträucher unserer Kindheit - unerschöpfliche Material- und Nahrungsquelle, betäubend duftender Spiel- und Versteckplatz. Hasel und Holunder begleiten uns seit unserer Kindheit und spielen auch schon in der Frühzeit des Menschen eine wichtige Rolle. Darum lassen sich auch zahlreiche Geschichten erzählen, Mythen beleuchten und medizinische Anwendungen kritisch hinterfragen. Folgen Sie Revierförster Jörg Brucklacher in seinem Vortrag in die heimatlichen Hecken zwischen Haselstecken und Holunderbeeren.





Powerpoint – Präsentationen

51201 Kompaktkurs

Samstag, 27.04.2024, 14–16 Uhr
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
22,00 €
Schule Bühlertann, Computerraum

Kein Vortrag ohne ansprechende Präsentation – eine hohe Qualität ist Grundvoraussetzung, egal ob digital oder in gedruckter Form. Mit PowerPoint geben Sie Ihrem Vortrag, Ihrem Referat oder Ihrer Bachelor- bzw. Master-Thesis die notwendige Würze. Aufwändige Grafikelemente und Diagramme können mit ein paar Handgriffen unter PowerPoint erstellt werden. Das Erstellen einer übersichtlich gegliederten Powerpoint-Präsentation und Formatieren von Schriften sind nach diesem Kurs kein Problem. Auch für Schüler:innen ab 15 Jahren geeignet.

Excel – Grundlagenkurs

51202 Abendkurs

donnerstags ab 06.06.24, 19–21:15 Uhr (2x)
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
55,00 €
Schule Bühlertann, Computerraum

Geht es um Berechnungen, Kalkulationen, Hochrechnungen, Statistiken u.ä., dann ist Microsoft Excel das richtige Werkzeug. Sie erlernen die Grundlagen im Umgang mit Excel, grundlegende Berechnungsfunktionen, eigene Entwicklungsstrategien und Formatierungen. Der Kurs eignet sich für alle, die im Alltag mit Zahlenmaterial zu tun haben, sei es privat oder im Beruf. Zum Besuch dieses Kurses sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Sie erhalten am Ende des Seminars eine Teilnahmebescheinigung mit Aufstellung des erlernten Inhalts.

Handy/Smartphones verstehen

51203 Kompaktkurs

Donnerstag, 18.04.2024, 18:30–21:30 Uhr
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
35,00 €
Schule Bühlertann, Computerraum

Handys sind längst nicht mehr nur zum Telefonieren da, sondern können sehr viel mehr leisten. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden den Umgang mit dem Betriebssystem Android, das auf den meisten Handys und Tablet PCs installiert ist. Die Oberfläche und die Menüführung werden genauso erklärt wie Einstellungen und wichtige Funktionen. WhatsApp, E-Mail, Internet und Kamera werden erläutert, das Abspeichern von Daten, das Anlegen von Kontakten und die Benutzung der Navigations-App werden geübt. Bitte mitbringen: internetfähiges Handy oder Tablet.

Excel – Aufbaukurs

51204 Abendkurs

donnerstags ab 20.06.24, 19–21:15 Uhr (2x)
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
55,00 €
Schule Bühlertann, Computerraum

Der Aufbaukurs Excel eignet sich für Absolventen des Excel Grundlagenkurses sowie alle, die schon mit Excel gearbeitet haben. Hier werden Excel Kenntnisse wie zusätzliche Formatierungen, Funktionen, Business Grafiken, Datenbankanwendungen usw. vertieft. Es werden Tipps und Tricks im Umgang mit Excel vermittelt und die bereits gelernten Excel Grundlagen vertieft. Anhand von praktischen Beispielen wird Ihnen vermittelt, wie eigene Problemstellungen mit Microsoft Excel gelöst werden können. Sie erhalten am Ende des Seminars eine Teilnahmebescheinigung mit einer Aufstellung der erlernten Fähigkeiten.

Mathematik für das Abitur 2024

57700 Ferienkurs

Montag bis Donnerstag, ab 25.03.2024, 9–13 Uhr
Valerij Tschukin
100,00 €
Schulzentrum Bühlertann

Mach dich bereit für die Prüfung mit unserem Grundkurs für allgemein bildende Gymnasien. Wir powern uns durch Analysis, Geometrie und Stochastik, um dich auf das Abitur 24 vorzubereiten. Mitzubringen: Formelsammlung, Taschenrechner, Abituraufgaben.

In Kooperation mit der Regionalstelle Obersontheim

Mathematik für die Realschulprüfung 2024

57701 J Ferienkurs

Dienstag bis Donnerstag, ab 02.04.2024, 9–14 Uhr
Valerij Tschukin
94,00 €
Schulzentrum Bühlertann

Dieser Kurs ist der perfekte Booster für Schülerinnen und Schüler, die sich auf die Abschlussprüfung der Realschule vorbereiten wollen. Hier wird der Fokus auf die Bedürfnisse und Schwächen der Teilnehmenden eingegangen um ihnen bei der Erreichung ihrer Ziele zu helfen. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung und Prüfungsaufgaben.

In Kooperation mit der Regionalstelle Obersontheim

Aquarellkurs für Anfänger:innen

81200 Abendkurs

mittwochs ab 05.06.24, 18:30–21 Uhr (3x)
Claudia Hirsch
48,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Wer malen will, braucht Geduld und einen großen Papierkorb, sagt man. Stimmt. Aber mit et-

was Übung wird das schon. Wer also Lust auf Malen hat: Keine Scheu und ran an die Paletten! An drei Abenden wollen wir uns an das Farbuniversum Aquarell wagen. Unter Anleitung sollen erste Motive entstehen. Im Mittelpunkt stehen zunächst Material, Farbverhalten und vor allem die Freude am Malen. Zeichnerische Fertigkeiten werden für diesen Kurs nicht vorausgesetzt. Wir erarbeiten unsere Motive gemeinsam Schritt für Schritt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift (HB), (Knet)Radiergummi, Aquarellblock (300 g/m², matt), vorhandenes Pinselwerk für Aquarell/Wasserfarben, Aquarellfarben, Stofflappen. Für Fragen zum Material steht die Dozentin im Vorfeld des Kurses gerne zur Verfügung (chirsch@t-online.de).

Flechtfrisuren für Kids

89200 K Eltern mit Kind

Samstag, 20.04.2024, 13:30–16 Uhr
Denize Söllner
17,00 € (Gebühr pro Eltern-Kind-Paar)
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Sie haben Lust tolle, einfache und schnelle Flechtfrisuren bei Ihrem Kind zu machen, wissen aber nicht genau wie es geht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Bitte mitbringen: Bürste. Materialkosten (2 €) werden im Kurs abgerechnet. Anmeldung nur paarweise möglich.

Frisuren mit WOW-Effekt – einfach und schnell!

89201 J ab 16 Jahren

Samstag, 08.06.2024, 13:30–16 Uhr
Denize Söllner
17,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Schnelle Frisuren sind im Alltag Gold wert. Pferdeschwanz oder Dutt sind zwar schnell selbst gemacht, aber manchmal darf es auch etwas mehr sein.

Für ein aufwendiges Haarstyling fehlt mal wieder die Zeit? Wer trotzdem top gestylt das Haus verlassen möchte, findet hier Ideen für schnelle, einfache Frisuren. Entdecken Sie außerdem Frisuren mit dem Glätteisen und Lockenstab. Bitte mitbringen: Bürste. Materialkosten (2 €) werden im Kurs abgerechnet.

DIY Deko gießen und mit Liebe dekorieren

89202 Mittagkurs

Samstag, 04.05.2024, 13–16 Uhr
Andrea Luther
20,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Im Kurs gießen wir einzigartige Stücke mit Ray-sin, einem gipsähnlichen Material. Sie haben die Auswahl an verschiedenen Silikonformen und können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Passend dazu gestalten wir Stabkerzen. Die persönlichen Werke eignen sich als Geschenk oder Dekoration.



Foto: Canva

leckeren Osterbrunch / Osterkaffee oder einfach nur so zum Naschen. Du bekommst das Rezept vor mir mit nach Hause - so kannst du mit deiner Familie oder gemeinsam mit Freunden alles zu Hause nachbacken.

Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel für Eure fertigen Osterhasen, Schürze. Lebensmittelkosten (8,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Rückenfit mit Babs

96210 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18-18:45 Uhr (8x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching
40,00 €
Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

In diesem Kurs wird die gesamte Rückenmuskulatur durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. In Kombination mit Bauchübungen stärken wir unseren Rumpf. Schulter- und Nackenschmerzen können so vorgebeugt und gelindert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Bauch Beine Po – effektives Problemzonentraining

96212 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18-18:45 Uhr (10x)
Diana Hägele, Fitnesstrainer B
40,00 €
Bühlertalhalle, kleine Halle

Die besten Workouts zur Straffung der Figur. Eine abwechslungsreiche Ganzkörpertrainings-einheit, die auf Kräftigung der Muskeln und Figurstyling abzielt. Übungen für einen flachen Bauch, straffe Oberschenkel, eine schmale Taille und einen knackigen Po.

Kosten für Material werden nach Gewicht und verbrauchtem Material im Kurs abgerechnet.

Armbänder basteln für Kids

89203 K 11-14 Jahre

Samstag, 13.07.2024, 13:30-15:30 Uhr
Yvonne Stettner
13,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Gemeinsam tolle Armbänder basteln – der neue Trend zum Selbermachen! Armbänder sind derzeit sehr angesagt und werden gerne getragen. Lass uns zusammenkommen und unsere eigenen coolen Armbänder basteln. Hab viel Spaß dabei und lasse deiner Kreativität freien Lauf!

Bitte mitbringen: Schere. Materialkosten (10,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Shirt oder Turnbeutel bemalen

89204 K ab 10 Jahren

Samstag, 07.09.2024, 14-16:30 Uhr
Yvonne Stettner
16,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Ein Turnbeutel oder ein cooles Shirt sind die neuen It-Pieces! Auf geht's - lasst uns kreativ werden. Materialkosten (12,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Ideen und gute Laune.

Osterhasen backen

94201 K 4-7 Jahre

Samstag, 23.03.2024, 11-13:30 Uhr
Yvonne Stettner
17,00 €
Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns gemeinsam kreativ werden: backen wir mega leckere Osterhasen, die wir im Kurs mit viel Freude backen werden. Super für einen



Willkommen im Herzen des Oberen Bühlertals






Sehenswürdigkeiten

- › Tannenburg, Schildmauerburg; heute Schullandheim, Schulbauernhof und Biobauernhof
- › Kirche St. Georg
- › Gangolfkapelle, ehem. Wehrkirche

Freizeit

- › Schwimmhalle Bühlertal
- › Bühlertalradweg "BühlerTour"
- › Bühlertalwanderweg
- › Kocher-Jagst-Trail: Bühlersteig
- › Themenwanderweg "Landwirtschaft gestern und heute"

Zu Entdecken

- › Hervorragende Gastronomie
- › Heimatstube des Heimatvereins
- › Wacholderheide am Galgenberg
- › Freizeitanlage Halden

GEMEINDE BÜHLERTANN
Hauptstraße 12
74424 Bühlertann
Telefon: 07973 / 9696-0
Telefax: 07973 / 9696-33
eMail: gemeinde@buehlertann.de



HIIT – High Intensity Interval Training

96213 Abendkurs
donnerstags ab 22.02.24, 18:45–19:30 Uhr (10x)
 Diana Hägele, Fitnesstrainer B
 40,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

High Intensity Interval Training ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen kann für den Körperfettabbau sorgen.

Yoga & Workout

96214 Abendkurs
montags ab 26.02.24, 18:55–19:35 Uhr (5x)
 Diana Hägele, Fitnesstrainer B
 20,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Wir mixen Yoga Movement mit intensiven Workouts, mobilisieren, stabilisieren & kräftigen somit den ganzen Körper.

Inlineskater – Sicherheitstraining

96215 8–12 Jahre
samstags ab 08.06.24, 9:30–11 Uhr (3x)
 Bernd Aunitz, zert. Skate-Lehrer
 33,00 €
 Treffpunkt: Parkplatz Lohmühlenweg

96216 ab 13 Jahren
samstags ab 08.06.24, 11–12:30 Uhr (3x)
 Bernd Aunitz, zert. Skate-Lehrer
 33,00 €
 Treffpunkt: Parkplatz Lohmühlenweg

Der Siegeszug der Skates ist nicht zu stoppen. Neben der Fahrtechnik spielen auch Sicherheitsaspekte eine wichtige Rolle. Erst die richtigen Brems-, Ausweich- und Kurventechniken ermöglichen ein sicheres und gesundheitsorientiertes Skaten.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer), Helmpflicht!

Schwimmkurse in den Osterferien

96225 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.04.–05.04.24, jeweils 08:15–9 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96226 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 9–9:45 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96227 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 9:45–10:30 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96228 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 10:30–11:15 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96229 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 13–13:45 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96230 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 25.03.–28.03.24 & 02.–05.04.24, jeweils 13:30–14:30 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

Schwimmkurse in den Pfingstferien

96231 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 8:15–9 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96232 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 9–9:45 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96233 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 9:45–10:30 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96234 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 10:30–11:15 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96235 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 13–13:45 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96236 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Di, 21.05.–Mi. 29.05.24 + Fr. 31.05.24, jeweils 13:45–14:30 Uhr
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge

91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

Schwimmkurse in den Sommerferien

96240 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 8:15–9 Uhr (10x)
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 110,0 € (inkl. 20 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96241 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 9–9:45 Uhr (10x)
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 110,0 € (inkl. 20 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96242 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 9:45–10:30 Uhr (10x)
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 110,0 € (inkl. 20 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96243 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 10:30–11:15 Uhr (10x)
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96244 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 13–13:45 Uhr (10x)
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96245 ab 5 Jahren (wassergewöhnt)
Mo, 05.08.–Fr. 16.08.24, jeweils von 13:45–14:30 Uhr (10x)
 Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
 110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

Diese Kurse sind für Kinder im Alter ab 5 Jahren die bereits wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Die Kurse finden täglich zur angegebenen Uhrzeit statt.

Yoga for Kids by Yvi

96202 **K** 5–8 Jahre
dienstags ab 09.04.24, 16:30–17:30 Uhr (6x)
 Yvonne Stettner, zert. Kinderyogalehrerin
 45,00 €
 Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Bist du bereit für eine Reise in das Land der verzauberten Yogatiere? Wir starten mit einer Begrüßung, und begeben uns dann direkt ins Abenteuer. Im Kinder-Yoga geht es um die Neugier, die Lust an Bewegung und darum Neues zu entdecken.

Bitte mitbringen: Trinken, Handtuch, bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken.



Anschrift: Marktplatz 9, 74405 Gaildorf
Leitung: Pia Schöck
Information: Tel.: 07971-253-526 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an vhs@gaildorf.de
 persönlich im VHS-Büro Regionalstelle Gaildorf
 im Internet www.vhssha.de

Öffnungszeiten: Montag: 10–13 Uhr, Dienstag: 10–13 Uhr und 14–16 Uhr, Donnerstag: 14–16 Uhr
 außerhalb der Öffnungszeiten auch per Mail erreichbar.

Die VHS der Schenkenstadt Gaildorf bietet Ihnen auch für das neue Semester wieder verschiedenes spannendes, interessantes und aber auch lehrreiches an Veranstaltungen an. In den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Entspannung, Kochen, Natur und Umwelt und lokaler Kultur möchten wir allen Bürger:innen eine Möglichkeit geben, Ortsnah an dem vielfältigen Angebot teilnehmen zu können.

Ergänzt wird dieses Angebot durch die Gaildorfer Schlosskonzerte, dieses Semester z.B. mit P. Stanke – „Mein Weg – Musical Swing“ und durch Kooperationen mit lokalen Vereinen und Unternehmen.

Pia Schöck, Leiterin der VHS Gaildorf und Ihr Team freuen sich über Ihre Anmeldungen, per Mail oder persönlich im Büro der VHS Gaildorf.

Historische Stadtführungen

Siegfriedus de Gaillindorf führt durchs Alte Schloss

11300 Historische Stadtführung

Freitag, 12.04.2024, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

14,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Der Herold der Schenken, Siegfriedus de Gaillindorf, erläutert Interessantes und Gruseliges zum Abend. Wir besichtigen den Wurmbrausaal, mit seiner Holzdecke aus dem Jahr 1700 und den Schenkenbecher, den Trausaal, Weißen Saal, mit Stuckdecke und Gemälden der Schenken aus dem 16. Jhd. Danach geht es in den Alten Stall - den Pferdestall der Prinzessin im Gebäudeteil, den sie als Morgengabe von Schenk Albrecht erhalten hat. In der Folterkammer erfahren Sie einiges über die Hexenverfolgung im 16. Jhd. und die ganz Furchtlosen gehen in den Heuboden.

Zum Abschluss reicht Ihnen Siegfriedus de Gaillindorf einen Trunk zur Gruselbewältigung.



Foto: privat

Wie Gaildorf zur Schenkenstadt wurde

11301 Historische Stadtführung

Samstag, 15.06.2024, 14–16:15 Uhr

Siegfried Engel

16,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Die Schenken von Limpurg waren die Mundschchenken der Kaiser. Ebenso waren sie über mehrere Jahrhunderte die persönlichen Berater der Kaiser. Aus dem Höhepunkt der Macht stammt der Schenkenbecher. Wir besichtigen das Rathaus (Neues Schloss) von außen, dabei wird die Vergangenheit des Neuen Schlosses erklärt. Im Mausoleum (Grabkapelle) erfahren Sie, wie Hermann Frasch, der Schwefelkönig von Amerika, der Stadt Gaildorf die Grabkapelle gestiftet hat. Danach können auf Wunsch auch die Gräber der Grafen Pückler-Limpurg, Bentink und Waldeck-Pyrmont besichtigt werden. Die historische Stadtführung führt auch vorbei an den Weinterrassen und sie hören Geschichten aus der „Guten Alten Zeit“.

Brauereien der Vergangenheit

11302 Historische Stadtführung

Samstag, 06.07.2024, 18–20:30 Uhr

Siegfried Engel

16,00 €

Treffpunkt: Schlossgraben am Alten Schloss

Für jede der neun Brauereigaststätten im 18. Jahrhundert in Gaildorf war es wichtig, gutes Wasser zu haben. Im „Fruchtkasten“ war schon ab 1537 die 1. Brauerei der Schenken von Limpurg untergebracht. Das Bier wurde bereits damals nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut. Eine der wichtigsten Zutaten, außer Hopfen und Malz, war schon immer gutes Quellwasser. Bis heute wird das Wasser für das Gaildorfer Bier aus der Häberlen-Quelle im Osterbach gezapft und in einer Leitung zur Brauerei transportiert.

Nach der Führung gibt es im Alten Stall eine Bierverkostung mit Brezel.

Geschichts- und Kulturabende

Das Rätsel von Unterregenbach

11303 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 14.06.2024, 19–21 Uhr

Jürgen Pfitzer

14,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Der kleine an der mittleren Jagst gelegene Weiler Unterregenbach birgt ein faszinierendes Geheimnis, das zahlreiche Archäologen bislang vergeblich zu entschlüsseln versuchen.

Bei einem Besuch in Unterregenbach deutet auf den ersten Blick nichts darauf hin, welche außergewöhnliche Bedeutung der heute knapp 50 Einwohner zählende Ort im Früh- und Hochmittelalter einmal gehabt haben muss. So haben Archäologen durch Ausgrabungen herausgefunden, dass in Unterregenbach einst eine steinerne karolingische Saalkirche sowie zwei hochmittelalterliche dreischiffige Basiliken standen. Es ist bis heute ein Rätsel, was die Gründe für die große sakrale Bedeutung von Unterregenbach im Früh- und Hochmittelalter waren. In seinem Vortrag beschreibt Jürgen Pfitzer den aktuellen archäologischen und historischen Forschungsstand.

Wanderung: Das Rätsel von Unterregenbach

11304 Historische Wanderung

Sonntag, 16.06.2024, 10–16 Uhr

Jürgen Pfitzer

28,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben (Gaildorf)

Die Wanderung mit Jürgen Pfitzer steht unter dem Motto „Landschaft erzählt Geschichte(n)“. Das mittlere Jagsttal rund um Langenburg ist nicht nur landschaftlich äußerst reizvoll, es ist darüber hinaus reich an Kultur und Geschichte. Auf unserer rd. 12 km langen Wanderung treffen wir u.a. auf das „Rätsel von Unterregenbach“. Wie kam es, dass in dem kleinen idyllischen Ort Unterregenbach im Mittelalter nicht nur eine fränkische Saalkirche aus dem 7.





Jhd., sondern auch zwei dreischiffige Basiliken standen? Wir besichtigen die archäologische Grabungsstätte und erleben eine Schaumweinverkostung mit Hans-Jörg Wilhelm, einem Hohenloher Original, der u.a. aus Äpfeln, Birnen und Quitten seine preisgekrönten Schaumweine (auch alkoholfrei) herstellt. Die Wanderstrecke beträgt 12 km. Anfahrt Gaidorf-Unterreggenbach (ca. 50 min. Fahrtzeit). Bitte mitbringen: Essen und Trinken.

Wiener Salon – mit dem Yara-Ensemble

22304 Gaidorfer Schlosskonzert
Freitag, 10.05.24, 20 Uhr
Ticketpreise: Info unter www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Limpurghalle, Kernersaal



Foto: Yara-Ensemble

Ein Salonkonzert in Wien? Kein Problem, das Yara-Ensemble nimmt sie mit auf eine Zeitreise in die Wiener Klassik. Mozart, Haydn und Sohn, Biber und andere stehen auf dem Programm, wenn ein Quartett die neueste Musik des ausgehenden 18. Jahrhunderts spielte. Das Streichquartett ist der historischen Aufführungspraxis verpflichtet und bietet die Großen der Wiener Klassik in neuem Gewand. Das Ensemble hat sich im Frühjahr 2021 zusammengefunden. Seine Mitglieder gehören zur herausragenden jungen Generation an Musikern, die Virtuosität und Werktreue miteinander vereinen.

Sommerklang mit Klangwerk

22305 Gaidorfer Schlosskonzert
Samstag, 03.08.2024, 17 Uhr
Ticketpreise: Info unter www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Die aus überwiegend Gaidorfer Musikern bestehende Band musiziert nun schon einige Jahre miteinander. Es macht Freude, Klangwerk zuzuhören, wenn sie verschiedene Musikrichtungen streift und ihrem Publikum eine musikalisch genussvolle Veranstaltung bietet. So hört man jazzig feine Titel, auch Funk bis hin zum Dixieland. Die immer größer werdende Fangemeinde darf sich auf das Konzert

„Sommerklang“ im Schlossinnenhof des Alten Schlosses in Gaidorf freuen. Die Band besteht aus Bernd Scheiderer, Josef Singer, Matthias Rebel, Bernhard Fürter, Burkhard Tischer, Frieder Scheerer und Herbert Prokschi.

Klezmer Pastorale – mit dem Ensemble Noisten

22301 Gaidorfer Schlosskonzert
Sonntag, 25.02.2024, 18 Uhr
Ticketpreise: Info unter www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Limpurghalle, Kernersaal

Die musikalische Antwort der Weltmusikband wäre wohl ganz nach Beethovens Geschmack. So werden u. a. bekannte Themen seiner 6. Sinfonie, der Pastoralen, zu einem Klezmerntanz und der „Chor der Derwische“ zu einer orientalischen Begegnung. Beethovens „Ode an Freude“ gepaart mit dem jüdischen Friedenslied „Shalom aleychem“ gedeihen durch die Musiker zu einem musikalisch berührenden Ereignis. Natürlich werden auch andere Klezmermischungen, wie z. B. der „Western Skotshne“ zu einem wahren Musikerlebnis.

Palmsonntagskonzert mit Passionsklängen

22302 Gaidorfer Schlosskonzert
Sonntag, 24.03.2024, 17 Uhr
Ticketpreise: Info unter www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Frasch-Mausoleum

Einfühlsam, eindrücklich, besinnlich und nachdenklich wird die Konzertstunde mit der Violinistin Angela Rossel und ihren Kollegen Laurence Gien, Bariton und Stephanie Knauer, Orgel und Clavisimbalum - ein seltenes Instrument aus vergangener Zeit, welches ein ganz besonderes Hörerlebnis verspricht. Mit Instrumental- und Vokalwerken aus verschiedenen Epochen werden die drei Musiker den Palmsonntag musikalisch gestalten. Zu hören werden Werke von u.a. G.F Händel, J.S. Bach, A. Vivaldi, A. Corelli u.a. sein.

P. Stanke – „Mein Weg – Musical Swing“

22303 Gaidorfer Schlosskonzert
Samstag, 27.04.2024, 19 Uhr
Ticketpreise: Info unter www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Gaidorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

In diesem Konzert nimmt Patrick Stanke das Gaidorfer Publikum mit auf eine musikalische



Foto: Peter Sammer

Reise in seine Welt. „Mein Weg“ - zeichnet die Stationen des Musicalstars von seinen bescheidenen Anfängen über seine ersten Engagements bis hin zu seinen musikalischen Höhepunkten, die ihn zum Musical-Darsteller des Jahres machten, bis in die Zukunft mit dem nächsten Kapitel, seiner Liebe zur legendären Welt des Swing und Jazz.

Volkstrauertag mit Ensemble KlangKunst

22306 Gaidorfer Schlosskonzert
Sonntag, 17.11.2024, 17 Uhr
Ticketpreise: Info unter www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Frasch-Mausoleum

Das 2010 gegründete Ensemble KlangKunst setzt sich aus Sänger:innen aus ganz Deutschland zusammen, die sich an der Musikhochschule Stuttgart zum gemeinsamen Singen zusammengefunden haben. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, anspruchsvolle a-cappella Literatur aller Epochen in solistischer Besetzung zur Aufführung zu bringen. Einen besonderen Schwerpunkt in ihrem Repertoire bilden dabei Kompositionen aus der Renaissancezeit sowie Musik des 20. Jahrhunderts.

Tilla Briem – eine Sopranistin von Weltrang

22300 Vortrag mit Anmeldung
Freitag, 15.03.2024, 19–21 Uhr
Jürgen Pfitzer
16,50 € (inkl. Kaffee und Gebäck)
Altes Schloss, Alter Stall

In der Welt der deutschen Oper zählt Tilla Briem zu den renommiertesten Sopranistinnen des 20. Jahrhunderts. Unter den großen Dirigenten Furtwängler und Karajan feierte sie große Erfolge. Wer war diese außergewöhnliche Frau, die in Langenburg aufwuchs und in einem Teilort der Gemeinde Braunsbach am Kocher ihre letzten Lebensjahre verbrachte. In seinem Vortrag berichtet Jürgen Pfitzer über das interessante musikalische Leben einer bemerkenswerten Frau.

Pädagogik | Umwelt

Knigge für Kids

31301 **K** 6–12 Jahre
Samstag, 08.06.2024, 10–13:30 Uhr
Gudrun Weichselgartner-Nopper
62,00 €
Hotel Gasthof Krone (Sulzbach-Laufen)

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren können sich an diesem schulfreien Tag im Hotel Gasthof Krone ein Knigge-Diplom verdienen. Der Kurs ist eingebunden in ein schönes Mittagsmenü an einer gedeckten Tafel. Spielerisch werden den Kindern bei einem gemeinsamen Essen verschiedene Regeln und Umgangsformen vermittelt. Besonderheiten im Umgang miteinander, bei Veranstaltungen oder im Restaurant



werden thematisiert. Dazu werden ganz alltägliche Höflichkeiten wie Bitten, Danken, Entschuldigungen, Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksichtnahme nahe gebracht.

Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz!

ElternCafé Parkschule

31302 Abendkurs mit Kinderaufsicht

Mittwoch, 20.03.2024, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker

Parkschule, Bewegungsraum

ElternCafé Bühläckerschule

31303 Abendkurs mit Kinderaufsicht

Mittwoch, 17.04.2024, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker

Bühläckerschule Unterrot, Schulküche

ElternCafé Hohbühschule

31304 Abendkurs mit Kinderaufsicht

Mittwoch, 15.05.2024, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Klassenzimmer

Für die Kursreihe „ElternCafé“ arbeitet die VHS in diesem Semester gemeinsam mit drei Schulen in Gaidorf und Umgebung, um Eltern von Vor- und Grundschulern ein Forum für einen Austausch zu allen Themen des Elterndaseins zu bieten. In allen drei Kursen stellt Ihnen Michaela Klunker wichtige Details des Elterndaseins vor:

Teil 1: Was Sprache mit uns macht!

Teil 2: Selbstwertgefühl und/oder Egoismus und Grenzen erkennen, äußern und bewahren

Teil 3: Kernbedürfnisse von Eltern UND Kind.

Die Kurse richten sich insbesondere an Eltern der jeweiligen Schule, allerdings sind alle anderen Eltern ebenfalls herzlich eingeladen! Mit Kinderaufsicht durch Stadt Gaidorf/Schule

SpielRaum nach E. Pikler

31305 Eltern mit Baby (4–14 Mon.)

donnerstags ab 22.02.24, 16–17 Uhr (8x)

Rita Lebkücher, Dipl.-Päd./Piklerpädagogin i.A.

56,00 €

Bildungszentrum Unterrot,

Oskar-Bamberg-Str. 14/1



31306 Eltern mit Kind (1–2 J.)

donnerstags ab 06.06.24, 16–17:30 Uhr (8x)

Rita Lebkücher, Dipl.-Päd./Piklerpädagogin i.A.

79,00 €

Bildungszentrum Unterrot,

Oskar-Bamberg-Str. 14/1



SpielRaum, das ist: Eine altersgerecht gestaltete Spiel- und Bewegungsumgebung, welche die selbständige Aktivität des Babys/Kleinkindes ermöglicht. Ein Raum, in dem Kindern achtsam und respektvoll begegnet wird. Für Eltern die Gelegenheit, die Interessen und Entwicklungsschritte ihres Kindes bewusst zu erleben. In Kontakt mit anderen Eltern zu kommen. Nach Wunsch besteht die Möglichkeit, sich über Fra-

gen rund um den Alltag mit Babys und Kleinkindern auszutauschen und pädagogisch fundierte Antworten durch die SpielRaum-Leiterin zu erhalten. Der SpielRaum ist auch für Kinder mit Handicap geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, Wickeltasche, bequeme Kleidung mit Bewegungsfreiheit (Hände und Füße sollten frei bleiben).

Bäume schneiden im März

42305 Exkursion

Samstag, 23.03.2024, 9–12 Uhr

Bernd Dietle

18,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben (Gaidorf)

Im Frühjahr behandeln wir die Struktur der Bäume im Detail. Wie werden sie konstruiert, welche Aufgaben werden den unterschiedlichen Ästen zuteil und wie unterscheidet man die verschiedenen Schnittarten? Welches Werkzeug ist das richtige und wie verwendet man es? Welche Schnittzeiten kommen in Frage, und welche Vor- oder Nachteile können sie jeweils haben? All diese Fragen werden Ihnen im Kurs am Praxisbeispiel beantwortet, sodass Sie Ihre Bäume gut auf das Jahr vorbereiten können.

So klappt es mit der Wärmepumpe!

43300 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 25.04.2024, 19-20:30 Uhr

Tessanie Götz

Eintritt frei

Altes Schloss, Wurmbrennsaal

Die meisten Haushalte in Baden-Württemberg heizen mit Öl oder Gas. Dennoch ist die Wärmepumpe derzeit eine der zukunftssichersten Heizungstechnologien. Ob sie auch in Ihrem Gebäude sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Seminar mit Energieberaterin Tessanie Götz, von der Verbraucherzentrale. Schwerpunkt liegt hierbei auf den bundesweit gültigen Förderprogrammen.

In Kooperation mit: Energiezentrum

Artenvielfalt: Lebensspuren im Wald, Teil 3

43301 Vortrag mit Abendkasse

Donnerstag, 16.05.2024, 19:30–22 Uhr

Jörg Brucklacher

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Teil 3: Von Sägewespen bis zu den Springzikaden. Verschiedene Blattwespen machen den Anfang, total vegan und friedlich trotz ihrer mörderischen Sägesäbel. Langnasige Käfer gesellen sich zu verschiedenen Ameisen und ein Distelhotel präsentiert seine Vielfalt an Gästen. Eine allerliebste Mikrospinne begegnet einem Spinnenfresser, aber nicht in echt, nur im Vortrag, und schließlich entdecken wir eine sprunggewaltige Zikade und ihr mechanisches Wunderwerk.



Bonsai-Ananas. Foto: Brucklacher

Artenvielfalt: Lebensspuren im Wald, Teil 4

43302 Vortrag mit Abendkasse

Donnerstag, 06.06.2024, 19:30–22 Uhr

Jörg Brucklacher

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Teil 4: Von schlaksigen Schnaken bis zu völlig flachen Freaks. Zunächst klären wir mit ein paar Grafiken zum Gruseln, warum wir das alles machen. Dann kommen schlaksige Schnaken und extrem dicke Käfer mit interessanter Vermehrungsstrategie zu Wort. Schließlich stellt uns der Borkenkäfer, der es leid ist, immer nur beschimpft zu werden, seine Lebensweise vor. Das größte Lebewesen der Welt, Mücken mit leuchtender Verwandtschaft und die Ananasplantage im heimischen Wald sind doch recht interessant. Tatsächlich gibt es Weizen, der von Ameisen ausgesät wird. Schließlich lösen wir vier bisher teils auch noch nach Jahren der Recherche hartnäckig rätselhafte Wald-Rätsel in Wohlgefallen und Wissen auf.

Führung durch den Weleda-Heilpflanzengarten

43303 Exkursion

Freitag, 05.04.2024, 13–18:30 Uhr

25,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Gaidorf

Sie erkunden beim 90-minütigen Rundgang durch den Pflanzengarten in Schwäbisch Gmünd den Weg der Heilpflanzen zum Produkt und lernen die Grundidee von Weleda kennen. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die verwendeten Heilpflanzen und deren biologischen Anbau. Nach der Führung gibt es eine Einkaufsmöglichkeit im Weleda-Shop zu ver günstigsten Konditionen.

Inkl. Begrüßungsgeschenk!

Sommerpilze: pilzkundliche Führung am Nachmittag

43304 Exkursion

Sonntag, 14.07.2024, 14–17 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM

13,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen, die im Sommer wach-





sen und deren Unterscheidung von giftigen Verwechslungspartnern. Zudem erfahren wir mehr über die besondere Bedeutung der Pilze für das Ökosystem Wald.

Bitte mitbringen: Lupe, eigene Pilzbestimmungsbücher (falls vorhanden).

Reiten für Einsteiger:innen

43310 ab 13 Jahren

Samstag, 20.04.2024 und Sonntag, 21.04.2024, jeweils von 10–13 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

76,00 €

Pferdehof Wilhelmglück

Dieser Kurs ist für alle, die den Traum vom Reiten schon lange träumen, sich aber nicht sicher sind, ob Pferde und Reiten tatsächlich die richtige Freizeitbeschäftigung für sie wären. Oder für Menschen, die früher geritten sind und dann keine Möglichkeit oder Zeit mehr hatten. Wir vermitteln angstfreien Umgang und angstfreies Reiten auf geschulten Pferden. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe), Vesper, Getränk, Helm, wenn vorhanden (kann kostenlos geliehen werden).

Abenteuer Pferdehof

43311 K 6–10 Jahre

Samstag, 16.03.2024, 10–16 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

38,00 €

Pferdehof Wilhelmglück

Heute erleben wir, wie ein Tag auf einem Reiterhof aussieht. Wie ein Pferd lebt, was es frisst und trinkt. Spüren, wie es sich anfühlt und wie es riecht. Wir pflegen die Pferde/Ponys und wer mag darf sich aufs Pferd schwingen und ein paar Runden reiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe), Vesper, Getränk, Helm, wenn vorhanden (kann kostenlos geliehen werden).

Hühner, Eier, Bauernhof

43312 K ab 6 Jahren

Freitag, 08.03.2024, 17–18 Uhr

Tilmann Leidig

gebührenfrei

Leidigs Hof, Brückenstr. 21,

74405 Kleinaltdorf

Alles über Hühner und das Landleben. Bei unserem Besuch auf Tilmann Leidigs Hof lernen wir alles über Hühner, das Eierlegen, was das Leben auf dem Bauernhof ausmacht und vieles mehr!

Die Welt der Pilze

43313 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 02.05.2024, 19–21 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM
11,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Pilze leben im Verborgenen und bilden ein eigenes Reich, sie sind also keine Pflanzen oder Tiere. Der Vortrag liefert einzigartige Einblicke in das Leben der Pilze und vermittelt Kenntnisse zur Bestimmung von Speisepilzen, ebenso deren Unterscheidung von Giftpilzen. Zudem wird die Bedeutung der Pilze im Ökosystem Wald aufgezeigt.

EDV Kompetenz | Sprachen | Kreatives

Smart Surfer – Wie man das Internet nutzt

51301 Abendkurs

Donnerstag, 16.05.2024, 18–20 Uhr

Hans-Peter Hammel

14,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2, 1. Stock links VHS Raum

Kaum ein Medium bietet mehr Möglichkeiten in seiner Nutzung als das Internet. Jeden Tag steht man vor der Entscheidung, welche der vielen Angebote man nutzen möchte. Und das immer wieder aufs Neue, denn das Internet ist nicht statisch, sondern befindet sich in einem ständigen Wandel. Um es sicher nutzen zu können, ist es sinnvoll, einige seiner grundlegenden Strukturen zu kennen. Das Tor zum Internet ist auch heute noch oft der Internetbrowser. Ohne Suchmaschine, über die sich Websites mit den gewünschten Inhalten finden lassen, geht es nicht. Das Internet ist mittlerweile zur Informationsquelle der Menschheit schlechthin geworden. Aber wie funktioniert ein Browser und wie ist dieser aufgebaut? Wie nutzen Sie eine Suchmaschine effektiv? Und wie beseitigen Sie Datenspuren, die entstehen, während Sie im Netz unterwegs sind? Gefördert durch die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg

Smartphone – Grundlagenkurs

51302 Nachmittagskurs

Samstag, 16.03.2024, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
35,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Viele Besitzer:innen von Smartphones und Tablet-PCs nutzen die Möglichkeiten ihres Gerätes nur teilweise. Der Kurs vermittelt Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Android. Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC richtig konfigurieren und bedienen und erfahren, wie Apps Ihr Leben erleichtern können. Für Android-Smartphones.

Smartphone – Aufbaukurs

51303 Nachmittagskurs

Samstag, 13.04.2024, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
35,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Dieser Kurs ist für Absolventen des Grundlagenkurses und alle mit Android-Kenntnissen. Wir gehen intensiv auf Systemeinstellungen ein und lernen verschiedene Apps zum Beispiel aus den Bereichen Datei-Management, E-Mail, Task-Manager kennen und sinnvoll zu nutzen. Für Android-Smartphones.

Microsoft PowerPoint – Grundlagenvortrag

51304 Wochenendkurs

Samstag, 06.07.2024, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
30,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Kein Vortrag ohne ansprechende Präsentation – eine hohe Qualität ist Grundvoraussetzung, egal ob digital oder in gedruckter Form. Mit PowerPoint geben Sie Ihrem Vortrag, Ihrem Referat oder Ihrer Bachelor- bzw. Master-Thesis die notwendige Würze. Aufwendige Grafikelemente und Diagramme können mit ein paar Handgriffen unter PowerPoint erstellt werden. Auch für Schüler:innen ab 15 Jahren geeignet.

Microsoft Word – Grundlagenkurs

51305 Abendkurs

Mittwoch, 10.04.2024, 18:30–20:45 Uhr

Mittwoch, 17.04.2024, 18:30–20:45 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
48,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Im Kurs lernen Sie die Arbeitsoberfläche von Word kennen, Texte zu erfassen und zu korrigieren, zu formatieren und zu überarbeiten, ein Dokument zu speichern/öffnen/drucken, Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Rahmen und Schattierungen. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Microsoft Word – Aufbaukurs

51306 Abendkurs

Mittwoch, 24.04.2024, 18:30–20:45 Uhr

Mittwoch, 08.05.2024, 18:30–20:45 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
48,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Sie haben schon einfache Texte mit Word geschrieben und möchten weitere Funktionen kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie das Arbeiten mit Tabulatoren, Nummerierungen und Aufzählungen, Kopf- und Fußzeilen verwenden, Spalten einrichten, Rechtschreibung, Silbentrennung, Tabellen erstellen und formatieren, Arbeiten mit Format- und Dokumentvorlagen, Grafiken einfügen, Zeichnungen, Word-Art, Textfelder und Symbolleisten anpassen.



Laptop und PC für Senior:innen

51307 Nachmittagskurs

Freitag, 23.02., 08.03., 22.03.2024,
jeweils **14:30–18 Uhr**

Ernst Glockzin

70,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Der Computer hat seinen festen Platz im modernen Leben. Weltweiter Informationsaustausch und Kommunikation wären ohne PC nicht möglich. Dieser Kurs wendet sich an Senior:innen und Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse. Neben etwas Theorie liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Einüben. Die erlernten Kenntnisse und Fertigkeiten bilden dann die Basis, um die vielfältigen Möglichkeiten des Internets kennen zu lernen. Ein eigener PC oder Laptop sollte zu Hause vorhanden sein, damit Sie das Gelernte anwenden und vertiefen können.

Microsoft Excel – Grundlagenkurs

51308 Abendkurs

Mittwoch, 05.06.2024, 18:30–20:45 Uhr

Mittwoch, 12.06.2024, 18:30–20:45 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)

48,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Gemeinsam lernen wir im Kurs die Navigation innerhalb eines Tabellenblattes und die Kernfunktionen einer Tabellenkalkulation kennen und führen einfache Berechnungen durch. Ob als Taschenrechner, als Artikel- und Lagerverwaltung, als Buchhaltung oder zur Berechnung von Annuitäten. Excel ist vielfältig zu gebrauchen und deshalb das weltweit am häufigsten eingesetzte Tabellenkalkulationssystem.

Microsoft Excel – Aufbaukurs

51309 Abendkurs

Mittwoch, 19.06.2024, 18:30–20:45 Uhr

Mittwoch, 26.06.2024, 18:30–20:45 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)

48,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Für alle mit Erfahrung in Excel bzw. Absolventen des Excel-Grundlagenkurses. Sie erlernen in diesem Seminar die Zielwertsuche, erweiterte Funktionen, Makros, individuelle Menügestaltung, Arbeiten mit Grafiken und erweiterte Auswertungen kennen. Der Kurs versetzt den Teilnehmenden in die Lage, selbstständig kleinere Anwendungen zu schreiben.

Digital-Café

51310 Nachmittagskurs

Donnerstag, 07.03.2024, 15–16 Uhr

Hans-Peter Hammel

Eintritt frei

Altes Schloss, Alter Stall

Im Digital-Café sitzen wir bei einer Tasse Kaffee zusammen und tauschen uns über Fragen zum Handy oder Tablet aus. Vielleicht wissen



Foto: Canva

Sie ja, wie es geht – wenn nicht, hilft Hans-Peter Hammel weiter! In diesem Semester machen wir einen Exkurs über sog. Phishing-Mails und klären, wie man sie identifiziert und ihnen entgegen kann. Das Café ist eine Kooperation des Stadt seniorenrates Gaildorf und der VHS. Kaffee auf Spende.

Bitte mitbringen: Ein Smartphone, nicht älter als 10 Jahre.

Steuererklärung – leicht gemacht

52301 Wochenendkurs

Samstag, 04.05.2024, 9:30–14:30 Uhr

Pia Dietrich

38,00 €

Bühläckerschule Unterrot, PC-Raum

Die Einkommensteuer ist für viele Steuerpflichtige eine jährliche Herausforderung. Das muss nicht sein, denn dieser Kurs hilft allen Interessenten, sich einen fundierten Überblick über Aufbau, Inhalt und Auswertung zu verschaffen. Es werden die Grundzüge des Einkommensteuerrechts vermittelt. Steuerliche Begriffe wie Einkünfte, Werbungskosten, Sonderausgaben etc., aber auch das Ausfüllen der Vordrucke, werden anhand praxisnaher Beispiele und unter Zuhilfenahme des Elster-Steuerprogramms, veranschaulicht. Ziel des Kurses ist die Fähigkeit, die persönliche Steuererklärung erstellen und den Steuerbescheid überprüfen zu können.

Bitte mitbringen: Steuer-Identifikationsnummer.

Englisch – Refresher B1

72303 Vormittagskurs

dienstags ab 20.02.24, 9:30–11 Uhr (15x)

Jennifer Wied

105,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger:innen sind hier herzlich willkommen.

Englisch – Beginnerkurs

72304 Abendkurs

dienstags ab 05.03.24, 17:30–18:30 Uhr (10x)

Petra Peltsch

67,00 €

Stadtschule Gaildorf

Dieser Anfänger-Einstiegskurs eignet sich auch für ältere Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die einen ersten Einblick in die Sprache gewinnen möchten. Der Abendkurs ist eine unterhaltsame Gelegenheit, die Sprache zu erlernen.

Farbenpracht beim Aquarell- und Acrylmalen

81306 Wochenendkurs

Samstag, 27.04.2024, 12–16 Uhr

Gerhard Knapp

34,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Bei unserem Kunstkurs am Samstagnachmittag malen wir farbig intensive Bilder auf Papier und Leinwand. Mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl und Tusche lassen sich wunderschöne, luftige Bilder gestalten.

Bitte mitbringen: Motive, Skizzen, Fotos, Karten, vorhandene Aquarell- und Acrylfarben. Papier und Leinwand können vom Dozenten bezogen werden.

Klöppeln

84300 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18:30–20:45 Uhr (8x)

Rose Kurz

75,00 €

Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Klöppeln ist eine alte Technik zur Herstellung feiner Spitzen und Decken, wie sie heute wieder geschätzt werden. Ziel des Kurses ist es, diese Technik Schritt für Schritt zu erlernen, so dass





es den Teilnehmenden selbständig möglich ist, auch alte Techniken für moderne Spitzen anzuwenden. Im Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse, damit Sie bereits nach kurzer Zeit einige Muster selbst herstellen können.

Gesundheit | Wohlfühlen

Farbberatung

91300 F Wochenendkurs

Samstag, 18.05.2024, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

27,00 € (zzgl. Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2, 1. Stock links VHS Raum

Farben können Lebendigkeit und Frische zaubern oder uns müde und blass erscheinen lassen. Welcher Lippenstift? Welches Rouge oder welcher Lidschatten, welche Bluse oder welcher Schal? Sie lernen mithilfe von Farbtüchern, welche Farben Ihnen stehen. Lernen Sie zielsicher Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille, der Haarfarbe auszuwählen. Profitieren Sie von der gewonnenen Sicherheit in privaten und beruflichen Situationen! Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklämmchen, kleines Handtuch.

Bitte ungeschminkt kommen.

Zusätzliche Kosten für Material (von ca. 5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Turbo Make-up

91301 F Wochenendkurs

Samstag, 09.03.2024, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

27,00 € (zzgl. Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2, 1. Stock links VHS Raum

Sie haben oft keine Zeit, dennoch wollen Sie das Haus nicht ungeschminkt verlassen? Sie würden gerne nur 10 Minuten zum Schminken brauchen und das gelingt Ihnen nie? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklämmchen, kleines Handtuch.

Bitte ungeschminkt kommen.

Zusätzliche Kosten für Material (von ca. 5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Young Girls Make-up

91302 J 13–17 Jahre

Samstag, 13.07.2024, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

23,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2, 1. Stock links VHS Raum

Du würdest dich gerne schminken, aber du weißt nicht so recht wie? Du hast eine fettige Haut, das Make-up verschmiert oder deine Haut glänzt? Du weißt nicht, was beim Thema Make-up richtig oder falsch ist? Dann bist du in



Foto: Canva

hier richtig! In diesem Kurs lernst du die Fibel des Schminkens. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklämmchen, kleines Handtuch. Bitte ungeschminkt kommen. Zusätzliche Kosten für Material (ca. 5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Umgang mit Viruserkrankungen nach der Pandemie

91303 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 20.02.2024, 19–20:30 Uhr

Britt Windmüller, Heilpraktikerin

11,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

In den letzten Jahren konnten viele am eigenen Körper erfahren, welchen Einfluss virale Erkrankungen auf uns haben können. Naturheilkundlich betrachtet gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um einer Krankheit vorzubeugen und Betroffene zu betreuen, wenn Beschwerden danach bestehen bleiben. Im Vortrag wird über Möglichkeiten informiert, sich und sein Immunsystem mit pflanzlichen und homöopathischen Mitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und weiteren Alternativen zu stärken. Im Vortrag wird auch Long-Covid thematisiert.

Kochen | Backen

Wirkungsvoll kochen – art'gerecht® leben

91305 Abendkurs

Donnerstag, 18.04.2024, 19–21 Uhr

Andrea Ertle

17,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Die Dosis macht das Gift! Jede kleinste Veränderung führt zu einer großen Wirkung. Es gibt viele Arten sich zu ernähren und zu leben, doch wie soll man sich in diesem Dschungel an Angeboten noch zu Recht finden? Vielleicht hilft es, sich einmal mit der eigenen Art auseinanderzusetzen und art'gerecht zu leben? Was

braucht der Mensch? Welche Ernährung und Lebensweise? Der Vortrag bietet Tipps, Rezepte und Ideen für den Alltag sowie ein Verständnis für die Entstehung der sogenannten Zivilisationskrankheiten und Übergewicht und bietet Lösungsvorschläge für eine gesunde Lebensweise.

Pflanzenbasierte Frühlingsküche

94300 Abendkurs

Dienstag, 11.06.2024, 18–21:30 Uhr

Janina Grajer

39,00 € (inkl. Lebensmittel)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Mit pflanzenbasierter Ernährung starten Sie frisch und gesund ins Frühjahr. Gemeinsam kochen wir ein 3-Gang Menü, welches komplett pflanzenbasiert ist. Zuerst bereiten wir eine Vorspeise aus selbstgemachtem veganen Lachs auf krossen Ciabatta zu. Als Hauptgang wird es gefüllte Ravioli auf grünem Spargel und knusprigen Tofu geben sowie einen kleinen Salat. Das Menü wird durch eine Panna Cotta mit Erdbeeren abgeschlossen. Bei allen Gerichten verwenden wir keine künstlichen Ersatzprodukte, sondern frische selbsthergestellte Lebensmittel.

Frisch und fermentiert – von morgens bis abends

94301 Abendkurs

Samstag, 11.05.2024, 14:30–18 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

37,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel und Material)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Wie kann man milchsauer fermentierte Lebensmittel ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung integrieren? Mit der Zutat von etwas Gesäuerten lassen sich abwechslungsreiche und wohlschmeckende Gerichte zubereiten:



Lassen Sie sich inspirieren zu herzhaften, süßen, saftigen, alltagstauglichen, einfachen und raffinierten vegetarischen Köstlichkeiten mit fermentiertem Gemüse. Darüberhinaus bereiten wir ein saisonales Ferment zum nach Hause nehmen zu.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Transportgefäße.

Kulinarische Reise auf die Kanarischen Inseln

94302 Abendkurs

Freitag, 20.09.2024, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
34,00 € (inkl. 16 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Die spanische Küche steht für Geselligkeit, Lebensfreude und Genuss. Unser Kanarischer Kochkurs bietet eine Vielzahl von Tapas und Gerichten, die Ihre Sinne verführen werden. Wir beginnen die Reise mit einem Aperitiv, anschließend gibt es einen traditionellen spanischen Kartoffelsalat „Ensaladilla Rusa“ (erfrischender Salat aus Kartoffeln, Eiern, Gemüse und cremiger Salsa), Spanische Bratpaprika „Pimientos de Padron“ (in Olivenöl gebratene Bratpaprikas mit Meersalz) und Hackbällchen in einer verlockenden Weißweinsauce zu „Albóndigas en salsa vino blanco“. Zum süßen Ausklang gibt es ein fruchtiges Dessert im Glas. Gemeinsames Essen bei schönem Ambiente und passenden Getränken rundet den Abend ab.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Männerkochkurs „Schwäbisch Regional“

94303 M Abendkurs

Dienstag, 23.07.2024, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
35,00 € (inkl. 17 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Bereit für ein kulinarisches Abenteuer? Unser Männerkochkurs „Schwäbisch - Regional“ verspricht authentische Schwäbische Küche mit Männern, die ihre Leidenschaft fürs Kochen teilen. Wir starten den Abend mit einem erfrischenden Aperitif, um die Geschmacksknospen in Schwung zu bringen. Entdecken Sie die Aromen der Region mit einer frischen, würzigen Räuberlinsensuppe mit verschiedenen Einlagen und Toppings. Zudem bereiten wir ein herzhaftes Cordon Bleu mit schlotzigem, schwäbischen Kartoffelsalat zu. Als leckeren Abschluss zaubern wir einen köstlichen Topfenschmarrn. Nach dem Kochen werden wir all diese Köstlichkeiten bei schönem Ambiente, zusammen mit einem gut gekühlten Bier, genießen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze und Vorratsbehälter.



Foto: Canva

Reise durch die vegetarische und arabische Küche

94304 Abendkurs

Freitag, 05.07.2024, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin, Manal Alassaf

52,00 € (inkl. 16 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

In unserem Kurs werden Sie die Kunst der Zubereitung einiger traditioneller Gerichte aus dem Nahen Osten erlernen. Wir beginnen mit einem Aperitiv und bereiten die berühmten arabischen Spinattaschen „Fatayer bil Sabanech“ zu, das sind dreieckige Teigtaschen, gefüllt mit einer Mischung aus frischem Spinat, Granatapfelkernen, knusprigen Walnüssen und dem einzigartigen Aroma von Sumach. Zudem bereiten wir „Mujaddara“ zu, ein traditionelles, einfaches, herzhaftes und aromatisches Gericht zu, das mit nur drei Zutaten zubereitet wird: Bulgur, Linsen und Röstzwiebeln, dazu gibt es einen delikaten, erfrischenden Salat. Zum süßen Abschluss backen wir die beliebte Süßspeise „Baklava mit Walnuss und Cashewkernen“. Diese typische orientalische Süßspeise besteht aus einer Handvoll Zutaten, darunter Filoteig, Nüsse, Butter und Zucker. Gemeinsames Essen bei schönem Ambiente und passenden Getränken rundet den Abend ab.

Glutenfrei kochen – trotzdem lecker essen!

94305 Abendkurs

Dienstag, 19.03.2024, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
34,00 € (inkl. 16 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Kochkurs bei Glutenunverträglichkeiten. Nach einem leckeren Aperitiv bereiten wir Ziegen-

käse im Speckmantel auf buntem Salatbett zu. Zum Hauptgang gibt es rote Linsensuppe mit Garnelen auf Zitronengras-Spieß und einen würzigen Glasnudel-Rindfleischtopf. Zum krönenden Abschluss wird ein cremiges Dessert mit Früchten im Glas serviert. Gemeinsames Essen bei schönem Ambiente und passenden Getränken rundet den Abend ab.

Bitte mitbringen: Küchenschürze und Vorratsbehälter für Reste.

Die Welt des Brotbackens

94306 Abendkurs

Freitag, 15.03.2024, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin, Manal Alassaf

52,00 € (inkl. 16 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Möchten Sie die Welt des Brotbackens erkunden und internationale Brotkreationen zaubern? Nach einem Aperitiv backen wir ein weiches, luftiges Naan Brot. Dazu gibt es ein herzhaftes Kichererbsencurry „Chana Masala“ genannt. Diese indische Kombination wird Ihre Sinne verzaubern. Zudem werden wir eine türkische Pide ohne aufwendiges Kneten herstellen. Zu diesen knusprigen Fladenbroten gibt es verschiedene leckere „Mezze“. Zum Abschluss gibt es hausgemachte Scones mit Rosmarin und Cheddar, diese eignen sich perfekt als Beilage oder Snack. Gemeinsames Essen bei schönem Ambiente und passenden Getränken rundet den Abend ab.

Indisch vegetarische Küche

94307 Abendkurs

Donnerstag, 18.04.2024, 18:30–21:30 Uhr

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
33,00 € (inkl. Lebensmittel)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche





Die indische Küche lockt mit einer Vielzahl aromatischer und exotischer Gewürze. Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien, verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit vegetarischen Köstlichkeiten.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Männer an den Herd

94308 M Abendkurs

Donnerstag, 22.02.2024, 18:30–21:30 Uhr
Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
33,00 € (inkl. Lebensmittel)
Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

An diesem Abend kochen wir uns ein leckeres Menü. Wir bereiten abwechslungsreiche Speisen zu, die einfach zu Hause nachgekocht werden können. Zum Abschluss genießen wir unsere Kreationen gemeinsam.

Auf die Löffel, fertig, los! Teil 1

94309 K ab 7 Jahren

Dienstag, 09.07.2024, 16–19 Uhr
Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
gebührenfrei
Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Auf die Löffel, fertig, los! Teil 2

94310 K ab 7 Jahren

Donnerstag, 01.08.2024, 10–13 Uhr
Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
gebührenfrei
Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Hohbühl 2, Schulküche

Kochst du gerne? Sein eigenes Essen zuzubereiten, kann richtig viel Spaß machen! Gemeinsam mit Eli Heugel denken wir uns unsere eigenen Rezepte aus und erschaffen so unser eigenes „Ratz-Fatz-Fertig-Kinderkochbuch“ – von Kindern für Kinder. Wir sammeln eure Ideen und Rezepte für Gerichte, die euch super schmecken. Gemeinsam mit Eli Heugel werden wir dann die Mahlzeiten zubereiten und sie gemeinsam genießen. Das „Ratz-Fatz-Fertig-Kinderkochbuch“ ist eine Zusammenarbeit zwischen Kindern der Gaildorfer Schulen, der Stadt Gaildorf, vertreten durch Frau Hohloch, und der VHS Gaildorf.

Entspannung | Bewegung

Hatha Yoga – Montagskurs

95300 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 17:15–18:45 Uhr (12x)
Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
84,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3



Foto: Canva

Yoga für Körper, Geist und Seele. Sie brauchen weder sportlich noch besonders beweglich sein. Sie lernen Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen und wie Sie die Übungen Ihren persönlichen Voraussetzungen entsprechend anpassen können. Beim Üben wollen wir den eigenen Körper, seine Möglichkeiten und Grenzen kennen lernen, entspannen und den Geist zur Ruhe bringen. Ziel des Kurses ist es, neue Kräfte zu schöpfen und den Organismus bei der Regeneration zu unterstützen. Hatha Yoga eignet sich für alle, egal welchen Alters und welcher körperlichen Konstitution.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.

Hatha Yoga – Mittwochskurs

95301 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 19:30–20:45 Uhr (12x)
Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
73,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Yoga kann helfen, eine bessere Körperwahrnehmung zu erlangen und festgefahrene Muster aufzuzeigen. Sie beobachten Ihre Gedanken, den Körper, verbinden sich mit dem Atem, lernen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Mantras kennen und bekommen Einblicke in die verschiedenen Yogawege. Man muss keine Beine hinter dem Kopf verknotten oder stundenlang in einem meditativen Sitz verharren. Sie können Leichtigkeit, Entspannung und Stabilität in Ihr Leben integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Meditationskissen oder ein großes Handtuch.

Bitte bringen Sie bei allen Entspannungs-, Bewegungs- und Gymnastikkursen Ihre eigene Matte mit.

Wer rastet, der rostet – Yoga für Senior:innen

95302 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19 Uhr (12x)
Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
63,00 €
Bildungszentrum Unterrot, Oskar-Bamberg-Str. 14/1

Beim Stuhlyoga geht es darum, älteren Yoga-Begeisterten eine Möglichkeit zu geben, weiterhin aktiv zu werden. Gemeinsam arbeiten wir daran, möglichen körperlichen Einschränkungen oder Verletzungen zum Trotz mit Atemübungen und Körperübungen die Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten. Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Ohne Zwang und Druck können alle im Rahmen der eigenen Möglichkeiten die Übungen ausführen. Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Kissen für den Stuhl.

Sanftes Yoga

95303 Abendkurs

montags ab 26.02.24, 19–20:30 Uhr (12x)
Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
84,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Du fragst dich: „Ist Yoga etwas für mich“? Ja! Wenn du Zeit mit dir verbringen möchtest, du dir wichtig bist, wenn du lernen möchtest eine achtsame und wertschätzende Verbindung zu deinem Körper zu entwickeln und auf deinen eigenen Rhythmus hören möchtest, ist Yoga für dich ideal. Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas), Meditation und Entspannungsübungen erwarten dich in dieser 90-Minuten-Einheit.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Meditationskissen/Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung.



Modern Yoga ohne Om

95304

Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 19–20 Uhr (10x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin

52,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Eine fitnessorientierte und sportliche Yoga-Einheit für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene. Wir achten auf die wichtigsten Grundtechniken zur physiologischen Ausrichtung der Yoga-Positionen (Asanas). Dazu gehören Ganzkörperkräftigung, Dehnen, Mobilisieren und am Ende die Entspannung.

Bitte mitbringen: Yoga Blöcke und Yogagurte.

Wellness für den Rücken am Abend

95305

Abendkurs

donnerstags ab 07.03.24, 16–16:45 Uhr (5x)

Susi Buckel, Übungsleiterin Prävention

33,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

In diesem Trainingsprogramm werden Elemente aus der Fitnessgymnastik gezielt mit Entspannungsübungen kombiniert, um den ganzen Körper und insbesondere den Rücken nach einem langen Tag zu dehnen und zu kräftigen. So können Sie körperliche und innere Spannungen abbauen, sich eine verdiente Erholungspause gönnen und sich gelassen und gestärkt in den Feierabend begeben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken.

Qi Gong und Meditation

95311

Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 16:45–17:45 Uhr (12x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong

72,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Dieser Kurs gibt Impulse um Körper, Geist und Seele in ihre Ursprungsverbundenheit zurückzubringen und Beweglichkeit und Bewegungsfreude zu fördern. Die Übungen können uns unterstützen, an einer wohlwollenden und freundlichen inneren Haltung, uns selbst und anderen gegenüber zu arbeiten. Wenn wir uns auf die Übungen und Erfahrungen mit uns selbst einlassen, können wir bei uns ankommen und uns im wörtlichen Sinn erholen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Tai Chi Chuan für Anfänger:innen

95312

Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18–19 Uhr (12x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong

72,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Tai Chi ist eine Bewegungsmeditation, die durch fließende Bewegungen, ausgleichende Atmung und geistige Konzentration eine wohltuende Wirkung auf die Qualität und den Fluss unserer Lebensenergie haben kann. Im Kurs

wird die am meisten verbreitetste Form des Tai Chi, die Peking-Form, gelehrt.

Qi Gong und Meditation

95314

Vormittagskurs

freitags ab 23.02.24, 9–10 Uhr (12x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong

72,00 €

Altes Schloss, VHS Raum 2. Stock

Dieser Kurs gibt Impulse um Körper, Geist und Seele in ihre Ursprungsverbundenheit zurückzubringen und Beweglichkeit und Bewegungsfreude zu fördern. Die Übungen können uns unterstützen, an einer wohlwollenden und freundlichen inneren Haltung, uns selbst und anderen gegenüber zu arbeiten. Wenn wir uns auf die Übungen und Erfahrungen mit uns selbst einlassen, können wir bei uns ankommen und uns im wörtlichen Sinn erholen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Silent Pilates

96302

Abendkurs

montags ab 19.02.24, 18:30–19:30 Uhr (10x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin

52,00 €

MSC-Gebäude, Saal, Gaidorf

Pilates ist eine Übungsmethode für jedes Alter, bei der die Tiefenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und die Figur gestrafft werden kann. Durch die Übungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und fördern Ihre Konzentration. Für alle Teilnehmenden mit Pilates-Erfahrung. Ohne Musik.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, etwas dickere Pilatesmatte (1,5 cm).

Sanftes Pilates für Anfänger:innen

96301

Abendkurs

montags ab 19.02.24, 19:30–20:30 Uhr (10x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin

52,00 €

MSC-Gebäude, Saal, Gaidorf

Pilates ist eine Übungsmethode für jedes Alter, bei der die Tiefenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und die Figur gestrafft werden kann. Durch die Übungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und die Konzentration wird gefördert. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Rücken Fit

96300

Abendkurs

montags ab 19.02.24, 17:30–18:30 Uhr (10x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin

52,00 €

MSC-Gebäude, Saal, Gaidorf

Kombination aus Körperübungen und Gymnastik, die den Rücken stärken und die Muskulatur gezielt aufbauen. Das soll die Kraft im Rücken stärken und Schmerzen vorbeugen. Nacken-



Foto: Canva

und Kreuzschmerzen soll mit dem passenden Rückentraining aktiv entgegengewirkt werden. Rückenfit-Kurse richten sich an Teilnehmende aller Alterstufen und beinhalten Kräftigungsübungen und Dehneinheiten. Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen übernommen. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Trinken.

Body Workout

96303

Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 18–19 Uhr (10x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin

52,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Body Workout bietet ein effektives Ganzkörpertraining bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden. Kleingeräte wie Stepper und Hanteln machen das Training abwechslungsreich. Der Schwerpunkt liegt auf der Kraftausdauer, wobei auch die tiefen Muskelschichten angesprochen werden.

Bitte mitbringen: Eigene Gymnastikmatte, Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Cardio Fit Easy

96304

Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18:30–19:30 Uhr (8x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin

42,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Sanfte und effektive Cardio, BBP- und Ganzkörper-Mix, der deine Fitness pusht und deinen Body schön formt und definiert. Der Cooldown am Ende des Workouts rundet das Training ab. Mit und ohne Geräte.

Eigene Gymnastikmatte





Seniorengymnastik 60+

96305 Seniorenkurs

donnerstags ab 22.02.24, 17:30–18:30 Uhr (8x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
42,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Das abwechslungsreiche Kurskonzept bietet eine Vielzahl an praktischen Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskeln, Knochen und Gelenke und ist speziell auf die Bedürfnisse des Alters abgestimmt. Zusätzlich fördern wir im Kurs die koordinativen Fähigkeiten mit spannenden und spaßvollen Übungen. Der Kurs ist nicht durch die Krankenkassen bezuschussbar!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

Zumba Gold®

96306 Abendkurs

freitags ab 23.02.24, 18–19 Uhr (10x)

Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
48,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

ZUMBA Gold® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Es ist speziell für Menschen entwickelt worden, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. ZUMBA® bietet ein Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Es kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun und können in jedem Alter erlernt werden.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Fit mit Babs: Beckenbodentraining

96310 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 17–18 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
60,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Dieser Kurs bietet Spezielle Bewegungen und gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Mit dem Beckenbodentraining können Sie aktiv etwas für Ihren Beckenboden tun, denn wie jeder andere Muskel kann auch der Beckenboden trainiert werden. Regelmäßige Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens können der Inkontinenz im Alter vorbeugen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Getränk, Matte.

Fit mit Babs: Bodystyling

96311 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 18:15–19:15 Uhr (15x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
75,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Mit modernen Rhythmen und leichten Stepp-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Wir kräftigen die Muskulatur und die Kondition und Koordination kann verbessert werden.

Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Fit mit Babs: Bauch, Beine, Po

96312 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 19:30–20:30 Uhr (15x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
75,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Eine Stunde Bewegung mit Musik, Fitnessübungen und Spaß zum Aufbau und Stärkung aller wichtigen Muskelgruppen. Damit können wir Bauch, Beine und Po in Form bringen. Ein Cool-Down rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Krav Maga – das Selbstverteidigungssystem

96320 Wochenendkurs

Samstag, 04.05.2024 von 14–18 Uhr

Sonntag, 05.05.2024 von 10–14 Uhr

Andreas Fischer, Polizeibeamter, Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer
60,00 €

Kampfsportschule (Häuserbachstraße)

Krav Maga ist ein effizientes Selbstverteidigungssystem. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt.

AFIBO: Box dich stark + gesund + fit

96321 Wochenendkurs

samstags ab 16.03.24, 10–11:15 Uhr (5x)

Hasan Cakir
39,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

AFIBO ist der Name des Box-Fitnessprogramms, bei dem du deine Ausdauer stärkst und dich vom Alltagsstress richtig auspowern kannst. Spaß und Freude kommen natürlich auch nicht zu kurz. Ob jung oder alt,



Foto: pexels.com

Anfänger:in oder Fortgeschrittener - jede:r ist willkommen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränke, Handtuch, optional: eigene Boxhandschuhe (werden sonst gestellt).

Moderner Kreistanz

97300 Nachmittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 14:15–15:45 Uhr (7x)

Susi Buckel, Tanzleiterin
64,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Kreistanz bietet die Möglichkeit, in ganzheitlicher Weise unsere Gesundheit zu trainieren. Wir nutzen die Muskeln und Gelenke, trainieren die Koordination und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Wir bewegen uns zu leisen Tönen bis hin zu schwungvoller Musik aus aller Welt. Vorkenntnisse oder Partner:in sind nicht notwendig. Für Frauen und Männer.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Gymnastikschläppchen oder weiche Sportschuhe.

Square Dance: Volkstanz der USA

97302 Abendkurs

donnerstags ab 06.06.24, 18–19:30 Uhr (5x)

Sweethearts Square Dance Club e.V.
36,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Der Square Dance, zu Deutsch „Quadrat-Tanz“, ist ein traditioneller Volkstanz, der in den USA entstanden ist. Die Tanzformen basieren dabei auf den verschiedenen Volkstänzen der amerikanischen Einwanderer und bilden standardisierte Figuren.

Im Kurs lernen mindestens 4 Tanzpaare Schritt für Schritt die Grundlagen und tanzen auf Ansage des „Callers“, der traditionell die Figuren vorgibt. Die einzige Voraussetzung: (flott) gehen zu können.

Wir tanzen zu einer vielfältigen Auswahl von Musikrichtungen - von Country über Schlager bis hin zu Rock und Pop. Wenn Sie Spaß an Bewegung zur Musik haben und Interesse an einmaligen kulturellen Einblicken haben, sind Sie hier vollkommen richtig!



Anschrift: Rathaus Ilshofen, Haller Straße 1, 74532 Ilshofen
Leitung: Iris Reinauer
Information: Tel.: 07904-7020 oder 07904-8768 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an: info@ilshofen.de oder persönlich im Rathaus, Zimmer 1.12 im Internet www.vhssa.de
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 08:00–12:30 Uhr
 Dienstag zusätzlich 15:00–18:30 Uhr
 Freitag 08:00–12:00 Uhr

Die VHS Regionalstelle Ilshofen bietet ein umfangreiches Kursangebot für die Ilshofener Ebene an. Vom Malen, Töpfern, Filzen, Yoga, Gymnastik, Fitnesskurse bis zu interessanten Vorträgen reicht das vielseitige Angebot. Nutzen Sie dieses Programm und kommen Sie gerne mit Fragen und Ideen auf uns zu.

Literarische Kursreihe zum Thema „Feminismus“

21400 Abendkurs

Freitag, 01.03.2024, 19–21 Uhr

Freitag, 12.04.2024, 19–21 Uhr

Tanja Fröber-Kochendörfer

30,00 €

Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums

„Sind wir nicht alle längst gleichberechtigt?“ Feminismus ist und bleibt ein großes Thema, vor allem auf Social Media Plattformen und dem Buchmarkt. Wie gehen wir um damit im Alltag? Betrifft uns diese Thematik überhaupt, hier in unserem doch eher ländlich geprägten Umfeld? Warum soll ich mich als Frau damit beschäftigen, wenn ich mit meiner Lebenssituation eigentlich zufrieden bin oder bin ich nicht schon zu alt dafür? Wie können wir Frauen uns gegenseitig unterstützen und mehr Verständnis für verschiedene Lebensentwürfe bekommen?

Durch Loyalität und Zusammenhalt haben wir die Chance, Gleichberechtigung endlich im Alltag zu fördern, zu leben, und aktiv mitzugestalten. An den zwei Kursabenden geht es um Erfahrungsaustausch, gemeinsame Diskussion und erste Einblicke ins Thema.

Termin 1: Buchvorstellungen zum Thema „Feminismus“, und die Auswahl eines Titels, den wir anschließend bis zum zweiten Treffen lesen. Gerne können Buchvorschläge gemacht werden!

Lektüre für die Urlaubszeit

21401 Nachmittagskurs

Samstag, 22.06.2024, 14–16 Uhr

Tanja Fröber-Kochendörfer

15,00 €

Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums

Für viele von uns bleibt im hektischen Alltag nur wenig Zeit, um in die Welt der Bücher einzutauchen. Durch Termine, Smartphone und Streamingdienste vergessen wir oft, wie schön es ist, die (digitale) Welt hinter uns zu lassen und ganz in eine Geschichte einzutauchen. Die Ur-



Foto: Canva

laubszeit bietet eine entspannte Gelegenheit, wieder zu einem guten Buch zu greifen. Doch auch die Literatur ist mittlerweile schnelllebig und bei der großen Flut der Neuerscheinungen ist es schwer, den Überblick zu behalten. In gemütlichem Rahmen werden Romane von leichter Unterhaltung bis zu aktuellen Themen vorgestellt, die höchsten Lesegenuss versprechen und Anregungen zum Austausch bieten.

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

27401 Abendkurs

Samstag, 16.03.2024, 19–22 Uhr

Werner Boßmann

15,00 €

Hermann-Merz-Schule

Hier erfahren Sie alles über die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks und verkosten verschiedene Destillate. Entdecken Sie im breit gefächerten Aromen-Kaleidoskop, außerdem das von Seetang über Torf und Honig, bis hin zu Karamell die Seele des schottischen Whiskys reicht. Sehen und erfahren Sie mehr über diese unbekannt Seite des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen.

Umlage für 6 spannende Destillate (20 €) werden im Kurs abgerechnet.

Abenteuer Astronomie

41401 Abendkurs

donnerstags ab 29.02.24, 20–21 Uhr (4x)

Martin Weber

25,00 €

Maria-Montessori-Schule

Der Kurs richtet sich an alle, die der Faszination Sternenhimmel näherkommen möchten. An vier Abenden wird in das tolle Hobby der Astronomie eingeführt: Sterne, Planeten, Monde und der ganze Rest:

Was gibt es zu beobachten und wie findet man sich am Nachthimmel zurecht? - Was gibt es bei der Teleskoptechnik zu beachten? Welche Ausrüstung benötigt man zum Einstieg?

Über diese Einführungsabende hinaus wird auch die Möglichkeit zur praktischen Erkundung des Nachthimmels angeboten (Neumondtreffen, Moonwatching - je nach Wetterlage). Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse haben unseren tollen Nachthimmel etwas besser kennen zu lernen, den richtigen Einstieg in das Hobby aber noch nicht gefunden haben.





Foto: pexels.com

Abenteuer Astronomie: Neumondtreffen

41404 Abendkurs

Sa., 9.3.; 6.4.; 11.5.24 ab 19:30 Uhr
(weitere Termine folgen).

Martin Weber
gebührenfrei
Ort wird noch bekanntgegeben

Wir - eine kleine Gruppe „Sternenfreunde“ - treffen uns an neumondnahen Samstagen zum gemeinsamen Sternegucken an einem „dunkeln Ort“ in der Nähe von Ilshofen. Bei schlechtem Wetter auch mal als „Indoorabend“ zum Erfahrungsaustausch: Der dunkle, gestirnte Himmel hat schon immer die Menschen beschäftigt. Der eine freut sich an der Pracht der vielen Sterne, der andere fragt nach dem Woher und Wohin, und der Dritte fängt an zu beobachten, zu rechnen und zu zählen. Der Sternenhimmel ist das größte Naturwunder, dunkel (wenn man nicht in der Nähe heller Städte wohnt), geheimnisvoll und wunderschön anzuschauen.

Bitte mitbringen: eigenes Teleskop, falls vorhanden.

Der Kurs findet nur bei klarem Himmel, in der Nähe von Ilshofen (Info vor Kursbeginn) statt.

Workshop – Spachteltechnik in Acryl

81400 Wochenendkurs

Samstag, 20.04.2024, 12–16 Uhr

Gerhard Knapp
30,00 €
Hermann-Merz-Schule

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastosen Farbaufträgen. Statt mit dem klassischen Pinsel werden diese mit Malmessern oder Spachteln auf den Malgrund aufgetragen. In diesem Workshop werden wir kleine und große Bilder mit Acryl in brillanten, farbstarke Tönen gestalten. Bitte mitbringen: Acrylfarben,

Malerspachteln vom Baumarkt verschiedener Art, Leinwände, Arbeitskleidung. Farben und Leinwände (ab 40 x 40 cm und größer) können auch beim Kursleiter erworben werden.

Vita – Acryl

81401 Abendkurs

mittwochs ab 10.04.24, 19–20 Uhr (4x)

Sonja Schuster
30,00 €
Stellwag-creative, Friedrich-List-Straße 9,
Eckartshausen

Sich eine Auszeit gönnen und beim Malen Entspannung und Ruhe finden. Wir gestalten effektvolle Unikate auf Keilrahmen mit Acrylfarbe und Mosaiksteinen. Diese Technik ist unkompliziert und leicht umzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten (ca. 20 €) werden im Kurs abgerechnet.

Jahreszeitliche Deko aus Holz

82402 Nachmittagskurs

Mittwoch, 13.03.2024, 15:30–17:30 Uhr

Robby Ellwitz, Schreinermeister
28,00 €
Schreinerei Ellwitz, Untere Straße 40,
74549 Wolpertshausen

82403 Abendkurs

Mittwoch, 13.03.2024, 18–20 Uhr

Robby Ellwitz, Schreinermeister
28,00 €
Schreinerei Ellwitz, Untere Straße 40;
74549 Wolpertshausen

Die Dekupiersäge eignet sich als Werkzeug für Feinarbeiten. Mit ihr lassen sich zuverlässig filigrane Muster und Figuren sägen. In diesem Kurs werden wir schöne Dekorationen aus Holz herstellen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Gestalten mit Ton für Haus und Garten

82404 Nachmittagskurs

**Sa. 2.3.24, 14–18 Uhr; Sa. 23.3.24.,
14–17 Uhr, zusätzlicher Abholtermin (nach
Absprache)**

Monika Fitzlaff
49,00 €
Maria-Montessori-Schule, Technikraum

Im Kurs können, nach eigenen Ideen oder Anregungen der Kursleiterin, Gefäße und Objekte aus Ton hergestellt werden. Beim zweiten Termin erhalten die Stücke mit Glasuren die farbliche Abrundung.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Begleitung in den letzten Lebenstagen

91402 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 07.03.2024, 19–20:30 Uhr

Gela Henkel-Kochendörfer
Eintritt frei. Über eine kleine Spende
würden sich die Veranstalter freuen.
Wohnheim Haller Straße 38



Frau Gela Henkel-Kochendörfer, Koordinatorin und Einsatzleitung beim ambulanten Hospiz-Dienst Schwäbisch Hall e.V., berichtet über Ihre langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase und deren Angehörigen. Interessierte erfahren welche Hilfen es im Landkreis Schwäbisch Hall für Betroffene gibt und wie sie selbst Sterbende am besten unterstützen können. Für Fragen aus dem Publikum besteht genügend Raum. In Kooperation mit der Habila, Ilshofen, Wohnheim Haller Straße

Kundalini Yoga

95400 Vormittagskurs

dienstags ab 27.02.24, 9–10:45 Uhr (15x)

Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin
130,00 €
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Kundalini-Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga-Stil, der sich vieler traditioneller Elemente bedient.



Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Tiefenentspannung sowie Meditation runden die wohltuenden Wirkungen der abwechslungsreichen Übungsreihen ab. Jeder Kursabend besteht aus drei Bausteinen: einem Übungsset, der tiefen Entspannung und einer Meditation.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Hatha-Yoga

95402 Abendkurs

mittwochs ab 28.02.24, 17–18:15 Uhr (15x)

Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin

120,00 €

Franksche Scheune

95403 Abendkurs

mittwochs ab 28.02.24, 18:30–19:45 Uhr (15x)

Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin

120,00 €

Franksche Scheune

Dieses Yogatraining enthält Körperübungen, die für Stressabbau sorgen können. Das Zusammenspiel von Körperstellung, Atmung und Entspannung kann systematisch bestimmte Nervenimpulse aktivieren, die eine beruhigende Wirkung haben. Dadurch ist mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit möglich. Der Kurs hat außerdem das Ziel, die Muskeln und Gelenke zu stärken und den Körper beweglicher zu machen.

Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

Gesund und fit für jedes Alter

95404 Nachmittagskurs

montags ab 19.02.24, 15–16:30 Uhr (10x)

Eva Kantenwein

94,00 € bei 6–7 Personen,

75,00 € ab 8 Personen

Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Tibetisches Heilyoga auch für jene, die bisher mit Sport nicht viel am Hut hatten. Die weichen, fließenden Bewegungen werden aktiv von der Atmung begleitet. Dadurch wird die Wirbelsäule sanft aktiviert und gleichzeitig die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Die Übungen sind unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten für alle geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt werden. In jedem Alter kann man etwas für seinen Körper tun, um fit und beweglich zu bleiben.

Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

Filzkurse in Ilshofen



Foto: Susanne Halder

Entdecken Sie die kreative Welt des Filzens und erschaffen bunte Kunstwerke aus zarten Wollfasern. Die Kurse mit Susanne Halder, Filzgestalterin finden in der Filzerei Halder im Zeisigweg 5 in Ilshofen statt. Bitte bringen Sie zu allen Kursen 1-2 alte Handtücher mit. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Osterhäschen ... gefilzt

84400 Nachmittagskurs

Freitag, 15.03.2024, 14:30–17:30 Uhr

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

Aus weicher Wolle filzen wir ein hübsches Osterhäschen.

Blümchen ... gefilzt

84401 Nachmittagskurs

Freitag, 19.04.2024, 14:30–17:30 Uhr

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

Aus feiner Wolle filzen wir ganz unterschiedliche bunte Blumen.

Muttertagsgeschenk ... gefilzt

84402 Nachmittagskurs

Freitag, 03.05.2024, 14:30–17:30 Uhr

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

Heute filzen wir eine Überraschung zum Muttertag!

Workout für Männer und Frauen

95405 Abendkurs

mittwochs ab 20.03.24, 20:15–21:15 Uhr (14x)

Margit Bauer, Aquafitness-Trainerin

88,00 € bei 6–7 Personen,

70,00 € ab 8 Personen

Altes Schulhaus Obersteinach

Das Workout eignet sich für alle die ihre Fitness verbessern oder erhalten möchten. Das Training erfolgt im Rhythmus von mitreißender Musik und umfasst Konditionstraining, Zirkeltraining sowie Übungen mit Gewichten und Therabändern. Darüber hinaus werden Gleich-

gewichtsübungen, Ganzkörperübungen und Dehnübungen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Handtuch.

Aqua Fitness

95406 Abendkurs

mittwochs ab 03.07.24, 19–19:45 Uhr (6x)

Margit Bauer, Aquafitness-Trainerin

33,00 € (zzgl. 3,50 € Eintritt/Kurstag)

Schwimmbad Unteraspach

Aquagymnastik mit Margit bietet Ihnen die Chance zum Schnuppern und Kennenlernen. Das Training findet im tiefen Wasser statt und ist für alle Altersgruppen geeignet. Es handelt sich um ein gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining, das Freude bereitet.

Bitte mitbringen: Badeanzug, Handtuch, Poolnudel.

Die Veranstaltung ist abhängig vom Wetter. Termine können nach Absprache verschoben werden.

Rückenfit & Core Stability

96401 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 18–19 Uhr (12x)

Tanja Drescher, Übungsleiterin

93,00 € bei 6 Personen, ab 8 Personen 72,00 €

Hermann-Merz-Schule

Für Frauen und Männer jeden Alters. Einseitige Belastungen wirken sich negativ auf die Funktion und Mobilität unserer Wirbelsäule aus und verursachen Schmerzen. Eine gut entwickelte Muskulatur unterstützt die Wirbelsäule. Ziel des Kurses ist es, die gesamte Muskulatur, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur, zu kräftigen, verspannte Muskeln zu lockern und zu entspannen. Core Stability trainiert tiefer liegende Muskelschichten.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Matte, Handtuch, Decke, Getränk.

Orientalischer Tanz

97400 **F** Abendkurs

montags ab 04.03.24, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Sonja Schuster

75,00 € 6–7 Personen, 57,00 € ab 8 Personen

Bürgerhaus Eckartshausen

Orientalischer Tanz sorgt für ein gutes Körpergefühl und stärkt gleichzeitig Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie erlernen die Grundlagen des Orientalischen Tanzes. Die Bewegungen werden zeitgleich in einen Tanz eingefügt und somit mehrmals geübt und praktisch angewendet.

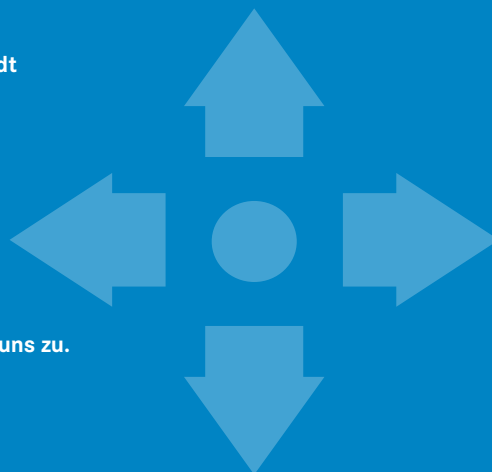
Der Kurs ist geeignet für Anfängerinnen bis Mittelstufe.





Anschrift:
Leitung:
Information:
Anmeldung:

Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt
Waltraud Bruns
Tel.: 0791-97066-0
per E-Mail an: info@vhsssha.de
im Internet www.vhsssha.de



Die Regionalstelle der VHS in Mainhardt bietet ein interessantes Programm.
Nutzen Sie das Angebot und kommen Sie gerne bei Kurswünschen und -anregungen auf uns zu.



Foto: Canva

Heilkräfte in Knospen entdecken (Exkursion)

91010 Exkursion

Sonntag, 14.04.2024, 10–13 Uhr

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
19,00 € (Unkostenbeitrag für Alkohol und Glycerin von 1 € wird im Kurs erhoben)
Treffpunkt: Limes Sperranlagen, Friedhofstraße Ecke Heilbronner Str.

In den Knospen von Bäumen und Sträuchern steckt so viel Energie wie in keinem anderen Pflanzenteil. Wir können die vitalen Kräfte der Knospen in unserer Ernährung und Heilkunde nutzen. Sie sind wahre Wunder. Auf unserem Spaziergang lernen Sie die Wirkungs- und Anwendungsweisen von verschiedenen Knospen kennen. Wir stellen, wenn möglich, ein Knospenpräparat her.

Bitte mitbringen: 1 braunes Tropffläschchen 10 ml, Brettchen, Messer.

Sanftes Rückentraining

96501 Nachmittagskurs

mittwochs ab 21.02.24, 16–17 Uhr (12x)

Elena Corell

57,00 €

Steinbühlhalle

Durch gezielte Gymnastik zur Stabilität, Mobilität, Koordination und Entspannung können Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessert

werden. Ein verbessertes Körpergefühl und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Dieser Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung.

Ganzkörpertraining

96502 Abendkurs

montags ab 19.02.24, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Elena Corell

57,00 €

Steinbühlhalle

Mit unterschiedlichen Übungen werden verschiedene Muskeln gekräftigt, die Koordination gesteigert und die Ausdauer verbessert um den ganzen Körper zu trainieren. Dieser Kurs ist für alle, die ihre sportliche Fitness aufbauen, halten oder auch steigern wollen.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung.

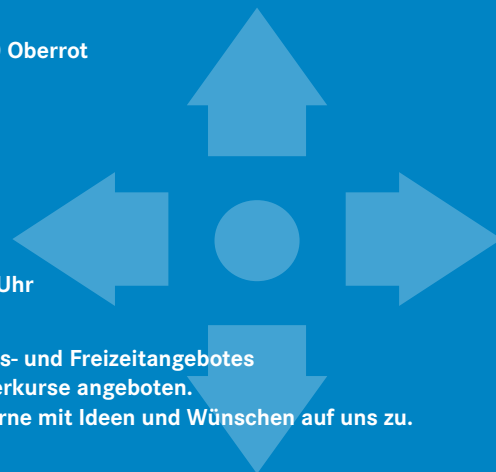
Gezieltes gesundheitlich orientiertes Training hilft, die allgemeine Ausdauerleistung zu steigern und Kondition aufzubauen. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm kräftigt gleichzeitig die Muskulatur und fördert die Koordination und Körperwahrnehmung. Besonders Übungen ohne Geräte (nur mit dem eigenen Körpergewicht) ermöglichen es, auch außerhalb der Kursstunde ein effektives Training durchzuführen.



Foto: Canva



Anschrift: Bürgermeisteramt Oberrot, Rottalstr. 44, 74420 Oberrot
Leitung: Petra Walch
Information: Tel.: 07977-74-23
Anmeldung: per E-Mail an sabrina.porst@oberrot.de
 Fax: 07977-7444
 persönlich im Bürgermeisteramt (Zimmer 10)
 im Internet www.vhssha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch 08:30–12:00 Uhr
 Donnerstag 08:30–12:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr
 Freitag 08:30–12:30 Uhr



Die Regionalstelle in Oberrot ist bereits seit 1988 ein wichtiges Standbein des Bildungs- und Freizeitangebotes in der Gemeinde Oberrot. Jährlich werden kulturelle Veranstaltungen, Lesungen, Kinderkurse angeboten. Auch das Kreative kommt nicht zu kurz. Nutzen Sie unser Angebot und kommen Sie gerne mit Ideen und Wünschen auf uns zu.

Aquarellmalen

28600 Wochenendkurs

Samstag, 17.02.2024, 13:30–18 Uhr

Sandra Rau

28,00 €

Grund- und Werkrealschule Oberrot, Werkraum

Entdecken Sie die Welt des Aquarellmalens und lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um kleine Kunstwerke wie Karten und Lesezeichen zu kreieren. Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet und beinhaltet Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: zwei Becher/Gläser, einen Lappen, Aquarellkasten (es reicht ein kleiner Kasten mit wenigen Farben!), ein A4 oder A5 Aquarellblock mit Papiergrammatur 300 g, Rundpinsel Größe 2, 8, 12.

Endlich wieder filzen

84600 Wochenendkurs

Samstag, 16.03.2024, 13:30–18 Uhr

Sandra Rau

28,00 €

Grund- und Werkrealschule Oberrot, Werkraum

Vorankündigung

„ES ISCH WIES ISCH“ – Kabarett mit Marianne Schätzle

Freitag, 18.10.2024

Einlass ab 19:30 Uhr, Beginn: 20:00 Uhr

Karten im Vorverkauf: 15,00 €,

Abendkasse: 18,00 €

Kultur- und Festhalle Oberrot

Erleben Sie 3 Generationen und 20 Rindviecher unter einem Dach. Tauchen Sie ein in Geschichten aus einer anderen Zeit, über das Älter werden und die vergangene Kindheit auf dem Bauernhof. Lassen Sie sich begeistern von diesem bodenständigen, witzigen und niveaувollen Highlight der Kabarettlandschaft. Marianne Schätzle, bekannt auch für ihre einzigartige Parodie der Kanzlerin a. D. lädt Sie ein, die Gesellschaft durch ihre ganz eigene Brille zu betrachten. Weitere Informationen unter www.vhssha.de und www.marianne-schätzle.de



Foto: Canva

... oder erlernen Sie nun einfach die tolle Technik des Filzens. Stellen Sie wunderschöne Ostereier, Windlichter, Gürtel, Buchhüllen etc. her. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Luftpolsterfolie ca. 1m x 1m Schere, Olivenseife, alte Handtücher/Lappen.

Sanfte Bewegung donnerstags

95600 Vormittagskurs

donnerstags ab 22.02.24, 9:30–10:30 Uhr (10x)

Petra Mangold

47,00 €

Dorfgemeinschaftshaus in Hausen

Finden Sie durch langsames Dehnen und Strecken zu mehr Beweglichkeit, einem verbesserten Gleichgewicht und einer gestärkten Muskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte.

Sanfte Fitness

95601 Abendkurs

mittwochs ab 21.02.24, 19–20 Uhr (10x)

Petra Mangold

47,00 €

Dorfgemeinschaftshaus in Hausen

Ziel ist es die gesamte Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen und somit die Beweglichkeit zu verbessern und das Gleichgewicht zu stärken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte.

Sanfte Bewegung

95602 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 19–20 Uhr (10x)

Petra Mangold

47,00 €

Dorfgemeinschaftshaus in Hausen

Finden Sie durch langsames Dehnen und Strecken zu mehr Beweglichkeit, einem verbesserten Gleichgewicht und einer gestärkten Muskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte.

Sanfte Bewegung mit und auf dem Stuhl

95603 Abendkurs

dienstags ab 20.02.24, 17:30–18:30 Uhr (10x)

Petra Mangold

47,00 €

Dorfgemeinschaftshaus in Hausen

Mehr Beweglichkeit durch langsames Dehnen und Strecken für alle, die nicht auf dem Boden liegen und/oder knien können und Probleme mit den Handgelenken haben. Die Muskulatur kann gestärkt und das Gleichgewicht verbessert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte.

Kundalini Yoga

95604 Abendkurs

donnerstags ab 22.02.24, 19:30–21:15 Uhr (10x)

Marion Koch, Yogalehrerin

83,00 €

Dorfgemeinschaftshaus in Hausen

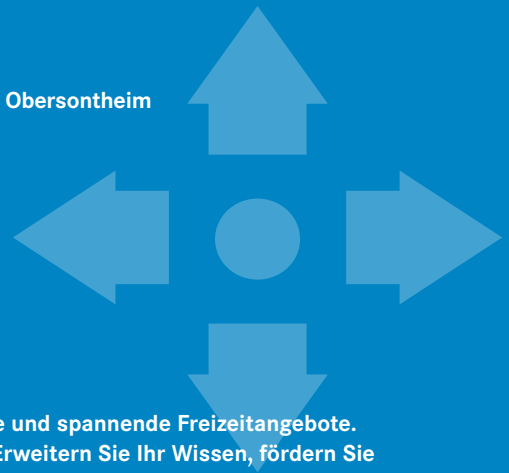
Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Sie können so Ihre Ausdauer trainieren, den Stoffwechsel anregen, das Nervensystem stärken und ein intensives Körpergefühl erzeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte.





Anschrift: Rathaus Obersontheim, Rathausplatz 1, 74423 Obersontheim
Information: Tel.: 07973-696-17 (keine Anmeldung)
Leitung: Svetlana Schreiber
Anmeldung: per E-Mail an ema@obersontheim.de
 Fax: 07973-69613
 persönlich im Rathaus
 im Internet www.vhssha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:00–12:00 Uhr
 Montag zusätzlich 14:00–16:00 Uhr
 Donnerstag zusätzlich 14:00–18:00 Uhr



Die Regionalstelle Obersontheim bietet Ihnen seit vielen Jahren abwechslungsreiche und spannende Freizeitangebote. Vorträge, Schulungen, Koch- oder Bastelkurse, für jeden ist bestimmt etwas dabei. Erweitern Sie Ihr Wissen, fördern Sie Ihre Fähigkeiten und treffen Sie Leute mit denselben Interessen. Wir freuen uns auf Sie!



Foto: Canva

Neue Whisk(e)ys – neue Destillate

27700 Abendkurs
Freitag, 01.03.2024, 19–22 Uhr
 Werner Boßmann
 23,00 €
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

Dieses Seminar ist ein leidenschaftlicher Appell an alle, die an die geschmacklichen Eigenheiten der unterschiedlichsten Whisk(e)ys in ihren regionalen Prägungen herangeführt werden wollen. Informationen zu den wichtigsten Whiskylandschaften sowie Variationsmethoden der Herstellung sind ebenso Teil dieser Veranstaltung, wie praktische Fragen der Degustation. Eine Umlage von 20 Euro wird im Kurs abgerechnet.

Whisky mit Faszstärke: „Cask Strength“

27701 Abendkurs
Freitag, 26.04.2024, 19:30–22:30 Uhr
 Werner Boßmann
 23,00 €
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

Im Zuge einer virtuellen Schottlandreise haben Sie die Möglichkeit, einige Whiskysorten zu verkosten, die außerhalb ihres Heimatlandes noch relativ unbekannt sind. Diese speziellen „Cask Strength“-Abfüllungen werden im Vergleich zu traditionellen Whiskys nicht mit Wasser verdünnt und behalten somit ihren unverfälschten Geschmack. Sie erhalten ebenfalls eine Führung durch die Destillierereien und Landschaften, die mit diesen Whiskysorten verbunden sind. Die Umlage von ca. 20 € erfolgt im Kurs.

Mathematik für das Abitur 2024

57700 Ferienkurs
Montag bis Donnerstag, ab 25.03.2024, 9–13 Uhr
 Valerij Tschukin
 100,00 €
 Schulzentrum Bühlertann

Mach dich bereit für die Prüfung mit unserem Grundkurs für allgemein bildende Gymnasien. Wir powern uns durch Analysis, Geometrie und Stochastik, um dich auf das Abitur 24 vorzubereiten.
 Mitzubringen: Formelsammlung, Taschenrechner, Abituraufgaben
 In Kooperation mit der Regionalstelle Bühlertann

Mathematik für die Realschulprüfung 2024

57701 Ferienkurs
Dienstag bis Donnerstag, ab 02.04.2024, 9–14 Uhr
 Valerij Tschukin
 94,00 €
 Schulzentrum Bühlertann

Dieser Kurs ist der perfekte Booster für Schülerinnen und Schüler, die sich auf die Abschlussprüfung der Realschule vorbereiten wollen. Hier wird der Fokus auf die Bedürfnisse und Schwächen der Teilnehmer eingegangen um ihnen bei der Erreichung ihrer Ziele zu helfen. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung und Prüfungsaufgaben.
 In Kooperation mit der Regionalstelle Bühlertann

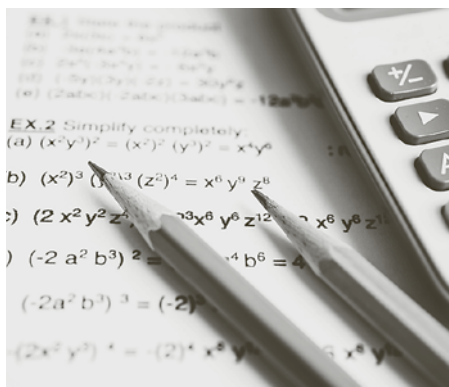


Foto: Canva

Malen für Kinder

81713 **K** ab 9 Jahren
Freitag, 12.04.2024, 14–16 Uhr
 Gerhard Knapp
 15,00 €
 Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

Wir tauchen in die Welt der Farben und in den kreativen Prozess ein. Mit leuchtenden Acrylfarben und Spachteln malen wir mit der Spachteltechnik tolle Bilder auf Leinwand. Materialkosten (ca.10 €) für Leinwand und Farben werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Malerkittel.

Workshop – Spachteltechnik in Acryl

81714 Workshop
Samstag, 16.03.2024, 12–16 Uhr
 Gerhard Knapp
 28,00 €
 Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastösen Farbaufträgen. Statt mit dem klassischen Pinsel werden diese mit Malmesser oder Spachtel auf den Malgrund aufgetragen. In diesem Workshop werden wir kleine und große Bilder in Acryl in brillanten, farbstarke Tönen gestalten. Bitte mitbringen: Japanspachteln + Acrylfarben wenn vorhanden, Leinwände, Arbeitskleidung. Farben und Leinwände (ab 40 x 40 cm und größer) können auch im Kurs erworben werden. Bei größeren Formaten geben Sie dem Dozenten bitte vorher Bescheid, Telefon 0791/6422.

Schminkschule für die Frau

91715 **F** Nachmittagskurs
Freitag, 12.04.2024, 14:30–17:30 Uhr
 Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
 32,00 € (inkl. 6 € für Material)
 Hospitalgebäude, 1. Stock

In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung der Visagistin und Make-Up Artistin Schritt für Schritt wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und welche positive Wirkung mit der richtigen



Foto: Canva

Schminktechnik erzielt werden kann. Es werden ein Tages- und ein Abend- Make-Up präsentiert.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Bitte ungeschminkt kommen.

Young Girls Make-up

91716 J 13–17 Jahre

Freitag, 07.06.2024, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (inkl. 6 € für Material)
Hospitalgebäude, 1. Stock

Du würdest dich gerne schminken, aber du weißt nicht so recht wie? Du hast eine fettige Haut, das Make-up verschmiert oder deine Haut glänzt? Du weißt nicht, was richtig oder falsch ist? Dann bist Du in diesem Kurs richtig! In diesem Kurs lernst ihr die Fibel des Schminkens. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern.

Bitte ungeschminkt kommen.

Rückbildungskurs

95703 F Vormittagskurs

montags ab 04.03.24, 9:30–11 Uhr (7x)

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

95704 F Vormittagskurs

montags ab 17.06.24, 9:30–11 Uhr (7x)

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

In der Rückbildungsgymnastik werden durch Übungen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, wieder gekräftigt. Gezielte Anleitungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur werden durch Übungen für Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur ergänzt.

Darüber hinaus werden Übungen und Massagen zur Lockerung der verspannten Muskulatur angeleitet. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Beckenbodenmuskulatur, da diese die Basis für ein gutes Körpergefühl bildet. Sie beeinflusst die Haltung, hilft bei Blasenschwäche und lindert auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme.

Anmeldung über hebamme-sonja@web.de

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Geburtsvorbereitung

95707 F Abendkurs

montags ab 04.03.24, 19–21 Uhr (7x)

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

95708 F Abendkurs

montags ab 17.06.24, 19–21 Uhr (7x)

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

In diesem Kurs wollen wir uns auf die Geburt und die erste Zeit danach vorbereiten. Folgende Themen sind im Kurs enthalten: Körperarbeit, Atemübungen, Entspannungsübungen, Massagen, Partnerübungen, Gespräche über die einzelnen Geburtsphasen, Stillen und das Wochenbett. Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab der 29. SSW. Die Kursgebühren werden bei gesetzlich versicherten Frauen von der Hebamme direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Anmeldung über hebamme-sonja@web.de
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Aqua-Fitness

96707 Vormittagskurs

montags ab 05.02.24, 9:35–10:20 Uhr (7x)

Kirsten Kurz

65,00 € (inkl. Eintritt)

Schwimmhalle Bühlertal

96708 Vormittagskurs

montags ab 05.02.24, 10:25–11:05 Uhr (7x)

Kirsten Kurz

65,00 € (inkl. Eintritt)

Schwimmhalle Bühlertal

Aquafitness ist ein ausgeglichenes Programm aus Gymnastik und Aqua-Aerobic welches mit geringem Aufwand den gesamten Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Außerdem kann Aquafitness das Körperfett reduzieren, die Durchblutung anregen und das Bindegewebe straffen. Das Eintrittsgeld von 3,50 € pro Kurstag wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Die Frösche sind los

96710 K 4–5 Jahre

freitags ab 23.02.24, 15–15:45 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm

111,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. Materialkosten)

Schwimmhalle Bühlertal

Für Kinder im Alter von 4-5 Jahren ist das Erlernen der Schwimmgrundlagen ein aufregendes und spannendes Erlebnis. Gemeinsam mit ihren Eltern üben sie das richtige Atmen im Wasser und stärken dabei ihre Muskulatur und Ausdauer. Am ersten Kurstag wird eine Gebühr von 2 € für Fotos eingesammelt, die als Erinnerung an diesen besonderen Moment dienen können. Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Achtung! Hai Alarm

96711 K 5–6 Jahre

freitags ab 23.02.24, 15:45–16:30 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm

111,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. Materialkosten)

Schwimmhalle Bühlertal

Für kleine Schwimmlehrlinge, die bereits ohne Schwimmflügel durchs Becken düsen, haben wir ein besonderes Highlight parat: Gemeinsam mit Mama oder Papa werden wir zu echten Fischen im Wasser und springen und tauchen mutig ins kühle Nass. In diesem Kurs zeigen wir den Kids, wie sie unter Anleitung ihre ersten Schwimmzüge meistern und die Schwimmbewegungen synchronisieren können. Materialkosten (2 €) werden am ersten Kurstag bezahlt.

Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Wasserratten

96712 K 5–6 Jahre

freitags ab 23.02.24, 16:30–17:15 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm

111,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. Materialkosten)

Schwimmhalle Bühlertal

Für bereits wassergewöhnte Kinder wollen wir mit Mama oder Papa uns wie ein Fisch im Wasser bewegen, d.h. die Kinder springen und tauchen angstfrei ins Wasser ein. In diesem Kurs lernen die Kinder unter Anleitung die ersten Schwimmversuche zu starten und die Bewegungen in Einklang zu bringen.

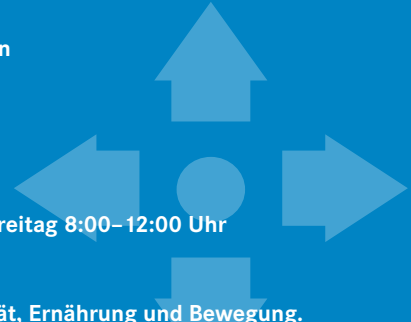
Das Eintrittsgeld (Erwachsene: 3,50 €; Kinder: 2 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Materialkosten (2 €) werden am ersten Kurstag bezahlt.

Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!





Anschrift: Rathaus, Eisbachstraße 24, 74429 Sulzbach-Laufen
Leitung: Ramona Grau
Information: Tel.: 07976/91075-26 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an ramona.grau@sulzbach-laufen.de
 persönlich im Rathaus
 im Internet www.vhssha.de
Öffnungszeiten: Montag 13:30–16:30 Uhr, Dienstag, Donnerstag, Freitag 8:00–12:00 Uhr
 Donnerstag zusätzlich: 13:30–18:00 Uhr



Die Regionalstelle Sulzbach-Laufen bietet Ihnen verschiedene Kurse im Bereich Kreativität, Ernährung und Bewegung. Nehmen Sie diese Möglichkeit einer ortsnahen Weiterbildung wahr und kommen Sie mit Anregungen und Wünschen gerne auf uns zu. Ferner freuen wir uns jederzeit über neue Dozenten um unser Kursangebot noch vielseitiger gestalten zu können.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

12805 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 22.04.2024, 18:30–20:30 Uhr

Martin Raschke

10,00 €

Festsaal, Stephan-Keck-Halle

Rechtzeitig Vorsorge treffen durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. In Folge eines Unfalls, einer Krankheit oder sonstiger persönlicher Einschränkungen ist es durchaus möglich, dass Sie selbst nicht mehr handeln können. Wer tut es dann für Sie? Bei Volljährigen gilt nicht wie bei Kindern die gesetzliche Vertretung der Eltern. Das bedeutet, dass nicht automatisch der Ehegatte oder die Kinder vertretungsberechtigt sind. Denkbar ist dann eine staatliche Betreuung, die nicht immer den Interessen der beteiligten Personen entspricht. Welche Gestaltungen hier getroffen werden können und sollten wird Ihnen bei dieser Veranstaltung aufgezeigt.

Knigge für Kids

31301 K 6–12 Jahre

Samstag, 08.06.2024, 10–13 Uhr

Gudrun Weichselgartner-Nopper

62,00 €

Hotel Gasthof Krone (Sulzbach-Laufen)

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren können sich an diesem schulfreien Tag im Hotel Gasthof Krone ein Knigge-Diplom verdienen. Der Kurs ist eingebunden in ein schönes Mittagsmenü an einer gedeckten Tafel. Spielerisch werden den Kindern bei einem gemeinsamen Essen verschiedene Regeln und Umgangsformen vermittelt. Besonderheiten im Umgang miteinander, bei Veranstaltungen oder im Restaurant werden thematisiert. Dazu werden ganz alltägliche Höflichkeiten wie Bitten, Danken, Entschuldigungen, Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksichtnahme nahe gebracht. Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz!



Foto: Canva

Baumschnittkurs

43804 Kompaktkurs

Samstag, 04.05.2024, 9–12 Uhr

Bernd Dietle

17,00 €

Treffpunkt: Heerstraße, Ortsteil Laufen
(ggü. Zufahrt Neubaugebiet)

Im Frühjahr behandeln wir die Struktur der Bäume im Detail. Wie werden sie konstruiert, welche Aufgaben werden den unterschiedlichen Ästen zuteil und wie unterscheidet man die verschiedenen Schnittarten? Welches Werkzeug ist das richtige und wie verwendet man es? Welche Schnittzeiten kommen in Frage, und welche Vor- oder Nachteile können sie jeweils haben? All diese Fragen werden Ihnen im Kurs am Praxisbeispiel beantwortet, sodass Sie Ihre Bäume gut auf das Jahr vorbereiten können.

Omas Hausmittel – altbewährt und neu entdeckt

91803 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 08.04.2024, 19:30–21:30 Uhr

Nicole Schmutz, Heilpraktikerin

9,00 €

Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Sie werden erstaunt sein, wie viele hilfreiche Hausmittel Sie bereits zuhause haben. Der

Abend richtet sich an alle Altersgruppen und lebt auch von eigenen Ideen und Erfahrungen. Husten, Fieber, Blasenentzündung und viele Alltags-Leiden – nicht immer sind direkt Medikamente erforderlich. Wenn doch, können diese unterstützt werden!

Ganz praktisch nehmen Sie Ideen, Rezepte und Anregungen zur Stärkung Ihres Immunsystems sowie bei Infekten und vielen anderen Beschwerden mit! Ein Korb voll mit Schätzen der Natur führt uns durch den Abend!

Wirkungsvoll kochen – art'gerecht® leben

91305 Abendkurs

Donnerstag, 18.04.2024, 19–21 Uhr

Andrea Ertle

17,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Die Dosis macht das Gift! Jede kleinste Veränderung führt zu einer großen Wirkung. Es gibt viele Arten sich zu ernähren und zu leben, doch wie soll man sich in diesem Dschungel an Angeboten noch zu Recht finden? Vielleicht hilft es, sich einmal mit der eigenen Art auseinanderzusetzen und art'gerecht zu leben? Was braucht der Mensch? Welche Ernährung und Lebensweise? Der Vortrag bietet Tipps, Rezepte und Ideen für den Alltag sowie ein Ver-



ständnis für die Entstehung der sogenannten Zivilisationskrankheiten und Übergewicht und bietet Lösungsvorschläge für eine gesunde Lebensweise.

Männerkochkurs – gefüllte Schweinelende mit Schupfnudeln

94804 M Abendkurs

Freitag, 26.04.2024, 19–21:30 Uhr

Matthias Moll

16,00 €

Grundschule Sulzbach, Küche

Männer essen und kochen anders und ein Mann der kochen kann, punktet immer! Also – an die Töpfe fertig los! Ohne Schnickschnack, handfest und ideenreich, so erleben Sie einen unterhaltsamen Kochabend, der die Geschmacksnerven verwöhnt.

Gemeinsam kochen wir gefüllte Schweinelende mit Schupfnudeln. Mit den neuerlernten Kochkünsten können Sie zuhause beeindruckend.

Lebensmittelkosten ca. 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter, scharfes Messer, Getränke.

Männerkochkurs – Geschnetzeltes mit Rissotto

94806 M Abendkurs

Freitag, 15.03.2024, 19–21:30 Uhr

Matthias Moll

16,00 €

Grundschule Sulzbach, Küche

Männer, ran an den Herd. Dieser Kurs ist das perfekte Kochlöffel-Schwingen für Hobbyköche oder blutjunge Anfänger. Das Rezept ist einfach in der Zubereitung, aber umso exklusiver auf dem Teller. Wir bereiten gemeinsam unter Anleitung das Gericht zu, ob für ein Essen mit Freunden oder ein romantisches Abendessen. Lebensmittelkosten ca. 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, scharfes Küchenmesser und Getränke.

Kochkurs für Mann und Frau – Geschnetzeltes mit Rissotto

94808 Abendkurs

Freitag, 12.04.2024, 19–21:30 Uhr

Matthias Moll

16,00 €

Grundschule Sulzbach, Küche

Gemeinsam wollen wir ein leckeres Geschnetzeltes mit Rissotto frisch zubereiten. Wir lernen wie man das perfekte Rissotto zubereitet. Das Geheimnis eines perfekten Rissottos liegt in der ständigen Aufmerksamkeit und dem stetigen Rühren, um diese cremige Konsistenz zu erreichen, die es so besonders macht. Nach dem Kochen werden wir alle gemeinsam dieses tolle Gericht, mit einem guten Getränk, genießen. Kosten für Lebensmittel von ca. 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch,



Foto: Canva

Vorratsbehälter, scharfes Küchenmesser und Getränke.

Pilates für Fortgeschrittene

96801 Abendkurs

freitags ab 23.02.24, 17–18 Uhr (10x)

Karin van Seil, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

64,00 €

Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der tief liegenden Muskulatur um die Körpermitte (Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur) im Vordergrund steht. Die Aktivierung des sog. Powerhouses und die Anwendung einer speziellen Pilatesatmung bilden die Grundlagen der fließend und kontrolliert ausgeführten Bewegungen. Durch die Kombination aus Kräftigungs- und Dehnübungen kommt der Körper wieder in Balance und die Körperhaltung verbessert sich.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Antirutschsocken.

Pilates für Anfänger:innen

96802 Abendkurs

freitags ab 23.02.24, 18:15–19:15 Uhr (10x)

Karin van Seil, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

64,00 €

Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der tief liegenden Muskulatur um die Körpermitte (Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur) im Vordergrund steht. Das Ziel ist, durch eine Kombination aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen muskuläre Dysbalancen wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sodass sich Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Die Pilates-Übungen zeichnen sich durch eine fließende und kontrollierte Bewegungsausführung aus.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Antirutschsocken.





Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V.

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Schwäbisch Hall e.V. (im folgenden VHS genannt), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesem Fall tritt die VHS nur als Vermittlerin auf.
- (3) Bei Kinderkursen erstreckt sich die Aufsichtspflicht nur auf die reinen Kurszeiten im jeweiligen Kursraum.
- (4) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (5) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem der Verbraucherin zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Internet). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsabschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende (auch Vertragspartnerin genannt) ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (5) Die Vertragssprache ist Deutsch.
- (6) Die VHS speichert die Anmeldedaten. Diese kann die Vertragspartnerin gesondert per E-Mail anfordern.
- (7) Die Vertragspartnerin erklärt sich damit einverstanden, dass Ihre Kommunikationsdaten an die jeweilige Kursleiterin im Rahmen der VHS-Veranstaltung weitergegeben werden.

3. Vertragspartnerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und der Vertragspartnerin begründet. Die Vertragspartnerin kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der dritten Person bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die dritte Person gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.)
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden, davon ausgenommen sind Anmeldungen mit erteilter Einzugsermächtigung. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Es wird von der VHS vom Konto der Vertragspartnerin bei Fälligkeit mittels SEPA-Lastschrift eingezogen. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung nicht eingezogen bzw.

in voller Höhe zurückerstattet. Das Entgelt wird bei Kursausfall in voller Höhe zurückerstattet.

- (3) Pro Zahlungserinnerung (schriftlich oder mündlich) sind 3,- € als Verwaltungsgebühr, zzgl. Portokosten zu entrichten. Bei Rücklastschriften wird die Gebühr der Bank der Vertragspartnerin in Rechnung gestellt.
- (4) Für Stornierungen außerhalb der 14-tägigen Abmeldefrist nach Anmeldung, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr i. H. v. 5,- €. Erfolgt die Abmeldung bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn ist die komplette Kursgebühr zuzüglich Materialkosten fällig.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenen Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt die Ziffer 6 Satz 2 und 3 sinngemäß.

6. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

Verwendung von Software: Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Bei Zuwiderhandlung haftet die Vertragspartnerin für die entstandenen Schäden.

Internetzugang: Soweit die VHS einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden. Bei Zuwiderhandlung haftet die Vertragspartnerin für die entstandenen Schäden.

Datenverlust, Computerviren: Für die Sicherung eigener Daten ist die Vertragspartnerin selbst verantwortlich. Die VHS übernimmt keine Haftung für Datenverlust. Die VHS übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

7. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen und Kursen nicht gestattet ist. Für Veranstaltungen und für Kurse zur Verfügung gestelltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Wird die Mindestzahl der Teilnehmenden einer Veranstaltung nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Die VHS kann aus wichtigem Grund (§ 314 BGB) kündigen. Ein wichtiger Grund liegt in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebs durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, der Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der VHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder für weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

9. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Der Rücktritt erfolgt schriftlich oder persönlich gegenüber der Volkshochschule. Eine Erklärung gegenüber der Kursleiterin ist unwirksam.

(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(3) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen gemäß Ziffer 5 unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(5) Macht die Vertragspartnerin von einem ihrer zustehenden gesetzlichen Widerrufsrechte Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden.

(6) Bei Kursen, bei denen in der Ankündigung eine spezifische Anmeldefrist benannt ist (z.B. für Exkursionen oder für Kurse mit vertraglichen Beziehungen der VHS zu externen Partnern), ist eine reguläre Abmeldung nach der Frist nicht möglich. Bei Abmeldungen nach der Anmeldefrist ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

10. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartnerin an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

(2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Vertragspartnerin zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Vertragspartnerin nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Vertragspartnerin benachrichtigt die andere Partei unverzüglich über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene VHS die Vertragspartnerin unverzüglich wenigstens per E-Mail.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Vertragspartnerin.

(3) Die Haftung der Volkshochschule für Verlust oder Beschädigung eingetragener Sachen der Vertragspartnerin ist ausgeschlossen.

10. Datenschutz

(1) Die VHS erhebt, speichert und verarbeitet personenbezogene Daten ausschließlich für eigene Geschäftszwecke. Diese Daten bleiben für 10 Jahre bei der VHS gespeichert.

(2) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken.

(3) Dem Datenschutz, entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes und der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung, wird Rechnung getragen.

11. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, Gegenansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch rechtskräftig festgestellt oder unbestritten ist.

(2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

Stand: 05/2022

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der (Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V., Salinenstraße 6-10, 74523 Schwäbisch Hall, Fax: 0791/97066-29, E-Mail: info@vhs-sha.de, Internet: www.vhssha.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular oder die PDF-Vorlage zum ausdrucken auf unserer Website (www.vhssha.de verwenden, dies ist jedoch nicht vorgeschrieben. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung (z.B. per E-Mail) über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung des Widerrufsrechts reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistung entspricht.

Stand: 05/2022



Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V., Salinenstraße 6-10, 74523 Schwäbisch Hall (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mail-Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname der kontoinhabenden Person können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bar in der Geschäftsstelle veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktauf-

nahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen,) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum, Schüler:in ja/nein, Intern/extern, Passdaten, Herkunftsdaten) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmenden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherung und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-sha.de

Unsere Datenschutzerklärung zur Nutzung unserer Website finden Sie unter www.vhssa.de

Impressum

Vorstand der Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V. :

Oberbürgermeister Daniel Bullinger
1. Vorsitzender
Bürgermeister Florian Fallenbüchel
Stellv. Vorsitzender

Weitere Vorstandsmitglieder:

Barbara Bürkle
Cornelie Heller-Merschroth
Renate Hofmann
Doris Müller
Jutta Parpart
Thomas Preisendanz, Gemeinderat (FDP)
Tanja Ritter
Stefan Scheufele, Gemeinderat (FWV)
Rüdiger Schorpp, Gemeinderat (SPD)
Armin Stutz, Gemeinderat (CDU)
Joanna Walter, Gemeinderätin (Grüne)
Ina Strickrock

Geschäftsführung:

Marcel Miara

Assistenz der Geschäftsführung,

Zentrale Dienste:

Tanja Weinmann

Pädagogische Fachbereichsleitung:

Jasmin Domberg
Bahar Atuk
Leila Rothmund
Andrea Wanner

In der Geschäftsstelle:

Beate Frey (Öffentlichkeitsarbeit)
Sandra Harbich (Raummanagement)
Cornelia Krauth (Kursorganisation)
Stephanie Lander (Anmeldung)
Eve-Julia Pröger (Anmeldung)
Radmila Stoltmann (Finanzen, Datenschutz)
Stefana Vogelbacher (Deutsch)

Konten:

Sparkasse Schwäbisch Hall-Craillshaus
50 75 281 (BLZ 622 500 30)
IBAN: DE31 6225 0030 0005 0752 81
BIC: SOLADES1SHA

VR-Bank Schwäbisch Hall
92 17 002 (BLZ 622 901 10)
IBAN: DE97 6229 0110 0009 2170 02
BIC: GENODES1SHA

Geschäftsstelle der VHS:

Hausanschrift:
Salinenstr. 6-10, 74523 Schwäbisch Hall
Postanschrift:
Postfach 627, 74506 Schwäbisch Hall
Telefon 0791/97066-0, Fax 0791/97066-29
E-Mail: info@vhs-sha.de
Internet: www.vhssa.de

Titelfoto: Canva

Layout: Manfred Lang, Würzburg

Anmeldeformular



Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V., Salinenstraße 6-10, 74523 Schwäbisch Hall
Gläubiger- Identifikationsnummer: DE 48 ZZZ 00000 53 3187
Telefon: 0791/97066-10, Fax: 0791/97066-29
E-Mail: info@vhs-sha.de, Website: www.vhssha.de

Meine persönlichen Daten:

Geschlecht: weiblich männlich divers

* Pflichtangabe

Name*: _____ Vorname*: _____

Straße, Hausnummer*: _____ PLZ/Ort*: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Telefon mobil: _____ Geburtsjahr: _____

bei Kinderkursen ist das **genaue** Geburtsdatum ein Pflichtfeld*

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Sie erhalten eine Bestätigung der Anmeldung, bei eventuellen Kursänderungen oder Ausfall werden Sie informiert.

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite.

Anmeldung:

Kurs Nr. _____ Gebühr: _____ € Kurstitel: _____

Kurs Nr. _____ Gebühr: _____ € Kurstitel: _____

Kurs Nr. _____ Gebühr: _____ € Kurstitel: _____

Mit meiner Unterschrift stimme ich den allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Datenschutzerklärung der VHS Schwäbisch Hall e. V. zu**

Datum*: _____ Unterschrift*: _____

**Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung finden Sie im Programmheft und können unter www.vhssha.de und in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Die Umstellung auf das europäische SEPA-Verfahren erfordert die Erteilung eines neuen Lastschrift-Mandats mit persönlicher Unterschrift jedes Teilnehmenden. Sie finden unten ein entsprechendes Formular oder auf unserer Website www.vhssha.de.



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats



Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V., Salinenstraße 6-10, 74523 Schwäbisch Hall
Gläubiger- Identifikationsnummer: DE 48 ZZZ 00000 53 3187
Telefon: 0791/97066-10, Fax: 0791/97066-29
E-Mail: info@vhs-sha.de, Website: www.vhssha.de

Nur gültig mit Original Unterschrift.

Ich ermächtige die Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Der jeweilige Lastschrifteinzug erfolgt frühestens in der Woche des Seminarbeginns. Ich bin damit einverstanden, dass dieser Hinweis die schriftliche Benachrichtigung über den Lastschrifteinzug ersetzt. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bitte sorgen Sie für eine ausreichende Kontodeckung.

Name, Vorname (Kontoinhaber:in)*

Name, Vorname des Teilnehmenden*

Straße, Hausnummer*

Kreditinstitut (BIC)

Postleitzahl, Ort*

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN*

Mit meiner Unterschrift erkenne ich ebenso die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V. an.

Datum*

Unterschrift*

* Pflichtangaben



Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite.

Wichtige Informationen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhssha.de, im Programmheft und in der Geschäftsstelle.

Widerrufsrecht/ Rücktritt vom Vertrag

- Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist nicht möglich.
- Der Rücktritt ist stets schriftlich oder persönlich bei der Geschäftsstelle zu erklären.
- Der Rücktritt vom Kurs durch Teilnehmende ist bis zu 14 Tagen nach Anmeldung kostenfrei möglich. Bei einem Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5 € pro Kurs. Bei Abmeldungen, die später erfolgen, wird die ausgeschriebene Gebühr in voller Höhe fällig.
- Für Studienfahrten gelten jeweils besondere Bestimmungen.

Bezahlung

- Mit dem Zustandekommen des Vertrages wird die Kursgebühr zur Zahlung fällig. Dies gilt auch für weitere, von Ihnen angemeldete Personen (Mehrfachanmeldung).
- Der Lastschrifteinzug erfolgt über das SEPA-Verfahren. Ein SEPA- Lastschriftmandat mit Originalunterschrift des/r Kontoinhaber:in ist dafür Voraussetzung. Dieses muss einmalig erteilt werden und gilt bis auf Widerruf für alle gebuchten Kurse und Veranstaltungen. Wird ein Mandat 36 Monate lang nicht in Anspruch genommen, so verfällt es automatisch. Verwenden Sie bitte das Formular auf der Rückseite.
- In der Geschäftsstelle können Sie bar und mit EC-Karte bezahlen.

Ermäßigungen

- Eine Übersicht aller Ermäßigungen finden Sie unter www.vhssha.de, vorne im Heft und in der Geschäftsstelle.
- Der Anspruch auf eine Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden.
- Nachträgliche Anträge auf Gebührenermäßigungen sind nicht möglich.
- Bitte beachten Sie, dass BAMF-Kurse, Studienreisen, Exkursionen, berufliche Lehrgänge und Kurse für Kinder und Jugendliche hiervon ausgenommen sind.

Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie im Programmheft, auf unserer Website und in der Geschäftsstelle.

Haben Sie Fragen?

Telefon: 0791 / 97066-0 · E-Mail: info@vhs-sha.de · Internet: www.vhssha.de
Post: Haus der Bildung · Salinenstraße 6-10 · 74523 Schwäbisch Hall · Postfach: 627 · 74506 Schwäbisch Hall
Persönlich zu den Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr und Freitag 9 bis 13 Uhr · in den Ferien: Montag bis Freitag 9 bis 13 Uhr



Wichtige Informationen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhssha.de, im Programmheft und in der Geschäftsstelle.

Widerrufsrecht/ Rücktritt vom Vertrag

- Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist nicht möglich.
- Der Rücktritt ist stets schriftlich oder persönlich bei der Geschäftsstelle zu erklären.
- Der Rücktritt vom Kurs durch Teilnehmende ist bis zu 14 Tagen nach Anmeldung kostenfrei möglich. Bei einem Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5 € pro Kurs. Bei Abmeldungen, die später erfolgen, wird die ausgeschriebene Gebühr in voller Höhe fällig.
- Für Studienfahrten gelten jeweils besondere Bestimmungen.

Bezahlung

- Mit dem Zustandekommen des Vertrages wird die Kursgebühr zur Zahlung fällig. Dies gilt auch für weitere, von Ihnen angemeldete Personen (Mehrfachanmeldung).
- Der Lastschrifteinzug erfolgt über das SEPA-Verfahren. Ein SEPA- Lastschriftmandat mit Originalunterschrift des/r Kontoinhaber:in ist dafür Voraussetzung. Dieses muss einmalig erteilt werden und gilt bis auf Widerruf für alle gebuchten Kurse und Veranstaltungen. Wird ein Mandat 36 Monate lang nicht in Anspruch genommen, so verfällt es automatisch. Verwenden Sie bitte das Formular auf der Rückseite.
- In der Geschäftsstelle können Sie bar und mit EC-Karte bezahlen.

Ermäßigungen

- Eine Übersicht aller Ermäßigungen finden Sie unter www.vhssha.de, vorne im Heft und in der Geschäftsstelle.
- Der Anspruch auf eine Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden.
- Nachträgliche Anträge auf Gebührenermäßigungen sind nicht möglich.
- Bitte beachten Sie, dass BAMF-Kurse, Studienreisen, Exkursionen, berufliche Lehrgänge und Kurse für Kinder und Jugendliche hiervon ausgenommen sind.

Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie im Programmheft, auf unserer Website und in der Geschäftsstelle.

Haben Sie Fragen?

Telefon: 0791 / 97066-0 · E-Mail: info@vhs-sha.de · Internet: www.vhssha.de
Post: Haus der Bildung · Salinenstraße 6-10 · 74523 Schwäbisch Hall · Postfach: 627 · 74506 Schwäbisch Hall
Persönlich zu den Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr und Freitag 9 bis 13 Uhr · in den Ferien: Montag bis Freitag 9 bis 13 Uhr






Kreuzäcker **QmediKo** Hagenbach
APOTHEKE

Aphall Apotheken OHG

Kreuzäcker Apotheke
Komberger Weg 30
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 07 91 / 9 30 97-0
apotheke@kreuzaecker.de

QmediKo Apotheke
Im Ärztehaus • Weilerwiese 5
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 07 91 / 9 37 41-100
apotheke@qmediko.de

Hagenbach Apotheke
Hagenbacher Ring 32
74523 Schwäbisch Hall
Tel. 07 91 / 5 16 44
info@hagenbach-apotheke.de

www.apohall.de

Nimm die Zukunft an die Hand! www.fachschule-hall.de




E Evangelische
Fachschule für
Sozialpädagogik
Schwäbisch Hall

**Ausbildung
Erzieherin
& Erzieher**

Etwas für dich!

50 Jahre
Haller
Fachschule

- **Berufskolleg:** Start mit Realschulabschluss
- **Unterkurs:** Start mit Abitur/FHR plus vorab 6 Wochen Kita-Praktikum
- **PiA-Ausbildung:** Start mit Abitur/FHR plus vorab 6 Wochen Kita-Praktikum oder mit abgeschlossenem Berufskolleg
- **Optionen:** Fachhochschulreife nebenbei machen, Bachelorabschluss Kindheitspädagogik parallel studieren. Tolle Chance auch für einen zweiten Anlauf!

 Komberger Weg 53 | 74523 Schwäbisch Hall
www.fachschule-hall.de
Instagram: @fachschule_hall

Mit **Kindern** und **Jugendlichen** arbeiten.
Weil's **sinnvoll** ist und **Spaß** macht.
www.fachschule-hall.de

Qualität seit 40 Jahren in Schwäbisch Hall

China-Restaurant



Gartenterrasse hinter dem Haus
Alle Speisen auch zum Mitnehmen

Mittwoch bis Sonntag von 17:30 – 22:30 Uhr
Samstag und Sonntag von 11:30 – 14:30 Uhr
Montag und Dienstag Ruhetag



Dennis Chiu
Gelbinger Gasse 49 / 74523 Schwäbisch Hall
Telefon 0791/8361
www.asia-china-restaurant.de

Wir fördern die Region.

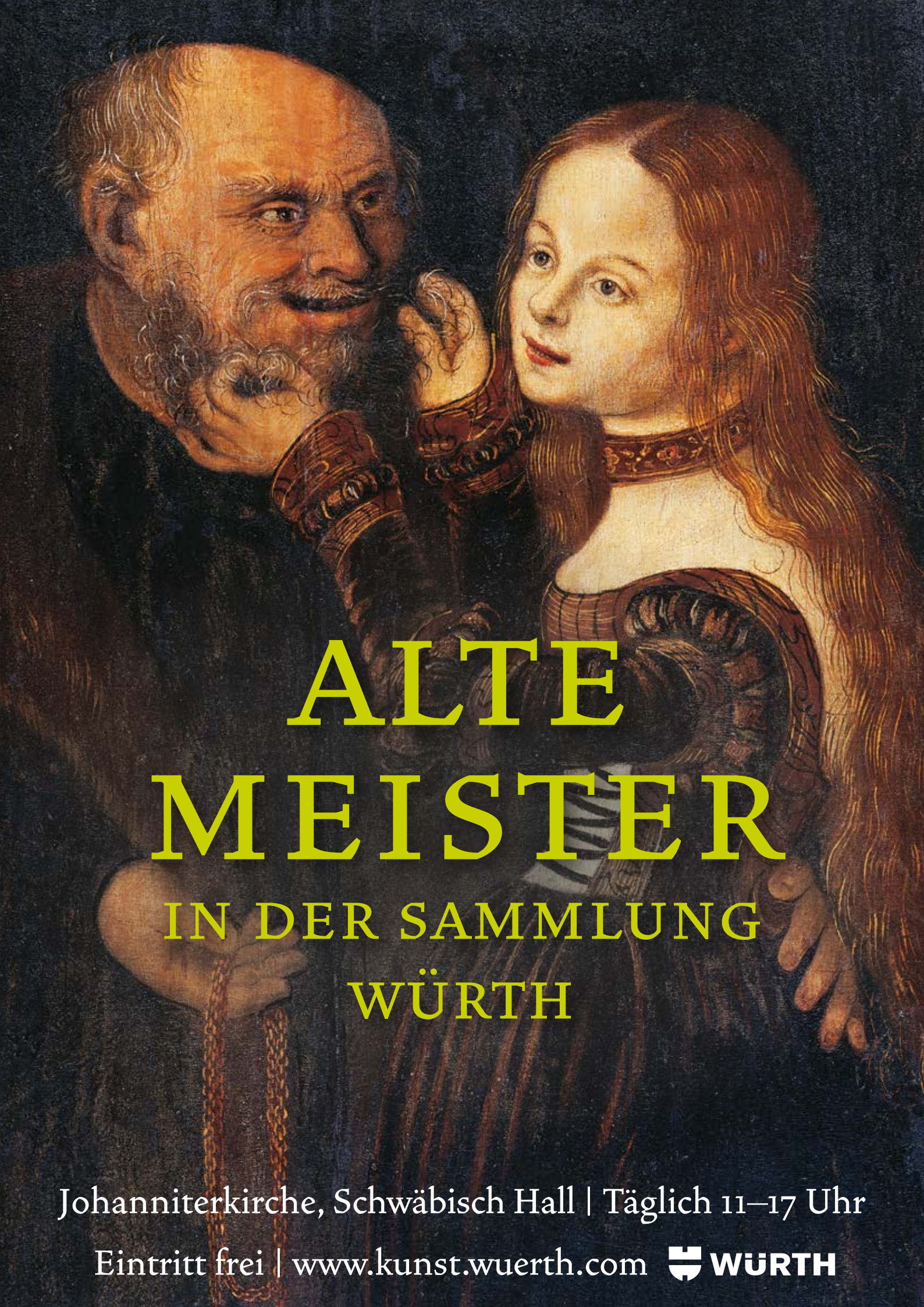
vrbank-hsh.de



Ihre VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG gehört zu den Banken, die von ihren Mitgliedern getragen wird. Als Genossenschaftsbank fühlen wir uns unseren Mitgliedern und Kunden sowie den Menschen in der Region besonders verbunden. Deshalb engagieren wir uns für die Region und unterstützen soziale, kulturelle und sportliche Einrichtungen.



**VR Bank Heilbronn
Schwäbisch Hall eG**



**ALTE
MEISTER
IN DER SAMMLUNG
WÜRTH**

Johanniterkirche, Schwäbisch Hall | Täglich 11–17 Uhr

Eintritt frei | www.kunst.wuerth.com  **WÜRTH**