



VHS-Programm

Volkshochschule Schwäbisch Hall
Februar - August 2025

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.





„All things are difficult before they are easy“

(Thomas Fuller)

Ich freue mich sehr, Ihnen heute ein neues, inhaltlich mehr als starkes VHS Programmheft für das Frühjahrs- und Sommersemester 2025 präsentieren zu können. Es beinhaltet über 1.000 Kurse und Veranstaltungen – und unterstreicht mit seiner hohen Qualität, dass unsere VHS eine tragende Säule der Bildungs- und Kulturstadt Schwäbisch Hall ist. So blicke ich mit Ihnen voller Neugierde, Interesse und Spannung auf das neue Programm:

In der exponierten Gesprächsreihe „Politisch & Persönlich“ werden Boris Palmer und Manuel Hagel zu Gast sein. Die 3. Erhard-Eppler-Lecture wird Heribert Prantl von der Süddeutschen Zeitung halten. Berthold Maria Graf Schenk von Stauffenberg, Sohn des Hitler-Attentäters, wird bei einem seltenen und bewegenden Abend über sein „Leben als Stauffenberg“ sprechen. Mit dem Besuch von Bruno Kahl, Präsident des Bundesnachrichtendienstes (BND), wird die Sicherheitslage Deutschlands in einer „Welt in Aufruhr“ zum Top-Thema werden.

Wissenschaft mit internationalem Renommee wird in Schwäbisch Hall zu Gast sein, wenn DFG-Leibnizpreisträger Steffen Mau sein stark beachtetes Buch „Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft“ vorstellt, oder wenn WZB-Präsidentin Jutta Allmendinger über „Eine neue Politik des Zusammenhalts“ spricht. Barbara Bosch, Staatsrätin für Zivilgesellschaft und Bürgerbeteiligung, wird ebenfalls unsere Stadt besuchen. Des weiteren spricht Correctiv-Gründer David Schraven über die „Bedeutung des kritisch-investigativen Journalismus für die Demokratie“ – während sich der emeritierte evangelische Landesbischof Frank Otfried July im Haller Religionsgespräch mit „Glauben & Zweifeln“ befasst. Besonders freue ich mich auch auf den Besuch von Umweltministerin Thekla Walker, deren Beitrag Klimaschutz als die zentrale Herausforderung des 21. Jahrhunderts in den politischen Fokus rückt.

Im Kulturbereich wird die Ausstellung „Ufuk Arslan, Fotograf“ im Haus der Bildung einmalige Einblicke in das fotografische Werk des bekannten Hallers geben. Unter dem Titel „Nie wieder ist jetzt, jetzt ist nie wieder“ wird zudem eine gemeinsame Ausstellung der Freilichtspiele Schwäbisch Hall und des bildenden Künstler Helmut Graf für Aufmerksamkeit sorgen. 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 Vorträge von Chefarzten, so zum Beispiel über chronische Rückenschmerzen oder Erkrankungen und Behandlungen der Schilddrüse. Auch ein „Männergesundheitstag“ mit Impulsen zu gesunder Ernährung und Fitness wird als besonderes Angebot wieder stattfinden. Das vielfältige Kursangebot an Sport-, Bewegungs- und Entspannungskursen bietet allen Interessierten die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Vielfältig ist auch das Sprachkursangebot. Es umfasst 13 Fremdsprachen und reicht von Englisch und Französisch über Spanisch und Italienisch bis Arabisch, Japanisch, Polnisch, Griechisch oder Türkisch. Darüber hinaus können Integrationskurse sowie berufsbezogene Deutschkurse von allen „Neu-Hallerinnen“ und „Neu-Hallern“ belegt werden.

Im Bereich „Beruf, IT, Wirtschaft“ erwartet Sie ebenfalls ein Angebot mit großer Bandbreite: von der Einstiegsreihe „Digital im Alltag“ über praxisorientierte Anwendungen in Word, Excel und Power Point bis hin zu MAC, Chat GPT, 3D-Druck und Programmierung. Erstmals werden im neuen Programm auch SAP-Anwendungen zu finden sein. Kurse zu Soft Skills, Rhetorik und effizienter Arbeitsorganisation runden das Portfolio ab.

Bildung für alle – und damit nicht zuletzt auch für unsere Kleinsten: Das bleibt auch weiterhin ein wichtiger Leitsatz der VHS Schwäbisch Hall. Alle Kinderkurse finden Sie übersichtlich in einer eigenen Rubrik des Programmheftes. Die Themen reichen von Malen und Kreativität über Bewegung und Tanz bis hin zu altersgerechten naturwissenschaftlich-technischen Kursen. Für alle Eltern ist wieder das beliebte Elterncafé mit begleitender Spielecke im Angebot, bei dem Alyssa Schwarz unter dem Titel „Am Ende des Tages nicht mehr am Ende sein“ wertvolle Praxistipps für ein glückliches Familienleben geben wird.

Aufmerksam machen möchte ich Sie auch auf den neuen monatlichen Newsletter der VHS Schwäbisch Hall: die „Wissenswelle“. Abonnieren Sie ihn jetzt auf der Website www.vhssha.de und lassen Sie sich über Veranstaltungen und Kurse auf dem Laufenden halten. Nun wünsche ich Ihnen allen viel Freude mit dem aktuellen VHS-Programm. Ich bin mir sicher, dass ein für Sie passendes Angebot dabei ist.

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 und 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. Als Mitglied erhalten Sie bei Kursen und Veranstaltungen 10 % Ermäßigung.

Hier kommen Sie schnell und einfach zur Mitgliedschaft:





INFORMATIONEN

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



13 GESELLSCHAFT | POLITIK

- 14 Gesellschaft | Politik
- 18 Klimaschutz
- 18 Geschichte
- 20 Recht | Verbraucherfragen
- 20 Regionales
- 22 Natur | Technik



24 FRAUENAKADEMIE

- 25 Allgemeine Veranstaltungen
- 25 Kompaktbausteine am Mittwoch
- 26 Kompaktbausteine am Freitag



28 KULTUR | WERKSTATT KUNST

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



44 GESUNDHEIT | PSYCHOLOGIE

- 48 Persönlichkeitsentwicklung
- 45 Kommunikation
- 47 Gesundheit aktuell
- 49 Körperpflege
- 52 Kochen | Backen
- 52 Entspannung | Meditation
- 54 Yoga
- 46 Qigong | Taiji
- 58 Fitnessgymnastik
- 59 Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining
- 62 Bewegung im Wasser und im Freien
- 64 Besondere Angebote
- 64 Tanz



67 SPRACHEN | INTERNATIONALES

- 68 Englisch
- 69 Business English
- 69 Französisch
- 70 Italienisch
- 71 Spanisch
- 71 Weitere Sprachen: Arabisch, Chinesisch, Griechisch, Japanisch, Latein, Polnisch, Russisch, Türkisch, Gebärdensprache
- 73 Internationales



74 DEUTSCH

- 75 Integrationskurse
- 76 Berufssprachkurse B2
- 76 Wochenendkurse
- 76 Abendkurse



77 BERUF | IT | WIRTSCHAFT

- 78 Wirtschaft und Finanzen
- 79 Berufliche Kompetenzen
- 81 Betriebswirtschaft
- 83 Digitale Kompetenzen



92 KINDER | JUGEND | FAMILIE

- 93 Eltern werden | Eltern sein
- 95 Lernwerkstatt
- 96 Natur
- 98 Malen | Zeichnen | Drucken
- 99 Kunsthandwerk
- 99 Kreatives Gestalten
- 99 Nähen | Filzen | Stricken
- 100 Fotografie | Film | Audio
- 100 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 101 Theater | Kleinkunst
- 101 Fit für Schule und Job
- 102 Beauty
- 102 Kochen | Backen
- 103 Bewegung
- 105 Bewegung im Wasser und im Freien
- 106 Tanz



107 REGIONALSTELLEN

- 107 Bühlertann
- 114 Gaildorf
- 123 Ilshofen
- 126 Mainhardt
- 127 Oberrot
- 129 Obersontheim
- 131 Sulzbach-Laufen



**Information und Anmeldung**

Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V.
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.vhsssha.de

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 10.08.2025 bis 24.08.2025 geschlossen.

Sprechzeiten**Deutsch als Fremdsprache, Deutschprüfungen (Anmeldung):**

Montag bis Donnerstag, jeweils 9–12 Uhr

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Gemeinsam für mehr Bildung
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Faschingsferien	01.03. – 09.03.2025
Osterferien	12.04. – 27.04.2025
Verlängertes Wochenende	01.05. – 04.05.2025
Verlängertes Wochenende	29.05. – 01.06.2025
Pfingstferien	07.06. – 22.06.2025
Sommerferien	31.07. – 14.09.2025
Herbstferien	25.10. – 02.11.2025

Ferienkurse sind gesondert ausgewiesen.

**Allgemeine Informationen****Anmeldung**

Aufgrund der EU-DSGVO müssen alle Anmeldungen schriftlich oder persönlich erfolgen. Dies ist über unsere Homepage www.vhsssha.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 Lastschrifteinzug 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.vhsssha.de und in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Für eine Anmeldung ist die Zustimmung zu den AGB und der Datenschutzerklärung notwendig.

Folgen Sie uns auf Social Media

Instagram



Facebook



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



Isabella Federico
0791.97066-10
i.federico@vhs-sha.de



Stephanie Lander
0791.97066-11
s.lander@vhs-sha.de

BFD



Emma Pazanin
0791.97066-33
e.pazanin@vhs-sha.de



Nele Anders
0791.97066-33
n.anders@vhs-sha.de

Entdecken Sie die Wissenswelle!

Abonnieren Sie unseren neuen Newsletter "Wissenswelle" und bleiben Sie auf dem Laufenden!

Jeden Monat bringen wir Ihnen spannende Veranstaltungen, Neuigkeiten und Wissenswertes direkt aus der Volkshochschule in Ihr Postfach.



Jetzt anmelden und informiert bleiben!





Februar				
01.02.25	20:00	Schlosskonzert Gaildorf: Vistoso Tango Ensemble	▶ S. 115	22300
05.02.25	14:30	Teens im Internet – Verstehen, begleiten, stärken	A ▶ S. 83	55000
05.02.25	19:00	Das Smartphone in der Familie	▶ S. 83	55001
05.02.25	19:00	Das Haller Tagblatt im „Dritten Reich“	▶ S. 18	11001
06.02.25	19:00	Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung	A ▶ S. 20	12001
07.02.25	19:00	Das rote Sofa. Gast: Peter Theilacker	▶ S. 16	10060
07.02.25	19:30	Heimische Bäume: Die Erle	▶ S. 22	43005
08.02.25	10:00	Männergesundheitstag	▶ S. 50	91017
11.02.25	19:00	Correctiv: Investigativer Journalismus für die Demokratie	A ▶ S. 16	10015
18.02.25	19:00	Risiken von CBD-Produkten	A ▶ S. 48	91001
18.02.25	19:30	Gute Arbeit, faire Löhne	▶ S. 14	10058
19.02.25	19:00	Die Sprache des Körpers	A ▶ S. 46	34018
20.02.25	19:00	Engagementpolitik: Bürgergesellschaft stärken!	▶ S. 14	10045
21.02.25	18:00	Vernissage: Ufuk Arslan, Fotograf	▶ S. 29	80000
25.02.25	18:00	ElternCafé Gaildorf: Mann und Vater sein - Väter, wie Kinder sie brauchen	A ▶ S. 94	31300
25.02.25	19:30	Stadtplanung trifft Bürgerschaft	▶ S. 14	10085
27.02.25	19:00	Die natürliche Darmsanierung	A ▶ S. 49	91009
28.02.25	20:00	Resilienz – Die innere Widerstandskraft stärken	A ▶ S. 46	34016
März				
04.03.25	19:30	Weltmarktführer: Würth, Sturm, Berner	▶ S. 14	10054
06.03.25	15:00	Abenteuer Alter(n) – Auftaktveranstaltung	▶ S. 50	91013
10.03.25	19:00	Grundlagen gesunder Ernährung	A ▶ S. 48	91003
11.03.25	18:00	ElternCafé Gaildorf: Pubertät – Gelassen durch stürmische Zeiten	A ▶ S. 94	31301
11.03.25	19:00	Bärc und Dool kumma ned zamm, awwr d'Laid!	▶ S. 20	27001
11.03.25	19:00	Milchunverträglichkeit	A ▶ S. 48	91006
11.03.25	19:00	DIAKademie 96: Chronischen Rückenschmerzen	▶ S. 49	91020
12.03.25	17:00	Die Grimms und ihre Märchen	A ▶ S. 31	21004
12.03.25	19:00	Mediation und Recht	A ▶ S. 47	34042
12.03.25	20:00	Erziehen mit Herz und Verstand für werdende Eltern	A ▶ S. 93	31021
13.03.25	18:00	Selbstcoaching – Dein Leben, deine Lösungen	A ▶ S. 47	34026
13.03.25	19:00	Im Zwielicht: Resilienz der Demokratie im 21. Jahrhundert	▶ S. 15	10012
13.03.25	19:00	Gaildorf im Wandel (Gaildorf)	A ▶ S. 114	11309
14.03.25	15:00	Lebensfreude gewinnen für pflegende Angehörige	A ▶ S. 49	91011
14.03.25	16:30	Kinder brauchen Märchen	A ▶ S. 31	21005
14.03.25	19:00	Krimilesung: Hurlebaus jagt den Fälscher	A ▶ S. 30	21000

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



15.03.25	09:00	Dauerstress erkennen und bewältigen	A ▶ S. 47	34022
15.03.25	14:00	Literarische schwedische FIKA (Ilshofen)	A ▶ S. 123	21401
17.03.25	19:00	Schlafoptimierung durch Ernährung	A ▶ S. 48	91004
18.03.25	19:00	Umverteilung des Reichtums	▶ S. 15	10056
19.03.25	20:00	Erziehen mit Herz und Verstand für Eltern von Kleinkindern	A ▶ S. 96	31022
20.03.25	19:00	Aus-Sortieren bringt Leichtigkeit in Ihr Leben	A ▶ S. 45	34012
20.03.25	19:00	Triggerpunkte: Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft	▶ S. 15	10009
22.03.25	16:00	Wieder miteinander reden – Grundlagenworkshop	A ▶ S. 48	34047
25.03.25	18:00	Vom Herzschmerz zum Lebensglück	A ▶ S. 45	34000
25.03.25	18:00	ElternCafé Gaildorf: Wie Gleichwürdigkeit in der Schule gelingt	A ▶ S. 94	31302
26.03.25	19:00	Hochsensibilität bei Kindern	A ▶ S. 93	31026
27.03.25	19:00	Haller Religionsgespräch: Glauben & Zweifeln	▶ S. 16	10022
27.03.25	19:00	Blutzucker in Balance	A ▶ S. 50	91012
28.03.25	19:00	Gottlieb Rau: Gaildorfer Revolutionär und Glasfabrikant (Gaildorf)	A ▶ S. 115	11311
31.03.25	18:00	Wieder miteinander reden	A ▶ S. 48	34048
April				
01.04.25	19:00	DIAKademie 97: Narkose bei älteren Menschen	▶ S. 49	91021
02.04.25	19:00	Mediation und Recht	A ▶ S. 47	34043
02.04.25	19:00	Das große Pubquiz, Thema: Hohenlohe	▶ S. 17	10080
03.04.25	16:00	Datenschutz in der Familie – Wie schützen wir unsere Kinder?	A ▶ S. 84	55003
03.04.25	18:00	Hinter Gittern. Führung durch den alten Knast	A ▶ S. 19	11015
03.04.25	19:00	Leben und Wohnen im Mehrgenerationenhaus	▶ S. 17	10090
03.04.25	19:00	Nicht ohne meine Kippa: Mein jüdischer Alltag in Deutschland	▶ S. 17	10051
04.04.25	10:00	Faires Frühstück im Weltladen	▶ S. 23	43070
04.04.25	19:00	Krimilesung: Tomatidin	▶ S. 30	21001
08.04.25	19:00	Die „Politik des Gehörtwerdens“: Mitmachen und Aushalten	▶ S. 17	10044
08.04.25	19:30	Heimische Bäume: Hasel und Holunder	▶ S. 22	43006
10.04.25	17:00	Frank Mau & Sabine Loh treffen die Autorin Claudia Pescatore	▶ S. 32	22008
10.04.25	19:00	Nährstoffreiche Ernährung	A ▶ S. 49	91010
30.04.25	19:00	Der Spagat zwischen Elternglück und Schwerstarbeit	A ▶ S. 94	31028
Mai				
04.05.25	17:00	Schlosskonzert Gaildorf: Capella Mariana & Instrumenta Musica	▶ S. 115	22301
06.05.25	19:30	Lebensspuren im Wald	▶ S. 22	43010
07.05.25	19:00	Politisch & Persönlich: Boris Palmer	▶ S. 14	10007
07.05.25	20:00	Mental Load verstehen und bewältigen	A ▶ S. 46	34017
07.05.25	20:00	Erziehen mit Herz und Verstand für Eltern von 3-6-jährigen	A ▶ S. 93	31023
08.05.25	18:00	Vernissage: NIE WIEDER IST JETZT – JETZT IST NIE WIEDER	▶ S. 29	80002



09.05.25	16:00	Architekturspaziergang – Thema Stadt	A ▶ S. 32	22003
09.05.25	19:30	Lesung: Ein neuer Herzschlag	▶ S. 93	31031
12.05.25	19:00	Politisch & Persönlich: Manuel Hagel	▶ S. 15	10006
13.05.25	18:00	ElternCafé Gaildorf: Liebevoll Grenzen setzen: Die Kunst des sanften Neins	A ▶ S. 94	31303
13.05.25	19:00	DIAKademie 98: Die Schilddrüse Kleines Organ, große Wirkung	▶ S. 49	91022
16.05.25	08:30	Schnuppertag Frauenakademie	▶ S. 25	45098
16.05.25	09:30	Elterncafé: Am Ende des Tages nicht mehr am Ende sein	A ▶ S. 93	31008
16.05.25	14:00	Wenn der Wecker nicht mehr klingelt	A ▶ S. 46	34014
16.05.25	15:00	Vergessen zu essen	A ▶ S. 50	91014
16.05.25	19:00	Genießeraabend: Bonjour Monsieur Courbet	A ▶ S. 33	22011
16.05.25	19:00	Kulturhistorische Reise durch das Limpurger Land (Gaildorf)	A ▶ S. 115	11310
17.05.25	10:00	Männergesundheitstag Gaildorf	▶ S. 119	91312
31.05.25	19:00	Schlosskonzert Gaildorf mit Wendrsonn	▶ S. 116	22302
Juni				
02.06.25	19:00	Freilichtspiele hautnah: Jedermann lesen	▶ S. 30	21002
03.06.25	18:30	Frauen in der Stadtgeschichte von Schwäbisch Hall	▶ S. 19	11002
05.06.25	19:00	Nährstoffreiche Ernährung (Bühlertann)	A ▶ S. 110	91207
06.06.25	16:00	Architekturspaziergang – Thema Siedlung	A ▶ S. 32	22004
25.06.25	20:00	Erziehen mit Herz und Verstand für Eltern von Schulkindern	A ▶ S. 93	31024
26.06.25	19:00	Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz	A ▶ S. 48	91008
28.06.25	10:30	Literaturfrühstück „Geradeaus kann man nicht sehr weit kommen“	A ▶ S. 31	21006
Juli				
01.07.25	19:00	DIAKademie 99: Gemeinsam gegen Krebs	▶ S. 49	91023
01.07.25	19:00	Risiken von CBD-Produkten	A ▶ S. 48	91002
02.07.25	18:00	Stärken stärken	A ▶ S. 45	34005
02.07.25	20:00	Erziehen mit Herz und Verstand für Eltern von Teenagern	A ▶ S. 96	31025
08.07.25	19:00	Milchunverträglichkeit	A ▶ S. 48	91007
09.07.25	18:30	Mein Leben als Stauffenberg	▶ S. 14	10008
10.07.25	19:00	Gesundheit beginnt im Darm (Bühlertann)	A ▶ S. 110	91206
11.07.25	16:00	R.E.S.E.T. – Entspannter Körper – Entspannter Kiefer	A ▶ S. 46	34013
17.07.25	19:00	Selbstbestimmt vorsorgen – Lyrischer Vortragsabend (Oberrot)	▶ S. 127	12600
26.07.25	19:00	Schlosskonzert Gaildorf: Sommerklang mit Ensemble Klangwerk	▶ S. 116	22303
September				
11.09.25	19:00	Erhard-Eppler-Lecture	A ▶ S. 14	10004

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.

Februar			
09.02.25	Die neue Sachlichkeit – Ausstellungsbesuch in Mannheim	▶ S. 32	22033
März			
22.03.25	Betriebsbesichtigung der Metzgerei Wieland (Bühlertann)	▶ S. 107	11201
April			
05.04.25	Märchenhafte Viertel – mitten in Stuttgart	▶ S. 21	27009
26.04.25	Die Erinnerung wachhalten: Stolpersteine in Hall	▶ S. 19	11014
Mai			
09.05.25	Mit dem Henker durch Hall	▶ S. 19	11020
09.05.25	Besichtigung von Windrädern im Windpark Kohlenstraße (Bühlertann)	▶ S. 107	11200
17.05.25	Poesie auf Gräbern: Unterwegs auf Stuttgarts ältestem Friedhof	▶ S. 21	27008
19.05.25	Besichtigung AS-Motor/AriensCo (Bühlertann)	▶ S. 107	11202
25.05.25	Archäologie und Schaumweine - Rätsel von Unterregenbach (Gaildorf)	▶ S. 115	11312
Juni			
11.06.25	Besichtigung KÄRCHER-Werk Bühlertal (Bühlertann)	▶ S. 107	11203
21.06.25	Bad Cannstatt: Vom Pragsattel bis zum Hallschlag	▶ S. 21	27007
28.06.25	Besuch bei den Bühlertal-Alpakas (Bühlertann)	▶ S. 108	43200
Juli			
05.07.25	Stuttgart, Wein & Panorama	▶ S. 20	27005
12.07.25	Stuttgart: Snacks, Sex und Rock'n'Roll	▶ S. 20	27006

Onlineangebot

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

Februar				
14.02.25	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 82	58020
19.02.25	17:30	Entspannungsmix – Finde deinen Weg in die Pause	▶ S. 121	95307
20.02.25	16:30	Griechisch A1 mit Vorkenntnissen @home	▶ S. 72	77024
20.02.25	16:45	Französisch B2 – Flexikurs	▶ S. 70	73019
20.02.25	18:15	Griechisch B1 @home	▶ S. 72	77025
21.02.25	09:00	Moderne Korrespondenz	▶ S. 80	54035X
21.02.25	13:00	Finanzbuchhaltung in SAP	▶ S. 83	58026
27.02.25	20:00	Griechisch B2 @home – Kleingruppe	▶ S. 72	77026
März				
04.03.25	09:00	Rhetorik: Mit Worten überzeugen	▶ S. 80	54030
04.03.25	18:30	XB: Betriebliche Steuerpraxis, Bilanzierung, Controlling, Einnahmen-Überschussrechnung, Finanzbuchführung, Finanzbuchführung mit DATEV, Kosten-Leistungsrechnung, Lohn und Gehalt, Lohn und Gehalt mit DATEV, Personalwirtschaft	▶ S. 81	58001–58013
06.03.25	09:00	Motivieren, Delegieren, Kritisieren	▶ S. 80	54031
10.03.25	17:30	Entspannungsmix – Finde deinen Weg in die Pause	▶ S. 55	95003
11.03.25	19:00	Superhirn – Namen und Gesichter merken	▶ S. 80	54050

12.03.25	18:00	Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen	▶ S. 40	85011
13.03.25	06:45	Pyjama-Yoga am Morgen	▶ S. 56	95034
13.03.25	19:00	Superhirn – Schneller Kopfrechnen	▶ S. 80	54051
14.03.25	13:00	Word: Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung	▶ S. 88	55055
18.03.25	16:00	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	▶ S. 101	57101
19.03.25	19:00	Digitaler Nachlass	▶ S. 84	55004X
21.03.25	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 82	58021
26.03.25	18:30	Mein Kind und das Internet	▶ S. 83	55002
27.03.25	19:00	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	▶ S. 80	54052
28.03.25	13:00	Personaladministration in SAP	▶ S. 83	58028
29.03.25	09:00	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	▶ S. 81	54053
31.03.25	18:30	Investieren in Kryptowährungen	▶ S. 78	53015
April				
03.04.25	16:00	Datenschutz in der Familie - Wie schützen wir unsere Kinder?	▶ S. 84	55003
05.04.25	09:00	Investieren in Aktien – Kompaktkurs	▶ S. 78	53016
08.04.25	18:30	Erfolgreiches Selbstmarketing	▶ S. 80	54032
11.04.25	13:00	Einkauf in SAP	▶ S. 83	58025
Mai				
09.05.25	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 82	58022
12.05.25	18:30	Richtig investieren in Aktien und ETFs	▶ S. 78	53017
23.05.25	09:00	Künstliche Intelligenz/ChatGPT im Office	▶ S. 89	55061X
31.05.25	09:00	Excel Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren, visualisieren	▶ S. 88	55057
Juni				
04.06.25	18:30	Visualisieren leicht gemacht: Erklärfilme selbst erstellen	▶ S. 90	55070
25.06.25	18:00	Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren	▶ S. 89	55058
Juli				
01.07.25	09:00	Sitzungen und Meetings leiten	▶ S. 80	54034
02.07.25	18:00	Excel Power Pivot - Datenanalyse und Reporting	▶ S. 89	55059
04.07.25	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 82	58023
11.07.25	13:00	Finanzbuchhaltung in SAP	▶ S. 83	58027
August				
08.08.25	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 82	58024

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

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich

Literatur				
Das Haiku – Eine Einführung in Theorie u. Praxis @home	▶ S. 32	21033		
Kreatives Schreiben @home	▶ S. 32	21034		
Kreatives Schreiben – Aufbaukurs @home	▶ S. 32	21035		
Kurzgeschichten – Von der Idee zur Publikation @home	▶ S. 32	21036		

Veranstaltungsorte

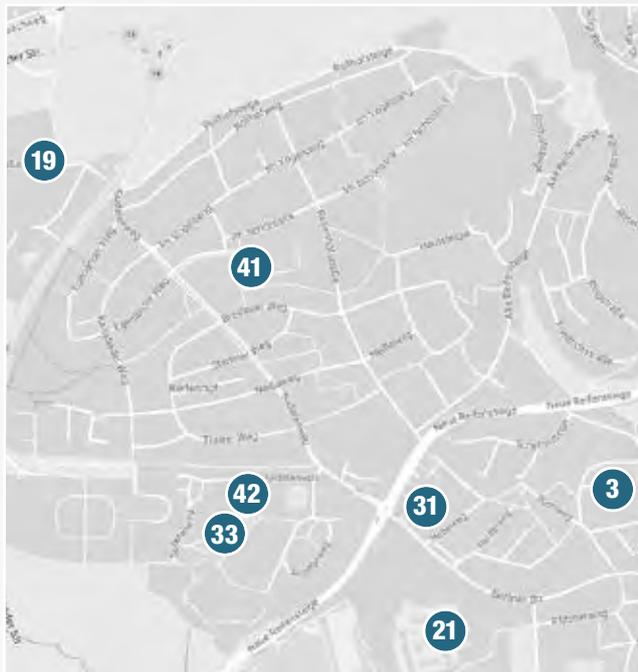
- 1 **VHS Haus der Bildung**
Salinenstraße 6 –10 
- 2 **Altes Schlachthaus Theatersaal** Haalstraße 9 
- 3 **Atelier Monika Sigloch** Silcherstraße 24
- 4 **Bildhauerei Atelier Felicitas Franck** Oberlimpurg 1
- 5 **Brenzhaus** Mauerstraße 5 
- 6 **Club alpha 60** Spitalmühlenstraße 13/2 
- 7 **Das Zimmer**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

Heimbachsiedlung / Teurershof



24 36

Rollhof / Reifenhof / Tullauer Höhe



Innenstadt



Kreuzäcker





Dein Jahr bei uns!

1. September 2025 bis 31. August 2026

Wir suchen:

Junge Erwachsene ab 18 Jahren aus Schwäbisch Hall oder der Umgebung, die:

- ♥ aufgeschlossen, hilfsbereit und neugierig sind
- ♥ sich wohl im Umgang mit Menschen fühlen
- ♥ gerne organisieren
- ♥ sich für Technik interessieren (Grundkenntnisse)
- ♥ auch gerne mal "zupacken"
- ♥ auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf behalten

Was bieten wir dir?

- ✓ ein abwechslungsreiches Jahr
- ✓ die Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen
- ✓ die Arbeit in einem tollen Team
- ✓ Seminare mit anderen Freiwilligen über unseren Träger, das Wohlfahrtswerk Heilbronn
- ✓ Bildung von einer anderen Seite kennen zu lernen
- ✓ die Mitwirkung bei verschiedensten Veranstaltungen
- ✓ eigene Ideen einzubringen und Neues kennenzulernen
- ✓ Kontakt mit Menschen aus aller Welt
- ✓ einen Blick hinter die Kulissen in unseren Fachbereichen
- ✓ die Möglichkeit Kurse zu besuchen, die den eigenen Interessen entsprechen



Du hast Interesse?

Sende deine Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf und Kopie des letzten Zeugnisses)

per E-Mail an: t.weinmann@vhs-sha.de

oder per Post an:

Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V.

Frau Tanja Weinmann

Salinenstraße 6 – 10

74523 Schwäbisch Hall





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:

- 14 Gesellschaft | Politik
- 18 Klimaschutz
- 18 Geschichte
- 20 Recht | Verbraucherfragen
- 20 Regionales
- 22 Natur | Technik



Gesellschaft | Politik

Gute Arbeit, faire Löhne

10058 Gesprächsabend
Dienstag, 18.02.2025, 19:30–22 Uhr
Kai Burmeister, DGB-Landesvorsitzender
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Unser Land steht vor gewaltigen Herausforderungen. Wie sehen in Zukunft „gute Arbeit“, zukunftssicherere Arbeitsplätze und Löhne aus? Welche Veränderungen in der Wirtschaftsstruktur, so u.a. in der Automobilindustrie in Baden-Württemberg, kommen auf uns in zu? Wie können wir diese Transformationsprozesse erfolgreich gestalten? Welche Strategien gegen den Fachkräftemangel in zahlreichen Branchen müssen wir anwenden? Wie soll sich der Sozialstaat im 21. Jahrhundert entwickeln? Und was heißt das alles für gewerkschaftliche Arbeit?

Engagementpolitik: Bürgergesellschaft stärken!

10045 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 20.02.2025, 19 Uhr
PD Dr. Ansgar Klein
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Unsere offene, freiheitlich-demokratische und soziale Gesellschaft lebt von dem aktiven bürgerschaftlichen Engagement. Dr. Ansgar Klein, einer der profiliertesten Experten für „Engagementpolitik“ in Deutschland, wird in seinem Vortrag in Schwäbisch Hall fragen:

GESPRÄCHSABEND

Mein Leben als Stauffenberg

Mit: Berthold Maria Schenk Graf von Stauffenberg
Mittwoch, 9. Juli 2025, 18:30 Uhr
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Berthold Maria Schenk Graf von Stauffenberg ist Generalmajor a. D. der Bundeswehr. Er ist das älteste der fünf Kinder von Claus Schenk Graf von Stauffenberg, der am 20. Juli 1944 das Attentat auf Adolf Hitler in der Wolfsschanze verübte und hingerichtet wurde.

In einem sehr persönlichen Gespräch mit VHS-Geschäftsführer Marcel Miara wird Berthold Maria Schenk Graf von Stauffenberg sein „Leben als Stauffenberg“ reflektieren. Darüber hinaus wird auch ein Fokus auf die Frage gerichtet werden, wie der „20. Juli“ heute in der Erinnerungskultur Deutschlands verortet werden sollte. Für den Sohn des Hitler-Attentäters ist klar: „Das Erbe des Widerstands ist nicht nur ein historisches Vermächtnis, sondern eine wahre Verantwortung.“

ERHARD EPPLER LECTURE

Prof. Dr. Heribert Prantl, Süddeutsche Zeitung

Den Frieden gewinnen. Die Gewalt verlernen.

Donnerstag, 11. September 2025, 19 Uhr
Für die Teilnahme an der Veranstaltung ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.
Haus der Bildung



Foto: Süddeutsche Zeitung

Im Rahmen der Erhard Eppler Lecture sprechen prominente Referent/innen aus Politik, Wissenschaft, Gesellschaft und Medien zu einem Thema, das mit dem Lebenswerk des Haller Ehrenbürgers Erhard Eppler verbunden ist: Globale Gerechtigkeit, Frieden, Nachhaltigkeit sowie Grundsatzfragen der Demokratie und Würde des Politischen. Die bisherigen Vorlesungen hielten: Bundesaußenminister a.D. Sigmar Gabriel (2023) und Prof. Dr. Dr. Ernst Ulrich von Weizsäcker, Ehrenpräsident des Club of Rome (2024).

Wie kann Engagement (noch) stärker gefördert werden? Welche Rahmenbedingungen sind hierfür notwendig? Wie 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).

Stadtplanung trifft Bürgerschaft

10085 Vortrag ohne Anmeldung
Dienstag, 25.02.2025, 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 stellt Erster Bürgermeister und Baudezernent Peter Klink aktuelle Themen der Stadtentwicklung in Schwäbisch Hall vor. Nach einem Impulsvortrag besteht die umfassende Gelegenheit zu Fragen, Austausch und Diskussion.

GESPRÄCHSABEND

Politisch & Persönlich Mit: Boris Palmer

07. Mai 2025, 19:00 Uhr
5,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung



Foto: Stadt Tübingen

Boris Palmer ist Oberbürgermeister von Tübingen. Durch seine hohe mediale Präsenz wurde er zum bekanntesten Kommunalpolitiker Deutschlands. VHS-Geschäftsführer Marcel Miara und Martin Weis sprechen mit dem „Poitiktalent und Provokateur“ (SWR) in der Talkreihe „Politisch & Persönlich“ über sein bisheriges Lebenswerk und politische Grundsatzfragen.

Die drei aus einer Klasse – Würth, Sturm, Berner: Wie drei Klassenkameraden zu Weltmarktführern wurden

10054 Gesprächsabend
Dienstag, 04.03.2025, 19:30 Uhr
Dr. Walter Döring
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung



Foto: 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! Dr. Walter Döring stellt sein Buch „Die drei aus einer Klasse“ vor – und nimmt Sie mit in die spannende Geschichte und Gegenwart unserer „Region der Weltmarktführer“. Zur Person: Dr. Walter Döring, Stellv. Ministerpräsident und Wirtschaftsminister a. D., Geschäftsführender Gesellschafter ADWM GmbH, Akademie Deutscher Weltmarktführer.



HIGHLIGHT

Deutschlands Sicherheit im 21. Jahrhundert

Mit:

Dr. Bruno Kahl, Präsident des Bundesnachrichtendienstes (BND)

Termin siehe Website

Für die Veranstaltung ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

10,00 € (Abendkasse)

Haus der Bildung



Foto: BND

Wir leben in sicherheitspolitisch schwierigen und fordernden Zeiten. Die nachrichtendienstliche Lage mit Blick auf Russland und sein Handeln gegenüber Deutschland, Europa und dem politischen Westen ist ernst. Der Krell sieht den Westen und damit auch Deutschland als Gegner. Die Bereitschaft Moskaus zu weiteren Aktivitäten im Feld der hybriden und verdeckten Maßnahmen hat dabei ein bisher ungekanntes Niveau erreicht. Der BND als Auslandsnachrichtendienst der Bundesrepublik Deutschland ist ein Frühwarnsensor unserer Sicherheitsarchitektur. Daher behält er selbstverständlich auch zahlreiche weitere Themen im Blick, darunter den internationalen Terrorismus, die Lage im Nahen und Mittleren Osten und die illegale Migration. BND-Präsident Dr. Bruno Kahl wird diese Themenkomplexe der internationalen Herausforderungen für Deutschland in einem Grundsatzvortrag reflektieren - und dabei zugleich Einblicke in die Arbeit des BND geben.

Moderation: VHS-Geschäftsführer Marcel Miara

Im Zwielficht: Resilienz der Demokratie im 21. Jahrhundert

10012

Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 13.03.2025, 19 Uhr

Prof. Dr. Wolfgang Merkel, WZB Berlin

10,00 € (Abendkasse)

Haus der Bildung

Die Demokratie ist heute mit einer außergewöhnlichen Verdichtung an externen Krisen konfrontiert: Klimawandel, Migration, Pandemie, Krieg und entgrenzter Kapitalismus. Doch was meinen wir eigentlich, wenn wir von »der« Demokratie sprechen? Wie gehen die entwickelten Demokratien mit diesen Herausforderungen um? Begegnen sie dem Zeitdruck mit »Verschlankung« der demokratischen Verfahren? Antworten sie auf die

GESPRÄCHSABEND

Politisch & Persönlich Mit: Manuel Hagel

12. Mai 2025, 19:00 Uhr

5,00 € (Abendkasse)

Hospitalkirche



Foto: CDU-Fraktion

Manuel Hagel ist Vorsitzender der CDU-Fraktion im Landtag von Baden-Württemberg sowie CDU-Landesvorsitzender. Der 36-jährige zählt zu den einflussreichsten Politikern im Südwesten. Er amtiert auch als Vorsitzender der bundesweiten CDU/CSU-Fraktionsvorsitzendenkonferenz.

VHS-Geschäftsführer Marcel Miara und Martin Weis sprechen mit Manuel Hagel über sein bisheriges Lebenswerk und politische Grundsatzfragen.

rechtspopulistischen Bewegungen mit illiberalen Instrumenten wie Verboten, Überwachung und Ausschlüssen? Befinden sich die Demokratien im Niedergang? Die Pfade sind nicht vorgezeichnet, der Niedergang ist nicht besiegelt. Die Schwächen und Blessuren der liberalen Demokratien treten heute jedoch deutlicher hervor als noch zur Jahrtausendwende. Aber neben der neuen Zerbrechlichkeit der Demokratie stehen auch beachtliche Erfolge der Demokratisierung, etwa in Geschlechterfragen oder der Zivilgesellschaft. Bei allen Sorgen, so Wolfgang Merkel, sollte man die Resilienz der liberalen Demokratien nicht unterschätzen.

Zur Person: Prof. Dr. Wolfgang Merkel, ehem. Direktor am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB).

Umverteilung des Reichtums

10056

Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 18.03.2025, 19 Uhr

Prof. Dr. Christoph Butterwegge

Eintritt frei

Haus der Bildung

Warum nimmt die soziale Ungleichheit seit Jahren zu? Welche Rolle spielen dabei Wirtschaftsstrukturen, Eigentumsverhältnisse und Verteilungsmechanismen? Mit welchen Narrativen werden die beträchtlichen Einkom-

BUCHVORSTELLUNG

Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft

Mit: Leibnizpreisträger Prof. Dr. Steffen Mau, Humboldt Universität zu Berlin

Donnerstag, 20. März 2025, 19 Uhr

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, verschärfte 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.

mens- und Vermögensunterschiede gerechtfertigt? Christoph Butterwegge beleuchtet die Politik unterschiedlicher Bundesregierungen und fragt, weshalb sich die Kluft zwischen Arm und Reich nach der »Zeitenwende« und zusätzlichen Rüstungsanstrengungen weiter vertieft. Er nimmt den Niedriglohnssektor, den »Um-« bzw. Abbau des Sozialstaates sowie die



Foto: Christoph Butterwege

DAS ROTE SOFA

**Talkabend mit:
Peter Theilacker, Geschäftsführer
Haller Löwenbräu**

**Freitag, 07. Februar 2025, 19 Uhr
Haller Löwenbrauerei, Eingang: Sudhaus,
Ritterstraße 6, Schwäbisch Hall**



Foto: Haller Löwenbräu

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?
In Kooperation mit: Mehrgenerationentreff

Steuerentlastungen für Wohlhabende in den Blick. Wie lässt sich die Entwicklung aufhalten und verhindern, dass die Reichen noch reicher und die Armen noch zahlreicher werden? Angesichts der Umverteilung von Unten nach Oben setzt das Buch eine Rückverteilung des Reichtums auf die Agenda. Abschließend wird diskutiert, ob neben einer stärkeren Tarifbindung, einem Verbot prekärer Beschäftigung sowie höheren Besitz-, Kapital- oder Gewinnsteuern die Umgestaltung des bestehenden Wirtschaftssystems nötig ist.

Zur Person: Christoph Butterwege, Professor für Sozialwissenschaften an der Universität zu Köln. Er war 2017 Kandidat der Linken für das Amt des Bundespräsidenten.

**Haller Religionsgespräch:
Glauben & Zweifeln**

10022 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 27.03.2025, 19 Uhr
Bischof em. Dr. h.c. Frank Otfried July
8,00 € (Abendkasse)
Brenzhaus



Foto: Ev. Landeskirche Württemberg

Wie steht es um Religion, Kirche und Spiritualität in unserer modernen Zeit? Welche neuen Wege müssen gegangen werden? Und: Wie sieht die Rolle der Kirchen in einer Gesellschaft aus, in der die Menschen zunehmend von Krisenerfahrungen geprägt sind? Was braucht es heute, um Glaube, Hoffnung und Orientierung wirksam zu vermitteln?

Zur Person: Dr. h. c. Frank Otfried July war 2005–2022 Landesbischof der Evangelischen Landeskirche in Württemberg.
In Kooperation mit: Ev. Kreisbildungswerk, Kath. Erwachsenenbildung

**Radikal emotional: Wie Gefühle
Politik machen**

10013 Gesprächsabend

Termin siehe Website
Prof. Dr. Maren Urner, Neurowissenschaftlerin
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Egal ob bei Debatten über die Klimakrise, über Identitätspolitik oder das Weltgeschehen: Po-



Foto: Droemer-Verlag

THEMENABEND

Correctiv: Investigativer Journalismus für die Demokratie

David Schraven, Gründer und Geschäftsführer von „Correctiv“
11. Februar 2025, 19 Uhr
Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung



Foto: Correctiv

Das Recherchenetzwerk „Correctiv“ verfolgt das Ziel, investigativen und aufklärenden Journalismus für alle Menschen zugänglich zu machen. Einem breiteren Publikum wurde „Correctiv“ bekannt durch die Recherche „Geheimplan gegen Deutschland“ (2024), bei der die sogenannten „Re-Migrationspläne“ des „Potsdamer Treffens“ radikaler Rechter enthüllt werden konnten. Gründer und Geschäftsführer von „Correctiv“ ist der Journalist David Schraven aus Bottrop. Im Haus der Bildung wird er über die Arbeit von „Correctiv“ berichten - und die Bedeutung von (investigativem) Journalismus für die Demokratie und offene Gesellschaft reflektieren. Dabei wird auch thematisiert werden, wie sich Qualitätsmedien und Journalismus im 21. Jahrhundert verändern müssen, um eine vitale diskursive Öffentlichkeit auf der Grundlage von Recherchen und Fakten zu erhalten. Schravens Vision: „Eine Gesellschaft, die auf Argumente vertraut, auf Einsicht und Verantwortung. Eine Gesellschaft im Ausgleich. Eine Gesellschaft, die immun ist gegen Desinformation.“

litik ist nichts anderes als ein Aushandlungsprozess über unterschiedliche Gefühle. In ihrem Debattenbuch fordert die Neurowissenschaftlerin Maren Urner, unser rationales Politikverständnis zu überdenken: Angesichts fortschreitender Krisen müssen wir endlich aufhören, Verstand und Emotionen voneinander zu trennen. Nur, wenn wir beides zusammendenken und danach handeln, können wir konstruktiv Politik gestalten.

Wenn es um gesellschaftspolitische Debatten geht, dann erzählen wir uns seit jeher die gleiche Geschichte: Auf unsere Emotionen könnten und dürften wir uns nicht verlassen. Gefühle



seien etwas Privates, das von der professionellen und politischen Ebene streng getrennt werden müsse. Psychologische, anthropologische und neurowissenschaftliche Studien allerdings widersprechen dieser Ansicht radikal: Alles, was im politischen Raum passiert, ist von Emotionen geprägt. Auch wenn wir uns sachliche Diskussionen wünschen, zeigt die Realität: Je lauter die Forderung nach Rationalität ist, desto irrationaler und emotional aufgeladener wird die Debatte. Wir werden immer und überall von unseren Emotionen mitbestimmt: Gefühle machen Politik.

Zur Person: Prof. Dr. Maren Urner ist Neurowissenschaftlerin und seit September 2024 Professorin an der FH Münster.

**Das große Pubquiz,
Thema: Hohenlohe**

10080 Eintritt frei

Mittwoch, 02.04.2025, 19 Uhr

Martin Weis
Eintritt frei
Tuktuk-Café, Oberstübchen, Sporsersgasse 2, Schwäbisch Hall

Es ist wieder Zeit für ein Pubquiz im Tuktuk Café! Diesmal steht unsere Region Hohenlohe im Fokus. Neben Politik und Geographie geht es auch um Allgemeinwissen, Geschichte, Kultur und Sport. Wirtschaftswissen und Schätzfragen spielen ebenfalls eine Rolle. Für die besten Kenner:innen Hohenlohens gibt es selbstverständlich etwas zu gewinnen. Wir freuen uns mit euch auf einen spannenden Abend bei guten Getränken!

In Kooperation mit: Mehrgenerationentreff

Nicht ohne meine Kippa: Mein jüdischer Alltag in Deutschland

10051 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 03.04.2025, 19 Uhr

Levi Israel Ufferfilge
Eintritt frei
Hällisch-Fränkisches-Museum

Ohne Kippa geht Levi Ufferfilge nicht aus dem Haus. Tagtäglich bestreitet er mit dem kleinen Stück Stoff auf dem Kopf seinen Alltag. Doch das Sichtbarsein als Jude bleibt nicht ohne Folgen: Antisemitische Anfeindungen, Beleidigungen und kuriose Begegnungen aller Art. Eine erhellende wie schockierende Erzählung über das Jüdischsein in Deutschland heute.

Zur Person: Levi Israel Ufferfilge, geboren 1988 in Minden, hat Jüdische Studien und Jiddistik studiert. Nach seiner Promotion ist er heute als Schulleiter der Jewish International School Masorti Grundschule in Berlin tätig. Über seine Erfahrungen als sichtbarer Jude schreibt er auf Twitter unter dem Hashtag #juedischinschland sowie in den sozialen Medien, wo seine Anekdoten eine große Leserschaft haben.

In Kooperation mit: Hällisch-Fränkisches-Museum

**Die „Politik des Gehörtwerdens“:
Mitmachen und Aushalten**

10044 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 08.04.2025, 19 Uhr

Staatsrätin Barbara Bosch
Eintritt frei
Haus der Bildung



Foto: Staatsministerium

Barbara Bosch ist seit 2021 Staatsrätin für Zivilgesellschaft und Bürgerbeteiligung der Landesregierung Baden-Württemberg. Bei Ihrem Vortrag in Schwäbisch Hall gibt sie Einblick in Theorie und Praxis der dialogischen Bürgerbeteiligung. Was braucht es, damit Bürgerbeteiligung gelingt? Was muss beachtet werden? Wie können auch diejenigen einbezogen werden, die normalerweise nicht gehört werden? Baden-Württemberg gilt bundesweit als Musterland für Bürgerbeteiligung. In einer modernen Demokratie reicht es nicht aus, dass Bürgerinnen und Bürger alle fünf Jahre wählen. Alltagsexpertinnen und -experten wollen ihre Empfehlungen an die Politik einbringen. Deshalb braucht es Möglichkeiten des Mitredens!

Zur Person: Barbara Bosch ist Staatsrätin für Zivilgesellschaft und Bürgerbeteiligung in der Landesregierung Baden-Württemberg.

Vertrauensfrage: Für eine neue Politik des Zusammenhalts

10011 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 06.11.2025, 19 Uhr

Prof. Dr. Jutta Allmendinger, Präsidentin WZB Berlin
10,00 Euro (Abendkasse)
Haus der Bildung

Vielfach ist die Rede davon, der soziale Zusammenhalt in Deutschland sei am Bröckeln



Foto: Bernhard Ludewig

- Überzeugungen, Werte und Ziele der verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen driften immer weiter auseinander. Regelmäßig wird daher ein Wir-Gefühl beschworen, das neue Bande zwischen den Menschen herstellen soll. Im Rahmen ihrer Forschung haben Jutta Allmendinger und Jan Wetzel tatsächlich ein solches Wir-Gefühl beobachtet, allerdings beschränkt es sich meist nur auf das engere Umfeld von Familie und Freunden. Dieses „Wir“ ist allzu überschaubar. Der „Kitt“, der die Gesellschaft im Großen zusammenhält, muss daher etwas anderes sein: Vertrauen auch und gerade in all die Menschen, die man nicht kennt. Wo und wie aber lässt sich dieses Vertrauen gewinnen? In ihrem hochaktuellen Essay skizzieren Allmendinger und Wetzel eine Politik, die auf Vertrauen baut, damit wir die Herausforderungen unserer Zeit bewältigen können.

Zur Person: Prof. Dr. Jutta Allmendinger, Präsidentin des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB), eines der international renommiertesten Forschungsinstitute im Bereich der Demokratieforschung.

Leben und Wohnen im Mehrgenerationenhaus

10090 Informationsabend

Donnerstag, 03.04.2025, 19 Uhr

Martin Weis u.a.
Eintritt frei
Haus der Bildung

Mittlerweile gibt es vier Mehrgenerationenhäuser in Schwäbisch Hall, die mit unterschiedlichen Konzeptionen ihr Zusammenleben gestalten. Wie lebt es sich wirklich in einem Wohnprojekt, wie hat sich das Leben der



**Kultur, Bildung
und Selbsthilfe für Frauen***

www.frauenzentrum-sha.de

Anzeige



nicht geeignet. Hinweis: Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Recht und Verbraucherfragen

Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung

12001 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 06.02.2025, 19–21 Uhr
Carmen Look, Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
18,00 €
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.

Regionales

Bärrch und Dool kumma ned zamm, awwr d'Laid!

27001 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 11.03.2025, 19 Uhr
Gisela Färber
5,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

Seit die Hohenloher vor gut 200 Jahren württembergisch wurden steht der hohenlohische Dialekt unter Anpassungsdruck an das Schwäbische. Hohenlohisch ist ein ostfränkischer Dialekt und die Weiterentwicklung der alt- und mittelhochdeutschen Sprache. Kein falsches

Hochdeutsch. Selbst für Kinder ist das Erlernen der Zweitsprache Dialekt positiv um weitere Sprachen zu erlernen. Der Dialekt ist ein Stück Kulturgut unserer Region und das Sprechen, das Verstehen des hohenlohischen Dialekts kann dafür ein Bewusstsein schaffen. Vielleicht wollen Sie aber auch nur Einheimische besser verstehen oder Ihren Wortschatz erweitern? Eine Einführung in den sprechenden Sprachatlas von Baden-Württemberg ist selbstverständlich inbegriffen.

In Kooperation mit: Mehrgenerationentreff

Stuttgart, Wein & Panorama

27005 Exkursion

Samstag, 05.07.2025, 11–14:30 Uhr
Bernd Möbs
32,50 €
Stuttgart, Bushaltestelle „Obere Mönchshalde“

Tolle Aussichten, schöne Weine und die unbekannte Landeshauptstadt. Bei diesem schönen Stadtpaziergang mit tollen Ausblicken und Einsichten erleben wir Stuttgart auf allen Höhenmetern: Im städtischen Weinberg der Mönchshalde laufen wir nach einem Begrüßungssecco los, dann geht es hinüber zum Killesberg, zum Theodor-Heuss-Haus und zum Porsche-Landhaus. Oben auf der Feuerbacher Heide haben wir einen Rundumblick über Stuttgart vom Stromberg bis zur Schwäbischen Alb. Durch schöne Wohnviertel geht es treppab in die Stadt, vorbei am Kriegsbergturm, zu einem schönen Barockschloss und vorbei an der Weinberglage „Kriegsberg“ und in den chinesischen Garten. Wir fahren kurz mit der Stadtbahn zur Vinothek des Weinguts der Stadt, dort wird es gemütlich: Wir lassen die Führung ausklingen bei zwei Weinen und einer Brezel.

Stuttgart: Snacks, Sex und Rock 'n' Roll

27006 Exkursion

Samstag, 12.07.2025, 15:30–18:45 Uhr
Bernd Möbs
30,00 €
Stuttgart, Hegelhaus, Eberhardstr. 53

Ein Streifzug durch die Altstadt Stuttgarts vom Hegelhaus ins Rotlichtviertel: Vom Hegelhaus geht es durch die ehemaligen „Vereinigten Hüttenwerke“, dem Amüsierbezirk der 1950er bis 1970er Jahre. Dort spielten in den 1960er Jahren englische Beatbands wie „Casey Jones and the Gouvernors“, indonesische Beatbands mit irren Gitarrenläufen und angeblich wurde hier schon der Punk vorweggedacht und gespielt. Später spielten schon in den 1970ern AC/DC im ehrwürdigen Gustav-Siegler-Haus. Wir schlendern kurz ins Bohnenviertel, bevor es Antipasti und ein Glas Wein im Lesecafé „Ché“ gibt. Angedacht ist auch ein Infobesuch bei Ehrenamtlichen im „La Strada“, Café für die Amtsprostituierten, um Hintergründe über die Verhältnisse im Rotlichtmilieu zu erfahren.

Mehr Generationen Haus
Mitarbeiter: Ehrenamtlich

Haus der Bildung
Mehrgenerationentreff

MITEINANDER - FÜREINANDER

DER MEHRGENERATIONENTREFF
IM HAUS DER BILDUNG

Angebote für Jung und Alt
Boule spielen • Digital im Alltag • Ehrenamtsstammtisch • Filmabend • Foodsharing • Folkloretanz • Freundeskreis Asyl • Gesprächskreis Autismus • In Kopf und Körper fit • Neu in Hall • Parents4future • Reparaturcafé • Runter vom Sofa • Sockendisko • Spielenachmittag für Senior*innen • Stricktreff • Vegans4future

Initiativen im Offenen Treff:
Cercle francais • Freundeskreis Asyl • Gesprächskreis Autismus • Internationaler Kreis • Parents for Future • Schachtreff • StadtSeniorenrat • UmFairteilen • Foodsharing • Urban Gardening • Veganes Netzwerk

Mehr Infos unter: www.schwaebischhall.de/mehrgenerationentreff
Tel. 0791 970 66 50 (nachmittags) • E-Mail: steuerung@schwaebischhall.de

Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

SchwäbischHall



den, eine Lupe mitzubringen. Der Dozent Karl-Heinz Johe ist ausgewiesener Pilzexperte und Pilzsachverständiger (DGfM).

Wild- und Heilkräuterwanderung im Bühlertal

43015 Exkursion

Freitag, 23.05.2025, 17–19:30 Uhr

Brunhilde Bross-Burkhardt

14,00 €

Parkplatz am Ortsende von Geislingen in Richtung Cröffelbach

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.

Inspirierende Einblicke in einen Privatgarten

43050 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 31.05.2025, 14–17:30 Uhr

Rainer Schlipf, Gartenbautechniker

10,00 €

Garten von Rainer Schlipf, Adresse wird nach erfolgter Anmeldung mitgeteilt

Rainer Schlipf ist erfahrener Gartenplaner und führt Sie an diesem Nachmittag auf einem gemütlichen Rundgang durch seinen Garten. Lassen Sie sich von pfliffigen Gestaltungsideen und ausgewogener Bepflanzung inspirieren. Blattschmuck und Wuchsform bieten (pflegearme) Ganzjahreszierde, Blüten erfreuen je nach Jahreszeit Mensch und Insekten. Interessante Gestaltungsdetails wie Senkgarten, erhöhter Terrassenteich, Rankspaliere, Sitzgelegenheiten im Grün u.a. gliedern den Gartenraum wirkungsvoll, lassen ihn größer erscheinen und strahlen gleichwohl Ruhe aus. Zeit für Gedankenaustausch besteht während einer gemütlichen Kaffeepause auf der Hausterrasse. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (bitte entsprechend Einkleiden).

Faires Frühstück im Weltladen

43070 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 04.04.2025, 10 Uhr

Birgit Elsasser

8,00 Euro

Treffpunkt: 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.

In Kooperation mit: Weltladen

Geologischer Arbeitskreis

43086 Abendkurs

Montags ab 10.03.25, 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. Termine: 10.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07.2025.



Mehr Vielfalt.
Mehr Vergnügen.

Mit der neuen Sparkassen-Card (Debitkarte) ist jetzt alles möglich.

Sicheres Online-Shopping, weltweites Bezahlen, direkte Abbuchung.

Mehr auf sparkasse-sha.de.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schwäbisch Hall
Crailsheim

Anzeige



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.vhssa.de/programm/frauenakademie/>



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Andrea Wanner
Tel. 0791.97066-18
a.wanner@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 25 Allgemeine Veranstaltungen
- 25 Kompaktbausteine am Mittwoch
- 26 Kompaktbausteine am Freitag



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 oder 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), inklusive 15 € Solidaritätszuschlag, Gebührennachlässe sind möglich.

Ein **neues erstes Semester** beginnt wieder am 26. September 2025. Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch einen Flyer oder vereinbaren einen Termin für ein Informationsgespräch mit Ihnen.

Kursangebote der Frauenakademie, die allen Frauen offenstehen

Allgemeine Veranstaltungen

Schnuppertag Frauenakademie

45098**Freitag, 16.05.2025, 8:30–12 Uhr**Andrea Wanner
gebührenfrei
Haus der Bildung

Infotag für interessierte Frauen, die ab 26. September 2025 das neue erste Semester der Frauenakademie besuchen möchten. Sie haben die Gelegenheit, an den laufenden Seminaren der Frauenakademie teilzunehmen und bekommen alle für Ihre Entscheidung notwendigen Informationen.

Kompaktbausteine am Mittwoch

FA: Die Welt erkennen?

45004-B**Mittwoch, 26.02.2025, 8:30–11:30 Uhr**Petra Brüning
16,00 €
Haus der Bildung

Ein Baum, ein Haus, ein Tisch, ein Streichholz, ein Gemälde: Wir nehmen die Welt mit unseren Sinnen wahr. Wir sehen die Dinge mit unseren Augen, aber erst das Gehirn schafft die Bilder, die uns die Welt verstehen lassen. Diese Bilder können sich von dem, was andere Menschen sehend verstehen, erheblich unterscheiden: „Ich sehe was, was du nicht siehst...“ Die subjektive Informationsverarbeitung hat für die zwischenmenschliche Kommunikation erhebliche Folgen.

In der Ausstellung „Die Dritte Dimension im Bild“ in der Kunsthalle Würth führen uns Op-Art-Künstler vor, dass wir visuelle Informationen keineswegs eindimensional verarbeiten können. Sie bringen die Kunst in Bewegung, lassen die Bilder flimmern, umspringen, produzieren Perspektiven, die sich als Täuschung herausstellen, und hinterfragen unsere Farbwahrnehmung. Nach einer Einführung im Haus der Bildung wollen wir anhand der Arbeiten in der Kunsthalle den Mitteln auf die Spur kommen, mit denen die Künstler ihre irritierenden optischen Effekte erzeugen.

FA: Von der Archivalie zum fertigen Aufsatz

45004-C**Mittwoch, 12.03.2025, 8:30–11:30 Uhr**Aloisia Jauch, Sara Wiest, Corinna Bauer
gebührenfrei
Haus der Bildung

Die Publikation „Nach dem Krieg“ liefert detaillierte Einblicke in die Nachkriegszeit in Schwäbisch Hall. Drei der zahlreichen Autorinnen und Autoren des Buchs - Aloisia Jauch, Sara Wiest und Corinna Bauer - erzählen von ihrer spannenden Arbeit, die von der Recherche und Quellenarbeit im Archiv bis zum fertigen Beitrag reicht.

FA: Iran: ein Reisebericht

45004-D**Mittwoch, 19.03.2025, 8:30–11:30 Uhr**Bernhard Bass, Kirsten Lederer
16,00 €
Haus der Bildung

Bernhard Bass und Kirsten Lederer besuchten im Februar 2024 iranische Freunde. Mit ihnen durchfuhren sie den südwestlichen Teil des Irans im Raum Schiras, Buschehr, Isfahan, Yazd und wieder zurück. Sie hatten Gelegenheit historische Stätten, Ausgrabungsorte, Weltkulturerbeorte, religiös heilige Stätten und Orte zu besuchen. Sie lernten Einheimische kennen und hatten Gelegenheit mit ihnen zu reden. Ihre persönlichen Eindrücke schildern sie an diesem Vormittag und geben für Iran-Interessierte Tipps, wie man dort Urlaub machen, Sehenswürdigkeiten finden und eine erlebnisreiche Zeit verbringen kann.

FA: Literaturgeschichte: Literatur wird revolutionär

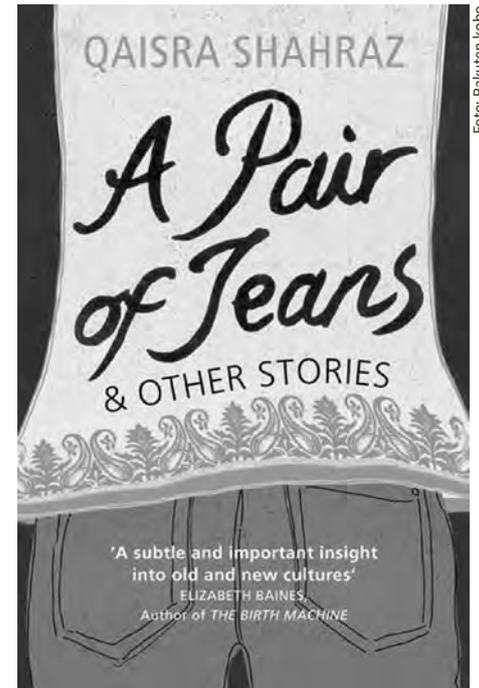
45004-E**Mittwoch, 26.03.2025, 8:30–11:30 Uhr**Dr. Matthias Setzer
16,00 €
Haus der Bildung

Der Wiener Kongress (1814/15) setzte den Hoffnungen von Bürgertum und Intellektuellen ein jähes Ende: literarisch wurden die Forderungen der Französischen Revolution nach Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit prägend, die sozialen und politischen Bedingungen in Deutschland aber änderten sich wenig. Vor dem Hintergrund der Zensur konkurrierten nun bis zur „Deutschen Revolution“ (1848/49) unterschiedliche literarische Strömungen.

FA: Quaisra Shahraz, A Pair of Jeans

45004-F**Mittwoch, 02.04.2025, 8:30–11:30 Uhr**Brigitte Jesper
16,00 €
Haus der Bildung

Die 1988 und 2004 mit anderem Ende publizierte, englischsprachige Kurzgeschichte „A Pair of Jeans“ spielt im Norden Englands und thematisiert einen Grundkonflikt, in dem sich die zweite und dritte Generation von pakistanischen Einwanderern befindet. Miriam,



eine junge Frau pakistanischer Herkunft, geboren in England und geprägt durch westliche Werte und Kultur, erlebt gleichzeitig ein vom Elternhaus bestimmtes, zweites kulturelles Umfeld, dessen Prinzipien mit denen der westlichen Gesellschaft kollidieren...

In Absprache mit den Teilnehmerinnen kann der Kurs in Englisch oder auf Deutsch stattfinden, der Text wird als Kopie zur Verfügung gestellt.

FA: Leben – Lieben – Lachen

45004-G**Mittwoch, 09.04.2025, 8:30–11:30 Uhr**Gunter König, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut
16,00 €
Haus der Bildung

Im Alltagstrott geht die Freude oft verloren. In diesem Workshop werden wir Wege finden, um Freudenspritzer zu säen. Sie machen die täglichen Routinen bunt und farbig. Sie erlauben wach und unverstellt mit anderen den Tag zu genießen.

FA: Religion: Bebauen und bewahren – oder herrscht über ...?

45004-H**Mittwoch, 30.04.2025, 8:30–11:30 Uhr**Dr. Peter Lucke
16,00 €
Haus der Bildung

Wie wird in den Religionen die Natur gesehen und behandelt? Welches Verhältnis zur Natur wirkt bis heute nach? Wie muss man die „heiligen“ Texte überhaupt verstehen? Mit diesen Fragen über die Natur aus religiöser Sicht



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:

- 29 Ausstellungen in der VHS
- 30 Literatur | Selber schreiben
- 32 Kunst-, Kultur-, Musik(geschichte)
- 33 Malen | Zeichnen | Drucken
- 36 Schrift gestalten
- 36 Bildhauen | Modellieren | Töpfern
- 36 Kunsthandwerk
- 38 Kreatives Gestalten
- 39 Nähen | Stricken | Filzen
- 40 Fotografie | Film
- 40 Bild- und Soundbearbeitung | Grafikdesign
- 41 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 43 Theaterspielen | Kleinkunst



Ausstellungen in der VHS

Ufuk Arslan, Fotograf

Vernissage am Freitag, 21.02.2025 um 18 Uhr im Erhard Eppler Saal

Ausstellung vom 24. Februar bis zum 11. Juli 2025

Ufuk Arslan fotografiert seit über 38 Jahren in Schwäbisch Hall. Erstmals sind seine Arbeiten in der VHS zu sehen. Dabei ist er mit seiner Kamera immer ganz nah dran. Ob Kultur, Sport, Kunst oder Natur: seine Fotografien zeigen Prominente, Events oder Landschaften aus einem neuen Blickwinkel. Vertrautes und Bekanntes können wir neu entdecken, schon oft Gesehenes neu betrachten und bestaunen.



Jagstrotzlehen. Foto: Ufuk Arslan

Führung durch die Ausstellung „Ufuk Arslan, Fotograf“

Ausstellungsführung

Termin wird noch bekannt gegeben

Haus der Bildung

Ufuk Arslan führt durch seine Ausstellung, gibt Einblicke in die Entstehungsgeschichten der Fotografien und beantwortet Fragen. Interessierte können sein Equipment (Fotoapparat und Drohne) kennenlernen und selbstverständlich Selfies mit Ufuk Arslan vor seinen Fotografien machen.

NIE WIEDER IST JETZT – JETZT IST NIE WIEDER

Gemeinsame Ausstellung der Freilichtspiele Schwäbisch Hall e. V., dem bildenden Künstler Helmut Graf, dem Stadtarchiv Schwäbisch Hall und dem club alpha 60 e. V.

Vernissage am Donnerstag, 08.05.2025 um 18 Uhr

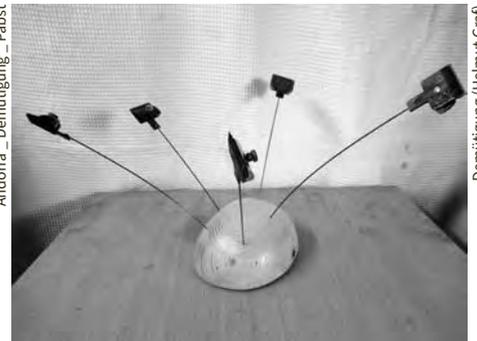
Haus der Bildung, 1. OG

Ausstellung vom 9. Mai bis zum 12. September 2025

Ein langer Gang, eine Ausstellung, zwei Anfänge. Einer 2025, einer 1925. An der Südseite blüht 2025: Jetzt ist nie wieder! Helmut Grafs interaktive und fröhliche Skulpturen wippen, zirkeln und springen, sprühen frech und eigensinnig vor Leben und laden zum Musikmachen ein. An der Nordseite dunkelt 1925: Nie wieder ist jetzt! In Deutschland breitet sich die NS-Ideologie aus. 1933 ist noch in der Zukunft, aber es zeichnet sich ab und wird kommen. Schriftsteller:innen sehen die Zeichen der Zeit und schreiben Theaterstücke über die schleichende gesellschaftliche Veränderung, über antisemitische Witze an weinseligen Stammtischen genauso wie über SA-Horden, die politische Versammlungen demokratischer Parteien gewalttätig sprengen. Auch in Schwäbisch Hall ist die Entwicklung zu spüren. Zwei Anfänge, eine Mitte: in der Beschäftigung mit der NS-Diktatur treffen sich die Anfänge. Helmut Grafs Skulpturen werden von bunt zu bedrohlich und reflektieren die vergangene Diktatur und gegenwärtige NS-Ideologie im öffentlichen wie im privaten Leben; die Freilichtspiele werfen einen Blick auf ihre Inszenierungen von 1945 bis 2025, die sich der NS-Zeit, ihrer Beschreibung und Aufklärung auf unterschiedliche Arten gewidmet haben. Wie stand und steht es um die Aufklärung in Deutschland und Schwäbisch Hall? Welche altbekannte Bedrohung zieht sich durch das wippende Jetzt – und gibt es Wege, sich ihr entgegenzustellen?



Andorra – Demütigung – Pabst



Demütigung (Helmut Graf)

Fotos und Zitate zu Inszenierungen: Aktuelle und ehemalige Mitarbeiter:innen der Freilichtspiele Schwäbisch Hall e. V.

Skulpturen: Helmut Graf, bildender Künstler

Narratives Konzept der Ausstellung, Zitate zum historischen Kontext, Archivmaterial: Dr. Elisabeth Fischer / Stadtarchiv Schwäbisch Hall.

Zitate und Archivmaterial zum Antifaschismus in Schwäbisch Hall: club alpha 60 e. V.

Literatur | Selber schreiben

Hurlebaus jagt den Fälscher

21000 Krimilesung
Freitag, 14.03.2025, 19–20:30 Uhr
 Jochen Bender
 10,00 €
 Haus der Bildung

Ein Toter in der Hall of Fame – Mitten in der Nacht stapft Kommissar Hurlebaus quer über den Cannstatter Wasen zum Tatort. Zwischen einem eigenwilligen Graffiti und einem Oldtimer wurde ein Journalist zerquetscht. War seine geplante Enthüllungstour über Fälschungen von Sammlerstücke für Millionen sein Todesurteil? Welche Rolle spielt ein Händler exklusiver Oldtimer bei dem Fall? Hurlebaus misstraut wie immer jenen, die allzu freundlich tun. Was bezweckt die schöne Staatsanwältin mit ihren Avancen? Während der Kommissar den Spuren eines Fälschers quer durch Stuttgart, über die Alb bis ins Tal der Fils folgt, bleibt es nicht bei einem Mord. Ein neuer Fall für Kommissar Jens Hurlebaus.

Tomatidin

21001 Krimilesung
Freitag, 04.04.2025, 19–20:30 Uhr
 Michael J. Scheidle
 10,00 €
 Haus der Bildung

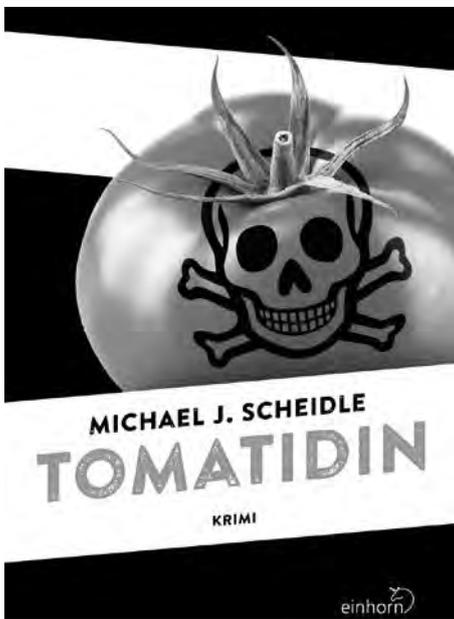


Foto: Einhorn Verlag

Eigentlich sollte Otto Meisner nur herausfinden, ob Silke Sternheimer von ihrem Mann betrogen wird. Doch als dieser tot zusammenbricht, findet sich der ehemalige Rechtsanwalt Meisner mitten in einem Mordfall wieder. Während Kommissarin Rita Schmölz zu verstehen versucht, was passiert ist, ermittelt Meisner auf eigene Faust. Schon bald wird er mit seiner Vergangenheit konfrontiert und verstrickt sich immer tiefer in einem Wirrwarr aus Geheimnissen, Gefühlen und Gefahr.

AUTOREN STELLEN SICH VOR

Michael J. Scheidle



Foto: privat

Michael J. Scheidle ist als freier Journalist und für verschiedene Magazine und Tageszeitung tätig. Daneben ist er auch als Streckensprecher bei Motorsportveranstaltungen in Deutschland und dem benachbarten Ausland unterwegs. Geboren ist er 1966 und seither auf der schönen Ostalb zu Hause. Nach Aufenthalt in der Augenoptik und Marketing in verschiedenen Branchen begann er als freier Journalist zu arbeiten. Hobbys sind Eishockey und American Football allerdings auf der Zuschauerseite. Die Inspiration für seinen Krimi „Tomatidin“ entstand in seiner Umwelt. Diese Beobachtungen wurden dann zu einer rein erfundenen Story verarbeitet. „In Deutschland wird so viel gemordet, da wollte ich meinen Beitrag dazu leisten,“ erklärt Michael J. Scheidle. Seine Lesungen verziert er mit vielen humoristischen Anekdoten, die das Publikum immer wieder erheitern. Schließlich ist das Motto der Lesung „Krimi trifft Humor“.

So entsteht eine spannende Geschichte, mit einer Brise Humor, um einen Mord, der eigentlich unentdeckt geblieben wäre.

Freilichtspiele hautnah: Jedermann lesen

21002 Theaterleseprobe
Montag, 02.06.2025, 19 Uhr
 Christian Doll, Freilichtspiele-Intendant
 Abendkasse: 5,00 € (Eintritt frei für Schüler und Studierende)
 Haalhalle, Im Haal 17

Die öffentlichen Leseprobe der Freilichtspiele 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 Um-

AUTOREN STELLEN SICH VOR

Jochen Bender

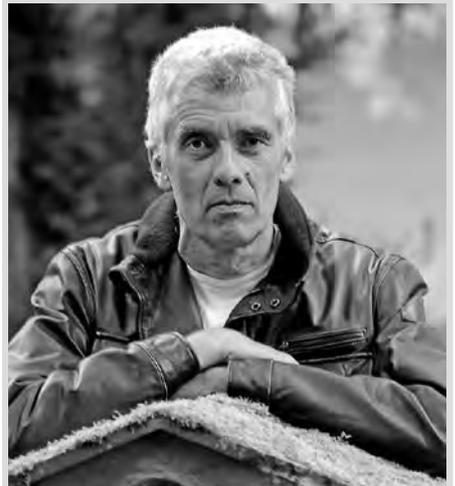


Foto: privat

Jochen Bender forschte als Psychologe bei den Kriminalisten, arbeitete im Knast und unterstützte die Polizei bei Amok-Übungen. Mittlerweile sind von dem erfolgreichen Autor acht Krimis und zahlreiche Kurzkrimis veröffentlicht. Schreiben ist sein Weg, sich kreativ mit der Welt auseinanderzusetzen. Seine Markenzeichen sind spannende Unterhaltung, ein flüssiger Schreibstil und kunstvoll ineinander verflochtene Erzählstränge.

setzung vom bloßen Text zum lebendigen, sinnlichen, poetischen Spiel?

Hier können Sie erleben, wie die Schauspielerinnen und Schauspieler 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 dem Regieteam und dem Ensemble zu diskutieren, von eigenen Erfahrungen und Sichtweisen zu erzählen oder einfach nur zuzuhören und mit dabei zu sein, wenn wir uns Gedanken machen über „Jedermann“.

Mit seinem berühmten Mysterienspiel vom Stellvertreter „Jedermann“ hat Hugo von Hofmannsthal das moderne Drama um eine verlorengegangene Bedeutung erneuern wollen, und Hall hat sein Theater vor 100 Jahren mit ebendiesem Stück auf der Großen Treppe vor St. Michael begründet. Dort sollten jährlich die Menschen an ihre Vergänglichkeit gemahnt und im Hinblick auf ihre guten, zu Lebzeiten vollbrachten Werke, eine gewünschte Besserung eindringlich empfinden können. Denn nur über die unmittelbare Wirkung des eben auf dem Theater erlebten, kann sich eine seelische Gesundung erfüllen. Zum Jubiläum zeigen wir eine große Neuinszenierung dieses bedeutsamen Stoffes unter Beteiligung des Haller Bürgertums wiederum im Zentrum der Stadt: mit dem Festspielchor der Freilichtspiele und dem Großen Siedershof. In Kooperation mit den Freilichtspielen Schwäbisch Hall und der Stadtbibliothek

**KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR****Silvia Altschulze-Kölling**

Foto: privat

Mein Name ist Silvia Altschulze-Kölling, ich bin nebenberuflich Märchenerzählerin. Im Oktober 2024 wurde ich nach erfolgreicher Prüfung in die Erzählergilde der Europäischen Märchengesellschaft aufgenommen. Gerne gebe ich mein Wissen, meine Begeisterung und auch die Kunst des Erzählens an andere Menschen weiter. Von Beruf bin ich Grund- und Hauptschullehrerin, mittlerweile im Ruhestand und nur noch geringfügig in der Schule beschäftigt.

Die Grimms und ihre Märchen

21004 Nachmittagskurs

Mittwoch, 12.03.2025, 17–18:30 Uhr

Silvia Altschulze-Kölling

12,00 €

Haus der Bildung

Wer kennt sie nicht: Rotkäppchen, Aschenputtel, Rumpelstilzchen... Das in seiner Art einzigartige Lebenswerk der Grimms wird vorgestellt und mit frei erzählten bekannten und weniger bekannten Märchen aus ihrer Sammlung verdeutlicht. 2005 wurden die „Kinder- und Hausmärchen“ ins UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen und zählen neben der Lutherbibel zur meistverbreiteten deutschen Literatur.

Kinder brauchen Märchen

21005 Nachmittagskurs

Freitag, 14.03.2025, 16:30–18 Uhr

Silvia Altschulze-Kölling

12,00 €

Haus der Bildung

Die Bildersprache der Märchen kommt dem kindlichen Denken sehr entgegen. In dieser Sprache erzählen die Märchen, dass wir im Leben oft in schwierige, schier unlösbare Situationen kommen, die wir dann aber doch mit Hilfe von außen lösen können und gestärkt daraus hervorgehen. Im Kurs wird auf die Besonderheit des Märchens eingegangen und auf Fragen wie: Auswahl der Märchen, Er-

zählen oder Vorlesen, Grausamkeit im Märchen, Sprache im Märchen, Vorbereitung einer Märchenstunde etc.

„Geradeaus kann man nicht sehr weit kommen“

21006 Literaturfrühstück

Samstag, 28.06.2025, 10:30–12 Uhr

Nina Piorr, Kultur- und Literaturwissenschaftlerin M. A., Autorin

15,00 €

Haus der Bildung

Als verträumter Abenteurer wird er auch bezeichnet: Antoine de Saint-Exupéry, der gleichermaßen Berufspilot wie erfolgreicher Schriftsteller war. Vor 125 Jahren kam der geistige Vater des „Kleinen Prinzen“ auf die Welt, sein modernes Märchen begeistert bis heute Millionen von Menschen auf der ganzen Welt. Dieser Vortrag wirft einen Blick auf das legendenumwobene Leben sowie tiefgründige Werk des preisgekrönten französischen Autors – über den „Kleinen Prinzen“ hinaus.

Anlässlich des 125. Geburtstages von Antoine de Saint-Exupéry gestaltet Nina Piorr ein Literaturfrühstück.

Nature Writing

21014

Wochenendkurs

Samstag, 17.05.2025, 10:30–14 Uhr

Nina Piorr, Kultur- und Literaturwissenschaftlerin M. A., Autorin

29,00 €

Haus der Bildung

Welche Melodie singt der Frühlingswind? Wie erlebt die Blaumeise oder die erste neugierige Biene die wiederwachende Natur? Was für Düfte liegen in der Luft? Und wie geht es mir, wenn ich mich meinen Naturwahrnehmungen hingebe?

Wir nehmen uns einen Nachmittag Zeit, um die frühlingserwachende Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Zeit, um in uns zu spüren und das Erlebte auf kreative Weise in Worte zu kleiden. Eine kleine Naturmeditation und Impulse zu Nature Writing und Kreativem Schreiben helfen uns dabei, uns unserer eigenen Kreativität und Fantasie zu nähern und zu öffnen.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung, da der erste Teil des Workshops im Freien stattfindet.

Mi., 7. Mai – So., 1. Juni 2025, Mittelhöhe 3, SHA**Fotoausstellung:****„Sternenkinder – (k)ein Tabuthema“**

Mit Rahmenprogramm

**Das erste und das letzte Bild. Bevor es zu spät ist.**

„Jedes Leben besteht aus einer Kette von Reisen. Die Länge der Kette können wir allerdings nicht selbst bestimmen. Manche Kette hält wenige Wochen, eine andere ganze Monate und die nächste vielleicht viele Jahrzehnte. Dennoch kann auch eine kurze Kette viele Reisen bündeln. Wir möchten, dass Ihr Kind nicht nur im Gedächtnis bleibt, sondern auch in greifbaren Objekten auftaucht.“

Kai Gebel, Initiator und Träger des Bundesverdienstordens am Bande

In Kooperation mit Guter Anfang e.V.

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Schwäbisch Hall e.V.

www.kinderhospiz-sha.de



HOSPIZDIENST
für junge Menschen



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.

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.

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

21036 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 ge-

ben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um.

Kunst-, Kultur-, Musik-(Geschichte)

„Die neue Sachlichkeit“ – Ausstellungsbesuch in Mannheim

22033 Exkursion

Sonntag, 09.02.2025, 8:30–19 Uhr

Cornelie Heller-Merschroth
62,50 € (inkl. Busfahrt, Eintritt Kunsthalle und Führungen)



Arno Henschel, Dame mit Maske, 1928, Kulturhistorische Museen Görlitz. Foto: Görlitzer Sammlungen

1925 zeigte der Direktor der Kunsthalle Mannheim Gustav F. Hartlaub eine legendäre Ausstellung der damaligen Gegenwarts-kunst unter dem Titel „Neue Sachlichkeit“. Dieser Begriff wurde prägend für die Kunst-epoche der Zeit, er wurde über die kunsthistorische Bedeutung hinaus zum Synonym für den kulturellen Aufbruch der 1920er Jahre in der Kunst, Architektur und Literatur. Hundert Jahre später greift die Kunsthalle Mannheim die Thematik wieder groß auf, würdigt die damalige Ausstellung, hinterfragt und ergänzt das Schaffen mit Werken, die wichtig waren, aber 1925 unberücksichtigt blieben.

Anmeldeschluss: 30.01.2025
Gemeinsam mit dem Kunstverein und der Akademie der Künste

Frank Mau & Sabine Loh treffen die Autorin Claudia Pescatore

22008 Lesung mit Gespräch

Donnerstag, 10.04.2025, 17 Uhr

Frank Mau, Sabine Loh
Eintritt frei
Haus der Bildung



Sabine Loh und Frank Mau. Foto: VHS

Die Münchnerin Claudia Pescatore ist Autorin und Performancekünstlerin. Vor Kurzem hat sie einen äußerst unkonventionellen Stadtführer „Salzburg – ein Festspiel“ herausgebracht. Sie stellt ausgewählte Salzburger Orte, Geschichten und Persönlichkeiten vor, mit Lust am Aufspüren von ungewöhnlichen Konstellationen und Querverbindungen. An diesem Abend wird sie uns zu einem assoziierenden und philosophischen Spaziergang einladen, indem sie ausgewählte Passagen aus ihrem Buch vorlesen wird. Wir blicken gemeinsam aus unerforschten Perspektiven auf die Stadt und nutzen die Zeit zum Innehalten, Träumen, Nachdenken und in Resonanz gehen, das Rüstzeug jedes passionierten Flaneurs – nicht nur für Salzburg, sondern für jede Stadt.

Architekturspaziergang – Thema Stadt

22003 Exkursion

Freitag, 09.05.2025, 16–18 Uhr

Wolfgang Kuhn
5,00 €
Haus der Bildung

Architekturspaziergang – Thema Siedlung

22004 Exkursion

Freitag, 06.06.2025, 16–18 Uhr

Wolfgang Kuhn
5,00 €
Haus der Bildung

Kennen wir unsre Stadt? Ja, natürlich kennen wir unser Schwäbisch Hall, wird wohl jede Hallerin und jeder Haller antworten. Könnte es vielleicht sein, dass wir manchmal ein wenig „betriebsblind“ sind? Könnte es vielleicht auch sein, dass uns die Besonderheiten unserer Stadt erst dann wieder einfallen, wenn wir fremde Besucher durch die Stadt führen. Dabei werden uns vielleicht die schönen Stellen ebenso bewusst wie die Schwachstellen. Die gebaute Umgebung prägt uns ebenso wie die natürliche Umwelt. Frei nach Jan Gehl



möglich. Materialien zum Malen und Gestalten bringen die Teilnehmenden selbst mit.

Fühle die Kunst

81019 Nachmittagskurs
freitags ab 04.07.25, 15–17 Uhr (4x)
Damla Cetin
64,00 €
Haus der Bildung

In einer motivierenden Atmosphäre mit Spaß und Humor entstehen lebendige Kunstwerke und alle können am Ende auf eine bereichernde Erfahrung zurückblicken. Für die vier Kurstage gibt es jeweils ein eigenes Thema:
Freitag, 04.07.2025: Relief
Freitag, 11.07.2025: Spritztechniken
Freitag, 18.07.2025: Spachteltechnik
Freitag, 25.07.2025: Abstrakt
Eine Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn und finden Sie auf der Website.

Intensiv-Wochenende Acryl

81021 Wochenendkurs
Freitag, 27.06.2025, 18:30–20 Uhr
Samstag, 05.07.2025, 10–17 Uhr
Sonntag, 06.07.2025, 10–16 Uhr
Ulrike Schroeter
105,00 €
Haus der Bildung

81022 Wochenendkurs
Freitag, 18.07.2025, 18:30–20 Uhr
Samstag, 26.07.2025, 10–17 Uhr
Sonntag, 27.07.2025, 10–16 Uhr
Ulrike Schroeter
105,00 €
Haus der Bildung

Mit Freude in die Welt der Farben und Formen eintauchen! Mit der Acrylmalerei eröffnen sich viele gestalterische Möglichkei-

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Damla Cetin



Foto: privat

Mein Name ist Damla Cetin, 32 Jahre alt, verheiratet und Mutter von 2 Kindern. Meine Leidenschaft für Kunst entdeckte ich schon in der Grundschule. Abends malte ich intensiv und schuf eigenständig einige Werke. Heute ist Kunst für mich unendliches Glück. In meinem Atelier lasse ich meiner Kreativität freien Lauf und verbinde oft Musik und Tanzen mit meiner Kunst.

ten: Leicht oder schwer, glänzend oder matt, pastös oder lasiert, ganz bunt bewegt oder dezent, motivisch oder abstrakt... Lust auf Flow? Nach einer Einführung in die Eigenschaften dieses Materials und Mischtechniken arbeiten wir in entspannter Atelier-Atmosphäre, in der sich jede/r mit seiner Idee verwirklichen kann. Dabei unterstütze ich Sie individuell in ihrem kreativen Prozess, wobei auf dem jeweiligen künstlerischen Stand aufgebaut wird. Der Kurs ist somit für

Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Meine Farben können Sie gegen einen kleinen Kostenbeitrag mitbenutzen. In der Vorbesprechung werden Ideen für Ihre Motive, mögliche Herangehensweisen, Material, sowie Beiträge für das gemeinsame Mittagsbüfett zusammengestellt. Eine Materialliste finden Sie auf der Website und erhalten Sie vor Kursbeginn.

Einstieg in die Ölmalerei

81029X Wochenendkurs
Sonntag, 27.04.2025, 10–15 Uhr
Franziska Panter
37,00 € (zzgl. Materialkosten)
Crailsheim, KulturWerk

Ölfarben sind einfacher und sicherer anzuwenden, als oft vermutet wird. Mit modernen, ungiftigen Lösungsmitteln können Sie bedenkenlos am heimischen Küchentisch malen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen für den Umgang mit Ölfarbe kennen. Einfache Übungen mit reduzierter Farbgebung helfen Ihnen, Objekte ausdrucksvoll darzustellen. Eine Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn oder finden Sie auf der Website. Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

Urban Sketching – Aquarellkurs mit Fokus auf städtische Ansichten in Crailsheim

81031X Wochenendkurs
Samstag, 26.04.2025, 10–16 Uhr
Bettina Ruppert
60,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

In diesem Workshop werden wir bei Sonnenschein im Freien die malerischen Ecken Crailsheims erkunden und halten sie direkt in unseren Skizzenbüchern fest. Bei weniger einladendem Wetter hingegen tauchen wir an der vhs in die Welt der Bildvorlagen ein oder lassen uns im Stadtmuseum von faszinierenden Ausstellungsstücken inspirieren. Im Rahmen des Workshops werden verschiedene Aspekte der Aquarellmalerei behandelt. Hierzu zählt die Darstellung komplexer Ansichten und Stadtskizzen sowohl vor Ort als auch anhand von Vorlagen. Eine Materialliste finden Sie auf der Website und erhalten Sie vor Kursbeginn. Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

DEIN RAUM

81032 Abendkurs
mittwochs ab 19.02.25, 19–20:30 Uhr (6x)
Rahel Stütz, Kunsttherapeutin (B.A.)
96,00 € (inkl. 30 € Materialkosten)
Haus der Bildung

DEIN RAUM: Die Kraft der Farbe zur Stärkung deines Wohlbefindens. In diesem Kurs bekommst du den Zeitraum, dich der Farbe zu widmen. In der Verwendung von Aquarell-Far-



SCHWATZ & WEIS

Der VHS-Digitaltalk im Haus der Bildung

Eine Stadt entsteht durch die Menschen, die sich in ihr engagieren. Schwatz & Weis porträtiert über 140 bekannte Schwäbisch Haller*innen und Menschen, die im Verborgenen wirken.



Alle Folgen finden Sie auf youtube.com/@schwatzundweis





Kreatives Schweißen und Plasmaschneiden

83019 Wochenendkurs

Samstag, 24.05.2025, 9:30-18 Uhr

Beate Binder
99,00 € (zzgl. Materialkosten)
STAHL Objekte, Beimbach

83020 Wochenendkurs

Samstag, 12.07.2025, 9:30-18 Uhr

Beate Binder
99,00 € (zzgl. Materialkosten)
STAHL Objekte, Beimbach

Im Kurs entstehen Figuren, Objekte, Skulpturen, Stelen, Plastiken, Bilder, Tiere, Möbel und Lampen aus Stahl. Die Oberflächen sind von rostig, glänzend, bis farbig golden patiniert. Sie werden dabei fachkundig in das Handwerk, in den sicheren Umgang mit den Maschinen und in den Prozess der Gestaltung begleitet. Schöne Atelierräume mit Garten stehen zur Verfügung. Alle Maschinen und Werkzeuge werden gestellt. Wir verwenden Schrott vom Schrottplatz sowie neues Material aus dem gut sortierten Lager. Sie können sich der heilsamen, entspannenden und kreativen Arbeit voll zuwenden, sich

neuen Herausforderungen stellen und sie positiv erleben. Am Ende des Workshops nehmen Sie außer jeder Menge fachmännischer Kenntnisse und der kreativen Erfahrung Ihr ganz persönlich gestaltetes Werk mit nach Hause.

Werkstattverbrauch 23 € pro Tag plus neues Eisen und Schrott nach Verbrauch werden direkt im Kurs abgerechnet.

Tagesverpflegung für 23 € kann dazugebucht und direkt an die Dozentin gezahlt werden.

Schmieden für Erwachsene

83021 Wochenendkurs

Sonntag, 16.03.2025, 13-16 Uhr

Andrea Reksans
54,00 € (zzgl. Materialkosten)
Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83022 Wochenendkurs

Sonntag, 18.05.2025, 13-16 Uhr

Andrea Reksans
54,00 € (zzgl. Materialkosten)
Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83023 Wochenendkurs

Sonntag, 29.06.2025, 13-16 Uhr

Andrea Reksans
54,00 € (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 €).

Kreatives Gestalten

Gestaltung außergewöhnlicher Grußkarten: Frühjahr/Ostern

89000 Wochenendkurs

Samstag, 22.03.2025, 9:30-13 Uhr

Sarah Balle
39,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Sie wollen individuelle Karten gestalten, die sich von den üblichen Glückwunsch- und Grußkarten abheben? Mit verschiedenen Scrapbooking-Materialien wie Designerpapier, Stempel, Stanzen, Die-Cuts etc. kreieren wir besondere Lieblingskarten nach Ihrem Geschmack. Es stehen einige Beispielkarten als Inspiration zur Verfügung. Je nach Tempo gestalten Sie am Vormittag ca. 5-10 Karten.

Gestaltung sommerlicher Gruß- und Glückwunschkarten

89001 Wochenendkurs

Samstag, 05.04.2025, 9:30-13 Uhr

Sarah Balle
39,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Sie wollen individuelle Karten gestalten, die sich von den üblichen Glückwunsch- und Grußkarten abheben? Mit verschiedenen Scrapbooking-Materialien wie Designerpapier, Stempel, Stanzen, Die-Cuts etc. kreieren wir besondere Lieblingskarten nach Ihrem Geschmack. Es stehen einige Beispielkarten als Inspiration zur Verfügung. Je nach Tempo gestalten Sie am Vormittag ca. 5-10 Karten.

Gestaltung persönlicher Fotogeschenke (mit Papier, Stempeln ...)

89002 Wochenendkurs

Samstag, 26.04.2025, 9:30-13 Uhr

Sarah Balle
39,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Sie gestalten Ihre Fotos aus und setzen sie liebevoll in Szene. Dazu nutzen wir verschiedene Scrapbooking-Materialien wie Designer-



Gäste auf dem Roten Sofa

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



papier, Stempel, Stanzen, Die-Cuts etc. Sie können wählen, ob Sie 2 Layouts (Seite ca. 30x30cm) mit je 1-3 Fotos gestalten oder ein kleines Minialbum mit 10–15 Fotos. Durch das professionelle Equipment, welches gestellt wird, erhalten auch Anfänger:innen wunderschöne Ergebnisse.

Bitte bringen Sie eine kleine Auswahl Ihrer Lieblingsfotos mit. Wenn Sie mögen auch ein paar Schwarz-Weiß-Fotos, dann sind Sie bei der Farbgestaltung ein bisschen freier.

Fotogröße: für die Layouts max. 10x15 und für das Minialbum max. 9x13, es müssen keine Standardformate sein

Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

Nähen | Stricken | Filzen

Nähwerkstatt

84007

Nachmittagskurs

montags ab 10.03.25, 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 schnittechnischen 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. Selberrnähen macht Freude und lässt persönliche Unikate entstehen.

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

Modewerkstatt am Wochenende

84008

Wochenendkurs

samstags ab 15.03.25, 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.

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 Stemmer- 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 132 Euro pro Gruppe (bis 6 TN), jede weiteren 30 Minuten kosten 33 Euro. Bei einer Gruppe ab 7 Personen kosten 90 Minuten 165 Euro und jede weiteren 30 Minuten 44 Euro. Materialkosten werden nach Verbrauch extra abgerechnet.

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



Foto: privat

nebilirsiniz. Yukarıdaki mail adresine hemen basvurup daha ayrıntılı bilgiyi oradan alabilirsiniz.

Einfach nur singen

86000 Wochenendkurs

Sonntag, 16.02., 23.03., 13.04.2025,
jeweils 18:30–20 Uhr
Michael Kraft-Danquard
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

Wir wollen gemütlich zusammen sitzen und gemeinsam Lieder aus den 60ern bis 80er Jahren singen. Die Lieder werde ich mit Gitarre begleiten. Wer möchte, kann gerne ein Instrument mitnehmen und mitspielen. Jede Veranstaltung fängt mit einem Tanz zum Aufwärmen und einer kurzen Stimmübung an. Wir beginnen mit einer kleinen Auswahl von Liedern, die im Laufe der Veranstaltungen

auch ergänzt werden können: I'm a believer, The letter, She loves you, Another day in paradise, Lucky man, Leaving on a jetplane, Lemon tree, If you want to sing out, Bye bye Love, Father and son, Streets of London, San Francisco, Sound of silence, Heart of Gold... Bitte warme Strümpfe, ein Kissen für den Boden oder Stuhl, vielleicht auch eine Decke, etwas zu trinken. Evtl. auch Instrumente, Notenpult. Texte mit Akkorden werden verteilt. Dafür bitte einen kleinen Ordner mitbringen. In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

Trau dich! Jede und jeder kann singen

86029 Abendkurs

Donnerstag, 27.02.2025, 18–19:30 Uhr
Sylvia Reich
10,00 €
Haus der Bildung

Alle, die sprechen können, können auch singen. Doch wie? Viele Menschen verlieren im Laufe ihres Lebens die Freude und Unbefangenheit mit der sie als Kinder gesungen haben. Der kritische Verstand schaltet sich ein und das sängerische Vertrauen schwindet. Einfach mal ausprobieren, an diesem Abend gibt es Wissenswertes über die Stimm Anatomie und die Möglichkeit mit Spaß auszuprobieren. Welcome.

Stimmbefreiung

86030 Wochenendkurs

Samstag, 22.02.2025, 10–16 Uhr
Sylvia Reich
77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke,
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.

Stimmbildung

86031 Wochenendkurs

Samstag, 29.03.2025, 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 umfangreichere Hilfe beim Einstieg und erlaubt erfahrenere 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.

Stimme intensiv

86032 Wochenendkurs

Sonntag, 02.03.2025, 11–17 Uhr
Sylvia Reich
77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke,
zzgl. 20 € Materialkosten)
Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

86033 Wochenendkurs

Samstag, 24.05.2025, 10–16 Uhr
Sylvia Reich
77,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke,
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.

Anzeige

100 JAHRE
seit 1925

Freilichtspiele Schwäbisch Hall

GROSSE TREPPEN

West Side Story

Jedermann

Hairspray

Der Besuch der alten Dame

Flock – Anima

Tanz in St. Michael

NEUES GLOBE

Romeo und Julia

Der eingebildete Kranke

All das Schöne

Ronja Räubertochter

David Bowie Asteroid 342843

Titanic Parkbühne

SOMMER 2025





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



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:

- 45 Persönlichkeitsentwicklung
- 47 Kommunikation
- 48 Gesundheit aktuell
- 49 DIAKademie
- 52 Körperpflege
- 52 Kochen | Backen
- 54 Entspannung | Meditation
- 56 Yoga
- 58 Qigong | Taiji
- 59 Fitnessgymnastik
- 62 Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining
- 64 Bewegung im Wasser und im Freien
- 64 Besondere Angebote
- 64 Tanz

währten Konzept unterstützen. Die Anregungen lassen sich einfach in den Alltag einbauen. Motivationsblätter werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Stift und Papier.

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

34013 Workshop

Freitag, 11.07.2025, 16–18 Uhr

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

„Beiß doch mal die Zähne zusammen“ „Daran 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 des Kiefergelenks) 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.
Bitte mitbringen: eine Flasche Wasser mit Glas.

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

34014 Workshop

Freitag, 16.05.2025, 14–17 Uhr

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

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

Neue Chance für die Liebe

34014X Workshop

Mittwoch, 26.02.2025, 18–21 Uhr

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

Leiden beenden ohne Trennung - wie Partnerschaft gelingt. Warum enden anfänglich gelingende Beziehungen oft in Enttäuschung, Schmerz und Leid? Oft werden wesentliche Aspekte übersehen, die für eine dauerhafte Liebe entscheidend sind. In einer ermutigenden und humorvollen Atmosphäre beleuchtet das Seminar typische Beziehungsfehler und zeigt konkrete Wege auf, um diese zu vermeiden. Es bietet Impulse, wie man sich authentisch und positiv aufeinander beziehen kann, um eine erfüllte Partnerschaft zu gestalten.
In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Resilienz – Die innere Widerstandskraft stärken

34016 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 28.02.2025, 20–21:30 Uhr

Nadine Kremer
29,00 €
Haus der Bildung

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz Herausforderungen, Rückschlägen oder Veränderungen in der Umgebung, die Leistung aufrechtzuerhalten oder sich schnell zu erholen. In diesem praxisnahen Vortrag wird in das Thema eingeführt und es werden Impulse aus der aktuellen Forschung vorgestellt, die in den Alltag integriert werden können.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch Buntstifte und einen Schreibblock.

Mental Load verstehen und bewältigen

34017 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.05.2025, 20–21:30 Uhr

Nadine Kremer
10,00 €
Haus der Bildung

Mental Load bezeichnet die unsichtbare Last an kognitiven Aufgaben, Verantwortlichkeiten und emotionaler Arbeit, die wir im Geist tragen. An diesem Abend erkunden wir die Belastung durch mentale Aufgaben, ihre Auswirkungen und Strategien zu ihrer Bewältigung. Lernen Sie Prioritäten zu setzen, Aufgaben zu delegieren und Grenzen zu setzen, um Ihre mentale Last effektiv zu managen. Im Anschluss an den Impulsvortrag gibt es die Möglichkeit zum Austausch.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch Buntstifte und einen Schreibblock.

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Florence Babik



Foto: privat

Mein Name ist Florence Babik und ich lebe in Dinkelsbühl. Seit vielen Jahren arbeite ich als Assistent der Geschäftsführung im Bereich Unternehmens- und Personalentwicklung und bin in der Schulung von Mitarbeitern tätig.

Meine Leidenschaft dafür, Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen und zu fördern, hat mich dazu inspiriert, mich nebenberuflich als Kommunikationstrainerin und Coach selbstständig zu machen. So habe ich die Möglichkeit, Menschen dabei zu helfen, limitierende Denkmuster zu überwinden und ihr volles Potenzial zu entfalten.

Durch meine Expertise in den Bereichen Kommunikation und Coaching begleite ich Menschen dabei, ihre eigenen Stärken und Werte zu entdecken. Denn Kommunikation ist für mich nicht nur ein Werkzeug, sondern die treibende Kraft hinter erfolgreichen Beziehungen – sei es im privaten oder im beruflichen Kontext. Sie prägt nicht nur, wie wir miteinander sprechen, sondern auch, wie wir zusammenleben und zusammenarbeiten.

Ich freue mich darauf, Sie in meinen Kursen an der VHS Schwäbisch Hall willkommen zu heißen, wo wir gemeinsam daran arbeiten werden, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und Ihnen Wege zur Selbstverwirklichung aufzuzeigen, die Sie in Ihrem Alltag weiterbringen.

Die Sprache des Körpers

34018 Workshop

Mittwoch, 19.02.2025, 19–21 Uhr

Martina Eyth, Oliver Eyth
25,00 €
Haus der Bildung

Der Körper wird oft als notwendiges Übel betrachtet und ignoriert, während die Gedanken den Alltag bereits vorausplanen. Wird er krank, soll er schnell „repariert“ werden, um weiter aktiv zu bleiben. Doch der Körper ist weit mehr: Er sendet Signale und sorgt kontinuierlich für das Wohlbefinden. Der Workshop zeigt, wie diese Signale klar erkannt und als Wegweiser im Leben genutzt werden



können. Denn wer sich selbst, seinen Körper und seine Empfindungen versteht, erlebt mehr Freude und blüht auf.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch Buntstifte und einen Schreibblock.

Dauerstress erkennen und bewältigen

34022 Workshop
Samstag, 15.03.2025, 9–16 Uhr
Paul Giesinger, zertifizierter Stress- und Burnout-Coach, Entspannungstrainer
49,00 €
Haus der Bildung

Dieser interaktive Workshop bietet fundierte Einblicke und praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung. Die verborgenen Auswirkungen von Dauerstress auf Körper und Geist werden beleuchtet, und Entspannungsmethoden sowie weitere praktische Techniken zur Stressreduktion vorgestellt. Zusätzlich werden Strategien vermittelt, um die persönliche Resilienz aufzubauen, um zukünftigen Stresssituationen besser begegnen zu können.

Selbstcoaching – Dein Leben, deine Lösungen

34026 Workshop
Donnerstag, 13.03.2025, 18–21 Uhr
Florence Babik, Business-Coach, LOCK-Practitioner
35,00 € (inkl. 6 € für das Skript)
Haus der Bildung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern möchten, aber noch unsicher sind, wo der Anfang liegt? Er soll dabei helfen, die eigenen Ziele zu erreichen, die persönlichen Stärken zu entdecken und gezielt einzusetzen. Teilnehmende werden angeleitet, ihre Stärken und Werte zu erkennen, praktische Selbstcoaching-Tools kennenzulernen und die Fähigkeit zu entwickeln, eigenständig Lösungen zu finden. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Eine positive Bewegung ist stärker als ein negativer Gedanke

34030X Vortrag mit Anmeldung
Freitag, 23.05.2025, 18:30–20:30 Uhr
Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor
9,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Die Entdeckung der Inneren Schalter. Grübeln, innere Unruhe, Spannungsschmerzen und Ängste lassen sich oft nicht einfach wegdenken oder ignorieren, da beides neurologisch kaum möglich ist. Belastende Gedanken und Gefühle können jedoch mit bestimmten „Bewegungs-Schaltern“ beruhigt werden, die sofort helfen können, Anspannung abzubauen. Im Vortrag von Peter Bergholz werden fünf dieser Bewegungs-Schalter

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Christine Straub-Pfeiffer



Foto: privat

Miteinander reden, zuhören, verstehen – ohne unbedingt einverstanden zu sein. Akzeptanz des Bestehenden und gleichzeitig der berechnete Wunsch nach Veränderung. Dies sind die Kernthemen bei der Auseinandersetzung mit uns selbst, unseren Nächsten und der Gesellschaft in der wir leben. Die Umsetzung in gehbare Schritte prägt meine Arbeit im Konsensraum SHA.

vorgestellt, die dabei unterstützen können, mehr Leichtigkeit im Alltag zu finden und Negatives loszulassen.
In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Wohlbefinden stärken durch Aktivierung des Vagusnervs

34031X Workshop
Samstag, 24.05.2025, 10–17 Uhr
Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor
98,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Wie die „Inneren Schalter“ sofort helfen. Im Tagesseminar mit Peter Bergholz wird vermittelt, wie der „Ventrale Vagus“, auch „Glücksnerv“ oder „Selbsteilungsnerv“ genannt, geweckt werden kann. Dieser Nerv fördert innere Harmonie, Regeneration und Resilienz. Fünf einfache Bewegungen, die wie innere Schalter wirken, entfalten sofort ihre Wirkung – selbst in herausfordernden Zeiten. Diese Techniken werden in entspannter Atmosphäre mit stimmungsvoller Musik eingeübt und bieten Wege zu mehr Wohlbefinden. In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Mentale Stärke

34040X Workshop
Donnerstag, 03.04.2025, 18–21 Uhr
Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
53,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Sich selbst und andere besser verstehen. In diesem Seminar werden hilfreiche Perspekti-

ven 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

Kommunikation

Versteh mich richtig!

34041 Workshop
Samstag, 29.03.2025, 10–13 Uhr
Florence Babik, Business-Coach, LOCK-Practitioner
35,00 € (inkl. 6 € für das Skript)
Haus der Bildung

Oft kommt es vor, dass Aussagen missverstanden werden oder Feedback nicht gut ankommt. Dieser Workshop hat zum Ziel, Methoden zu erlernen, um Missverständnisse zu vermeiden und konstruktives Feedback zu geben. Dabei kommt es unter anderem darauf an Wahrnehmung und Interpretation voneinander zu trennen. Zudem wird untersucht, warum Vorurteile entstehen und wie diese abgelegt werden können. Der Kurs richtet sich an alle, die effektive Feedback-Techniken erlernen wollen oder ihre Kommunikation verbessern möchten. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Mediation und Recht

34042 Vortrag mit Anmeldung
Mittwoch, 12.03.2025, 19–21 Uhr
Christine Straub-Pfeiffer, Sozialpädagogin/Zertifizierte Mediatorin, Oliver Scheid, Rechtsanwalt/Zertifizierter Mediator
10,00 €
Haus der Bildung

34043 Vortrag mit Anmeldung
Mittwoch, 02.04.2025, 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 unpartei-



Kursleitende stellen sich vor

Mareen Munz



Hallo, ich bin Mareen Munz, 35 Jahre alt. Vor 18 Jahren wurde bei mir eine Fruktosemalabsorption festgestellt. Da die Ärzte mir nicht weiterhelfen konnten, begann ich selbst zu recherchieren. Ich wurde zu einem „Nutrition-Ninja“, der alle Nährwertangaben auf Produkten liest und hinterfragte unsere westliche Ernährungsweise. Mich begeisterte das Thema Ernährung und ich wollte verstehen was unser Körper tatsächlich braucht. 2021 absolvierte ich die Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin und bringe seitdem anderen Menschen bei, wie sie sich einfach und stressfrei gesund ernähren können.

sche 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.

Wieder miteinander reden – Grundlagenworkshop

34047 Workshop
Samstag, 22.03.2025, 16–19 Uhr
Christine Straub-Pfeiffer, Sozialpädagogin/
Zertifizierte Mediatorin
kostenfrei, eine Anmeldung ist erwünscht,
spontane Teilnahme möglich.
Haus der Bildung

Meine beste Freundin, der Onkel, die Arbeitskolleg:innen: in den letzten Jahren haben wir viel geredet und nicht immer zu einander gefunden. Nie hätte ich es für möglich gehalten, dass gesellschaftliche Themen uns so nachhaltig trennen können. Aber wie können wir wieder miteinander in Kontakt kommen? Welche Sichtweisen und Perspektiven wollen gehört und verstanden werden? Wir wollen gemeinsam Wege erkunden, um wieder miteinander ins Gespräch kommen zu können. Dem oder der anderen zuhören, ohne den eigenen Standpunkt zu verlieren.

Die Auftaktveranstaltung bietet die Grundlage für die Teilnahme am Kurs ab dem 31.03.25.

In Kooperation mit dem Mehrenerationentreff

Wieder miteinander reden

34048 Abendkurs
Montag, 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.2025, jeweils 18–20 Uhr

Christine Straub-Pfeiffer, Sozialpädagogin/
Zertifizierte Mediatorin
kostenfrei, eine Anmeldung ist erwünscht,
spontane Teilnahme möglich.
Haus der Bildung

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Workshops am 22.03.25.

In Kooperation mit dem Mehrenerationentreff

Gesundheit aktuell

Risiken von CBD-Produkten

91001 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 18.02.2025, 19–20 Uhr
Irene Schwab, Apothekenassistentin
10,00 €
Haus der Bildung

91002 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 01.07.2025, 19–20 Uhr
Irene Schwab, Apothekenassistentin
10,00 €
Haus der Bildung

CBD, kurz für Cannabidiol, ist ein Bestandteil der Cannabispflanze, dessen Beliebtheit stark zunimmt. CBD-Produkte mit bis zu 0,2 % THC sind in Deutschland legal. Im Vortrag werden die damit verbundenen Risiken für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Haustiere beleuchtet. Ein informativer Überblick für alle, die sich sachlich mit der Wirkung und den Risiken von CBD-Produkten auseinandersetzen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Grundlagen gesunder Ernährung

91003 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 10.03.2025, 19–20:30 Uhr
Mareen Munz, Ernährungsberaterin
10,00 €
Haus der Bildung

In der Flut an teils widersprüchlichen Informationen zur gesunden Ernährung fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten. Dieser Vortrag klärt auf und räumt mit verbreiteten Mythen wie „Fett macht fett“ oder „Nur Low Carb führt zur Gewichtsabnahme“ auf. Sie erfahren, welche Bausteine für eine ausgewogene Ernährung entscheidend sind und wie Sie gesunde Mahlzeiten erkennen und sinnvoll zusammenstellen können. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen und Ihr Wissen zu vertiefen.

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.

Schlafoptimierung durch Ernährung

91004 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 17.03.2025, 19–20:30 Uhr
Mareen Munz, Ernährungsberaterin
10,00 €
Haus der Bildung

Die meisten Menschen haben bereits erlebt, wie schlechter Schlaf die Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen kann. Während Schlafmangel kurzfristig zu Kopfschmerzen, Heißhungerattacken oder Konzentrationsproblemen führen kann, sind die langfristigen Folgen weitaus ernster: Erhöhter Blutdruck, ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall gehören dazu. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag und einer gesunden Ernährung Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern können.

Milchunverträglichkeit

91006 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 11.03.2025, 19–20 Uhr
Irene Schwab, Apothekenassistentin
10,00 €
Haus der Bildung

91007 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 08.07.2025, 19–20 Uhr
Irene Schwab, Apothekenassistentin
10,00 €
Haus der Bildung

Viele Menschen vermuten bei sich eine Milchunverträglichkeit, doch nicht immer liegt tatsächlich eine vor. Der Vortrag hilft dabei, zwischen tatsächlicher Laktoseintoleranz, Milcheiweißallergie und anderen Ursachen für Beschwerden zu unterscheiden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz

91008 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 26.06.2025, 19–20:30 Uhr
Regine Hammer, Krankenschwester, Pflegeexpertin für Menschen mit Demenz, Pflegetützpunkt Landkreis Schwäbisch Hall
Eintritt frei
Haus der Bildung

Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz stellt im Zusammenleben alle Beteiligten immer wieder vor große Herausforderungen. In diesem Kurs werden Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermit-



telt die helfen sollen, dass ein gutes Miteinander gelingt und Menschen mit Demenz möglichst lange zuhause leben können. In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Die natürliche Darmsanierung

91009 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 27.02.2025, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin
10,00 €

Haus der Bildung

Unser Darm ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Über das Blut- und Lymphsystem ist er mit allen wichtigen Regionen unseres Körpers verbunden. Ein gutes Immunsystem, physische Fitness, mentale Balance, eine gesunde Haut und Leistungsfähigkeit im Alltag – all das und noch vieles mehr kann von unserer Darmgesundheit abhängen. Die Darmsanierung ist eine Möglichkeit, diese positiv zu beeinflussen. Dieser Vortrag informiert über die Hintergründe und mögliche Einsatzmöglichkeiten.

Nährstoffreiche Ernährung

91010 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 10.04.2025, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin
10,00 €

Haus der Bildung

Warum essen wir eigentlich? Und die noch wichtigere Frage: Warum SOLLTEN wir essen und vor allem was? Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dieser Vortrag geht der Frage nach, warum und vor allem was wir essen sollten, um unseren Körper optimal zu unterstützen. Häufige Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Konzentrationsschwäche können durch die richtige Ernährung positiv beeinflusst werden. Praktische Impulse zeigen, wie eine bewusste Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann.

Lebensfreude gewinnen für pflegende Angehörige

91011 Workshop

Freitag, 14.03.2025, 15–17 Uhr

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

Haus der Bildung

Viele Menschen geben Jahre ihres Lebens für die Pflege und Betreuung eines demenzkranken Angehörigen. Doch während manche darüber in eine griesgrämige und verbitterte

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 96: Chronische Rückenschmerzen

91020 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 11.03.2025, 19–20:30 Uhr

Dr. Jin-Yul Lee, Facharzt Neurochirurgie, Dr. Andreas Wloch, Facharzt Neurochirurgie, Dr. Stefan Huber-Wagner, Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie, Wirbelsäulen Chirurgie und Alterstraumatologie, Christoph Engel, Leitung Physiotherapie

Spezialisten stellen moderne Therapieverfahren vor. Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Leiden und Erkrankungen in Deutschland. Was tun, wenn chronische Schmerzen sich nicht verbessern? Experten der Neurochirurgischen und der Unfallchirurgischen Klinik sowie aus dem Therapiezentrum des Diak Klinikums informieren über innovative und moderne Möglichkeiten zur Therapie von chronischen Rückenschmerzen. Die Ursachen der Schmerzen sind oft so individuell wie die anschließende Behandlungen.

DIAKademie 97: Narkose bei älteren Menschen

91021 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 01.04.2025, 19–20:30 Uhr

Prof. Dr. Thomas Wiesmann, Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie

Viele Seniorinnen und Senioren haben Bedenken vor großen Operationen und einer dazu notwendigen Narkose. An diesem DIAKademie-Abend wird Prof. Dr. Thomas Wiesmann, Chefarzt der Anästhesie und operativen Intensivmedizin, über verschiedene Narkoseverfahren und innovative Schutzmaßnahmen für die Hirnleistung älterer Patientinnen und Patienten informieren. Erfahren Sie, wie moderne Ansätze, Alltagsdinge und innovative Technologien dazu beitragen, das Risiko von postoperativem Delirium und anderen Komplikationen zu minimieren. Sie erfahren Tipps, was Sie selber als potentiell Betroffene*r dazu beitragen können, um mit Ihrem Gehirn gut durch die Phase vor, während und nach der Operation zu kommen.

Grundstimmung verfallen, behalten andere die Freude am Leben. Welche Verhaltensweisen und Lebenseinstellungen sind hierfür

DIAKademie 98: Die Schilddrüse – Kleines Organ, große Wirkung

91022 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 13.05.2025, 19–20:30 Uhr

Dr. Madeleine Rupp, Oberärztin Klinik für Allgemein und Viszeralchirurgie

Die Schilddrüse produziert für den Menschen lebenswichtige Hormone T3 und T4 und spielt eine zentrale Rolle beim Stoffwechsel. Produziert das Organ zu viel oder zu wenig dieser Hormone, kann das gravierende Auswirkungen haben. Häufig liegen knotige Veränderungen der Schilddrüse vor, die weder eine Über- noch Unterfunktion aufzeigen. Hierbei ist es entscheidend zu klären, ob eine konservative Therapie / Verlaufskontrolle sinnvoll ist oder ob eine Operation erforderlich ist.

DIAKademie 99: Gemeinsam gegen Krebs

91023 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 01.07.2025, 19–20:30 Uhr

Prof. Dr. med. Michael Medinger, Chefarzt, Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin, Dr. Annette Haman, Komplementärmedizinerin und Internistin am Diak Klinikum

Am onkologischen Zentrum des Diak Klinikums ist eine zeitgemäße, ganzheitliche und interdisziplinäre onkologische Diagnostik und Therapie auf dem neuesten wissenschaftlich aktuellen Stand selbstverständlich. Der ganze Mensch steht bei einer onkologischen Erkrankung im Mittelpunkt. Begleitend zum schulmedizinischen Ansatz gibt es die Möglichkeit, mit ordnungstherapeutischen Angeboten wie Ernährung, Bewegung, Wickel oder Ayurvedischen Möglichkeiten, komplementärmedizinische Unterstützung zu erhalten. Das Zusammenspiel von Wissenschaft und Komplementärmedizinischen Ansätzen ergänzt sich zum Wohl der Patientinnen und Patienten. Darüber informieren der Chefarzt der Onkologie Prof. Dr. med. Michael Medinger und die Leitung des komplementärmedizinischen Zentrums, Dr. Annette Haman vom Diak Klinikum.

hilfreich? Wie kann man sich diese aneignen? Wie kann das persönliche Glück und Wohlergehen der Pflegenden gestärkt werden?



Die Antworten auf diese Fragen erarbeitet der Tübinger Coach und Supervisor Dr. Michael Schwelling an diesem Abend, zu dem pflegende Angehörige herzlich eingeladen sind. Dabei geht es nicht einfach nur um die Vermittlung von Wissen; es sollen vielmehr neue Wege gegangen und die Betreuenden stärker in den Mittelpunkt gerückt werden.

In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Blutzucker in Balance

91012 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 27.03.2025, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin

10,00 €

Haus der Bildung

Zu viel Zucker im Blut ist der Nährboden für zahlreiche Zivilisationskrankheiten, die sich mit der richtigen Ernährung und einem gesunden Lebensstil vermeiden lassen. Dieser Vortrag informiert darüber, wie der Blutzuckerspiegel in Balance bleibt und somit der Stoffwechsel verbessert werden kann.

Abenteuer Alter(n) – Auftaktveranstaltung

91013 ohne Anmeldung

Donnerstag, 06.03.2025, 15–16:30 Uhr

Martin Weis

Eintritt frei

Haus der Bildung

Wir alle altern. Das Ob können wir nicht beeinflussen, wohl aber das Wie. Dieser Workshop

lädt Sie ein, das Abenteuer des Älterwerdens bewusst zu erleben und neue Impulse zu erhalten, um diese Lebensphase als spannend und positiv zu gestalten. Gemeinsam erkunden wir Tipps und Strategien, um Körper und Geist vital zu halten – von ausgewogener Ernährung und Bewegung bis hin zu mentaler Fitness und sozialem Engagement.

In Kooperation mit der Arbeitsgruppe gesund und aktiv älter werden Schwäbisch Hall

Vergessen zu essen

91014 Workshop

Freitag, 16.05.2025, 15–17 Uhr

Alexandra Ziegler, Ergotherapeutin
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Haus der Bildung

Bei einer Demenzerkrankung führen die Symptome häufig zu Problemen bei der Nahrungsaufnahme, was eine Mangelernährung mit sich bringt. Oft verspüren Betroffene ein Gefühl von Machtlosigkeit und sozialer Isolation. Essen ist mehr als nur Nährstoffzufuhr – in einem recht ereignislosen Alltag stellen Mahlzeiten die Highlights des Tages dar und können das Gemeinschaftsgefühl stärken. Über eine Anregung der Sinne können Fähigkeiten reaktiviert und erhalten werden. Durch den Einsatz der Biographiearbeit kann ein wohliges Gefühl der Geborgenheit vermittelt werden, was man aus der Kindheit kennt. Dieser Vortrag zeigt, wie man den Genuss am Essen fördern kann und bietet Rezepte für mehr Lebensqualität.

In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Männergundheitstag

91017

ohne Anmeldung

Samstag, 08.02.2025, 10–12 Uhr

Eintritt frei

Haus der Bildung

Der Männergundheitstag stellt die Gesundheit und Fitness des Mannes in den Mittelpunkt. Spannende Impulsvorträge zur gesunden Körperhaltung und Ernährung bieten fundierte Informationen und Tipps für den Alltag. Praktische Angebote wie die Inbody-Waage und der ATP-Fitnessstest ermöglichen eine individuelle Überprüfung der eigenen Fitness. Ein alkoholfreies Bier-Tasting rundet das Programm ab und zeigt, dass Genuss und Gesundheit kein Widerspruch sein müssen. Auch Frauen sind herzlich willkommen! In Kooperation mit der Arbeitsgruppe gesund und aktiv älter werden Schwäbisch Hall

Heimische Wildkräuter – unser Superfood

91015

Exkursion

Sonntag, 06.04.2025, 10–13 Uhr

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin

20,00 €

Treffpunkt: Bergfriedhof, Schönwaldstraße, 74545 Michelfeld

Auf dieser Kräuterwanderung lernen Sie viele Frühlingskräuter mit ihren besonderen Wirkungen in unserer Küche und als Heilpflanze kennen. Die Frühlingskräuter sind besonders gut zum Ausleiten und Entgiften nach dem Winter geeignet. Mit ihren vielen Vital-

Anzeige



Diak Klinikum:

24/7 für Ihre Gesundheit. Und mit der DIAKademie auch in Ihrer VHS

#wissenstecktan

www.diak-klinikum.de



stoffen versorgen sie uns mit allem was wir brauchen. Sie schenken uns neue Kraft, neue Geschmackserlebnisse und stärken das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Sitzunterlage.

Einstieg ins Basenfasten

91018 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 22.02.25, 9–12 Uhr: Einstiegs-Workshop

Mittwoch, 12.03.25, 19–21 Uhr: Check-Up
Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
45,00 €
Haus der Bildung

Basenfasten bietet eine sanfte Möglichkeit, den Körper zu entlasten und ins Gleichgewicht zu bringen - ganz ohne Hungern und mit viel Genuss. Der Einstiegs-Workshop vermittelt umfangreiches Wissen zum Säure-Basen-Haushalt, Basenfasten sowie geeigneten Lebensmitteln und praktischen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Den Teilnehmenden werden Werkzeuge an die Hand gegeben, mit denen sie ihre Ernährung selbstständig anpassen können. Der zweite Termin dient dem Austausch, der Aufrechterhaltung der Motivation und zur Klärung von offenen Fragen.

Fußreflexzonenmassage

91019 Workshop

Samstag, 05.04.2025, 10–17 Uhr

Andrea Helmling, Heilpraktikerin
49,00 € zzgl. 3 € Materialkosten (werden 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 Organ-Druckpunkte, 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, Wolldecke, Isomatte.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

für die Kreise Hall & Hohenlohe

– ein Projekt des Krebsverein Schwäbisch Hall e.V.

Gruppenangebote 2025

alle Angebote werden von erfahrenen
Psychoonkologinnen angeleitet

Gesprächsgruppe

Austauschangebot für an Krebs
erkrankte Menschen

Achtsamkeitsgruppe

für Krebserkrankte und ihre Angehörigen
zum Erlernen und praktischen Einüben von
Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden

Meta-Gruppe

Austauschangebot für Menschen, die mit einer
metastasierten Krebserkrankung leben

Angehörigengruppe

Austauschangebot für Menschen, die an Krebs
erkrankte Angehörige haben

Weitere Informationen und Anmeldung unter

Tel.: 0791 - 89402

Mail: willkommen@krebsberatung-sha.de

Körperpflege

Wellness-Cremes und mehr mit (Wild) Kräutern

91038 Kompaktkurs

Samstag, 15.03.2025, 10–12 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
35,00 € (inkl. 12 € 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.

Schminkschule für die Frau

91040 F Kompaktkurs

Samstag, 17.05.2025, 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, 22.03.2025, 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

Allgemeiner Hinweis



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

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

Die Augen schnell und richtig schminken

91042 F Kompaktkurs

Freitag, 18.07.2025, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up
Artist

36,00 € (inkl. Materialkosten)
Haus der Bildung

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.

Young Girls Make-up

91146 J ab 13 Jahren

Samstag, 31.05.2025, 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

Asia-Streetfood – ein Fest der Aromen

94001 Kochkurs

Dienstag, 25.03.2025, 17–20:30 Uhr
Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
49,00 € (inkl. 19 € für Rezeptheft, Getränke
und Lebensmittel)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Inspiriert von der Vielfalt der asiatischen Küche werden in diesem Kurs eine aromatische Pekingsuppe mit Hähnchen und Gemüse sowie ein rotes Thai Curry mit Hühnerbrustfilet und knackigem Gemüse zubereitet, begleitet von duftendem Jasmin Tee. Den Abschluss bildet ein erfrischender vietnamesischer Obstsalat mit exotischen Früchten und Joghurtsalsa. Im Anschluss wird das Menü in

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 079 1.751-294 (vormittags)

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



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 online
montags ab 10.03.25, 17:30–18:30 Uhr (5x)
Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
39,00 €
Zoom Videokonferenz

Zuviel Stress macht krank und mindert die Lebensqualität. Grund genug, uns im Alltag immer wieder Inseln zu schaffen und täglich aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken kennenzulernen. Und auch Meditation verlangt nicht zwingend die absolute Stille und Räucherstäbchen. 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.

Waldbaden

95006 Exkursion
Freitag, 11.04.2025, 13–16 Uhr
Simone Abendschein, Coach für essbare Wildpflanzen
25,00 €
Treffpunkt: Blockhütte am Lemberg

Waldbaden bedeutet, den Wald bewusst wahrzunehmen und mit allen Sinnen zu erleben. Durch das achtsame Schlendern und Verweilen entstehen Momente der Ruhe, in denen das Treiben der Tiere und die Klänge der Natur spürbar werden. Die Aromen des Waldes, sogenannte Terpene, können das Immunsystem stärken und Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht vorbeugen. Eine wohltuende Verbindung zur Natur.
Bitte mitbringen: Essen und zu Trinken, Sitzunterlage, wetterfeste Kleidung, bequemes aber festes Schuhwerk.

Klangschalen-Entspannung

95007 Workshop
Samstag, 05.04.2025, 10–16 Uhr
Birgit Franz, Klangpädagogin und Entspannungstrainerin
54,00 €
Lichtraum, Altenhausen 6, SHA

Tagesworkshop für Erwachsene
In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Klangschalen, lernen Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause kennen und erleben die wohltuende, entspannen-

de und harmonisierende Wirkung der Klangschale. Eine halbstündige Mittagspause ist in der Kurszeit integriert.
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Socken.

Entspannt im Hier und Jetzt: Meditation für Einsteiger

95008 Abendkurs
montags ab 23.06.25, 18:35–19:35 Uhr (3x)
Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
25,00 €
Haus der Bildung

Häufig begegnen uns Vorstellungen, dass effektive Meditation nur in einem tranceähnlichen Zustand, in dem man völlig frei von Gedanken sein muss, möglich ist. Dieser Kurs bricht mit diesen Dogmen und öffnet den Raum für eine natürliche und individuelle Meditationspraxis. Es soll zeigen, dass Meditation auch im bewegten Alltag seinen Platz finden kann und nicht an strikte Regeln gebunden ist. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen, die sich erstmals an das Thema Meditation heranwagen möchten, als auch an diejenigen, die ihre Praxis mit mehr Leichtigkeit und weniger Druck neu beleben wollen. Er bietet die Gelegenheit, Meditation als Werkzeug zur Stressreduzierung und Förderung der Achtsamkeit im täglichen Leben zu nutzen.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Achtsamkeit – mehr Gelassenheit im Alltag

95009 Abendkurs
dienstags ab 11.03.25, 17:30–18:30 Uhr (10x)
Birgit Franz, Klangpädagogin und Entspannungstrainerin
75,00 €
Lichtraum, Altenhausen 6, SHA

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 Blitzentspannungsübungen zur einfachen Anwendung im Alltag ergänzt.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Progressive Muskelentspannung

95015 Abendkurs
mittwochs ab 12.03.25, 19:45–21:15 Uhr (10x)
Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
99,00 €
Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

In diesem Kurs zur progressiven Muskelentspannung lernen Sie, arbeitsbedingten Stress effektiv zu reduzieren. Sie erfahren, wie durch abwechselndes Anspannen und Entspannen spezifischer Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand erreicht wird. Praktische Übungen helfen Ihnen, die Techniken schnell im Alltag umzusetzen, um Ruhe und Gelassenheit am Arbeitsplatz zu fördern. Ideal für Berufstätige, die einen Weg suchen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Zilgri® Schnupperkurs

95018 Nachmittagskurs
montags ab 17.02.25, 16:30–17:30 Uhr (2x)
Christiane Krauß, Heilpraktikerin, Zilgri®-Therapeutin
15,00 €
Solebad, Bewegungsraum

Zilgri®

95019 Nachmittagskurs
montags ab 10.03.25, 16:30–17:30 Uhr (8x)
Christiane Krauß, Heilpraktikerin, Zilgri®-Therapeutin
56,00 €
Solebad, Bewegungsraum

Atem- und Bewegungstherapie bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Zilgri® 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



Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte in einem 100% reinen, allergenfreien Mikroklima aus Toten-Meer-Salz, Himalaya-Salz und Haller Sole.

Eintrittskarten, Kurkarten und Gutscheine für die Große Salzgrotte oder Familiengrotte erhalten Sie an der Solebadkasse oder in unserem Gutschein-Shop unter: www.solebad-hall.de



Solebad Schwäbisch Hall GmbH
Weilerwiese 7 ☎ 0791 7587-130



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.

Sonntagsmeditation

95021 Vormittagskurs
Sonntag, 16.03., 06.04., 18.05., 22.06., 20.07.2025, jeweils 11-12:30 Uhr
 Sylvia Reich
 59,00 €
 Sylvia Reich, Ringstraße 40, Schwäbisch Hall

Klangmeditation ist eine Klangreise in tiefe Entspannung. Der Fokus liegt darauf, den Sonntag zu genießen und innere Kraftquellen ins Fließen zu bringen. Unter Anleitung der Dozentin wird die Kunst der Achtsamkeit erfahrbar gemacht, während meditative Klänge ein Gefühl von Leichtigkeit erzeugen und so einen gestärkten Start in die neue Woche ermöglichen sollen. Sylvia Reich, ausgebildet im Mantragesang in Pushkar (Nordindien), beherrscht verschiedene Techniken des Obertongesangs und kreiert meditative Vokalmusik. Während der Sonntagsmeditation wird sie Sie mit live gesungenen Klängen begleiten. Bitte mitbringen: Getränk, Decke.

Shiatsu

95024 Workshop
Samstag, 22.03.2025, 14:30-19:30 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.

Klassische Massage für Rücken und Nacken

95025 Workshop
Samstag, 17.05.2025, 10-18 Uhr
 Andrea Helmling, Heilpraktikerin
 59,00 € zzgl. 3 € Materialkosten (werden am Kurstag eingesammelt)
 Haus der Bildung

Sie lernen die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspan-

nenden 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.

Yoga

Hormonyoga

95031 F Vormittagskurs
donnerstags ab 13.03.25, 9:15-10:30 Uhr (10x)
 Anke Feil, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
 85,00 €
 Solebad, Bewegungsraum

Hormonyoga - Workshop

95032 F Wochenendkurs
22.02.25: 9:30-13:30 Uhr, 15:30-18:30 Uhr
23.02.25: 9:30-14 Uhr
 Anke Feil, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
 85,00 €
 Haus der Bildung

Die Hormone ins Gleichgewicht bringen - mit Bewegung, Atmung und Energielenkung. In 10 dynamischen und zugleich entspannenden Stunden wird die von Dinah Rodrigues entwickelte Übungsreihe erlernt, um das hormonelle Gleichgewicht zu fördern und hormonell bedingte Beschwerden positiv zu beeinflussen. Ziel ist es, die körpereigene Energie zu harmonisieren und die Hormonerzeugung zu reaktivieren. Geeignet unter anderem für Frauen ab 35 mit und ohne Beschwerden, in den Wechseljahren, bei unerfülltem Kinderwunsch, nach langer Pilleneinnahme, bei PCO und Schilddrüsenunterfunktion. Nicht geeignet bei Schwangerschaft, hormonell bedingtem Brustkrebs und Herzleiden. Bei Unsicherheiten vor Kursbeginn bitte Kontakt aufnehmen oder den Arzt konsultieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Yoga für den Rücken in der Mittagspause

95033 Mittagskurs
mittwochs ab 19.02.25, 12:30-13 Uhr (10x)
 Melanie Frank, Übungsleiterin B, Pilates-trainerin
 35,00 €
 Haus der Bildung

In einer kurzen Einheit von 30 Minuten entspannen wir uns aktiv. Sanfte Bewegungen und Dehnungen für unseren Körper schenken uns eine wohltuende und aktive Mittagspause. Auch für Einsteiger:innen ohne Yogakenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Pyjama-Yoga am Morgen

95034 Onlinekurs
donnerstags ab 13.03.25, 6:45-7:15 Uhr (5x)
 Michaela Langer, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin
 29,00 €
 Zoom Videokonferenz

Dieser Kurs ermöglicht einen entspannten Start in den Tag. Eine harmonische Kombination aus sanften Bewegungen, Atemübungen und Meditation, die direkt nach dem Aufstehen und noch in Ihrem Schlafanzug ausgeführt werden kann. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihren Tag erfrischt beginnen möchten.

Yoga im Grünen

95035 Workshop
Samstag, 05.07.2025, 10-11:15 Uhr
 Diana Baumann, Yogalehrerin
 15,00 €
 Grünfläche Schulzentrum Ost zwischen Schenkenseestr. und Baders Klinge

Durch Atemübungen, Dehnungen und sanfte Haltungen wird Körper und Geist in Balance gebracht. Die Natur unterstützt dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Ziel des Workshops ist es, grundlegende Techniken des Hatha Yoga zu vermitteln, um Flexibilität, Kraft und Entspannung zu fördern. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die Yoga in einer natürlichen Umgebung erleben möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Vinyasa Power Yoga

95036 Vormittagskurs
montags ab 24.02.25, 10-11 Uhr (10x)
 Team Move
 89,00 € (inkl. Mineralgetränk und Duschen)
 Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

95037 Abendkurs
dienstags ab 25.02.25, 19:30-20:30 Uhr (10x)
 Team Move
 89,00 € (inkl. Mineralgetränk und Duschen)
 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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte mitbringen: Decke bei Bedarf. In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move



Fitnessgymnastik

96044 Nachmittagskurs

montags ab 17.02.25, 17-18 Uhr (12x)
Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin
79,00 €
Freie Waldorfschule, Kleiner Eurythmiesaal im mittleren Pavillon

96045 Nachmittagskurs

mittwochs ab 19.02.25, 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 Krafttraining

96047X Abendkurs

mittwochs ab 05.03.25, 18:30-19:30 Uhr (8x)
IPG Waldenburg
95,00 € 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

96048X Abendkurs

mittwochs ab 14.05.25, 18:30-19:30 Uhr (8x)
IPG Waldenburg
95,00 € 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 gezielten 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

M.A.X.® Fitness

96048 Abendkurs

montags ab 17.02.25, 17:45-18:15 Uhr (10x)
Team Move
44,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser)
Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

M.A.X.® ist ein 30-minütiges Intervalltraining, bei dem Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Die Übungen fokussieren sich auf die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie auf die Oberkörper- und Core-Muskulatur und beinhalten Balanceübungen.
In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Fitnessgymnastik

96049 Abendkurs

montags ab 17.02.25, 18:30-19:30 Uhr (16x)
Susanne Glück, Sport- und Gymnastiklehrerin, Katja Schierle
99,00 €
Turnhalle Langer Graben, Langer Graben 10

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching.
Bitte Sportkleidung und Matte mitbringen.

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

96050 Abendkurs

dienstags ab 27.05.25, 18-19 Uhr (5x)
Angelika Kiuntke, Fitness-Trainerin 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 – BBP

96051 Abendkurs

montags ab 17.02.25, 19:15-20:15 Uhr (15x)
Barbara Gentner, Fitness-Trainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha
84,00 €
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

Allgemeiner Hinweis



Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, es ist möglich, dass zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung der von Ihnen ausgewählte Kurs aufgrund hoher Nachfrage oder Weitemeldungen 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!

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.
Bitte in Sportkleidung kommen, Matte mitbringen.

Jumping für Frauen

96055 F Nachmittagskurs

mittwochs ab 19.02.25, 17:10-18 Uhr (8x)
Nikolett Szabo
59,00 €
LadyPower Fitness

96056 F Abendkurs

mittwochs ab 19.02.25, 18-18:50 Uhr (8x)
Nikolett Szabo
59,00 €
LadyPower Fitness

96057 F Nachmittagskurs

mittwochs ab 14.05.25, 17:10-18 Uhr (8x)
Nikolett Szabo
59,00 €
LadyPower Fitness

96058 F Abendkurs

mittwochs ab 14.05.25, 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 kräftigenden Balance-Akt. Bitte beachten: Nicht empfohlen bei einer Schwangerschaft! Bitte Sportkleidung mitbringen.
In Kooperation mit dem LadyPower Fitnessstudio



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:

- 68 Englisch
- 69 Business English
- 69 Französisch
- 70 Italienisch
- 71 Spanisch
- 71 Weitere Sprachen
- 73 Internationales

Französisch B2

73017 Vormittagskurs

mittwochs ab 19.02.25, 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 20.02.25, 9–10:30 Uhr (14x)

Elke Schneeberger
112,00 €

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 20.02.25, 16.45–18:15 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 6.

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.

Italienisch

Italienisch A1 Einstiegskurs

74009 Abendkurs

dienstags ab 18.02.25, 18–19:30 Uhr (15x)

Fabio Sturlese
120,00 €
Haus der Bildung

Sie möchten Italienisch lernen und gleichzeitig Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur erfahren? In diesem Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen und erfahren nebenbei viel über Land und Leute.



bei viel über Land und Leute.
Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978–3192754272), ab Lektion 1.

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

74002

mittwochs ab 19.02.25, 10:30–12 Uhr (15x)

Gianni Petracca
120,00 €
Haus der Bildung

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

74003

donnerstags ab 20.02.25, 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 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 6.

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

74007

Abendkurs

donnerstags ab 20.02.25, 19:45–21:15 Uhr (15x)

Laura Martinelli
120,00 €
Realschule Schenkensee, Raum 136,
Zeichensaal

Sie möchten Italienisch lernen und gleichzeitig Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur erfahren? In diesem Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse 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 A2

74008

donnerstags ab 20.02.25, 18–19:30 Uhr (15x)

Laura Martinelli
120,00 €
Realschule Schenkensee, Raum 136,
Zeichensaal

Kursbuch: „Chiaro! A2, nuova edizione“ (ISBN 978-3-19-275449-4), ab Lektion 1.

Italienisch A2

74010

donnerstags ab 20.02.25, 18–19:30 Uhr (15x)

Femka Saipi
120,00 €
Haus der Bildung

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 7.

Italienisch B1

74015

dienstags ab 18.02.25, 10:30–12 Uhr (15x)

Gianni Petracca
120,00 €
Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Kursbuch: „Chiaro! B1“ nuova edizione (ISBN 978-3-19-045467-9), ab Lektion 1.



Kyrillische Schrift für serbische Muttersprachler

77038

Wochenendkurs

freitags ab 21.02.25, 16–17:30 Uhr (15x)

Sanja Martinovic

120,00 €

Haus der Bildung

Möchten Sie Ihre kyrillische Schrift erlernen oder verbessern? Dann ist dieser Kyrillischkurs genau das Richtige. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der kyrillischen Schrift kennenlernen und vertiefen.

Für das Erlernen der Sprache ist es daher notwendig, dass Sie Kyrillisch beherrschen. Falls Sie die kyrillische Schrift bereits bei anderen slawischen Sprachen kennengelernt haben, wird es Sie sicher interessieren, dass das serbische kyrillische Alphabet einige zusätzliche Buchstaben aufweist, die in anderen kyrillischen Schriften nicht existieren. Diese werden benötigt, um sämtliche Laute der serbischen Sprache wiedergeben zu können.

Lesen und Schreiben

78904 U

Abendkurs

donnerstags ab 13.03.25, 17:45–18:45 Uhr (14x)

Marlies Schön-Faisey

59,00 € (inklusive Kopien)

Haus der Bildung

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.

Internationales

Canzoni e storie

27055

Abendkurs

donnerstags ab 20.02.25, 18–19:30 Uhr (6x)

Regina Klenk, Romanistin und freie Texterin

48,00 €

Haus der Bildung

Alte Gassenhauer wie „O sole mio“, Hits der 50er, Werke der Cantautori in den 80er Jahren oder aktuelle Hitparaden-Stürmer – wir lieben italienische Lieder, weil sie allesamt Ohrwurm-Qualität haben. Aber wer weiß schon, warum es da eigentlich so genau geht..

In diesem Kurs nehmen wir die Texte unter die Lupe und erfahren etwas über die Interpretation. Wir feiern die Schönheit der italienischen Sprache und der Musik, es werden aber auch Fragen zu Grammatik und Wortschatz behandelt.

Der Kurs richtet sich an italophile Musikfreund*innen mit Italienisch-Grundkenntnissen. Findet auch in den Ferien statt.

Weltcafé

dienstags ab 18.02.25, 15–18 Uhr (5x)

18.2., 18.3., 20.5. und 15.7. 2025

gebührenfrei

Erdgeschoss im Brenzhaus, Mauerstrasse 5, Schwäbisch Hall

Vorbeikommen. Begegnen. Kaffee trinken.

Das Weltcafé in Schwäbisch Hall findet jeden 3. Dienstag im Monat statt, von 15 bis 18 Uhr. Offenes Kommen und Gehen.

Herzliche Einladung an alle Personen, die gerne andere Menschen kennenlernen, nette Gespräche führen und einen leckeren Kaffee trinken möchten.

Bringen Sie gerne Ihre Bekannten, Freunde, Netzwerke mit - eine Anmeldung ist nicht nötig.

Wo die Schokolade wächst

27081

Donnerstag, 20.03.2025, 18–19:30 Uhr

Claude Keil

9,00 €

Haus der Bildung

Die große Reise der Schokolade durch die Welt: Vom Kakaobaum im Regenwald bis zur Schokotheke in Deutschland: Woher kommt der Kakao, der für die Herstellung von Schokolade verwendet wird? Schokolade gehört mit Abstand zu den beliebtesten Süßigkeiten, gleichzeitig leiden aber die Kakaobauern in den Anbauländern unter geringem Einkommen. Mit spannenden Methoden gehen wir auf Spurensuche und schauen nach Beispielen nachhaltiger Entwicklung. In wie weit kann faire Schokolade die Rechte von Menschen und Natur beeinflussen? Natürlich genießen wir auch Faire Schokolade.

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





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:

- 75 BAMF Integrations- und Berufssprachkurse
- 76 Wochenendkurse
- 76 Abendkurse



Einbürgerungstests (25 €)

Samstag, 22.03.2025, 09 Uhr
Samstag, 17.05.2025, 09 Uhr
Samstag, 05.07.2025, 09 Uhr

Sprachprüfungen Deutsch A2/B1 (175 €)

Samstag, 22.03.2025, 10 Uhr
Samstag, 17.05.2025, 10 Uhr
Samstag, 05.07.2025, 10 Uhr

Begrenzte Platzzahl! Bitte beachten Sie die Anmeldefristen und melden Sie sich persönlich zu den Prüfungen an.

B2 Berufssprachkurse

DeuFöV – Berufsbezogener Deutschkurs B2

71056

montags ab 24.02.25, 8:30–12:45 Uhr (80x)
Karin Gardini Scheible
Haus der Bildung

DeuFöV – Berufsbezogener Deutschkurs B2

71057

montags ab 24.02.25, 13:30–17:45 Uhr (80x)
Marita Schmidt
Haus der Bildung

DeuFöV – Berufsbezogener Deutschkurs B2

71058

montags ab 28.04.25, 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

71080 Wochenendkurs

samstags ab 01.03.25, 9-12:15 Uhr (18x)
Kseniia Zakharova, Hakan Cesmeli
252,00 €
Haus der Bildung

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch Hier! A1.2 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676681-4 ab Lektion 1

Deutsch am Wochenende A2.2

71081 Wochenendkurs

samstags ab 01.03.25, 9-12:15 Uhr (18x)
Hakan Cesmeli, Hans Sommer
252,00 €
Haus der Bildung

Lehrbuch Hier! A2.2 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676683-8 ab Lektion 1

Deutsch am Wochenende B1.2

71082 Wochenendkurs

samstags ab 01.03.25, 9-12:15 Uhr (18x)
Panagiota Panoria
252,00 €
Haus der Bildung

Lehrbuch Hier! B1.2 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676685-2 ab Lektion 1

Deutsch am Wochenende B2.2

71083 Wochenendkurs

samstags ab 01.03.25, 9-12:15 Uhr (18x)
Dapfni-Ana Enache
252,00 €
Haus der Bildung

Lehrbuch: Berliner Platz 4 NEU
Deutsch in Alltag und Beruf Klett Verlag ISBN
978-3-12-606077-6

Abendkurse

Deutsch Abendkurs A1.2

71084 Abendkurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 18.02.2025, 18-19:30 Uhr (35x)
Kseniia Zakharova, Seniye Kaya
245,00 €
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Lehrbuch Hier! A1.2 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676681-4 ab Lektion 1

Deutsch Abendkurs A2.2

71085 Abendkurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 18.02.2025, 18-19:30 Uhr (35x)
Gabriele Steiner, Hans Werner Schmidt, N.N.
245,00 €
Haus der Bildung

Lehrbuch Hier! A2.2 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676683-8 ab Lektion 1

Deutsch Abendkurs B1.2

71086 Abendkurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 18.02.2025, 18-19:30 Uhr (35x)
Dapfni-Ana Enache
245,00 €
Haus der Bildung

Lehrbuch Hier! B1.2 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676685-2 ab Lektion 1

Deutsch Abendkurs B2.1

71087 Abendkurs

dienstags und donnerstags
Dienstag, 18.02.2025, 18-19:30 Uhr (35x)
Panagiota Panoria
245,00 €
Haus der Bildung

Deutsch Abendkurs C1

71088 Abendkurs

mittwochs ab 19.02.25, 18-19:30 Uhr (15x)
Hana Vasicek-Kraft
105,00 €
Haus der Bildung



Foto: Arslan



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.

**IHRE ANSPRECHPARTNERIN:**

Jasmin Domberg
Tel. 0791.97066-16
j.domberg@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 78 Wirtschaft und Finanzen
- 79 Berufliche Kompetenzen
- 81 Betriebswirtschaft
- 83 Digitale Kompetenzen



Die Einkommensteuer kann kompliziert sein, besonders wenn Deutsch nicht Ihre Muttersprache ist. Dieser Kurs hilft Ihnen, alles Wichtige über das Erstellen einer Steuererklärung zu lernen. Wir erklären Ihnen die Grundlagen der Einkommensteuer einfach und verständlich. Sie lernen, wie man steuerliche Begriffe versteht und Steuerformulare am Computer ausfüllt. Ziel des Kurses ist es, dass Sie Ihre eigene Steuererklärung machen können. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse im Bereich B1/B2.

Berufliche Kompetenzen

Online-Angebote: Orientierungshilfe für Arbeitsuchende

54001 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 27.03.2025, 9:30–10:30 Uhr
 Bianca Biegel, Rhode Karpidou-Speck
 Eintritt frei
 Haus der Bildung

Die Agentur für Arbeit und das Jobcenter stellen eine Vielzahl an Online-Diensten zur Verfügung, die Arbeitssuchenden erste Informationen und Orientierung bieten. Rhode Karpidou-Speck und Bianca Biegel, die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, geben hierzu einen umfassenden Überblick über die verschiedenen digitalen Angebote zur Jobsuche und beruflichen Orientierung. Zusätzlich werden die eServices vorgestellt, die es ermöglichen, viele Anliegen schnell und bequem online zu erledigen – sicher und unkompliziert.

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall-Tauberbischofsheim, dem Jobcenter im Landkreis Schwäbisch Hall und dem Mehrgenerationentreff.

Digitale Bewerbungsmappe leicht gemacht

54003 Kompaktkurs
Mittwoch, 14.05.2025, 11:15–12:45 Uhr
 Martin Weis
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54004 Kompaktkurs
Mittwoch, 14.05.2025, 13:30–15 Uhr
 Martin Weis
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen optimal digital organisieren. Lernen Sie, wie Sie Dokumente als PDF speichern, mehrere Seiten zu einem Dokument zusammenfügen und Ihre Dateien sinnvoll strukturieren, um einen professionellen Eindruck bei Ihren Bewerbungen zu hinterlassen. Dieser Kurs bietet praxisorientierte Tipps und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Unterlagen übersichtlich und effizient verwalten können.



Foto: Canva

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall-Tauberbischofsheim, dem Jobcenter im Landkreis Schwäbisch Hall und dem Mehrgenerationentreff.

Klare Sprache für kluge Frauen

54004X Workshop
Dienstag, 11.03.2025, 18–20 Uhr
 Anna-Daniela Pickel
 gebührenfrei
 Schloss Öhringen, Blauer Saal, Marktplatz 15, Öhringen

Im Rahmen der Business Impulse 2025: Frauen - Wirtschaft - Erfolg. 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. Die Konsequenz ist, dass man unter Umständen nicht ernst genommen wird. Sie möchten, dass sich das verändert? Lernen Sie, wie Sie sprachliche Hürden – sogenannte Klarheitsbremsen – erkennen und überwinden. Entdecken Sie, wie Sie mit einer eindeutigen und überzeugenden Sprache Ihre Anliegen klar und verständlich präsentieren. Die Veranstaltung vermittelt Techniken, um strukturiert zu sprechen, sich souverän mit Kritik auseinanderzusetzen und den Unterschied zwischen Rechtfertigung und Begründung gezielt einzusetzen. Außerdem erfahren Sie, wie eine generationenübergreifende Sprache zu mehr Verständigung beiträgt.

In Kooperation mit der VHS Öhringen.

Berufliche Einzelberatung: Chancen nutzen – Meine berufliche Zukunft gestalten

54005 mit Anmeldung
Dienstag, 18.02.2025, 10–12 Uhr
 Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54006 mit Anmeldung
Dienstag, 18.03.2025, 10–12 Uhr
 Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54007 mit Anmeldung
Dienstag, 06.05.2025, 10–12 Uhr
 Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54008 mit Anmeldung
Dienstag, 03.06.2025, 10–12 Uhr
 Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54009 mit Anmeldung
Dienstag, 08.07.2025, 10–12 Uhr
 Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

Egal ob Sie Unterstützung bei einer Bewerbung benötigen, ob Sie Ihre berufliche Situation überdenken, sich weiterbilden oder ganz neu orientieren wollen, ob Sie nach einer beruflichen Unterbrechung den Wiedereinstieg meistern oder sich selbstständig machen wollen – Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken, weiß Rat zu beruflichen Themen und unterstützt Sie, Ihre beruflichen Pläne und Visionen zu verwirklichen. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und neutral. Anmeldung erforderlich unter Tel. 07131 3825 340 oder unter c.comsa@heilbronn-franken.com In Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken.



Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache 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.

Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

54053 Nachmittagskurs

Samstag, 29.03.2025, 9-16:30 Uhr

Helmut Lange

75,00 €

EduDip Videokonferenz

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Betriebswirtschaft

Xpert Business (XB) Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Profiniveau. XB ist ein Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen wie z. B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht, die je nach Interesse und schon vorhandenen Kenntnissen individuell ausgewählt und kombiniert werden können.

Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Die folgenden Xpert Business Kurse können Sie einzeln bei uns buchen. Wählen Sie einfach Ihren Vorkenntnissen und Zielen entsprechend aus. Nach jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Schritt für Schritt können Sie Ihre Zertifikate zu übergeordneten Abschlüssen zusammenfassen.

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie von zuhause aus in Onlinekursen von einem erfahrenen Online-Dozenten. Die Onlinekurse werden aufgezeichnet und dienen so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

XB Betriebliche Steuerpraxis

58001 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
ab 04.03.2025, 18:30–20:30 Uhr(22x)

396,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

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.

XB Bilanzierung

58002 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
ab 04.03.2025, 18:30–20:30 Uhr(20x)

360,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten 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. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

XB Controlling

58003 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
ab 04.03.2025, 18:30–20:30 Uhr(20x)

360,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

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 Controllinginstrumente 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.

XB Einnahmen-Überschussrechnung

58004 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
ab 04.03.2025, 18:30–20:30 Uhr(11x)

198,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

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.

XB Finanzbuchführung I

58005 Onlinekurs

dienstags und donnerstags
ab 04.03.2025, 18:30–20:30 Uhr(24x)

432,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische

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



Lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder sicher durch die digitale Welt begleiten können. In Kooperation mit der Bildungsregion Schwäbisch Hall, dem Landratsamt Schwäbisch Hall und der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)

Datenschutz in der Familie – Wie schützen wir unsere Kinder?

55003 Onlinevortrag
Donnerstag, 03.04.2025, 16–17:30 Uhr
Seher Dikmenli
gebührenfrei
Online

Was passiert mit unseren Daten? Wo hinterlassen Kinder und Jugendliche Datenspuren, die missbraucht werden können? Wie behalten wir die Kontrolle über ihre Daten? Daten sind das Gold des 21. Jahrhunderts - das bestätigt der wirtschaftliche Erfolg von Firmen wie Alphabet, Amazon und Facebook eindrucksvoll. Für unsere Mediennutzung bedeutet das: Viele Produkte und digitale Dienste sind nur scheinbar umsonst - wir bezahlen mit unseren persönlichen Daten. In diesem praxisorientierten Onlinevortrag werden die wichtigsten Regeln und praktischen Maßnahmen gezeigt, um die Privatsphäre von Kindern und Jugendlichen zu schützen. In Kooperation mit der Bildungsregion Schwäbisch Hall, dem Landratsamt Schwäbisch Hall und der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)

Digitaler Nachlass

55004X Onlinekurs
Mittwoch, 19.03.2025, 19–21:30 Uhr
Christa Rahner-Göhring
gebührenfrei
Zoom Videokonferenz

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 und der VHS Öhringen.



Foto: Canva

Einstiegskurse

Laptop und PC für Einsteiger:innen

55010 Vormittagskurs
donnerstags ab 03.04.25, 9–12 Uhr (3x)
Ernst Glockzin
84,00 €
Haus der Bildung

Dieser Kurs wendet sich an Senior:innen 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 kennenzulernen. Ein eigener PC oder Laptop sollte zu Hause vorhanden sein, damit Sie das Gelernte anwenden und vertiefen können.

Sicher ins Internet für Einsteiger:innen

55011 Vormittagskurs
donnerstags ab 15.05.25, 9–12 Uhr (2x)
Ernst Glockzin
56,00 €
Haus der Bildung

Sie haben erste einfache PC-Grundkenntnisse (z.B. durch den Kurs „Laptop und PC für Einsteiger:innen“) und möchten jetzt das Internet als Informationsquelle und E-Mail zur Kommunikation nutzen. Kursinhalte sind u.a.: Aufbau und Funktionsweise des Internets; Arbeiten mit einem Browser (z.B. Internet Explorer); E-Mail und Anlegen einer E-Mail-Adresse; Benutzerkonten und Passwörter; Suchmaschinen; Auskünfte und Angebote einholen; Risiken im Internet.

iPhone Einstiegskurs

55026 Abendkurs
Dienstag, 01.07.2025, 18–19:30 Uhr
Sascha Hub
12,00 €
Haus der Bildung

Sie möchten Ihr iPhone/iPad mit Betriebssystem iOS 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 iPhone/iPad.

iPhone Aufbaukurs

55027 Abendkurs
Dienstag, 08.07.2025, 18–19:30 Uhr
Sascha Hub
12,00 €
Haus der Bildung

Aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Einstiegskurs wird anschaulich erklärt, wie iPhones in der Praxis funktionieren, welche weiteren Anwendungen vielleicht auch für Sie interessant sind und worauf man im täglichen Umgang mit dem iPhone achten sollte. Daneben bleibt Zeit, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Personen. Bitte mitbringen: Eigenes iPhone.

Android Smartphone Einstiegskurs

55028 Abendkurs
Dienstag, 15.07.2025, 18–19:30 Uhr
Sascha Hub
12,00 €
Haus der Bildung

Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet mit Android Betriebssystem startklar und einsatzbereit machen? In diesem Kurs bekommen Sie 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 außerdem einen Blick auf gängige Apps und wie Sie diese aus dem Playstore erhalten. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone/Tablet.



Android Smartphones Aufbaukurs

55029 Abendkurs
Dienstag, 29.07.2025, 18–19:30 Uhr
Sascha Hub
12,00 €
Haus der Bildung

Aufbauend auf den Kenntnissen des Einstiegskurses wird anschaulich erklärt, wie Smartphones mit Betriebssystem Android 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: Eigenes Smartphone.

Digital im Alltag

Eine neue Technik zu lernen ist ein bisschen wie Fahrrad fahren zu lernen: vom Zuschauen lernt man es nicht. Die Kurse der Reihe „Digital im Alltag“ sind Einführungen für Neueinsteiger:innen, die es wissen wollen und Zeit haben, Smartphone und Tablet in ihren Alltag zu integrieren. Alle Kurse sind einzeln buchbar. Die Reihe „Digital im Alltag“ ist eine Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff.

Digital im Alltag: Bus- und Bahnfahren mit Apps

55015 Nachmittagskurs
Donnerstag, 27.02.2025, 15:30–17 Uhr
Martin Weis
5,00 €
Haus der Bildung

Wann fährt mein Bus? Welche Zugverbindung ist die beste und günstigste? Wie bezahle ich den Rufbus? Die richtigen Apps helfen beim Bus- und Bahnfahren. Im Kurs werden verschiedene Apps vorgestellt, Installation und Deinstallation geübt und anhand praktischer Beispiele Bus- und Bahnverbindungen gesucht. Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

Digital im Alltag: 10 Apps, die das Leben leichter machen

55016 Nachmittagskurs
Dienstag, 11.03.2025, 15–16 Uhr
Hans-Peter Hammel
5,00 €
Haus der Bildung

Es gibt für Handy und Tablet viele kleine „Helferlein“, die das Leben erleichtern. Hans-Peter Hammel stellt zehn Apps vor, die im Alltag nützlich und hilfreich sind. Bitte eigenes Smartphone/Tablet mitbringen.

Digital im Alltag: Digitalcafé

55017A Nachmittagskurs
Dienstag, 25.03.2025, 16–17:30 Uhr
Hans-Peter Hammel
5,00 €
Haus der Bildung

55017B Nachmittagskurs
Dienstag, 29.04.2025, 16–17:30 Uhr
Hans-Peter Hammel
5,00 €
Haus der Bildung

Wie geht das nochmal genau? Was muss ich tun, damit mein Smartphone oder Tablet das tut, was ich will? Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Fragen gestellt werden. Der Austausch mit anderen Besucherinnen und Besuchern ist gewünscht.

Digital im Alltag: 6 Maßnahmen, um Ihr Handy besser kennen zu lernen

55018 Nachmittagskurs
Freitag, 28.03.2025, 16–17:30 Uhr
Martin Weis
5,00 €
Haus der Bildung

Handy oder Tablet sind Alleskönner. Viele Funktion verstecken sich in unseren neuen Wunderkästchen. Welche kennen Sie? An diesem Nachmittag erhalten Sie zur Selbsteinschätzung eine Aufgabenblatt mit 20 Handy- oder Tabletfunktionen, die Ihr Leben leichter machen können. Danach ist Zeit, Wissenslücken durch praktische Übungen an Androidgeräten zu schließen. Übungsblatt und das Übungsheft erhalten Sie kostenfrei im Kurs.

Digital im Alltag: Dinge im Internet bestellen

55019 Nachmittagskurs
Dienstag, 08.04.2025, 15–16 Uhr
Hans-Peter Hammel
5,00 €
Haus der Bildung

Reisen, Bücher, Lebensmittel und viele weitere Dinge des persönlichen Bedarfs können heute im Internet gekauft und verkauft werden. Wie aber funktioniert das Bezahlen im Internet? Welche Verfahren gibt es und welche sind sicher? Wie finde ich die Dinge, die ich kaufen möchte? Hans-Peter Hammel vom Mehrgenerationentreff stellt verschiedene Möglichkeiten vor, wie im Internet gezahlt werden kann.

Digital im Alltag: Einführung in das Tablet

55020 Nachmittagskurs
Dienstag, 06.05.2025, 15–16:30 Uhr
Martin Weis
5,00 €
Haus der Bildung

Flach, handlich und mobil: Mit einem Tablet stehen viele Wege in die digitale Welt offen. Martin Weis gibt eine kurze Einführung in die grundlegenden Funktionen eines Tablets. Leihgeräte sind vorhanden.

Digital im Alltag: Gesundheits-Apps für das Handy

55021 Nachmittagskurs
Dienstag, 13.05.2025, 15–16 Uhr
Hans-Peter Hammel
5,00 €
Haus der Bildung

Mit Hilfe von Apps die eigenen Vitaldaten erfassen oder seine ärztlich verordneten Trainingserfolge dokumentieren? Heute kein Problem. Gesundheits-Apps halten immer mehr Einzug in das tägliche Leben. Hans-Peter Hammel vom Mehrgenerationentreff stellt digitale Anwendungen im Gesundheitsbereich vor und gibt einen umfassenden Überblick über Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer, insbesondere von Gesundheits-Apps.

Digital im Alltag: Gedächtnistraining am Handy

55022 Nachmittagskurs
Dienstag, 20.05.2025, 15–16 Uhr
Hans-Peter Hammel
5,00 €
Haus der Bildung

Benutze es oder verliere es: Gedächtnistraining kann helfen, die grauen Zellen aktiv zu halten. Hans-Peter Hammel stellt verschiedene Apps vor und zeigt, wie man diese installiert. Bitte eigenes Smartphone/Tablet mitbringen.

Digital im Alltag: Die Hitparade der 100 besten Apps

55023 Nachmittagskurs
Dienstag, 27.05.2025, 15–16 Uhr
Martin Weis
5,00 €
Haus der Bildung

Welche Apps werden zur Zeit am meisten genutzt? Wir schauen an, welche Apps am häufigsten heruntergeladen werden und was sie können. Bitte eigenes Smartphone/Tablet mitbringen.

Digital im Alltag: Drei Fragen – Drei Antworten

55024 Nachmittagskurs
Dienstag, 17.06.2025, 16–17:30 Uhr
Martin Weis
5,00 €
Haus der Bildung

Sie suchen Unterstützung bei Smartphone oder Tablet? Gemeinsam in der Gruppe sammeln wir die Fragen der Teilnehmenden. Martin Weis vom Mehrgenerationentreff beant-



wortet diese in 90 Minuten. Sie lernen Ihr Smartphone oder Tablet sehr genau kennen und bekommen Fragen beantwortet, die Sie vielleicht so nicht gestellt hätte.

Digital im Alltag: Eine E-Mail-Adresse einrichten

55025 Nachmittagskurs

Dienstag, 15.07.2025, 15–16 Uhr

Martin Weis
5,00 €

Haus der Bildung

Viele Dienstleistungen können mittlerweile nur noch über eine E-Mail-Adresse genutzt werden. Wir richten eine persönliche E-Mail-Adresse ein und zeigen, wie man sich z.B. für die Hallcard anmeldet.

Software und Anwendungen

Word, Excel, Outlook und PowerPoint – Grundkurs

55040 Abendkurs

donnerstags ab 13.03.25, 18–21 Uhr (4x)

Michael Mulfänger
124,00 € inkl. Lehrbuch
Haus der Bildung

In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie Sie die Programme Word, Excel, Outlook und PowerPoint aus dem MS-Office 2021 Paket einfach und effektiv nutzen können. Sie erfahren, wie man Dokumente erstellt, Zahlen in Tabellen analysiert, E-Mails besser verwaltet und ansprechende Präsentationen gestaltet. Entdecken Sie die praktischen Möglichkeiten, die Ihnen MS Office bietet, ob für den Beruf, die Schule oder sonstige Anwendungen und erhalten Sie Tipps und Tricks für den Alltag.

Word, Excel, Outlook und PowerPoint – Aufbaukurs

55041 Abendkurs

donnerstags ab 08.05.25, 18–21 Uhr (3x)

Michael Mulfänger
86,00 € (zzgl. Lehrbuch à 10 €, falls noch nicht vorhanden)
Haus der Bildung

In diesem Intensivkurs bauen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs aus.

Word

55042 Kompaktkurs

Montag, 02.06.2025, 8:30–15 Uhr

Michael Mulfänger
83,00 € inkl. Lehrbuch
Haus der Bildung

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Funktionen und Möglichkeiten, die Microsoft Word 2021 bietet. Sie erfahren, wie man Texte erstellt, überarbeitet, speichert, öffnet und druckt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie

Tabulatoren setzen, Nummerierungen und Aufzählungen effektiv nutzen, Tabellen einfügen sowie Rahmen und Schattierungen anwenden. Der Kurs bietet eine Einführung in die Nutzung der Word-Hilfefunktion, damit Sie auch nach dem Kurs selbstständig weiterlernen können. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Fähigkeiten in der Textverarbeitung von Grund auf aufbauen möchten. Dieser Kurs ist für Bildungszeit geeignet.

Excel

55043 Kompaktkurs

Montag, 30.06.2025, 8:30–15 Uhr

Michael Mulfänger
83,00 € inkl. Lehrbuch
Haus der Bildung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Excel von Grund auf entwickeln möchten. Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe kennen, verstehen den Aufbau des Excel-Bildschirms und erfahren, wie man mit Zellen, Zeilen und Spalten arbeitet. Sie erfahren, wie Sie relative und absolute Bezüge nutzen, effektiv Formeln und Funktionen einsetzen und Ihre Zellen optimal formatieren. Zusätzlich geben wir Ihnen praktische Tipps und Tricks an die Hand, um Ihre Arbeit mit Excel zu vereinfachen und zu verbessern. Wir verwenden Microsoft Office 2021.

Dieser Kurs ist für Bildungszeit geeignet.

Outlook

55044 Kompaktkurs

Montag, 23.06.2025, 8:30–15 Uhr

Michael Mulfänger
83,00 € inkl. Lehrbuch
Haus der Bildung

Outlook ist Ihr digitaler Assistent für das Verwalten von Nachrichten, Adressen, Aufgaben und Terminen. Der Kurs umfasst das grundlegende Arbeiten mit Outlook, wie das Senden, Lesen, Beantworten und Weiterleiten von E-Mails sowie das Hinzufügen und Verwalten von Dateianhängen. Sie lernen auch, wie Sie Adressbücher effektiv nutzen, Kontakte anlegen und verwalten sowie Ihre Termine übersichtlich organisieren. Wir verwenden Microsoft Office 2021.

Dieser Kurs ist für Bildungszeit geeignet.

PowerPoint

55045 Kompaktkurs

Montag, 07.07.2025, 8:30–15 Uhr

Michael Mulfänger
83,00 € inkl. Lehrbuch
Haus der Bildung

Sie haben noch keine oder nur geringe Erfahrung mit Microsoft PowerPoint? In diesem Kurs führen wir Sie in die Grundlagen ein. Sie lernen die Benutzeroberfläche und die Symboleisten kennen, um effektiv Präsentationen zu gestalten. Wir decken wichtige The-

Bildungsurlaub? Bildungszeit!

Beschäftigte in Baden-Württemberg haben durch das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Die bezahlte Bildungsfreistellung kann genutzt werden **für die berufliche oder politische Weiterbildung** oder **für die Qualifizierung zur Wahrnehmung bestimmter ehrenamtlicher Tätigkeiten**.

Die Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V. ist als Bildungseinrichtung für Bildungszeit anerkannt. Wenn Sie an einem VHS-Kurs im Rahmen von Bildungszeit teilnehmen möchten, informieren Sie sich bitte, ob in Ihrem Fall die Anforderungen erfüllt sind und beachten Sie die Fristen: Anträge auf Bildungszeit müssen spätestens neun Wochen vor Beginn der Maßnahme bzw. der geplanten Bildungszeit, bei der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber schriftlich oder elektronisch eingereicht werden. Die genauen Anforderungen, die erfüllt sein müssen, um Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, und alle weiteren Informationen finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de

men ab wie das Erstellen und Bearbeiten von Folien, das Anwenden von Folienübergängen und das Hinzufügen von Elementen wie Tabellen, SmartArt und Grafiken. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Präsentationen mit Effekten und Animationen lebendig machen können. Sie erfahren auch, wie man den Folienmaster effektiv nutzt, um ein einheitliches Design zu gewährleisten, sowie wie Kopf- und Fußzeilen hinzugefügt werden. Praktische Tipps runden den Kurs ab. Wir verwenden Microsoft Office 2021.

Dieser Kurs ist für Bildungszeit geeignet.

Word: Grundlagen und Serienbriefe

55046 Abendkurs

dienstags ab 18.03.25, 17:30–19:45 Uhr (4x)

Michael Mulfänger
101,00 € inkl. Lehrbuch
Haus der Bildung

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Funktionen und Möglichkeiten, die Microsoft Word 2021 bietet. Sie erfahren, wie man Texte erstellt, überarbeitet, speichert, öffnet und druckt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Tabulatoren setzen, Nummerierungen und Aufzählungen effektiv nutzen, Tabellen einfügen sowie Rahmen und Schattierungen anwenden. Der Kurs bietet auch eine Einführung in die Nutzung der Word-Hilfefunktion, damit Sie auch nach dem Kurs selbstständig weiterlernen können. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Fähigkeiten in der Textverarbeitung von Grund auf aufbauen möchten.



Mit Pivot-Tabellen können große Datenmengen, die in Tabellenform vorliegen, strukturiert und dynamisch im Handumdrehen ausgewertet werden: Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und zueinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich anschaulich mit Pivot-Charts z. B. für Präsentationen visualisieren. Lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen um schnelle, zeitsparende und zuverlässige Analysen und Berichte zu erhalten. Bitte beachten Sie, dass Microsoft Excel ab Version 2019 vorausgesetzt wird. Der Kurs läuft über die Website „sichere-videokonferenz.de“.

Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren

55058 Onlinekurs

Mittwoch, 25.06.2025, 18–21:15 Uhr

Bettina Breton
36,00 €
Online

Mit dem Excel Add-In Power Query können unterschiedliche Datensätze aus verschiedenen Quellen in Excel importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und verglichen werden. Lernen Sie in diesem Einstiegskurs 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.

Bitte beachten Sie, dass Microsoft Excel ab Version 2019 vorausgesetzt wird. Die Formelsprache „M“ ist nicht Bestandteil dieses Kurses. Der Kurs läuft über die Website „sichere-videokonferenz.de“.

Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting

55059 Onlinekurs

Mittwoch, 02.07.2025, 18–21:15 Uhr

Bettina Breton
36,00 €
Online

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut, und Sie wollen den erweiterten Funktionsumfang von Power Pivot kennenlernen? Power Pivot ermöglicht die Verarbeitung von fast unbegrenzten Datensätze aus unterschiedlichen Quellen in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität gestattet Ihnen noch mehr Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichtsgestaltung. Mit der integrierten Formelsprache DAX können Sie zusätzliche Berechnungen und Auswertungen durchführen. Ein Einstiegskurs mit einfachen Praxisbeispielen. Bitte beachten Sie, dass Microsoft Excel ab Version 2019 vorausgesetzt wird. Der Kurs läuft über die Website „sichere-videokonferenz.de“.

ChatGPT im Alltag nutzen

55060 Abendkurs

Dienstag, 15.04.2025, 18–19:30 Uhr

Martin Weis
10,00 €
Haus der Bildung

Wie kann ich Künstliche Intelligenz sinnvoll einsetzen? ChatGPT ist in aller Munde, aber ist es wirklich ein Alleskönner, der unser Leben drastisch verändert? Diese Veranstaltung bietet einen umfassenden Einblick in die Funktionsweise und praktische Anwendung von ChatGPT. Erfahren Sie, ob und wie ChatGPT Ihren Alltag bereichern kann und diskutieren Sie die Qualität seiner Ergebnisse, von Textgenerierung über Gedichte bis zu komplexen Zusammenfassungen. Eigene Fragen der Teilnehmenden an ChatGPT sind erwünscht.

Künstliche Intelligenz/ ChatGPT im Office

55061X Onlinekurs

Freitag, 23.05.2025, 9–12:30 Uhr

Sabine Wöhrstein
99,00 €
Microsoft Teams - Videokonferenz

In einer sich rasant verändernden und zunehmend digitalisierten Arbeitswelt wird die Arbeit als Assistenzkraft immer komplexer und die Zeit immer knapper. KI-Systeme wie beispielsweise ChatGPT können Sie in vielen Bereichen unterstützen, indem sie repetitive Aufgaben automatisieren und erleichtern.

In diesem Seminar erweitern Sie Ihre Kompetenzen und verschaffen sich einen entscheidenden Wissensvorsprung, um als Office Professional für Künstliche Intelligenz wahrgenommen zu werden. Zielgruppe sind Assistentinnen und Assistenten, Sekretärinnen und Sekretäre sowie Office Professionals aller Bereiche, welche die praktische Anwendung von

ChatGPT und anderen KI-Tools kennenlernen möchten. Sie werden lernen, wie Sie diese neuen Technologien gezielt in Ihrer täglichen Arbeit einsetzen können, um Ihre Effizienz zu steigern und Ihre Position zu stärken. In Kooperation mit der VHS Crailsheim.

MAC Grundkurs

55065 Abendkurs

dienstags ab 18.02.25, 19:15–20:45 Uhr (9x)

Oliver Mezger
89,00 €
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 Systemeinstellungen 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 MacBooks 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. Nebenberuflich als Dozent und Coach im Bereich Multimedia und in der Mac-Welt tätig. Bitte mitbringen: ggf. eigenes MacBook.

MAC-AG

55066 Abendkurs

dienstags ab 18.02.25, 20:50–22 Uhr (9x)

Oliver Mezger
30,00 €
Haus der Bildung

Als Arbeitsgruppe auf unterschiedlichem Niveau lernen wir immer wieder miteinander



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



Kurse im Bereich „Bildbearbeitung und Grafikdesign“ finden Sie im Fachbereich Kultur | Werkstatt Kunst.

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 und die Möglichkeit eigene Fragen und Interessen einzubringen sind uns wichtig.

Faszination 3D-Druck

55067X Wochenendkurs

Samstag, 22.02.2025, 9:30–17 Uhr

Andreas Schlenker

95,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie über 3D-Druck wissen sollten. Sie lernen die verschiedenen Drucktechnologien kennen und können danach entscheiden, ob Sie diese effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können. Im Seminar wird an praktischen Beispielen erprobt, dreidimensionale Objekte am Computer zu modellieren und in Kunststoff auf einem 3D-Drucker auszugeben. Die Software, die Sie zum Erstellen der 3D-Objekte verwenden - Fusion 360 von Autodesk - lässt sich für Hobby-Anwender*innen kostenlos freischalten. Schon mit preiswerten 3D-Druckern lassen sich Prototypen, Ersatzteile, aber auch Spielzeugartikel, Schmuckobjekte, Modellbauobjekte und vieles mehr am Computer erstellen und drucken. Sie werden staunen, was schon möglich ist und was bald möglich sein wird. Das Seminar wird durchgeführt vom Autor des gleichnamigen Buches „Faszination 3D-Druck“ (Verlag Markt+Technik). Geeignet auch für Jugendliche ab 13 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen schon ab 11). In Kooperation mit der VHS Crailsheim.

Fusion 360 Grundlagenseminar

55068X Wochenendkurs

Samstag, 29.03.2025, 9:30–17 Uhr

Andreas Schlenker

113,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten 3D-Modellierfunktionen von Fusion 360, einer professionellen 3D-CAD-Software von Autodesk kennen, die für Privatanwender dank Privatanwenderlizenz kostenfrei genutzt werden kann. Im Seminar erstellen Sie 3D-Modelle für den 3D-Druck und einen Zusammenbau, von dem fotorealistische Abbildungen erzeugt werden. Eine Computeranimation der Baugruppe rundet einen interessanten Seminartag ab, bei dem Sie sich einen guten Überblick über die verschiedenen Programmbereiche verschaffen können. Ziel dieses Kurses ist, dass Sie mit Fusion 360 Ihre

eigenen Projekte selbst am Computer in 3D modellieren können.

Für die Teilnahme wird ein eigener Autodesk-Account mit einer Test- oder Privatanwenderlizenz von Fusion 360 benötigt; das Verwenden eines eigenen Notebooks im Unterricht ist möglich und wird empfohlen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim.

Fusion 360 Aufbauworkshop

55069X Wochenendkurs

Samstag, 17.05.2025, 9:30–17 Uhr

Andreas Schlenker

113,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Der Kurs richtet sich an alle, die intensiver in das Thema 3D-Modellieren mit der Software Autodesk Fusion 360 einsteigen wollen und alle wesentlichen Funktionen kennenlernen möchten. Voraussetzung für das Seminar ist der Besuch des Grundlagenseminars oder ein vergleichbarer Kenntnisstand. Sie lernen die wichtigsten Funktionen für die Volumenkonstruktion ebenso kennen wie die Grundlagen der Flächenmodellierung. Sie erstellen Freiform-Geometrien und wandeln diese in bearbeitbare Volumen um. Neben der Einzelteilkonstruktion wird das Arbeiten in der Baugruppe behandelt, in welcher mit Bewegungsbegrenzungen zwischen Bauteilen gearbeitet wird. Themen wie Kontaktsatz, Kollisionsprüfung und animierte Gelenke werden ebenso behandelt wie die Erstellung von Animationen von Baugruppen als Basis für die Zeichnungsdarstellung mit Positionsnummern und Teileliste. Tipps und Tricks runden einen spannenden Unterrichtstag ab. Für die Teilnahme wird ein eigener Autodesk-Account mit einer Test- oder Privatanwenderlizenz von Fusion 360 benötigt; das Verwenden eines eigenen Notebooks im Unterricht ist möglich und wird empfohlen. In Kooperation mit der VHS Crailsheim



Foto: Canva

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Kamilla Nowicki



Foto: privat

Kamilla Nowicki hat Angewandte Kulturwissenschaften in Lüneburg wie auch Visuelle Kommunikation (Fotografie & Film) in Hamburg studiert. Sie arbeitet als Filmmacherin, Fotografin, MediaCoach und bietet multimediale Workshops und Schulungen für diverse Institutionen & Firmen wie auch für Privatpersonen an. Ihr Motto lautet: „Immer am Puls der Zeit bleiben. Das Lernen hört nie auf!“

Visualisieren leicht gemacht: Erklärfilme selbst erstellen

55070 Onlinekurs

Mittwoch, 04.06.2025, 18:30–21:30 Uhr und Freitag, 06.06.2025, 18:30–21:30 Uhr

Kamilla Nowicki

58,00 €

Zoom Videokonferenz

Erklärfilme sind unverzichtbare Werkzeuge in der modernen Berufswelt. Sie machen komplexe Inhalte verständlich, fördern nachhaltiges Lernen und sorgen für Aufmerksamkeit bei Mitarbeitenden, Kunden oder Geschäftspartnern. Ob zur Schulung, Kundenbindung oder Produktpräsentation – Erklärfilme schaffen echten Mehrwert. Mit etwas Grundwissen können Sie auch selbst Erklärfilme erstellen. Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Formate, die Produktionsschritte und die passenden technischen Hilfsmittel kennen. Anschließend entdecken Sie, wie KI-gestützte Software den Prozess vereinfacht und setzen Ihr neues Wissen direkt in die Praxis um.



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



Immer auf Entdeckungsreise

**Abwechslung und Vielfalt stehen ganz oben bei unseren Kursangeboten in der ‚Jungen VHS‘: Forschen, Backen, Kochen, Basteln, Theater, Zirkus, Tanzen, Tastaturschreiben und, und, und ...
Mit Entdeckerfreude, Begeisterung und Neugier soll es losgehen.**

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 93 Eltern werden | Eltern sein
- 95 Lernwerkstatt
- 96 Natur
- 98 Malen | Zeichnen | Drucken
- 99 Kunsthandwerk
- 99 Kreatives Gestalten
- 99 Nähen | Filzen | Stricken
- 100 Fotografie | Film
- 100 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 101 Theater | Kleinkunst
- 101 Fit für die Schule und den Job
- 102 Beauty
- 102 Kochen | Backen
- 103 Bewegung
- 105 Bewegung im Wasser und im Freien
- 106 Tanz



Eltern werden | Eltern sein

Tragetuch-Kurs

31011 Workshop

Samstag, 29.03.2025, 10-12:30 Uhr
Marie-Sophie Anders, Doula, Zertifizierte Mütterpflegerin, Trageberaterin
29,00 €
Haus der Bildung

Entspannt Babys tragen für Anfänger:innen. Dieser Tragekurs ist für alle werdenden oder frisch gebackenen Eltern, die gerne ihr Neugeborenes tragen möchten.

Ist man neu in der „Tragewelt“, können einen die vielen Möglichkeiten, Trageweisen und Namen schnell überfordern. In diesem Kurs werden wir zusammen das Tragetuch binden und Alternativen zum Tragetuch von verschiedenen Marken ausprobieren. Ich werde Ihnen einen Überblick verschaffen und helfen, die richtige Trageweise für Sie und Ihren Tragling zu finden. Denn bevor man sich für ein Tragetuch oder Tragehilfe entscheidet, sollte man ein paar ausprobiert haben – ähnlich wie beim Schuhe kaufen.

Teddybär oder Puppe zum Binden üben (Tragepuppen stehen nur bedingt zur Verfügung). Selbstverständlich dürfen Sie auch mit Ihrem Neugeborenen kommen!

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung

Lesung: Ein neuer Herzschlag

31031 Lesung

Freitag, 09.05.2025, 19:30-21 Uhr
Alyssa Schwarz
10,00 € (Abendkasse)
Haus der Bildung

In dem Buch „Ein neuer Herzschlag – Worte, die dich halten, während du dein Kind hältst“ erzählen die Autorinnen vom Zauber, den diese besondere Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Zeit mit Kind umgibt. Zugleich wollen sie Mutterschaft entmystifizieren – mit authentischen, realen und auch mal schmerzhaften Erfahrungsberichten. Es geht um Mütter, die lieben und trotzdem oft nicht weiterwissen. Die auf der Suche nach ihrem neuen Ich sind und ihre Grenzen entdecken. Die diese neue Rolle auch mit Freiheit und Selbstliebe statt nur mit Aufopferung füllen möchten. Dieses Buch möchte Kraft spenden und vor allem das erleichternde Gefühl geben: Sie sind nicht allein mit ihrem neuen Herzschlag.

Elterncafé: Am Ende des Tages nicht mehr am Ende sein

31008 Vormittagskurs

Freitag, 16.05.2025, 9:30-11:30 Uhr
Alyssa Schwarz
18,00 €
Haus der Bildung

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Marie-Sophie Anders



Foto: privat

Mein Name ist Marie-Sophie Anders – meine Familie und Freunde nennen mich „Maisi“. Geboren und aufgewachsen bin ich in Schwäbisch Hall. Seit 2023 bin ich selbstständig unter dem Namen „Anders Mama werden“ und begleite als Doula, zertifizierte Mütterpflegerin & Trageberaterin Familien in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Ich liebe es Familien in dieser besonderen Zeit zur Seite zu stehen und zu beraten, denn damit folge ich dem Ruf meines Herzens!

Was ist eigentlich der Grund dafür, dass man am Ende des Tages am Ende ist? Sind es die unterbrochenen Nächte, oder der Mittagschlaf des Kleinsten, der manchmal ausgelassen wird? Sind es die vielen Termine, die endlose To-Do Liste, oder vielleicht das ständige Tragen von kleinen Menschen mit müden Beinen? Die vielen Tränen, die abgetupft oder zig Fragen, die am Tag beantwortet werden sollen?

Lässt sich ein Leben gestalten, das Raum für die Bedürfnisse von Kindern UND ihren Eltern macht? Ich glaube: Ja!

Herzliche Einladung an alle Eltern, die sich ein friedvolleres Familienleben wünschen! Es wird eine kleine Spielecke für mitgebrachte Kinder geben.

Hochsensibilität bei Kindern

31026 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 26.03.2025, 19-20:30 Uhr
Christoph Weinmann
10,00 €
Haus der Bildung

Die Achterbahn der Gefühle. Etwa jedes zehnte Kind ist hochsensibel und nimmt Reize intensiver wahr. Solche Kinder sind oft besonders empfindsam für Feinheiten und Stimmungen, wirken verträumt oder widersprüchlich und reagieren manchmal unerwartet gereizt. Sie haben oft besondere Talente, aber auch Herausforderungen. Der Vortrag zeigt, wie sich Hochsensibilität bei

Vortragsreihe: Erziehen mit Herz und Verstand

Als Eltern wollen wir in der Erziehung unserer Kinder „alles richtig“ machen. Wir möchten, dass sie sich entfalten, selbstbewusst werden und ihren Platz in der Gesellschaft finden. Sie sollen ihr Leben meistern und ankommen. Wir geben unser Bestes, um ihnen diese Grundlage zu bieten. Doch manchmal schleichen sich Zweifel ein: Bin ich dem überhaupt gewachsen? Warum fühle ich mich oft überfordert? Mein Kind ist nicht so, wie ich es mir vorstelle - wie gehe ich damit um? Was mache ich falsch? An diesem Abend erhalten Sie praktische Tools, mit denen Sie bei der Erziehung Ihres Kindes geduldiger und gelassener sein können. Sie lernen, Ihr Kind besser zu verstehen und in stressigen Situationen den richtigen Ton zu finden. Entdecken Sie, wie Sie Ihr Kind als das Geschenk annehmen können, das es ist. Bitte bringen Sie zu allen Abenden Schreibmaterial mit. Weitere Informationen unter www.vhsssha.de

31021 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 12.03.2025, 20-21:30 Uhr
Kerstin Kreß, Lehrerin, Coach und Mutter
10,00 €
Haus der Bildung

Dieser Abend richtet sich an werdende Eltern.

31022 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 19.03.2025, 20-21:30 Uhr
Kerstin Kreß, Lehrerin, Coach und Mutter
10,00 €
Haus der Bildung

Dieser Abend richtet sich an Eltern von Kleinkindern.

31023 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.05.2025, 20-21:30 Uhr
Kerstin Kreß, Lehrerin, Coach und Mutter
10,00 €
Haus der Bildung

Dieser Abend richtet sich an Eltern von Kindergartenkindern (3-6 Jahre).

31024 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 25.06.2025, 20-21:30 Uhr
Kerstin Kreß, Lehrerin, Coach und Mutter
10,00 €
Haus der Bildung

Dieser Abend richtet sich an Eltern von Grundschulkindern.

31025 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 02.07.2025, 20-21:30 Uhr
Kerstin Kreß, Lehrerin, Coach und Mutter
10,00 €
Haus der Bildung

Dieser Abend richtet sich an Eltern von Teenagern.



Kindern äußert und bietet Strategien für Eltern, um den Umgang zu erleichtern. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Workshop: Hochsensibilität bei Kindern

31027 Workshop
Samstag, 10.05.2025, 10–15 Uhr
Christoph Weinmann
49,00 €
Haus der Bildung

Der Workshop bietet eine lösungsorientierte Vertiefung anhand konkreter Alltagssituationen der Teilnehmenden und beleuchtet die besonderen Fähigkeiten und Talente hochsensibler Kinder. Er vermittelt hilfreiche Strategien für belastende Situationen und zeigt, wie ein verständnisvoller Dialog mit dem Kind und Begleitpersonen gelingen kann. Zudem werden die besonderen Herausforderungen und Glücksmomente der Eltern besprochen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Der Spagat zwischen Elternglück und Schwerstarbeit

31028 Workshop
Mittwoch, 30.04.2025, 19–21 Uhr
Martina Eyth, Oliver Eyth
25,00 €
Haus der Bildung

Kinder zu haben bedeutet oft ein Wechselbad der Gefühle. Der Alltag ist gefüllt mit Aufgaben, Erwartungen und dem ständigen Versuch, alles unter einen Hut zu bekommen. Die Kunst, stark zu sein, die richtigen Worte zu finden, da zu sein – das ist Schwerstarbeit. Gleichzeitig schenken uns unsere Kinder Augenblicke voller Glück und Liebe, die alles wert erscheinen lassen. Doch wie gelingt dieser Spagat, wenn die Kräfte nachlassen und wir uns selbst nicht vergessen wollen? In diesem Kurs entdecken wir zusammen neue Perspektiven, die den Alltag als Eltern leichter machen, und öffnen den Blick für Wege, die mehr Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit bringen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Mein Kind und das Internet

55002 Onlinevortrag
Mittwoch, 26.03.2025, 18:30–20 Uhr
Filiz Tokat
gebührenfrei
Online

Machen Sie sich fit im sicheren Umgang mit dem Internet für Ihre Kinder! In unserem kostenlosen Onlinevortrag erfahren interessierte Eltern alles Wichtige für eine kindgerechte und sichere Internetnutzung. Sie erhalten hilfreiche Informationen und wertvolle Tipps und es wird die Plattform www.internet-abc.de vorgestellt – ein werbefreies Angebot, das speziell für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren entwickelt wurde. Die Seite bietet eine Fülle an kindgerechten Informatio-

ElternCafé mit Michaela Klunker – Austausch und Unterstützung für Eltern

Egal ob Mama, Papa oder Erziehungsbeauftragte: Michaela Klunker lädt Sie ein, im ElternCafé Ihre Fragen zu stellen und Ihre Anliegen offen zu teilen. Die Treffen finden in der Stadtschule Gaillardorf (Kanzeleistr. 2, 1. OG, VHS-Raum) statt, der Eingang ist im Innenhof.

Mann und Vater sein – Väter, wie Kinder sie brauchen

31300 ElternCafé
Dienstag, 25.02.2025, 18–19:30 Uhr
8,00 €

Väter haben eigene Kompetenzen und Stärken, die für ihre Kinder unverzichtbar sind. Sie sind nicht nur Helfer der Mütter, sondern übernehmen eine einzigartige Rolle, die aktiv und bewusst gestaltet werden muss. Wie dies gelingt und wie es sogar den beruflichen Erfolg fördern kann, zeigt Michaela Klunker in lebendigen Gesprächen. Väter entdecken dabei neue Fähigkeiten und gewinnen an Lebensfreude – ein inspirierender Abend für Väter und Mütter gleichermaßen.

Pubertät – Gelassen durch stürmische Zeiten

31301 ElternCafé
Dienstag, 11.03.2025, 18–19:30 Uhr
8,00 €

In der Pubertät setzen Eltern oft auf „Turboerziehung“, um in letzter Minute alles richtig zu machen – ein Ansatz, der meist scheitert. Nun zählt vor allem eine stabile Beziehung, betont Michaela Klunker. Mit Einfühlungsvermögen und Klarheit begleitet sie Eltern durch diese herausfordernde Phase und zeigt Wege zu einer gelassenen Erziehung.

nen und spannenden Angeboten sowie praktische Hinweise für Eltern und Lehrkräfte. Lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder sicher durch die digitale Welt begleiten können. In Kooperation mit der Bildungsregion Schwäbisch Hall, dem Landratsamt Schwäbisch Hall und der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)

Datenschutz in der Familie – Wie schützen wir unsere Kinder?

55003 Onlinevortrag
Donnerstag, 03.04.2025, 16–17:30 Uhr
Seher Dikmenli
gebührenfrei
Online

Was passiert mit unseren Daten? Wo hinterlassen Kinder und Jugendliche Datenspuren, die missbraucht werden können? Wie behalten wir die Kontrolle über ihre Daten? Daten sind das Gold des 21. Jahrhunderts – das bestätigt der wirtschaftliche Erfolg von Firmen

Alternativer Termin (auf Anfrage per E-Mail an vhs@gaildorf.de) am 27.05.2025

Wie Gleichwürdigkeit in der Schule gelingt

31302 ElternCafé
Dienstag, 25.03.2025, 18–19:30 Uhr
8,00 €

Vom Gehorsam zur Verantwortung. Die Qualität der Beziehung zu Kindern ist entscheidend für eine erfolgreiche Erziehung und Schulbildung. Michaela Klunker zeigt mit anschaulichen Beispielen, dass die traditionelle Gehorsamskultur längst überholt ist. Sie erklärt praxisnah, wie alternative Ansätze aussehen und wie Verantwortung in der Erziehung gestaltet werden kann. Mit ihrer Erfahrung vermittelt sie allen, die mit Kindern arbeiten, wertvolle Beziehungskompetenz – der Grundstein für eine neue, gleichwürdige pädagogische Kultur. Alternativer Termin (auf Anfrage per E-Mail an vhs@gaildorf.de) am 24.06.2025

Liebevoll Grenzen setzen: Die Kunst des sanften Neins

31303 ElternCafé
Dienstag, 13.05.2025, 18–19:30 Uhr
8,00 €

Ein klares Nein kann die liebevollste Antwort sein. Doch warum fällt es so schwer, Menschen, die uns am Herzen liegen, wie unseren Kindern oder Partnern, Nein zu sagen? Michaela Klunker beleuchtet die Bedeutung dieses „Nein“ und vermittelt eine Sprache, die sanft und klar zugleich ist. Ein wertvoller Ansatz für Eltern und alle, die ein starkes und respektvolles Miteinander anstreben.

wie Alphabet, Amazon und Facebook eindrucksvoll. Für unsere Mediennutzung bedeutet das: Viele Produkte und digitale Dienste sind nur scheinbar umsonst – wir bezahlen mit unseren persönlichen Daten. In diesem praxisorientierten Onlinevortrag werden die wichtigsten Regeln und praktischen Maßnahmen gezeigt, um die Privatsphäre von Kindern und Jugendlichen zu schützen. In Kooperation mit der Bildungsregion Schwäbisch Hall, dem Landratsamt Schwäbisch Hall und der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)

Das Smartphone in der Familie

55001 Vortrag ohne Anmeldung
Mittwoch, 05.02.2025, 19 Uhr
Kim Beck
Eintritt frei
Aula Schulzentrum Ost

Das Smartphone ist für Kinder und Jugendliche nicht nur ein technisches Gerät, son-



Foto: Canva

dern ein alltäglicher Begleiter, der Kommunikation, Freizeit und Selbstwahrnehmung prägt. Bei diesem Elternabend werfen wir einen Blick auf die Apps, die besonders faszinieren, und auf die Bedürfnisse, die hinter ihrer Nutzung stehen. Sie erfahren, was Sie als Eltern wissen müssen, um Ihr Kind in der digitalen Welt gut zu begleiten. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den Umgang mit Smartphones in der Familie, inklusive hilfreicher Regeln und Anregungen für Gespräche, die den Dialog mit Ihren Kindern fördern. In Kooperation mit der Bildungsregion Schwäbisch Hall und dem Landratsamt Schwäbisch Hall.

Stammtisch für (getrennte) Väter

31041 **M** Stammtisch

Montag, 3.3., 7.4., 5.5., 2.6, 7.7.25, jeweils 20–22 Uhr

Holger Waidelich, Diplom-Sozialpädagoge BA gebührenfrei
Restaurant Sonneck, Heiners Pub, Fischweg 2, SHA

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 erscheinen. 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 Treffen 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. In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

Lernwerkstatt

Wo die Schokolade wächst

27081 6–10 Jahre

Donnerstag, 20.03.2025, 18–19:30 Uhr
Claude Keil
9,00 €
Haus der Bildung

Die große Reise der Schokolade durch die Welt: Vom Kakaobaum im Regenwald bis zur Schokotheke in Deutschland: Woher kommt der Kakao, der für die Herstellung von Schokolade verwendet wird? Schokolade gehört mit Abstand zu den beliebtesten Süßigkeiten, gleichzeitig leiden aber die Kakaobauern in den Anbauländern unter geringem Einkommen. Mit spannenden Methoden gehen wir auf Spurensuche und schauen nach Beispielen nachhaltiger Entwicklung. In wie weit kann faire Schokolade die Rechte von Menschen und Natur beeinflussen? Natürlich genießen wir auch Faire Schokolade.

Die Wasserwerkstatt

42145 6–10 Jahre

Samstag, 15.02.2025, 9:30–11:45 Uhr
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, 28.02.2025, 14–16 Uhr
Dr. Ralf Laternser
22,00 €
Lernwerkstatt, Haus der Bildung

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
- Beratung und Begleitung nach Geburt, Fehl-/Totgeburt und Abbruch
- Beratung vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- Sexuelle Orientierung
- Eltern/Erziehenden zum Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung und Umgang mit Doktorspielen

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

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: Vesper und Getränk.

Die Fossilien-Forscher

42102 7–11 Jahre

Freitag, 28.02.2025, 16:30–18:30 Uhr
Dr. Ralf Laternser
22,00 €
Lernwerkstatt, Haus der Bildung



Wer freut sich nicht, eine Versteinering 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: Vesper und Getränk.

Die Dinosaurier-Forscher

42103 7–11 Jahre
Freitag, 13.06.2025, 14–16 Uhr
Dr. Ralf Laternser
22,00 €
Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wie ist eigentlich unsere Erde entstanden? Unsere Erde ist ungefähr 4.500.000.000 Jahre alt. Sehr alt also. Doch die Erdforscher, die sich selber Geologen nennen, haben aus den Gesteinen, Kristallen und Fossilien die sie gezielt suchen und untersuchen die Geschichte der Erde schon ziemlich gut herausgelesen. Mit ein paar Tricks und vor allem genauen Überlegungen kann das quasi jedes Kind auch. Ob bei der Untersuchung von Steinen, Magma, oder auch von Versteinierungen - für Junior-Geologen gibt immer noch genug Neues zu entdecken. Und nicht vergessen: Bringt ruhig eure Steine aus dem Urlaub, oder vom Schulhof mit!
Bitte mitbringen: Vesper und Getränk.

Die Kristall-Forscher

42104 7–11 Jahre
Freitag, 13.06.2025, 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: Vesper und Getränk.

Die Feuer-Forscher

42105 7–11 Jahre
Freitag, 04.07.2025, 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: Vesper und Getränk.

Die Kriminal-Forscher

42106 7–11 Jahre
Freitag, 04.07.2025, 16:30–18:30 Uhr
Dr. Ralf Laternser
22,00 €
Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Viele Kriminalfälle blieben ungelöst, wenn Forscher nicht verschiedenste Methoden ausgetüfelt 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: Vesper und Getränk.

Biegen, Löten, Experimentieren

42121 8–12 Jahre
Samstag, 15.03.2025, 8:45–11:45 Uhr
Helmut Graf
29,00 €
Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wir biegen, löten und experimentieren - und bauen uns einfachen Schaltungen!
Bitte mitbringen: Vesper und Getränk.

Windmaschine

42122 8–12 Jahre
Samstag, 05.04.2025, 8:45–11:45 Uhr
Helmut Graf
30,00 €
Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Bohren, leimen, löten. Maschine und Übersetzung montieren. Und schon bläst frische Luft aus unserer eigenen Windmaschine!
Bitte mitbringen: Vesper und Getränk.

Leuchtturm bauen!

42123 8–12 Jahre
Samstag, 17.05.2025, 8:45–11:45 Uhr
Helmut Graf
29,00 €
Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Bohren, schleifen, löten und montieren: Wir bringen unseren Leuchtturm zum Blinken!
Bitte mitbringen: Vesper und Getränk.

Natur

Ein Tag auf dem Feld im Sommer

43110 ab 5 Jahren
Samstag, 05.07.2025, 14–17 Uhr
Katharina Jüttner, Landschaftsplanerin
20,00 €
Treffpunkt: Biolandhof Engelhardt

Für Kinder ab 5 Jahren (auch jüngere Geschwisterkinder dürfen mit). Die Haupterntezeit ist vorbei. An diesem Nachmittag gehen wir aufs Feld des Biolandhofes Engelhardt und sammeln an verschiedenen Stellen, was den Maschinen entgangen ist. Stoppeln nennt man das. Dabei lernen wir viel über Natur und Landwirtschaft. Am Abend kann jedes Kind eine Auswahl von selbst Geerntetem mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Getränk, Essen, wetterfeste Kleidung.

Kinder lieben Hunde!

43115 ab 6 Jahren
Samstag, 17.05.2025, 9-10:30 Uhr
Sandra Rothenberger
20,00 €
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!

Eselerlebnistour: „Esel-Entdecker“ für Kinder

43201 ab 6 Jahren
Samstag, 07.06.2025, 14–16:30 Uhr
Janina Zipperer
36,00 €
Bushäusle Abzweigung Halden (L 1060, Bühlertann-Fronrot)

43202 ab 6 Jahren
Montag, 05.08.2024, 14–16:30 Uhr
Janina Zipperer
36,00 €
Bushäusle Abzweigung Halden (L 1060, Bühlertann-Fronrot)

43203 ab 6 Jahren
Dienstag, 09.09.2025, 14–16:30 Uhr
Janina Zipperer
36,00 €
Bushäusle Abzweigung Halden (L 1060, Bühlertann-Fronrot)

Kommt mit auf ein spannendes Esel-Abenteuer und lernt viel über diese faszinieren-



den Tiere und ihre Lebensweise. Nach einem freundlichen „Iliiaahh“ auf der Eselweide erfährt ihr die wichtigsten Regeln im Umgang mit Eseln und entdeckt in einem Futter-Quiz, was sie fressen dürfen. Ihr dürft die Esel füttern, streicheln und pflegen. Auf einem Hindernisparcours lernt ihr, die Esel zu führen, und könnt euer Wissen bei einer Entdeckerunde durch Wald und Wiese gleich anwenden. Am Ende werdet ihr zum „Esel-Entdecker“ gekürt und lauscht einer spannenden Esel-Geschichte – ein Erlebnis abgestimmt auf die Bedürfnisse der Kinder!

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, angepasste Kleidung, Rucksack mit Getränk und kleinem Snack.

Weitere Eselerlebnistouren für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen finden Sie auf Seite 108.

Baunachmittag für die ganze Familie

43145 Eltern mit Kind ab 6 Jahre

Samstag, 31.05.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 € (pro Eltern-Kind-Paar)

Saatschutzhütte, Michelfeld-Rinnen

43208 Eltern mit Kind ab 6 Jahre

Samstag, 12.07.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 € (pro Eltern-Kind-Paar)

Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

An diesem Nachmittag bauen wir gemeinsam im Wald eine Naturhütte nur mit Holz und Hanschnur an einem versteckten Platz. Wir versehen die Hütte mit einem wasserdichten Dach aus Naturmaterialien und wir polstern sie so aus, dass wir gemütlich darin schlafen könnten. Hast Du Lust auf so ein besonderes Abenteuer, das Dich für einen Nachmittag lang aus deinem gewohnten Alltag entführt? Etwas „Handfestes“ gemeinsam mit anderen zu erschaffen gibt Dir bestimmt ein gutes Gefühl und erfüllt Dich mit Stolz. Ich freue mich auf Euch und unseren besonderen Nachmittag. Bitte mitbringen: Du brauchst für unser Abenteuer Waldkleidung, die schmutzig werden darf. Außerdem festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe, Regenbekleidung und einen kleinen Rucksack mit Vesper und Getränk. Anmeldung nur paarweise.

Schnitzkurs für Kinder

43182 6–10 Jahre

Samstag, 17.05.2025, 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 umsetzen lassen.

Treffpunkt: Blockhütte am Lemberg. Dieses ist die erste Waldhütte vom Waldfriedhof her kommend auf der linken Seite.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Vesper und Trinkflasche, ein kleiner Rucksack, gutes Schuhwerk.

Abenteuer Pferdehof

43311 6–10 Jahre

Samstag, 10.05.2025, 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).

Ein tierisches Abenteuer

43150 6–12 Jahre

Freitag, 04.04.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Saatschulhütte Einkorn

43206 6–12 Jahre

Freitag, 27.06.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

Willst Du als Teil eines Wolfrudels auf Jagd gehen, die geheimen Verstecke der Rehe entdecken, wieselflink durch den Wald huschen oder erleben, wie Wildschweine den Boden nach Leckerbissen durchwühlen? An diesem Nachmittag schlüpfen wir spielerisch in die Rolle verschiedener Waldtiere und erleben ihre Welt hautnah. Du erfährst Spannendes über ihr Leben, wie sie ihre Jungen großziehen und welche Gefahren sie spüren. Am Ende siehst Du die Tiere, die ganz in Deiner Nähe leben, vielleicht mit anderen Augen. Lust auf eine Walderkundung?

Bitte mitbringen: Waldkleidung, die schmutzig werden darf und festes Schuhwerk, Regenbekleidung, einen kleinen Rucksack mit Vesper und Getränk.

Wir bauen ein Wildniscamp

43151 6–12 Jahre

Freitag, 11.07.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Saatschutzhütte, Michelfeld-Rinnen

43204 6–12 Jahre

Freitag, 23.05.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

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. Hast Du Lust auf ein gemeinsames Bauabenteuer in schöner Natur? Ich bin sicher, dass wir dabei viel Spaß haben werden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken, Sonnenschutz.

Outdoor-Schnitz-Nachmittag für Kinder

43207 6–12 Jahre

Freitag, 09.05.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

Möchtest Du Dir tolle Dinge selbst bauen können? Zum Beispiel die Einrichtung für ein Outdoorcamp – ein Dreibein für das Lagerfeuer, einen Hocker oder eine kleine Essschale mit Löffel? Das alles kannst Du mit einem kleinen Schnitzmesser schaffen. An diesem Nachmittag zeige ich Dir die wichtigsten Kerben, die man schnitzen können muss um z.B. einen kleinen Hocker zu bauen. Ich zeige Dir auch, wie Du einen Löffel, eine kleine Schale oder eine Grabschaufel schnitzt. Oder Du schnitzt Dir einfach eine Deko für Dein Zimmer – z.B. einen kleinen Pilz. Wir haben bestimmt eine Menge Spaß zusammen. Ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe und Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken, Schnitzmesser und Sonnenschutz.



Ein Besuch bei den Schafen

43111 6–12 Jahre

Samstag, 29.03.2025, 10–12 Uhr

Gisela Färber, Schäferei Voigt
15,00 € (pro Eltern-Kind-Paar)
Landschaftspflegehof Voigt, Löhle 1, Michelbach

Der Kurs ist für Kinder von 6–12 Jahren, in Begleitung eines Erwachsenen. Was machen Schafe eigentlich den ganzen Tag? Schäfer Daniel Voigt erzählt uns viel interessantes über seine Schafe. Vielleicht können wir auch ein Lämmchen streicheln und sie auf der Weide oder im Stall besuchen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und eventuell Gummistiefel.

Anmeldung nur paarweise

Hühner, Eier, Bauernhof

43320 6–14 Jahre

Freitag, 09.05.2025, 17–18 Uhr

Tilmann Leidig
gebührenfrei
Leidigs Hof, Brückenstr. 21, 74405 Kleinaltdorf

Geboten werden die Antworten auf viele Fragen rund ums Huhn und das Ei: Legen braune Hühner auch braune Eier? Wie viele Eier legt eine Henne? Legen Hühner auch Eier, wenn es keinen Hahn gibt? Wie wohnt das Federvieh? Wie gesund sind frische Eier? Einen Einblick in die Abläufe auf dem Hof und Antworten auf diese und mehr Fragen erhaltet ihr bei der Besichtigung des Hühnerhofs von Tilmann Leidig. Für Bauernfamilie Leidig dreht sich ganz viel um gelegte und ungelegte Eier - und natürlich auch um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Tiere.

Reiten für Einsteiger:innen

43310 ab 13 Jahren

Samstag, 29.03.2025, 10–13 Uhr

Sonntag, 30.03.2025, 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

Malen und Drucken mit Wasserfarben

81112 ab 6 Jahren

Samstag, 01.03.2025, 10–12 Uhr

Narges Mortazavi

12,00 €

Haus der Bildung

Mit Wasserfarben entstehen spannende Bilder auf Papier und Stoff.

Bitte Wasserfarben, kleine Gegenstände zum Drucken (Stempel, Steine, Holz, Blätter...), Papier und einfarbigen hellen Stoff mitbringen.

Comiczichnen „Ein Päckchen Wunderlinge!“

81107 ab 8 Jahren

Freitag, 28.03.2025, 18–20 Uhr

Samstag, 29.03.2025, 10–12 Uhr

Frank Benkowitz, Comiczzeichner

24,00 €

Haus der Bildung



Spachteltechnik in Acryl für Kinder

81108 ab 9 Jahren

Freitag, 28.02.2025, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp
22,00 € (inkl. 8 € Materialkosten für Leinwand und Farben)
Haus der Bildung

81109 ab 9 Jahren

Freitag, 04.04.2025, 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.

Malen für Kinder

81713 ab 9 Jahren

Freitag, 28.03.2025, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp
15,00 €
Schule Obersontheim, Technikraum

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.

Comic – Bildergeschichte – Cartoon

81052 ab 14 Jahren

Freitag, 21.03.2025, 18–20 Uhr

Samstag, 22.03.2025, 14–18 Uhr

Frank Benkowitz, Comiczzeichner

52,00 €

Haus der Bildung

In dieser Zeichenwerkstatt für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene tauchen wir ein in die wunderbare Welt der Bildergeschichten. Wir entwickeln Figuren, erwecken sie zum Leben und schauen, was sie erzählen möchten. Persönlicher Ausdruck und die je ganz eigene Gestaltungsweise sind ein Schwerpunkt bei der Umsetzung unserer kleinen Geschichte, frei erfunden oder aus dem echten Leben geschöpft. Dafür sind die unterschiedlichsten Zeichentechniken und Materialien möglich. Spielerische Einstiegsübungen, Anschauungsbeispiele und Anregungen zu Inhalt und Gestaltung führen uns hinein ins Abenteuer Comic.

Zeichenpapier DIN A3 (ca. 190g), Schmierpapier, Bleistift HB, dünner schwarzer Filzstift (Fineliner, wasserfest), Holzbuntstifte (wasserfest oder normal) und andere Lieblingsfarben bitte mitbringen.



Kunsthandwerk

Schmieden für Kinder

83116 ab 8 Jahren

Freitag, 14.03.2025, 16–17:30 Uhr

Andrea Reksans

32,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83117 ab 8 Jahren

Freitag, 14.03.2025, 18–19:30 Uhr

Andrea Reksans

32,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83118 ab 8 Jahren

Freitag, 16.05.2025, 16–17:30 Uhr

Andrea Reksans

32,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83119 ab 8 Jahren

Freitag, 16.05.2025, 18–19:30 Uhr

Andrea Reksans

32,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83120 ab 8 Jahren

Freitag, 27.06.2025, 16–17:30 Uhr

Andrea Reksans

32,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83121 ab 8 Jahren

Freitag, 27.06.2025, 18–19:30 Uhr

Andrea Reksans

32,00 € (inkl. 8 € 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, 12.04.2025, 9:30–12 Uhr

Sabine Grimm, Traute Friz, Filzgestalterin

20,00 € (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!

Schmucktag – Kreiere Deinen eigenen Schmuck

Hast du Lust, kreativ zu werden und deinen eigenen Schmuck herzustellen? Am **Samstag, 05.04.25** findet der erste Gaildorfer Schmucktag in der **Stadtschule Gaildorf (VHS-Raum im 1. OG Kanzlei-straße 2 - Eingang im Innenhof)** statt.

Du kannst den ganzen Schmucktag (Ohrringe und Armbänder) buchen oder du wählst deinen Lieblingskurs aus. Zwischen den Kursen gibt es eine Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr. Die **Materialkosten** hängen von den verwendeten Halbedelsteinen und Materialien ab und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kerstin Kern freut sich auf einen Tag voller Kreativität und persönlicher Schmuckkreationen mit dir! Für alle von 10 bis 100 Jahren. **Bitte mitbringen:** Lineal (30cm) oder Maßband, CD-Marker auch non-permanent, Geschirrhandtuch.

Schmucktag in Gaildorf

83301 K ab 10 Jahren

Samstag, 05.04.2025, 9:30–17:30 Uhr

Melde dich hier an, wenn du beide Kurse buchen möchtest.

1. Ohrringe

83301-1 K ab 10 Jahren

Samstag, 05.04.2025, 9:30–12:30 Uhr

23,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr, zzgl. Materialkosten)

Im ersten Kurs basteln wir unsere eigenen Ohrringe.



2. Armbänder

83301-2 K ab 10 Jahren

Samstag, 05.04.2025, 13:30–17:30 Uhr

23,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr, zzgl. Materialkosten)

Im zweiten Teil des Kurses basteln wir tolle Armbänder.

Osterwerkstatt

89102 ab 6 Jahren

dienstags ab 01.04.25, 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

Osternest

89103 ab 7 Jahren

samstags ab 08.03.25, 14–15:30 Uhr (2x)

Mirjam Winter

22,00 € (inkl. 10 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Klopapier tragen wir Schicht für Schicht auf einen Luftballon auf. Wenn alles trocken ist, wird das Nest bemalt.

Bitte ein Vesper mitbringen.

Basteln mit Eierkartons

89104 ab 7 Jahren

Samstag, 15.03.2025, 10–13 Uhr

Mirjam Winter

26,00 € (inkl. 10 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Blüten, Tiermasken, Girlanden und vieles mehr werden ausgeschnitten, geklebt und bunt bemalt.

Bitte Schere, Pinsel, Klebstoff und ein Vesper mitbringen.

Steine bemalen

89105 ab 7 Jahren

Samstag, 28.06.2025, 14–17 Uhr

Mirjam Winter

25,00 € (inkl. 6 € 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 Pinsel in verschied. Stärken, Malerkittel, Lieblingssteine und ein Vesper mitbringen.

Nähen | Filzen | Stricken

Wir filzen die kleine Raupe Nimmersatt

84106 ab 4 Jahren

Samstag, 15.03.2025, 10–12 Uhr

Traute Friz, Filzgestalterin

37,00 € (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 März

84111 ab 5 Jahren

Samstag, 15.03.2025, 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.

Batiken

84120 ab 8 Jahren

Samstag, 28.06.2025, 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 T-Shirt in passender Größe oder Bettwäsche oder Stofftasche, alles vorgewaschen und aus Baumwolle, Gummihandschuhe, Schere, Garn, Gummiringe, Malerkittel und Vesper mitbringen.

Nähkurs: Kinder-Rucksäcke selbst gemacht

84601 ab 13 Jahren

Donnerstag, 13.02.2025, 18–20 Uhr

Anette Hagel
19,00 €
A.-Schefenacker-Straße 21, 74420 Oberrot

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam einen einfachen Rucksack für Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren (je nach Altersgruppe anpassbar). Vorkenntnisse sind hilfreich, aber du musst kein Nähprofi sein - etwas Erfahrung mit der Nähmaschine reicht aus. Materialien und Stoffe können im Kurs erworben oder von zu Hause mitgebracht werden. Wer mit der eigenen Nähmaschine arbeiten möchte, kann diese gerne mitbringen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, Der Kursraum ist nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: evtl. Stoff, Stoffschere, Stofflineal sofern vorhanden, Nähmaschine (falls vorhanden).

Fotografie | Film

Dreh deinen eigenen Film: Für junge Filmher:innen

88106 ab 10 Jahren

Samstag, 22.03.2025, 10–16 Uhr

Sonntag, 23.03.2025, 10–17 Uhr

Jürgen Vogel
56,00 € (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. Dieses Mal halten wir fest, wie in

historischen Küchen gekocht wurde. Aus unseren Aufnahmen und Interviews 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 in der VHS SHA statt. So entsteht an diesem Tag ein Film, den wir am Ende des Workshoptages gerne gemeinsam mit Deinen Eltern, Geschwistern und Freunden gemeinsam anschauen können.

Bitte mitbringen: Da wir auch draußen sein werden, bitte an diesem Tag wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen und Getränke und ein 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 22. März 2025 ist am Haupteingang des Freilandmuseums. Gemeinsam mit der VHS Crailsheim

Wie hole ich das Maximum aus meiner Kamera heraus

88008 ab 14 Jahren

Freitag, 04.04.2025, 16–20 Uhr

Samstag, 05.04.2025, 10–16 Uhr

Jürgen Vogel
78,00 €
Haus der Bildung

Ob Systemkamera, Handy oder Spiegelreflexkamera, ob Wechselobjektive oder fest verbautes Objektiv. Häufig fotografieren wir nur mit der Kameraautomatik und häufig funktioniert das erstaunlich gut. Doch wir sehen immer wieder beeindruckende Fotos und fragen uns, wie macht man so etwas? Wer sich ebenfalls diese Frage stellt und gerne wissen möchte, wie die Welt der manuellen Kameraeinstellungen funktioniert ist in diesem Kurs genau richtig! Nach einem ganz kurzen Theorieteil, nähern wir uns Schritt für Schritt in praktischen Übungen den Möglichkeiten der jeweiligen Kamera oder Smartphone. Dafür nutzen wir bei passendem Wetter den beginnenden Herbst und werden im Freien die Einstellmöglichkeiten der Kamera erkunden. Deshalb bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Wer hat darf neben seiner Kamera auch die Bedienungsanleitung mitbringen.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Bedienungsanleitung der Kamera falls vorhanden bitte mitbringen.

Fotografie verstehen – der Grundlagenkurs

88010 ab 14 Jahren

Freitag, 21.03.2025, 18:30–21:30 Uhr

Simone Weis-Heigold
49,00 €
Haus der Bildung

Ob Digital- oder Smartphonekamera – an diesem Abend lernen Sie die Grundlagen der Fo-

tografie verständlich und praxisnah kennen. Themen wie Blende, Belichtungszeit und ISO werden einfach erklärt. Wir besprechen sowohl manuelle Einstellungen bei Kameras als auch Funktionen, die Sie auf Ihrem Smartphone nutzen können, um Ihre Fotos noch zu verbessern. Auf Wunsch kann der Kurs um einen Praxisworkshop ergänzt werden. Terminabstimmung direkt mit der Dozentin Simone V. Weis-Heigold von ArteFACT Grafik Fotografie Training.

Digitalkamera, egal welchen Typs (Kompakt-, Superzoom-, System- oder Spiegelreflexkamera) mit geladenem Akku und Bedienungsanleitung oder Smartphone bitte mitbringen.

Instrumentalunterricht | Stimmbildung

Trommelzwerge

86101 ab 6 Jahren

Donnerstag, 03.04.2025, 16:50–17:35 Uhr

Ria Palmer
12,00 €
Haus der Bildung

86102 ab 6 Jahren

Dienstag, 06.05.2025, 17–17:45 Uhr

Ria Palmer
12,00 €
Haus der Bildung

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. Instrumente werden gestellt. Eigene große Handtrommeln dürfen gerne mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Familientrommeln

86103 J K ab 6 Jahren

Samstag, 22.03.2025, 14:30–16:30 Uhr

Ria Palmer
15,00 €
Haus der Bildung

Kinder ab dem Grundschulalter sind gemeinsam mit Eltern oder Großeltern zu einem vergnüglichen-klangvollen Nachmittag eingeladen. Miteinander Musik zu machen verbindet und macht allen Freude, egal ob jung oder alt. Mit afrikanischen Rhythmen, die wir auf Hand- und Stocktrommeln spielen, sowie den dazugehörigen Liedern, Rhythmusspielen und Bodypercussion tauchen wir in die Welt der Klänge ein. Zwischendurch hören wir afrikanische Geschichten.



Schnupperkurs Ukulele

86008 ab 10 Jahren

donnerstags ab 06.02.25, 18–19:30 Uhr (3x)
Bernhard Frank
41,00 € (inkl. 5 € Leihgebühr für die Ukulele)
Haus der Bildung

An diesen drei Abenden soll Gelegenheit sein, das Instrument kennen zu lernen. Gegen eine kleine Leihgebühr kann eine Sopranukulele ausgeliehen werden. Außer kurzen Fingernägeln an der linken Hand (bei Linkshändern ist es die rechte Hand) gibt es keine Voraussetzung.

Liedbegleitung mit der Ukulele

86009 ab 10 Jahren

donnerstags ab 13.03.25, 18–19:30 Uhr (8x)
Bernhard Frank
101,00 € (inkl. 5 € Leihgebühr für die Ukulele)
Haus der Bildung

Nach diesen Abenden werdet ihr einfache Lieder begleiten können. Eine eigene Ukulele ist keine Voraussetzung für diesen Kurs. Gegen eine kleine Leihgebühr könnt ihr eine ausleihen. Außer kurzen Fingernägeln an der linken Hand (bei Linkshändern ist es die rechte Hand) gibt es keine Voraussetzung.

Theater | Kleinkunst

Simsalabim: Kinder lernen zaubern

87102 ab 8 Jahren

Samstag, 15.03.2025, 11–14 Uhr
Margit Dehlinger
37,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Zaubern in der Gruppe macht viel mehr Spaß als alleine mit dem Zauberkasten. Deshalb greift die Zauberkünstlerin Josy 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 Skatenspiel mitbringen und für die Pause Vesper und Getränk.

Vorhang auf! Wir spielen Theater!

87103 ab 7 Jahren

Samstag, 12.07.2025, 10–13 Uhr
Sonntag, 13.07.2025, 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-Ta-

ges. 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.

Lerne zaubern mit Oma & Opa

87300 8–11 Jahre

Samstag, 15.03.2025, 14–17 Uhr
Kerstin Kern
30,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Zaubern begeistert seit jeher groß und klein. Dr. Kerstin Kern übt mit den Kindern Zaubertricks, die ihre Eltern und Freunde verblüffen werden! Gezaubert wird mit Seilen und sonstigem Material.
Materialkosten sind im Preis inbegriffen.

Fit für Schule und Job

Knigge für Kids

31101 6–12 Jahre

Donnerstag, 17.04.2025, 10–13:30 Uhr
Gudrun Weichselgartner-Nopper,
57,00 € (inkl. Menü, Getränke und Knigge-Diplom)
Hotel Hohenlohe, Am Weilertor 14

31310 6–12 Jahre

Donnerstag, 24.04.2025, 10–13:30 Uhr
Gudrun Weichselgartner-Nopper
62,00 €
Hotel Altes Bräuhaus, Grabenstraße 9,
74405 Gaildorf

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren können sich an diesem schulfreien Tag im Hotel Hohenlohe 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. Sie lernen, welche Besonderheiten es im Umgang miteinander, bei Veranstaltungen oder im Restaurant gibt. Auch ganz alltägliche Höflichkeiten, wie das Bitten, das Danken, Entschuldigungen, Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksicht werden thematisiert. Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz.

Resiliente Kinder

31119 6–9 Jahre

samstags ab 10.05.25, 9–12 Uhr (2x)
Nadine Kremer
45,00 €
Haus der Bildung

31120 10–13 Jahre

samstags ab 19.07.25, 9–12 Uhr (2x)
Nadine Kremer
45,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch, was es bedeutet, auf sich und andere zu achten und den Herausforderungen des Alltags selbstbewusst zu begegnen. Sie erfahren, was Stress ist und wie sie ihn besser verstehen und bewältigen können. Themen wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung stärken ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ihre soziale Kompetenz. Der Kurs fördert zudem den Umgang mit Stresssituationen und das Entwickeln von Lösungsstrategien, die Kindern helfen, Probleme eigenständig zu meistern.

Der Kurs richtet sich an gesunde Kinder ohne psychiatrische Diagnosen
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

57101 Onlinekurs

Dienstag, 18.03.2025, 16–18 Uhr
Helmut Lange
30,00 €
EduDip Videokonferenz

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Kurses.

Faszination 3D-Druck

55067X Wochenendkurs

Samstag, 22.02.2025, 9:30–17 Uhr
Andreas Schlenker, Dipl.-Päd.,
95,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie über 3D-Druck wissen sollten. Sie lernen die verschiedenen Drucktechnologien kennen und können danach entscheiden, ob Sie diese effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können. Im Seminar wird an praktischen Beispielen erprobt, dreidimensionale Objekte am Computer zu modellieren und in Kunststoff auf einem 3D-Drucker auszugeben. Die Software, die Sie zum Erstellen der 3D-Objekte verwenden - Fusion 360 von Autodesk - lässt sich für Hobby-Anwender*innen kostenlos freischalten. Schon mit preiswerten 3D-Druckern lassen sich Prototypen, Ersatzteile, aber auch Spiel-



zeugartikel, Schmuckobjekte, Modellbauobjekte und vieles mehr am Computer erstellen und drucken. Sie werden staunen, was schon möglich ist und was bald möglich sein wird. Das Seminar wird durchgeführt vom Autor des gleichnamigen Buches „Faszination 3D-Druck“ (Verlag Markt+Technik). Geeignet auch für Jugendliche ab 13 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen schon ab 11). In Kooperation mit der VHS Crailsheim.

Mathematik Klasse 5+6 Fasching

57115 Ferienkurs

Mittwoch, 05.03.2025, 8–9:30 Uhr
Donnerstag, 06.03.2025, 8–9:30 Uhr
Freitag, 07.03.2025, 8–9:30 Uhr

Peter Schmid

30,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse Gymnasium, die ihre Mathematikkenntnisse erweitern und festigen möchten. Im Kurs werden die wichtigsten Themen wiederholt und geübt. Ziel ist es, die mathematischen Konzepte verständlich zu vermitteln und die Anwendung des Gelernten im schulischen Alltag zu erleichtern.

Mathematik Klasse 7+8 Fasching

57116 Ferienkurs

Mittwoch, 05.03.2025, 9:45–11:15 Uhr
Donnerstag, 06.03.2025, 9:45–11:15 Uhr
Freitag, 07.03.2025, 9:45–11:15 Uhr

Peter Schmid

30,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klasse Gymnasium, die ihre Mathematikkenntnisse erweitern und festigen möchten. Im Kurs werden die wichtigsten Themen wiederholt und geübt. Ziel ist es, die mathematischen Konzepte verständlich zu vermitteln und die Anwendung des Gelernten im schulischen Alltag zu erleichtern.

Mathematik Klasse 9+10 Fasching

57117 Ferienkurs

Mittwoch, 05.03.2025, 11:30–13 Uhr
Donnerstag, 06.03.2025, 11:30–13 Uhr
Freitag, 07.03.2025, 11:30–13 Uhr

Peter Schmid

30,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 9. und 10. Klasse Gymnasium, die ihre Mathematikkenntnisse erweitern und festigen möchten. Im Kurs werden die wichtigsten Themen wiederholt und geübt. Ziel ist es, die mathematischen Konzepte verständlich zu vermitteln und die Anwendung des Gelernten im schulischen Alltag zu erleichtern.

Mathematik für die Realschulprüfung Ostern

57122 Ferienkurs

Dienstag, 22.04.2025, 14–18 Uhr
Mittwoch, 23.04.2025, 14–18 Uhr
Donnerstag, 24.04.2025, 14–18 Uhr
Freitag, 25.04.2025, 14–18 Uhr

Michael Mulfinger

96,00 €

Haus der Bildung

Schüler:innen der 10. Klasse Realschule bereiten sich in diesem Kurs auf die Abschlussprüfung 2025 vor: Anhand von typischen Aufgabenbeispielen zu den Themengebieten Algebra, Trigonometrie, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeitsrechnung werden die prüfungsrelevanten Inhalte wiederholt. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung, Prüfungsaufgabenbuch v. Stark

Mathematik für die Mittlere Reife

57300 Ferienkurs

Dienstag, 15.04.2025, 9:30–14 Uhr
Mittwoch, 16.04.2025, 9:30–14 Uhr

Ernst Glockzin

72,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

In diesem Kurs werden die Themen und Schwerpunkte wiederholt und vertieft, die Gegenstand der Prüfung für die mittlere Reife sind.

Beauty

Young Girls Make-up

91146 ab 13 Jahren

Samstag, 31.05.2025, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

32,00 € (inkl. Materialkosten)

Haus der Bildung

91300 13–17 Jahre

Samstag, 22.02.2025, 14:30–17:30 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

gebührenfrei (inkl. Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

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

Fröhliche Oster-Bäckerei

94201 ab 5 Jahren

Samstag, 19.04.2025, 11–13:30 Uhr
Yvonne Stettner, Zertifizierte Kinderyogalehrerin, Trainerin Lizenz C Fitness und Gesundheit
17,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)
Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns coole und lustige Kekse für den Osterhasen backen. Verschenkt selbstgemachte Leckereien oder genießt sie einfach selbst. Bring gute Laune mit, denn wir werden gemeinsam viel Spaß haben!

Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel für Eure fertigen Osterhasen, Schürze. Lebensmittelkosten (10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Kochen mit Mama oder Papa

94301 Eltern mit Kind (6–12 Jahre)

Samstag, 05.04.2025, 10–13 Uhr
Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
44,00 € (Gebühr pro Erwachsenen-Kind-Paar, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelkosten im Kurs abgerechnet)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Gemeinsam kochen und genießen! In diesem Kurs können Mama/Papa mit ihrem Kind die Freude am Kochen entdecken. Zusammen bereiten wir einfache, gesunde und leckere Gerichte zu, die der ganzen Familie schmecken. Gemeinsam stellen wir leckeren Ketchup und knusprige Nuggets aus frischen Zutaten her. Und natürlich auch weitere Lieblingsgerichte.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Ein zauberhafter Backkurs zum Muttertag

94205 ab 8 Jahren

Samstag, 10.05.2025, 14:30–17:30 Uhr
Yvonne Stettner, Zertifizierte Kinderyogalehrerin, Trainerin Lizenz C Fitness und Gesundheit
19,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)
Schule Bühlertann, Küche

Liebst du es, deiner Mama eine Freude zu bereiten? Dann lass uns gemeinsam die niedlichsten Herzchen für den Muttertag backen! Es ist das perfekte Geschenk für diesen besonderen Tag – und noch dazu selbstgemacht. Bring gute Laune mit, denn wir werden zusammen eine Menge Spaß haben! Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel für Eure fertigen Muttertagsherzen, Schürze. Lebensmittelkosten (10 €) werden im Kurs abgerechnet.



Foto: Canva

Yoga for Kids by Yvi**96202** 5–8 Jahre**dienstags ab 11.03.25, 16:30–17:15 Uhr (6x)**
Yvonne Stettner, Zertifizierte Kinderyoga-
lehrerin, Trainerin Lizenz C Fitness und
Gesundheit34,00 €
Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Auch Kinder brauchen einen Ausgleich zu einem oft schon fordernden Alltag. Kinderyoga macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert das Miteinander und bietet körperliche Übungen ohne Leistungs- und Wettbewerbsdruck. Beim Yoga werden Selbst-Wahrnehmung und Körperbewusstsein trainiert sowie Motorik und Konzentration verbessert. Zudem wirkt Yoga beruhigend, kann Ängste und Stress abbauen und soziale Kompetenzen stärken. Bitte mitbringen: Trinken, Handtuch, bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, gute Laune.

Ballsport-Camp**96114X** ab 6 Jahren**mittwochs ab 13.08.25, 9–16 Uhr (2x)**IPG Waldenburg
45,00 €
Sportschule Waldenburg

Bei unserem zweitägigen Ballsport-Camp lernst du die Grundlagen verschiedener Ballsportarten wie Fußball, Basketball und Volleyball. Trainiere mit erfahrenen Coaches und verbessere deine Fähigkeiten im Teamspiel. Zum Abschluss gibts ein Mini-Turnier und eine Teilnahmeurkunde für jedes Kind. Bitte Sportkleidung, Hallensportschuhe, Vesper und Trinkflasche mitbringen. In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung

Catch – bewegte Spiele**96115X** ab 6 Jahren**Montag, 18.08.2025, 9–16 Uhr**IPG Waldenburg
20,00 €
Sportschule Waldenburg

Erlebe einen aufregenden Tag mit verschiedenen „Catch“-Fangspielen. Spiele in Teams, lerne neue Freunde kennen und entwickle deine Geschicklichkeit. Spaß und Bewegung stehen an erster Stelle.

Bitte Sportkleidung, Hallensportschuhe, Vesper und Trinkflasche mitbringen. In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung

Durch die Lüfte in den Dschungel**96100** 6–9 Jahre**Freitag, 07.03.2025, 14–16 Uhr**Team Therapiezentrum am Diak, Elisabeth Lay, Ergotherapeutin, Abteilungsleitung
Therapiezentrum am Diak
12,00 €
Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik**Pizza-Spaß im Backhaus****94600** ab 9 Jahren**Fr., 28.03.25, 15:30–17:30 Uhr und**
Sa., 29.03.25, 14–16 UhrThomas Emrich
20,00 € (inkl. Lebensmittel und Getränke)
Grund- und Werkrealschule Oberrot, Küche

Magst du Pizza und hast du Lust sie komplett selbst zu machen, also auch den Teig? Damit sie so schmeckt wie beim Italiener gibt es ein paar Tricks, die du in diesem Kurs lernst. Im Backhaus backen wir sie dann genauso, wie es in einer guten Pizzeria gemacht wird – direkt auf dem glutheißen Steinboden am Holzfeuer.

Freitag: Wir machen den Pizzateig (Küche in der Schule). Bitte mitbringen: eine große Rührschüssel mit Deckel oder ein Geschirrtuch/Stofftuch, Rühr-/Kochlöffel, Küchenwaage.

Samstag: Wer Interesse hat, kann auch beim Einheizen des Backhauses zusehen/mithelfen (10–11 Uhr). Am Nachmittag backen wir Pizza Margherita (Tomatensoße und Mozzarella), eigener Pizzabelag kann mitgebracht werden. Zum Abschluss des Wochenendes verspeisen wir im Backhaus unsere leckere Pizza.

Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Teenies an den Herd – Die jungen Küchenchefs**94304** Kochkurs**Dienstag, 24.06.2025, 16:30–20 Uhr**Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
37,00 € (inkl. 16 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

In diesem Kurs werden wir kreative und leckere Trendgerichte zuzubereiten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Spaß machen. Nach einem alkoholfreien Aperitif kochen wir gemeinsam Sushi-Balls, die wir mit verschiedenem Gemüse und Avocado füllen und mit verschiedenen Salsas toppen. Zudem machen wir köstliche Cheeseburger-

Wraps mit selbstgemachter Burgersauce. Als Abschluss backen wir leckere Blaubeer-Pancakes. All diese Köstlichkeiten werden wir im Anschluss gemeinsam genießen. Getränke, Rezeptmappe inklusive. Mitbringen: Kochschütze, Vorratsbehälter für Reste.

Bewegung**Ferienstportcamp: Sport-Spiel-Spaß-Bewegung****96109X** ab 5 Jahren**Dienstag bis Freitag, ab 10.06.2025,****8:30–16:30 Uhr**
IPG Waldenburg
160,00 € (inkl. Mittagssnack)
Sportschule Waldenburg**96110X** ab 5 Jahren**Mittwoch bis Freitag, ab 06.08.2025,****8:30–16:30 Uhr**
IPG Waldenburg
125,00 € (inkl. Mittagssnack)
Sportschule Waldenburg**96112X** ab 5 Jahren**Montag bis Freitag, ab 08.09.2025,****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



Fit nach der Rückbildung

96700 F Abendkurs

donnerstags ab 06.02.25, 18–19 Uhr (10x)
Sonja Brecht, Hebamme
80,00 €
Bürgersaal, Hospitalgebäude

96701 F Abendkurs

donnerstags ab 08.05.25, 18–19 Uhr (10x)
Sonja Brecht, Hebamme
80,00 €
Bürgersaal, Hospitalgebäude

Haben Sie erfolgreich einen Rückbildungskurs abgeschlossen und suchen nun nach einem Sportprogramm, das gezielt die Muskelgruppen stärkt, die während der Schwangerschaft, der Geburt und jetzt als Mama besonders beansprucht wurden und werden? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs wird Ihre allgemeine Fitness verbessern und die Ausdauer effektiv steigern. Aus diesem Grund ist eine Anmeldung frühestens 12 Wochen nach der Geburt möglich. Wir bieten Ihnen eine unterstützende und motivierende Umgebung, in der Sie sich ganz auf Ihr Wohlbefinden konzentrieren können. Nutzen Sie diese Stunde als wertvolle Auszeit, um neue Energie zu tanken und sich rundum wohlfühlen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

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 Affen. Ihr habt zwei Stunden Zeit um sich was zu trauen, auszuprobieren, Grenzen erleben, gemeinsam Abenteuer bestehen. In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak

Entspannungstraumreise

95100 6–10 Jahre

donnerstags ab 08.05.25, 15–16 Uhr (3x)
Emma Sophie Pazanin, Nele Anders
25,00 €
Haus der Bildung

Bereit für eine Reise in die Welt der Entspannung? Nachdem wir uns spielerisch ausgetobt haben, entdecken wir magische Orte. Dabei erwarten dich spannende Geschichten. Während wir tief durchatmen und die Stille genießen, lassen wir den Alltag hinter uns. Gemeinsam tauchen wir in eine Welt voller Fantasie und Ruhe ein. Ideal für kleine Entdecker, die ihre Vorstellungskraft und Ruhe entfalten möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Stoppersocken, Decke, kleines Kissen und Getränk.

Kinderyoga für Grundschul Kinder

96108 6–10 Jahre

mittwochs ab 12.03.25, 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 Anfänger ab der 1. Klasse

96104 6–12 Jahre

montags ab 05.05.25, 15–18 Uhr (3x)
Team Heimbacher Hof
8,00 €
Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

96105 6–12 Jahre

dienstags ab 06.05.25, 15–18 Uhr (3x)
Team Heimbacher Hof
8,00 €
Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

96106 6–12 Jahre

mittwochs ab 07.05.25, 14:30–17:30 Uhr (3x)
Team Heimbacher Hof
8,00 €
Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

„Hoch hinaus“ lautet das Motto an den drei sportlichen Nachmittagen in der Kletterscheune im Heimbacher Hof. Beim Kletterkurs an der Kletterwand könnt ihr die wichtigsten Grundlagen des sicheren Kletterns erlernen und euch an den verschiedenen Routen ausprobieren. Klettern macht nicht nur Spaß, es fördert außerdem die Konzentration, die Motorik und das Selbstvertrauen. Das Klettern wird durch Mitarbeitende des Heimbacher Hofes altersgerecht und sicher gestaltet. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinken, Vesper. Veranstalter: Offene Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall

Boulder-Kids

96116X 9–13 Jahre

montags ab 03.03.25, 17–18:30 Uhr (4x)
Boulderbock Team
59,00 € (inkl. Eintritt und Schuhe)
BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolperts-
hausen

96117X 9–13 Jahre

montags ab 31.03.25, 17–18:30 Uhr (4x)
Boulderbock Team
59,00 € (inkl. Eintritt und Schuhe)
BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolperts-
hausen

96118X 9–13 Jahre

montags ab 05.05.25, 17–18:30 Uhr (4x)
Boulderbock Team
59,00 € (inkl. Eintritt und Schuhe)
BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolperts-
hausen

96119X 9–13 Jahre

montags ab 02.06.25, 17–18:30 Uhr (4x)
Boulderbock Team
59,00 € (inkl. Eintritt und Schuhe)
BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolperts-
hausen

96120X 9–13 Jahre

montags ab 07.07.25, 17–18:30 Uhr (4x)
Boulderbock Team
59,00 € (inkl. Eintritt und Schuhe)
BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolperts-
hausen



Bildungsregion Schwäbisch Hall

AKTUELLE THEMEN SIND KULTURELLE BILDUNG, BEWEGUNGSFÖRDERUNG, BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG, INTEGRATION UND INKLUSION

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

Anzeige



Mit viel Spaß und Energie vermitteln wir euch erste wichtige Bewegungsmuster und das nötige Know-How rund ums Bouldern. Ihr werdet lernen, wie man sicher klettert und dabei gleichzeitig eure Kreativität und Körperspannung entdecken. Und keine Sorge – dicke, weiche Matten sorgen für eine sanfte Landung, falls es mal etwas wackeliger wird. Viel Platz für Gruppenspiele und gemeinsame Abenteuer gibt's auch noch dazu! Bitte Sportkleidung und Trinken mitbringen. In Kooperation mit Boulderbock Schwäbisch Hall eG

Bewegung im Wasser und im Freiem

Babyschwimmen (5–11 Monate)

96101 Eltern mit Baby
freitags ab 28.02.25, 14:30–16 Uhr (6x)
 Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
 58,00 € (inkl. Eintritt)
 Michelbach, Kleinschwimmhalle

96102 Eltern mit Baby
freitags ab 09.05.25, 14:30–16 Uhr (5x)
 Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin
 58,00 € (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 mitgebracht werden (zzgl. Eintritt).

Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten

96709 6–12 Monate
freitags ab 07.02.25, 15–15:45 Uhr (8x)
 Silke Riecker-Stamm
 73,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. 2 € für Kursunterlagen)
 Schwimmhalle Bühlertal

Babys ab 6 Monaten entdecken gemeinsam mit ihren Eltern das Element Wasser. Auf spielerische Art werden Halte- und Grifftechniken gezeigt, die dem Baby neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen und somit den natürlichen Bewegungsdrang unterstützen und fördern können. Dies kann die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes und die Eltern-Kind Bindung (Urvertrauen) festigen. Das ganze wird mit Kreis- und Singspielen (Sprachförderung) unterstützt. 2 € für Kursunterlagen werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Badehandtuch, Waschlappen, Badeschuhe.

Schwimmkurse

Lust auf Wasserspaß und Schwimmen lernen? Bernd Aunitz, staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge und Schwimmpädagoge, bietet Ferien-Schwimmkurse in der Schwimmhalle Bühlertal an. Die Kurse sind für Kinder ab 5 Jahren geeignet, die bereits wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser aufhalten.

Osterferien (96225–96230)

Montag, 14.04.25 bis Donnerstag, 17.04.25
& Dienstag, 22.04. bis Freitag, 25.04.25

Pfingstferien (96231–96236)

Dienstag, 10.06. bis Freitag, 13.06.25
& Montag, 16.06. bis Mittwoch 18.06.
& Freitag, 20.06.25

Sommerferien (96240–96245)

Montag, 04.08. bis Freitag, 15.08.25

Alle Kurse finden Sie auf Seite 113 und auf unserer Website

Die Frösche sind los (4–5 Jahre)

96710 4–5 Jahre
freitags ab 07.02.25, 15:45–16:30 Uhr (8x)
 Silke Riecker-Stamm
 89,00 € (inkl. Eintritt; zzgl. 2 € für Kursunterlagen)
 Schwimmhalle Bühlertal

Für Kinder im Alter von ab 4 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. 2 € für Kursunterlagen werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Achtung! Hai Alarm (ab 6 Jahre)

96711 ab 6 Jahren
freitags ab 07.02.25, 16:30–17:15 Uhr (8x)
 Silke Riecker-Stamm
 89,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. 2 € für Kursunterlagen)
 Schwimmhalle Bühlertal

Der Kurs ist ein Schwimmkurs in Begleitung der Eltern, wenn Ihr Kind sich bereits angstfrei im Wasser bewegt und OHNE Schwimmhilfe rein springt, keine Angst vor Wasserspritzer hat oder sogar taucht, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier werden die ersten Schwimmbewegung spielerisch erlernt und die Freude, sich mit dem Element Wasser

auseinanderzusetzen, rückt in den Vordergrund. Im Kurs werden keine Schwimmhilfen, Schwimmbrille oder Taucherbrille erlaubt. 2 € für Kursunterlagen werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Meerjungfrauen-Schwimmkurs mit Fotoshooting

96247 ab 6 Jahren
Dienstag, 25.03.2025, 15–16:30 Uhr
 Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
 65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96248 ab 6 Jahren
Dienstag, 06.05.2025, 15–16:30 Uhr
 Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
 65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96249 ab 6 Jahren
Dienstag, 03.06.2025, 15–16:30 Uhr
 Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
 65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

96250 ab 6 Jahren
Dienstag, 01.07.2025, 15–16:30 Uhr
 Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
 65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
 Schwimmhalle Bühlertal

Hast Du den Wunsch, wie eine Meerjungfrau zu schwimmen und abzutauchen? Dann besuche uns in der Meerjungfrauenschule Ull-Liel! Hier lernst Du den Umgang mit der Meerjungfrauenflosse sowie das Schwimmen und Tauchen damit. Zudem erwartet Dich ein aufregendes Fotoshooting sowohl über als auch unter Wasser, das Dir viel Freude bereiten wird. Voraussetzung ist, dass Du das Seepferdchen-Abzeichen besitzt. Eintritt Schwimmhalle (2 €), Monoflosse, falls vorhanden (kann geliehen werden).

Inlineskater - Sicherheitstraining

96217 8–12 Jahre
samstags ab 10.05.25, 10–11:30 Uhr (3x)
 Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge, Schwimmpädagoge, Skate-Zertifizierungslehrer
 33,00 €
 Bühlertalhalle, Turnhalle

96317 8–12 Jahre
samstags ab 10.05.25, 14–15:30 Uhr (3x)
 Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge, Schwimmpädagoge, Skate-Zertifizierungslehrer
 33,00 €
 Körhalle Gaildorf



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 Ellenbogen-schützer), Helmpflicht!

Tanz

Kinder Welt Tanz

97108 4-7 Jahre

dienstags ab 11.03.25, 15:45-16:45 Uhr (8x)

Natalie Seidl

49,00 €

Haus der Bildung

Beim Kinder-Welt-Tanz lernen Kinder, sich zu unterschiedlicher folkloristischer Musik zu bewegen. Wir reisen musikalisch um die Welt. Dabei wird spielerisch die Körperwahrnehmung trainiert und Entspannung gefördert. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung, Gymnastikschuhe (ihr könnt auch barfuß tanzen).

Tanzen und Malen für Kinder

97110 5-7 Jahre

Sonntag, 16.03.2025, 14-16 Uhr

Natalie Seidl

15,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs entdecken Kinder durch Tanz die Welt und bringen ihre Eindrücke malarisch zu Papier. Durch die Kombination von Tanz und Kunst wird die Kreativität und der Ausdruck der Kinder gefördert. Ziel ist es, die Fantasie anzuregen und ihnen eine spielerische Möglichkeit zu bieten, ihre Erlebnisse und Gefühle künstlerisch darzustellen. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung, Gymnastikschuhe (ihr könnt auch barfuß tanzen).

Dance Camp

97111X ab 6 Jahren

montags ab 04.08.25, 9-16 Uhr (2x)

IPG Waldenburg

45,00 €

Sportschule Waldenburg

Entdecke die Welt des Tanzes in unserem zweitägigen Dance Camp! Lerne eine tolle Choreografie und spiele passende Tanzspiele, die auspowern und Spaß machen. Am 05.08.25 um 15:30 Uhr gibt es eine Abschluss-show für Familie und Freunde.

Bitte Sportkleidung, Hallensportschuhe, Vesper und Trinkflasche mitbringen.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung



Foto: Canva

Tanzen für Kids

97102 ab 6 Jahren

freitags ab 09.05.25, 15-16 Uhr (3x)

Rebecca Beier

25,00 €

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 / Schlappchen, bequeme Kleidung, Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Tanzen für Kids & Teens

97106 ab 8 Jahren

montags ab 17.02.25, 17:45-18:45 Uhr (5x)

Rebecca Beier

49,00 €

Solebad, Bewegungsraum

97107 ab 8 Jahren

montags ab 28.04.25, 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 / Schlappchen, bequeme Kleidung, Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Mach dich locker, tanz dich frei

97101 ab 8 Jahren

montags ab 10.03.25, 14:45-15:45 Uhr (5x)

Jacqueline Bauer, Tanz- und Bewegungspädagogin

49,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs werden spielerische Übungen mit Tanz kombiniert, um Verspannungen zu lösen und richtig viel Spaß an der Bewegung zu haben.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Acro Dance

97109 ab 8 Jahren

mittwochs ab 12.03.25, 18-19 Uhr (8x)

Kimberly Schuster, Circustrainerin

55,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Der Kurs kombiniert Tanz mit akrobatischen Elementen und bietet Kindern die Möglichkeit, ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination auf spielerische Weise zu fördern.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung, Gymnastikschuhe.

Dance 4 Teens

97104 ab 10 Jahren

donnerstags ab 20.02.25, 17:10-17:45 Uhr (10x)

Team Move, Iris Hofmann-Krauß

49,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser)

Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

Du tanzt auf groovige Dance, Hip Hop und Latin Beats und kannst Dich dabei richtig austoben.

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move



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!

Exkursionen

Besichtigung von Windrädern im Windpark Kohlenstraße

11200 Exkursion

Freitag, 09.05.2025, 14–16 Uhr

Kevin Gerstberger
 5,00 €

Treffpunkt: Erstes Windrad, südlich vom Wanderparkplatz Kohlenstraße kommend.
 Genauer Standort:
<https://tinyurl.com/muhe2vmx>

Der Höhenrücken der Limpurger Berge ist ein idealer Standort für Windkraft. Seit Dezember 2017 erzeugen hier neun Vestas V136-Anlagen emissionsfreien Strom. Die aktuelle Erweiterung um sieben Enercon E-160 EP5 E3-Anlagen ist abgeschlossen. Zum Schutz der Natur wurden Nisthilfen für Höhlenbrüter und Fledermäuse sowie ein Amphibien-schutzzaun errichtet. Die Firma Uhl Windkraft aus Ellwangen bietet umfassende Informationen und gewährt Einblicke in das Windrad in der Kohlenstraße.

Betriebsbesichtigung der Metzgerei Wieland

11201 Exkursion

Samstag, 22.03.2025, 16–17:30 Uhr

Jürgen Riek
 15,00 €

Fleischwaren Wieland, Daimlerstraße 14,
 Gaildorf-Unterrot

Die Familie Wieland aus Gaildorf führt ihr Unternehmen bereits in vierter Generation und betreibt 14 Filialen, die mit viel Liebe und Begeisterung für den Einkauf gestaltet sind. Im Mittelpunkt steht die Herstellung und der Genuss von Fleisch- und Wurstwaren, stets in Verbindung mit einem respektvollen Umgang mit den Tieren. Das Wohl der Tiere hat seit vielen Jahren oberste Priorität. Dazu wurden Tierschutz- und Qualitätsmaßnahmen entwickelt, die über den geltenden Standard hinausgehen. Besuchen Sie die Pro-

duktion und Schlachthanlagen in Unterrot, begleitet von Metzgermeister Jürgen Riek aus Kottspiel und probieren Sie kleine Häppchen.

Besichtigung AS-Motor/AriensCo

11202 Exkursion

Montag, 19.05.2025, 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-Profi-Mulchmäher. 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.

Besichtigung KÄRCHER-Werk Bühlertal

11203 Exkursion

Mittwoch, 11.06.2025, 10:30–13:30 Uhr

Alfred Kärcher SE & Co. KG
 20,00 € (inkl. Mittagessen)

Treffpunkt: Kärcher, Eberhard-Herzog-Straße 12–20, Obersontheim.

Das Werk Bühlertal nahe Schwäbisch Hall ist der größte und modernste Standort des Unternehmens. Hier werden Hochdruck- und Dampfreiniger sowohl für den privaten als auch für den gewerblichen Einsatz hergestellt. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in hochmoderne und hochautomatisierte Fertigungsverfahren. Ihr Besuch beginnt mit einer Unternehmenspräsentation und endet mit einer Produktvorführung der neuesten Entwicklungen. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme für Personen unter 14 Jahren oder Personen mit Gehhilfen oder sonstigen Einschränkungen der Mobilität aus versicherungstechnischen Gründen nicht möglich ist.

Eselerlebnistouren

„Esel-Entdecker“ für Kinder

43201 K ab 6 Jahren

Samstag, 07.06.2025, 14–16:30 Uhr

Janina Zipperer
 36,00 €
 Bushäusle Halden

43202 K ab 6 Jahren

Montag, 05.08.2024, 14–16:30 Uhr

Janina Zipperer
 36,00 €
 Bushäusle Abzweigung Halden (L 1060, Bühlertann-Fronrot)

43203 K ab 6 Jahren

Dienstag, 09.09.2025, 14–16:30 Uhr

Janina Zipperer
 36,00 €
 Bushäusle Abzweigung Halden (L 1060, Bühlertann-Fronrot)

Kommt mit auf ein spannendes Esel-Abenteuer und lernt viel über diese faszinierenden Tiere und ihre Lebensweise. Nach einem freundlichen „Iliiiaahh“ auf der Eselweide erfahren Sie die wichtigsten Regeln im Umgang mit Eseln und entdecken in einem Futter-Quiz, was sie fressen dürfen. Ihr dürft die Esel füttern, streicheln und pflegen. Auf einem Hindernisparcours lernt ihr, die Esel zu führen, und könnt euer Wissen bei einer Entdeckerunde durch Wald und Wiese gleich anwenden. Am Ende werdet ihr zum „Esel-Entdecker“ gekürt und lauscht einer spannenden Esel-Geschichte – ein Erlebnis abgestimmt auf die Bedürfnisse der Kinder!

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, angepasste Kleidung, Rucksack mit Getränk und kleinem Snack.



Esels-Eis-Zeit mit Tannenburg-Tour

43209 Exkursion
Sonntag, 03.08.2025, 10-12:30 Uhr
Janina Zipperer
38,00 €
Bushäusle Abzweigung Halden
(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

43210 Exkursion
Sonntag, 17.08.2025, 10-12:30 Uhr
Janina Zipperer
38,00 €
Bushäusle Abzweigung Halden
(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

Kommt mit auf eine erfrischende Wanderung zur Tannenburg, begleitet von den charmanten Langhohren! Gemeinsam erkundet ihr die Natur, lernt Wissenswertes über Esel und erlebt die Freude am Umgang mit diesen sanften Tieren. Nach einem Begrüßungs-„liiaaahh“ erfahrt ihr die wichtigsten Regeln und dürft euren Esel streicheln und pflegen. Die Tour führt entlang von Streuobstwiesen, durch einen Tunnel und hinauf zur Tannenburg auf dem historischen Ritterpfad – und oben wartet als Belohnung ein erfrischendes Eis vor mittelalterlicher Kulisse!

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Sonnenschutz, Rucksack mit Getränk und bei Bedarf kleinen Snack.
Unkostenbeitrag für Bauernhofeis (3 €)

Abendstimmungstour und Burgromantik mit Esel

43211 Exkursion
Freitag, 08.08.2025, 18:30-21 Uhr
Janina Zipperer
38,00 € (zzgl. 3 € für Getränk)
Bushäusle Abzweigung Halden
(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

43212 Exkursion
Freitag, 22.08.2025, 18:30-21 Uhr
Janina Zipperer
38,00 € (zzgl. 3 € für Getränk)
Bushäusle Abzweigung Halden
(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

Lass den Stress der Woche hinter dir und entdecke bei einem Abendspaziergang mit Eseln die Schönheit deiner Heimat. Begleitet von den sanften Langhohren wandern wir von der idyllischen Eselweide am Waldrand über Felder, Wälder und Wiesen bis zum Bergrücken der Tannenburg. Mit etwas Glück erleben wir das Bühlertal und die Hohenloher Ebene im zauberhaften Abendrot. An der Tannenburg genießen wir kurz vor Sonnenuntergang ein erfrischendes Eselgetränk (Wein oder Traubensaft) und hören spannende Geschichten über die Burg.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und ggf. Jacke, Unkostenbeitrag für Getränk (3 €).

Berg- und Tal-Tour mit den Tabularasa-Lebenshof-Eseln

43213 Exkursion
Sonntag, 15.06.2025, 10-12:30 Uhr
Janina Zipperer
38,00 €
Bushäusle Halden

Kommt mit uns und den Eseln auf eine abwechslungsreiche Tour am Fuße der Tannenburg, die zunächst durch kleine Ortschaften führt. Unsere langohrigen Begleiter erweisen sich auf dieser Route als ausdauernde und verlässliche Partner – perfekt für steile Auf- und Abstiege. Wir verlassen bald die befestigten Straßen und entdecken vergessene, naturbelassene Pfade. Hindernisse meistern die Esel besonnen, ein Verhalten, das uns inspiriert, Herausforderungen ruhig anzugehen. Diese Tour stärkt die Verbindung zwischen Mensch und Esel und lädt dazu ein, auch im Alltag neue Wege mit Mut und Gelassenheit zu beschreiten. Spannende Infos über die Tannenburg und Esel sind inklusive.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, evtl. Sonnenschutz.

Tour durchs idyllische Dammbach-Tal

43214 Exkursion
Sonntag, 22.06.2025, 10-12:30 Uhr
Janina Zipperer
38,00 €
Bushäusle Abzweigung Halden
(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

43215 Exkursion
Sonntag, 07.09.2025, 10-12:30 Uhr
Janina Zipperer
38,00 €
Bushäusle Abzweigung Halden
(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

Nach einem freudigen „liiaaahh“ auf der Eselweide starten wir mit einer Einführung in die Sprache der Esel und wichtige Tipps für den Umgang. Beim gemeinsamen Vorbereiten der Tiere – Streicheln, Putzen und Halftern – könnt ihr euren Esel in Ruhe kennenlernen und erste Bindung aufbauen. Mit euren sanftmütigen, klugen Esel Freunden geht es durch das malerische Dammbach-Tal, vorbei an grünen Wiesen und Wäldern mit Blick auf die historische Tannenburg. Unterwegs erfahrt ihr Wissenswertes über die Esel, die Tannenburg und die Umgebung. Nach der Wanderung lädt die idyllische Eselweide zu einem gemütlichen Picknick ein. Je nach Anmeldung teilen sich max. 2 Personen einen Esel. Ein Naturerlebnis für die ganze Familie!
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Sonnenschutz, Snacks, Getränke, Decke für ein Picknick.

Natur

Besuch bei den Bühlertal-Alpakas

43200 Exkursion
Samstag, 28.06.2025, 14:30-16 Uhr
Birgit Mack
10,00 €
Bühlertal Alpakas GbR, Geifertshofer Str. 19, Bühlertal

„Schau einem Bühlertal-Alpaka nicht zu lange in die Augen, denn Du könntest Dich verlieben!“ Alpakas strahlen faszinierende Ruhe aus. Diese Veranstaltung richtet sich an Personen, die Alpakas hautnah erleben und mehr über die Tiere erfahren möchten. Wir informieren über Haltung, Zucht, Faser und deren Verarbeitung. Auf der Weide besichtigen wir die Fohlengruppen und bieten eine Einführung in die Lama- und Alpakakunde. Fragen werden gerne beantwortet. Die Tiere können gestreichelt werden. Die Veranstaltung ist auch für Kinder in Begleitung ihrer Eltern geeignet.

Wir bauen ein Wildnis-Camp

43204 **K** 6-12 Jahre
Freitag, 23.05.2025, 14-17 Uhr
Oliver Eyth
35,00 €
Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

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. Hast Du Lust auf ein gemeinsames Bauabenteuer in schöner Natur? Ich bin sicher, dass wir dabei viel Spaß haben werden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken, Sonnenschutz

Ein tierisches Abenteuer

43206 **K** 6-12 Jahre
Freitag, 27.06.2025, 14-17 Uhr
Oliver Eyth
35,00 €
Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

Willst Du als Teil eines Wolfrudels auf Jagd gehen, die geheimen Verstecke der Rehe entdecken, wieselflink durch den Wald huschen oder erleben, wie Wildschweine den Boden nach Leckerbissen durchwühlen? An diesem Nachmittag schlüpfen wir spielerisch in die Rolle verschiedener Waldtiere und erleben ihre Welt hautnah. Du erfährst Spannendes über ihr Leben, wie sie ihre Jungen groß-



ziehen und welche Gefahren sie spüren. Am Ende siehst Du die Tiere, die ganz in Deiner Nähe leben, vielleicht mit anderen Augen. Lust auf eine Walderkundung?

Bitte mitbringen: Waldkleidung, die schmutzig werden darf und festes Schuhwerk, Regenbekleidung, einen kleinen Rucksack mit Vesper und Getränk.

Outdoor-Schnitz-Nachmittag für Kinder

43207 K 6–12 Jahre

Freitag, 09.05.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 €

Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

Möchtest Du Dir tolle Dinge selbst bauen können? Zum Beispiel die Einrichtung für ein Outdoorcamp – ein Dreibein für das Lagerfeuer, einen Hocker oder eine kleine Esstschale mit Löffel? Das alles kannst Du mit einem kleinen Schnitzmesser schaffen. An diesem Nachmittag zeige ich Dir die wichtigsten Kerben, die man schnitzen können muss um z.B. einen kleinen Hocker zu bauen. Ich zeige Dir auch, wie Du einen Löffel, eine kleine Schale oder eine Grabschaukel schnitzt. Oder Du schnitzt Dir einfach eine Deko für Dein Zimmer – z.B. einen kleinen Pilz. Wir haben bestimmt eine Menge Spaß zusammen. Ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe und Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränken, Schnitzmesser und Sonnenschutz.

Baunachmittag für die ganze Familie

43208 K Eltern mit Kind (ab 6 J.)

Samstag, 12.07.2025, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

35,00 € (pro Eltern-Kind-Paar)

Treffpunkt: Bühlertann Richtung Vetterhöfe-oberer Einstieg zum MTB-Parcours

An diesem Nachmittag bauen wir gemeinsam im Wald eine Naturhütte nur mit Holz und Hanfschnur an einem versteckten Platz.

Wir versehen die Hütte mit einem wasserdichten Dach aus Naturmaterialien und wir polstern sie so aus, dass wir gemütlich darin schlafen könnten. Hast Du Lust auf so ein besonderes Abenteuer, das Dich für einen Nachmittag lang aus deinem gewohnten Alltag entführt? Etwas „Handfestes“ gemeinsam mit anderen zu erschaffen gibt Dir bestimmt ein gutes Gefühl und erfüllt Dich mit Stolz. Ich freue mich auf Euch und unseren besonderen Nachmittag.

Bitte mitbringen: Du brauchst für unser Abenteuer Waldkleidung, die schmutzig werden darf. Außerdem festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe, Regenbekleidung und einen kleinen Rucksack mit Vesper und Getränk.

Digitale Kompetenzen | Kreatives

Excel – Grundlagenkurs

51202 Abendkurs

donnerstags ab 03.04.25, 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, eigen-

ne 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 Abendkurs

Donnerstag, 27.03.2025, 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. Es gibt fast unendlich viele Möglichkeiten sein Handy zu nutzen. In diesem Seminar lernen Sie 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.

ChatGPT richtig nutzen

51204 Abendkurs

Donnerstag, 20.03.2025, 19–21:15 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)

25,00 €

Schule Bühlertann, Computerraum

ChatGPT ist in aller Munde, aber ist es wirklich ein Alleskönner, der unser Leben drastisch verändert? Erfahren Sie, ob und wie ChatGPT Ihren Alltag bereichern kann und diskutieren Sie die Qualität seiner Ergebnis-

Willkommen im Herzen des Oberen Bühlertals

bühlertann
Das Herz 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



se, von Textgenerierung über Gedichte bis zu komplexen Zusammenfassungen. Anschließend geht es um die konkrete Nutzung: Anwendungsmöglichkeiten, Tipps und Tricks und das gemeinsame Bearbeiten von Beispielen aus dem Alltag. Mitgebrachte Fragen von Ihnen an ChatGPT sind erwünscht.

Excel – Aufbaukurs

51205 Abendkurs

donnerstags ab 08.05.25, 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. erweitert. 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.

Aquarellkurs mit Brigitte Koch

81201 Abendkurs

dienstags ab 11.03.25, 18:30–21 Uhr (5x)
Brigitte Koch
78,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Malkasten, Pinsel, Papier, Motiv – und schon kann es losgehen! Habt Spaß beim Experimentieren und lasst euch überraschen, wie das Wasser mit den Farben spielt. Wir lernen den richtigen Moment zu erkennen, um unser Motiv ins beste Licht zu rücken. Wir üben uns in Details und Flächen, sowohl bei „kleinen“ als auch bei „großen“ Motiven und Techniken. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel Aquarellpapier, kleinen Schwamm.

DIY Deko gießen und mit Liebe dekorieren

89202 Wochenendkurs

Samstag, 05.04.2025, 13–16 Uhr
Andrea Luther
20,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

DIY – Selbstgemachtes ist einfach das Schönste! In diesem Kurs kreieren wir einzigartige Stücke aus Raysin, einem gipsähnlichen Material. Sie haben die Möglichkeit, aus verschiedenen Silikonformen zu wählen und Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Zusätzlich gestalten wir passende Stabkerzen. Ihre individuellen Werke eignen sich hervorragend als Geschenke oder zur Dekoration. Kosten für Material werden nach Gewicht und verbrauchtem Material im Kurs abgerechnet.

Gesundheit | Psychologie

Entfalte Deine innere Kraft

34216 Abendkurs

Dienstag, 29.04.2025, 18–20 Uhr
Martina Eyth, Oliver Eyth
20,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

So wie in einer kleinen Eichel das Potenzial einer majestätischen Eiche verborgen ist, so ruht auch in Dir eine Kraft, die es Dir ermöglicht, Dein Leben mit Klarheit und Entschlossenheit zu gestalten. In unserer gemeinsamen Zeit werden wir Dich inspirieren, Ängste und Selbstzweifel abzubauen, um mutig und mit mehr Selbstvertrauen zu Dir selbst zu stehen und die Dinge zu tun, die Du wirklich tun möchtest. Wir freuen uns sehr auf die Zeit, die wir gemeinsam verbringen dürfen, und darauf, Dich in Deinem Wachstum zu unterstützen.

So gehst Du mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben

34217 Abendkurs

Mittwoch, 26.03.2025, 18–20 Uhr
Martina Eyth, Oliver Eyth
20,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Hast Du auch manchmal das Gefühl, dass der Druck des Alltags immer größer wird? Wünschst Du Dir, gelassener und entspannter zu leben? Wir möchten Dich inspirieren, herauszufinden, was nötig ist, um Deine Aufgaben effektiv, klar und fokussiert zu erledigen und gleichzeitig Dein Leben einfacher und schöner zu gestalten. Das ist durchaus möglich, und wir zeigen Dir, wie es funktioniert.

So gelingt es Dir leichter NEIN zu sagen

34218 Abendkurs

Mittwoch, 09.04.2025, 18–20 Uhr
Martina Eyth, Oliver Eyth
20,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Nein zu sagen, heißt, Ja zu dir selbst zu sagen. Wir ermutigen dich, sanfte Grenzen zu setzen und dabei achtsam sowie verbunden zu bleiben. Lerne, in Klarheit und Selbstliebe auf deine eigenen Bedürfnisse zu hören und diese so auszudrücken, dass sie von anderen verstanden werden.

Dein Körper – Ist er Dein Freund?

34219 Abendkurs

Dienstag, 06.05.2025, 18–20 Uhr
Martina Eyth, Oliver Eyth
20,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Oft wird unser Körper als notwendiges Übel betrachtet und häufig vernachlässigt. Manch-

mal sind wir mit unseren Plänen unserem Körper bereits einige Schritte voraus und nehmen ihn dabei nicht wahr. Wenn er jedoch erkrankt, erwarten wir, dass er „repariert“ wird, damit wir unser Leben ungehindert weiterführen können.

Dabei ist unser Körper so viel mehr. Er verhält sich wie ein wahrer Freund, indem er uns Zeichen sendet, für unser Wohl sorgt und stets an unserer Seite ist.

In unserem Workshop zeigen wir dir, wie du die Signale deines Körpers klar und deutlich erkennen und als wertvolle Wegweiser für dein Leben nutzen kannst. Denn wenn du dich selbst, deinen Körper und deine Empfindungen verstehst, wirst du aufblühen und viel mehr Freude empfinden.

Gesundheit beginnt im Darm

91206 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 10.07.2025, 19–20:30 Uhr
Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin
12,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Die Gesundheit des Darms spielt eine entscheidende - oft unterschätzte - Rolle für unseren Körper und ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Darmgesundheit fördern können. Zudem werden gesunde Ernährungs- und Lebensstilansätze vorgestellt, um eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Nährstoffreiche Ernährung

91207 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 05.06.2025, 19–20:30 Uhr
Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin
12,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dieser Vortrag geht der Frage nach, warum und vor allem was wir essen sollten, um unseren Körper optimal zu unterstützen. Häufige Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Konzentrationschwäche können durch die richtige Ernährung positiv beeinflusst werden. Praktische Impulse zeigen, wie eine bewusste Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann.



Entspannung | Bewegung

Yoga for Kids by Yvi

96202 **K** 5–8 Jahre

dienstags ab 11.03.25, 16:30–17:15 Uhr (6x)
Yvonne Stettner
34,00 €
Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Auch Kinder brauchen einen Ausgleich zu einem oft schon fordernden Alltag. Kinderyoga macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert das Miteinander und bietet körperliche Übungen ohne Leistungs- und Wettbewerbsdruck. Beim Yoga werden Selbst-Wahrnehmung und Körperbewusstsein trainiert sowie Motorik und Konzentration verbessert. Zudem wirkt Yoga beruhigend, kann Ängste und Stress abbauen und soziale Kompetenzen stärken.

Bitte mitbringen: Trinken, Handtuch, bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, gute Laune.

Qi Gong Yangsheng: Übungen zur Pflege des Lebens

96211 **M** Abendkurs

freitags ab 14.03.25, 18–19 Uhr (6x)
Bert Rößler, Dipl. oec. troph. (FH), Mind-Body-Medizin Therapeut, Übungsleiter
Qi Gong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui
38,00 €
Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Qi Gong ist eine vielseitige Übungsmethode mit Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin und daoistischer Philosophie. Es vereint Körper und Geist, fördert seelische Ausgeglichenheit, innere Stabilität und geistige Entwicklung. Durch eine Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungen sowie Konzentrations- und Imaginationsübungen werden körperliche und geistige Funktionen positiv beeinflusst. Qi Gong ist Ruhe, Bewegung, Entspannung und Meditation in einem – eine ganzheitliche Praxis für mehr Harmonie und Balance.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Rückenfit mit Babs

96212 **M** Abendkurs

mittwochs ab 12.03.25, 18–18:45 Uhr (7x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching
34,00 €
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. Eine starke Rückenmuskulatur ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Körpers. Durch regelmäßige Übungen



Foto: Canva

Kochen | Backen

Männerkochkurs: Leckere Burger selbst gemacht!

94200 **M** Kochkurs

Mittwoch, 12.03.2025, 18–21:30 Uhr
Michaela Bärle
20,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)
Schule Bühlertann, Küche

In verschiedenen Variationen mit und ohne Fleisch. Selbst produzierte Brìoché-Burger-Buns und Patties, nicht nur aus Fleisch, sondern auch vegetarisch und vegan, sind voll im Trend – und man weiß, was drin ist. Hausgemachte Soßen und eine Vielzahl an weiteren Zutaten wie zum Beispiel Bacon, Spiegelei, Röstzwiebeln, Avocado, Rucola, Grillgemüse usw. runden das Ganze ab. Und als Beilage? Knusprige Kartoffel-Wedges und der legendäre amerikanische Cole Slaw Krautsalat – ein Geschmackserlebnis, das du nicht verpassen willst!

Bitte mitbringen: Getränke, Kochschürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter für evtl. Reste. Lebensmittelkosten (ca. 10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Fröhliche Oster-Bäckerei

94201 **K** ab 5 Jahren

Samstag, 19.04.2025, 11–13:30 Uhr
Yvonne Stettner, Trainerin Lizenz C Fitness und Gesundheit
17,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)
Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns coole und lustige Kekse für den Osterhasen backen. Verschenkt selbstgemachte Leckereien oder genießt sie einfach selbst. Bring gute Laune mit, denn wir werden gemeinsam viel Spaß haben!

Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel für Eure fertigen Osterhasen, Schürze. Lebensmittelkosten (10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Kleine Rundreise durch Asien

94202 **M** Kochkurs

Dienstag, 08.04.2025, 18–21:30 Uhr
Michaela Bärle
20,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)
Schule Bühlertann, Küche

Lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen der asiatischen Küche verzaubern! Gemeinsam entdecken wir die Geheimnisse traditioneller Rezepte aus Taiwan, Vietnam, China und Thailand. Wir starten mit einer zarten Eierblumensuppe, genießen frische vietnamesische Reispapier-Frühlingsrollen und knuspriges süß-saures Hühnchen. Ein würziges Thai-Curry bringt aromatische Schärfe ins Spiel, bevor wir mit gebackenen Bananen oder Ananas in Honigsoße abschließen. Bitte mitbringen: Getränke, Kochschürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter für evtl. Reste. Lebensmittelkosten (ca. 10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Ein zauberhafter Backkurs zum Muttertag

94205 **K** ab 8 Jahren

Samstag, 10.05.2025, 14:30–17:30 Uhr
Yvonne Stettner
19,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)
Schule Bühlertann, Küche

Liebst du es, deiner Mama eine Freude zu bereiten? Dann lass uns gemeinsam die niedrigsten Herzchen für den Muttertag backen! Es ist das perfekte Geschenk für diesen besonderen Tag – und noch dazu selbstgemacht. Bring gute Laune mit, denn wir werden zusammen eine Menge Spaß haben! Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel für Eure fertigen Muttertagsherzen, Schürze. Lebensmittelkosten (10 €) werden im Kurs abgerechnet.



können wir nicht nur Rückenschmerzen vorbeugen, sondern auch unsere Haltung verbessern und die Flexibilität steigern. Ein stabiler Rumpf unterstützt uns im Alltag und beugt Verletzungen vor. Zusammen mit gezielten Bauchübungen bilden wir eine solide Basis für einen gesunden Körper. Denken Sie daran, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten und Ihren Körper respektvoll zu behandeln. So können Sie langfristig von den positiven Effekten dieses Trainings profitieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Bauch Beine Po – effektives Problemzonentraining

96213 Abendkurs
montags ab 10.03.25, 18–18:45 Uhr (14x)
Diana Hägele, Fitnesstrainer B
55,00 €
Bühlertalhalle

Die besten Workouts zur Straffung der Figur. Eine abwechslungsreiche Ganzkörpertrainingseinheit, die auf Kräftigung der Muskeln und Figurstyling abzielt. Übungen für einen flachen Bauch, straffe Oberschenkel, eine schmale Taille und einen knackigen Po.

HIIT the Beat®

96214 Abendkurs
montags ab 10.03.25, 18:55–19:40 Uhr (14x)
Diana Hägele, Fitnesstrainer B
55,00 €
Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Werde fitter und beweglicher mit HIIT the Beat® - perfekte Mischung aus funktionalen Übungen, effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats! Tauche ein in ein intensives Trainingserlebnis, das nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist fordert und fördert. Die Kombination aus funktionellen

Übungen und energiegeladenen Beats wird dich motivieren, über deine Grenzen hinauszuwachsen und das Beste aus dir herauszuholen. Lass dich von der Musik inspirieren und erlebe, wie viel Power in dir steckt.

HIIT – High Intensity Interval Training

96215 Abendkurs
donnerstags ab 13.03.25, 18:45–19:30 Uhr (14x)
Diana Hägele, Fitnesstrainer B
48,00 €
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. Durch die abwechslungsreiche Gestaltung des Trainings wird nicht nur die Ausdauer verbessert, sondern auch die Stoffwechselrate erhöht. Das Training kann eine effiziente Möglichkeit sein, um in kurzer Zeit intensive Trainingseinheiten zu absolvieren und dabei Kalorien zu verbrennen.

Yoga & Workout

96216 Abendkurs
donnerstags ab 13.03.25, 19:35–20:15 Uhr (14x)
Diana Hägele, Fitnesstrainer B
42,00 €
Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Wir mixen Yoga Movement mit intensiven Workouts, mobilisieren, stabilisieren & kräftigen somit den ganzen Körper.



Foto: Canva

Inlineskater – Sicherheitstraining

96217 **K** 8–12 Jahre
samstags ab 10.05.25, 10–11:30 Uhr (3x)
Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge, Schwimmpädagoge, Skate-Zertifizierungslehrer
33,00 €
Bühlertalhalle, Turnhalle

Für Kinder ab 8–12 Jahren. Der Siegeszug der Skates ist nicht zu stoppen. Kein Wunder, denn wenn man erst mal 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!

Hatha-Yoga in der Tradition des Kundalini-Yoga

96218 Abendkurs
dienstags ab 11.03.25, 18:30–19:45 Uhr (6x)
Judith Knaus, Yogalehrerin
42,00 €
Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Bei mentalem Stress, seelischer Anspannung und körperlichen Beschwerden bietet Kundalini-Yoga eine wirkungsvolle Methode zur Entspannung und Harmonisierung. Als ganzheitliches Yogasystem verbindet es dynamische und fließende Übungsfolgen mit ruhigen Halteübungen und Meditationen. Der bewusste Atem begleitet alle Übungen und schenkt mehr Elan und Wachheit im Alltag sowie einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines festes Sitzkissen, Getränk. Bequeme Kleidung tragen.

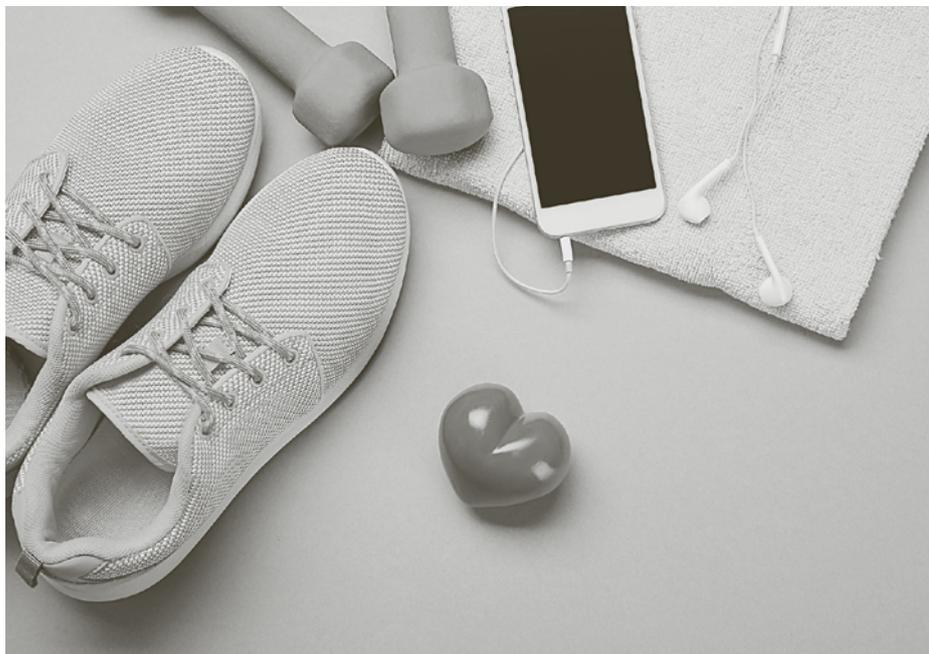


Foto: Canva



Im Wasser

Schwimmkurse in den Osterferien

96225 K ab 5 Jahren

Mo, 14.04.–17.04.25 & 22.04.–25.04.25
jeweils 8:15–9 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96226 K ab 5 Jahren

Mo, 14.04.–17.04.25 & 22.04.–25.04.25
jeweils 9–9:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96227 K ab 5 Jahren

Mo, 14.04.–17.04.25 & 22.04.–25.04.25
jeweils 9:45–10:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96228 K ab 5 Jahren

Mo, 14.04.–17.04.25 & 22.04.–25.04.25
jeweils 10:30–11:15 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96229 K ab 5 Jahren

Mo, 14.04.–17.04.25 & 22.04.–25.04.25
jeweils 13–13:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96230 K ab 5 Jahren

Mo, 14.04.–17.04.25 & 22.04.–25.04.25
jeweils 13:30–14:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

Die 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 2,00 € für die Schwimmhalle wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Schwimmkurse in den Pfingstferien

96231 K ab 5 Jahren

Di, 10.06.–13.06.25 & 16.–18.06.,+ 20.06.2025 jeweils 8:15–9 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96232 K ab 5 Jahren

Di, 10.06.–13.06.25 & 16.–18.06.,+ 20.06.2025 jeweils 9–9:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96233 K ab 5 Jahren

Di, 10.06.–13.06.25 & 16.–18.06. + 20.06.2025 jeweils 9:45–10:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96234 K ab 5 Jahren

Di, 10.06.–13.06.25 & 16.–18.06. + 20.06.2025 jeweils 10:30–11:15 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96235 K ab 5 Jahren

Di, 10.06.–13.06.25 & 16.–18.06. + 20.06.2025 jeweils 13–13:45 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96236 K ab 5 Jahren

Di, 10.06.–13.06.25 & 16.–18.06. + 20.06.2025 jeweils 13:45–14:30 Uhr

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
91,00 € (inkl. 16 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

Die 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 2,00 € für die Schwimmhalle wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Schwimmkurse in den Sommerferien

96240 K ab 5 Jahren

Mo, 04.08.–Fr. 15.08.25, jeweils von 8:15–9 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96241 K ab 5 Jahren

Mo, 04.08.–Fr. 15.08.25, jeweils von 9–9:45 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96242 K ab 5 Jahren

Mo, 04.08.–Fr. 15.08.25, jeweils von 9:45–10:30 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96243 ab 5 Jahren

Mo, 04.08.–Fr. 15.08.25, jeweils von 10:30–11:15 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96244 K ab 5 Jahren

Mo, 04.08.–Fr. 15.08.25, jeweils von 13–13:45 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96245 K ab 5 Jahren

Mo, 04.08.–Fr. 15.08.25, jeweils von 13:45–14:30 Uhr (10x)

Bernd Aunitz, zert. Schwimmpädagoge
110,00 € (inkl. 20 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

Die 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 2,00 € für die Schwimmhalle wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Meerjungfrauen-Schwimmkurs mit Fotoshooting

96247 K ab 6 Jahren

Dienstag, 25.03.2025, 15–16:30 Uhr

Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96248 K ab 6 Jahren

Dienstag, 06.05.2025, 15–16:30 Uhr

Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96249 K ab 6 Jahren

Dienstag, 03.06.2025, 15–16:30 Uhr

Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

96250 K ab 6 Jahren

Dienstag, 01.07.2025, 15–16:30 Uhr

Ulli Rettenmeier, Liesa Haigis
65,00 € (zzgl. 2 € Eintritt)
Schwimmhalle Bühlertal

Hast Du den Wunsch, wie eine Meerjungfrau zu schwimmen und abzutauchen? Dann besuche uns in der Meerjungfrauenschule ULL-LIE! Hier lernst Du den Umgang mit der Meerjungfrauenflosse sowie das Schwimmen und Tauchen damit. Zudem erwartet Dich ein aufregendes Fotoshooting sowohl über als auch unter Wasser, das Dir viel Freude bereiten wird. Voraussetzung ist, dass Du das Seeferdchen-Abzeichen besitzt. Bitte mitbringen: Eintritt Schwimmhalle (2 €), Monoflosse, falls vorhanden (kann geliehen werden).



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.

Für das Sommersemester 2025 hat die VHS in der Schenkenstadt wieder eine Auswahl an spannenden und lehrreichen Veranstaltungen und Kursen für Sie vorbereitet! Das Programm ist auch in diesem Semester vielfältig wie umfangreich: Lernen Sie die Geschichte Gaildorfs kennen, üben Sie sich an neuen Sprachen oder einem Handwerk oder erfahren Sie effektive Entspannungs- und Fitnesstechniken bei unseren Sportkursen. Ein Highlight in diesem Semester sind auch die Kurse rund um die Gesundheit von Frauen und Männern. Ergänzt wird das Angebot durch die Gaildorfer Schlosskonzerte. In diesem Semester wird es mit dem „Vistoso Tango Ensemble“ besonders leidenschaftlich und auch das Gaildorfer Original „Wendronn“ ist wieder mit von der Partie. Pia Schöck und ihr Team der Regionalstelle Gaildorf freuen sich auf Ihre Anmeldungen!

Historische Stadtführungen

Nachtwächterführung in Gaildorf

11302 Historische Führung

Freitag, 04.04.2025, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

16,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Führung mit dem legendären Stadt- und Nachtwächterführer Siegfried Engel. Begleitet von Nachtwächterliedern entdecken Sie die historische Altstadt und ihre drei Schlösser: Altes Schloss, Neues Schloss und Pückler Schloss. Erfahren Sie Geschichten aus der Residenzstadt der Limpurger. In der Stadtkirche werden die Epitaphe der Schenken von Limpurg erklärt. Weitere Stationen sind die Stadtmauer, das Brandenburger Törle, die Badgasse und der Hexenturm mit Gruselgeschichten. Im Alten Schloss besichtigen Sie den Alten Stall und den Folterkeller. Zur Gruselbewältigung gibt es eine flüssige Aufmunterung.



Foto: privat

Wie Gaildorf zur Schenkenstadt wurde

11303 Historische Führung

Samstag, 17.05.2025, 14–16:15 Uhr

Siegfried Engel

16,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Die Schenken von Limpurg waren über mehrere Jahrhunderte die Mundschenken und persönlichen Berater der Kaiser. Der Schenkenbecher stammt aus der Zeit ihrer größten Macht. Wir besichtigen das Rathaus (Neues Schloss) von außen, dabei wird die Vergangenheit des Neuen Schlosses erklärt. Im Mausoleum (Grabkapelle) erfahren Sie, wie dieses zu Ehren Hermann Fraschs, dem Schwefelkönig von Amerika, nach dessen Tod erbaut wurde. Danach können auf Wunsch die Gräber der Grafen Pückler-Limpurg, Bentink und Waldeck-Pyrmont besichtigt werden. Die historische Stadtführung führt vorbei an den Weinterrassen, durch das Armenhaus und wird von spannenden Geschichten aus der „Guten Alten Zeit“ umrahmt.

Siegfriedus de Gaillindorf

11304 Historische Führung

Freitag, 27.06.2025, 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 Wurmbrandsaal, 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.

friedus de Gaillindorf einen Trunk zur Gruselbewältigung.

Brauereien der Vergangenheit

11305 Historische Führung

Samstag, 26.07.2025, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

16,00 € (inkl. Verkostung)

Treffpunkt: Schlossgraben am Alten Schloss

Die Stadtführung startet an der Brauerei Häberlen. 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

Gaildorf im Wandel

11309 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 13.03.2025, 19–21 Uhr

Siegfried Engel

11,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Gaildorf, die Stadt der Schenken: Vom kleinen Dorf über die Residenzstadt bis hin zum 3. Mittelzentrum des Landkreises Schwäbisch Hall hatte der Ort schon immer eine historische Bedeutung in der Region. Einst bestimmte die Landwirtschaft und auch der Weinbau das dörfliche Leben. Mit der Erhebung zur Residenzstadt der Mundschenken von Limpurg kamen Kaufleuten, Ärzte, Handwerker und Gewerbetreibende in die zur Stadt Gaildorf aufgestiegenen Metropole des Limpurger Landes.



Kulturhistorische Reise durch das Limpurger Land

11310 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 16.05.2025, 19–21 Uhr

Jürgen Pfitzer

18,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Das historische Limpurger Land, das ehemalige Herrschaftsgebiet der Schenken von Limpurg, ist heute Teil des Landkreises Schwäbisch Hall und des Ostalbkreises.

Das Limpurger Land steht für eine idyllische und waldreiche Landschaft in den Schwäbisch-Fränkischen-Waldbergen, die von den Flüssen Kocher, Bühler und Rot durchzogen wird. Darüber hinaus steht das Limpurger Land auch für ein reiches, leider häufig unterschätztes oder gar vergessenes, geschichtliches Erbe.

In seinem Vortrag nimmt Jürgen Pfitzer Sie mit auf eine kulturhistorische und landschaftliche Reise durch das Limpurger Land, auf der wir interessanten Menschen begegnen, von interessanten Begebenheiten hören und von schönen und besuchenswerten Orten erfahren.

Gottlieb Rau: Gaildorfer Revolutionär und Glasfabrikant

11311 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 28.03.2025, 19–21 Uhr

Jürgen Pfitzer

13,00 €

Altes Schloss, Alter Stall



BILD: Gottlieb Rau, Xocolat-Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, Wikipedia

Gottlieb Rau scheint in Gaildorf und dem Limpurger Land fast in Vergessenheit geraten zu sein. Er betrieb eine Glasfabrik in Gaildorf und war als Publizist, Politiker und Revolutionär im Königreich Württemberg während der Märzrevolution 1848 aktiv. Rau organisierte große Volksversammlungen, die die Abschaffung von Grund- und Feudallasten forderten. Jürgen Pfitzer beleuchtet in seinem Vortrag das Leben dieses Vorkämpfers, der in unruhigen Zeiten Deutschlands Weg zur Demokratie prägte.



Foto: Vistoso Tango Ensemble

Archäologie und Schaumweine - Rätsel von Unterregenbach

11312 Exkursion

Sonntag, 25.05.2025, 10–17 Uhr

Jürgen Pfitzer

21,00 € (inkl. Schaumweinverkostung und Kirchenführung)

Ort wird noch bekanntgegeben

Der kleine Weiler Unterregenbach, idyllisch gelegen am linken Ufer der Jagst inmitten einer außergewöhnlich schönen Landschaft, birgt ein faszinierendes historisches Geheimnis. Hier standen im Frühmittelalter eine fränkische Saalkirche und im Hochmittelalter zwei dreischiffige Basiliken. Man spricht hier vom „Rätsel von Unterregenbach“. Diese geführte Wanderung im mittleren Jagsttal, die Natur, Kultur, Geschichte und Genuss vereint, beginnt und endet in Unterregenbach. Abschließen werden wir die Wanderung mit einer Schaumweinverkostung mit Hans-Jörg Wilhelm in Unterregenbach. Dort erhalten wir im Rahmen einer Führung aufschlussreiche Informationen über das bauhistorische und kirchengeschichtliche „Rätsel von Unterregenbach“.

Auf Zeitreise in und um Gaildorf

11313 Vortrag mit Anmeldung

Sonntag, 13.04.2025, 10–15:30 Uhr

Jürgen Pfitzer

20,00 € (inkl. Schaumweinverkostung und Kirchenführung)

Ort wird noch bekanntgegeben

Mit Gaildorf und dem Limpurger Land verbinden sich viele interessante geschichtliche Assoziationen: die Schenken von Limpurg, die Reichsschenken der staufischen Könige, das Limpurger Rind, die älteste noch existierende Rinderrasse Württembergs, Johann Gottlieb Rau, Glasfabrikant und Revolutionär von 1848, Hermann Frasch, der Schwefelkönig von Louisiana und viele mehr. In Gaildorf, der ehemaligen Hauptstadt des Limpurger Lan-

des schlummern interessante Geschichten, die Gefahr laufen, in Vergessenheit zu geraten und deswegen darauf warten, erzählt zu werden. Unsere Zeitreise in und um Gaildorf verbindet eine Wanderung in der Natur mit einer Stadt-, Schloß- und Kirchenführung.

Gaildorfer Schlosskonzerte

Schlosskonzert mit Vistoso Tango Ensemble

22300 Konzert

Samstag, 01.02.2025, 20 Uhr

Ticketpreise: Info unter gaildorf.de/veranstaltungen
Limpurghalle, Kernersaal

Der Tango, Ausdruck von Leidenschaft, Schmerz und Melancholie, steht im Mittelpunkt des neuen Showprogramms des „Vistoso Tango Ensembles“. Mit „Tenor meets Tango“ präsentiert das Ensemble die schönsten Tangoklassiker und erforscht die musikalischen Wurzeln des Genres. Die Reise reicht vom Tango Latino über den Tango Argentino bis zum Tango Nuevo und ehrt große Tangokomponisten wie Carlos Gardel und Astor Piazzolla.

Capella Mariana & Instrumenta Musica

22301 Konzert

Sonntag, 04.05.2025, 17–19 Uhr

Ticketpreise: Info unter gaildorf.de/veranstaltungen
Frasch-Mausoleum

Die Straße der Musik zwischen Venedig und Dresden: Venedig gilt als eine der Hochburgen anspruchsvoller Instrumentalmusik in der Epoche der Spätrenaissance und des Frühbarock. Sie ist mit prominenten Namen wie etwa des Giovanni Gabrieli verbunden. Die sehr vielfältigen Reigen an instrumentaler Musizierpraxis um 1600 an der Straße zwischen Venedig und Dresden präsentiert



das Ensemble Instrumenta Musica auf historischen Instrumenten und macht hörbar, wie unscharf und durchlässig die Grenze zwischen Vokal- und Instrumentalmusik zu dieser Zeit ist.

Schlosskonzert mit Wendrsonn

22302 Konzert
Samstag, 31.05.2025, 19–21 Uhr
Ticketpreise: Info unter gaildorf.de/veranstaltungen
Treffpunkt: Altes Schloss, Schlosssinnenhof

Wendrsonn, die schwäbische Folk-Rock-Band, kombiniert traditionelle Melodien mit Rock, Blues und Einflüssen aus Bluegrass und Irish Folk. Mit einem einzigartigen Instrumentenmix und schwäbischen Texten, die Geschichten aus der Region erzählen, bringt die Band das Publikum bei jedem Auftritt zum Mitfeiern. Ihre energiegeladenen Live-Shows sind humorvoll und emotional, und ihre Songs wie „Dr letzte Rock‘n‘Roller“ vermitteln echtes Lebensgefühl. Wendrsonn – originell, schwäbisch und unverwechselbar.

Sommerklang mit Ensemble Klangwerk

22303 Konzert
Samstag, 26.07.2025, 19–21 Uhr
Ticketpreise: Info unter gaildorf.de/veranstaltungen
Treffpunkt: Altes Schloss, Schlosssinnenhof

Ein lauer Wind streicht sanft durch den Schlosssinnenhof, wenn die Musiker von KlangWerk ihre Instrumente auspacken und zu spielen beginnen. Der Konzertabend verspricht jazzig-feine und handgemachte Musik, gepaart mit unbändiger Spielfreude und viel Raum zur Improvisation die Stimmung zum Kochen zu bringen. Ein Festival der Weltmusik, da macht das Zuhören Spaß!

Recht | Verbraucherfragen

Schenken und vererben

12300 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 20.03.2025, 19–20:30 Uhr
Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
15,00 €
Altes Schloss, Alter Stall

Eine Übergabe zu Lebzeiten an die nachfolgende Generation darf nicht nur auf die aktuelle Situation abgestimmt sein, sondern muss alle Optionen in der Vergangenheit und für die Zukunft berücksichtigen (z.B. Todesfälle, Streit ...). Oft ist durch Versäumnisse die ganze Familie betroffen. Um rechtzeitig auf veränderte Situationen reagieren zu können, zeigt Fr. Look anhand von Fallbeispielen auf, wie Sie schlimme Konsequenzen rechtzeitig verhindern können.

Abzocke am Telefon – was ist los in Gaildorf?

12303
Donnerstag, 20.03.2025, 15–16 Uhr
Martin Bohn
Freier Eintritt auf Spendenbasis
Altes Schloss, Alter Stall

Die Maschen der Gauner am Telefon. Wie insbesondere ältere Mitmenschen durch skrupellose Telefonbetrüger auch in Gaildorf um ihr Geld gebracht werden. Anhand von Beispielen zeigt die Polizei die gängigsten Ticks der Ganoven auf und gibt Tipps zum Schutz vor dem Enkeltrick, dem falschen Polizeibeamten oder den Schockanrufen.

Balkonkraftwerk

43300 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 26.06.2025, 19:30–21 Uhr
Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik
Eintritt frei, Spenden erwünscht
Altes Schloss, Wurmbrennsaal

Erfahren Sie, wie Sie mit einem Balkonkraftwerk ohne Dachfläche in die Photovoltaik einsteigen und Ihren Stromverbrauch senken können. Energieberater Vincent Clarke erklärt technische Grundlagen, rechtliche Vorgaben und wirtschaftliche Aspekte. In Kooperation mit dem Klimazentrum Wolpertshausen und dem Klimaschutzbeauftragten der Stadt Gaildorf

Photovoltaik und Dachbegrünung – eine ideale Kombination

43301 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 03.04.2025, 19–20:30 Uhr
Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik
Eintritt frei, Spenden erwünscht
Altes Schloss, Wurmbrennsaal

Hier erfahren Sie, wie sich Photovoltaik und Dachbegrünung sinnvoll kombinieren lassen. Außerdem werden die Vor- und Nachteile sowie die zusätzlichen Vorteile, wie höhere Solarerträge, Wärmedämmung und Schutz vor Witterung, thematisiert. In Kooperation mit dem Klimazentrum Wolpertshausen

Familie | Erziehung

Knigge für Kids

31310 **K** 6–12 Jahre
Donnerstag, 24.04.2025, 10–13:30 Uhr
Gudrun Weichselgartner-Nopper
62,00 €
Hotel Altes Bräuhaus, Grabenstraße 9, 74405 Gaildorf

Kinder (6-12 Jahre) können sich an diesem schulfreien Tag im Hotel Altes Bräuhaus ein Knigge-Diplom verdienen. Der Kurs ist ein-

gebunden in ein schönes Mittagsmenü an einer gedeckten Tafel. Spielerisch werden den Kindern bei einem gemeinsamen Essen verschiedene Regeln und Umgangsformen vermittelt. Sie lernen, welche Besonderheiten es im Umgang miteinander, bei Veranstaltungen oder im Restaurant gibt. Auch ganz alltägliche Höflichkeiten, wie das Bitten, das Danken, Entschuldigungen, Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksicht werden thematisiert. Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz.

Natur

Baumschnitt im März

42300 Wochenendkurs
Samstag, 29.03.2025, 9–12 Uhr
Obst- und Gartenbauverein Gaildorf e.V.
18,00 €
Ort wird noch bekanntgegeben

Im Frühjahr behandeln wir die Struktur der Bäume im Detail. Wie sind sie aufgebaut, 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.

Sommerpilze: pilzkundliche Führung

42301 Wochenendkurs
Sonntag, 06.07.2025, 14–17 Uhr
Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM
13,00 €
Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen, die im Herbst wachsen, 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 **J** ab 13 Jahren
Samstag, 29.03.2025, 10–13 Uhr
Sonntag, 30.03.2025, 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 Um-

**ElternCafé mit Michaela Klunker – Austausch und Unterstützung für Eltern**

Egal ob Mama, Papa oder Erziehungsbeauftragte: **Michaela Klunker** lädt Sie ein, im ElternCafé Ihre Fragen zu stellen und Ihre Anliegen offen zu teilen. Die Treffen finden in der **Stadtschule Gaildorf (Kanzleistr. 2, 1. OG, VHS-Raum)** statt, der Eingang ist im Innenhof.

Mann und Vater sein – Väter, wie Kinder sie brauchen**31300** ElternCafé**Dienstag, 25.02.2025, 18-19:30 Uhr**
8,00 €

Väter haben eigene Kompetenzen und Stärken, die für ihre Kinder unverzichtbar sind. Sie sind nicht nur Helfer der Mütter, sondern übernehmen eine einzigartige Rolle, die aktiv und bewusst gestaltet werden muss. Wie dies gelingt und wie es sogar den beruflichen Erfolg fördern kann, zeigt Michaela Klunker in lebendigen Gesprächen. Väter entdecken dabei neue Fähigkeiten und gewinnen an Lebensfreude – ein inspirierender Abend für Väter und Mütter gleichermaßen.

Pubertät – Gelassen durch stürmische Zeiten**31301** ElternCafé**Dienstag, 11.03.2025, 18-19:30 Uhr**
8,00 €

In der Pubertät setzen Eltern oft auf „Turboerziehung“, um in letzter Minute alles richtig zu machen – ein Ansatz, der meist scheitert. Nun zählt vor allem eine stabile Beziehung, betont Michaela Klunker. Mit Einfühlungsvermögen und Klarheit begleitet sie Eltern durch diese herausfordernde Phase und zeigt Wege zu einer gelassenen Erziehung.

gang 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, 10.05.2025, 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 schwin-

Alternativer Termin (auf Anfrage per E-Mail an vhs@gaildorf.de) am 27.05.2025

Wie Gleichwürdigkeit in der Schule gelingt**31302** ElternCafé**Dienstag, 25.03.2025, 18-19:30 Uhr**
8,00 €

Vom Gehorsam zur Verantwortung. Die Qualität der Beziehung zu Kindern ist entscheidend für eine erfolgreiche Erziehung und Schulbildung. Michaela Klunker zeigt mit anschaulichen Beispielen, dass die traditionelle Gehorsamskultur längst überholt ist. Sie erklärt praxisnah, wie alternative Ansätze aussehen und wie Verantwortung in der Erziehung gestaltet werden kann. Mit ihrer Erfahrung vermittelt sie allen, die mit Kindern arbeiten, wertvolle Beziehungskompetenz – der Grundstein für eine neue, gleichwürdige pädagogische Kultur. Alternativer Termin (auf Anfrage per E-Mail an vhs@gaildorf.de) am 24.06.2025

Liebevoll Grenzen setzen: Die Kunst des sanften Neins**31303** ElternCafé**Dienstag, 13.05.2025, 18-19:30 Uhr**
8,00 €

Ein klares Nein kann die liebevollste Antwort sein. Doch warum fällt es so schwer, Menschen, die uns am Herzen liegen, wie unseren Kindern oder Partnern, Nein zu sagen? Michaela Klunker beleuchtet die Bedeutung dieses „Nein“ und vermittelt eine Sprache, die sanft und klar zugleich ist. Ein wertvoller Ansatz für Eltern und alle, die ein starkes und respektvolles Miteinander anstreben.

gen 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**43320 K** 6–14 Jahre**Freitag, 09.05.2025, 17–18 Uhr**Tilman Leidig
gebührenfrei

Leidigs Hof, Brückenstr. 21, 74405 Kleinaltdorf

Geboten werden die Antworten auf viele Fragen rund ums Huhn und das Ei: Legen braune Hühner auch braune Eier? Wie viele Eier legt eine Henne? Legen Hühner auch Eier, wenn es keinen Hahn gibt? Wie wohnt das Federvieh? Wie gesund sind frische Eier? Einen Ein-

blick in die Abläufe auf dem Hof und Antworten auf diese und mehr Fragen erhaltet ihr bei der Besichtigung des Hühnerhofs von Tilman Leidig. Für Bauernfamilie Leidig dreht sich ganz viel um gelegte und ungelegte Eier - und natürlich auch um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Tiere.

Berufliche und Digitale Kompetenzen**Ich habe meine Zeit im Griff****50300** Abendkurs**Donnerstag, 27.02.2025, 19–21 Uhr**

Siegfried Engel

11,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Zeigen Sie Zeitdieben die Gelbe Karte! Sie entscheiden selbst, was wichtig und dringend ist. Im Vortrag zeigt Ihnen Siegfried Engel, wie Sie geschickt Pausen machen und üben, auch mal „nein“ zu sagen - ganz ohne schlechtes Gewissen und ohne, dass jemand beleidigt ist. Lernen Sie, wie Sie sich berechenbar machen und sich eigene Zeitreserven schaffen können.

Was ich am Handy können muss**51300** Abendkurs**Donnerstag, 13.03.2025, 18–19:30 Uhr**

Martin Weis

9,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

20 Dinge, die Sie auf Ihrem Handy können sollten (Eine Auswahl) Handy oder Tablet sind Alleskönner. Viele Funktionen verstecken sich in unseren neuen Wunderkästchen. Welche kennen Sie? An diesem Abend erhalten Sie zur Selbsteinschätzung eine Aufgabenblatt mit 20 Handy- oder Tabletfunktionen, die Ihr Leben leichter machen können. Danach ist Zeit, Wissenslücken durch praktische Übungen an Androidgeräten zu schließen. Übungsblatt und das Übungsheft „6 Maßnahmen, um Ihr Handy besser kennen zu lernen“ erhalten Sie kostenfrei im Kurs.

Zukunftstechnologie KI leicht gemacht**51301** Abendkurs**Freitag, 14.03.2025, 19–20 Uhr**

Lukas Fritz, Rayan Hamisi

12,00 €

Stadtschule Gaildorf

Der Kurs bietet einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Von praktischen Anwendungen im Alltag bis hin zu Zukunftsperspektiven entdecken Sie, wie KI unser Leben bereichern kann - ohne Angst vor der Technik.



Mathematik für die Mittlere Reife

57300 Ferienkurs

Dienstag, 15.04.2025, 9:30–14 Uhr

Mittwoch, 16.04.2025, 9:30–14 Uhr

Ernst Glockzin

72,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

In diesem Kurs werden die Themen und Schwerpunkte wiederholt und vertieft, die Gegenstand der Prüfung für die mittlere Reife sind.

Sprachen | Kreativität

Deutsch als Zweitsprache

71300 Vormittagskurs

montags und mittwochs

Montag, 17.02.2025, 9:30–11 Uhr (20x)

Karin Burger

30,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Training der mündlichen und schriftlichen Kommunikationssituation im Alltag.
Bitte mitbringen: Block und Stift.

Englisch - Refresher B1

72300 Vormittagskurs

dienstags ab 18.02.25, 9:30–11 Uhr (16x)

Jennifer Wied

145,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger:innen sind hier herzlich willkommen.

Englisch - Anfängerkurs

72301 Mittagkurs

donnerstags ab 20.02.25, 11:15–12:15 Uhr (11x)

Jennifer Wied

30,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Dieser Anfänger-Einstiegskurs eignet sich auch für ältere Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die einen ersten Einblick in die Sprache gewinnen möchten. Der Kurs ist eine unterhaltsame Gelegenheit, die Sprache zu erlernen.

Spanisch – Anfängerkurs

76300 Abendkurs

mittwochs ab 19.02.25, 18:30–20 Uhr (15x)

Ruth Myriam Ebert

145,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Für Teilnehmende, die im vorangegangenen Semester teilgenommen haben oder bereits über erste Sprachkenntnisse verfügen.

Schmucktag – Kreiere Deinen eigenen Schmuck

Hast du Lust, kreativ zu werden und deinen eigenen Schmuck herzustellen? Am **Samstag, 05.04.25** findet der erste Gaildorfer Schmucktag in der **Stadtschule Gaildorf (VHS-Raum im 1. OG Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof)** statt. Du kannst den ganzen Schmucktag (Ohrringe und Armbänder) buchen oder du wählst deinen Lieblingskurs aus. Zwischen den Kursen gibt es eine Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr. Die **Materialekosten** hängen von den verwendeten Halbedelsteinen und Materialien ab und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kerstin Kern freut sich auf einen Tag voller Kreativität und persönlicher Schmuckkreationen mit dir! Für alle von 10 bis 100 Jahren. **Bitte mitbringen:** Lineal (30cm) oder Maßband, CD-Marker auch non-permanent, Geschirrhandtuch.

Schmucktag in Gaildorf

83301 K ab 10 Jahren

Samstag, 05.04.2025, 9:30-17:30 Uhr

Melde dich hier an, wenn du beide Kurse buchen möchtest.

1. Ohrringe

83301-1 K ab 10 Jahren

Samstag, 05.04.2025, 9:30-12:30 Uhr

23,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr, zzgl. Materialkosten)

Im ersten Kurs basteln wir unsere eigenen Ohrringe.



2. Armbänder

83301-2 K ab 10 Jahren

Samstag, 05.04.2025, 13:30-17:30 Uhr

23,00 € (inkl. 3 € Werkzeuggebühr, zzgl. Materialkosten)

Im zweiten Teil des Kurses basteln wir tolle Armbänder.

Farbenpracht beim Aquarell- und Acrylmalen

81306 Workshop

Samstag, 05.04.2025, 12–16 Uhr

Gerhard Knapp

34,00 €

Sporthalle Gaildorf, Schulungsraum, Bleichgärten 7

Bei unserem Kunstkurs am Samstagnachmittag malen wir farbig intensive Bilder auf Pa-

pier 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 19.02.25, 18:30–20:45 Uhr (8x)

Rose Kurz

85,00 €

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 selbstständig 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.

Lerne zaubern mit Oma & Opa

87300 Kinder (8–11 J.) mit Großeltern

Samstag, 15.03.2025, 14–17 Uhr

Kerstin Kern

30,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Zaubern begeistert seit jeher groß und klein. Dr. Kerstin Kern übt mit den Kindern Zauberticks, die ihre Eltern und Freunde verblüffen werden! Gezaubert wird mit Seilen und sonstigem Material.

Materialkosten sind im Preis inbegriffen.

Gesundheit | Wohlfühlen

Young Girls Make-up

91300 J 13–17 Jahre

Samstag, 22.02.2025, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

26,00 € (inkl. Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

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. Haarklämmerchen, kleines Handtuch.



Wenig Aufwand – große Wirkung! Turbo Make-up

91301 F

Nachmittagskurs

Samstag, 29.03.2025, 14:30–17:30 UhrGabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
24,00 €Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Sie haben keine Zeit, dennoch wollen Sie das Haus nicht ungeschminkt verlassen? Sie würden gerne 10 Minuten zum Schminken brauchen und das gelingt Ihnen nie? Dann ist dieser Kurs die richtige Adresse für Sie.

Bitte ungeschminkt kommen!

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer.

Modische Farbberatung

91302 F

Nachmittagskurs

Samstag, 03.05.2025, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

29,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Farben können Lebendigkeit und Frische zaubern oder uns müde und blass wirken 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! Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte ungeschminkt kommen. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklämmerchen, kleines Handtuch.

Menopause – was nun?

91310 F

Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 27.02.2025, 19–21 Uhr

Dr. Franklin Rosenberg

12,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Dr. Franklin Rosenberg hat viele Jahre als Frauenarzt und Geburtshelfer Frau in allen Themen zur Seite gestanden und bietet hier eine offene Sprechstunde für alle Fragen an, die nicht beantwortet wurden oder nie gestellt wurden. Im Kurs zum Thema Wechseljahre klärt der erfahrene Gynäkologe unvoreingenommen zu Phasen, möglichen Beschwerden und Maßnahmen auf, die Frauen treffen können.

Umgang mit Endometriose

91311 F

Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 10.04.2025, 19–21 Uhr

Dr. Franklin Rosenberg

12,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 - Eingang im Innenhof

Endometriose, eine oft schmerzhafte chronische Fehlbildung von Gewebe, ist die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung. Jedes Jahr erkranken daran in Deutschland etwa 40.000 Frauen, die Diagnose erfolgt oft erst spät. Wie lassen sich Beschwerden richtig identifizieren, warum erfolgt die Feststellung so verzögert und wie können Behandlungsmöglichkeiten aussehen? Diese Fragen und mehr können im Kurs gestellt und vom erfahrenen Gynäkologen Franklin Rosenberg beantwortet werden.

Männergesundheitstag

91312 M

ohne Anmeldung

Samstag, 17.05.2025, 10–13 Uhr

Eintritt frei

Gaildorf, Limpurhalle, Schenk-Albrecht-Saal

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

Kochen | Backen

Spanische Tapas-Party

94300

Kochkurs

Dienstag, 01.04.2025, 17–20:30 UhrChristina SchAAF, Zert. Ernährungsberaterin
39,00 € (inkl. 18 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Tauchen Sie in die Welt der Tapas ein und genießen Sie ein geselliges Kocherlebnis mit typischen spanischen Gewürzen und kleinen Köstlichkeiten – ideal für gemeinsame Abende oder als Vorspeisen. Nach einem Aperitif bereiten wir in entspannter Atmosphäre gemeinsam klassische Tapas zu: gebratene Gambas, Datteln im Speckmantel, Hähnchensticks, bunte Blattsalate, Tomaten mit Serranoschinken und Avocado, spanischen Käse mit Miel-de-Palma-Vinaigrette und ein fruchtiges Dessert im Glas. Im Anschluss genießen wir die Tapas bei einem Glas Wein und schönem Ambiente. Getränke und Rezeptmappe inklusive.

Bitte mitbringen: Küchenschürze und Vorratsbehälter.

Kochen mit Mama oder Papa

94301

Eltern mit Kind (6-12 Jahre)

Samstag, 05.04.2025, 10–13 UhrEli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
44,00 € (pro Erwachsenen-Kind-Paar, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelkosten im Kurs abgerechnet)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Gemeinsam kochen und genießen!

In diesem Kurs können Mama/Papa mit ihrem Kind die Freude am Kochen entdecken. Zusammen bereiten wir einfache, gesunde und leckere Gerichte zu, die der ganzen Familie schmecken. Gemeinsam stellen wir leckeren Ketchup und knusprige Nuggets aus frischen Zutaten her. Und natürlich auch weitere Lieblingsgerichte.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Ausgewogene pflanzenbasierende Küche

94302

Kochkurs

Donnerstag, 15.05.2025, 18–21 UhrEli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
23,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel, wird im Kurs abgerechnet)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt der basischen und veganen Ernährung, die zu einem ausgewogenen und gesunden Lebensstil beitragen kann. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Ernährung umstellen möchten und neue Inspirationen für eine ausgewogene pflanzenbasierte Küche entdecken wollen. Die basisch/vegane Ernährung kann dazu beitragen, den Körper zu entlasten und das Wohlbefinden zu steigern und die Vitalität zu fördern.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Leichte Sommerküche

94303

Kochkurs

Mittwoch, 04.06.2025, 17–20:30 UhrChristina SchAAF, Zert. Ernährungsberaterin
37,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Nach einem Aperitif beginnen wir mit einem erfrischenden, köstlichen Spargel-Erdbeersalat, getoppt mit gerösteten Pinienkernen, gefolgt von einem köstlichen Gemüse-Bulgur mit Safransalsa, gebratenem Sommergemüse und Fischfilet. Zum krönenden Abschluss gibt es ein cremiges Schichtdessert im Glas mit frischen Früchten. Im Anschluss werden wir das Menü bei schönem Ambiente und einem guten Glas Wein genießen.

Getränke, Rezeptmappe inklusive.

Bitte mitbringen: Kochschütze, Vorratsbehälter für Reste.



Foto: pixels.com

Teenies an den Herd – die jungen Küchenchefs

94304 J Kochkurs

Dienstag, 24.06.2025, 16:30–20 Uhr
Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
37,00 € (inkl. 16 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)
Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

In diesem Kurs werden wir kreative und leckere Trendgerichte zuzubereiten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Spaß machen. Nach einem alkoholfreien Aperitif kochen wir gemeinsam Sushi-Balls, die wir mit verschiedenem Gemüse und Avocado füllen und mit verschiedenen Salsas toppen. Zudem machen wir köstliche Cheeseburger-Wraps mit selbstgemachter Burgersauce. Als Abschluss backen wir leckere Blaubeer-Pancakes. All diese Köstlichkeiten werden wir im Anschluss gemeinsam genießen. Getränke, Rezeptemappe inklusive. Bitte mitbringen: Kochschütze, Vorratsbehälter für Reste.

Mealprep – Effizient und lecker für jeden Tag

94305 Kochkurs

Dienstag, 08.07.2025, 17–20:30 Uhr
Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
37,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)
Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Mahlzeiten clever planen und vorkochen, das spart kostbare Zeit. Nach einer Einführung zum Meal-Prepping mit zahlreichen Tipps und Tricks kochen wir zusammen leckere Couscous Käse-Bratlinge mit Ratatouille und Joghurt-Dip, eine vielseitige Hackfleischpfanne mit frischem Gemüse und Reis und als Abschluss backen wir süße Pancakes mit Heidelbeersalsa. Im Anschluss genießen wir unser Essen in schönem Ambiente bei einem guten Glas Wein. Getränke, Rezeptemappe

inklusive. Bitte mitbringen: Kochschütze, Vorratsbehälter für Reste.

Rum und Tapas

94306 Kochkurs

Freitag, 25.07.2025, 19–22 Uhr
Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin, Rainer Bohn
60,00 € (inkl. 18 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)
Altes Schloss, Alter Stall

In diesem Kurs erwartet Sie eine exquisite Auswahl an Rumsorten, begleitet von authentischen spanischen Tapas, die die Aromen harmonisch ergänzen. Sie erhalten eine Einführung in die Vielfalt der Rumarten und deren Herstellung sowie interessante Einblicke in die kulturellen Hintergründe der Tapas-Küche. Der Kurs vermittelt ein tieferes Verständnis für die Kunst, Spirituosen und Speisen gekonnt zu kombinieren, und lädt dazu ein, das Genießen neu zu entdecken. Bitte mitbringen: Küchenschürze und Vorratsbehälter für Reste.

Gin-Tasting mit 13 Eichen-Distillers

94320 Abendkurs

Freitag, 11.04.2025, 19–22 Uhr
Rainer Bohn
36,50 €
Altes Schloss, Alter Stall

Im Abendkurs stellen sich Anja Bohn (Edelbrand-Sommelière) und Rainer Bohn (ausgebildeter Brenner) von 13 Eichen-Distillers vor und informieren über alle Themen rund um den Gin. Was ist Gin eigentlich, wie ist er entstanden und wie hat er sich weiterentwickelt? Woher kommt sein Geschmack (Stichwort Botanicals), wie läuft die Destillation ab? Diese Fragen werden beantwortet und offene Fragen werden beantwortet. Insgesamt verkosten wir 6 verschiedene Gins pur und mit einem passenden Tonic.

Wein trifft Sommerfrische

94321 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 07.06.2025, 19–22 Uhr
Grit Seber-Kraft
33,00 €
Altes Schloss, Alter Stall

Sie suchen eine genussvolle Erfrischung an einem warmen Sommerabend? Wir lernen im Tasting verschiedene Rebsorten und Wein- ausbauarten kennen und finden einen passenden Terrassenwein für jeden Geschmack.

Entspannung | Bewegung

Kundalini Yoga – Montagskurs

95300 Abendkurs

montags ab 24.02.25, 17:15–18:45 Uhr (9x)
Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
72,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Vielen Menschen ist Gesundheit, Vitalität und Ausgeglichenheit wichtig, um den täglichen Herausforderungen gut begegnen zu können. Neben den kurzen und dynamischen Übungen, unterstützen uns Meditation und Mant-rasungen den Geist zu fokussieren. Der achtsame Atem erneuert die Energie im Körper und führt in die Entspannung, sodass Körper und Geist wieder in Balance kommen können. Wir intensivieren unser Körpergefühl, Lebensmut, Ausdauer und innere Verbundenheit.

Jeder Mensch, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness ist hier herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken

Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen

95302 Abendkurs

mittwochs ab 26.03.25, 16:30–17:30 Uhr (11x)

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yoga-lehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
58,00 €
Bildungszentrum Unterrot, Oskar-Bamberg-Str. 14/1

95303 Abendkurs

mittwochs ab 26.03.25, 17:45–18:45 Uhr (11x)

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yoga-lehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
58,00 €
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



Trotze 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.

Autogenes Training

95305

mittwochs ab 25.06.25, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
35,00 €

Altes Schloss, VHS-Raum im 2. Stock

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

Entspannungsmix – Finde deinen Weg in die Pause

95307

online

mittwochs ab 19.02.25, 17:30–18:45 Uhr (5x)

Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
44,00 €

Zoom Gaildorf

95308

Abendkurs

dienstags ab 01.04.25, 18–19:15 Uhr (5x)

Jennifer Tanasic, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin, Praxis für positive Psychologie
44,00 €

Altes Schloss, VHS-Raum im 2. Stock

Zuviel Stress macht krank und mindert die Lebensqualität. Grund genug, uns im Alltag immer wieder Inseln zu schaffen und täglich aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken kennenzulernen. 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: Yogamatte, dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Qi Gong und Meditation

95311

Abendkurs

dienstags ab 11.03.25, 16:45–17:45 Uhr (10x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
66,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

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

95312

Abendkurs

dienstags ab 11.03.25, 18–19 Uhr (10x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
72,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

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.

Kakao-Zeremonie

95313

Wochenendkurs

Samstag, 28.06.2025, 15:30–18 Uhr

Jolante Laukert
18,00 €

Altes Schloss, VHS-Raum im 2. Stock

Seit Jahrtausenden verwenden die alten Kulturen Südamerikas Kakao zeremoniell, um den Göttern näher zu kommen, um körperliche und spirituelle Kraft zu erlangen, um Ängste abzustreifen und Orientierung im Leben zu finden. Der Geist wird durch Kakao befreit, wir öffnen uns und lassen durch den Kakao unsere innere Stimme sprechen; eine Stimme die dich auf deinem Weg führt und dir erlaubt, dich selbst in Reinheit und Wahrheit auszudrücken und so zu sein wie du wirklich bist. Um die volle Wirkung des Kakao zu spüren, wird empfohlen 2 Stunden vor Beginn nichts zu essen.

Bitte mitbringen: Matte/ Yogamatte/ Fell/Tepich als Sitzunterlage, Lieblingstasse.

Qi Gong und Meditation am Morgen

95314

Vormittagskurs

freitags ab 14.03.25, 9:30–10:30 Uhr (5x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
30,00 €

Altes Schloss, VHS-Raum im 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.

Glück kommt selten allein

95315

Abendkurs

Freitag, 11.04.2025, 18–19:30 Uhr

Rita Probst, Lachyoga Trainerin, Gesundheits- und Präventionsberaterin
11,00 €

Altes Schloss, VHS-Raum im 2. Stock

Atmen - lachen - Glück spüren: funktioniert das? Lachyogatrainerin Rita Probst wird Ihnen einiges über die Wissenschaft des Lachens erklären und jede Menge praktische Lachyoga-Übungen mit Ihnen durchführen.
Bitte mitbringen: Getränke/Wasser.

Powerfit & Core

96300

Abendkurs

montags ab 10.03.25, 19–19:45 Uhr (10x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
42,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Dieses funktionelle Training besteht aus komplexen Übungen, welche ganze Muskelketten beanspruchen. Mithilfe spezieller Core-Übungen trainierst du besonders die Bauch-, Rücken und Gesäßmuskulatur. Wir trainieren mit verschiedenen Equipments wie z. B. Kettlebell, Lang-/Kurzhandeln oder Medizinball. Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen übernommen. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Matte, Getränk.

Zumba Gold®

96306

Abendkurs

freitags ab 21.02.25, 18–19 Uhr (12x)

Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
50,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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 lateinameri-



kanischer 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 und Getränk mitbringen.

LadiesWorkout

96309 **F**

dienstags ab 18.02.25, 19:45–20:45 Uhr (10x)
Rayan Hamisi, Sportlehrer und Sporttherapeut
82,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

MensWorkout

96319 **M** Abendkurs

dienstags ab 18.02.25, 18:30–19:30 Uhr (10x)
Rayan Hamisi, Sportlehrer und Sporttherapeut
82,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Funktionelles Training ist ein dynamisches Training, welches alle Muskeln des Körpers einschließt. Besonders die tief liegenden Muskeln, die maßgeblich für die Stabilität und Mobilität des Körpers zuständig sind, werden hier gefordert.

Inlineskater – Sicherheitstraining

96317 **K** 8–12 Jahre

samstags ab 10.05.25, 14–15:30 Uhr (3x)
Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge, Skate-Zertifizierungslehrer
33,00 €
Körhalle

Der Siegeszug der Skates ist nicht zu stoppen. Kein Wunder, denn wenn man erst mal 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!

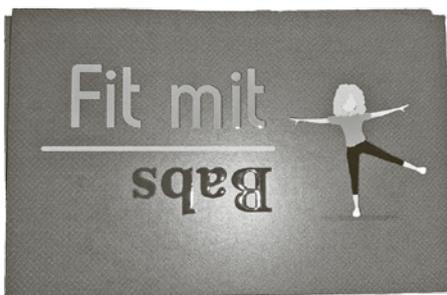
Moderner Kreistanz

97300 Nachmittagskurs

donnerstags ab 27.02.25, 14:15–15:45 Uhr (10x)
Susi Buckel
72,00 €
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.

Fit mit Babs



Fit mit Babs am Mittwoch

95301 Abendkurs

mittwochs ab 19.02.25, 19:30–20:45 Uhr (7x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha
57,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Am Mittwoch liegt der Fokus bei Fit mit Babs auf sanftem Dehnen und gezielten Übungen zur Förderung der Flexibilität und Entspannung. Sie lernen, Verspannungen zu lösen, die Muskulatur zu kräftigen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet und bietet eine perfekte Möglichkeit, für den Rest der Woche Kraft zu tanken! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Meditationskissen oder ein großes Handtuch.

Beckenbodentraining

96310 Abendkurs

donnerstags ab 13.02.25, 17–18 Uhr (7x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha
55,00 €
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.

Bodystyling

96311 Abendkurs

donnerstags ab 13.02.25, 18:15–19:15 Uhr (15x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha
68,00 €
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

Bauch – Beine – Po

96312 Abendkurs

donnerstags ab 13.02.25, 19:30–20:30 Uhr (15x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha
68,00 €
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.

Das andere Ganzkörpertraining

96313 Abendkurs

donnerstags ab 08.05.25, 17–18 Uhr (8x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha
37,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Sei überrascht bei diesem Training! Ein Mix mit verschiedenen Materialien (Drumsticks, Pads, Step, Schwing-Stab ...) kommen zum Einsatz. Ausdrucksstarke, dynamische und kraftvolle Aktivitäten werden mit entspannten Bewegungen verbunden. So stärken wir die Muskulatur unseres (ganzen) Körpers.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Getränk, Matte.



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.vhssha.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 schwedische FIKA

21401 Nachmittagskurs

Samstag, 15.03.2025, 14–16 Uhr

Tanja Fröber-Kochendörfer
 13,00 € (zzgl. 8 € für Kaffee und Gebäck)
 Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums



Foto: pexel.com

Als Fika wird in Schweden die kleine, unkomplizierte Kaffeepause mit Kleingebäck und den unverzichtbaren Zimtschnecken bezeichnet. Ein Moment, um zu entspannen und die guten Dinge im Leben zu genießen. An diesem Nachmittag reisen wir gedanklich nach Schweden, um in die schönsten und spannendsten Geschichten dieses Landes einzutauchen. Es werden nicht nur Berichte über Schäreninseln, das Leben in der Hauptstadt Stockholm oder Astrid Lindgren vorgestellt, sondern auch die dunkle Seite des Nordens mit ihrer Vielzahl an Krimis und Thrillern.

Kosten für Kaffee und Gebäck (8 €) werden im Kurs abgerechnet.

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

27401 Abendkurs

Samstag, 12.04.2025, 19–22 Uhr

Werner Boßmann
 15,00 € (zzgl. 20 € für Whisky)
 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 reich. 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 – Teil 1

41400 Abendkurs

Freitag, 14.03.2025, 19–21 Uhr

Martin Weber
 13,00 €
 Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Der Kurs ist für alle, die der Faszination Sternenhimmel näherkommen möchten, den richtigen Einstieg in das Hobby aber noch nicht gefunden haben. Im ersten Teil wird in das Hobby der Astronomie eingeführt: Sterne, Planeten, Monde und der ganze Rest: Was gibt es zu beobachten und wie findet man sich am Nachthimmel zurecht? Über diesen Einführungsabend hinaus wird auch die Möglichkeit zur praktischen Erkundung des Nachthimmels angeboten (Neumondtreffen, Moonwatching - je nach Wetterlage).

Abenteuer Astronomie – Teil 2

41401 Abendkurs

Freitag, 28.03.2025, 19–21 Uhr

Martin Weber
 13,00 €
 Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Im zweiten Teil geht es um die Technik zu diesem Hobby: Was wird benötigt? Was ist an Zubehör sinnvoll? Wo sind die Unterschiede der verschiedenen Teleskoptypen und Montierungen? Zusätzlich gibt es eine Einführung in die Astrofotografie - schon mit einem kleinen Teleskop kann eine Kamera Details sichtbar machen, die unser Auge auch am größeren Teleskop kaum erkennen kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die vielleicht Anschaffung eines Teleskops planen oder Fragen zu ihrem eigenen haben.

Teleskope selber bauen

41403 Abendkurs

Freitag, 11.04.2025, 19–21 Uhr

Martin Weber
 13,00 €
 Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

„Astronomie - das Abenteuer geht weiter“. Teleskope für die Astronomie können auch im Eigenbau entstehen: In einem Einführungsabend wird gezeigt, wie mit relativ einfachen Mitteln ein hochwertiges Teleskop entstehen kann. Spiegel für Newton-Teleskope können selbst in Handarbeit geschliffen werden - die erzielbare Genauigkeit braucht sich nicht hinter kommerziellen Spiegeln zu verstecken. Auch die Mechanik für ein Teleskop ist leicht umsetzbar. Am Infoabend werden die Möglichkeiten anhand eines Beispiels aufgezeigt.

Bei Interesse wird ein entsprechender Workshop angeboten.



Foto: Canva

sem Kurs werden wir schöne Dekorationen aus Holz herstellen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Gestalten mit Ton für Haus und Garten

82404 Nachmittagskurs

**Samstag, 15.03.25, 14-18 Uhr Töpfern
Samstag, 22.03.25, 14-18 Uhr Glasieren
Abholung der fertigen Töpfersachen nach Vereinbarung**

Monika Fitzlaff
47,00 € (zzgl. Materialkosten)
Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

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.

Hahn und Henne ... gefilzt

84401 Nachmittagskurs

Freitag, 04.04.2025, 14:30-17:30 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
20,00 € (zzgl. Materialkosten)
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen ein schönes Hühnerpaar zum Spielen oder als Dekoration. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Muttertagsgeschenk ... gefilzt

84402 Nachmittagskurs

Freitag, 09.05.2025, 14:30-17:30 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
20,00 € (zzgl. Materialkosten)
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Heute entsteht aus farbig-feiner Wolle eine kleine Überraschung zum Muttertag. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Paradiesvogel ... gefilzt

84403 Nachmittagskurs

Freitag, 23.05.2025, 14:30-17:30 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
20,00 € (zzgl. Materialkosten)
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen einen kunterbunten Phantasievogel zum Spielen oder als Dekoration. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Kundalini Yoga

95400 Vormittagskurs

dienstags ab 18.02.25, 9-0:45 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. Tiefenentspan-

Abenteuer Astronomie: Neumondtreffen

41405 Abendkurs

29.03.; 26.04.; 24.5.2025
Martin Weber
gebührenfrei
Hermann-Merz-Schule, Computerraum

Wir - eine kleine Gruppe „Sternenfreunde“ - treffen uns an neumondnahen Samstagen zum gemeinsamen Sternegucken an einem „dunklen Ort“ in der Nähe von Ilshofen. Eigenes Teleskop darf gerne mitgebracht werden, ist aber nicht Voraussetzung - 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. Bitte mitbringen: eigenes Teleskop, falls vorhanden. Weitere Termine folgen nach Absprache.

Chancen nutzen – „Meine berufliche Zukunft gestalten“

47401 mit Anmeldung

**25.02.; 08.04.; 27.05.; 15.07.25,
jeweils 10-12 Uhr**

Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle
Frau und Beruf Heilbronn-Franken
gebührenfrei
Rathaus Ilshofen

Egal ob Sie sich bewerben wollen, sich für ein Vorstellungsgespräch vorbereiten, ob Sie Ihre berufliche Situation überdenken, sich weiterbilden oder ganz neu orientieren wollen; ob Sie nach einer beruflichen Unterbrechung den Wiedereinstieg meistern oder sich selbstständig machen wollen – Corina Comsa, weiß Rat zu beruflichen Themen und unterstützt Sie, Ihre beruflichen Pläne und Visionen zu

verwirklichen. Die Kontaktstelle steht Ihnen individuell zur Seite. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und neutral. Terminabsprache: Tel. 07131 3825 340 oder unter c.comsa@heilbronn-franken.com

Workshop – Spachteltechnik in Acryl

81400 Wochenendkurs

Samstag, 17.05.2025, 12-16 Uhr
Gerhard Knapp
30,00 €
Hermann-Merz-Schule

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastösen 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, farbstarken 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.

Jahreszeitliche Deko aus Holz

82402 Nachmittagskurs

Mittwoch, 12.03.2025, 15:30-17:30 Uhr
Robby Ellwitz, Schreinermeister
28,00 €
Schreinerei Ellwitz, Untere Straße 40,
74549 Wolpertshausen

82403 Nachmittagskurs

Mittwoch, 12.03.2025, 18-19:30 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 die-



nung 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 19.02.25, 17–18:15 Uhr (15x)
Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin
120,00 €
Franksche Scheune

95403 Abendkurs

mittwochs ab 19.02.25, 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.

Tibetisches Heilyoga – Lu Jong

95404 Nachmittagskurs

montags ab 17.02.25, 15:45–17:15 Uhr (12x)
Eva Kantenwein
115,00 € bei 6–7 Personen, 85 € ab 8 Personen
Maria-Montessori-Schule, Bewegungsraum

Lu Jong ist eine jahrtausendealte Bewegungslehre, die auf eine effektive und sanfte Art ausgeführt wird. 23 Übungen sind in 4 Gruppen zusammengestellt und beinhalten Übungen für die Wirbelsäule und Gelenke, für Hohlorgane und Übungen für die Beweglichkeiten. Das Ziel dieser Übungen ist, Spannungen und Blockaden zu lösen und den Körper zu stärken. Begleitende Übungen zur Atemtechnik führen zu Entspannung und innerer Balance. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen, körperlichen Möglichkeiten.
Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.



Foto: Canva

Aqua Fitness

95406 Abendkurs

mittwochs ab 02.07.25, 19–19:45 Uhr (6x)
Margit Bauer, Aquafitness-Trainerin
33,00 € (zzgl. 3,50 € Eintritt/Kurstag)
Schwimmbad Unteraspach

95407 Abendkurs

donnerstags ab 03.07.25, 11–11:45 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 wenn vorhanden.
Die Veranstaltung ist abhängig vom Wetter. Termine können nach Absprache verschoben werden.

Rückenfit & Core Stability

96401 Abendkurs

mittwochs ab 19.02.25, 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 24.02.25, 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 Anfänger:innen bis Mittelstufe.



Anschrift: Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt
Leitung: Waltraud Bruns
Information: Tel.: 0791.97066-0
Anmeldung: per E-Mail an: info@vhssha.de
 im Internet www.vhssha.de



Die Regionalstelle der VHS in Mainhardt bietet ein interessantes Programm. Wir freuen uns auf Ihre Kurswünsche und Anregungen. Außerdem suchen wir engagierte Kursleitungen, die mit ihrem Wissen und ihrer Begeisterung neue Themen/Kurse anbieten möchten. Melden Sie sich gerne bei uns!

Hatha Yoga

95501 Abendkurs
mittwochs ab 19.02.25, 17:30–19 Uhr (10x)
 Dietlind Rosenkranz, Yogalehrerin
 76,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Sie lernen Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen und wie Sie diese Übungen Ihren persönlichen Voraussetzungen entsprechend anpassen können. In diesem Kurs wird dem dem stressigen (Berufs-)Alltag entgegengewirkt. Yoga ist für jedes Alter und jede körperliche Voraussetzung geeignet.
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken.

Energie und Entspannung – sanftes Yoga, Bewegung, Meditation

95502 Abendkurs
mittwochs ab 12.03.25, 19:30–21 Uhr (5x)
 Nicole D Kopp, BewusstSeins-Coach, Sozialpädagogin
 49,00 €
 Steinbühlhalle, Gymnastikraum

95503 Abendkurs
mittwochs ab 07.05.25, 19:30–21 Uhr (5x)
 Nicole D Kopp, BewusstSeins-Coach, Sozialpädagogin
 49,00 €
 Steinbühlhalle, Gymnastikraum

Dieser Kurs zur Entspannung hilft mit sanften Bewegungen, verschiedenen Atemtechniken und Meditation Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Übungen können eigene Kraftquellen aktiviert und nachhaltig mehr Bewusstsein, Energie und Wohlbefinden aufgebaut werden. Dies wird durch theoretische Impulse und praktische Übungen aus der Fünf-Elemente-Lehre ergänzt.
 Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Antirutschsocken/barfuß, Decke oder großes Handtuch, Getränk.

Gesundheitssportgruppe

96508 Abendkurs
donnerstags ab 20.02.25, 18:30–19:30 Uhr (15x)
 Petra Mangold
 71,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskeln, Beckenbodenmuskeln und den Haltungsapparat. Dadurch wird Ihr Rücken gestärkt und Ihre Haltung verbessert. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunde ab und helfen, Verspannungen aufzulösen bzw. vorzubeugen.

Rückenfit

96511 Abendkurs
mittwochs ab 26.02.25, 19:20–20:20 Uhr (12x)
 Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport DOSB
 64,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Rückenfitness-Kurse sind präventiv ausgerichtet. Ziel ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Das intensive Trainingsprogramm dient der Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Zusätzlich helfen Koordinations- und Wahrnehmungsübungen, eine verbesserte Körperhaltung zu entwickeln. Gemeinsam mit einer kurzen Dehnungseinheit und Atemübungen ergibt sich so ein vollständiges Rundum-Paket für einen starken, vitalen Rücken.

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Nicole D Kopp



Foto: privat

BewusstSeins-Coach in eigener Praxis, mediale Energiearbeiterin, studierte Sozialpädagogin, vierfache Mutter, Careworkerin. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen on- und offline dabei, ihre bisher ungeliebten Themen und Aspekte zu integrieren und ganz in sich selbst anzukommen. Dies geschieht auf spielerisch-leichte und stets achtsame Art durch Achtsamkeitsimpulse, Atem-, Gestalt- und Leibarbeit und gezielte Übungen aus meinem reichhaltigen Erfahrungsschatz im Bereich der modernen Spiritualität und Energiearbeit.
 Berufsbezogener Hintergrund: 2014 staatlich anerkannte Sozialpädagogin (BA) mit Schwerpunkt in der Erwachsenenbildung, soziale Integration und Suchthilfe, Masterstudium in Management und Führungskompetenz. Weiterführende Fortbildungen u.a. in Themen der Gesundheit und Vorsorge – Burnout, Stress, chronische Krankheiten, Behinderung, Sucht, Palliative Care, Begleitung von Angehörigen; Kommunikationsthemen, Diversity/ interkulturelle Kompetenz, systemische Beratung, Trauma-Arbeit, Embodiment, Erlebnispädagogik, seit 2009 ausgebildete Sterbebegleiterin und Therapiehundeführerin. Seit 1982 fortwährendes Eigenstudium in verschiedenen Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren, Meditation, Atem- und Körperarbeiten, Waldbaden.



Anschrift: Bürgermeisteramt Oberrot, Rottalstr. 44, 74420 Oberrot
Leitung: Petra Walch
Information: Tel.: 07977.7423
Anmeldung: per E-Mail an sabrina.porst@oberrot.de
 Fax: 07977.7444
 persönlich im Bürgermeisteramt (Zimmer 10)
 im Internet www.vhssa.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.

Selbstbestimmt vorsorgen – Lyrischer Vortragsabend

12600 Lyrischer Vortragsabend

Donnerstag, 17.07.2025, 19 Uhr

Karl- Heinz Loske
 Eintritt frei, Spende erbeten
 Kultur- und Festhalle, Foyer

Selbstbestimmt vorsorgen – Unser Leben bestimmt unser Sterben. Ein lyrischer Vortragsabend zu einem oft verdrängten Thema. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit wichtigen Fragen rund um Sterben und Vorsorge. Themenfelder sind unter anderem: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Pflege, Unterstützungsangebote, was zu tun ist, wenn ein Angehöriger stirbt, und Trauerbewältigung.

Neue Vortragsreihe

Die VHS und der Verein „Der Himmel kann warten e.V.“ laden zur neuen Vortragsreihe ein, die umfassend auf wichtige, oft verdrängte Themen eingeht und praktische Hilfestellungen bietet. Jeder Termin umfasst einen Fachvortrag sowie eine lyrische und musikalische Begleitung durch das Ensemble des Vereins. Die Themen der Vorträge werden rechtzeitig bekannt gegeben. Die Reihe findet künftig jedes Semester statt.

Spenden sind gerne erbeten und kommen dem Verein „Der Himmel kann warten e. V.“ zugute.

Die Filzwerkstatt

84600 Wochenendkurs

Samstag, 15.03.2025, 13:30–18:30 Uhr

Sandra Rau
 34,00 €, zzgl. 10 € für Material
 Grund- und Werkrealschule Oberrot, Werkraum

Mit wunderschöner Wolle in tollen Farben filzen wir einfache Flächen und kleine Hohlkörper. Das können Lesezeichen, Untersetzer, Gürtel, Deckchen, Perlen, Vasen, kleine Täschchen u.v.m. sein. Durch diese Art des Filzens erlernen wir die notwendigen Grundkenntnisse und können somit aufbauend

in weiteren Techniken filzen. Materialkosten (10 €) werden im Kurs abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schüssel, Thermoskanne mit heißem Wasser, Olivenseife, alte Lappen/Handtücher, Luftpolyesterfolie 1m x1m, Schere.

Nähkurs: Kinder-Rucksäcke selbst gemacht

84601 J F Abendkurs

Donnerstag, 13.02.2025, 18–20 Uhr

Anette Hagel
 19,00 €
 A.-Scheffenacker-Straße 21, 74420 Oberrot

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam einen einfachen Rucksack für Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren (je nach Altersgruppe anpassbar). Vorkenntnisse sind hilfreich, aber du musst kein Nähprofi sein - etwas Erfahrung mit der Nähmaschine reicht aus. Materialien und Stoffe können im Kurs erworben oder von zu Hause mitgebracht werden. Wer mit der eigenen Nähmaschine arbeiten möchte, kann diese gerne mitbringen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Der Kursraum ist nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: evtl. Stoff, Stoffschere, sofern vorhanden: Stofflineal und Nähmaschine.

Pizza-Spaß im Backhaus

94600 ab 9 Jahren

Fr., 28.03.25, 15:30–17:30 Uhr und Sa., 29.03.25, 14–16 Uhr

Thomas Emrich
 20,00 € (inkl. Lebensmittel und Getränke)
 Grund- und Werkrealschule Oberrot, Küche

Magst du Pizza und hast du Lust sie komplett selbst zu machen, also auch den Teig? Damit sie so schmeckt wie beim Italiener gibt es ein paar Tricks, die du in diesem Kurs lernst. Im Backhaus backen wir sie dann genauso, wie es in einer guten Pizzeria gemacht wird – direkt auf dem gutheißen Steinboden am Holzfeuer.

Freitag: Wir machen den Pizzateig (Küche in der Schule). Bitte mitbringen: eine große Rührschüssel mit Deckel oder ein Geschirrtuch/Stofftuch, Rühr-/Kochlöffel, Küchenwaage.

Samstag: Wer Interesse hat, kann auch beim Einheizen des Backhauses zusehen/mithel-



Foto: Anette Hagel



fen (10–11 Uhr). Am Nachmittag backen wir Pizza Margherita (Tomatensoße und Mozzarella), eigener Pizzabelag kann mitgebracht werden. Zum Abschluss des Wochenendes verspeisen wir im Backhaus unsere leckere Pizza.

Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Sanfte Bewegung mit und auf dem Stuhl

95600 Abendkurs

dienstags ab 18.02.25, 17:30–18:30 Uhr (10x)

Petra Mangold

51,00 €

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.

Sanfte Bewegung

95601 Abendkurs

dienstags ab 18.02.25, 19–20 Uhr (10x)

Petra Mangold

51,00 €

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

95602

mittwochs ab 19.02.25, 19–20 Uhr (10x)

Petra Mangold

51,00 €

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 donnerstags

95603 Vormittagskurs

donnerstags ab 20.02.25, 9:30–10:30 Uhr (10x)

Petra Mangold

51,00 €

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.



Foto: Canva

Kundalini Yoga

95604 Abendkurs

donnerstags ab 20.02.25, 19:30–21:15 Uhr (10x)

Marion Koch, Yogalehrerin

85,00 €

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!

Frühlingserwachen an Wiese und Bach

43701 Wochenendkurs

Samstag, 29.03.2025, 14–16 Uhr

Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin
 15,00 € (inkl. 3 € für Umtrunk)

Vellberg - Parkplatz Druckerei Kochendörfer

Im Frühling sprießt das frische, gesunde Grün. Wir schauen uns die essbaren Frühlingkräuter an und erfahren, wie wir diese nutzen können. Ganz nebenbei lernen wir, wie wir unsere Ernährung mit diesem „frischen Grün“ ergänzen können. Im Anschluss gibt es einen kleinen Umtrunk aus Wildkräutern.

Bitte mitbringen: Gute Laune und gutes Schuhwerk.

Malen für Kinder

81713 K ab 9 Jahren

Freitag, 28.03.2025, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp
 15,00 €

Schule Obersontheim, Technikraum

Wir tauchen in die Welt der Farben und in den kreativen Prozess ein. Mit leuchtenden Ac-

rylfarben 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 Wochenendkurs

Samstag, 29.03.2025, 12–16 Uhr

Gerhard Knapp
 28,00 €

Schule Obersontheim, Technikraum

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastosen 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, farbstarken 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.

So schminken Sie ihre Augen richtig und schnell

91716 F Nachmittagskurs

Freitag, 04.04.2025, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

32,00 € (inkl. 6 € für Material)
 Hospitalgebäude, 1. Stock

Wenn Sie Ihre Augen schminken, berücksichtigen Sie bei der Wahl des Make-ups auch immer 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 und Ihre Augen zu einem absoluten Highlight machen. Ein tolles Make-up kann schon mit wenigen Schritten und Farben gelingen! Bitte ungeschminkt kommen.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Bitte ungeschminkt kommen.

Kochen für Männer – Ohne Schnickschnack

94700 M Kochkurs

Freitag, 28.03.2025, 19–21:30 Uhr

Matthias Moll

31,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)
 Schule Obersontheim, Küche

Sie möchten mit neu erlernten Kochkünsten beeindrucken oder einfach einen lockeren Abend beim gemeinsamen Kochen verbringen? Ohne Schnickschnack, handfest und ideenreich, erleben Sie einen unterhaltsamen Abend, der die Geschmacksnerven verwöhnt. Gemeinsam kochen wir gefüllte Schweinelende mit Schupfnudeln. Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Kochschürze, Vorratsbehältnisse für evtl. Reste.

Geburtsvorbereitung

95708 F Abendkurs

montags ab 03.03.25, 19–21 Uhr (7x)

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude



Foto: Canva

**95710 F**

Abendkurs

montags ab 16.06.25, 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.

Rückbildungskurs

95709 F

Vormittagskurs

montags ab 16.06.25, 9:30–11 Uhr (7x)

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

95707 F

Vormittagskurs

montags ab 03.03.25, 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.

Fit nach der Rückbildung

96700 F

Abendkurs

donnerstags ab 06.02.25, 18–19 Uhr (10x)

Sonja Brecht, Hebamme

80,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

96701 F

Abendkurs

donnerstags ab 08.05.25, 18–19 Uhr (10x)

Sonja Brecht, Hebamme

80,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

Du hast erfolgreich einen Rückbildungskurs abgeschlossen und bist auf der Suche nach einem Sportprogramm, welches gezielt die Muskelgruppen stärkt, die während der Schwangerschaft, der Geburt und nun als Mama sehr beansprucht wurden und werden? Dann bist du hier genau richtig! Dieser Kurs wird die allgemeine Fitness verbessern und die Ausdauer effektiv steigern, deshalb kann man sich frühestens 12 Wochen nach der Geburt dafür anmelden.

Wir bieten eine unterstützende und motivierende Umgebung, in der du dich auf dein Wohlbefinden konzentrieren kannst. Nutze diese Stunde als wertvolle Auszeit, um neue Energie zu tanken und dich rundum wohlzufühlen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Aqua-Fitness

96707

Vormittagskurs

dienstags ab 11.03.25, 9:35–10:20 Uhr (10x)

Kirsten Kurz

92,00 € (inkl. Eintritt)

Schwimmhalle Bühlertal

96708

Vormittagskurs

dienstags ab 11.03.25, 10:20–11:05 Uhr (10x)

Kirsten Kurz

92,00 € (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.

Babyschwimmen für Babys

96709 K

6–12 Monate

freitags ab 07.02.25, 15–15:45 Uhr (8x)

Silke Riecker-Stamm

73,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. 2 € für Kursunterlagen)

Schwimmhalle Bühlertal

Babys ab 6 Monaten entdecken gemeinsam mit ihren Eltern das Element Wasser. Auf spie-

lerische Art werden Halte- und Grifftechniken gezeigt, die dem Baby neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen und somit den natürlichen Bewegungsdrang unterstützen und fördern können. Dies kann die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes und die Eltern-Kind Bindung (Urvertrauen) festigen. Das Ganze wird mit Kreis- und Singspielen (Sprachförderung) unterstützt. 2 € für Kursunterlagen werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Badehandtuch, Waschlappen, Badeschuhe.

Die Frösche sind los (4–5 Jahre)

96710 K

4–5 Jahre

freitags ab 07.02.25, 15:45–16:30 Uhr (8x)

Silke Riecker-Stamm

89,00 € (inkl. Eintritt; zzgl. 2 € für Kursunterlagen)

Schwimmhalle Bühlertal

Für Kinder im Alter von ab 4 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. 2 € für Kursunterlagen werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Geeignete Badekleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn. Bitte bringen Sie KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mit!

Achtung! Hai Alarm (ab 6 Jahre)

96711 K

ab 6 Jahren

freitags ab 07.02.25, 16:30–17:15 Uhr (8x)

Silke Riecker-Stamm

89,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. 2 € für Kursunterlagen)

Schwimmhalle Bühlertal

Der Kurs ist ein Schwimmkurs in Begleitung der Eltern, wenn Ihr Kind sich bereits angstfrei im Wasser bewegt und OHNE Schwimmhilfe rein springt, keine Angst vor Wasserspritzer hat oder sogar taucht, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier werden die erste Schwimmbewegungen spielerisch erlernt und die Freude, sich mit dem Element Wasser auseinanderzusetzen, rückt in den Vordergrund. Im Kurs werden keine Schwimmhilfen, Schwimmbrille oder Taucherbrille erlaubt. 2 € für Kursunterlagen werden im Kurs eingesammelt.

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.vhssa.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 Dozent:innen, um unser Kursangebot noch vielseitiger gestalten zu können.



Foto: Canva

Pilates für Fortgeschrittene

96804 Abendkurs
freitags ab 21.02.25, 17–18 Uhr (13x)
 Karin van Seil, Physiotherapeutin,
 Pilatetrainerin
 82,00 €
 Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Die Umsetzung der klassischen Pilates-Prinzipien machen Pilates zu einem sanften, aber auch intensiven Ganzkörpertraining, bei dem man seine eigenen Grenzen bewusst wahrnimmt und lernt, diese kontinuierlich zu verschieben. Dabei bleiben Spaß und ein gutes Körpergefühl aber nicht auf der Strecke. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Anti-rutschsocken.

Pilates für Anfänger:innen (Mittelstufe)

96805 Abendkurs
freitags ab 21.02.25, 18:15–19:15 Uhr (13x)
 Karin van Seil, Physiotherapeutin,
 Pilatetrainerin
 82,00 €
 Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Die klassische Pilates-Methode zeichnet sich durch kontrolliert und fließend ausgeführte Bewegungen aus, die den optimalen Ausgleich zu einseitiger Alltagsbelastungen schaffen. Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen einfacher und anspruchsvoller Übungen lassen Raum zur Perfektionierung der bereits erlernten Pilates-Atmung und der Powerhouse-Aktivierung. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Anti-rutschsocken.

Baumschnittkurs

43803 Wochenendkurs
Samstag, 10.05.2025, 9-12 Uhr
 Obst- und Gartenbauverein Gaildorf e.V.
 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.

Gefüllte Schweinelende

94801 Abendkurs
Freitag, 11.04.2025, 19–21:30 Uhr
 Matthias Moll
 16,00 € (zzgl. 15 € für Lebensmittel)
 Grundschule Sulzbach, Küche

Gemeinsam wollen wir eine gefüllte Schweinelende frisch zubereiten. Wir lernen das richtige Einschneiden und Befüllen. Nach dem Kochen werden wir alle gemeinsam dieses tolle Gericht, mit einem guten Getränk, genießen. Kosten für Lebensmittel (ca. 15 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Scharfes Küchenmesser, Getränke.

Soße selber kochen zum Braten

94802 Abendkurs
Freitag, 14.03.2025, 19–21:30 Uhr
 Matthias Moll
 16,00 € (zzgl. ca. 10 € für Lebensmittel)
 Grundschule Sulzbach, Küche

Eine Bratensoße auf Basis von Fleischknochen und Gemüse erfordert mehr Zeit, ist aber unser ultimatives Grundrezept für jegliche Fleischgerichte. Mit dieser Soße setzt man saftigen Steaks, Filets, Braten und Co. die Krone auf. Kosten für Lebensmittel (ca. 10 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, scharfes Küchenmesser, Getränke.



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 Anmeldeschlussstermin 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 Anmelde Daten. 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 ein-

gezogen 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 vertretenden 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 Abschluss 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. Angaben zu Fristen und Bearbeitungsgebühren siehe 4. (4).

(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.

(7) Für Abmeldungen über externe Plattformen (z. B. <https://www.onlinevhs-bw.de/>) gelten die Stornofristen der jeweiligen Plattform.

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.

11. 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 eingebrachter Sachen der Vertragspartnerin ist ausgeschlossen.

12. 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.

13. 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: 09/2024

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.

Form 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 „Wissenswelle“

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeeintragungen 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 Kontakt-

aufnahme 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 Anliegen. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmenden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer 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 beendet 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.vhssha.de

Impressum

Vorstand der Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V. :

Oberbürgermeister Daniel Bullinger
1. Vorsitzender
Bürgermeister Florian Fallenbüchel
Stellv. Vorsitzender

Weitere Vorstandsmitglieder

Lena Baumann, Gemeinderätin (SPD)
Barbara Bürkle
Cornelie Heller-Merschroth
Renate Hofmann
Doris Müller
Jutta Parpart
Tanja Ritter
Stefan Scheufele, Gemeinderat (FWV)
Judit Schönplflug, Gemeinderätin (CDU)
Ina Strickstrock
Joanna Walter, Gemeinderätin (Grüne)
Daniel Zürn, Gemeinderat (Die Fraktion)

Geschäftsführung:

Marcel Miara

Assistenz der Geschäftsführung, Zentrale Dienste:

Tanja Weinmann

Fachbereichsleitung:

Jasmin Domberg
Bahar Atuk
Leila Rothmund
Andrea Wanner

In der Geschäftsstelle:

Beate Frey (Öffentlichkeitsarbeit)
Sandra Harbich (Raummanagement)
Cornelia Krauth (Kursorganisation)
Stephanie Lander (Anmeldung)
Isabella Federico (Anmeldung)
Radmila Stoltmann (Finanzen, Datenschutz)
Stefana Vogelbacher (Deutsch)

Konten:

Sparkasse Schwäbisch Hall-Crailsheim
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.vhssha.de

Titel: Ufuk Arslan

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, Nr.*: _____ 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 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 des/der Kontoinhaber:in. Sie finden unten ein entsprechendes Formular und auf unserer Website www.vhssha.de.



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Nur mit Original Unterschrift.



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

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, Nr.*

_____|_____
Kreditinstitut (BIC)

Postleitzahl, Ort

DE __|____|____|____|____|____
IBAN*

Mit meiner Unterschrift erkenne ich ebenso die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Schwäbisch Hall e. V. an.

Datum*

Unterschrift*

*Pflichtangabe



Wichtige Informationen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhssa.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.vhssa.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.vhssa.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.vhssa.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.vhssa.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.vhssa.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**

Tag der offenen Tür
Sa | 1. Februar 2025 | 14-17 Uhr

- **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!

Info-Nachmittage
Mi | 19. März 2025 | 16:30 Uhr
Mi | 30. April 2025 | 16:30 Uhr

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 0791/9361
www.asia-china-restaurant.de

vrbank-hsh.de



**Alleine stark,
gemeinsam unschlagbar.**

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**

Hologramme
und optische Illusionen
in der Sammlung
Würth

3.6.2024
Herbst 2025

Edwina Orr Self Portrait with Lens, 1984, Hologramm, Sammlung Würth, Inv. 20291, © 2024 Edwina Orr, Foto: Volker Naumann

DIE DRITTE DIMENSION IM BILD

Täglich 10–18 Uhr
Eintritt frei
www.kunst.wuerth.com

KUNSTHALLE **WÜRTH** SCHWÄBISCH HALL

 **WÜRTH**