

Kompaktbausteine

Frauenakademie Schwäbisch Hall

Freitagnachmittag / Samstag

Freitag, 25.09.2026	Politik und Gesellschaft Rechtsextremismus, -populismus und rechter Antisemitismus Nina Piorr M.A.	14 bis 17 Uhr
Freitag, 02.10.2026	Literatur Sir Arthur Conan Doyle & sein Sherlock Holmes Nina Piorr M.A.	14 bis 17 Uhr
Freitag, 09.10.2026	Psychologie Mental und gesund im Beruf Gunter König	14 bis 17 Uhr
Freitag, 16.10.2026 Samstag, 17.10.2026	Kreatives Schreiben Wochenendworkshop Dr. phil. Jenny Wozilka	14 bis 17 Uhr 11 bis 16 Uhr
Freitag, 23.10.2026	Future Fashion Die Nachhaltige Modewelt & Siebdruck-Upcycling Amelie Sternagel	14 bis 17 Uhr
Freitag, 06.11.2026	Gesundheit Herbstliches Gemüse fermentieren Margarete Sprenger	14 bis 17 Uhr (zzgl. 7 € Material)
Freitag, 13.11.2026	Finanzmarkt Mit ETFs clever vorsorgen Prof. Dr. Franz-Josef Eichhorn	14 bis 17 Uhr
Freitag, 20.11.2026	Literatur Wolfgang Borchert – „ein verhinderte Komödiant“ Dorothee Gammel	14 bis 17 Uhr
Freitag, 27.11.2026	Musik Vocal Painting & Body Percussion Jacinta Pereira	14 bis 17 Uhr
Freitag, 04.12.2026	Entspannung (Solebad) AromaYinYoga & YogaNidra-Meditation in der Adventszeit Cinzia Faraci	14 bis 17 Uhr (zzgl. 2 € Material)
Freitag, 11.12.2026	Musik Kreatives Crossover: Musik & Bild Jacinta Pereira und Philippa Köttner-Robertson	14 bis 17 Uhr (abw. Gebühr 35 €)
Freitag, 18.12.2026	Technologie Was ist KI eigentlich wirklich? Katharina Opper	15 bis 18 Uhr
Freitag, 15.01.2027	Literatur Leben und Literatur der Rose Ausländer Dorothee Gammel	14 bis 17 Uhr
Freitag, 22.01.2027	Filmvorführung zu Rose Ausländer „Der Traum lebt mein Leben zu Ende“ Dorothee Gammel	14 bis 17 Uhr

Kursgebühren: Freitag 16 € pro Termin, Freitag und Samstag 47 €, plus ggf. Materialkosten

Die Anmeldungen sind verbindlich und per Anmeldeformular, über www.vhssha.de oder formlos per Mail an c.krauth@vhs-sha.de möglich.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der VHS Schwäbisch Hall e. V.

Stand: 22. Juni 2026



Freitag, 25.09.2026

Politik und Gesellschaft
Rechtsextremismus, -populismus
und rechter Antisemitismus

In den vergangenen Jahren hat die Gefahr von Rechtsextremismus in Deutschland stark zugenommen, damit einher geht ein starker Anstieg antisemitisch motivierter Straftaten.

An diesem Nachmittag werden wir uns damit beschäftigen, was man unter Rechtsextremismus und Rechtspopulismus versteht, welchen Narrativen sich Rechtsextreme und -populisten bedienen und wie es ihnen gelingt, Menschen in ihren Bann zu ziehen.

In einem zweiten Schritt widmen wir uns den Wurzeln und verschiedenen Ausprägungsformen von rechtem Antisemitismus.

Dozentin

Nina Piorr

Kultur- und Literaturwissenschaftlerin M. A., Autorin

Freitag, 02.10.2026

Literatur

Sir Arthur Conan Doyle & sein Sherlock Holmes

Als Sherlock Holmes 1893 den literarischen Tod starb, gab es wütende Proteste von seinen zahlreichen Fans. Schließlich lenkte Sir Arthur Conan Doyle ein und erweckte den Meisterdetektiven aus der Londoner Baker Street 221b wieder zum Leben.

Noch über hundert Jahre später kennt jeder Sherlock Holmes. Weit weniger bekannt ist der geistige Vater des berühmten Detektivs. Dabei war das Leben des britischen Autors und Arztes mindestens so abenteuerlich wie die Kriminalfälle seines meisterhaften Ermittlers.

In diesem Literaturseminar werden wir uns erst in Form eines Vortrags mit der Biografie des Autors befassen und anschließend genauer und interaktiver auf sein Werk eingehen.

Dozentin

Nina Piorr

Kultur- und Literaturwissenschaftlerin M. A., Autorin

Freitag, 09.10.2026

Psychologie

Mental und gesund im Beruf

Erschöpft, aber weitermachen. Unter Druck, aber funktionieren. Viele kennen das – die wenigsten sprechen darüber. Berufliche Herausforderungen lassen sich nicht vermeiden. Aber wie wir mit ihnen umgehen, das können wir beeinflussen. Mental gesund sein heißt: die eigenen kognitiven Möglichkeiten kennen, einsetzen und sich freuen, wie es funktioniert.

In diesem Workshop schauen wir gemeinsam hin. Was belastet, was trägt, was Sie selbst in der Hand haben. Sie sind keine Zuhörer, sondern Beteiligte. Praxiserprobte Methoden helfen Ihnen, Ihre Ziele entspannt und gelassen zu erreichen.

Dozent

Gunter König

Dipl. Psychologe und Psychotherapeut

MITZUBRINGEN

Schreibutensilien, Neugier und Freude

**Freitag, 16.10.2026 und
Samstag, 17.10.2026**

Kreatives Schreiben
Wochenendworkshop

Lust auf Schreiben, aber keine Gelegenheit oder Idee? Über kreative Schreib- und literarische Impulse lassen wir kurze und kürzeste Texte entstehen, die uns vielleicht selbst überraschen.

Freitag von 14 bis 17 Uhr, Samstag von 11 bis 16 Uhr

Kursgebühr: 47 €

Dozentin

Dr. phil. Jenny Wozilka

MITZUBRINGEN

Schreibmaterial wie Stift und Papier
und/oder auch Laptop

Freitag, 23.10.2026

Future Fashion

Die Nachhaltige Modewelt & Siebdruck-Upcycling

Was steckt hinter unserer Kleidung und welche Alternativen bietet die nachhaltige Modewelt?

Ein Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie wir unsere Freude an Mode behalten können – ohne dabei die sozial-ökologischen Kosten unseres Konsums und der Textilindustrie zu ignorieren. Denn Mode ist Ausdruck von Identität, zugleich aber auch Spiegel eines globalen Systems, das von Ausbeutung und Ungleichheit geprägt ist.

Das Thema ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung mit globalen Zusammenhängen sowie politisch-wirtschaftlichen Strukturen, die oft unhinterfragt bleiben. Wir tauschen uns über Nachhaltigkeitskriterien aus und überlegen gemeinsam, wie ein Wandel in der Modewelt und im eigenen Kleiderschrank angestoßen werden kann. Im Anschluss werden wir kreativ und bedrucken (Siebdrucktechnik) Kleidungsstücke mit selbst gestalteten Motiven.

Herzliche Einladung zu einem Nachmittag rund um „Mode-Bewusstsein“ und den eigenen Kleiderschrank. Wer möchte, kann auch aussortierte Kleidungsstücke (max. 10 Stück) mitbringen – so entsteht eine Kleidertauschaktion in kleiner Runde.

Dozentin

Amelie Sternagel

Junge Plattform der Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg

MITZUBRINGEN

Kleidungsstücke zum Upcycling (helle Farben, vorzugsweise keine reinen Polyesterstoffe) für die Siebdrucktechnik

Freitag, 06.11.2026

Gesundheit

Herbstliches Gemüse fermentieren

Die altbewährte Methode des Haltbarmachens durch milchsaures Vergären bekommt in den letzten Jahren mit dem Wissen über die Bedeutung probiotischer Nährstoffe wieder vermehrt Beachtung. Welche Rolle spielt eine „gute“ Darmbesiedelung für das Gehirn und wie können wir durch unsere Ernährung Einfluss darauf nehmen? Die zwei grundlegenden Methoden, Gemüse zu fermentieren, werden anschaulich gelehrt. Ein Ferment stellen die Teilnehmerinnen im Kurs selbst her. Spannend sind die Aromen, die sich mit ausgewählten Zutaten dann im Laufe des „Mikrobentobens“ entwickeln werden.

Kursgebühr zzgl. 7 € Materialkosten

Dozentin

Margarete Sprenger

Ärztl. geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

MITZUBRINGEN

Schälmesser, Messer, Schneidebrett, Trinkgefäß, einen Korb für den sicheren Transport des Gefäßes nach Hause

Freitag, 13.11.2026

Finanzmarkt

Mit ETFs clever vorsorgen –
einfach, flexibel, rentabel!

1. ETFs ermöglichen es Ihnen, mit nur wenigen Klicks in ganze Märkte zu investieren – breit gestreut, kostengünstig und transparent.
2. Schon mit kleinen monatlichen Beträgen bauen Sie Schritt für Schritt ein stabiles Vermögen auf.
3. Ideal für die Altersvorsorge: Nutzen Sie den Zinseszinsseffekt und profitieren Sie langfristig von der weltweiten Wirtschaftsentwicklung.

Dozent

Prof. Dr. Franz-Josef Eichhorn

Freitag, 20.11.2026

Literatur

Wolfgang Borchert – „ein verhinderte Komödiant“

„Ein verhinderte Komödiant“ so nennt Peter Rühmkorf den Dichter des Schauspiels „Draußen vor der Tür“. Seine Kurzgeschichten zeigen die Lust am Tragikomischen und seine Vorliebe für Menschen, die auf unterschiedliche Art aus der bürgerlichen Ordnung fallen.

Nach einer Einführung zum Leben des Dichters lesen wir einige seiner Kurzgeschichten. Dabei gibt es Bedrückendes, aber auch Witziges zu entdecken!

Dozentin

Dorothee Gammel

Freitag, 27.11.2026

Musik
Vocal Painting & Body Percussion

Singen und Körperklänge auf Augenhöhe erleben

Tauche an diesem Nachmittag in einen kreativen Kreis aus Stimme, Rhythmus und Bewegung ein und entdecke, welche Klänge dein Körper erzeugen kann. Mit Vocal Painting, Body Percussion und gemeinsamen Liedern schaffen wir einen Raum für Ausdruck, Begegnung und musikalische Verbundenheit.

Dozentin

Jacinta Pereira

Chorleiterin, Musikpädagogin, Dozentin für Rhythmik

Freitag, 04.12.2026

Entspannung

AromaYinYoga & YogaNidra-Meditation
in der Adventszeit

Lass die Woche los und starte entspannt ins Wochenende!

Sanfte YinYoga-Übungen kombiniert mit wohltuenden ätherischen Ölen lösen Verspannungen, während YogaNidra-Meditation tiefe Entspannung und innere Ruhe schenkt. Perfekt, um Kraft zu tanken, Stress loszulassen und neue Energie zu spüren.

Für die ätherischen Öle fallen 2 € an, die direkt bei der Dozentin bezahlt werden.

Kursort: Solebad, Bewegungsraum

Dozentin

Cinzia Faraci

Zertifizierte Yoga- und Waldbadenlehrerin

MITZUBRINGEN

Bequeme Kleidung, Yoga- oder Sportmatte, Decke, 2 Kissen und Yogablöcke (wenn vorhanden), etwas zum Trinken, 2 € für Material

Freitag, 11.12.2026

Musik

Kreatives Crossover: Musik & Bild

In diesem Workshop verbinden wir Musik, Kreativität und Textilien. Gemeinsam gestalten wir ein persönliches Bild oder Objekt und lassen uns dabei von verschiedenen Materialien, Farben und Klängen inspirieren. Es gibt kein Richtig oder Falsch – Ausprobieren und Experimentieren stehen im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Workshop bietet Raum, kreativ zu sein, Neues zu entdecken und in entspannter Atmosphäre gemeinsam etwas Schönes entstehen zu lassen.

Abweichende Kursgebühr: 32 €

Dozentinnen

Jacinta Pereira und Philippa Köttner-Robertson

Freitag, 18.12.2026

Technologie

Was ist KI eigentlich wirklich?

Was steckt hinter KI? Und warum betrifft uns das alle – selbst wenn wir KI gar nicht selbst nutzen würden? In diesem Kurs schaffen wir Klarheit darüber, wie KI funktioniert, ganz ohne technisches Vorwissen. Wir erkunden, wo uns KI im Alltag bereits begegnet: in Apps, bei der Informationssuche oder in sozialen Medien.

Der Kurs bietet Raum für praktisches Ausprobieren. Wofür kann KI im Alltag für uns nützlich sein? Datenschutz, ethische Fragestellungen und gesellschaftliche Auswirkungen besprechen wir ebenfalls.

Abweichende Uhrzeit: 15 bis 18 Uhr

Dozentin

Katharina Oppen

Freitag, 15.01.2027

Literatur

Leben und Literatur der Rose Ausländer

„Schreiben war überleben ...“ Rose Ausländer (1901 – 1988)

In der Heimat nicht mehr zuhause, beheimatet sich Rose Ausländer in ihrem „Mutterland Wort“.

Nach einer Einführung zum Leben der Dichterin versuchen wir bei der Interpretation einiger Gedichte, ihr „Mutterland Wort“ kennenzulernen.

Dozentin

Dorothee Gammel

Freitag, 22.01.2027

Filmnachmittag zu Rose Ausländer

„Der Traum lebt mein Leben zu Ende“

Film zu Leben und Werk der Rose Ausländer

Regie: Katharina Schubert

Texte und Zusammenstellung: Helmut Braun (Biograf der R.A.)

Dozentin

Dorothee Gammel