



VHS-Programm

Volkshochschule Schwäbisch Hall
September 2026 – Februar 2027

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?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!



Sie möchten über Neuigkeiten und kommende Verkaufsstarts informiert sein?

Merken Sie sich jetzt unter www.hge-sha.de vor und verpassen Sie keinen Verkaufsstart neuer Baugebiete in Schwäbisch Hall.



„Bildung ist den Gebildeten eine zweite Sonne“

Das Zitat stammt vom griechischen Philosophen Heraklit von Ephesos (zirka 540 bis 480 vor Christus). Bildung gibt Orientierung, schafft Klarheit und eröffnet neue Perspektiven auf die Welt – ähnlich wie die Sonne das Leben erhellt.

Auch in Schwäbisch Hall bleiben „Bildung für alle“ und die Förderung der demokratischen Grundwerte zentrale Herausforderungen, denen sich die Volkshochschule mit ihrem neuen Geschäftsführer Tobias Würth stellt.

Entdecken Sie im neuen Semesterprogramm Kurse, die Ihnen neue Perspektiven eröffnen, die Sie im Beruf weiterbringen, gesundheitlich fit machen und vor allem mit vielen anderen netten Menschen in Kontakt bringen.

Neu ist eine Veranstaltungsreihe „Klimaschutz konkret“ zusammen mit dem Klimaschutzbeirat der Stadt Schwäbisch Hall. Sie startet mit einem Vortrag über nachhaltiges Bauen und einer Führung durch das moderne Heizkraftwerk in Hall.

Im Fachbereich Politik und Gesellschaft setzen die „Tage der Demokratie“ klare Akzente. Ahmad Mansour (Autor mit palästinensischen Wurzeln) und Josef Schuster (Vorsitzender des Zentralrats der Juden) sprechen im Neuen Globe über das Leben von Muslimen und Juden in Deutschland. Professor Christoph Safferling erläutert die Bedeutung des Völkerrechts. Die Berliner Anwältin Seyran Ateş macht Frauenrechte zum Lackmustest der Demokratie.

Die VHS öffnet aber auch Türen: Apotheker Dr. Ulrich Breit zeigt die historischen, ansonsten unzugänglichen Räume der Löwenapotheke; Udo Illig führt durch das neu gestaltete Flugplatzmuseum im Solpark. Starke VHS-Regionalstellen bringen Angebote direkt zu den Menschen vor Ort.

Im Fachbereich Internationales berichten Reisende mit tollen Fotos und authentischen Erkenntnissen aus Litauen und China. Eine „Weltreise durch Deutschland“ verändert den Blick auf das Vertraute. Das umfangreiche Programm bei den Fremdsprachen und den Integrationskursen zeichnet erneut die VHS Schwäbisch Hall aus.

Die Frauenakademie startet mit einem neuen Konzept: flexiblere Modulwahl, offen für eine größere Zielgruppe. Neue Kursleiter:innen erweitern das Angebot. Die Online-Frauenakademie ergänzt die Themenfelder mit überregionalen Kursen.

Der Fachbereich Kunst wächst: Eine Führung durch die Anselm-Kiefer-Ausstellung in der Kunsthalle Würth bereichert das Programm. Eine weitere Kooperation ermöglicht Einblicke hinter die Kulissen von Gerhards Marionetten. Kreative Kinderkurse werden aufgrund der hohen Nachfrage ausgebaut.

Im Bereich Beruf, IT und Wirtschaft greift die VHS aktuelle Entwicklungen auf. Der Vortrag „Betrugsmaschinen im Zeitalter von KI“ thematisiert digitale Risiken. Die Online-Reihe „Finanzen verstehen“ stärkt Kompetenzen zu Altersvorsorge und Geldanlage. Kurse zu Projektmanagement und Künstlicher Intelligenz geben den Teilnehmenden einen Vorsprung im beruflichen Alltag.

Das Mehrgenerationenhaus öffnet sich noch mehr: In den ehemaligen Räumen der Post entstehen Angebote ohne Anmeldung, die Begegnung und Austausch ermöglichen. Im September werden die umgestalteten Räume eingeweiht.

Im Fachbereich Gesundheit geht es auch um Legasthenie und Dyskalkulie. In der Diakademie lernt man viel über Alzheimer, Adipositas, Harnsteine und Orthopädie. Neue Formate wie „Kreative Küche mit Schokolade“, „Nervensystem in Balance“ und „Face Yoga“ vervollständigen das Angebot.

Das neue Programm stärkt die Volkshochschule als zentralen Ort des Lernens, der Begegnung und des gesellschaftlichen Zusammenhalts in Schwäbisch Hall.

Die „zweite Sonne“ der Bildung bietet auch in diesem Semester Orientierung, Inspiration und neue Perspektiven.

Ich wünsche allen Teilnehmenden bereichernde Erfahrungen.

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



13 GESELLSCHAFT | POLITIK

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



24 FRAUENAKADEMIE

- 24 Allgemeine Veranstaltungen
- 24 Kompaktbausteine am Mittwoch
- 25 Kompaktbausteine am Freitag
- 27 Frauenakademie online



29 KULTUR | WERKSTATT KUNST

- 29 Ausstellungen in der VHS
- 30 Literatur | Selber schreiben
- 31 Kunst-, Kultur-, Musik(geschichte)
- 32 Malen | Zeichnen | Drucken | Graffiti
- 34 Schrift gestalten
- 35 Kunsttherapie
- 35 Bildhauen | Modellieren | Töpfern
- 36 Kunsthandwerk
- 38 Fotografie | Film
- 38 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 40 Theater | Kleinkunst



41 GESUNDHEIT | PSYCHOLOGIE

- 41 Persönlichkeitsentwicklung
- 43 Kommunikation
- 44 Gesundheit aktuell
- 48 Körperpflege
- 49 Kochen | Backen
- 51 Entspannung | Meditation
- 52 Yoga
- 56 Qigong | Taiji
- 57 Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining
- 60 Fitnessgymnastik
- 63 Bewegung im Wasser und im Freien
- 64 Besondere Angebote
- 64 Tanz



68 SPRACHEN | INTERNATIONALES

- 68 Englisch
- 70 Französisch
- 70 Italienisch
- 71 Spanisch
- 73 Weitere Sprachen:
Altgriechisch, Arabisch, Chinesisch,
Finnisch, Griechisch, Japanisch,
Koreanisch, Kroatisch, Latein,
Polnisch, Russisch
- 75 Internationales



77 DEUTSCH

- 77 Integrationskurse
- 78 Berufssprachkurse B2
- 78 Wochenendkurse
- 79 Abendkurse
- 79 Deutsch inklusiv



80 BERUF | IT | WIRTSCHAFT

- 80 Wirtschaft und Finanzen
- 81 Berufliche Kompetenzen
- 83 Punkt 9
- 84 Betriebswirtschaft
- 86 Digitale Kompetenzen
- 88 Software und Anwendungen



93 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
- 100 Instrumentalunterricht
- 100 Theater | Kleinkunst
- 101 Fit für Schule und Job
- 102 Beauty
- 102 Kochen | Backen
- 102 Bewegung
- 103 Bewegung im Wasser und im Freien
- 103 Tanz



105 REGIONALSTELLEN

- 105 Bülhertann
- 112 Gaildorf
- 122 Ilshofen
- 125 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.vhssha.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 24.12.2026 – 01.01.2027 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

Sommerferien	30.07. – 13.09.2026
Herbstferien	26.10. – 01.11.2026
Weihnachtsferien	23.12. – 10.01.2027
Faschingsferien	06.02. – 14.02.2027

Ferienkurse sind gesondert ausgewiesen.



Allgemeine Informationen

Anmeldung

Aufgrund der EU-DSGVO müssen alle Anmeldungen schriftlich oder persönlich erfolgen. Dies ist über unsere Website www.vhssha.de, mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite per Post und Fax oder per E-Mail an info@vhs-sha.de möglich. Bei Fragen stehen wir gerne auch telefonisch zur Verfügung. Sie erhalten eine Bestätigung der Anmeldung. Ihre Anmeldungen zu VHS-Veranstaltungen sind verbindlich und verpflichten Sie zur Zahlung der Gebühr. Kurse, die die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, werden abgesagt. Melden Sie sich daher frühzeitig an. Bei großer Nachfrage können eventuell Zusatzkurse angeboten werden.

Bezahlung

Der 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 ist bei der Kursleitung 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 mit einer **Semesterkarte** erhalten Sie 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, 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 Kursleitung 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. Außerdem können diese jederzeit auf unserer Website www.vhssha.de und in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Für eine Anmeldung ist die Zustimmung zu den AGB und der Datenschutzerklärung notwendig.

Folgen Sie uns auf Social Media





Geschäftsführung



Gesellschaft | Politik | Regionalstellen

Tobias Würth
0791.97066-17
t.wuerth@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 | Leitung MGH

Leila Rothmund
0791.97066-19
l.rothmund@vhs-sha.de



Kultur | Werkstatt Kunst Frauenakademie

Mona Henschel
0791.97066-18
m.henschel@vhs-sha.de

Verwaltung



Deutsch

Stefana Vogelbacher
0791.97066-13
s.vogelbacher@vhs-sha.de



Öffentlichkeitsarbeit, Assistenz der Fachbereichsleitungen

Cornelia Krauth
0791.97066-32
c.krauth@vhs-sha.de



Raummanagement

Sandra Harbich
0791.97066-14
s.harbich@vhs-sha.de



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



Delia Föllinger
0791.97066-33
d.foellinger@vhs-sha.de



Hamada Mohamed Mussa
0791.97066-33
h.m.mussa@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!





September				
15.09.26	15:00	Weltcafé	▶ S. 75	27082
17.09.26	19:00	Amerika – eine Demokratie auf Abwegen	▶ S. 13	10019
22.09.26	17:00	Das Mehrgenerationenhaus stellt sich vor	▶ S. 15	91000M
23.09.26	19:00	Mit Mut in die Zukunft: Demokratie, KI, Quantencomputer	▶ S. 13	10014
28.09.26	19:30	Mein Körper – wessen Entscheidung?	▶ S. 45	91007M
Oktober				
01.10.26	9:00	Elterncafé: Selbstregulation fördern	A ▶ S. 94	34001
01.10.26	19:30	Verbinden statt spalten	▶ S. 14	10023X
02.10.26	19:30	Noch mehr Begegnungen im Wald	▶ S. 21	43008
05.10.26	19:30	Vom Vorurteil zur Gewalt	▶ S. 14	10022X
06.10.26	18:00	Energiewende im Haus – Beratung vom Praktiker	▶ S. 22	43010
06.10.26	19:00	DIAKademie 108: Alzheimererkrankung	▶ S. 46	91020
07.10.26	19:30	Alles Okay?	▶ S. 44	91002
08.10.26	19:00	Spannungsfelder: Leben in Deutschland	A ▶ S. 13	10021
08.10.26	19:00	Duo Markkonen und Azejian	▶ S. 31	22002
09.10.26	19:30	BÖSES BLUT – live und in Farbe	▶ S. 30	21000
10.10.26	10:30	Literaturfrühstück Sherlock Holmes	A ▶ S. 30	21001
13.10.26	18:00	Legasthenie und Dyskalkulie	A ▶ S. 94	31004
13.10.26	20:00	Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz	A ▶ S. 45	91008M
14.10.26	18:00	Märchen: Seelennahrung oder Horrorgeschichten	A ▶ S. 30	21002
15.10.26	19:00	Vernissage: Durchgänge und Übergänge	▶ S. 29	80000
20.10.26	18:30	AD(H)S verstehen	A ▶ S. 42	34010
21.10.26	19:00	Das große Pubquiz, Thema: Redewendungen	▶ S. 16	11080M
22.10.26	19:00	Ohnmacht des Völkerrechts	▶ S. 13	10025
22.10.26	19:00	Zwischen Zusammenarbeit und Wettbewerb – China und der Westen	▶ S. 75	27040
23.10.26	19:00	Lesung „Meine Großmutter und ihr ökologischer Fußabdruck“ (Oberrot)	▶ S. 127	21601
23.10.26	19:30	Sophie Scholl - Glaube, Mut und Widerstand! (Mainhardt)	A ▶ S. 125	11500
27.10.26	18:30	Pflegevorsorge: Zuhause gut versorgt (Bühlertann)	▶ S. 105	12205
November				
03.11.26	18:30	Demenz – was ist das? (Bühlertann)	A ▶ S. 105	12206
03.11.26	19:00	DIAKademie 109: Adipositas und ihre Behandlungsmöglichkeiten	▶ S. 46	91021
03.11.26	19:00	Midlife-Balance – Gemeinsam durch die Zeit der Veränderung	A ▶ S. 46	91009
05.11.26	19:00	Vernissage: Ich sehe was, was du nicht fühlst	▶ S. 29	80001
06.11.26	19:00	Kommunen vor dem Kollaps	▶ S. 13	10026
07.11.26	11:00	Führung: Durchgänge und Übergänge	▶ S. 29	80002
07.11.26	14:00	Literarischer Nachmittag (Ilshofen)	A ▶ S. 122	21401
09.11.26	18:00	Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen	A ▶ S. 93	31002
10.11.26	9:30	Arbeiten und Leben in Deutschland	▶ S. 81	54003M
11.11.26	18:00	Echte Männer?!	A ▶ S. 43	34019
11.11.26	19:00	Grundlagen gesunder Ernährung	A ▶ S. 44	91003

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



12.11.26	19:00	Frauenrechte als Lackmustest für die Demokratie	A ▶ S. 14	10028
12.11.26	19:00	Stadt, Land, Mensch – Wie Städte menschenfreundlich werden	▶ S. 15	15014M
13.11.26	10:30	Öffentlicher Thementag Frauenakademie	▶ S. 24	45005
14.11.26	9:30	DIAK Gefäßtag	▶ S. 46	91024
14.11.26	14:00	Wurzelwerk – eine Einführung in die Familienforschung	A ▶ S. 17	11070
14.11.26	18:00	Führung: Ich sehe was, was du nicht fühlst	▶ S. 29	80003
16.11.26	19:00	Schlafoptimierung durch Ernährung	A ▶ S. 45	91004
17.11.26	18:30	Hashimoto und Ernährung	A ▶ S. 47	91011
20.11.26	19:00	Lesestoff – Neue Bücher im Herbst 2026	▶ S. 31	21007
20.11.26	20:00	Soul Jazz im Rathaus mit PERPETUUM MOBILE (Oberrot)	▶ S. 127	21600
25.11.26	19:00	Menschenrechte: Mehr als nur "westliche Werte"	▶ S. 15	11021X
27.11.26	19:30	Gespräch über Bäume: Die Eiche	▶ S. 21	43006
Dezember				
01.12.26	19:00	DIAKademie 110: Volkskrankheit Harnsteine	▶ S. 46	91022
03.12.26	19:00	Euthanasie in Hall	▶ S. 16	11006
07.12.26	19:00	Hypnose, Kommunikation und Wirkung	A ▶ S. 47	91016
10.12.26	18:00	Betrugsmasken im Zeitalter von KI	▶ S. 86	55001M
Januar				
12.01.27	19:00	Schenken und Vererben	A ▶ S. 18	12001
14.01.27	18:00	Nachhaltiges Bauen – Die eigene Haustür zum Klimaschutz	▶ S. 18	12013
14.01.27	18:30	Litauen – Eine Entdeckungsreise mit Thorsten Muth	▶ S. 76	27055
14.01.27	18:30	Artenvielfalt im Garten stärken	A ▶ S. 22	43005
14.01.27	19:00	Hallia Venezia – hinter den Kulissen	▶ S. 31	22001
15.01.27	18:00	Herz- und Gefäßfreundliche Ernährung (Oberrot)	A ▶ S. 127	91600
18.01.27	18:00	Hochsensibilität – Stärken erkennen und Herausforderungen meistern	A ▶ S. 41	34015
20.01.27	19:00	Das große Pubquiz: Das geheime Thema	▶ S. 16	11082M
27.01.27	18:00	Führung: Ich sehe was, was du nicht fühlst	▶ S. 29	80004
27.01.27	18:00	Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen	A ▶ S. 93	31001
27.01.27	19:00	therapierBar	▶ S. 42	34016
28.01.27	19:00	Weltmarktführer: Die drei aus einer Klasse	▶ S. 14	10040
29.01.27	19:00	Literarischer Schaumweinabend	A ▶ S. 31	22003
29.01.27	19:00	Gottes erstaunliche Häuser	▶ S. 14	11019
30.01.27	10:00	Männergesundheitsstag	▶ S. 45	91017
30.01.27	11:00	Führung: Durchgänge und Übergänge	▶ S. 29	80005
Februar				
02.02.27	19:00	DIAKademie 111: Knieendoprothetik mit dem Roboter	▶ S. 46	91023
11.02.27	19:00	Der Fall Waibel und die Todesstrafe in Württemberg	▶ S. 17	27003
18.02.27	19:00	Geschichte der Hundeerziehung	▶ S. 17	11005
21.02.27	17:00	Ein Flügel, zwei Hände, großer Sound, analog und unplugged	▶ S. 32	22004
24.02.27	19:00	Eine Weltreise in Deutschland	A ▶ S. 19	27001

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.

Oktober			
03.10.26	Wein Erlebnistouren – Rheinhessen Planwagenfahrt (Gaildorf)	▶ S. 112	27300
06.10.26	ERASMUS+ Interaktive online Stadttour durch Schwäbisch Hall	▶ S. 75	27070
07.10.26	Besichtigung des Wertstoffhofes Gaildorf (Gaildorf)	▶ S. 112	44301
09.10.26	Moderne Abwasserreinigung: Führung durch die Kläranlage (Gaildorf)	▶ S. 113	44302
13.10.26	Führung durchs Flugplatzmuseum	▶ S. 16	11010
14.10.26	Markthalle, Stiftskirche und Rathaus – Stuttgart pur	▶ S. 20	27009
23.10.26	Mit dem Henker durch Hall	▶ S. 17	11020
23.10.26	Führung: Anselm Kiefer als unbequeme Stimme	▶ S. 31	22000
30.10.26	Vom Alpakafell zum Garn: Ein Tag auf der Farm (Gaildorf)	▶ S. 112	43301
November			
19.11.26	Die historische Apotheke entdecken	▶ S. 16	11011
24.11.26	Führung im Holzheizwerk	▶ S. 18	12014
26.11.26	Exkursion zum Bundesverfassungsgericht	▶ S. 15	11029
28.11.26	Im Zeichen der Bauausstellung IBA auf den Killesberg	▶ S. 20	27007
Dezember			
05.12.26	Besuch im ZDF-Sendezentrum Mainz	▶ S. 15	10094X
11.12.26	Saufen und dichten zwischen Bohnen im Rotlicht	▶ S. 20	27020
Januar			
19.01.27	Besichtigung Rommelag Flex (Gaildorf)	▶ S. 112	43300
30.01.27	Literarische Tour auf Stuttgarter Stäffele	▶ S. 20	27010
Februar			
06.02.27	Stuttgart wie im Hochgebirge	▶ S. 19	27005



Onlineangebot

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

September				
16.09.26	18:00	Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang	▶ S. 17	11091
18.09.26	13:00	Finanzbuchhaltung in SAP	▶ S. 86	58027
21.09.26	18:00	Word: Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung	▶ S. 89	55055
28.09.26	10:00	Frauenakademie online: Kreatives Schreiben auf Spanisch	▶ S. 27	450901
28.09.26	18:30	Zeit für mich – Entspannung im Alltag	▶ S. 51	95002
Oktober				
01.10.26	9:00	Punkt 9: Social Media Marketing mit Instagram	▶ S. 83	54061
01.10.26	19:00	Innenarchitektur als Kunstform	▶ S. 36	83000
01.10.26	19:00	Superhirn – Namen und Gesichter merken	▶ S. 82	54050
01.10.26	19:30	Frauenakademie online: Kreatives Schreiben auf Spanisch	▶ S. 27	450902
02.10.26	9:00	Punkt 9: Canva für professionellen visuellen Content	▶ S. 83	54062
05.10.26	18:00	Excel Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren, visualisieren	▶ S. 90	55057
06.10.26	9:00	ERASMUS+ Interaktive online Stadttour durch Schwäbisch Hall	▶ S. 75	27070
06.10.26	19:15	Yoga für Frauen@home	▶ S. 52	95030
08.10.26	9:00	Punkt 9: KI-Tools als Produktivitätsbooster	▶ S. 83	54063
08.10.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 2): Börse und Aktien	▶ S. 80	53021
08.10.26	18:00	Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?	▶ S. 17	11092
08.10.26	19:00	Superhirn – Schneller Kopfrechnen	▶ S. 82	54051
09.10.26	9:00	Punkt 9: KI-Assistenzen im Büromanagement	▶ S. 83	54064
09.10.26	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 86	58021
10.10.26	9:00	Finnisch A1 Einstiegsworkshop	▶ S. 74	77008
13.10.26	17:30	Spanisch B2 – para negocios@home	▶ S. 72	76026
13.10.26	19:00	Frauenakademie online: Mutig Entscheidungen treffen	▶ S. 27	450903
15.10.26	16:00	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	▶ S. 101	57101
15.10.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 3): Der Wirtschaftskreislauf	▶ S. 80	53022
15.10.26	17:30	Spanisch B2 – Club de conversación @home	▶ S. 72	76027
16.10.26	9:00	Punkt 9: Deep Research mit Perplexity & Co.	▶ S. 83	54065
20.10.26	9:00	Punkt 9: Kanban	▶ S. 83	54066
21.10.26	9:00	Punkt 9: Agiles Projektmanagement mit Scrum	▶ S. 84	54067
22.10.26	9:00	Punkt 9: Design Thinking	▶ S. 84	54068
22.10.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 4): Grundlagen von ETFs	▶ S. 80	53023
22.10.26	19:00	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	▶ S. 82	54052
29.10.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 5): Anleihen, Kryptowährungen, Immobilien	▶ S. 80	53024
31.10.26	9:00	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	▶ S. 83	54053

November				
02.11.26	18:30	XB: Betriebliche Steuerpraxis, Einnahmen-Überschussrechnung, Personalwirtschaft, Finanzbuchführung II, Kosten-Leistungsrechnung, Lohn und Gehalt II, Controlling	▶ S. 84	58001
03.11.26	18:00	Excel Power Tools: Power Query und Power Pivot	▶ S. 90	55058
03.11.26	18:30	XB Lohn und Gehalt I, Finanzbuchführung III mit DATEV, Finanzbuchführung I, Lohn und Gehalt III mit DATEV, Bilanzierung	▶ S. 85	58010
05.11.26	6:45	Pyjama-Yoga am Morgen	▶ S. 53	95035
05.11.26	18:00	MIT App Inventor: Apps einfach selbst entwickeln – Grundlagen	▶ S. 91	55063
05.11.26	19:00	Essen macht Spaß!	▶ S. 45	91005X
06.11.26	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 86	58022
10.11.26	18:00	Jungsein in Demokratie & Diktatur	▶ S. 18	11093
11.11.26	19:00	Grundlagen gesunder Ernährung	▶ S. 44	91003
12.11.26	16:00	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	▶ S. 101	57102
12.11.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 6): Bitcoin I	▶ S. 80	53025
13.11.26	13:00	Einkauf in SAP	▶ S. 86	58026
17.11.26	18:30	ETF: Werkzeug für jedermann?	▶ S. 81	53017
19.11.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 7): Bitcoin II	▶ S. 81	53026
23.11.26	18:30	Yoga Nidra – Tiefenentspannung online	▶ S. 53	95035
26.11.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 8): Bitcoin III	▶ S. 81	53027
27.11.26	13:00	Finanzbuchhaltung in SAP	▶ S. 86	58028
Dezember				
03.12.26	17:30	Finanzen verstehen! (Modul 9): Die eigene Strategie	▶ S. 81	53028
04.12.26	13:00	SAP Grundlagen: Navigation	▶ S. 86	58023
10.12.26	18:00	Microsoft Power BI Desktop: Professionelles Reporting	▶ S. 90	55059
10.12.26	19:00	Digitaler Nachlass	▶ S. 86	55008X
10.12.26	19:00	Frauenakademie online: Einführung in die Ritualarbeit	▶ S. 28	450904
15.12.26	19:00	VPN & Co. – Verschlüsselung einfach erklärt	▶ S. 91	55062
Januar				
07.01.27	19:00	Innenarchitektur als Kunstform (2)	▶ S. 36	83001
15.01.27	16:00	Frauenakademie online: Kleine Skizzenheft-Werkstatt	▶ S. 28	450906
16.01.27	9:00	GIMP Grundlagen: Power Workshop	▶ S. 91	55075
18.01.27	9:00	Punkt 9: Büro 4.0	▶ S. 84	54069
19.01.27	9:00	Punkt 9: Instagram-Hacks 2027	▶ S. 84	54070
20.01.27	9:00	Punkt 9: Mastodon – (k)eine Instagram-Alternative 2027?!	▶ S. 84	54071
21.01.27	9:00	Punkt 9: Canva-Hacks 2027	▶ S. 84	54072
21.01.27	19:00	Frauenakademie online: Kompass durch Lebenskrisen	▶ S. 28	450905
29.01.27	16:00	Frauenakademie online: Canva: Florale Text-Bild-Collagen	▶ S. 28	450907

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

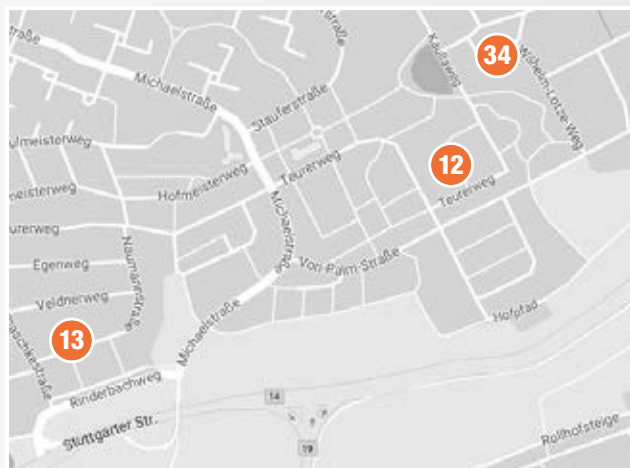
Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich

Literatur		
Kreatives Schreiben @home	▶ S. 30	21008
Kreatives Schreiben – Aufbaukurs @home	▶ S. 31	21009
Kurzgeschichten – Von der Idee zur Publikation @home	▶ S. 31	21010

Veranstaltungsorte

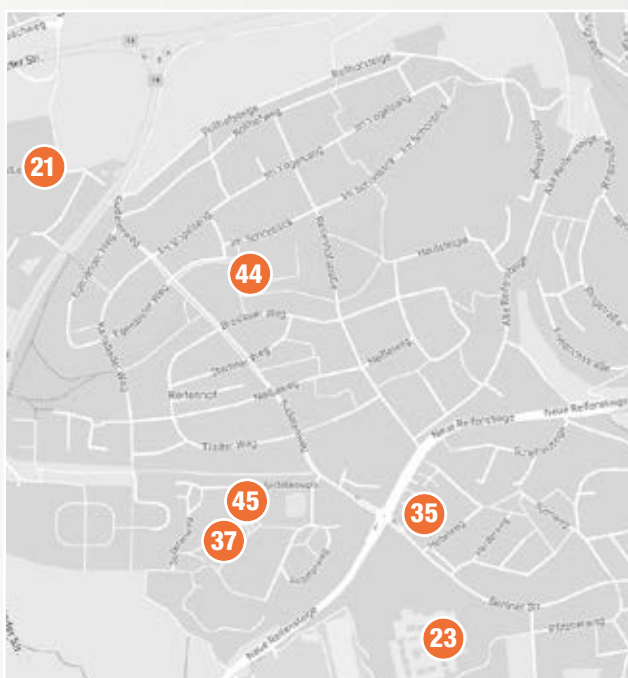
- | | | |
|-----------|--|---|
| 1 | VHS Haus der Bildung Salinenstraße 6 –10 | ♿ |
| 2 | Altes Schlachthaus Theatersaal Haalstraße 9 | ♿ |
| 3 | Anlagencafé Ackeranlagen 6 | |
| 4 | Bildhauerei Atelier Felicitas Franck Oberlumpurg 1 | |
| 5 | Brenzhaus Mauerstraße 5 | ♿ |
| 6 | Caffee Auszeit Marktstraße 6 | ♿ |
| 7 | Club alpha 60 Spitalmühlenstraße 13/2 | |
| 8 | Das Zimmer Obere Herrngasse 8 | |
| 9 | Fachschule für Sozialpädagogik Komberger Weg 53 | ♿ |
| 10 | Flugplatzmuseum Stauffenbergstraße 37 | |
| 11 | Fotostudio Turtschan Weißdornweg 8 | |
| 12 | Freie Waldorfschule Teurerweg 2 | ♿ |
| 13 | Gemeindezentrum Christus König Naumannstraße 6 | ♿ |
| 14 | Gerhards Marionettentheater Im Lindach 9 | |
| 15 | Gewerbliche Schule Schwäbisch Hall Max-Eyth-Str. 9 | |
| 16 | Goethe-Institut Am Spitalbach 8 | |
| 17 | Hällisch-Fränkisches Museum Keckenhof | ♿ |
| 18 | Haus der Vereine Am Schuppach 7 | |
| 19 | Hospitalkirche Am Spitalbach 8 | ♿ |
| 20 | Hotel Hohenlohe Am Weiertor 1 | ♿ |
| 21 | Heimbacher Hof Heimbacher Dorfstraße 31 | |
| 22 | inab Küche Geschwister-Scholl-Str. 63 | |
| 23 | Johannes-Brenz-Gemeinschaftsschule Berliner Str. 16 | |
| 24 | Kleinschwimmhalle Michelbach Hagenhofweg 10 | |
| 25 | Katharinenforum Lange Straße 38 | ♿ |
| 26 | Kunstschmiedehaus Emil Schmidt Brückenhof 4 | |
| 27 | Lady Power Fitness Stuttgarter Straße 153 | |
| 28 | Löwenapotheke Am Markt 3 | ♿ |
| 29 | Move Fitness- und Freizeitzentrum Am Gartenest 3 | |
| 30 | Neues Globe Unterwöhrd 1 | ♿ |
| 31 | Offene Hilfen Salinenstraße 32 | ♿ |
| 32 | Post SG Schenkensee Straße 69/2 | |
| 33 | Realschule Schenkensee Tüngentaler Straße 94 | |
| 34 | Schöneck Wilhelm-Lotze-Weg 21 | ♿ |
| 35 | Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen In den Ilgenwiesen | ♿ |
| 36 | Solebad Hall (Bewegungsraum und Bad) Weilerwiese 7 | ♿ |
| 37 | Sonnenhofschule Keramikwerkstatt Sudetenweg 95 | ♿ |
| 38 | Stadtbibliothek Neue Straße 7 | ♿ |
| 39 | Therapiezentrum am Diak Diakoniestraße 10 | ♿ |
| 40 | Trommelhaus Herdweg 29 (Sulzdorf) | ♿ |
| 41 | Töpferwerkstatt Eva-Monika Schubert, Rippergstr. 15 | |
| 42 | Turnhalle Kreuzäcker Beuscherweg 8 | ♿ |
| 43 | Turnhalle Langer Graben Langer Graben 10 | |
| 44 | Turnhalle Rollhof Im Vogelsang 51 | ♿ |
| 45 | Turnhalle Sonnenhof Sudetenweg 92 | ♿ |
| 46 | Werkstatt Miriam Winter Jasminweg 31 | ♿ |

Heimbachsiedlung / Teurershof



← 27

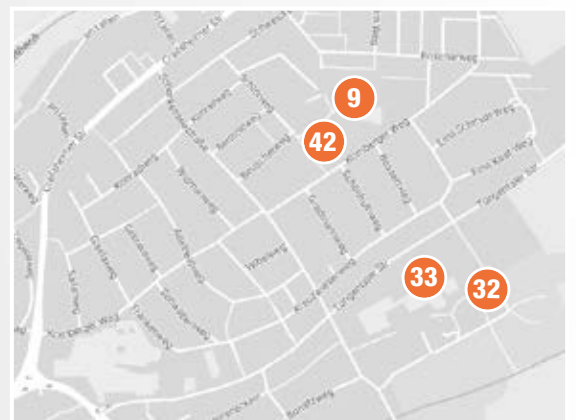
Rollhof / Reifenhof / Tullauer Höhe



Innenstadt



Kreuzäcker



Wir suchen Sie!

So bunt wie unser Programm,
so vielseitig ist auch unser
Dozententeam.



Bei uns erhalten Sie die
Möglichkeit, Ihr Können und Ihre
Leidenschaft mit anderen zu teilen
und Wissen weiterzugeben.

Wir bieten ein kreatives,
innovatives Umfeld,
Raum für Ideen und attraktive
Weiterbildungsmöglichkeiten.



Aktuell suchen wir neue Kursleitungen in allen Bereichen,
in Schwäbisch Hall und unseren Regionalstellen.

Interesse?

Wenden Sie sich an unsere Fachbereichsleitungen:



<https://www.vhssha.de/die-vhs/team/>



**FACHBEREICHSLEITUNG:****Tobias Würth**

Tel. 0791.97066-17

t.wuerth@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

- 13** Gesellschaft und Politik
- 16** Geschichte
- 18** Recht und Verbraucherfragen
- 18** Klimaschutz
- 19** Regionales
- 21** Natur und Technik

Gesellschaft und Politik

Amerika – eine Demokratie auf Abwegen

10019 Vortrag ohne Anmeldung**Donnerstag, 17.09.2026, 19 Uhr**

Prof. Dr. Michael Butter, Amerikanist

10,00 €, Abendkasse

Haus der Bildung



Die USA feiern das 250-Jahr-Jubiläum der Unterzeichnung der Unabhängigkeitserklärung, am 3. November stehen wichtige Zwischenwahlen an. Doch da wäre noch der unberechenbare Donald Trump. Ist die Demokratie noch zu retten? Michael Butter gibt als deutscher Amerikanist an der Universität Tübingen Antworten darauf. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören Verschwörungstheorien, Film und Fernsehen sowie Kolonialzeit und die Frühe Republik (USA). Er leitet ein EU-Forschungsprojekt zur Analyse von Verschwörungstheorien.

Mit Mut in die Zukunft: Demokratie, KI, Quantencomputer

10014 Vortrag ohne Anmeldung**Mittwoch, 23.09.2026, 19 Uhr**

Tobias Würth

Eintritt frei

Haus der Bildung

Künstliche Intelligenz, Quantencomputer, der Niedergang von Demokratien: Derzeit werden Gewissheiten über die Funktion der Welt über den Haufen geworfen. Eine Podi-

umsdiskussion macht Lust, die Zukunft dennoch positiv zu gestalten. Oberbürgermeister Daniel Bullinger, Professor Dr.-Ing. Oliver Lenzen (Rektor der Hochschule Heilbronn) und Mark Hiller (CEO von Recaro) diskutieren Themen, die unsere Gesellschaft bedrohen oder bereichern. Tobias Würth moderiert den Abend, der dabei zugleich als Leiter der Volkshochschule Schwäbisch Hall im Amt begrüßt wird.

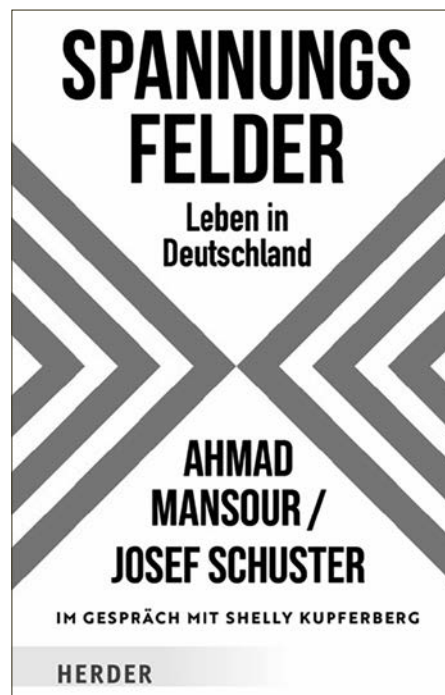
Spannungsfelder: Leben in Deutschland

10021 Vortrag mit Anmeldung**Donnerstag, 08.10.2026, 19 Uhr**

Dr. Josef Schuster, Dr. Ahmad Mansour

10,00 €

Neues Globe, Unterwöhrd 1



Dr. Josef Schuster ist Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland. Dr. Ahmad Mansour erhebt als arabischer Israeli seine Stimme gegen Radikalisierung in der muslimischen Gemeinschaft. Beide haben im Buch „Spannungsfelder – Leben in Deutschland“ die Frage beantwortet, wie sich das Leben von Juden und Muslimen in Deutschland gestaltet. Antisemitische Vorfälle nehmen zu. Gibt es Wege, sich von Vorverurteilungen zu

befreien? Das wird im Gespräch der Volkshochschule Schwäbisch Hall beantwortet, zu dem Josef Schuster und Ahmad Mansour miteinander und mit dem Publikum ins Gespräch kommen wollen.

Ohnmacht des Völkerrechts

10025 Vortrag ohne Anmeldung**Donnerstag, 22.10.2026, 19 Uhr**

Prof. Christoph Safferling, Völkerrechtler

10,00 €, Abendkasse

Haus der Bildung



Gerade Deutschland muss völkerrechtliche Standards einfordern – auch wenn es dabei große Konflikte mit Verbündeten riskiert. Das ist eine These von Christoph Safferling. Der Professor an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg ist einer der renommiertesten deutschen Völkerrechtler und gefragter Experte in den Medien. Was sagt ein eloquenter Verfechter der Stärke des Rechts zur Rückkehr des Rechts des Stärkeren? Völkerrechtliche Fragen sind beim Krieg in Iran, im Nahostkonflikt und vielen weiteren Feldern so aktuell wie selten.

Kommunen vor dem Kollaps

10026 Vortrag ohne Anmeldung**Freitag, 06.11.2026, 19 Uhr**

Steffen Jäger, Präsident des Gemeindetages BW

10,00 €, Abendkasse

Haus der Bildung



Foto: Gemeindegats BW

Nicht nur der Stadt Schwäbisch Hall fehlt Geld. Fast 90 Prozent aller Kommunen im Land werden Rote Zahlen schreiben. Gemeindegatspräsident Steffen Jäger fordert vor allem eines: Die Kommunen müssen besser ausgestattet werden, es brauche strukturelle Veränderungen. Der Referent ist Präsident und Hauptgeschäftsführer des Gemeindegats Baden-Württemberg. Er zeigt an dem Abend Lösungen auf, diskutiert mit den Zuhörerinnen die wichtigsten Probleme. Was kommt noch alles auf Bürgerinnen und Bürger zu?

Frauenrechte als Lackmustest für die Demokratie

10028 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 12.11.2026, 19 Uhr
 Seyran Ates, Autorin
 10,00 €
 Haus der Bildung



Foto: privat

Frauenrechte zeigen den Grad der Demokratisierung einer Gesellschaft an. Sie sind ein Indikator dafür, wie ernst Gleichheit, Freiheit und Menschenrechte genommen werden. Der Rückschritt bei Frauenrechten ist weltweit ein Anzeichen für das Erstarken autoritärer Tendenzen. Seyran Ates ist eine prominente deutsch-türkische Rechtsanwältin, Autorin und Frauenrechtlerin, die sich vehement gegen Zwangsheirat, Gewalt und für einen liberalen Islam einsetzt. Als Gründerin

der liberalen Ibn-Rusht-Goethe-Moschee in Berlin fördert sie die Gleichberechtigung.

Weltmarktführer: Die drei aus einer Klasse

10040 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 28.01.2027, 19 Uhr
 Walter Döring, Wirtschaftsminister a. D.
 10,00 €, Abendkasse
 Haus der Bildung

Würth, Sturm, Berner: Wie drei Klassenkameraden zu Weltmarktführern wurden, beleuchtet ein Gesprächsabend mit Dr. Walter Döring. 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! Die dreifache Biografie mit Hintergründen zur Region der Weltmarktführer und einem einzigartigen Interview.

Gottes erstaunliche Häuser

11019 Vortrag ohne Anmeldung
Freitag, 29.01.2027, 19 Uhr
 Stefan Weigand, Theologe, Johanna Beck, Autorin
 8,00 €, Abendkasse
 Katharinenforum, Kirche St. Katharina

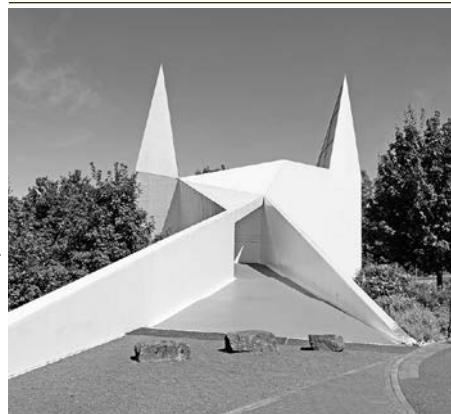


Foto: Stefan Weigand

Johanna Beck und Stefan Weigand haben über Jahre besondere Kirchen besucht. Versteckte Kapellen, monumentale Betonkirchen und mittelalterliche Kleinode. 33 dieser Orte sind mit Fotos und Texten in ihrem Buch „Gottes erstaunliche Häuser“ zu finden. Sie haben aber nicht nur Gebäude entdeckt – sondern ganz persönlich auch Glaubensfragen für sich gestellt. An diesem Abend erzählen sie von ihren Reisen, stellen drei Lieblingskirchen vor und gehen der Frage nach: Welche Bedeutung haben Kirchengebäude heute noch?

In Kooperation mit der Evangelischen Bildung Kreis Schwäbisch Hall und der Katholischen Erwachsenenbildung im Kreis Schwäbisch Hall.

Verbinden statt spalten

10023X Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 01.10.2026, 19:30 Uhr
 Gilda Sahebi, Politikwissenschaftlerin
 8,00 €, Abendkasse
 Brenzhaus



Foto: privat

Warum uns mehr eint als trennt: In ihrem Buch räumt die Ärztin und Politikwissenschaftlerin Gilda Sahebi mit gängigen Mythen und Fake Facts zu Spaltung und Polarisierung auf. Sie entlarvt sie als Lügen, politisch generiert und medial verstärkt, um demokratische Strukturen anzugreifen und zu zerstören und autoritäre Kräfte an die Macht zu bringen. Das zeigt sie an den Debatten um Sozialleistungen, Migration, Gendern und Wokeness, Krieg und Frieden sowie Corona. Und sie macht Mut, denn Streit und Auseinandersetzung sei für eine Demokratie existenziell. In Kooperation mit Evangelischer Bildung Kreis Schwäbisch Hall und Katholischer Erwachsenenbildung Kreis Schwäbisch Hall.

Vom Vorurteil zur Gewalt

10022X Vortrag ohne Anmeldung
Montag, 05.10.2026, 19:30 Uhr
 Prof. Dr. Wolfgang Benz, Historiker
 8,00 €, Abendkasse
 Brenzhaus



Foto: privat



Ressentiments, Vorurteile und Feindbilder sind zählebig und haben in Krisenzeiten besondere Anziehungskraft. Verschwörungsfantasien erklären die Welt mit abstrusen Theorien, die „Fremden“ die Schuld an Missständen und Katastrophen zuweisen. Die Motive dahinter zu ergründen, ist Aufgabe der Ressentimentforschung. Sie zeigt den Weg vom Vorurteil zur Gewalt. Der Historiker Prof. Dr. Wolfgang Benz, der von 1990 bis 2010 das Zentrum für Antisemitismusforschung an der TU Berlin leitete, ist Experte für Nationalsozialismus, Antisemitismus und Erinnerungskultur.

In Kooperation mit Evangelischer Bildung Kreis Schwäbisch Hall, Omas Gegen Rechts Schwäbisch Hall, Katholische Erwachsenenbildung Kreis Schwäbisch Hall.

Stadt, Land, Mensch – Wie Städte menschenfreundlich werden

15014M

Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 12.11.2026, 19 Uhr

Wolfram Betz

Eintritt frei

Haus der Bildung

Saubere Luft, natürliche Ernährung, Bewegung sowie Grünflächen mit Bäumen, Sträuchern und Wiesen fördern unsere Gesundheit. Gemeinschaft und soziale Nähe stärken unser Wohlbefinden und beugen Einsamkeit vor. Dass all dies auch im städtischen Raum möglich ist, zeigen zahlreiche Beispiele aus dem Ausland. Während Deutschland im World Happiness Report nur Platz 22 belegt, führen skandinavische Länder regelmäßig die Rangliste an. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf erfolgreiche Beispiele, erzählen von mutigen Menschen und präsentieren Lösungen, die bereits wirken. Der Vortrag soll Mut machen und Zuversicht vermitteln.

In Kooperation mit: Omas for future Schwäbisch Gmünd, Parents for future Schwäbisch Hall

Menschenrechte: Mehr als nur „westliche Werte“

11021

Vortrag ohne Anmeldung

Mittwoch, 25.11.2026, 19 Uhr

Prof. Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt, Menschenrechtsexperte

8,00 €, Abendkasse

Gemeindehaus St. Markus, Hagenbacher Ring 209

Autokratische Machthaber praktizieren immer offener einen zynischen Umgang mit der Würde und den elementaren Rechten der Menschen. Zu den Argumenten, die die Geltung der Menschenrechte zertrümmern sollen, gehört der alte Einwand, bei den Menschenrechten handele es sich um „westliche Werte“, die für Gesellschaften außerhalb des Westens von vornherein nicht passen könnten. Wie konnte es zu dieser Vorstellung kommen? Im Anschluss an den Vortrag wollen wir



Foto: privat

diese und andere Fragen miteinander diskutieren. Referent Prof. Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt hatte bis vor Kurzem den Lehrstuhl für Menschenrechte der Universität Erlangen-Nürnberg inne.

In Kooperation mit Katholischer Erwachsenenbildung im Kreis Schwäbisch Hall und Evangelischer Bildung Kreis Schwäbisch Hall.

Exkursion zum Bundesverfassungsgericht

11029

Exkursion

Donnerstag, 26.11.2026, 7:30 Uhr

Tobias Würth

35,00 €

Treffpunkt: ZOB Schwäbisch Hall, Kiosk



Foto: Bundesverfassungsgericht

Hautnah den Ort erkunden, an dem das höchste Gericht in Deutschland tagt, an dem die Grundrechte geschützt und unsere Demokratie verteidigt werden. Das können Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Exkursion ans Bundesverfassungsgericht nach Karlsruhe. Das Gericht nahm vor genau 75 Jahren seine Arbeit auf. Jährlich gehen über 5.000 Verfassungsbeschwerden ein.

Eine Anmeldung zu der Exkursion per Bus nach Karlsruhe ist nötig.

Besuch im ZDF-Sendezentrum Mainz

10094X

Exkursion

Samstag, 05.12.2026, 9:35–21:30 Uhr

VHS Crailsheim

67,00 €

Treffpunkt: P+R Westernach

MEHRGENERATIONENHAUS

Das Mehrgenerationenhaus stellt sich vor

91000M

ohne Anmeldung

Dienstag, 22.09.2026, 17–19 Uhr

Eintritt frei

Haus der Bildung

Das Mehrgenerationenhaus lädt alle Interessierten herzlich ein, die Vielfalt seiner Angebote kennenzulernen. Die Gruppen, Vereine und Initiativen des MGH präsentieren ihre Angebote und informieren über ihre Arbeit.

Nutzen Sie die Gelegenheit, die vielfältigen Aktivitäten im Mehrgenerationenhaus kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und sich über Möglichkeiten der Beteiligung und des ehrenamtlichen Engagements zu informieren.

Eine Busfahrt kombiniert einen Besuch des ZDF-Sendezentrums auf dem Mainzer Lerchenberg mit einem Stadtbummel durch die Altstadt von Mainz und beinhaltet einen Gang über den historischen Weihnachtsmarkt. Abfahrt ist in Crailsheim um 9 Uhr auf dem Volksfestplatz. Zustieg auch in Westernach (P+R) um 9:35 Uhr. Nach der Besichtigung der ZDF-Studios erfolgt die Weiterfahrt in die Mainzer Altstadt, wo die Gruppe die Stadt erkunden kann. Die Rückfahrt erfolgt um 18 Uhr, mit der Rückkehr in Westernach ist gegen 21 Uhr zu rechnen.

Das Mindestalter liegt bei 8 Jahren. Bitte Personalausweis oder anderen Identitätsnachweis mitnehmen.

In Kooperation mit: VHS Crailsheim



Arbeiterwohlfahrt
Schwäbisch Hall

ESSEN AUF RÄDERN



Soziale Arbeit mit Herz und Kompetenz

✉ ear@awo-sha.de

☎ Telefon 0791 97004-44





Foto: Löwenapotheke

Geschichte

Die historische Apotheke entdecken

11011 Historische Führung mit Anmeldung
Donnerstag, 19.11.2026, 18:15–19:15 Uhr
 Dr. Ulrich Breit, Apotheker
 10,00 €
 Löwenapotheke

Dutzende Schubladen, hunderte Arzneimittel und tausende Rezepturen: Das alles kann man in der historischen Offizin, dem fürs Publikum ansonsten verborgenen Verkaufsraum der Löwenapotheke am Haller Marktplatz entdecken. Apotheker Dr. Ernst Breit hat den historischen Apothekenraum aus dem Jahr 1745 so belassen, wie er damals täglich benutzt wurde. In dieser Führung erläutert er Beispiele aus der Geschichte der Pharmazie, den Wandel des Apothekerberufs und gibt Einblicke in die alten Geheimnisse der Heilkunde, die Menschen heute noch gesund machen kann. Treffpunkt ist vor der Apotheke am Marktplatz in Hall.

Euthanasie in Hall

11006 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 03.12.2026, 19 Uhr
 Patrick Riek, Lehrer
 Eintritt frei
 Haus der Bildung



Foto: Haller Tagblatt

181 Menschen mit Behinderung aus dem Gottlob-Weißer-Haus wurden nach dem Jahr 1940 vergast. Der in Schwäbisch Hall aufgewachsene Geschichtslehrer Patrick Riek zeichnet detailgenau die Lebensläufe der Opfer der nationalsozialistischen „Euthanasie“-Verbrechen aus Schwäbisch Hall auf. Dabei geht er auch der Frage nach: Wer waren die Täter? Im Rahmen seines Studiums forschte Riek im Diakonie-Archiv sowie in der Gedenkstätte Grafeneck und rekonstruierte die Schicksale Betroffener aus Schwäbisch Hall. Ziel des Vortrags ist es, diese Menschen sichtbar zu machen, ihre Geschichten einzuordnen und an sie zu erinnern.

In Kooperation mit der Evangelischen Bildung Kreis Schwäbisch Hall, der Katholischen Erwachsenenbildung im Kreis Schwäbisch Hall und dem Historischen Verein für Württembergisch Franken.

Führung durchs Flugplatzmuseum

11010 Historische Führung mit Anmeldung
Dienstag, 13.10.2026, 17–18:30 Uhr
 Udo Illig, Vereinsvorsitzender Flugplatzmuseum
 10,00 €
 Flugplatzmuseum Schwäbisch Hall

Vom Start des Segelflugsports in Hall nach dem Ersten Weltkrieg über die Entstehung des Fliegerhorsts in Hessental im Jahr 1936 bis zur Übernahme der zerstörten Start- und Landebahn durch US-Einheiten zeigt das neugestaltete Museum im Haus der Wirtschaft in Hessental Bilder und Gegenstände der Zeit. Die einstige Ära der Dolan Barracks wird bei einer Führung von Udo Illig, dem Vorsitzenden des Flugplatzmuseum Schwäbisch Hall, greifbar.

In Kooperation mit dem Verein für die Geschichte des Flugplatzes Schwäbisch Hall 1934–1993 e.V.

WISSEN



Foto: VHS

Das große Pubquiz, Thema: Redewendungen

11080M ohne Anmeldung
Mittwoch, 21.10.2026, 19 Uhr
 M.A. Kerstin Vlcek, Redakteurin,
 Antonio De Mitri, Redakteur
 Eintritt frei
 TukTuk Café, Oberstübchen,
 Spörersgasse 2, Schwäbisch Hall

Wer beim Pubquiz im TukTuk Café gewinnen will, sollte nicht auf der Wurst- oder Nudelsuppe dahergeschwommen kommen. Um solche Redewendungen und Herleitungen für Wörter geht es beim heiteren Rateabend. Ein kleiner Tipp, damit ihr keinen „Zuckaus“ bekommt: Die Quizmaster Kerstin Vlcek und Antonio De Mitri haben österreichische und italienische Wurzeln. Mit viel Wissen und Fortuna gewinnt eine Gruppe den Hauptpreis.

Die Veranstaltung wird gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Das große Pubquiz: Das geheime Thema

11082M ohne Anmeldung
Mittwoch, 20.01.2027, 19 Uhr
 M.A. Kerstin Vlcek, Redakteurin,
 Antonio De Mitri, Redakteur
 Eintritt frei
 TukTuk Café, Oberstübchen,
 Spörersgasse 2, Schwäbisch Hall

Wer beim Pubquiz im TukTuk Café gewinnen will, kann sich dieses Mal überhaupt nicht vorab gezielt darauf vorbereiten. Wie bei den traditionellen Rateabenden in den früher einmal verrauchten Pubs, wird das Thema dieses Mal nicht veröffentlicht. Fest steht: Quizmaster sind die Redakteurin Kerstin Vlcek und der Redakteur Antonio De Mitri des Haller Tagblatts. Wissen und Fortuna führen zum Hauptpreis. Denn das ganze Leben ist ein Quiz.

Die Veranstaltung wird gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus



ANKOMMEN

Neu in Schwäbisch Hall

10095M Stammtisch

Mittwoch, 07.10.2026, 19–21 Uhr

Sybille Reinhardt

Eintritt frei

TukTuk Café, Oberstübchen,
Sporersgasse 2, Schwäbisch Hall

10096M Stammtisch

Mittwoch, 09.12.2026, 19–21 Uhr

Sybille Reinhardt

Eintritt frei

TukTuk Café, Oberstübchen,
Sporersgasse 2, Schwäbisch Hall

10097M Stammtisch

Mittwoch, 03.02.2027, 19–21 Uhr

Sybille Reinhardt

Eintritt frei

TukTuk Café, Oberstübchen,
Sporersgasse 2, Schwäbisch Hall

Ankommen – Vorbeikommen – Zusammenkommen. Schwäbisch Hall ist Dein (neuer) Lebensmittelpunkt und Du willst anknüpfen an das Leben in der Stadt mit netten Kontakten, Ideen und Impulsen für ein Ankommen vor Ort?

In diesem Sinne: Herzlich willkommen bei und mit uns in Hall, wir freuen uns auf einen netten Austausch und fröhliche Abende.

Die Veranstaltung wird gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Wurzelwerk – eine Einführung in die Familienforschung

11070 Nachmittagskurs

samstags, 14. und 21.11.2026, 14–18 Uhr

Jan Wiechert

55,00 €

Haus der Bildung

Die Beschäftigung mit der eigenen Herkunft hat Hochkonjunktur. Nicht zuletzt durch die neuen Möglichkeiten der digitalen Welt finden immer mehr Menschen zum Hobby Familienforschung.

Oft fallen dabei die ersten Schritte schwer. Welche Quellen sind relevant? Wie kann man die recherchierten Daten sinnvoll dokumentieren und darstellen? Und welche Angebote im Internet sind wirklich hilfreich?

Das Seminar Wurzelwerk, das an zwei aufeinander aufbauenden Terminen stattfindet, richtet sich explizit an Anfängerinnen und Anfänger, die sich auf das Abenteuer Familienforschung einlassen wollen und führt praxisnah in die Grundlagen des Themas ein. Ein erster Schritt auf dem Weg in die eigene Geschichte!

Der Fall Waibel und die Todesstrafe in Württemberg

27003 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 11.02.2027, 19–20:30 Uhr

Jan Wiechert

10,00 €, Abendkasse

Haus der Bildung

In den letzten Tagen des Jahres 1879 kommt es in Stuttgart zu einem schrecklichen Verbrechen: der Zimmermann Johann Waibel aus Kupferzell versucht die Familie seines Bruders auszulöschen und tötet dabei vier Menschen. Die entsetzliche Bluttat empört die Menschen im gesamten Königreich Württemberg. Vor allem aber befeuert sie die öffentliche Debatte um die Todesstrafe, die in diesen Jahren das gesamte Kaiserreich bewegt. Auch in Württemberg, wo Todeskandidaten seit über einem Jahrzehnt grundsätzlich begnadigt wurden, wird jetzt der Ruf nach dem Fallbeil laut.

In seinem Vortrag erzählt Jan Wiechert den Fall Waibel und die Lebensläufe der Beteiligten nach. Zugleich umreißt er die Geschichte der Todesstrafe im Königreich Württemberg.

Mit dem Henker durch Hall

11020 Exkursion

Freitag, 23.10.2026, 17–19 Uhr

Bernhard Deutsch, Stadtführer

17,00 €

Treffpunkt: Johanniterkirche

Der Henker auf Zeitreise aus dem 17. Jahrhundert führt eindrucksvoll zu zahlreichen Stätten seines früheren Wirkens in Hall: Henkersbrücke, Pranger, Folter- und Kerkertürme, Galgenberg, Gerberviertel und vielen anderen mehr.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

Leider ist der Kurs für Kinder nicht geeignet!

Geschichte der Hundeerziehung

11005 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 18.02.2027, 19 Uhr

Dr. Heike Krause, Historikerin

10,00 €, Abendkasse

Haus der Bildung

Seit den 1990er Jahren nimmt die Zahl der privaten Hundetrainer oder Hundeschulen stark zu und das Interesse daran wächst weiter. Ausbildungsmethoden und -philosophien wurden und werden entwickelt und als bahnbrechend und innovativ deklariert. Ein Blick in die historische Literatur lässt erkennen, dass vieles bereits seit Jahrhunderten oder sogar Jahrtausenden gängige Methoden waren, dass aber auch vieles, was heute bedenkenwert wäre, über die Zeiten verschwand. Hunde wurden schon immer, seit der Mensch sie für bestimmte Aufgaben braucht, erzogen, trainiert und dressiert. Der Vortrag stellt einige Methoden der Hundeerziehung in den letzten zweitausend Jahren vor. Manches wäre wert, wiederentdeckt zu werden.

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

11091 Onlinekurs

Mittwoch, 16.09.2026, 18–19:30 Uhr

5,00 €

Online

Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen. Jede Veranstaltung umfasst kurze Impulse, moderierte Gesprächsrunden und eine Fragerunde.

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

11092 Onlinekurs

Donnerstag, 08.10.2026, 18–19:30 Uhr

5,00 €

Online

Im zweiten Teil der Online-Reihe geht es um „Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?“. Die Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung.



Burger, Clubsandwiches, Salate und mehr. Dazu feine Drinks und eine entspannte Atmosphäre. Mo–Sa ab 17:00 Uhr.

Jetzt reservieren: 0791 75870
www.hotel-hohenlohe.de

HOTEL HOHENLOHE

Weilertor 14 | 74523 Schwäbisch Hall



Jungsein in Demokratie & Diktatur

11093 Onlinekurs

Dienstag, 10.11.2026, 18–19:30 Uhr

5,00 €

Online

Im dritten Teil der Online-Reihe geht es um „Jungsein in Demokratie & Diktatur“.

Der Zugangscode zu dem Online-Vortrag wird den Teilnehmenden nach der Anmeldung von der VHS Schwäbisch Hall zugesandt.

Recht und Verbraucherfragen

Schenken und Vererben

12001 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 12.01.2027, 19–21:30 Uhr

Carmen Look, Fachanwältin für Erb- und Steuerrecht

18,00 €

Haus der Bildung

Eine Übergabe zu Lebzeiten an die nachfolgende Generation muss nicht nur auf die aktuelle Situation abgestimmt sein, sondern berücksichtigt alle Optionen in der Vergangenheit und für die Zukunft (zum Beispiel Todesfälle, Streit...).

Oft ist durch Versäumnisse die ganze Familie betroffen. Um rechtzeitig auf veränderte Situationen reagieren zu können, zeigt die Fachanwältin für Erbrecht, Carmen Look, anhand von Fallbeispielen auf, wie Sie schlimme Konsequenzen rechtzeitig verhindern können.

Klimaschutz

Nachhaltiges Bauen – Die eigene Haustür zum Klimaschutz

12013 Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 14.01.2027, 18 Uhr

Sven Haustein, Architekt

Eintritt frei

Haus der Bildung

Nachhaltigkeit ist DAS Schlagwort im modernen Bauen. Aber der Begriff wird viel strapaziert – worum geht's dabei eigentlich? Wie baut man ökologisch? Wie energieeffizient? Was bedeutet Suffizienz und was hat das Bauen mit Klimaschutz zu tun? Architekt Sven Haustein, Mitglied des Klimaschutzbeirates der Stadt Schwäbisch Hall, führt durch den Begriffsdschungel des Nachhaltigen Bauens und zeigt mit vielen Beispielen, wie man seinen ökologischen Fußabdruck beim Bauen klein hält.

Der Vortrag ist Teil der Reihe „Klimaschutz konkret“ des Klimaschutzbeirates der Stadt Schwäbisch Hall.

Führung im Holzheizwerk

12014 mit Anmeldung

Dienstag, 24.11.2026, 18–20 Uhr

Steffen Hofmann

Eintritt frei

Treffpunkt: Erdgastankstelle

Wie aus regionalem Energieholz nachhaltige Wärme entsteht, erfahren die Teilnehmer bei einer Führung durch das neue Holzheizwerk der Stadtwerke Schwäbisch Hall. Die Anlage wurde Anfang 2025 in Betrieb genommen und ist Teil eines modernen Energiestandorts. Mit weiteren Erzeugungsanlagen sorgt das Holzheizwerk für eine sichere und zukunftsfähige Wärmeversorgung. Steffen Hof-

mann, verantwortlich für den Bereich Projektentwicklung, gibt Einblicke in die Technik und die Herausforderungen moderner Energieversorgung und beantwortet Fragen rund um erneuerbare Wärme und die Energiewende vor Ort.

Der Vortrag ist Teil der Reihe „Klimaschutz konkret“ des Klimaschutzbeirates der Stadt Schwäbisch Hall.

Wärmepumpe: Effizient, Umweltfreundlich, Zukunftsweisend

12002 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 22.02.2027, 18–20 Uhr

Jürgen Muhler, Techniker, Energieberater (HWK)

6,00 €

Haus der Bildung

Die Wärmepumpe gilt als zukunftssichere Heiztechnologie und spielt eine zentrale Rolle auf dem Weg zu mehr Klimaschutz und Energieunabhängigkeit. Im Neubau ist ihr Einsatz heute meist selbstverständlich und technisch problemlos umsetzbar. Doch wie stellt sich die Situation im Gebäudebestand dar? Der Vortrag vermittelt praxisnah die rechtlichen und technischen Grundlagen, stellt die meist günstigeren Betriebskosten dar und zeigt ein zukunftsorientiertes Szenario für den erfolgreichen Einsatz von Wärmepumpen im Gebäudebestand.

In Kooperation mit dem Klimazentrum des Landkreises Schwäbisch Hall.

Sonnenstrom für Mehrparteienhäuser: Wie es klappt

12010 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 02.03.2027, 18–20 Uhr

Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik

5,00 €

Haus der Bildung

Photovoltaik auf Einfamilienhäusern ist nur der Anfang – die nächste Herausforderung heißt gemeinschaftliche Energieversorgung. Im Vortrag erfahren Zuhörende, wie Mehrparteienhäuser von Solarstrom profitieren und wie sich Konzepte wie Energy Sharing erfolgreich umsetzen lassen. Referent: Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik beleuchtet praxisnah die technischen Grundlagen, die wirtschaftliche Betrachtung, die Technik und weitere relevante Aspekte, damit die Teilnehmenden die Potenziale von gemeinschaftlicher Solarstromversorgung verstehen und gezielt nutzen können. Es geht darum, wie die Solarstrategie der Zukunft aussieht – effizient, nachhaltig und für mehrere Parteien profitabel wird. In Kooperation mit dem Klimazentrum Schwäbisch Hall.

DMB - Mieterbund Schwäbisch Hall

**Mietersorgen?
Wir helfen Ihnen!
Werden Sie Mitglied!**

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

Info und Termintelefon 0791/8744

E-Mail: info@mieterbund-sha.de

www.mieterbund-sha.de

Außenstelle in Crailsheim



Gut geplant ist halb saniert: Fördermittel nutzen

12011 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 15.02.2027, 18–20 Uhr

Tessanie Götz, Dipl.-Ing. Architektur, Energie-Effizienz-Expertin

5,00 €

Haus der Bildung

Wer sein Zuhause energetisch sanieren und dabei Kosten sparen will, der ist bei dieser Veranstaltung richtig. Die Zuhörenden erfahren, wie sie Sanierungs- und Einzelmaßnahmen clever kombinieren und aktuelle Fördermöglichkeiten optimal nutzen. Tessanie Götz, Dipl.-Ingenieurin für Architektur, Bautechnik und Bauökonomie gibt praxisnahe Einblicke in die Umsetzung von Sanierungsmaßnahmen. Sie erläutert die relevanten gesetzlichen Rahmenbedingungen und teilt Erfahrungen aus der Praxis.

In Kooperation mit dem Klimazentrum des Landkreises Schwäbisch Hall.

E-Mobilität – die nachhaltige Technik

12012 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 26.01.2027, 18–20 Uhr

Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik

5,00 €

Haus der Bildung

Elektromobilität ist hip – aber was steckt wirklich dahinter? Bei „Elektromobilität für alle“ erklärt Diplom-Ingenieur (FH) Vincent Clarke, warum E-Mobilität aktuell so viel Aufmerksamkeit erhält, wie ein Elektroauto funktioniert und welche technischen und wirtschaftlichen Auswirkungen die Umstellung auf Strombetrieb mit sich bringt. Er beleuchtet, welche Technologie den größten Nutzen bietet, welche Kosten und Betriebsausgaben zu erwarten sind und ob ein E-Auto zu Ihrem Alltag passt.

In Kooperation mit dem Klimazentrum des Landkreises Schwäbisch Hall.

Regionales

Eine Weltreise in Deutschland

27001 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 24.02.2027, 19 Uhr

Florian Ladenburger, Reisedirektor

10,00 €

Haus der Bildung

Eine Weltreise ist der Traum von vielen. Doch er kostet Geld und vor allem Zeit. Wer beides nicht hat, kann einfach im eigenen Land bleiben. Der Vortrag widmet sich einer besonderen Deutschlandreise, bei der internationale Ortsnamen im Mittelpunkt stehen. Auf seinem Roadtrip durch Deutschland erkundete

Florian Ladenburger Orte wie Wien, Kanada, Brasilien oder Rom – Namen, hinter denen sich teils interessante historische Hintergründe verbergen. Mit großem Engagement entstand ein Reisebericht, der eine Route vom Süden über den Osten bis in den Norden Deutschlands nachzeichnet. Präsentiert werden eindrucksvolle Fotografien, begleitet von einem Livebericht, der ein Porträt von Landschaft, Kultur und Menschen vermittelt.

Stuttgart wie im Hochgebirge

27005 Exkursion

Samstag, 06.02.2027, 10:30–14 Uhr

Bernd Möbs

20,00 €

Treffpunkt: Marienplatz, Stuttgart-Süd, Haltestelle der Zahnradbahn

Stuttgart ist mehr als die Königstraße: Hoch auf Stuttgarts Höhen geht es mit der Zahnradbahn die Alte Weinsteige hinauf und zur spektakulären Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz. Über das ruhige Wohngebiet „Haigst“ geht es zum Naturdenkmal „Scharenberg“, einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangt die Gruppe zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen Gudrun Ensslin, Andreas Bader und Jan-Karl Raspe. Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den „Prominentengräbern“ von Theodor

**Mach deine
Freunde happy.
Mit Wero.**

Sende Geld einfach und schnell.

Jetzt in der App Sparkasse
nutzen.

WERO

Mehr auf sparkasse-sha.de.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schwäbisch Hall
Crailsheim

Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Arnulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek. Zurück geht es mit der original Standseilbahn von 1929 wieder hinunter ins Nesenbachtal. Treffpunkt: Stuttgart Marienplatz, Haltestelle der Zahnradbahn; Endpunkt: Südheimer Platz, Rückfahrt mit Stadtbahn; Tickets in Teilnehmergebühr nicht enthalten.

Im Zeichen der Bauausstellung IBA auf den Killesberg

27007 Exkursion

Samstag, 28.11.2026, 14–16 Uhr

Bernd Möbs

20,00 €

Treffpunkt: Haltestelle „Kunstakademie“ (Birkenwaldstr., Stuttgart)

Zusammen mit dem Bauhaus in Dessau ist die Stuttgarter Weißenhofsiedlung das bekannteste Bauensemble der Moderne in Deutschland. 17 Avantgarde-Architekten kamen nach Stuttgart, um am Killesberg ihre neuesten Ideen zu zeigen. Die Gruppe schaut sich ausgewählte Gebäude an und erfährt vieles über die bahnbrechenden Konzepte der Architekten. Auch die internationale Bauausstellung 2027 (IBA) in der Region Stuttgart, die Lösungen für zeitgemäßes Bauen heute sucht, nimmt darauf Bezug. Nach der Führung besteht die Möglichkeit, das Weißenhof-Museum zu besuchen (nicht im Preis inbegriffen). Anreise: Buslinie 44: Haltestelle „Kunstakade-

mie“ (Birkenwaldstraße). Stadtbahn U5: Haltestelle „Killesberg“ (Endstation), von dort kurzer Fußweg.

Markthalle, Stiftskirche und Rathaus – Stuttgart pur

27009 Exkursion

Mittwoch, 14.10.2026, 14–16:45 Uhr

Bernd Möbs

20,00 €

Treffpunkt: Marktbrunnen, Marktplatz Stuttgart, Nähe Stadtbahnhaltestelle Rathaus

Bernd Möbs – als langjähriger reingeschmeckter Rheinländer – erzählt seinen Gästen zwischen Schloss, Rathaus und Stiftskirche die skurrile und lustige Geschichte der Stadt Stuttgart: Entstanden aus den Sümpfen des Nesenbachs als Stutengarten, ausgebaut von räuberischen Grafen und verlassen von treulosen Herzögen, entwickelte sich die Stadt und wuchs über die Hügel hinaus. Lassen Sie sich überraschen von 1000 Jahren Stuttgarter Geschichte – zwischen Wald und Reben und „Hängen und Würgen“ inklusive Pater Noster im Rathaus, einer Stiftskirchenführung und Wein & Imbiss in der Markthalle. Bitte beachten: Für den Imbiss entstehen 11 Euro und für die Kirchenführung 4 Euro Extrakosten.

Treffpunkt: Stuttgart, Marktplatz, Marktbrunnen, Nähe Stadtbahnhaltestelle Rathaus. Endpunkt: Stuttgart, Markthalle, Nähe S-Bahn und Stuttgarter Hbf.

Literarische Tour auf Stuttgarter Stäffele

27010 Exkursion

Samstag, 30.01.2027, 11–14:30 Uhr

Bernd Möbs

19,50 €

Freitreppe Stuttgarter Oper, Oberer Schlossgarten, Endpunkt Charlottenplatz

„Ist nicht jede Stufe, die man augenblicklich aufwärtssteigend betritt, ein Glück?“, jubelt der Schriftsteller Wilhelm Raabe, der im 19. Jahrhundert in Stuttgart lebt. Und so machen wir es auch. Glücklicherweise erklimmen wir die Eustaffel, die auch die Künstlerstaffel genannt wird, mit Geschichten von Herzog Eugen, dem ehemaligen Kommunisten Winfried Kretschmann und dem Mops auf der Säule am Eugensplatz. Dazu hören wir Gedichte zur prachtvollen Lage Stuttgarts und gelangen so zum Kanonenhäusle und zum Bubenbad. Zum Schluss besucht die Gruppe das Stuttgarter Stadtmuseum, das kultige „Stadtpalais“ und dort leitet sie ein kundiger Führer durch die interessant aufgemachte ständige Ausstellung „Stuttgarter Stadtgeschichten“ vom Ende des 18. Jahrhunderts bis heute.

Saufen und dichten zwischen Bohnen im Rotlicht

27020 Exkursion

Freitag, 11.12.2026, 15:30–19:30 Uhr

Bernd Möbs

20,00 €

Treffpunkt: Weinstube zur Kiste, Kanalstr. 2, Ecke Esslinger Straße, 70178 Stuttgart

Eine Stadtführung in Stuttgart zeigt das Bohnenviertel. Jahrhundertlang war es ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat trotz Kriegszerstörung und Abriss seinen ganz eigenen Charakter bewahrt. Die Gruppe startet am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen. Weiter geht der Spaziergang durchs Leonhardsviertel, das Stuttgarter Rotlichtviertel. Es könnte sich in den nächsten Jahren vom Schmuddelviertel zur schicken Ausgehmeile entwickeln. Es ist ein Besuch geplant in einem Café für die Straßenmädchen, wo man von Mitarbeitern aufschlussreiche Informationen zum Thema Armutsprostitution bekommt. Danach ist eine Einkehr in der uralten schwäbischen Gaststätte „Tauberquelle“ (Torstraße 19) geplant.

Anreise: Charlottenplatz, Weinstube „Zur Kiste“, Ecke Kanalstraße/Esslinger Straße, vom Hbf 2 Stationen mit Stadtbahn; Endpunkt: Nähe S-Bahn Stadtmitte.

Simigolf 3D-Schwarzlicht-Minigolf

43901 U Exkursion

Samstag, 12.12.2026, 11–16 Uhr

Ute Geiger, Tanja Frey

45,00 € (inkl. 25 € für Fahrt und Eintritt)

Treffpunkt: ZOB Schwäbisch Hall, Kiosk

Anzeige

www.stadtseniorenrat-sha.de



Gemeinsam in Bewegung mit dem Stadtseniorenrat

Immer um 10 Uhr: Kostenlos, bei jedem Wetter.

Keine Anmeldung, Übungen in Straßenkleidung.

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

Exklusiv für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Lust auf eine Partie 3D-Schwarzlicht-Indoor-Minigolf? Wir fahren mit einem Kleinbus nach Schwäbisch Gmünd und verbringen dort eine spannende Zeit. Im Anschluss gehen wir eine Kleinigkeit essen.

Voraussetzung zur Teilnahme: Gut zu Fuß zu sein (keine Rolli-Fahrer), keine Epilepsie-Erkrankung wegen Schwarzlicht.

Bitte mitbringen: Taschengeld für Essen und Trinken, Behindertenausweis.

Bitte beachten: kein Fahrdienst über Offene Hilfen.

IMAX 3D Laser Kino Sinsheim

43902 U Exkursion

Samstag, 31.10.2026, 9:15–14:15 Uhr

Ute Geiger, Tanja Frey

49,00 € (inkl. 29 € für Fahrt und Eintritt)

Treffpunkt: ZOB Schwäbisch Hall, Kiosk

Erlebe Kino in einer völlig neuen Dimension im IMAX 3D Kino in Sinsheim! Tauche ein in gestochen scharfe Bilder, beeindruckende 3D Effekte und ein Sound der dich mitten ins Geschehen zieht. Auf der riesigen Leinwand wirken Filme intensiver, realistischer und emotionaler als je zuvor. Im IMAX 3 D wird jede Szene zu einem unvergesslichen Erlebnis. Im Anschluss gehen wir zusammen noch eine Kleinigkeit essen.

Bitte mitbringen: Behindertenausweis, Geld für Essen und Trinken.

Bitte beachten: kein Fahrdienst über Offene Hilfen.

Ausflug zur Franken-Therme Bad Windsheim

43903 U Exkursion

Samstag, 13.02.2027, 11–16 Uhr

Ute Geiger, Tanja Frey

61,00 € (inkl. 41 € für Fahrt und Eintritt)

Treffpunkt: ZOB Schwäbisch Hall, Kiosk

In der Franken-Therme Bad Windsheim erwartet uns eine wohltuende Entspannung in sechs Thermalsole-Becken, dem einzigartigen Salzsee und einer vielfältigen Wellness-Landschaft. Wir schweben schwerelos, genießen die Wärme und finden neue Kraft für den Alltag. Im Restaurant lassen wir es uns gut gehen. Bitte mitbringen: Badesachen, Badeschuhe, Geld für Imbiss und Getränke, Behindertenausweis.

Bitte beachten: kein Fahrdienst über Offene Hilfen.

Hallia Venezia

43904 U Exkursion

Sonntag, 31.01.2027, 12–16 Uhr

Ute Geiger, Tanja Frey

15,00 €

Treffpunkt: Holzmarkt Bushaltestelle Schwäbisch Hall

Lasst uns zusammen durch die Gassen schlendern, die kunstvollen Masken bestau-

nen, Fotos machen und die besondere Atmosphäre dieses außergewöhnlichen Events genießen. Die Mischung aus venezianischer Tradition und der wunderschönen Kulisse von Schwäbisch Hall macht diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Im Anschluss gehen wir zusammen noch eine Kleinigkeit essen.

Weihnachtsmarkt Bad Wimpfen

43905 U Exkursion

Samstag, 28.11.2026, 11–16 Uhr

Ute Geiger

40,00 € (inkl. 20 € Fahrtkosten)

Treffpunkt: ZOB Schwäbisch Hall, Kiosk

Exklusiv für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Die Bad Wimpfener Altstadt und die einzigartige Atmosphäre bilden den Hintergrund für ein einmaliges romantisches Erlebnis, bei dem an über 100 Ständen kunsthandwerkliche, hochwertige Waren zum bevorstehenden Fest angeboten werden.

Es findet ein kulturelles und musikalisches Programm statt.

Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuß sein.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, warme Kleidung, Behindertenausweis, Tasse für Punsch, Geld für Imbiss, Getränke und eigene Wünsche.

Bitte beachten: kein Fahrdienst über Offene Hilfen.

Natur und Technik

Gespräch über Bäume: Die Eiche

43006 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 27.11.2026, 19:30–21:30 Uhr

Jörg Brucklacher, Förster

10,00 €, Abendkasse

Haus der Bildung

Sie zeugt von dunklem Mittelalter, von Blitz und Donnersturm, sie atmet Geschichte und trägt ihre Narben mit Würde. Sie wurzelt im Gestern, im Heute und auch im Morgen. Sie weiß mehr als wir über uns Menschen.

Das ist mal ein Baum, vor dem man Respekt haben kann, die dicke Eiche am Waldrand. Was haben wir ihr nicht schon alles zugemutet: In vorchristlicher Zeit ein Druidenheiligtum, später urdeutscher Stammbaum, auch mal mit unrühmlichem Beigeschmack, und aktuell Modebaum und Hoffnungsträger im Klimastress. Sie nimmt es gelassen, unsere Kurzlebigkeit berührt sie wenig. Geradezu maßlos ist sie bedichtet worden.

Gemeinsam mit dem Förster Jörg Brucklacher entlocken wir der Eiche einige ihrer Geheimnisse aus Botanik, Dichtung und Kulturgeschichte.

Noch mehr Begegnungen im Wald

43008

Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 02.10.2026, 19:30 Uhr

Jörg Brucklacher, Förster

10,00 € Abendkasse

Haus der Bildung

Zunächst klären wir mit Grafiken zum Gruseln, warum wir das alles machen, dann kommen schlaksige Schnaken zu Wort, Käfer mit perfider Vermehrungsstrategie und schließlich stellt uns der Borkenkäfer, der es leid ist, immer nur beschimpft zu werden, seine Lebensweise vor. Das größte Lebewesen der Welt, Mücken mit leuchtender Verwandtschaft und die Ananasplantage im heimischen Wald sind doch recht interessant, und tatsächlich gibt es Weizen, der von Ameisen ausgesät wird. Schließlich lösen wir vier bisher teils auch noch nach Jahren der Recherche hartnäckig rätselhafte Wald-Rätsel auf.

Wie Maschinen funktionieren – Technik im Alltag verstehen

43007

Abendkurs

Montag, 28.09.2026, 18:30–20 Uhr

Montag, 05.10.2026, 18:30–20 Uhr

Uwe Bonz, Konstrukteur Maschinenbau

16,00 €

Haus der Bildung

Wie funktionieren Maschinen im Alltag? In diesem Kurs werden grundlegende technische Prinzipien verständlich und praxisnah erklärt. Anhand alltäglicher Beispiele wie Hebel, Zahnräder, Lager, Federn und Getriebe erfahren Sie, wie Kräfte übertragen und Be-



Anzeige

regional | lecker | täglich

**Jetzt reservieren
oder Gutschein verschenken:
0791 75870**

www.hotel-hohenlohe.de

**HOTEL
HOHENLOHE**

Weilertor 14 | 74523 Schwäbisch Hall



wegungen erzeugt werden. Ziel ist es, technische Zusammenhänge besser zu verstehen. Zudem geht es um den Einsatz von Künstlicher Intelligenz bei der Maschinenkonstruktion. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Reparaturtreff für Elektro-Kleingeräte und PCs

43067M

Samstag, 26.09.2026, 14–16 Uhr
Eintritt frei, ohne Anmeldung
Haus der Bildung

43068M

Samstag, 28.11.2026, 14–16 Uhr
Eintritt frei, ohne Anmeldung
Haus der Bildung

43069M

Samstag, 06.02.2027, 14–16 Uhr
Eintritt frei, ohne Anmeldung
Haus der Bildung

Reparieren statt Wegwerfen – das ist die Idee des Reparaturtreffs. Gemeinsam mit ehrenamtlichen Fachleuten können Besucherinnen und Besucher defekte Elektro-Kleingeräte, Computer oder Laptops überprüfen und – wenn möglich – reparieren. Ob Toaster, Mixer, Föhn oder PC: Oft lässt sich mit ein wenig Geschick und Know-how viel Müll vermeiden und Geld sparen.

Darüber hinaus besteht die Gelegenheit, sich über die Initiative „di day“ zu informieren. Sie stellt Alternativen zu großen Technologiekonzernen wie Google, Instagram oder WhatsApp vor und bietet Orientierung im Bereich digitaler Selbstbestimmung.

Das Angebot ist offen für alle Interessierten bei freiem Eintritt. Über kleine Fingerfood-Spenden freut sich das Team.

Artenvielfalt im Garten stärken

43005

Workshop

Donnerstag, 14.01.2027, 18:30–20 Uhr
Andreas Scholz, Journalist
10,00 €
Haus der Bildung

Welche Ideen haben pfliffige Gartenbesitzer an Kocher und Jagst sowie aus anderen Regionen, um kleine Nischen für die heimische Tierwelt zu schaffen? Der Journalist Andreas Scholz zeigt dazu in einem Foto-Vortrag anregende Beispiele aus seinem Arbeitsalltag. Artenvielfalt ist ein wichtiges Thema. Je zahlreicher und variantenreicher die Tierwelt ist, desto besser. Jeder kann sich einbringen, um die Artenvielfalt in seiner Wohnumgebung zu fördern. Gemeinsam mit den Kursteilnehmenden werden in einem Brainstorming weitere Ideen erarbeitet, um die Artenvielfalt im eigenen Garten zu fördern.

Pilzkundliche Führung

43011

Exkursion

Sonntag, 18.10.2026, 14–17 Uhr
Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM
16,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn, Schwäbisch Hall

Nicht nur Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen und deren Unterscheidung von giftigen Verwechslungspartnern soll die Führung vermitteln, sondern sie soll auch die Bedeutung von Pilzen im Ökosystem Wald aufzeigen. Es wird gebeten zur Führung eigene Pilzbestimmungsbücher und, falls vorhanden, eine Lupe mitzubringen. Der Dozent Karl-Heinz Johe ist ausgewiesener Pilzexperte und Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

Faires Frühstück

43070

Vormittagskurs

Freitag, 13.11.2026, 10–13 Uhr
Birgit Elsasser
Eintritt frei
Weltraum, Gelbinger Gasse 1

Brotaufstriche, Tee und Kaffee, sowie das ein oder andere Probierle: Der Weltladen lädt zum Fairen Frühstück ein. Die Gruppe erteilt Informationen zu allen Produkten. Kombiniert mit Brot und frischem Gemüse- und Obststeller ergibt das ein reichhaltiges und buntes Buffet. Genießen, kennenlernen, leckere Produkte verspeisen und miteinander ins Gespräch kommen im historischen Ambiente des „Weltraums“ in der Gelbinger Gasse 1.

Die Kosten betragen 15 Euro und werden vor Ort abgerechnet. Anmeldung direkt beim Weltladen unter der Telefon 0791 20416470 oder persönlich.

In Kooperation mit: Stadt Schwäbisch Hall, Freundeskreis Afrika, Weltladen

Raus aus dem Alltag: Ein Angebot für Erwachsene

95001

Nachmittagskurs

Samstag, 10.10.2026, 13–16 Uhr
Oliver Eyth
23,00 €
Saatschutzhütte, Michelfeld-Rinnen

Vielleicht spürst Du es manchmal: Dieses Sehnen in Dir, kurz raus zu wollen aus allem. Weg von Gedanken, Terminen, Gewohnheiten. Einfach durchatmen, nichts planen müssen. Der Wald macht das möglich. Er nimmt Dich so, wie Du gerade bist. Und er schenkt Dir etwas, das im Alltag oft verloren geht: Weite. Ruhe. Lebendigkeit. An diesem Nachmittag hast Du die Möglichkeit, Dich einzulassen in eine Welt, die nichts von Dir will. Du läufst über Erde, die trägt. Du atmest Luft, die Dir guttut. Du kannst spüren, wie Dein Körper zur Ruhe kommt und sich das Gefühl, lebendig zu sein, in Dir ausdehnt.

Geologischer Arbeitskreis

43086

Abendkurs ohne Anmeldung

montags ab 14.09.26, 18–22 Uhr (6x)
Dr. Hellmar Weber
Eintritt frei
Haus der Bildung

Hohenlohe und seine reichen geologischen Schätze stehen bei den Gesprächen im Mittelpunkt. Besondere Fossilien und Mineralien sind Zeitzeugen der Landschaftsgeschichte. Der Geologische Arbeitskreis trifft sich einmal im Monat zum Austausch, zu Vorträgen oder Exkursionen. Es geht dabei immer montags nicht nur um Hohenlohe. Auch Themen der allgemeinen Geologie – wie zum Beispiel Plattentektonik, Erdgeschichte oder Vulkanismus – werden angesprochen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Infos unter: Telefon 0791.9464 8981

Termine: 14.9., 5.10., 2.11., 7.12.2026, 11.1., 1.2.2027

Spielesachmittag für Senior:innen

28000M

ohne Anmeldung

freitags, 18.09., 02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12., 15.01., 05.02.2027, jeweils 14–16 Uhr
Ute Poser
Eintritt frei
Haus der Bildung

Auf die Würfel, fertig, los. Ute Poser kennt viele Gesellschaftsspiele und freut sich darauf, von Mitspielerinnen und Mitspielern auch weitere neue Spiele kennen zu lernen. Die Veranstaltung wird gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Energiewende im Haus – Beratung vom Praktiker

43010

Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 06.10.2026, 18–20 Uhr
Steffen Raach, Diplom-Ingenieur Elektronik (FH)
5,00 €, Abendkasse
Haus der Bildung

Die Energiewende ist eine große Aufgabe – und sie beginnt bei uns selbst. Steffen Raach, Dipl.-Ing. Elektronik (FH) und Lehrer an der Gewerblichen Schule Schwäbisch Hall, beschäftigt sich seit einigen Jahren mit Photovoltaik-Anlagen, Wärmepumpen, Batteriespeichern und E-Mobilität. Das Interesse an der Technik ist groß, doch viele Menschen zögern noch. Daher gibt er seine praktischen Erfahrungen gerne weiter. In dieser Veranstaltung zeigt er, dass alle etwas tun können und beschreibt Lösungen. Er erläutert, wie verschiedene Komponenten auch sehr kostengünstig kombiniert werden können. Nach einer kurzen Präsentation steht er vor allem für Fragen zur Verfügung. Viele haben unterschiedliche Wünsche und Anforderungen, und genau darauf wird an diesem Abend eingegangen.

Frauenakademie Schwäbisch Hall

Zeit für Bildung und Begegnung

Frauenakademie



Brigitte, 69 Jahre

„Für mich ist es sehr bereichernd, Bildung in ganz unterschiedliche Richtungen partizipieren zu können. Und das mit anderen zusammen zu erleben, ohne Leistungsdruck, ist sehr wertvoll.“

Bildung auf Augenhöhe

Anspruchsvolle Themen aus Gesellschaft, Kultur, Wissenschaft und Lebenspraxis

Begegnung & Austausch

Dialog und gegenseitige Inspiration, über Generationen und Lebenswege hinweg

Wissen & Horizonte

Neugier wachhalten, Wissen vertiefen und geistig aktiv bleiben



Antje, 68 Jahre

„In der Frauenakademie kann ich viele Frauen treffen, das tut mir gut. Und dieser Ort bietet Entwicklungschancen und geistige Anregungen. Aber am wichtigsten ist der Austausch.“

Gesundheit & Resilienz

Bewusstes Gestalten der eigenen Lebensphase durch Wissen zu körperlicher, seelischer und sozialer Gesundheit



Johanna, 61 Jahre

„Es war mir wichtig, neue Menschen kennenzulernen, um mich austauschen zu können. Auch über die vielen Themen zu sprechen, die wir hier kennenlernen und die unseren Horizont sehr erweitern.“

Reflexion

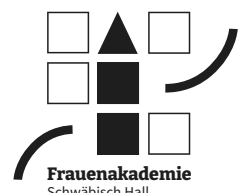
Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und innerer Klarheit

Frauenperspektiven

Erfahrungen, Kompetenzen und Lebensleistungen von Frauen

Impulse

Perspektiven erweitern, gemeinsam denken, diskutieren, wachsen.



Frauenakademie
Schwäbisch Hall



FACHBEREICHTSLEITUNG:

Mona Henschel

Tel. 0791.97066-18

m.henschel@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

- 24 Allgemeine Veranstaltungen
- 24 Kompaktbausteine am Mittwoch
- 25 Kompaktbausteine am Freitag
- 27 Frauenakademie online

Kursangebote der Frauenakademie, die allen Frauen offenstehen

Allgemeine Veranstaltungen

Öffentlicher Thementag Frauenakademie

45005 Für Frauen

Freitag, 13.11.2026, 10:30–12 Uhr

Mona Henschel

gebührenfrei

Haus der Bildung

Filmvorführung „Mutterland – Das Matriarchat der Minangkabau“ von Uschi Madeisky, Dagmar Margotsdotter und Yelfia Susanti. Dokumentarfilm, D 2019, 92 Min.

Anschließend findet ein Austausch zum Film statt.

Kompaktbausteine am Mittwoch

Die Europäische Union – verstehen, mitgestalten, diskutieren

450801 Für Frauen

Mittwoch, 23.09.2026, 8:30–11:30 Uhr

Evelyne Gebhardt

16,00 €

Haus der Bildung

Die Europäische Union prägt unseren Alltag in vielerlei Hinsicht – Reisefreiheit, gemeinsame Währung, Umweltpolitik, Antworten auf die drängenden Fragen der heutigen Weltpolitik sind nur ein paar Beispiele. Doch wie funktioniert die EU eigentlich? Welche Bedeutung hat sie für unseren Alltag? Und vor welchen Herausforderungen steht Europa heute? Diese und andere Fragen stehen im Mittelpunkt des Seminars.

Religion und Politik – Gefährliche Instrumentalisierungen

450803 Für Frauen

Mittwoch, 30.09.2026, 9:15–12:30 Uhr

Dr. Dr. Peter Lucke

16,00 €

Haus der Bildung

Das Verhältnis von Politik und Religion war immer schon komplex und umstritten, und zwar in allen Religionen. Wer instrumentalisiert(e) wen? Ein langer Bogen des wechselseitigen Einflusses und Missbrauchs spannt sich im Christentum vom Neuen Testament bis zu den heutigen Kirchen. Problematisch ist das Verhältnis aktuell vor allem in den USA zwischen den einflussreichen Rechtspopulisten und den Evangelikalen sowie den konservativen katholischen Netzwerken. Diese Probleme gilt es unter geschichts- und religionsphilosophischen Gesichtspunkten zu untersuchen und kritisch zu diskutieren.

Leben und Literatur der Hilde Domin

450805 Für Frauen

Mittwoch, 07.10.2026, 8:30–11:30 Uhr

Dorothee Gammel

16,00 €

Haus der Bildung

„Nur eine Rose als Stütze ...“

eine schwache Stütze, eine schöne Stütze, eine Stütze, die Halt verspricht in unsicheren Zeiten ...

Leben und Literatur der Hilde Domin (1909–2006). Nach einer Einführung zum Leben der Dichterin interpretieren wir gemeinsam einige ihrer Gedichte und Prosatexte.

Geburtshilfe in Schwäbisch Hall in der Reichsstadtzeit

450808 Für Frauen

Mittwoch, 21.10.2026, 8:30–11:30 Uhr

Elisabeth Fischer

16,00 €

Haus der Bildung

Zwischen Leben und Tod, zwischen studierten Ärzten und Hebammen: Im Laufe der Frühen Neuzeit wurde das Gesundheitswesen der Reichsstadt Hall immer wieder reguliert und neuen Vorschriften unterworfen. Dies galt auch für die Geburtshilfe. Der Vortrag zeigt auf, wie diese organisiert war und welche Rollen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten die verschiedenen Akteure der Geburtshilfe übernahmen. Im Mittelpunkt steht dabei das Span-

nungsverhältnis zwischen der praktischen Erfahrung weiblicher Geburtshelferinnen und dem wachsenden Anspruch akademisch ausgebildeter Ärzte auf medizinische Deutungshoheit. Dabei wird deutlich, wie sich die Geburtshilfe zwischen städtischer Kontrolle, medizinischem Wandel und geschlechtsspezifischen Rollenbildern entwickelte. Auf Grundlage von Quellen aus dem Stadt- und Hospitalarchiv Schwäbisch Hall eröffnet der Vortrag Perspektiven auf die Lebenswelt von Frauen und Männern in der Reichsstadtzeit.

Teeverkostung

450810 Für Frauen

Mittwoch, 04.11.2026, 8:30–11:30 Uhr

Reinhard Bauer, Gewürz-Experte

21,00 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Haus der Bildung

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam den Teeweg Chado. Unterscheiden die verschiedenen Teearten und verkosten Teesorten miteinander.

Natürlich erfahren wir auch etwas über die Zubereitung, Anbauorte und die Verarbeitung. Die Frage, wie verwende ich meinen Tee im Alltag, werden wir uns stellen. Die britische Teetime werden wir ebenso streifen, wie den Ablauf einer japanischen Teezeremonie. Zum verkosteten Tee gibt es passendes Gebäck.

Annäherung an die Kunst Anselm Kiefers

450812 Für Frauen

Mittwoch, 11.11.26

8:30–10 Uhr Haus der Bildung,

10:30–12 Uhr Kunsthalle Würth

Petra Brüning

16,00 €

Haus der Bildung

Seit Ende der 60er Jahre schreibt der Maler und Bildhauer Anselm Kiefer Kunstgeschichte. Er gehört zu den maßgeblichen Erneuerern der Kunst nach dem Zweiten Weltkrieg. Kiefers Werke tauchen tief ein in die deutsche Geschichte und thematisieren immer wieder die Schrecken der Shoa. Der Künstler nutzt

die Lyrik Paul Celans und Ingeborg Bachmanns als Inspirationsquelle und setzt sich mit philosophischen Fragen und der Mystik verschiedener Kulturkreise auseinander. Er arbeitet mit Blei, Sand, Asche, dornigen Zweigen, Stroh, vertrockneten Sonnenblumen, Farn, Haar u.a. Anhand von Bildbeispielen wollen wir uns die Themen und die Bildsprache von Anselm Kiefer chronologisch erarbeiten. In der großen Kiefer-Schau in der neu eröffneten Kunsthalle werden wir dann das Erarbeitete vertiefen.

Dialog der Generationen: Großmütter – Kinder – Enkelkinder

450814

Für Frauen

Mittwoch, 18.11.2026, 8:30–10 Uhr**Mittwoch, 25.11.2026, 8:30–10 Uhr**

Petra Brüning, Carola Müller-Christoph, Paartherapeutin

32,00 €

Haus der Bildung

Welche Rolle können Großmütter heute im Leben ihrer Enkelkinder einnehmen? Das Seminar beleuchtet, wie sich Erziehung, Familienleben und das Miteinander der Generationen im gesellschaftlichen Wandel verändert haben. Sie beschäftigen sich mit der Weitergabe von Werten und Erfahrungen über Generationen hinweg sowie mit Möglichkeiten von Großmüttern, Kinder und Eltern unterstützend zu begleiten, ohne die eigene Rolle zu überschreiten. Impulsvorträge, Austausch und Diskussionen sollen zur Reflexion anregen und den Dialog zwischen den Generationen fördern.

Pastellmalkurs: Kreativität genießen

450817

Für Frauen

mittwochs ab 02.12.26, 8:30–11:30 Uhr (5x)

Ulrike Schroeter

80,00 €

Haus der Bildung

Pastellmalerei war im 18. Jahrhundert das Medium der Eleganz – sinnlich und kraftvoll zugleich. Künstlerinnen wie Rosalba Carriera perfektionierten diese Technik. Ihre Porträts zierten europäische Paläste und machten Pastellkreiden zum Symbol für Raffinesse. Pastellkreiden sind besonders haptisch und voller Möglichkeiten. Sie lassen sich leicht handhaben, sodass schon bald erste schöne Ergebnisse entstehen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen. Wir kombinieren Einführungsübungen mit späterer, freierer Gestaltung in verschiedenen Genres – mit anschaulichen Beispielen, individueller Begleitung und Raum für Ideen und Fragen. Am Ende des Kurses nehmen Sie nicht nur neue Fähigkeiten mit – sondern auch Zufriedenheit und Stolz auf das, was Sie persönlich erschaffen haben. Bitte mitbringen: SOFT-Pastellkreiden, Pastellblock oder Pastellpapier DinA3.

Kompaktbausteine am Freitag

Rechtsextremismus, -populismus und rechter Antisemitismus

450802

Für Frauen

Freitag, 25.09.2026, 14–17 Uhr

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

16,00 €

Haus der Bildung

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 -populismus 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.

Sir Arthur Conan Doyle & sein Sherlock Holmes

450804

Für Frauen

Freitag, 02.10.2026, 14–17 Uhr

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

16,00 €

Haus der Bildung

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 geis-



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander



MITEINANDER – FÜREINANDER
IM HAUS DER BILDUNG



Angebote für Jung und Alt

Boule spielen • Digital im Alltag • In Kopf und Körper fit • Stricktreff • Schachtreff • Tanzangebote • Offener Zeichentreff • Neu in Hall • Reparaturtreff • Sockendisco • Spielenachmittag für Senior:innen

Initiativen im Offenen Treff:

Freundeskreis Asyl • Gesprächskreis Autismus • Internationaler Kreis • Parents4future • Foodsharing • Urban Gardening • Vegans4future

Mehr Infos unter:

www.vhssha.de/mgh • Tel. 0791.97066-0

E-Mail: mehrgenerationenhaus@vhs-sha.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

tige 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.

Mental gesund im Beruf

450806 Für Frauen

Freitag, 09.10.2026, 14–17 Uhr

Gunter König, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut

16,00 €

Haus der Bildung

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.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Neugier und Freude.

Kreatives Schreiben

450807 Für Frauen

Freitag, 16.10.2026, 14–17 Uhr

Samstag, 17.10.2026, 11–16 Uhr

Dr. phil. Jenny Wozilka

47,00 €

Haus der Bildung

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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial wie Stift und Papier und/oder auch Laptop.

Die Nachhaltige Modewelt & Siebdruck-Upcycling

450809 Für Frauen

Freitag, 23.10.2026, 14–17 Uhr

Amelie Sternagel, Junge Plattform der Nachhaltigkeitstrategie Baden-Württemberg

16,00 €

Haus der Bildung

Was steckt hinter unserer Kleidung und welche Alternativen bietet die nachhaltige Modewelt? In dieser Veranstaltung lernen Sie Kriterien nachhaltiger Mode kennen und setzen sich mit politisch-wirtschaftlichen Strukturen sowie den Auswirkungen der Textilproduktion auseinander. Gemeinsam werden Ideen



Foto: Amelie Sternagel

gesammelt, wie ein Wandel in der Modewelt und im eigenen Kleiderschrank angestoßen werden kann.

Nach einem interaktiven Vortrag wenden Sie das Gelernte praktisch an: Sie gestalten Motive und drucken diese auf mitgebrachte Kleidungsstücke.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Bedrucken (helle Farben, vorzugsweise keine reinen Polyesterstoffe).

Wer möchte, kann auch aussortierte Kleidungsstücke (maximal 10 Stück) mitbringen – so entsteht eine Kleidertauschaktion in kleiner Runde.

Herbstliches Gemüse fermentieren

450811 Für Frauen

Freitag, 06.11.2026, 14–17 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

23,00 € (Inkl. 7 € Materialkosten)

Haus der Bildung

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.

Bitte mitbringen: Schälmesser, Messer, Schneidebrett, Trinkgefäß, einen Korb für den sicheren Transport des Gefäßes nach Hause.

Mit ETFs clever vorsorgen – einfach, flexibel, rentabel!

450813 Für Frauen

Freitag, 13.11.2026, 14–17 Uhr

Prof. Dr. Prof. Dr. Franz-Josef Eichhorn

16,00 €

Haus der Bildung

ETFs ermöglichen es Ihnen, mit nur wenigen Klicks in ganze Märkte zu investieren – breit gestreut, kostengünstig und transparent.

Schon mit kleinen monatlichen Beträgen bauen Sie Schritt für Schritt ein stabiles Vermögen auf. Ideal für die Altersvorsorge: Nutzen Sie den Zinseszinsseffekt und profitieren Sie langfristig von der weltweiten Wirtschaftsentwicklung.

Wolfgang Borchert – „ein verhindertes Komödiant“

450815 Für Frauen

Freitag, 20.11.2026, 14–17 Uhr

Dorothee Gammel

16,00 €

Haus der Bildung

„Ein verhindertes 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!

Vocal Painting & Body Percussion

450816 Für Frauen

Freitag, 27.11.2026, 14:30–16:30 Uhr

Jacinta Pereira, Chorleiterin, Musikpädagogin, Dozentin für Rhythmik

16,00 €

Haus der Bildung

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.

AromaYinYoga & YogaNidra – Meditation in der Adventszeit

450818 Für Frauen

Freitag, 04.12.2026, 14–17 Uhr

Cinzia Faraci, zertifizierte Yoga- und Waldbadenlehrerin

16,00 €

Solebad, Bewegungsraum

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.)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Sportmatte, Decke, 2 Kissen und Yogablocke (wenn vorhanden), etwas zum Trinken, 2 € für ätherische Öle.

Kreatives Crossover: Musik & Bild

450819

Für Frauen

Freitag, 11.12.2026, 14–17 Uhr

Jacinta Pereira, Philippa Köttner-Robertson
32,00 €

Haus der Bildung

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.

Was ist KI eigentlich wirklich?

450820

Für Frauen

Freitag, 18.12.2026, 15–18 Uhr

Katharina Oppen

16,00 €

Haus der Bildung

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.

Leben und Literatur der Rose Ausländer

450821

Für Frauen

Freitag, 15.01.2027, 14–17 Uhr

Dorothee Gammel

16,00 €

Haus der Bildung

„Schreiben war überleben...“ – Leben und Literatur der 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.

Filmvorführung zu Rose Ausländer

450822

Für Frauen

Freitag, 22.01.2027, 14–17 Uhr

Dorothee Gammel

16,00 €

Haus der Bildung

„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.)

Frauenakademie online

Kreatives Schreiben auf Spanisch

450901

Onlinekurs

montags ab 28.09.26, 10–11:30 Uhr (14x)

Lucía Nieto Gil

224,00 €

Zoom Videokonferenz

Kreatives Schreiben auf Spanisch (2)

450902

Onlinekurs

donnerstags ab 01.10.26, 19:30–21 Uhr (14x)

Lucía Nieto Gil

224,00 €

Zoom Videokonferenz

Die Jahreszeiten der Seele. Diese Online-Schreibwerkstatt für Frauen findet in spanischer Sprache statt und verbindet kreatives Schreiben mit persönlicher Reflexion. Ausgehend vom Bild des Winters als Zeit der Ruhe und Innenschau erhalten die Teilnehmer:innen Schreibimpulse, um eigene Gedanken, Erinnerungen und Erfahrungen sprachlich auszudrücken. Die Texte entstehen in einem geschützten Rahmen und können auf Wunsch in der Gruppe besprochen werden. Ziel ist es, den eigenen Schreibstil weiterzuentwickeln, die Ausdrucksfähigkeit auf Spanisch zu stärken und den Austausch mit anderen Frauen zu fördern.

Las estaciones del alma. Este taller de escritura para mujeres se realiza en línea y en lengua española, y combina la escritura creativa con la reflexión personal. Tomando el invierno como imagen de una etapa de calma e introspección, las participantes recibirán propuestas de escritura para expresar sus pensamientos, recuerdos y experiencias. Los textos se crean en un entorno protegido y, si se desea, pueden compartirse y comentarse en el grupo. El objetivo es desarrollar el propio estilo de escritura, fortalecer la capacidad de expresión en español y fomentar el intercambio con otras mujeres.

Mutig Entscheidungen treffen

450903

Onlinekurs

Dienstag, 13.10.2026, 19–21 Uhr

Sabrina Gundert

16,00 €

Online

Was hilft dir, im Alltag klarere Entscheidungen zu treffen? Mutiger zu sein, wo du zögerst? Vielleicht auch zu entdecken, wo du schon mutig warst im Leben. Dieser Abend gleicht einer Mut-Tankstelle, an der du deine persönliche Mut-Schatzkiste füllst. Mit spannenden Fragen, Buchtipps, Impulsen, Inspi-

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Sabrina Gundert



Foto: privat

Sabrina Gundert arbeitet als Dozentin, Coach und Autorin in der Schweiz und online. Sie ist gelernte Journalistin und studierte Geographin B. Sc. und hat mehrere Sachbücher zum Thema „Den eigenen Weg finden“ und den Umgang mit Lebenskrisen geschrieben. In der Begleitung von anderen Menschen liegt ihr das Wissen und Finden des eigenen Weges sehr am Herzen. Sie schätzt die Arbeit mit der Natur und verbindet Gegensätze – Humor und Tiefgang, Lachen und Weinen, Spiritualität und Alltag. Damit das, was wir für unser Leben erkannt haben, alltagstauglich und umsetzbar wird. Mehr auf www.sabrinagundert.ch

rationen, neuen Blickwinkeln und konkreten Übungen. Denn wir zögern oft lange, um die Dinge zu tun, die uns am Herzen liegen, dabei braucht es nur einen Schritt, um endlich loszugehen. Dein persönlicher Mut-Coach hilft dir dabei.

Bitte mitbringen: Schreib- und Malmaterialien (Stift und Papier-Buntstifte/Filzstifte, Schreibstifte, Druckerpapier oder Notizheft).

Arbeiterwohlfahrt
Schwäbisch Hall

ALLTAGS HILFE WILLKOMMEN



Soziale Arbeit mit Herz und Kompetenz

alltagshilfe@awo-sha.de

Telefon 0791 97004-40



Anzeige



**Schwellenzeiten – Wandelzeiten:
Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen**
von Sabrina Gundert

Lebensumbrüche wie eine Trennung, ein Todesfall, eine Kündigung oder Sinnkrise kommen oft plötzlich – auf einmal steht kein Stein mehr auf dem anderen. Wie können wir gestärkt durch diese Wandlungen im Leben gehen? Was schenkt Mut, Zuversicht und Vertrauen? Sabrina Gundert gibt mit ihrem Buch Orientierung und zeigt, wie solche Veränderungen im Leben bewusst gestaltet werden können. Mit Ritualen, Zeiten in der Natur, Übungen und Reflexionen. ISBN 978-3-89060-874-7, Neue Erde Verlag, 2024.
Bestellbar in jeder Buchhandlung und auf www.schwellenzeiten.ch

Einführung in die Ritualarbeit

450904 Onlinekurs

Donnerstag, 10.12.2026, 19–21 Uhr

Sabrina Gundert

16,00 €

Online

Rituale machen Lebensübergänge sichtbar. Ob bei einem Umzug, nach einer Trennung oder zu Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Mit einem Ritual können wir das, was uns im Innen bewegt, im Außen sichtbar machen.

An diesem Abend lernst du, wie ein Ritual aufgebaut ist, was es zu seinem Gelingen braucht und wie du selbst kleine Rituale für den Alltag gestalten kannst. Wir schauen uns konkrete Rituale für Lebensübergänge an und können auch für eigene Themen ein Ritual gestalten. Damit der Neubeginn gelingen und das Vergangene gut abgeschlossen werden kann.

Bitte mitbringen: Schreib- und Malmaterialien (Stift und Papier–Buntstifte/Filzstifte, Schreibstifte, Druckerpapier oder Notizheft),

eine Kerze, die wir gemeinsam anzünden, ein Tuch (Halstuch, Handtuch).

Kompass durch Lebenskrisen

450905 Onlinekurs

Donnerstag, 21.01.2027, 19–21 Uhr

Sabrina Gundert

16,00 €

Online

Lebensumbrüche wie eine Trennung, ein Todesfall, eine Kündigung oder eine Erkrankung kommen meist plötzlich – auf einmal steht kein Stein mehr auf dem anderen und wir befinden uns mitten in einer Schwellenzeit. Autorin und Coach Sabrina Gundert zeigt, wie du gut durch Lebenskrisen kommst und was Halt und Orientierung in ihnen gibt. Sodass die Wandlungen und Umbrüche im Leben zum Ausgangspunkt für ein authentisches Leben und den eigenen Herzensweg werden können.

Sabrina Gunderts aktuelles Buch zum Thema: „Schwellenzeiten – Wandelzeiten: Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen“ (Neue Erde Verlag, 2024).

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (falls du etwas mitschreiben möchtest am Abend).

Kleine Skizzenheft-Werkstatt

450906 Onlinekurs

Freitag, 15.01.2027, 16–19 Uhr

Kyra Kaden

16,00 €

Zoom Videokonferenz

Gemeinsam binden wir kleine, bunte Skizzenhefte im Format DIN A5 oder DIN A6 zum Verschenken oder selbst benutzen! Wir überlegen, welches Papier wir für Umschlag und Innenteil verwenden wollen. Mit bunten Fäden gestalten wir Akzente und Details. Per Anleitung via Zoom schneiden und falzen wir unsere Papiere im gewünschten Format, bereiten sie für die Bindung vor und heften diese anschließend zusammen. Wer mag, kann den Titel seines Heftes auch noch weiter mit Stickern, Stempelmotiven oder kleinen Zeichnungen gestalten.

Bitte mitbringen: Tonpapier, gerne auch farbig oder gemustert (etwas fester für den Umschlag, DIN A4 oder größer), ca. 25 Blatt Druckerpapier oder anderes (im Format DIN A4) für den Innenteil (auch kariertes oder liniertes Papier ohne Lochung ist geeignet), Cutter, Schere, Unterlage zum darauf Schneiden, Nadel & Faden (darf auch gern farbig und etwas fester sein), optional eine alte Kerze oder ein Teelicht zum geschmeidig machen des Fadens, Falzbeil, optional Stempel & Stempelkissen, Sticker und/oder Stifte.

Canva: Florale Text-Bild-Collagen

450907 Onlinekurs

Freitag, 29.01.2027, 16–19 Uhr

Kyra Kaden

16,00 €

Zoom Videokonferenz

Ob lustiger Bildschirm-Hintergrund, ästhetischer Social-Media-Post oder verrücktes Plakat-Motiv–Mit dem kostenlosen Online-Programm Canva können vergleichsweise schnell und intuitiv die verschiedensten Bildformate und Layouts erstellt werden. Wir lernen die Grundfunktionen von Canva kennen und fertigen damit unsere ersten eigenen Collagen mit floralen Motiven an. Der Kurs bietet grundlegende Einblicke in das Programm und seine vielfältigen Funktionen und veranschaulicht das Arbeiten mit digitalen Layoutprogrammen im Allgemeinen. Aber auch medienübergreifende Gestaltungstipps wie Arbeiten mit Text und Bild, Komposition, Kontraste und andere visuelle Ausdrucksmöglichkeiten kommen nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Computer, Laptop oder Tablet mit Browser und Internetzugang, sowie eine E-Mail-Adresse zum Erstellen eines Accounts bei Canva.

**FACHBEREICHSLEITUNG:****Mona Henschel**

Tel. 0791.97066-18

m.henschel@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

- 29 Ausstellungen in der VHS
- 30 Literatur | Selber schreiben
- 31 Kunst-, Kultur, Musik-(Geschichte)
- 32 Malen | Zeichnen | Drucken
- 34 Schrift gestalten
- 35 Kunsttherapie
- 35 Bildhauen | Modellieren | Töpfern
- 36 Kunsthandwerk
- 38 Fotografie | Film
- 38 Instrumentalunterricht | Stimmbildung
- 40 Theaterspielen | Kleinkunst

Ausstellungen in der VHS



Foto: privat

Zeichnung. Gleichzeitig sind ihre Linien und Flächen von einer starken Gestik sowie von der haptischen Beschaffenheit unterschiedlichster Materialien geprägt. Für ihre neueren Arbeiten verwendet sie häufig großformatige Papierbögen, die sie mit viel Wasser und Tinte bearbeitet. Die Kombination aus kraftvollen Farben, Beweglichkeit und Dynamisierung durch Überzeichnung prägt diese Werke wesentlich. Themen wie Anderssein, Pubertät, Fremdsein und andere Übergangsphasen des Lebens, die von Unsicherheiten und inneren Auseinandersetzungen begleitet werden, berührt Philippa Köttner-Robertson und inspiriert sie zu studieren und festzuhalten. Die in der Ausstellung gezeigten Porträts zeigen Menschen, die sie bewusst ausgesucht hat und deren Lebensweg sie besonders berührt hat. Ihr Blick richtet sich dabei häufig auf Menschen, die eher im unspektakulären Räumen der Gesellschaft leben und mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Identität und Selbstbehauptung zu bewahren.



Foto: Nora Tietz

Die gezeigten Arbeiten von Nora Tietz bewegen sich zwischen Sichtbarkeit und Empfindung und untersuchen die Spannungsfelder von Wahrnehmung, Intuition und emotionaler Distanz.

Durch die Verwendung unterschiedlicher Materialien entstehen Arbeiten, die weniger erzählen als andeuten- und dabei Raum für eigene Empfindungen lassen.

Die Ausstellung lädt dazu ein, das Verhältnis von Sehen und Fühlen neu zu betrachten.

Führungen durch die Ausstellung mit der Künstlerin Nora Tietz:

Am Samstag, 14.11.26 um 18 Uhr,
Haus der Bildung 2. Stock
Ohne Anmeldung. Kursnummer: 80003

Am Mittwoch, 27.01.27 um 18 Uhr,
Haus der Bildung 2. Stock
Ohne Anmeldung. Kursnummer: 80004

Durchgänge und Übergänge von Philippa Köttner-Robertson

Vernissage am Donnerstag, 15.10.2026,
19 Uhr im Haus der Bildung.
Der Eintritt ist frei.

Die Ausstellung ist vom 16. Oktober 2026 bis 05. Februar 2027 im 1. Stock zu sehen.

Philippa Köttner-Robertsons künstlerischer Ansatz ist tief in der genauen Beobachtung verwurzelt, insbesondere im Medium der



Foto: Philippa Köttner-Robertson

Führungen durch die Ausstellung mit der Künstlerin Philippa Köttner-Robertson:

Am Samstag, 07.11.26 um 11 Uhr,
Haus der Bildung 1. Stock
Ohne Anmeldung. Kursnummer: 80002

Am Samstag, 30.01.27 um 11 Uhr,
Haus der Bildung, 1. Stock
Ohne Anmeldung. Kursnummer: 80005

Ich sehe was, was du nicht fühlst von Nora Tietz

Vernissage am Donnerstag, 05.11.2026,
19 Uhr im Haus der Bildung.
Der Eintritt ist frei.

Die Ausstellung ist vom 06. November 2026 bis 05. Februar 2027 im 2. Stock zu sehen.

Literatur | Selber schreiben

BÖSES BLUT – live und in Farbe

21000 Live-Podcast

Freitag, 09.10.2026, 19:30–21 Uhr

Jan Wiechert
Kartenvorverkauf bei Stadtbibliothek
Anlagecafé, Ackeranlagen 6,
74523 Schwäbisch Hall



Foto: Jan Wiechert

Pünktlich zum ersten Geburtstag und bei hoffentlich herbstlichem True Crime-Wetter geht BÖSES BLUT live auf die Bühne. Im Anlagencafé präsentiert Jan Wiechert einen noch unveröffentlichten Fall aus der Region und plaudert nebenbei ein wenig aus dem Podcaster Nähkästchen.

Seit Oktober 2025 entsteht in Schwäbisch Hall ein historischer True Crime-Podcast, der weit über die Grenzen der Stadt hinaus Hörerinnen und Hörer findet. Alle drei Wochen produzieren und veröffentlichen Jan Wiechert und Jan Schellenberger eine neue Folge von BÖSES BLUT und folgen den Spuren eines Verbrechens, das sich im 19. oder frühen 20. Jahrhundert in Deutschland zugegetragen hat. Dabei geht es nicht nur um spannende Kriminalfälle, und ihre Aufklärung, sondern auch um die Entwicklung der Justiz, die Geschichte des Strafvollzugs und ganz allgemein um das Leben vor 100 oder 200 Jahren.

Literaturfrühstück Sherlock Holmes

21001 Wochenendkurs

Samstag, 10.10.2026, 10:30–12 Uhr

Nina Piorr, Kultur- und Literaturwissenschaftlerin M. A., Autorin
10,00 €
Caffee Auszeit, Marktstraße 6,
74523 Schwäbisch Hall

Sir Arthur Conan Doyle & sein Sherlock Holmes – Literaturfrühstück mit Vortrag zu Leben und Werk.

„Ich bin ein Gehirn, Watson. Der Rest von mir ist nur ein Anhängsel.“

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 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. Dies beleuchtet dieser ca. 90-minütige Literaturvortrag zu Leben und Werk von Sir Arthur Conan Doyle. Bitte mitbringen: Einen angemessenen Geldbetrag (ca. 20–30 €), womit Sie im Caffee Auszeit Ihr selbstgewähltes Frühstück oder/und Ihr Heißgetränk bezahlen können. (EC-Kartenzahlung ist auch möglich.) Auf der Website www.caffeeauszeit.de können Sie die Speisekarte einsehen. Sie bestellen aber vor Ort.

Märchen: Seelennahrung oder Horrorgeschichten

21002 Abendkurs

Mittwoch, 14.10.2026, 18–19:30 Uhr

Silvia Altschulze-Kölling
13,00 €
Haus der Bildung

Märchen sind mit ihren Bildern oft nicht zimperlich: Da werden Bäume aufgesplittet, Hände und Zehen abgehakt, Köpfe abgeschnitten, Kinder gegessen oder verschlungen und vieles mehr. Das scheint auf den ersten Blick keine gute Nahrung für die Seele. Im Kurs werden der Bedeutung und Wirkung dieser Grausamkeiten nachgegangen.

Es geht auch um Fragen wie: Ist die Märchensprache noch zeitgemäß? Märchen ab welchem Alter? Wie wähle ich die Märchen aus? Was sollte ich beim Vorlesen/Erzählen berücksichtigen?

Der Kurs ist für Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen und alle am Thema interessierten Menschen geeignet.

Schreib-Werkstatt

21003 Abendkurs

Di., 26.10., 03.11., 17.11., 01.12.26, 26.01. + 02.02.27, je 18–20 Uhr

Dr. phil. Jenny Wozilka
97,00 €
Haus der Bildung

Diese Schreibwerkstatt ist ein Angebot für alle, die Lust am (Weiter-)Schreiben haben, aber keinen Raum dafür. Über Sprach- und Schreibspiele sowie literarische Impulse werden wir gemeinsam unserem eigenen Schreiben auf die Spur kommen, ihm auf die Sprünge helfen, es am Laufen halten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial wie Stift und Papier und/oder auch Laptop.

Auf Schreib-Reise gehen

21004 Workshop

Freitag, 23.10.2026, 18:30–20:30 Uhr

Samstag, 24.10.2026, 11–16 Uhr

Dr. phil. Jenny Wozilka
59,00 €
Haus der Bildung

21005 Workshop

Freitag, 22.01.2027, 18:30–20:30 Uhr

Samstag, 23.01.2027, 11–16 Uhr

Dr. phil. Jenny Wozilka
59,00 €
Haus der Bildung

Schreiben ist wie Reisen, Schritt für Schritt, Wort für Wort. Ich reise, um Neues zu erfahren. Ich schreibe, um Erfahrungen festzuhalten, zu verdichten und zu vertiefen, vielleicht auch zu verändern. Auch dabei kann ich Entdeckungen machen. Wir reisen schreibend in die Welt, in unsere ganz alltägliche, die scheinbar nichts Besonderes zu bieten hat. Doch bei genauerem Hinsehen und vor allem durch das konkrete Aufschreiben, kann aus den herausgegriffenen Momentaufnahmen unseres Alltagslebens eine interessante kleine Geschichte entstehen, die uns vielleicht selbst überrascht.

Über Schreib- und Sprachspiele sowie literarische Impulse möchte der Kurs die Lust am Schreiben wecken und wachhalten – für Neugierige mit und ohne Schreibfahrung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial wie Stift und Papier und/oder auch Laptop.

Kreatives Schreiben @home

21008 Onlinekurs

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.

Thomas Opfermann, Herausgeber und Publizist

133,00 € (beinhaltet 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 min. weiterer Austausch per Videochat/Mail)
Online

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



Kreatives Schreiben – Aufbaukurs @home

21009

Onlinekurs

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.

Thomas Opfermann, Herausgeber und Publizist

133,00 € (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

21010

Onlinekurs

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.

Thomas Opfermann, Herausgeber und Publizist

133,00 € (beinhaltet 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 min. weiterer Austausch per Videochat/Mail)

Online

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

Lesestoff – Neue Bücher im Herbst 2026

21007

ohne Anmeldung

Freitag, 20.11.2026, 19 Uhr

Karin Friedle-Unger, Freie Rednerin und Künstlerin

Abendkasse: 9,00 €

Stadtbibliothek

Mit viel Witz, Charme und Leidenschaft stellt Karin Friedle-Unger ausgewählte Neuerscheinungen vor, die ihr besonders am Herz liegen, um allen Leserinnen und Lesern richtig Lust auf den literarischen Herbst zu machen. Lassen Sie sich unterhalten und werfen Sie den einen oder anderen Blick in die neuen Bücher der Saison. Genießen Sie einen vielseitigen Abend inmitten von Büchern und mit literarischen Tipps für ungetrübtes Lesevergnügen. Gemeinsam mit der Katholischen Erwachsenenbildung, dem Evangelischen Kreisbildungswerk und der Stadtbibliothek



Duo Markkonen und Azejian. Foto: Marko Hapalaetho

Kunst-, Kultur, Musik- (Geschichte)

Führung: Anselm Kiefer als unbequeme Stimme

22000

Führung

Freitag, 23.10.2026, 16–17 Uhr

Katharina Becker

6,00 €

Kunsthalle Würth

Bereits als Student konfrontiert Anselm Kiefer mit seiner Kunst das Schweigen der Vätergeneration zum 2. Weltkrieg und Holocaust, und trifft damit auf starke Ablehnung in seinem Heimatland. Die Geschichte der Deutschen wird u.a. zum Thema seiner Kunstwerke. Heute wird Kiefer in der Kunstwelt, auch in Deutschland, als wichtige Stimme für Geschichtsaufarbeitung und Demokratie gefeiert. Entdecken Sie die Kunstwerke einer zunächst unbequemen Stimme bei einer Themenführung durch die Ausstellung „Anselm Kiefer – Alles, was der Fall ist“. Sammlung Würth und Leihgaben in der Kunsthalle Würth. In Kooperation mit der Kunsthalle Würth Schwäbisch Hall

Hallia Venezia – hinter den Kulissen

22001

Kurs ohne Anmeldung

Donnerstag, 14.01.2027, 19 Uhr

Nikola Weller

Eintritt frei, Spenden sind gerne erbeten und kommen dem Kulturbereich der Volkshochschule zugute.

Haus der Bildung

Wie ist der Karneval in Venedig entstanden und wie kam er nach Schwäbisch Hall? Wie werden in Venedig die Masken gebaut? Wie kann man mit einfachen Mitteln und ohne große Näherfahrung effektiv Kostüme und Hüte bauen? Nikola Weller beantwortet alle diese Fragen, dazu gibt es viele Fotos und venezianische Musik. Und die Vorfreude auf Hallia Venezia am 31. Januar 2027 kann wachsen!

In Kooperation mit Hallia Venezia e.V.

Duo Markkonen und Azejian

22002

Konzert

Donnerstag, 08.10.2026, 19 Uhr

Daniel Wellmann

Abendkasse: 10,00 €

Haus der Bildung

Jussi Makkonen und Nazig Azejian spielen seit 2013 als Kammermusik-Duo zusammen. Der Cellist und die Pianistin studierten an der Sibelius-Akademie und wurden 2019 mit dem „Finlandia Foundation National Award of Excellence“ ausgezeichnet. Ihr Konzert widmet sich ganz der finnischen Musik, mit einem besonderen Schwerpunkt auf Jean Sibelius.

Literarischer Schaumweinabend

22003

Vortrag mit Anmeldung

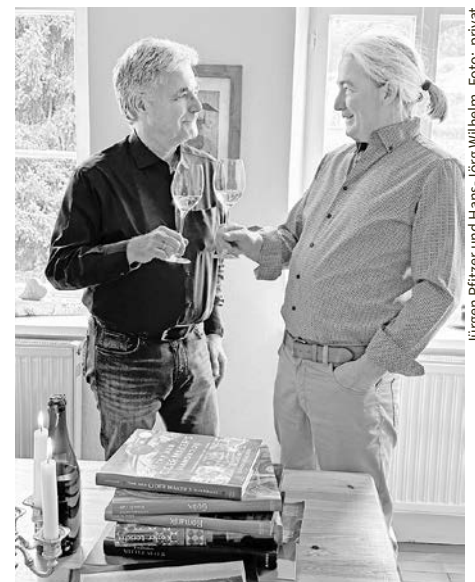
Freitag, 29.01.2027, 19–21:30 Uhr

Jürgen Pfitzer

23,00 €

Haus der Bildung

Unsere Region ist reich an Kultur und Geschichte, reich an interessanten Persönlichkeiten aus Vergangenheit und Gegenwart und ist geprägt von einer vielfältigen und ausgesprochen reizvollen Landschaft.



Jürgen Pfitzer und Hans-Jörg Wilhelm. Foto: privat



Jürgen Pfitzer, der sich mit regionaler Kultur und Geschichte beschäftigt, und Hans-Jörg Wilhelm, ein bekannter regionaler Schaumweinhersteller führen durch einen unterhaltsamen Abend mit erstaunlichen, heiteren, nachdenklichen und merkwürdigen Geschichten aus regionaler Literatur, Geschichte und Landschaft. Abschluss des Abends ist eine Verkostung regionaler Schaumweinprodukte.

Ein Flügel, zwei Hände, großer Sound, analog und unplugged

22004 Konzert

Sonntag, 21.02.2027, 17–20 Uhr

Walter Feederle

Der Eintritt ist frei, Spenden sind gerne erbeten und kommen dem Kulturbereich der Volkshochschule zugute.

Haus der Bildung

Zu Beginn Bachs Toccata, Adagio und Fuge für Orgel in der Klavierübertragung von Busoni, Chopins Andante spianato und grande Polonaise brillante schließen sich an. Nach der Pause folgen ursprünglich vierhändige Kompositionen von Franz Schubert, von Franz Liszt in unnachahmlicher Weise für zwei Hände eingerichtet. Herr Feederle wird zu den Stücken kurze Einführungen geben. Sie können sich auf einen unterhaltsamen Abend mit wundervoller Klaviermusik freuen.

Führung: Durchgänge und Übergänge

80002 ohne Anmeldung

Samstag, 07.11.2026, 11 Uhr

Philippa Köttner-Robertson

Eintritt frei

Haus der Bildung 1.Stock

80005 ohne Anmeldung

Samstag, 30.01.2027, 11 Uhr

Philippa Köttner-Robertson

Eintritt frei

Haus der Bildung 1.Stock

Führung durch die Ausstellung, Treffpunkt im 1. OG Nordbau.

Führung: Ich sehe was, was du nicht fühlst

80003 ohne Anmeldung

Samstag, 14.11.2026, 18 Uhr

Nora Tietz

Eintritt frei

Haus der Bildung 2.Stock

80004 ohne Anmeldung

Mittwoch, 27.01.2027, 18 Uhr

Nora Tietz

Eintritt frei

Haus der Bildung 2.Stock

Führung durch die Ausstellung, Treffpunkt im 2. OG Nordbau.

Malen | Zeichnen | Drucken

Künstlergruppe tausendgrün

81000M Abendkurs

dienstags ab 22.09.26, 18–19:30 Uhr (14x)

Diakoneo Sonnenhof Schwäbisch Hall,

Tanja Krißbach, Gerd Metzler

168,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Seit 14 Jahren nun findet regelmäßig ein gemeinsamer Inklusionskurs vom Sonnenhof und der VHS in den Räumen der VHS statt,

in dem Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf künstlerisch zusammenarbeiten.

Die Künstler:innen werden in einem entspannten Rahmen ohne Leistungsdruck von zwei Dozent:innen in ihrer Ausdrucksweise individuell unterstützt. Es können dabei u.a. innere Dialoge auf Leinwand oder Papier sichtbar oder einfach nur schöne Materialerfahrungen mit Farben und Strukturpaste u.ä. gemacht werden. Natürlich können auch verschiedene Maltechniken ausprobiert und vorhandene Interessen/Talente weiter gefördert werden.

Das Atelier „tausendgrün“ sucht nun wieder Nachwuchs für diesen Inklusionskurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei besonderer Assistenz bitte anfragen.

In Kooperation mit dem Diakoneo Sonnenhof Schwäbisch Hall gGmbH gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Offener Zeichentreff

81003M Abendkurs

donnerstags, 24.09.26, 22.10.26, 19.11.26, 10.12.26, 14.01.27 und 04.02.27, jeweils 19–21 Uhr

Jürgen Kizler

gebührenfrei

Haus der Bildung

Wir zeichnen Comics, Kartoons oder Illustrationen – sei es auf dem Tablet oder auf dem Papier. Wir stellen uns unsere Werke gegenseitig vor und geben uns nach getaner Arbeit hierarchiefrei wertschätzendes Feedback. Komm einfach dazu, wenn du auch gerne in Gesellschaft zeichnest. Wir sind eine offene Zeichengruppe und freuen uns über neuen kreativen Zuwachs in konstruktiver Atmosphäre. Du kannst auch gerne nur zu einzelnen Terminen dazukommen, falls du nicht immer Zeit hast.

Bitte mitbringen: Tablet, Papier, Stifte aller Art – was du zum Zeichnen benötigst! Gerne auch aktuelle Projekte an denen du arbeitest. Befördert mit Mitteln aus dem Bundeshaushalt für das Mehrgenerationenhaus.

Aquarell

81004 Nachmittagskurs

freitags, 25.09., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11.2026, jeweils 14:30–17:30 Uhr

Gaby Rühling

139,00 €

Haus der Bildung

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

Anzeige

Nachhaltiger Konsum in unserer Stadt:
Dinge leihen, nutzen und zurückbringen aus unserer

Haller leih
Bibliothek der Dinge

in der Stadtbibliothek



SchwäbischHall

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



KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Ulrike Schroeter



Foto: privat

Wenn du denkst: „Ich kann nicht malen“, dann erst recht – leg einfach los! Mein Name ist Ulrike Schroeter, geboren 1965 in Hannover. Ich male und zeichne seit meiner Jugend. Nebenberuflich studierte ich Malerei und Grafik am Institut für bildende Kunst und Kunsttherapie in Bochum. In meinen Kursen zeige ich, wie Erlebtes und Gesehenes in Bilder umgesetzt werden kann. Das Spiel mit Farben und Formen bewirkt in mir eine große schöpferische Gestaltungsfreude. Diesen Schwung möchte ich gerne an Sie weitergeben. Neben der praktischen Wissensvermittlung geht es vor allem um die Begleitung individueller kreativer Prozesse und um die innere Zufriedenheit mit sich selbst und den entstandenen Werken.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Tuch und Schwamm, falls vorhanden.

Grundlagen des Zeichnens

81008

Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 16–17:30 Uhr (8x)

Agnes Somodji-Nagy

110,00 €

Haus der Bildung

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmer:innen auf spielerische und strukturierte Weise die Grundlagen des Zeichnens zu vermitteln – darunter Form- und Proportionserfassung, Beobachtungsfähigkeit, Tonwertdarstellung sowie der klassische Stilllebenaufbau. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs richtet sich ausdrücklich an Einsteiger.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB bis 8B), Radiergummi, Knetradierer und Zeichenpapier im Format DIN A3 oder Skizzenblock.



Foto: Ulrike Schroeter

Lust auf Flow?

81015

Workshop

Mittwoch, 20.01.2027, 18:30–20 Uhr

Samstag, 23.01.2027, 10–17 Uhr

(inkl. Mittagspause)

Sonntag, 24.01.2027, 10–16 Uhr

(inkl. Mittagspause)

Ulrike Schroeter

105,00 €

Haus der Bildung

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

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Meine Farben können Sie gegen einen kleinen Kostenbeitrag mitbenutzen. In der Vorbesprechung am Mittwoch werden Ideen für Ihre Motive, mögliche Herangehensweisen, Material, sowie Beiträge für das gemeinsame Mittagsbüfett zusammengestellt. Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Leinwände oder Acryl-Karton, Bleistift, Radiergummi, alte Gläser oder Joghurt-Eimer und alte Lappen. Weiteres Material und Beiträge zum Büfett werden in der gemeinsamen Vorbesprechung zusammengestellt.

Abstrakte Kunst

81016

Nachmittagskurs

Freitag, 05.02.2027, 15–17 Uhr

Damla Cetin

20,00 €

Haus der Bildung

In einer motivierenden Atmosphäre mit Spaß und Humor entstehen abstrakte Kunstwerke und alle können am Ende auf eine bereichernde Erfahrung zurückblicken.

Bitte mitbringen: Eine 50 × 50 cm große Leinwand, ein großer Pinsel, je 250 ml schwarze und weiße Acrylfarbe, grobe Strukturstoffe (je nachdem, wie viel man möchte), Einmalhandschuhe, ein Arbeitskittel sowie Becher und Spachtel in kleiner und mittlerer Größe.

**WIN
TER**
2026/27

**N-UES
GLOBE**

Freilichtspiele
Schwäbisch Hall

Ganzjährig Gute Unterhaltung!

Anzeige



Offene Malwerkstatt am Sonntag

81005 Wochenendkurs
sonntags, 27.09., 11.10., 15.11., 13.12., 17.01.2027, jeweils 11–17 Uhr
 Erika Groß
 23,00 €
 Haus der Bildung

An fünf Sonntagen im Semester ist die Werkstatt der VHS für alle geöffnet, die Freude am Malen haben. Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Frauen und Männer, Jugendliche und Ältere: alle sind willkommen! Es wird kein Dozent anwesend sein, wir inspirieren uns gegenseitig. Bringen Sie bitte Ihr Material, das Sie für Ihre Arbeit benötigen, selbst mit und melden sich in der VHS an. Kontaktpersonen: Erika Groß, Telefon 0791 9413560, Mail: erikagross@gmx.de und Claudia Sturm, Mail: claudia.sturm@jurinfa.de

Offenes Atelier für Malerei – Maltreff am Freitagabend

81009 Abendkurs
freitags, 23.10.26, 27.11.26, 18.12.26, 29.01.27, jeweils 18–21 Uhr
 Helga Beck, Janine Rechel
 31,00 €
 Haus der Bildung

Das Offene Atelier bietet sowohl Anfänger:innen als auch erfahrenen Malinteressierten die Möglichkeit, individuelle Ideen und Motive in die eigene Bildsprache umzusetzen. In Farbe eintauchen, Neues ausprobieren, experimentieren, betrachten, verändern und in kreativem Austausch sein. Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, evtl. Spachtel und Kreiden. Malpapier, Leinwand oder Malkarton in beliebigen Größen, entsprechend der persönlichen Maltechnik. Strukturmateriale sind vorhanden.

Die Kunst der Radierung

81006 Abendkurs
montags ab 28.09.26, 18–21 Uhr (8x)
 Martin Weis
 162,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)
 Haus der Bildung

Eine Linie wird in eine Platte geritzt. Farbe setzt sich fest, Papier nimmt sie auf – und plötzlich antwortet das Material. In diesem Kurs wird Radierung als lebendiger Prozess erfahrbar: zwischen Wahrnehmung, Entscheidung und Widerstand. Vermittelt werden Grundlagen der Kaltnadel- und Ätznadelradierung sowie experimentelle Hochdruckverfahren auf verschiedenen Materialien. Schritt für Schritt entstehen eigene Drucke.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Technik erlernen und ihren künstlerischen Weg vertiefen möchten.

Radierung Kompakt

81007 Wochenendkurs
Samstag, 30.01.2027, 10–17 Uhr
 Martin Weis
 56,00 € (inkl. 10 € Materialkosten)
 Haus der Bildung

An einem Samstag von der Idee zur fertigen Radierung und dabei die Faszination von Tiefdruck kennenlernen. Die eigene Kreativität mit Linien, Schraffuren und Flächen auf der eigenen Druckplatte experimentieren. In Schwarz-weiß oder Farbe. Los geht's. Der Werkstatttag eignet sich sowohl für Interessierte als auch für Fortgeschrittene. Materialkosten in Höhe von 1 Platte 15 x 20 cm und Farbe sind in der Kursgebühr enthalten. Von 13 bis 14 Uhr gibt es eine einstündige Mittagspause.

Gel-Printing

81012 Nachmittagskurs
Freitag, 13.11.2026, 14:30–17:30 Uhr
 Kyra Kaden
 45,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)
 Haus der Bildung

Ganz ohne Druckmaschine erschaffen wir einzigartige Drucke mit dem Gel-Print-Verfahren – einer Variante der Monotypie.

Dabei wird mit einer Walze Farbe auf eine Gelplatte aufgebracht, die dann mit einem Papier abgedruckt wird. Durch das Auflegen von Schablonen, Durchzeichnen von Strukturen mit dem Stift oder Abdrucken von Alltagsfundstücken, können auf schnelle Art und Weise individuelle Motive in mehreren Farbschichten gestaltet werden.

Im Kurs kann vollkommen frei gearbeitet werden. Wer gerne angewandt arbeitet, hat aber auch die Möglichkeit, Postkarten auf festes Papier zu drucken oder (optional) Textilien (Jutebeutel oder T-Shirts) mit Stoffmalfarben zu gestalten.

Bitte mitbringen: Schere, Pinsel und wer hat: Festes Papier, Acryl-Filzstifte, Wachscreiden, Stoffmalfarben, Bilder aus Zeitschriften, kleine Alltagsfundstücke.

Stencil-Siebdruck

81013 Wochenendkurs
Samstag, 19.12.2026, 13–16 Uhr
 Moritz Wörner
 38,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)
 Haus der Bildung

Im Kurs lernen Sie, ein eigenes Motiv auf Schablone zu gestalten und auf Textilien oder Papier zu drucken. Ideal für Einsteiger:innen, die kreative Techniken ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: T-Shirts oder andere Textilien zum Bedrucken, beispielsweise Taschen ..., Kleidung, die schmutzig werden darf. Ggf. etwas zu trinken und ein kleiner Snack.

Siebdruck auf T-Shirt

81014 Nachmittagskurs
Freitag, 22.01.2027, 16–21 Uhr
 Moritz Wörner
 57,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)
 Haus der Bildung

Im Kurs lernen Sie, ein eigenes Motiv zu gestalten, ein Sieb zu belichten und auf Textilien oder Papier zu drucken. Ideal für Einsteiger:innen, die kreative Techniken ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: T-Shirts oder andere Textilien zum Bedrucken, beispielsweise Taschen ..., Kleidung, die schmutzig werden darf, ggf. etwas zu trinken und ein kleiner Snack.

Schrift gestalten

Lettering & Journaling

81010 Abendkurs
Mittwoch, 04.11.2026, 18–21 Uhr
Mittwoch, 11.11.2026, 18–21 Uhr
 Ines Weidenbacher
 77,00 € (inkl. 20 € für Material)
 Haus der Bildung

In diesem Kurs verbinden wir kreatives Schreiben mit gestalterischem Ausdruck. Sie lernen die Grundlagen des Letterings und entdecken Journaling als persönliche und kreative Praxis.

Mit einfachen Übungen gestalten wir Wörter und individuelle Journalseiten – ganz ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren, Entspannen und kreativen Austausch.

Für Anfänger:innen und alle, die ihre Kreativität entfalten möchten.

Lettering

81011 Abendkurs
Mittwoch, 25.11.2026, 18–21 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 18–21 Uhr
 Ines Weidenbacher
 77,00 € (inkl. 20 € für Material)
 Haus der Bildung

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



Kunsttherapie

Kreativer Selbstausdruck

81001

Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 17–19 Uhr (7x)

Anne Graf, Kunsttherapeutin B.A.

105,00 €

Haus der Bildung

Kunsttherapeutische Selbsterfahrung mit Farbe und Ton.

In diesem Kurs steht der persönliche Ausdruck im Mittelpunkt. Mit Farben und Ton arbeiten wir intuitiv und erkunden, was uns innerlich bewegt – ganz ohne Leistungsdruck oder Vorkenntnisse. Das Malen eröffnet einen spielerischen Zugang zu Gefühlen und inneren Bildern, während das Plastizieren mit Ton eine unmittelbare, körperliche Erfahrung ermöglicht: Formen entstehen, werden verändert, dürfen wachsen oder wieder vergehen. Im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe entsteht Raum für Ruhe, Wahrnehmung und Austausch. Die entstandenen Werke können dabei helfen, Gedanken und Gefühle sichtbar und begreifbar zu machen.

Kunsttherapeutische Impulse begleiten den Prozess und laden dazu ein, der eigenen Kreativität zu vertrauen und neue Perspektiven zu entdecken.

Hinweis: Dieses Angebot ersetzt keine Psychotherapie, kann aber die persönliche Entwicklung unterstützend begleiten.

Bitte mitbringen: Eigene Malmaterialien (z. B. Farben, Pinsel, Papier/Block) sowie bequeme Kleidung, die Farbe abbekommen darf. Ton wird zur Verfügung gestellt.

Workshop Kunsttherapie

81017

Workshop

Mittwoch, 30.09.2026, 16:30–19:30 Uhr

Angelika Müller, Kunsttherapeutin M.A.

gebührenfrei

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hall und Hohenlohe, Am Mutterhaus 3, SHA

81018

Workshop

Mittwoch, 04.11.2026, 16:30–19:30 Uhr

Angelika Müller, Kunsttherapeutin M.A.

gebührenfrei

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hall und Hohenlohe, Am Mutterhaus 3, SHA

Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung.

Melden Sie sich bitte direkt beim Krebsverein an: Tel.: 0791-89402, E-Mail: willkommen@krebbsberatung-sha.de

Konditionen zur Anmeldung erfahren Sie über den Veranstalter.

In Kooperation mit dem Krebsverein für Schwäbisch Hall und Hohenlohe e.V.

Bildhauen | Modellieren | Töpfern

Figürliche Bildhauerei in einem Gartenparadies im Oktober

82000

Workshop

Do. 01.10., Fr. 02.10., Sa. 03.10.2026,
jeweils von 11–16 Uhr

Felicitas Franck, Bildhauerin

165,00 €

Dieter Franck Haus – Garten und Atelier auf der Oberlumpurg

Die Kurse mit der Bildhauerin Felicitas Franck im großen parkartigen Garten und Gartenatelier des Dieter-Franck-Hauses auf der Oberlumpurg sind sowohl für Einsteiger:innen wie auch weiterführend. Arbeitsmaterial ist Alabastermodellgips und mit Hilfe der Dozentin entsteht ganz individuell die eigene Skulptur-Figur, Büste, Kopf, Torso ... Aus weichem Gipsbrei wird die feste Form aufgebaut, die verändert und weiterbearbeitet werden kann, mit Modellierspachtel oder der Hand, mit Rassel, Meißel und Klöppel, mit Beil und Säge. Eine Einführung in die Künstleranato-

mie und Kunstgeschichte begleiten das eigenständige Gestalten.

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

Töpfern für Fortgeschrittene

82001

Abendkurs

Freitag, 15.01.2027, 19–21 Uhr
Samstag, 16.01.2027, 14–16 Uhr
Freitag, 22.01.2027, 19–21 Uhr
Samstag, 23.01.2027, 14–16 Uhr
Donnerstag, 18.02.2027, 19–21 Uhr

Eva-Monika Schubert

110,00 € (zzgl. Materialkosten)

Töpferwerkstatt Eva-Monika Schubert

Sie stellen Kugeln in unterschiedlichen Größen und Techniken her, die dann zu Wunschobjekten ausgearbeitet werden können. (Techniken: Batzen, Blastechnik, Plattenkugel, usw.).

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze und ca. 70–120 € für Materialkosten, die im Kurs abgerechnet werden (aktueller Ton-Preis im Kurs erfragen).

Aki – Ambulantes Kinderhospiz, Mittelhöhe 3, Schwäbisch Hall

20 Jahre Ambulantes Kinderhospiz: Veranstaltungen im Jubiläumsjahr



*Fee Vogel ist Autorin, Bestatterin und Trauerkulturentwicklerin.
Eric Wrede ist Bestattungsunternehmer, Autor und Podcaster.*

»» **15. Oktober 2026, 19:30 Uhr, Hospitalkirche**

Lesung mit Fee Vogel & Eric Wrede:

Jeder Mensch kann trauern

Trauer ist keine Schwäche und kein Zustand, der „überwunden“ werden muss. Die Veranstaltung verbindet Gespräch, Lesung, Filmsequenzen und praktische Impulse für den Umgang mit Verlust, Erinnerung und Orientierung: ehrlich, verständlich, nahbar und ohne Floskeln.

»» **14. November 2026, 14:00–17:00 Uhr, im Aki**

Vorweihnachtlicher Basar

»» **13. Dezember 2026, 17:00 Uhr, im Aki**

Weltgedenktage für verstorbene Kinder

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Schwäbisch Hall e.V.

www.kinderhospiz-sha.de



HOSPIZDIENST
für junge Menschen



Kurse und Workshops im Emil Schmidt Haus



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 und Verbrauch von Kohlen werden nach Verbrauch extra abgerechnet.

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

Kunsthandwerk

Innenarchitektur als Kunstform

83000

Onlinekurs

donnerstags ab 01.10.26, 19–20:30 Uhr (4x)

Franziska Schlecht

57,00 €

Zoom Videokonferenz

Innenarchitektur als Kunstform (2)

83001

Onlinekurs

donnerstags ab 07.01.27, 19–20:30 Uhr (4x)

Franziska Schlecht

57,00 €

Zoom Videokonferenz

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten.

Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte mitbringen: Fotos des Raumes, den sie umgestalten möchten. Einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse. Wichtig ist ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Korbflechten – Wir flechten einen Henkelkorb aus Naturweiden

83002

Workshop

Freitag, 09.10.2026, 17–21 Uhr

Samstag, 10.10.2026, 10–17 Uhr

Johanna Andrews

81,00 €

Haus der Bildung

83003

Workshop

Freitag, 04.12.2026, 17–21 Uhr

Samstag, 05.12.2026, 10–17 Uhr

Johanna Andrews

81,00 €

Haus der Bildung

83004

Workshop

Freitag, 15.01.2027, 17–21 Uhr

Samstag, 16.01.2027, 10–17 Uhr

Johanna Andrews

81,00 €

Haus der Bildung

Sie tauchen ein in die faszinierende Welt des Korbflechtens und erlernen ein altes Handwerk, das Kreativität und Naturverbundenheit vereint. In diesem zweitägigen Kurs ler-



KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Johanna Andrews



Foto: privat

Mein Name ist Johanna Andrews, ich bin 44 Jahre alt und wohne in Crailsheim. Mit viel Leidenschaft für traditionelles Handwerk und einem Gespür für natürliche Materialien vermittele ich die Kunst der Korbflechterei auf lebendige und zugängliche Weise. Seit einigen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Korbflechthandwerk und habe mein Können sowohl in der Teilnahme an Kursen im In- und Ausland als auch durch eigenständige Projekte kontinuierlich weiterentwickelt. Mit Geduld, Fachkompetenz und Begeisterung begleite ich jeden Teilnehmenden individuell – vom ersten Handgriff bis zum fertigen Werkstück. Meine Kurse bieten eine wohlthuende Auszeit vom Alltag und die Möglichkeit, mit den eigenen Händen etwas Dauerhaftes und Schönes zu schaffen.

nen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Flechtens mit Weidenruten. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie grundlegende Flechttechniken und setzen diese direkt in Ihrem eigenen Werkstück um. Sie erfahren Wissenswertes über Materialien, Werkzeuge und den Beruf des Korbflechters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Im Kurs werden ca. 25 € Materialkosten nach Verbrauch abgerechnet. Am zweiten Kurstag gibt es eine Mittagspause, bringen Sie sich ggf. ein Vesper mit.

Kreatives Schweißen und Plasmaschneiden

83005 Wochenendkurs

Samstag, 24.10.2026, 9:30–18 Uhr

Beate Binder

99,00 € (zzgl. Materialkosten)

STAHL Objekte, Beimbach

83006 Wochenendkurs

Samstag, 07.11.2026, 9:30–18 Uhr

Beate Binder

99,00 € (zzgl. Materialkosten)

STAHL Objekte, Beimbach

83007

Wochenendkurs

Samstag, 21.11.2026, 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. 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.

HINWEIS: Bei Interesse und vorheriger Absprache können Sie den Kurs um einen Kurstag zu einem Preis von insgesamt 190 € verlängern.

Bitte mitbringen: Witterungspassende Arbeitskleidung wie feste lange Hose z.B. Jeans, langarmiges Sweatshirt aus Baumwolle, festes Schuhwerk mit intakter Gummisohle, Lederarbeitshandschuhe, evtl. Haargummi oder Käppi. Tagesverpflegung für 24,50 € kann dazugebucht und direkt an die Dozentin gezahlt werden.

Sternenzauber

83008

Wochenendkurs

Samstag, 07.11.2026, 14–18:30 Uhr

Malu Landig

32,00 € (zzgl. Materialkosten)

Mosaikschmiede Triensbach

Bunte Mosaiksterne in unterschiedlichen Größen strahlen in der Advents- und Weihnachtszeit. Gestalten Sie sich Ihre Sterne aus vielen bunten Steinchen.

Bitte mitbringen: Luftpolsterfolie oder ähnliches Verpackungsmaterial, ältere Kleidung, alte Zeitungen.

Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ca. 17 Euro pro Stern, je nach Größe).

Maskenbau für Hallia Venezia 2027

83009

Wochenendkurs

Fr. 13.11. 19–22 Uhr, Sa., 14.11. 10–13 Uhr,**Fr. 20.11. 19–22 Uhr, Sa., 21.11. 10–15 Uhr**

Nikola Weller

48,00 € (inkl. 10 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Am 30. Januar 2027 findet wieder Hallia Venezia statt, die farbenfrohe, stille Karnevalsveranstaltung der besonderen Art. Haben Sie

sich auch schon einmal von den Gewändern und Masken verzaubern lassen und davon geträumt, mit dabei zu sein? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem Maskenbaukurs. Im 1. Schritt fertigen Sie eine Gipsmaske von Ihrem Gesicht, im 2. Schritt wird aus Papier und Leim die eigentliche Maske erstellt. Danach sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

In Kooperation mit Hallia Venezia e.V.

Schmieden für Erwachsene

83010

Wochenendkurs

Samstag, 14.11.2026, 10–13 Uhr

Andrea Vollrath

54,00 € (zzgl. Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83011

Wochenendkurs

Samstag, 12.12.2026, 10–13 Uhr

Andrea Vollrath

54,00 € (zzgl. Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83012

Wochenendkurs

Samstag, 09.01.2027, 10–13 Uhr

Andrea Vollrath

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

Weihnachtliche Deko mit Blumen und Grün

83013

Abendkurs

Freitag, 04.12.2026, 18–21 Uhr

Sabine Grimm

43,00 € (inkl. 18 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Holen Sie sich Weihnachtsstimmung ins Haus und lassen Sie sich von einer Floristin zeigen, wie aus Buchs und verschiedenen Koniferen kleine Bäumchen, Kränze und Sträuße gebunden werden. Mit ein paar Sternen und Kugeln verziert, verzaubern die dann den Tisch oder sind ein nettes kleines Geschenk in der Vorweihnachtszeit.

Bitte mitbringen: Scharfes Messer und Rebschere.

**Adventskranz oder -gesteck****89000** Wochenendkurs**Samstag, 21.11.2026, 14–17 Uhr**

Mirjam Winter

22,00 € (zzgl. 10 € Materialkosten)

Werkstatt Mirjam Winter, Jasminweg 3, Breitenstein

Gemeinsam gestalten wir ein schönes, dekoratives Gesteck oder binden einen Kranz für die Advents- und Weihnachtszeit.

Bitte mitbringen: Schürze, Arbeitshandschuhe, Gartenschere. Deko kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. 10 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Drechseln**83014** ab 13 Jahren**Samstag, 05.12.2026, 9–16 Uhr**

Andreas Ströbel

175,00 € (zzgl. Materialkosten)

Werkstatt Ströbel: Drechseln & Schärfen

Gedrechselt werden in diesem Workshop z.B. Eierbecher, Kerzenständer, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Die maximale Teilnehmerzahl von 4 sorgt für eine optimale Betreuung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitschuhe und eine Schutzbrille. Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ca. 15 €).

Gold- und Silberschmieden**83015** Wochenendkurs**Samstag, 12.12.2026, 10–17 Uhr**

Jonas Herrmann, Goldschmied und Schmuckgestalter

77,00 € (zzgl. Werkzeuggebühr und Materialkosten)

Haus der Bildung

Einsteiger:innen lernen an diesem Samstag die Grundkenntnisse des Goldschmiedens kennen, wie Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren. Teilnehmende mit Vorkenntnissen haben die Möglichkeit, Neues zu lernen und auszuprobieren. Jede/r wird individuell betreut und kann sein eigenes Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrringe, Anhänger). Werkzeugkosten in Höhe von 18 € werden im Kurs abgerechnet, zusätzlich Materialkosten (ca. 70–130 € für ein einfaches Schmuckstück), Gold auf Anfrage.

Bitte mitbringen: Genug Bargeld für Werkzeug- und Materialkosten.

Klöppeln**84002** Abendkurs**dienstags ab 06.10.26, 19:30–21:45 Uhr (8x)**

Rose Kurz

125,00 €

Haus der Bildung

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

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Klöppelkissen und Klöppel. Falls nicht vorhanden: Bei Anmeldung Bescheid geben, es kann o.g. für eine Leihgebühr in Höhe von 20 € ausgeliehen werden, Rückerstattung bei Rückgabe. Außerdem: Schere, Stecknadeln, falls vorhanden Häkelnadel 0,6, Schreibzeug.

Stricktreff**84020M** Nachmittagskurs**freitags, 18.09.26, 23.10.26, 27.11.26,****18.12.26, 29.01.27, jeweils 14–17 Uhr**

Claudia Bayer

gebührenfrei, keine Anmeldung notwendig

Haus der Bildung

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

Befördert mit Mitteln aus dem Bundeshaushalt für das Mehrgenerationenhaus

Fotografie | Film**Eigene Fotobücher kreativ gestalten****88000** Vormittagskurs**Donnerstag, 12.11.2026, 9–11 Uhr****Dienstag, 17.11.2026, 9–11 Uhr**

Beate Turtschan

49,00 €

Fotostudio Turtschan, Weißdornweg 8, Breitenstein

88001 Abendkurs**Donnerstag, 12.11.2026, 17–19 Uhr****Dienstag, 17.11.2026, 17–19 Uhr**

Beate Turtschan

49,00 €

Fotostudio Turtschan, Weißdornweg 8, Breitenstein

In diesem Kurs lernen Sie, mit der kostenfreien CEWE-Software ein Fotobuch nach Ihren Wünschen zu erstellen. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die mit diesem Programm noch nicht gearbeitet haben und alle, die sich Hilfe und Anregungen wünschen. Stellen Sie Ihre Bilder ganz einfach und individuell zu einem persönlichen Buch zusammen. Sie können Texte einfügen und Hintergründe bearbeiten, ob als Geschenk oder einfach für sich selbst. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihre eigenen Fotos (ca. 60–80 Stück) auf Ihrem Laptop mit. Wenn möglich installieren Sie schon vor dem Kurs die kostenfreie Software von CEWE.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet mit 60 bis 80 eigenen Fotos.

Dias digitalisieren und Bilddaten archivieren**88002** Vormittagskurs**Mittwoch, 13.01.2027, 9–12 Uhr**

Simone Weis-Heigold

30,00 €

Haus der Bildung

Analoge Fotoschätze erhalten. Haben Sie früher analog fotografiert und besitzen noch Lichtbilder/Dias? Oder haben Sie solche Fotoschätze vererbt bekommen und wollen diese für Ihre Nachwelt erhalten? Erinnerungsschätze aus längst vergangenen Tagen. Viel zu schade, diese einfach nur so herumliegen zu lassen. Der Zahn der Zeit nagt stark an den Dias – sie vergilben, werden bräunlich, rosa und verlieren an Farbe. Doch was tun? Dieser Abend soll einen Überblick an Möglichkeiten zur Dia-Digitalisierung und Scan-Technik bieten und auch die Grenzen der jeweiligen Möglichkeiten aufzeigen. Auch über sinnvolle Archivierungs- und Bildbearbeitungssoftware wird informiert. Simone V. Weis-Heigold Arte-FACT Grafik | Fotografie | Training und langjährige Dozenten für Fotografie und Software wird fachkundig durch den Vormittag führen.

Instrumentalunterricht | Stimmbildung**Schnupperstunde für Erwachsene: Cello****86001** Abendkurs**Montag, 05.10.2026, 19–20 Uhr**

Galina Bachrach

30,00 €

Haus der Bildung

In dieser Schnupperstunde erhalten Sie einen ersten Einblick in das Cellospiel. Sie lernen Aufbau und Haltung des Instruments kennen und erproben grundlegende Spieltechniken wie Bogenführung und Tonerzeugung. Ein Cello wird für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Ziel ist es, ein Verständnis für Klang, Spielweise und Übepaxis zu entwickeln. Die Vermittlung erfolgt durch Anleitung, praktische Übungen und kurze Erläuterungen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse.

Cello-Ensemble in Raum S 2.03**86000** Wochenendkurs**samstags, 26.09.26, 17.10.26, 21.11.26,****12.12.26, 16.01.27, 30.01.27,****jeweils 10–11:30 Uhr**

Galina Bachrach

95,00 €

Haus der Bildung, Raum S.2.03

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



Einfach nur singen

86000M

Wochenendkurs

**sonntags, 08.11.26, 22.11.26, 13.12.26,
24.01.27, jeweils 18:30–20 Uhr**

 Michael Kraft-Danquard
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

Wir wollen gemütlich zusammensitzen 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 mitbringen: Warme Strümpfe, ein Kissen für den Boden oder Stuhl, vielleicht auch eine Decke, etwas zu trinken. Evtl. auch Instrumente und ein Notenpult. Texte mit Akkorden werden verteilt.

Singen in der Mittagspause

86005M

Mittagkurs

**mittwochs, 21.10.26, 04.11.26, 18.11.26,
02.12.26, 20.01.27, 03.02.27,
jeweils 12–12:45 Uhr**

 Michael Kraft-Danquard
Haus der Bildung, Raum S 0.0, Vorraum Post

Wir wollen in der Mittagspause am Markttag gemeinsam Lieder aus den 60ern bis 80er Jahren singen. Das ist ein offenes Angebot und richtet sich an alle, die gerne, auch spontan, dazustoßen möchten, um in der Mittagspause in lockerer Atmosphäre zusammen eine kleine Singeinheit ausprobieren zu können. Wir singen u.a. die Lieder: 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 ... Wir treffen uns beim ehemaligen Eingang der Postbank-Filiale mit den Glasschiebetüren im Haus der Bildung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Texte mit Akkorden werden verteilt.

Liedbegleitung mit der Ukulele für Fortgeschrittene

86002

Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 18–19:30 Uhr (8x)
Bernhard Frank
101,00 € (inkl. 5 € Leihgebühr für die Ukulele)
Haus der Bildung

Liedbegleitung für Leute, die schon eine Ahnung von den Grundlagen des Ukulelespiels haben. Schlagtechnik, Zupfmuster und jedes Mal ein neues Lied. Eine Ukulele kann für die Zeit des Kurses ausgeliehen werden.

Liedbegleitung mit der Gitarre für Anfänger:innen

86003

Abendkurs

montags ab 05.10.26, 19–19:55 Uhr (10x)
Manfred Kurtenbach
99,00 €
Haus der Bildung

Am Lagerfeuer ein paar Akkorde anstimmen, in fröhlicher Runde Lieder singen und auf der Gitarre begleiten. Wenn Sie davon träumen und etwas Zeit zum Üben haben, dann zeige ich Ihnen, wie das geht. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Auf Wunsch können Sie gegen Gebühr eine Gitarre über die Musikschule ausleihen.

FEINKOST ♦ WEIN ♦ GESCHENKE

Ein neuer Lieblingsort.

*Feinkost, handgemachte Antipasti, Öle & Weine —
zum Genießen und Verschenken.*

LAREWO
EINFACH. GUT. ESSEN.


 KARTEN &
ÖFFNUNGSZEITEN

MARKTSTRASSE 5 · SCHWÄBISCH HALL

WWW.LAREWO.DE



Gitarren-Crashkurs für Anfänger:-innen mit Grundkenntnissen

86004

Wochenendkurs

samstags ab 10.10.26, 14–15:30 Uhr (10x)

Achim Auerbach

179,00 € (Inkl. 10 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Es sind bereits Grundkenntnisse vorhanden, wie zum Beispiel das einfache Begleiten von Liedern und du möchtest nun deine Strumming- und Rhythmustechnik verbessern.

Anhand von einfachen, aber effektiven Übungen und dem Spielen bekannter Songs aus Rock und Pop erlernst du verschiedene Anwendungen mit dem Plektrum sowie einfachen Zupfmustern kennen.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten, Plektrum, Notenständer, Gitarren-Stimmgerät (Dozent steht bei Neuanschaffung gerne beratend zur Seite).

Stimme entfalten – Präsenz & Stimmkraft entdecken

86006

Nachmittagskurs

mittwochs ab 04.11. bis 16.12.26 (6x), immer außer 09.12.26, 14:30–15:45 Uhr

Jasmin Mohamed, Sängerin, Sprecherin, Gesangstherapeutin i.A.

75,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs erkunden die Teilnehmenden ihre Stimme in einem geschützten Raum – achtsam, spielerisch und ohne Leistungsdruck. Durch Körper-, Atem- & Stimmübungen sowie gemeinsames Singen entsteht ein Zugang zur eigenen Stimme und ihrer Wirkung. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmung, Präsenz & freies Erproben statt „richtigem Singen“. Die Übungen fördern die Verbindung zu Körper und Stimme, stärken Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit und können dabei unterstützen, Gefühle behutsam zum Ausdruck zu bringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kraft der Trommel

86007

Abendkurs

dienstags ab 10.11.26, 20–21:30 Uhr (2x)

Ria Palmer

29,00 €

Herdweg 29, 74523 Schwäbisch Hall-Sulzdorf

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

Bitte mitbringen: Instrumente werden gestellt. Eigene große Handtrommeln dürfen

gerne mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Wegbeschreibung siehe unter

<https://trommelhaus.net/anfahrt>

Familiendrommeln

86103 J K

Wochenendkurs

Samstag, 28.11.2026, 14:30–16:30 Uhr

Ria Palmer

15,00 €

Herdweg 29, 74523 Schwäbisch Hall-Sulzdorf

Kinder ab dem Grundschulalter sind gemeinsam mit Eltern oder Großeltern zu einem vergnüglich-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.

Wegbeschreibung siehe unter

<https://trommelhaus.net/anfahrt>

Theaterspielen | Kleinkunst

Hinter den Kulissen von Gerhards Marionettentheater

87000

Erweiterte Führung

Sonntag, 11.10.2026, 11–13 Uhr

Dienstag, 03.11.2026, 18:30–20:30 Uhr

Mittwoch, 09.12.2026, 18:30–20:30 Uhr

Tina Marita Stöckle-Altendorf

44,00 €

Gerhards Marionettentheater e.V.,

Im Lindach 9, 74523 Schwäbisch Hall

Gerhards Marionettentheater kennt jeder in Schwäbisch Hall. Bei der dreiteiligen Führung durch das größte und älteste Marionettentheater in Baden-Württemberg haben Sie die Möglichkeit, hinter die Kulissen zu blicken. Was ist für eine Produktion notwendig und wie entsteht sie? Sie erhalten Einblicke in die über 101-jährige Theatergeschichte, den Marionetten- und Requisitenbau. Außerdem besuchen Sie das Puppenmagazin mit über 300 Marionetten. Eine Grundeinführung ins Marionettenspiel rundet die dreiteilige Führung ab.

Hinweis: Die Führung ist nicht barrierefrei.

Ausstrahlung und Präsenz: Theaterworkshop

87001

Wochenendkurs

Samstag, 23.01.2027, 14–19 Uhr

Robert Zapatka, Tänzer, Schauspieler

60,00 €

Haus der Bildung

Was strahle ich aus? Wie trete ich auf? Gestik, Körperhaltung und die richtige Stimmlage entscheiden darüber, ob man einen nachhal-



Gerhards Marionettentheater. Foto: privat

tigen Eindruck hinterlässt. Dieser Workshop versucht mit den Mitteln des Theaters nach geeigneten Ausdrucksmitteln zu suchen. Mit dem Fokus auf Körper und Sprache werden unter Einbeziehung von Rollen-, Schauspiel- und Bewegungsübungen wichtige Impulse für verstärkte Präsenz und Ausstrahlung gegeben.

Bitte mitbringen: Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.

**FACHBEREICHSLEITUNG:****Leila Rothmund**

Tel. 0791.97066-19

l.rothmund@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

- 41 Persönlichkeitsentwicklung
- 43 Kommunikation
- 44 Gesundheit aktuell
- 48 Körperpflege
- 49 Kochen | Backen
- 51 Entspannung | Meditation
- 52 Yoga
- 56 Qi Gong | Taiji
- 57 Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining
- 60 Fitnessgymnastik
- 63 Bewegung im Wasser und im Freien
- 64 Besondere Angebote
- 64 Tanz

Persönlichkeits- entwicklung

Elterncafé: Selbstregulation fördern

34001

mit Anmeldung

Donnerstag, 01.10.2026, 9–11 Uhr

Alyssa Schwarz, Susanne Laukenmann,
Sonderpädagogin und AD(H)S-Trainerin
19,00 €

Haus der Bildung

Beim Elterncafé gibt es leckere Brezeln, Barista-Kaffee, eine kleine Spielecke für die mitgebrachten Kinder, Zeit für Austausch und einen Input – dieses Mal von Susanne Laukenmann (Sonderpädagogin, ADHS-Trainerin und IntraActplus-Pädagogin).

Unsere heutige Welt ist komplex und voller Eindrücke. Daher sind das Kennen und Anwenden von Strategien für die persönliche Entlastung sehr wichtig – für die Eltern genauso wie für die Kinder! Hier setzt das Konzept der Selbstregulation an.

Folgende Fragen beschäftigen uns an diesem Vormittag: Wie können Kinder lernen ihr Befinden wahrzunehmen und gut für sich zu sorgen und wie können wir Eltern ihnen dabei helfen? Wo ist es gesund und entwicklungsfördernd für ihr Kind unbequeme Situationen zu bewältigen? Wo nicht? Wo brauchen Kinder unsere erwachsene Entscheidung und Fürsorge? Wo sollen sie selber (mit)entscheiden? Wie finden wir hier ein gesundes und entwicklungsförderndes Maß?

Mehr Gelassenheit durch innere Klarheit

34004

Workshop

Samstag, 10.10.2026, 10–12 Uhr

Ina Schäfer, Systemische Business Coach
15,00 €

Haus der Bildung

34005

Workshop

Freitag, 06.11.2026, 16:30–18:30 Uhr

Ina Schäfer, Systemische Business Coach
15,00 €

Haus der Bildung

Wenn der Alltag überfordert oder belastet, wächst der Wunsch nach Gelassenheit und innerer Ruhe. Der Schlüssel dazu liegt oft im Inneren: Klarheit im Denken ermöglicht einen neuen Umgang mit Stress. Der Kurs zeigt Wege, den inneren Beobachter zu aktivieren, Abstand zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Begleitend wird aufgezeigt, wie systemisches Coaching diesen Prozess unterstützen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Aufblühen statt ausbrennen – Die Wissenschaft vom gelingenden Leben

34006

Workshop

Samstag, 28.11.2026, 9–12 Uhr

Andreas Winkler, Diplom-Betriebswirt (FH),
Systemischer Coach, Resilienz Guide
25,00 €

Haus der Bildung

Wie schaffen wir es, auch in stressigen Zeiten innerlich stabil und lebensfroh zu bleiben? Die Positive Psychologie zeigt Wege, wie Menschen ihre psychischen Ressourcen stärken und nachhaltiges Wohlbefinden entwickeln können. Grundlage des Workshops ist das PERMA-Modell von Martin Seligman. Die Teilnehmenden lernen die fünf Säulen eines gelingenden Lebens kennen und reflektieren ihre persönlichen Stärken. Praktische Übungen zu Dankbarkeit, Sinn, Beziehungen und mentaler Stärke können dabei helfen, neue Perspektiven für Beruf und Alltag zu gewinnen.

Die Seele berühren – die Praxis des Inneren Erforschens

34011X

Abendkurs

**dienstags, 13.10., 27.10., 10.11.2026,
jeweils 17:30–19:30 Uhr**

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK, Eberhard Müller, Psychologischer Psychotherapeut
30,00 €

Brenzhaus

Im Alltag sind wir meist im Tun oder Funkzionieren und wir finden wenig Zeiten der Muße und des Innehaltens. Die Menge an Aufgaben und Herausforderungen erschwert häufig einen guten Kontakt zu unseren tieferen Bedürfnissen.

Beim Inneren Erforschen (nach Richard Stiegler) wenden wir uns achtsam unserer Innenwelt zu. Wir lernen, in das gegenwärtige Erleben einzutauchen und uns von der Weisheit unserer Seele berühren und führen zu lassen. So können wir zu einer größeren Klarheit im Umgang mit den Anforderungen des Lebens finden und unserer inneren Wahrheit folgen. An drei Abenden können Sie das Innere Erforschen kennenlernen oder vertiefen, falls Sie bereits vertraut damit sind.

Anmeldung unter www.fbs-sha.de

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Hochsensibilität – Stärken erkennen und Herausforderungen meistern

34015

Vortrag mit Anmeldung

Montag, 18.01.2027, 18–19:30 Uhr

Silvia Bambusch, Systemisch-integraler Coach
10,00 €

Haus der Bildung

Der Vortrag zeigt, wie hochsensible Menschen ihre besonderen Fähigkeiten erkennen und im Alltag bewusst einsetzen können. Teilnehmende erfahren, was Hochsensibi-



Woche der Seelischen Gesundheit



Woche der Seelischen Gesundheit

mit den Kooperationspartnern wollen wir auf diesen Welttag aufmerksam machen, der dieses Jahr unter dem Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ steht.

In Kooperation mit Samariterstiftung Obersontheim, Sozialpsychiatrie Region Landkreis Schwäbisch Hall, IBB - Informations- Beratungs- und Beschwerdestelle, Evangelische Familienbildung Schwäbisch Hall, Verein zur Förderung der seelischen Gesundheit Schwäbisch Hall, Katholische Erwachsenenbildung Kreis Schwäbisch Hall e.V., Stiftung ZEIT FÜR MENSCHEN, Evang. Kreisbildungswerk Schwäbisch Hall, Sozialtherapeutische Einrichtung Buchhof e.V., AWO Schwäbisch Hall, Sozialtherapeutische Gemeinschaften Weckelweiler e.V.

Gelassen bleiben im Umgang mit schwierigen Menschen

34007 online

Mittwoch, 14.10.2026, 19:30–21 Uhr

Andreas Rieck, Kommunikationstrainer, Theologe, Coach
gebührenfrei
Online

Jeder kennt sie: Menschen, die uns herausfordern, verärgern, enttäuschen oder an unsere Grenzen bringen. Doch was macht einen Menschen eigentlich „schwierig“? Und wie können wir gelassen bleiben, ohne alles hinzunehmen? Der Vortrag lädt dazu ein, einen neuen Blick auf zwischenmenschliche Spannungen zu werfen. Anhand des Modells der drei Spielräume lernen die Teilnehmenden zu unterscheiden zwischen dem, was in ihrem Einflussbereich liegt, dem, was zum Gegenüber gehört, und dem, was zum Leben selbst gehört. Diese Klarheit hilft, Konflikte nicht persönlich zu nehmen, Grenzen zu setzen und die eigene innere Stärke zu bewahren.

Mit alltagsnahen Beispielen, praktischen Impulsen und konkreten Übungen zeigt Andreas Rieck, wie mehr Gelassenheit, Selbstwirksamkeit und ein wertschätzendes Miteinander gelingen können – auch dann, wenn das Gegenüber herausfordernd bleibt.

Kinder psychisch erkrankter Eltern

34008 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 16.10.2026, 9–11 Uhr

Florian Dinse, Fachbereichsleitung Kinder, Jugend und Familien, Jennifer Leonardy, Clearing & Teamleitung Sozialpädagogische Familienhilfe
gebührenfrei
AWO

Der Welttag für seelische Gesundheit am 10. Oktober wurde erstmals im Jahr 1992 auf Initiative der World Federation for Mental Health, einer globalen Organisation für seelische Gesundheit mit Mitgliedern und Kontakten in vielen Ländern, gefeiert. Jedes Jahr im Oktober gibt es weltweit ein Programm zur Sensibilisierung für psychische Erkrankungen und ihren Auswirkungen auf die Menschen. Zusammen

Kinder psychisch erkrankter Eltern gehören zu einer oft übersehenen Zielgruppe. Sie erleben Belastungen im Familienalltag, übernehmen häufig früh Verantwortung und entwickeln eigene Bewältigungsstrategien. Im Rahmen der Aktionswoche Seelische Gesundheit 2026 richtet die Veranstaltung den Blick bewusst auf diese Kinder und ihre Lebenssituation. Anhand von Erfahrungen aus dem SPFH-Angebot „Taka Tukka“ werden Herausforderungen, Ressourcen und Unterstützungsbedarfe vorgestellt.

Themen sind unter anderem Schutzfaktoren, Resilienz, Entstigmatisierung sowie konkrete Unterstützungsmöglichkeiten aus der Praxis.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch.

Nervensystem in Balance

34009 Abendkurs

Montag, 12.10.2026, 18:30–20:30 Uhr

Montag, 19.10.2026, 18:30–20:30 Uhr

Kathrin Comino, Expertin für emotionale Stabilität & Selbstwert
gebührenfrei, mit Anmeldung
Haus der Bildung

Kennst du das Gefühl, wenn der Kopf einfach nicht aufhört zu denken, obwohl eigentlich alles gut ist?

Im zweiteiligen Abendkurs tauchen wir gemeinsam in das Thema Nervensystem ein: wie es aufgebaut ist, wie es arbeitet und warum dieses Wissen so vieles erklären kann, was du bisher vielleicht an dir selbst nicht verstanden hast. Wir schauen, wie das Gehirn Informationen verarbeitet, warum Angst uns manchmal übernehmen kann und woran wir erkennen, wenn unser System aus dem Gleichgewicht geraten ist. Praktisch geht es ums Grübeln, Wegen aus

dem Gedankenkarussell. Abgerundet wird der Kurs durch alltagsnahe Impulse zu Ernährung, Schlaf und kleinen Übungen, die dein inneres System nachhaltig unterstützen können.

Für mehr Ruhe im Kopf, mehr Vertrauen in deinen Körper und einen Alltag, der sich vielleicht etwas leichter anfühlt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

AD(H)S verstehen

34010 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 20.10.2026, 18:30–20 Uhr

Susanne Laukenmann, Sonderpädagogin, ADHS-Elterntrainerin und IntraActPlus-Pädagogin
gebührenfrei
Haus der Bildung

Vortrag mit Austausch für Eltern von Kindern im Alter von 3–12 Jahren.

AD(H)S beschreibt ein komplexes Zusammenspiel unterschiedlicher funktionaler Besonderheiten, die individuell variieren und unterschiedlich ausgeprägt sein können. Je nach Ausprägung entstehen Herausforderungen im Lernen, bei organisatorischen Aufgaben oder in der Emotionsregulation.

Zugleich ist AD(H)S – was oft vergessen wird – mit bestimmten besonderen Stärken verbunden, etwa Sensibilität, Kreativität, Offenheit und ein assoziativer Denkstil, der neue Lösungswege ermöglichen kann. Wenn verstanden wird, welche Prozesse im Gehirn anders ablaufen, lassen sich passende Lernwege, individuelle Strategien und Entlastungen für den Familienalltag entwickeln.

Der Vortrag bietet einen ersten Einblick in das Thema für Interessierte.

lität bedeutet, wie sie sich äußert und welche Strategien dabei helfen können, mit Reizüberflutung und Stress umzugehen. Mit fundiertem Wissen und praxisnahen Tipps sollen Selbstverständnis und Selbstfürsorge gestärkt werden und dazu einladen, Sensibilität als Stärke und Ressource zu nutzen. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

therapierBar

34016 ohne Anmeldung

Mittwoch, 27.01.2027, 19–20:30 Uhr

Lucia Biggel, Psychologische Psychotherapeutin, Leila Rothmund
gebührenfrei

Tuk Tuk Café, Oberstübchen, Spörersgasse 2, Schwäbisch Hall

Herzlich willkommen bei der therapierBar – einem niederschweligen Gesprächsabend zum Thema psychische Erkrankungen. Unser Ziel ist es, gemeinsam Vorurteile abzubauen, indem wir offen über die Herausforderungen und Möglichkeiten im Umgang mit psychischen Erkrankungen sprechen. Dieser Abend widmet sich dem Thema Depressionen. Depressionen gehören zu den



häufigsten psychischen Erkrankungen und sind dennoch oft mit Missverständnissen, Scham und Hilflosigkeit verbunden. An diesem Abend möchten wir Ursachen, Symptome und Bewältigungsstrategien von Depressionen thematisieren.

Wir sprechen darüber, wie sich Depressionen von vorübergehenden Stimmungstiefs unterscheiden, welche typischen Symptome auftreten können (z. B. Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Schlafstörungen oder negative Gedankenmuster) und wie sie den Alltag der Betroffenen beeinflussen. Zudem werden Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt und es bleibt Zeit für Fragen und Gespräche.

Echte Männer?!

34019 Workshop

Mittwoch, 11.11.2026, 18–20 Uhr

Jan Scherer, Systemischer Berater
10,00 € (inkl. Snacks und Getränke)
Haus der Bildung

Über unsere Rolle als Mann. Was bedeutet es heute, ein Mann zu sein? Welche Erwartungen stellen wir an uns selbst – und welche kommen von anderen? Wie können wir mit Rollenbildern umgehen, die uns in Beziehungen, im Job oder in der Gesellschaft begegnen? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt dieses Abends.

Jan Scherer leitet Sie mit spannenden Impulsen zu Rollenbildern, „echter Männlichkeit“ und provozierenden Thesen aus aktuellen gesellschaftlichen Diskussionen durch den Abend. Ziel des Workshops ist es, über eigene Erlebnisse und Gedanken ins Gespräch zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Identität und Rollenbilder

34020 Workshop

Mittwoch, 25.11.2026, 18–20 Uhr

Jan Scherer, Systemischer Berater
10,00 € (inkl. Snacks und Getränke)
Haus der Bildung

Wer bin ich jenseits gesellschaftlicher Erwartungen? Unsere Identität wird von vielen Faktoren geprägt – persönlichen Erfahrungen, gesellschaftlichen Normen und unbewussten Erwartungen. Doch welche dieser Rollenbilder entsprechen wirklich uns selbst? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, eigene Prägungen zu reflektieren, Stereotype zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Durch Impulse, Austausch und praktische Übungen setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie wir authentischer leben und mit gesellschaftlichen Erwartungen umgehen können. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit Themen rund um Identität, Rollenbilder und persönliche Entwicklung beschäftigen möchten.

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

34021 Workshop

Mittwoch, 30.09.2026, 18–21 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

Life Crafting – Gestalte dein Leben bewusst

34027 Workshop

Samstag, 07.11.2026, 9:30–12:30 Uhr

Florence Müller, Business-Coach, LOKC-Practitioner
45,00 €
Haus der Bildung

34028 Workshop

Donnerstag, 10.12.2026, 17–20 Uhr

Florence Müller, Business-Coach, LOKC-Practitioner
45,00 €
Haus der Bildung

Werte erkennen, Orientierung gewinnen, stimmige Lösungen finden. Du möchtest etwas verändern, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? In diesem Kurs lernst du, deine persönlichen Werte zu erkennen und zu verstehen, was dir wirklich wichtig ist. Du bekommst Klarheit darüber, wohin deine Energie fließt – und wie du sie bewusst für das einsetzen kannst, was dir entspricht.

Mit bewährten Life-Crafting-Methoden stärkst du deine Selbstwirksamkeit, triffst stimmige Entscheidungen und findest Lösungen für persönliche und berufliche Herausforderungen. Gestalte dein Leben aktiv – im Einklang mit dir selbst, statt dich vom Alltag treiben zu lassen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Stark in Herz und Hirn

34038X Workshop

Donnerstag, 26.11.2026, 18–21 Uhr

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

Sicherheit erleben in unsicheren Zeiten. Gesellschaftliche Veränderungen und persönliche Herausforderungen führen häufig zu Unsicherheit. Das Seminar beschäftigt sich mit der Frage, wie innere Stabilität und Handlungssicherheit gestärkt werden können. Durch Impulse, Praxisbeispiele und Austausch erhalten die Teilnehmenden Anregungen, eigene Ressourcen bewusster wahrzunehmen und mit Unsicherheit konstruktiv umzugehen. Ziel ist es, neue Perspektiven zu entwickeln und das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Mentale Stärke

34039X Workshop

Donnerstag, 12.11.2026, 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 Perspektiven aufgezeigt, um die eigenen Werte kennen und leben zu lernen. Es wird deutlich werden, wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen. Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Kommunikation

Keep cool – Konflikte verstehen und lösen

34040 Workshop

Dienstag, 19.01.2027, 18–21 Uhr

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

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen



Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen.

Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Kommunikation, die ankommt

34041 Workshop

Donnerstag, 05.11.2026, 17-20 Uhr

Florence Müller, Business-Coach, LOKC-Practitioner

45,00 €

Haus der Bildung

34042 Workshop

Samstag, 14.11.2026, 9:30-12:30 Uhr

Florence Müller, Business-Coach, LOKC-Practitioner

45,00 €

Haus der Bildung

Weniger Missverständnisse – mehr Verständnis! Du wirst oft missverstanden oder dein Feedback kommt nicht gut an? In diesem Kurs lernst du, Missverständnisse zu vermeiden, klar zu kommunizieren und Feedback wertschätzend zu geben. Wir trennen Wahrnehmung von Interpretation, erkennen typische Kommunikationsfallen und üben Tech-

niken, um präziser und verständlicher zu sprechen. Für alle, die im Beruf oder Privatleben klarer kommunizieren und besser verstanden werden möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Gesundheit aktuell

Das Mehrgenerationenhaus stellt sich vor

91000M ohne Anmeldung

Dienstag, 22.09.2026, 17-19 Uhr

gebührenfrei

Haus der Bildung

Das Mehrgenerationenhaus lädt alle Interessierten herzlich ein, die Vielfalt seiner Angebote kennenzulernen. Die Gruppen, Vereine und Initiativen des MGH präsentieren ihre Angebote und informieren über ihre Arbeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, die vielfältigen Aktivitäten im Mehrgenerationenhaus kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und sich über Möglichkeiten der Beteiligung und des ehrenamtlichen Engagements zu informieren.

Alles Okay?

91002 ohne Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 19:30 Uhr

Florian Götz, AnnPhie Fritz

5,00 € Abendkasse

Haus der Bildung

Vom Leben und Zurückkämpfen nach einem Schlaganfall. Als Dramaturg, Theaterpädagoge und Pressesprecher war Florian Götz für mehrere Jahre bei den Freilichtspie-

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.

len Schwäbisch Hall. Kurz vor seinem 40. Geburtstag kam er „aus heiterem Himmel in den Genuss einer Hirnblutung aus der Familie der Schlaganfälle“, wie er es selbst ausdrückt. In Gespräch und Text versucht er, die völlig abstruse Situation zu beschreiben, wenn der eigene Körper von massiven Einschränkungen betroffen ist, während der Verstand nach wie zuvor zu funktionieren scheint und der harte Weg zurück durch das deutsche Gesundheitssystem führt. Es liest AnnPhie Fritz aus dem diesjährigen Freilichtspiele-Ensemble.

Grundlagen gesunder Ernährung

91003 Onlinevortrag

Mittwoch, 11.11.2026, 19-20:30 Uhr

Mareen Munz, Ernährungsberaterin

10,00 €

Zoom Videokonferenz

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 sinn-

Anzeige



DIAK KLINIKUM
Landkreis
Schwäbisch Hall

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

#wissenstecktan

www.diak-klinikum.de



Männergesundheitstag

91017 ohne Anmeldung

Samstag, 30.01.2027, 10–12 Uhr

Eintritt frei

Haus der Bildung

Der Männergesundheitstag stellt Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Spannende Impulsvorträge vermitteln fundiertes Wissen und alltags-taugliche Tipps rund um einen gesunden Lebensstil. Ergänzt wird das Programm durch praktische Angebote wie die InBody-Körperanalyse und den AFT-Fitnesstest. Diese ermöglichen eine individuelle Einschätzung der körperlichen Verfassung und liefern wertvolle Anhaltspunkte für die persönliche Gesundheitsvorsorge. Auch Frauen sind herzlich willkommen. Der Aktionstag richtet sich an alle, die sich für Gesundheit, Bewegung und Prävention interessieren.

voll zusammenstellen können. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen und Ihr Wissen zu vertiefen.

Schlafoptimierung durch Ernährung

91004 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 16.11.2026, 19 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.

Essen macht Spaß!

91005X online

Donnerstag, 05.11.2026, 19–20:30 Uhr

Daniela Weiß, Schlaf- und Beikostberaterin

10,00 €

Online

In diesem Kurs begleitet Daniela Weiß Eltern durch die spannende Zeit der Beikost. Im Mittelpunkt steht ein beziehungsorientierter Ansatz: Beikost nach Bedarf – eine alltagsnahe Kombination aus klassischer Beikost (Brei) und Baby-led Weaning (BLW). Es gibt keinen starren Fahrplan, sondern Raum für das, was zum Kind, zur Familie und zum Alltag passt. Der Kurs vermittelt: Wann ist mein Baby beikostreif? Welche Reifezeichen sind wichtig?

Was sagen offizielle Empfehlungen? Was darf mein Baby essen und was (noch) nicht? Welche Sicherheitsregeln sind bei der Beikostgabe zu beachten? Und vor allem: Wie kann Essen Spaß machen, ohne Druck, sondern mit Vertrauen in die kindliche Entwicklung?

Anmeldung unter www.fbs-sha.de

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Clever essen in der (Peri-) Menopause

91006 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 23.11.2026, 19 Uhr

Mareen Munz, Ernährungsberaterin

10,00 €

Haus der Bildung

Wenn die Hormone Achterbahn fahren, spielt auch der Stoffwechsel verrückt, doch Ernährung kann helfen, wieder in Balance zu kommen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, wie Sie Heißhunger und Gewichtszunahme vorbeugen können und was hinter typischen Symptomen steckt. Wissenschaftlich fundiert, leicht verständlich und praxisnah erklärt.

Mein Körper – wessen Entscheidung?

91007M Lesung

Montag, 28.09.2026, 19:30 Uhr

Sibel Schick, freie Autorin und Journalistin

gebührenfrei, ohne Anmeldung

Haus der Bildung



Foto: privat

Dass Schwangerschaftsabbrüche Leben retten können, hat Sibel Schick am eigenen Leib erfahren. Und auch, gegen welche Widerstände sie ankämpfen musste. Körperliche Selbstbestimmung ist aber keine Privatsache: Ob und unter welchen Bedingungen wir Kinder bekommen wollen, ist hochpolitisch. Reproduktive Freiheit wird heute unter Stra-

fe gestellt, Staaten bestimmen über den Zugang zu medizinischer Versorgung – auch in Deutschland.

Das Buch beschäftigt sich mit reproduktiver Gerechtigkeit und der Frage, wem die Entscheidung über den eigenen Körper zusteht – insbesondere in Zeiten, in denen Frauenrechte zunehmend politisch infrage gestellt werden.

Der Safe Abortion Day soll weltweit auf die Missstände beim Zugang zu sicherem Schwangerschaftsabbruch aufmerksam machen. Sibel Schick wird aus ihrem Buch „Mein Körper – wessen Entscheidung?“ lesen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch.

In Kooperation mit profamilia Schwäbisch Hall

Wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz

91008M Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 13.10.2026, 20–21:30 Uhr

Regine Hammer, Krankenschwester, Pflegeexpertin für Menschen mit Demenz, Pflegestützpunkt Landkreis Schwäbisch Hall

Eintritt frei

Haus der Bildung

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



Arbeiterwohlfahrt
Schwäbisch Hall

EHREN-AMTLICHE WILLKOMMEN



Soziale Arbeit mit Herz und Kompetenz

✉ verband@awo-sha.de

☎ Telefon 0791 97004-19





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 Ärzten und Ärztinnen des Diaks. 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 108: Alzheimererkrankung

91020 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 06.10.2026, 19 Uhr

Prof. Dr. med. Benjamin Knier, Chefarzt Klinik für Neurologie und Gerontoneurologie

Neue Therapieansätze bei demenzieller Entwicklung. Die Alzheimer-Erkrankung ist die häufigste Ursache für eine Demenz im mittleren und fortgeschrittenen Lebensalter. Bis vor kurzem gab es nur medikamentöse Ansätze, die die Gedächtnisfunktion kurzfristig stabilisieren, das Fortschreiten der Erkrankung aber nicht verlangsamen können. Seit wenigen Monaten sind nun Medikamente verfügbar (Infusionen), die die Progression der Alzheimer-Erkrankung und die Abnahme der kognitiven Funktion abbremsen können. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Diagnostik und moderne Therapie der Alzheimer-Erkrankung. In Kooperation mit der Fachgruppe Leben mit Demenz

DIAKademie 109: Adipositas und ihre Behandlungsmöglichkeiten

91021 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 03.11.2026, 19 Uhr

PD Dr. med. Nadja Niclauss, Oberärztin der Chirurgie und Leiterin des Adipositaszentrums, Stefan Benz, Ernährungswissenschaftler

Priv.-Doz. Dr. Nadja Niclauss, Oberärztin der Chirurgie und Leiterin des Adipositaszentrums, referiert zusammen mit Herrn Benz, Ernährungswissenschaftler, über die Volkskrankheit Adipositas und ihre Therapiemöglichkeiten. 2 von 10 Erwachsenen in Deutschland haben eine Adipositas. Bei allen Therapieformen stellt die multimodale Therapie bestehend aus Ernährungsumstellung, Bewegung und Verhaltensthe-

rapie die Grundlage dar. Für viele Patienten mit schwerer Adipositas ist dies aber nicht ausreichend, dann sollten eine Adipositaschirurgie und oder eine medikamentöse Therapie erwogen werden.

DIAKademie 110: Volkskrankheit Harnsteine

91022 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 01.12.2026, 19 Uhr

Dirk Klessen, Leitender Oberarzt Urologie am Diak Klinikum

Harnsteine gehören zu den häufigsten urologischen Erkrankungen. Der Vortrag vermittelt verständlich Ursachen, Risikofaktoren, Symptome sowie moderne Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem erfahren Sie, wie sich Harnsteinen wirksam vorbeugen lässt.

DIAKademie 111: Knieendoprothetik mit dem Roboter

91023 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 02.02.2027, 19 Uhr

Dr. med. Dirk Steinhagen, Chefarzt Klinik für Orthopädie und Leiter des Endoprothetikzentrums der Maximalversorgung Hohenlohe

Die Implantationszahlen von Knieprothesen weltweit steigen enorm an. Da ist die verbesserte Präzision einer robotergestützten Operation zur Vermeidung von implantationsbedingten Revisionen eine sehr wertvolle Innovation. Ein Roboter macht die Knieimplantation schneller, präziser und sicherer und spart personelle Ressourcen; und dabei profitiert der Patient mit einer schnelleren Genesung und weniger Schmerzen. Über diese Technologie referiert Dr. Steinhagen in diesem Vortrag und berichtet über seine Erfahrungen.

toren, Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten von krankhaften Erweiterungen der Hauptschlagader (Aortenaneurysma) und peripherer Arterien.

Besonderes Angebot: Im Rahmen der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, einen kurzen Ultraschallcheck der Bauchschatlagader durchführen zu lassen.

Der Gefäßtag findet unter der Schirmherrschaft der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) statt und richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie an alle Interessierten.

DIAK Gefäßtag

91024 ohne Anmeldung

Samstag, 14.11.2026, 9:30–12 Uhr

Prof. Dr. Claus-Georg Schmedt, Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie, Gefäßzentrum ohne Anmeldung
DIAG Klinikum SHA, Veranstaltungssaal, Hochhaus Hauptgeschoss, Diakoniestr. 10

Aortenerkrankungen und Aneurysmen – früh erkennen, gezielt behandeln. Wir laden Sie herzlich zu unserem Patienteninformations-tag ein. Informieren Sie sich über Risikofak-

Erinnerungen beleben

91018M

Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 9:30–11:30 Uhr

Alexandra Ziegler, Ergotherapeutin
gebührenfrei
Haus der Bildung

Erinnerungen sind ein Schlüssel zu Identität, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Gerade im Alter können sie Brücken schlagen – zwischen Vergangenheit und Gegenwart sowie zwischen Menschen und Generationen. Die biografische Arbeit greift diese Erinnerungen gezielt auf und gestaltet sie. Sie ermöglicht älteren Menschen, ihre Lebenserfahrungen zu teilen, sich als Teil der Gemeinschaft zu erleben und neue Anerkennung zu erfahren. Der Vortrag beschreibt praxisnah, wie biografisches Arbeiten sinnvoll umgesetzt werden kann – sei es durch Gespräche, Musik, Fotos oder Alltagsgegenstände. Ziel ist es, Begegnungen zu gestalten, die Lebensfreude, Motivation und soziale Teilhabe fördern.

Gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus finanziell gefördert durch das Demenznetzwerk Landkreis Schwäbisch Hall mit den Mitteln der Pflegekassen zur Förderung regionaler Netzwerke nach § 45c, Abs. 9 SGB XI

Woche der Demenz: Einfach Tanzen

97045M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 24.09.2026, 15–17 Uhr

Erika Röhrler, Tanzleiterin
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

Die Freude am Tanzen steht im Mittelpunkt, wenn es heißt „Einfach Tanzen“. Wir laden Sie herzlich ins Haus der Bildung zum gemeinsamen Tanznachmittag ein – offen für alle, mit und ohne Demenz. Zur Woche der Demenz stellt die Fachgruppe ergänzend ihre Angebote vor und steht für Gespräche zur Verfügung. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

In Kooperation mit der Fachgruppe Leben mit Demenz, gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Midlife-Balance – Gemeinsam durch die Zeit der Veränderung

91009

Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 03.11.2026, 19 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für Hormone, Darmgesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffberaterin,
Torsten Hermes, Ernährungsberater
10,00 €
Haus der Bildung

Die Lebensmitte bringt für Frauen und Männer vielfältige körperliche, emotionale und mentale Veränderungen mit sich. Neben den Wechseljahren der Frau spielen auch hormonelle Veränderungen beim Mann eine Rolle,



die Energie, Schlaf, Stimmung und Belastbarkeit beeinflussen können. Der Vortrag richtet sich an Paare und vermittelt Einblicke in Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser Lebensphase. Ziel ist es, Verständnis zu fördern und die Partnerschaft zu stärken. Ergänzt durch praxisnahe Impulse zu Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und mentaler Balance zeigt der Vortrag, wie diese Phase bewusst gestaltet werden kann – als Chance für Entwicklung, Verbundenheit und neue Lebensqualität.

Räucherkunst früher und heute

91013 Kompaktkurs

Freitag, 6.11. 18:30–20:30 Uhr und Samstag, 7.11. 12–15 Uhr

Sabine Stecher, Zertifizierter Achtsamkeits-Coach, Natur-Resilienz-Trainerin®
38,00 € (Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)
Haus der Bildung

Manchmal braucht es nur einen Hauch von Duft, um Räume in Orte voller Geborgenheit zu verwandeln. Entdecken Sie die faszinierende Welt des Räucherns und die Wirkung von Düften auf Körper, Geist und Räume. Lernen Sie verschiedene Räucherarten mit heimischen Pflanzen, Harzen, Beeren und Blüten kennen und stellen Sie eigene Räuchermischungen her. Einblicke in die Geruchsforschung und die Wirkung von Düften auf unser Wohlbefinden ergänzen das Seminar ebenso wie Themen zu Reinigung, Neubeginn, Meditation, Trauer und Ritualen im Jahreskreis.

Bitte mitbringen: Getränk, Essen, Schreibunterlage, Papier, Stifte für Notizen.

Fußreflexzonenmassage

91019 Workshop

Samstag, 16.01.2027, 10–17 Uhr

Andrea Helmling, Heilpraktikerin
49,00 € Preis pro Person, 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 Organdruckpunkte, die Grifftechniken und Indikationen und Kontraindikationen der Fußreflexzonenmassage erläutert. Daraufhin wird unter Anleitung und Aufsicht praktisch aneinander geübt.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Isomatte, Kissen.



Fit durch Herbst und Winter – Abwehrkräfte natürlich stärken

91012X Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 19–21 Uhr

Heike Max, Diätassistentin
10,00 €

QmediKo Apotheke, Weilerwiese 5, Schwäbisch Hall

Wie können wir unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit gezielt unterstützen? Diätassistentin Heike Max zeigt an diesem Abend, wie eine ausgewogene Ernährung mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und gesunden Fetten unsere Abwehrkräfte stärken kann – alltagstauglich und praxisnah erklärt. Zusätzlich erfahren Sie, welche Rolle Vitamin D für das Immunsystem spielt und worauf besonders in den Herbst- und Wintermonaten geachtet werden sollte. Inklusive Vitamin-D-Test und praktischen Ernährungstipps für den Alltag. In Kooperation mit ApoHall

Wechseljahre bewusst gestalten

91014X Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 18.11.2026, 19–21 Uhr

Verena Kommoss
10,00 €

QmediKo Apotheke, Weilerwiese 5, Schwäbisch Hall

Verena Kommoss erklärt verständlich, welche Veränderungen im Körper stattfinden

Hashimoto und Ernährung

91011 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 17.11.2026, 18:30 Uhr

Lisa Eckstein, zertifizierter Health Coach und Ernährungsberaterin

10,00 €

Haus der Bildung

Zurück zu neuer Energie und Wohlbefinden. Hashimoto raubt oft Energie, Lebensfreude und erschwert die Gewichtsabnahme – doch Ernährung kann ein starker Hebel sein.

In diesem Vortrag werden Kenntnisse zur Hashimoto-Thyreoiditis und zum Einfluss der Ernährung auf den Krankheitsverlauf vermittelt. Sie erfahren praxisnah, wie Sie Ihren Körper gezielt unterstützen, Symptome lindern und Ihr Wohlbefinden steigern können. Der Vortrag kombiniert fachliche Erläuterungen mit Beispielen aus der Praxis und gibt konkrete Hinweise für Ihren Alltag.

und warum Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Gewichtszunahme ganz natürliche Prozesse sind – und vor allem, was Sie konkret dagegen tun können. Erfahren Sie außerdem, warum jede Frau unterschiedlich auf diese Veränderungen reagiert – und wie eine individuelle Genanalyse dabei helfen kann, den eigenen Körper besser zu verstehen und gezielt zu unterstützen.

Zum Mitmachen: Kurze, praktische Übungen zeigen Ihnen, wie gezieltes Krafttraining wieder mehr Energie, Stabilität und Balance in den Alltag bringen kann.

Inklusive Vitamin-D-Test und alltagstauglichen Tipps für mehr Wohlbefinden.

In Kooperation mit ApoHall

Wie Stoffwechsel und Gene das Gewicht beeinflussen

91015X Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 21.01.2027, 19–20 Uhr

Janine Leonberger, Fitnesstrainerin
B-Lizenz

10,00 €

QmediKo Apotheke, Weilerwiese 5, Schwäbisch Hall

Warum funktioniert Abnehmen bei jedem anders? Janine Leonberger erklärt, welche Rolle Gene, Stoffwechsel und Nährstoffverwertung für unser Körpergewicht spielen und warum klassische Diäten oft scheitern. Erfahren Sie, warum jeder Körper unterschiedlich reagiert und wie individuelle Strategien dabei helfen können, gesünder und nachhaltiger abzunehmen. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Shape-Genanalyse und deren Möglichkeiten im persönlichen Gewichtsmanagement.

Zum Mitmachen: Inklusive Körperanalyse mit Informationen zu Körperfett, Muskelmasse und viszeralem Fett.

In Kooperation mit ApoHall

Hypnose, Kommunikation und Wirkung

91016 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 07.12.2026, 19 Uhr

Daniel Zürn, Hypnosecoach, Intensivpfleger

10,00 €

Haus der Bildung

Zwischen Showbühne und Intensivstation. Wie beeinflussen Sprache, Aufmerksamkeit und innere Bilder unser Erleben?

Der Vortrag beleuchtet die Unterschiede zwischen Showhypnose und medizinischer Hypnose. Zudem geht es um bewusste Kommunikation auf der Intensivstation – etwa bei Angst, Stress, Delir oder anderen Ausnahme-situationen.

Ein persönlicher und verständlicher Einblick in Hypnose, Wahrnehmung und die Kraft von Worten.



Wilde Früchte und Samen im Herbst

91025 Exkursion

Sonntag, 25.10.2026, 10–13 Uhr

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
20,00 €

Treffpunkt: Bergfriedhof, Schönwaldstraße,
74545 Michelfeld

Entdecken sie mit mir auf einem Spaziergang Früchte von Weißdorn, Schlehe, Hagebutte sowie Samen von unseren heimischen Wildkräutern, z.B. Wegerich, Nelkenwurz, Brennnessel. Sie bekommen viele Rezeptideen für die Küche und für eigene Heilmittel von Früchten und Samen, damit sie sich gut für die bevorstehende dunkle Zeit stärken können.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Sitzunterlage.

Wildkräuter entdecken

91018 Workshop

Sonntag, 11.10.2026, 11–16 Uhr

Sabine Stecher, Zertifizierter Achtsamkeits-Coach, Natur-Resilienz-Trainerin®
38,00 € (Material- und Lebensmittelkosten, Rezepte und Seminarunterlagen werden im Kurs abgerechnet)

Treffpunkt: Rollhofstüble der Gartenfreunde, Reifenhofstraße 31, SHA

Genuss und Heilwissen aus Hecke, Wiese und Garten. Wir widmen uns den Heilkräutern, die früher in keiner Hausapotheke fehlen durften – und heute wieder aktueller sind denn je. Gemeinsam erkunden wir auf dieser Wildkräuterführung an Hecken und Wiesen essbare Wildpflanzen und Heilkräuter, erleben mehr über ihre vielfältigen Anwendungen in der Küche und wertvolle Tipps bei einer Verkostung. Erfahren welche wildwachsenden, essbaren Pflanzen unser Immunsystem besonders jetzt im Herbst stärken. Wie man sie erkennt, pflückt, sammelt, verarbeitet und in die Hausapotheke integrieren kann. Wissenswertes über die Geschichte, Mythologie der Pflanzen sowie ihre Wirkungen und Inhaltsstoffe werden vermittelt. Gemeinsam stellen wir eine Kräutermedizin her und entdecken den wilden Geschmack der Natur!

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, zu Trinken, Körbchen zum Sammeln, Tasse, Sitzunterlage. Ein mittelgroßes Schraubglas mit Deckel (ca. 250–300 ml) und ein Schneidebrett mit Messer.

Essbare Wildpflanzen in unserer Alltagsküche

94005 Exkursion

Samstag, 28.11.2026, 14–18 Uhr

Simone Abendschein, Coach für essbare Wildpflanzen

38,00 € (inkl. 10 € für Skript, Pflanzenbeschreibung, Lebensmittelkosten)

Treffpunkt: Parkplatz Blockhütte Michelfeld-Rinnen

Essbare Wildpflanzen sind wahre Geschenke für uns Menschen. Als kostenlose Kraftpakete bereichern sie unsere Küche mit Vitaminen und Mineralien und wachsen sogar direkt vor unserer Haustür. Lerne im Rahmen einer achtsamen Wildpflanzenführung, ausgewählte Pflanzen sicher zu bestimmen und in ihrem natürlichen Umfeld wahrzunehmen. Im Anschluss werden Anregungen für eine genussvolle und gesundheitsbewusste Alltagsküche vorgestellt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe.

Körperpflege

Naturkosmetik aus dem Wald – erdig, stärkend, selbstgemacht

91038 Kompaktkurs

Samstag, 21.11.2026, 10–13 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
44,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Der Wald ist ein Ort der Ruhe, Kraft und Heilung – und eine wahre Schatzkammer für die Naturkosmetik. In diesem Workshop entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Fichte, Tanne, Kiefer, Lärche & Co. Aus Nadeln, Harzen und ätherischen Ölen stellen Sie hochwertige Pflegeprodukte für Gesicht, Lippen und Körper her – zum Verwöhnen, Verschenken oder Selbstbehalten.

Bitte mitbringen: verschiedene kleine und mittlere Tiegels, Gefäße und Flaschen.

Farbberatung

91041 Kompaktkurs

Samstag, 17.10.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
40,00 € (inkl. Materialkosten)

Haus der Bildung

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

Turbo Make Up

91042 F Kompaktkurs

Samstag, 24.10.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

37,00 € (inkl. Materialkosten)

Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken und den passenden Produk-

ten in kurzer Zeit ein natürliches Alltags-Make-up umsetzen können. Schritt für Schritt wird eine schnelle Schminkroutine gezeigt, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, mit denen ein gelungenes Make-up auch in etwa zehn Minuten möglich ist.

Schminkschule für die Frau

91043 F Kompaktkurs

Samstag, 28.11.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

37,00 € (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.

Entdecke deinen Stil

91044 Kompaktkurs

Samstag, 16.01.2027, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

38,00 € (inkl. Materialkosten)

Haus der Bildung

„Kleidung ist nicht oberflächlich. Sie spricht, bevor Sie ein Wort sagen. Sie zeigt, ob Sie sich Ihrer Rolle bewusst sind oder nicht.“ (Elisabeth Motsch)

In diesem Kurs erfahren Sie wie Stil, Auftreten und Außenwirkung verändern kann. Kleidung ist weit mehr als nur Mode – sie unterstreicht Persönlichkeit, Kompetenz und Selbstbewusstsein.

Finden Sie neue Impulse und Inspiration für Beruf und Alltag. Freuen Sie sich auf neue Perspektiven, praktische Tipps und mehr Sicherheit im eigenen Auftritt – denn Stil beginnt dort, wo Persönlichkeit sichtbar wird.

Young Girls Make-up

91146 J ab 12 Jahren

Samstag, 30.01.2027, 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. Haarklämmerchen, kleines Handtuch



Kochen | Backen

Seoul Streetfood Night

94009

Kochkurs

Dienstag, 12.01.2027, 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

Knusprig, würzig, süß und spicy, die koreanische Küche begeistert aktuell weltweit! Wir tauchen ein in die lebendige Food-Szene Seouls und bereiten gemeinsam typische Street-Food-Gerichte zu.

Freuen Sie sich auf knuspriges Korean Fried Chicken mit zwei aromatischen Saucen, „Tteokbokki“, ein würziger Reiskuchen in pikanter Sauce, trendige Korean Corn Dogs und ein süßes Dessert mit verschiedenen Toppings. In kleinen Gruppen kochen wir gemeinsam, lernen neue Zutaten kennen und genießen die Gerichte anschließend in entspannter Atmosphäre bei passenden Getränken.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Gin Tasting

94010

Workshop

Freitag, 25.09.2026, 18:30–21:30 Uhr

Matthias Kaufmann
15,00 € zzgl. Getränkekosten von 25–30 €
(werden im Kurs eingesammelt)
Studio Artsequence-Tattoo

94011

Workshop

Freitag, 20.11.2026, 18:30–21:30 Uhr

Matthias Kaufmann
15,00 € zzgl. Getränkekosten von 25–30 €
(werden im Kurs eingesammelt)
Studio Artsequence-Tattoo

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

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

Marokko – Aromatische Küche voller Vielfalt

94012

Kochkurs

Dienstag, 13.10.2026, 17–20:30 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin,
Manal Alassaf
59,00 € (inkl. 19 € für Rezeptheft, Getränke
und Lebensmittel)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Nach einem Aperitif tauchen wir in die marokkanische Küche ein und bereiten Batbout (Fladenbrot) mit würziger Füllung, einen Hähnchen-Kichererbsen-Eintopf mit Bulgur sowie süße Baghrir-Pfannkuchen zu. Dabei lernen Sie den gezielten Einsatz typischer Gewürze kennen und erwerben Grundlagen, um diese Gerichte selbst zuzubereiten. Gemeinsam genießen wir die Speisen in entspannter Atmosphäre.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Allgemeiner Hinweis



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

Gemüse neu entdecken

94013

Kochkurs

Dienstag, 10.11.2026, 18–21 Uhr

Reinhard Bauer, Gewürz-Experte
30,00 € zzgl. 15 € Lebensmittelkosten (werden im Kurs eingesammelt)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,
Schwäbisch Hall

Gemüse ist weit mehr als nur eine Beilage. In diesem Kurs rückt es in den Mittelpunkt der Küche. Gemeinsam entdecken wir die geschmackliche Vielfalt saisonaler Gemüsesorten und lernen, wie sich ihr Eigengeschmack kreativ und aromatisch hervorheben lässt. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Gerichte, neue Zubereitungsideen und eine genussvolle Reise durch die moderne Gemüseküche.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.


Psychosoziale Krebsberatungsstelle
für die Kreise Hall & Hohenlohe
- ein Projekt des Krebsverein SHA & HOK e. V.

Sie sind an Krebs erkrankt?

Jemand in Ihrem Umfeld ist
an Krebs erkrankt?

Wir sind für Sie da!

Das Team der psychosozialen Krebsberatungsstelle
unterstützt Sie mit Sozialberatung, psychologischer
Beratung und verschiedenen Gruppenangeboten.

Weitere Informationen und Termine unter
Tel.: 0791 - 89402
Mail: willkommen@krebsberatung-sha.de
www.krebsverein-sha.de



Original Syrisch – Vegetarisch & orientalisch

94014 Kochkurs

Dienstag, 19.01.2027, 17–20:30 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin, Manal Allassaf

59,00 € (inkl. 19 € für Rezeptheft, Getränke und Lebensmittel)

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

Nach einem Aperitiv begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die authentische syrische Küche mit Manals Originalrezepten. Es gibt „Zahra Harra“, das sind frittierte Blumenkohlrößchen, verfeinert mit einer würzigen Harissa-Tomatensalsa, serviert auf einer cremigen Tahini-Joghurt Sauce und getoppt mit gerösteten Pinienkernen und frischen Kräutern. Als Hauptgericht kochen wir „Harak be Esbao“, übersetzt „Verbannter Finger“ (Nudel-Linsen-Gericht mit Röstzwiebeln und Granatapfelsirup). Zum süßen Finale gibt es ein exklusives Dessert, „Muhallabia“ im Glas mit Baklava-Crunch. Im Anschluß genießen wir unser Essen in gemütlicher Atmosphäre mit passenden Getränken. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Die Kunst der Fleischzubereitung

94017 Kochkurs

Donnerstag, 19.11.2026, 18–21 Uhr

Reinhard Bauer, Gewürz-Experte

30,00 € zzgl. 25 € Lebensmittelkosten (werden im Kurs eingesammelt)

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

Wie gelingt die perfekte Zubereitung verschiedener Fleischstücke? In diesem Kurs stehen Vorbereitung, Garung und ansprechende Präsentation im Mittelpunkt. Sie lernen, wie Panierungen gelingen, welche Garzeiten optimale Ergebnisse erzielen und wie sich Rind, Geflügel und weitere Fleischsorten geschmackvoll in Szene setzen lassen. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, kulinarische Techniken und genussvolle Gerichte. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Georgien – Genuss aus dem Kaukasus

94018 Kochkurs

Dienstag, 02.02.2027, 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

Nach einem Aperitif entdecken wir die georgische Küche und bereiten Badridschani (gefüllte Auberginenröllchen mit Walnüssen und Granatapfel), Chinkali (saftige, würzige Teigtaschen) sowie das Dessert Pelamushi aus

Traubensaft und Maismehl zu. Dabei lernen Sie typische Zutaten, Gewürze und Zubereitungstechniken kennen und genießen die Speisen gemeinsam in entspannter Atmosphäre.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Nachhaltige Ernährung mit regionalen Lebensmitteln: Kraut und Rüben fermentieren

94019 Workshop

Samstag, 24.10.2026, 14:30–18 Uhr

Margarete Sprenger, ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

18,00 € (Lebensmittel- und Materialkosten)

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



Goldenes Sauerkraut und rosa Sauerrüben danken ihre Farbe und die Aromen den Gewürzen, mit denen sie angesetzt werden. Das ist aber noch nicht alles:

Die Mikroorganismen in und auf dem Gemüse dirigieren die Geschmacksentwicklung. Während früher die Milchsäurefermentation dazu diente, saisonales Gemüse haltbar zu machen, damit man über den Winter kommt, serviert heute nicht nur die Spitzengastronomie vielfältige kulinarische Gaumen- und Darmschmeichler, fermentierte Superfoods. Fermentation ist eine traditionelle und zugleich zeitgemäße Methode, regionale und saisonale Lebensmittel haltbar zu machen und damit einen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung zu leisten. Mit theoretischem Wissen ausgestattet, in der Zubereitung der Grundtechniken begleitet, werden am Ende zwei gefüllte Gläser zum Beobachten des Mikrobentobens und zum späteren Verzehr mit nach Hause genommen. Bitte mitbringen: Schälmesser und Küchenmesser, 1 große Schüssel, Transportkorb.

Gefördert durch  **Baden-Württemberg**
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“

Kreative Küche mit Schokolade

94020 Kochkurs

Dienstag, 01.12.2026, 18–21 Uhr

Reinhard Bauer, Gewürz-Experte

30,00 € zzgl. 15 € Lebensmittelkosten (werden im Kurs eingesammelt)

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

Schokolade steht für Genuss und besondere Geschmackserlebnisse. In diesem Kurs entdecken Sie ihre vielseitige Verwendung

in der kreativen Küche – weit über klassische Süßspeisen hinaus. Lernen Sie außergewöhnliche Kombinationen kennen, etwa die Verbindung von Schokolade mit herzhaften Gerichten wie Hähnchen, und erfahren Sie, wie sich eine Mousse au Chocolat geschmacklich verfeinern lässt. Den Auftakt bildet eine aromatische westafrikanische heiße Schokolade.

Sauerteig Brotbackkurs

94023 Kochkurs

Freitag, 02.10.2026, 17–21 Uhr

Thomas Goldbach

41,00 € zzgl. 12 € für Material und Lebensmittel (werden im Kurs eingesammelt)

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

94024 Kochkurs

Freitag, 15.01.2027, 17–21 Uhr

Thomas Goldbach

41,00 € zzgl. 12 € für Material und Lebensmittel (werden im Kurs eingesammelt)

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

Erleben Sie die Welt des Sauerteigs mit allen Sinnen.

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

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

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

Nachhaltig kochen mit geretteten Lebensmitteln

94029 Kochkurs

Freitag, 23.10.2026, 18–22 Uhr

Janina Grajer, Georg Schiele

10,00 €

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

94030 Kochkurs

Freitag, 22.01.2027, 18–22 Uhr

Janina Grajer, Georg Schiele

10,00 €

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

In unserem Improvisations-Kochkurs mit geretteten Lebensmitteln lernst du, wie du aus übrig gebliebenen Zutaten kreative und schmackhafte Gerichte zaubern kannst. Ein festes Menü gibt es nicht, denn wir widmen uns der Kunst der Resteverwertung und entwickeln gemeinsam spontane Rezepte. Außerdem zeigen wir dir verschiedene Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, um Abfälle zu reduzieren. Begleitet wird der Kurs von spannenden Informationen zur Organisation foodsharing, die sich für die Rettung überschüssiger Lebensmittel einsetzt.



Entdecke neue Wege, Essen wertzuschätzen!
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.
In Kooperation mit foodsharing Schwäbisch Hall/Crailsheim

Entspannung | Meditation

Feldenkrais

95000

Nachmittagskurs

mittwochs ab 23.09.26, 17:30–18:30 Uhr (15x)

Silvia Ofori, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin
115,00 €

Haus der Bildung

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

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

Bitte mitbringen: dicke Socken und bequeme Kleidung.

Zeit für mich – Entspannung im Alltag

95002

Onlinekurs

montags ab 28.09.26, 18:30–19:30 Uhr (6x)

Eva Rosenblatt

45,00 €

Zoom Videokonferenz

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Ansätze der modernen und traditionellen Entspannungslehre kennen. Wir kombinieren Methoden wie die Progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Fantasiereisen mit Einheiten des Yoga Nidra. Der Kurs bietet jede Woche einen neuen Impuls und passt sich in seiner Dynamik den Bedürfnissen der Gruppe an – ideal für alle, die verschiedene Wege zu mehr Gelassenheit ausprobieren möchten.

Achtsam zu mehr Gesundheit

95003

Workshop

Samstag, 07.11.2026, 10–12:30 Uhr

Tatjana Schmidt, Achtsamkeits- und MBSR-Trainerin

19,00 €

Haus der Bildung

Was macht mich gesund? Was tut mir gut? Wie komme ich mit mir selbst und meinen Gefühlen in Kontakt, und welche Strategien kann ich gezielt anwenden?

Der Schwerpunkt liegt nicht auf theoretischem Input, sondern auf den Erfahrungen,

die du selbst machst. Du bekommst sowohl Informationen an die Hand als auch Entspannungs- und Körperübungen, die du im Alltag anwenden kannst.

Der Workshop umfasst theoretische Elemente sowie Yogaübungen und Entspannungstechniken. Wenn du den Alltag hinter dir lassen und Achtsamkeit für dich entdecken möchtest, bist du herzlich eingeladen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, Socken.

Deine Auszeit vom Alltag – Wohlfühlnachmittag für Frauen

95004

F

Workshop

Samstag, 17.10.2026, 14–17 Uhr

Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
25,00 €

Haus der Bildung

Einen Nachmittag lang dem Alltag entfliehen ... Wer kennt es nicht das tägliche „Funktionieren müssen“? Wir wollen Raum schaffen zur Begegnung, zum Gespräch, zum Hineinschnuppern in verschiedene Möglichkeiten der Entspannungstechniken um zur Ruhe zu kommen und zu genießen. Hierbei kommen unter anderem das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Klangschalen zur Anwendung. Abgerundet wird der Abend mit einem Märchen für Erwachsene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke, Zeitungspapier o.ä. als Malunterlage.

Waldbaden

95006

Kompaktkurs

Samstag, 17.10.2026, 13–16 Uhr

Simone Abendschein, Coach für essbare Wildpflanzen

25,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Blockhütte Michelfeld-Rinnen

95007

Kompaktkurs

Samstag, 23.01.2027, 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 Trinken, Sitzunterlage, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Raus aus dem Alltag: Ein Angebot für Erwachsene

95001

Nachmittagskurs

Samstag, 10.10.2026, 13–16 Uhr

Oliver Eyth

23,00 €

Saatschutzhütte, Michelfeld-Rinnen

Vielleicht spürst Du es manchmal: Dieses Sehnen in Dir, kurz raus zu wollen aus allem. Weg von Gedanken, Terminen, Gewohnheiten. Einfach durchatmen, nichts planen müssen. Der Wald macht das möglich. Er nimmt Dich so, wie Du gerade bist. Und er schenkt Dir etwas, das im Alltag oft verloren geht: Weite. Ruhe. Lebendigkeit. An diesem Nachmittag hast Du die Möglichkeit, Dich einzulassen in eine Welt, die nichts von Dir will. Du läufst über Erde, die trägt. Du atmest Luft, die Dir gut tut. Du kannst spüren, wie Dein Körper zur Ruhe kommt und sich das Gefühl, lebendig zu sein, in Dir ausdehnt. Du erlebst ein bisschen Abenteuer, ein bisschen Kindheitsneugier, ein bisschen Staunen.

Klangschalen-Entspannung

95008

Workshop

Samstag, 30.01.2027, 10–16 Uhr

Birgit Franz, Klangpädagogin und Entspannungstrainerin

56,00 €

Lichttraum, Altenhausen 6, SHA

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



Anzeige

Täglich tief durchatmen und zur Ruhe kommen im wohltuenden Mikroklima aus Salz und Sole.

Jetzt reservieren: 0791 7587-130
www.solebad-hall.de

NEU Klangmeditation mit Live-Handpan und Klangschlagen in der Salzgrotte.
Mehr Infos unter:
www.solebad-hall.de/shop/

SOLEBAD
SCHWÄBISCH HALL

Weilerwiese 7 | 74523 Schwäbisch Hall



die wohltuende, entspannende und harmonisierende Wirkung der Klangschale. Eine halbstündige Mittagspause ist in der Kurszeit integriert. Vor Ort stehen Getränke und eine Suppe gegen Spende zur Verfügung. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Socken.

Entspannt in die Vorweihnachtszeit mit PMR

95013 Wochenendkurs

samstags ab 07.11.26, 14–17 Uhr (2x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
45,00 €
Haus der Bildung

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobsen ist eine anerkannte Entspannungsmethode, bei der durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann – genau das Richtige, um „entspannt“ in die hektische Vorweihnachtszeit zu gehen. Die Methode wird achtsam und gut nachvollziehbar angeleitet und erlernt. Die Teilnehmenden erhalten Unterlagen und Übungsbeispiele. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.

Progressive Muskelentspannung

95014 Nachmittagskurs

dienstags ab 06.10.26, 16:30–18 Uhr (10x)

Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
115,00 €
Haus der Bildung

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist ein bewährtes Verfahren zur Stressreduktion und körperlichen Entspannung. In diesem Kurs lernen Sie, einzelne Muskelgruppen gezielt anzuspannen und wieder zu lösen, um körperliche und mentale Spannungszustände bewusst wahrzunehmen und abzubauen. Ziel ist es, mehr Ruhe, Gelassenheit und Körperbewusstsein zu entwickeln. Der Kurs vermittelt die Technik schrittweise und unterstützt die Anwendung im Alltag. Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, Matte und bequeme Kleidung.

Autogenes Training

95015 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 19:45–20:45 Uhr (8x)

Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
65,00 €
Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich fundiertes Entspannungsverfahren zur wirk-

samen Stressbewältigung. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundübungen sowie eine abschließende Ruheformel. Ziel ist es, innere Ruhe, Gelassenheit und Regeneration zu fördern. Der Kurs bietet praktische Anleitung und unterstützt Sie dabei, die Übungen sicher in den Alltag zu integrieren. Bitte mitbringen: dicke Socken, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Zilgrei® Schnupperkurs

95018S Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 15:15–16:15 Uhr (2x)

Christiane Krauß, Heilpraktikerin, Zilgrei®-Therapeutin
15,00 €
Solebad, Bewegungsraum

Atem- und Bewegungstherapie bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Zilgrei® ist eine Methode der Selbstbehandlung bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, die durch einfache Übungen eine tiefe Muskelentspannung und bessere Durchblutung bewirken kann. Das Ziel ist, Gelenke wieder beweglicher zu machen und Schmerzen zu lindern. Die Übungen können auch bei starken Schmerzen angewandt werden und sind in jedem Alter durchführbar. Es ist möglich, nach Besuch des Schnupperkurses in den laufenden Zilgreikurs einzusteigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

in Kooperation mit dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Zilgrei®

95019 Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 16:30–17:30 Uhr (8x)

Christiane Krauß, Heilpraktikerin, Zilgrei®-Therapeutin
60,00 €
Solebad, Bewegungsraum

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die bereits mit den Zilgrei-Grundlagen vertraut sind und für diejenigen, die am Schnupperkurs teilgenommen haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk. In Kooperation mit dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Klassische Massage für Rücken und Nacken

95025 Workshop

Samstag, 07.11.2026, 10–18 Uhr

Andrea Helmling, Heilpraktikerin
60,00 € Preis pro Person, zzgl. 3 € Materialkosten (werden am Kurstag eingesammelt)
Haus der Bildung

Sie lernen die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken der Rücken- und Na-

ckenmassage. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben am Gegenüber. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecken, Isomatte, Massageöl, Kissen.

Yoga

Yoga für Frauen@home

95030 F Onlinekurs

dienstags ab 06.10.26, 19:15–20:30 Uhr (10x)

Anke Feil, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
90,00 €
Zoom Videokonferenz

In 10 dynamischen und zugleich entspannenden Stunden lernen Sie eine von Dinah Rodrigues entwickelte Yogasequenz kennen. Die Übungen verbinden Bewegung, Atemtechniken und Entspannungsverfahren. Ziel des Kurses ist die Förderung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Entspannung und allgemeinem Wohlbefinden.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Frauen ab 35 Jahren sowie an Frauen in den Wechseljahren oder in hormonellen Umstellungsphasen. Die Teilnahme ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Benötigt wird: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Yogamatte, dicke Decke oder Meditationskissen.

Yogilates-Flow

95031 Abendkurs

dienstags ab 22.09.26, 19:15–20:30 Uhr (10x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
85,00 €
Freie Waldorfschule, Kleiner Eurythmiesaal im mittleren Pavillon

In diesem entspannenden und zugleich fordernden Kurs werden Elemente aus dem Hatha Yoga mit Elementen des Pilates Trainings kombiniert und zu einem fließenden und wohltuenden Flow vereint. Fließende Bewegungen, kraftvolle Haltungen und sanfte Dehnungen helfen dabei, vom Tag abzuschalten, in den Körper hineinzuspüren und innerlich zur Ruhe zu kommen. Abgerundet wird die Stunde mit einer Tiefenentspannung mit und ohne Klangschalen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk, Handtuch.



Hatha Yoga für Männer

95032 **M**

Abendkurs

donnerstags ab 17.09.26, 17:30–18:45 Uhr (12x)

 Jürgen Ossowski, Yogalehrer, Physiotherapeut
115,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs können Männer ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur stärken. Durch Atem- und Entspannungsübungen wird die Körperwahrnehmung geschult und verfeinert. So fördert Hatha Yoga die innere Ruhe hin zur Meditation.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, dicke Socken.

Yoga für den Rücken in der Mittagspause

95033

Mittagskurs

mittwochs ab 30.09.26, 12:30–13 Uhr (15x)

Melanie Frank, Übungsleiterin B, Pilates-trainerin

64,00 €

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 05.11.26, 6:45–7:15 Uhr (5x)

Michaela Langer, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

30,00 €

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 Nidra – Tiefenentspannung online

95035

Onlinekurs

montags ab 23.11.26, 18:30–19:30 Uhr (8x)

Eva Rosenblatt

60,00 €

Zoom Videokonferenz

Erleben Sie Yoga Nidra: eine Methode zur tiefgreifenden Regeneration von Körper und Geist. In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in den Zustand des „bewussten Schlafs“ geführt, in dem tiefe Entspannung möglich wird. Neben der angeleiteten Praxis vermittelt der Kurs auch die theoretischen

Grundlagen der Wirkung. Dieses Hintergrundwissen hilft Ihnen dabei, die Methode besser zu verstehen und sich noch intensiver auf den Entspannungsprozess einzulassen. Da die Entspannung bequem im Liegen stattfindet, ist der Kurs auch für körperbehinderte Menschen geeignet.

Yoga Nidra

95036

Workshop

Sonntag, 22.11.2026, 14–17 Uhr

Michaela Langer, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

25,00 €

Haus der Bildung

Zum Jahresausklang schenkt dieser Workshop Raum für Ruhe, Reflexion und tiefe Entspannung. Sanfte Yogaübungen, achtsame Atemtechniken und kurze Meditationen bereiten Körper und Geist auf die Praxis des Yoga Nidra vor.

Yoga Nidra, auch als „yogischer Schlaf“ bekannt, führt in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen, in dem tiefe Erholung und Regeneration möglich werden. In dieser besonderen Zeit zwischen den Jahren richten wir den Blick sowohl auf das vergangene Jahr als auch auf das, was sich im neuen Jahr ent-

fallen möchte. Der Workshop lädt dazu ein, innezuhalten, Belastendes loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und mit mehr Klarheit und Verbundenheit in das neue Jahr zu gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Yoga for Health and Balance

95046

Vormittagskurs

mittwochs ab 30.09.26, 9:45–10:45 Uhr (12x)

Irina Wahl, Yogalehrerin

81,00 €

Haus der Bildung

95047

Nachmittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 16:15–17:15 Uhr (12x)

Irina Wahl, Yogalehrerin

81,00 €

Haus der Bildung

This course is aimed at participants who want to maintain their mobility and enhance their well-being through gentle yoga exercises. A special focus is placed on hip mobility. The sessions include simple postures (Asanas), breathing exercises (Pranayama), and short relaxation phases – all adapted to the

LEBEN MIT DEMENZ

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



Die **Fachgruppe Leben mit Demenz** wird von der Stadt Schwäbisch Hall koordiniert. Sie organisiert zahlreiche Veranstaltungen zum Thema Demenz. Projektpartner sind: AWO Seniorenwohnanlage am Gänsberg, Diakonie daheim, Katholische Sozialstation, Mehrgenerationenhaus, Pflegestützpunkt, Stadtseniorenrat, Volkshochschule Schwäbisch Hall, Zentrum für psychische Gesundheit.

Fachgruppe Leben mit Demenz c/o

Stadt Schwäbisch Hall

Fachbereich Schulen, Soziales und Sport

Am Markt 9

74523 Schwäbisch Hall

Ariane Kurzhals, Telefon 0791 / 751 392


SchwäbischHall

Die Veranstaltungen werden finanziell gefördert durch das Demenz-Netzwerk Landkreis Schwäbisch Hall mit den Mitteln der Pflegekassen zur Förderung regionaler Netzwerke nach § 45c, Abs. 9 SGB XI.



individual abilities of the participants. Regular practice can help strengthen the muscles, improve balance, and promote inner calm. The course takes place in a pleasant and relaxed atmosphere and requires no prior experience.

Der Kurs wird auf Englisch durchgeführt.

Vinyasa Power Yoga

95037X

Abendkurs

dienstags ab 06.10.26, 19:30–20:30 Uhr (10x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yoga-lehrerin, Team Move

89,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser 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 aneinandergereiht (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. In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Vinyasa Flow

95038

Abendkurs

donnerstags ab 17.09.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Laurence Dorner

115,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aul

95039

Abendkurs

freitags ab 18.09.26, 18–19:30 Uhr (9x)

Laurence Dorner

104,00 €

Haus der Bildung

Vinyasa Flow ist eine Form von Hatha Yoga mit fließenden und dynamischen Bewegungen verbunden mit unserer Atmung. Ein Angebot für Anfänger und Geübte, begleitet teilweise mit Musik, für einen besonderen Flow der Asanas (Yoga Übungen). Am Ende darf die Endentspannung (Savasana) nicht fehlen, um die Auswirkung deiner Yogapraxis zu verinnerlichen. Dafür nimmst du am besten eine Decke mit.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, dicke Socken.



Irina Wahl. Foto: privat

Yoga für Frauen – Kraft, Ruhe und innere Balance

95040 F

Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 18–19:30 Uhr (5x)

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

60,00 €

Heimbacher Gasse 3, Schwäbisch Hall

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten und ihren Körper in verschiedenen Lebensphasen achtsam begleiten wollen. Die Stunden verbinden sanfte Yogaübungen, fließende Bewegungen und leichte Kräftigungssequenzen mit dem eigenen Körpergewicht. Ergänzt wird die Praxis durch Atemübungen, Elemente aus dem Yin Yoga sowie wohltuenden Entspannungsreisen. Im Mittelpunkt stehen das eigene Körpergefühl, die innere Balance sowie die besonderen Bedürfnisse von Frauen – sei es im Alltag, in Zeiten von Veränderungen oder in den Wechseljahren. Der Kurs bietet einen geschützten Raum zum Ankommen, Auftanken und Wohlfühlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte.

Yoga von Frau zu Frau

95042 F

Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 19–20:30 Uhr (10x)

Martina Rossak, Yogalehrerin

115,00 €

Haus der Bildung

Für Einsteigerinnen und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs geht es um Dein Wohlbefinden als Frau. Wir praktizieren einen Mix verschiedener Yoga-Arten (Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und Hormon-Yoga). Du lernst verschiedene Atemtechniken kennen, dehnt und kräftigst deine Muskulatur und löst Energieblockaden. Die Körperwahrneh-

mung und die Ausgeglichenheit werden gestärkt. Die Übungen sind auch zu Hause gut praktikierbar.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Sanftes Yoga für jedes Alter

95043

Vormittagskurs

donnerstags ab 24.09.26, 8:30–9:45 Uhr (10x)

Beate Hufeisen, Hatha-Yogalehrerin BDY/EUY

85,00 €

Haus der Bildung

Das Ziel von Hatha-Yoga ist es, die Sensibilität für Körperbewusstsein und Atmung zu schulen und ausgleichend auf körperliche Prozesse zu wirken. Die Beobachtung und Lenkung des Atems kann die Lebensenergie aktivieren, emotionale Erregbarkeit und Stress harmonisch ausgleichen und beruhigen. Streck- und Dehnreize der Muskeln wirken auf das Nerven- und Drüsensystem. Durch das Üben der Bewegungsabläufe (Karanas), Körperhaltungen (Asanas) und Meditation können Beweglichkeit, Vitalität, Kraft und Klarheit verbessert werden.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Face Yoga

95044

Workshop

Samstag, 17.10.2026, 9–12 Uhr

Daniela Regner, Yogalehrerin

39,00 € (inkl. kleinem Faceyoga-Set)

Haus der Bildung

95045

Workshop

Samstag, 23.01.2027, 9–12 Uhr

Daniela Regner, Yogalehrerin

39,00 € (inkl. kleinem Faceyoga-Set)

Haus der Bildung

Wusstest du, dass dein Gesicht aus über 40 mimischen Muskeln besteht? Genau diese Muskulatur kann durch gezielte Übungen ak-



tiviert und gekräftigt sowie die Durchblutung gefördert werden.

In diesem Workshop werden Theorie und Praxis rund um Face Yoga miteinander verbunden. Neben gezielten Übungen für das Gesicht ergänzen sanfte Massage- und Entspannungseinheiten für Gesicht, Nacken und Kiefer das Programm. Der Workshop lädt dazu ein, bewusste Zeit für sich selbst zu nehmen und fördert eine entspannte Gesichtsmuskulatur, eine frische Ausstrahlung sowie einen bewussten, freundlichen Umgang mit Mimik – vom Ausdruck bis zu den kleinen Lachfältchen.

Geeignet für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Interessierte mit ersten Yoga-Erfahrungen.

Bitte mitbringen: Handspiegel.

Gesund und fit im Alter

95048 Vormittagskurs

montags ab 28.09.26, 9–10:15 Uhr (15x)

Gerhard Bosin, Yogalehrer

125,00 €

Haus der Bildung

Sanftes Yoga für Seniorinnen und Senioren. Ziel des Kurses ist es, auch im fortgeschrittenen Alter seinen Körper fit und beweglich zu erhalten. Die Übungen sind auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule ausgerichtet und es kommt hier zu einer sanften Massage aller Wirbelkörper sowie der Gelenke, Organe und Muskulatur. Dadurch kann eine tiefgreifende Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden entstehen. Spezielle Atemtechniken und Entspannungsübungen können zudem zu einer guten inneren Balance führen. Die Übungen sind unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten für alle geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationsskissen.

Vinyasa Power Yoga

95049 Abendkurs

montags ab 21.09.26, 18:15–19:15 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin

83,00 €

Freie Waldorfschule, Kleiner Eurythmiesaal im mittleren Pavillon

Vinyasa Yoga ist eine Form des Hatha Yoga mit fließenden und dynamischen Bewegungen verbunden mit unserer Atmung. Ein Angebot für Anfänger und Geübte begleitet teilweise mit Musik für einen besonderen Flow der Asanas (Yoga-Übungen). Am Ende darf die Endentspannung (Savasana) nicht fehlen, um die Auswirkung deiner Yogapraxis zu verinnerlichen. Dafür nimmst du am besten eine Decke mit.

Bitte Sportkleidung und Matte mitbringen.

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Gerhard Bosin



Foto: privat

Ich bin Gerhard Bosin und mittlerweile 70 Jahr alt, lebenslang immer aktiv gewesen; körperliche Probleme haben mich zum Yoga geführt. Yoga hat mich gelehrt, offen und interessiert, hoffnungsvoll und dem Leben gegenüber zugewandt zu bleiben. Yoga hat eine neue Perspektive in meinem Leben geöffnet, wieder zu meinem Körper und meinem Atem zu finden und diese als Helfer für ein tieferes Empfinden wahrzunehmen. Ich habe gefunden: Yoga ist ein Weg, gesund zu bleiben, wieder Bewegung in das eigene Leben zu bringen und zu sich selbst zu finden, zu positiven Gefühlen, zu Lebensfreude und einer guten Zukunft.

Im Unterricht ist mir wichtig, dass die Teilnehmer/innen in Bewegung kommen und aus dieser Bewegung ein positives Lebensgefühl erfahren. Lernen, wieder zum eigenen Körper und zum eigenen Atem zu kommen, die eigene Tiefe wieder zu finden, sich zu verbinden mit dem tieferen Selbst. Dies zu erfahren als eigene Lebensäußerung: das bist Du!

Hatha Yoga

95064 Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 17–18:30 Uhr (10x)

Beta Lutz, Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren

120,00 €

Hebammenpraxis

95051 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 18:45–20:15 Uhr (10x)

Beta Lutz, Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren

120,00 €

Hebammenpraxis

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei spielt die körperliche Fitness keine Rolle.

Mit Achtsamkeit, Atembeobachtung und verschiedenen Körperhaltungen kannst du dich bewusster wahrnehmen und Vitalität, Entspannung und Wohlbefinden erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk.

Kundalini Yoga

95052 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 19:45–21:15 Uhr (12x)

Marion Koch, Yogalehrerin

125,00 €

Haus der Bildung

95053 Abendkurs

dienstags ab 06.10.26, 19:30–21:15 Uhr (10x)

Bernhard Schäfer, Yoga Instructor

125,00 €

Haus der Bildung

Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab.

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Ein kleiner Kurs in Yoga – Dein Weg zu Dir

95054 Nachmittagskurs

freitags ab 09.10.26, 13:30–14:45 Uhr (8x)

Gerhard Bosin, Yogalehrer

78,00 €

Haus der Bildung

Yoga ist mehr als die Körper- und Atemübungen, wie wir es aus den Yogastunden kennen. Yoga ist ein für jede und jeden praktikabler Weg zu sich selbst. Dieser Kurs ist eine Hinführung zum Yoga in Theorie und Praxis für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Geübte, die Yoga besser verstehen und vertiefen möchten. Jede Stunde widmet sich einem Schwerpunkt – von Bewegung und Atmung über Mantras und Energiesysteme bis zu den ethischen Prinzipien des Yoga. Mit Übungen, Atemtechniken und Impulsen entsteht Raum, Yoga ganzheitlich zu erfahren und mehr bei sich selbst anzukommen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Yoga – Bewegung und Stille

95055 Abendkurs

mittwochs ab 07.10.26, 19:15–20:45 Uhr (10x)

Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin

115,00 €

Freie Waldorfschule, Großer Eurythmiesaal

In diesem Kurs werden wir mit Übungen aus dem Kundalini Yoga unseren Körper achtsam bewegen und kräftigen. In der Tiefenentspannung können wir den Wirkungen der einzelnen Übungen nachspüren und uns öffnen für das, was in uns ist. Stilles Sitzen und den Strom des Atems wahrnehmen, kann den Geist ruhig und friedvoll werden lassen. Wir



Allgemeiner Hinweis



Yogaübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht und unterstützen bei den täglichen Herausforderungen. In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Abstand und können loslassen.

Yoga ist ein Weg, der sanft, fordernd und meditativ sein kann.

Jeder Yogalehrende setzt dabei mit seinem Unterrichtsstil eigene Schwerpunkte.

beenden die Stunde mit einer stillen Meditation.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Bitte beachten: Es ist keine Umkleidekabine vor Ort.

Yoga für alle

95056 Nachmittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 17–18:15 Uhr (10x)

Anna Unrath, Yogalehrerin Basic BDY

85,00 €

Freie Waldorfschule, Kleiner Eurythmiesaal im mittleren Pavillon

Lerne durch Selbsterfahrung den Kern von Yoga kennen. Es bedeutet Mitgefühl mit allen Lebewesen und nicht zuletzt für sich selbst zu entwickeln.

Im Grunde gibt es keinen Platz für Ehrgeiz und Selbstoptimierungswahn im Yoga. Vielmehr geht es um ein Forschen, Erkennen und Entwickeln des wahren Selbst. Das Praktizieren hat also eine Menge mit Selbsterkenntnis zu tun und führt, meiner Meinung nach, zu persönlicher Authentizität.

Bitte mitbringen: geeignete Matte als Unterlage, Sitzkissen o. Ä., Decke, Getränk empfohlen.

Bitte beachten: Es ist keine Umkleidekabine vor Ort.

Yoga Namasté im Herbst

95059 Nachmittagskurs

freitags ab 25.09.26, 16:30–17:45 Uhr (10x)

Frizzi Verleger, Yogalehrerin

(Devi Authentic Yoga)

85,00 €

Haus der Bildung

Yoga Namasté im Winter

95060 Nachmittagskurs

freitags ab 04.12.26, 16:30–17:45 Uhr (10x)

Frizzi Verleger, Yogalehrerin

(Devi Authentic Yoga)

85,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs werden Elemente aus verschiedenen Yogastilen kennengelernt, vertieft und geübt. Durch gezielte Atem-, Schüttel- und Klopftechniken und dynamische Meditationen wird die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Umkehr- und Drehhaltungen und der Wechsel von Spannung und Entspannung helfen dabei, sich selbst und

seinen Körper wahrzunehmen und die Verbundenheit zu stärken.

Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung sind herzlich willkommen.

„Es geht darum, das innere Rauschen auszuschalten, und zu spüren, wofür Dein Herz wirklich schlägt.“ (Luna Schmidt)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken, Decke.

Yoga für Senior:innen auf dem Stuhl

95061 Nachmittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 17–17:45 Uhr (10x)

Lara Botta, Yogalehrerin

58,00 €

Haus der Bildung

Stuhl-Yoga eignet sich für jedes Niveau und ist ideal für Seniorinnen und Senioren, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität tun möchten. Yoga ist ein bewährtes Übungssystem, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem Kurs erleben Sie Yoga bequem auf dem Stuhl – sanft, achtsam und ohne Leistungsdruck. Mit einfachen Bewegungen, Atem- und Entspannungsübungen fördern Sie Beweglichkeit, kräftigen sanft die Muskulatur und finden innere Ruhe.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken, Kissen.

Hatha Yoga – Kraft und Balance für Körper und Geist

95062 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 18:15–19:15 Uhr (10x)

Lara Botta, Yogalehrerin

78,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Hatha Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus Indien, das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Im Kurs erwarten Sie Asanas (Körperübungen) sowie Atem- und Entspannungsübungen. Die Übungen werden achtsam und kräftigend ausgeführt, fördern Muskelkraft, Beweglichkeit und innere Balance. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung, warme Socken und Pullover für Endentspannung (bei Bedarf: Decke zum Zudecken).

Yoga für Eltern und Kinder (6–9 Jahre)

95100 Eltern mit Kind 6–9 Jahre

Samstag, 17.10.2026, 10–11:15 Uhr

Stephanie Bauer, Silke Gerds

20,00 €

Haus der Bildung

Gemeinsame Auszeit für Entspannung und Verbindung. Statt wählen zu müssen, bekommt ihr beides: Nach einer kurzen Einstimmung trennen sich die Gruppen. Kinder entdecken spielerisch Yoga mit Bewegung,

Fantasie und Ruhe, während Eltern eine spannende Yin-Yoga-Einheit genießen. Zum Abschluss kommen alle für Entspannung, kleine Massage und Austausch zusammen. Für ein oder beide Elternteile mit Kind, ohne Vorkenntnisse.

Qi Gong | Taiji

Qi Gong Yangsheng – Übungen zur Pflege des Lebens

95066 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Bert Rößler, Dipl. oec. troph. (FH), Mind-Body-Medizin Therapeut, Übungsleiter Qi Gong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

115,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik



Foto: privat

Qi Gong ist eine aus China stammende Übungspraxis mit Wurzeln in der traditionellen Chinesischen Medizin und der daoistischen Lebensphilosophie. Im Kurs werden sanfte Bewegungen, ruhige Körperhaltungen, Atemübungen sowie einfache Konzentrations- und Vorstellungsübungen, z.B. „Die 8 Brokate“, die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong oder „das Spiel der fünf Tiere“ angeleitet und gemeinsam praktiziert. Ziel ist es, Körperwahrnehmung, Entspannung, innere Ruhe und Beweglichkeit zu fördern und einen bewussten Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

Qigong der vier Jahreszeiten

95067 Nachmittagskurs

freitags ab 02.10.26, 16–17 Uhr (12x)

Gisela Khodamoradi, Gymnastiklehrerin, Tai Chi- und Qi Gonglehrerin

83,00 €

Post SG

„Qigong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen wirkungsvollen Übungen auch mit



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!

Elementen aus dem Tai Chi, mit denen wir unsere inneren Organe stärken, unsere Lebensenergie, Vitalität und innere Ruhe steigern können. Es ist eine Methode, sich auf die Besonderheiten der Jahreszeiten einzustellen und deren Kräfte zu nutzen. Der Frühling (Holz-Element) ist die Zeit der Wiedererweckung der Erde, der Sommer (Feuer-Element) die Zeit der Reife und üppigen Schönheit. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

Gesundheitsschützendes Qigong

95068X

Nachmittagskurs

dienstags ab 15.09.26, 17–18 Uhr (8x)

Thomas Lee Johnson, Karatelehrer, Selbstverteidigung, Qigong-Lehrer
60,00 €
Brenzhaus

Qigong ist ein Teilbereich der chinesischen Medizin (TCM). Qigong-Übungen dienen der Vorbeugung und Gesunderhaltung ebenso wie zur Anregung der Selbstheilungskräfte und zur Therapieunterstützung durch den ungehinderten Fluss der Lebensenergie Qi. Man lernt das Qi des Körpers und das Qi der Außenwelt zu vereinen. Das Ziel ist es, die gesamte Funktionsfähigkeit des Organismus zu verbessern.

Anmeldung unter www.fbs-sha.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Wasser.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Medizinisches Qigong – Einsteiger & Vertiefer

95069X

Workshop

Samstag, 10.10.2026, 9–17 Uhr

IPG Waldenburg, Dr. Stefan Krause
120,00 €
Sportschule Waldenburg

Der Samstag richtet sich an Qigong-Einsteiger:innen und vermittelt Grundlagen des Medizinischen Qigong sowie erste praktische Bewegungen. Ziel ist das Verständnis der ganzheitlichen Methode und die Fähigkeit, einfache Übungen selbstständig anzu-

wenden. Erfahrene Daoyin Yangsheng Gong (DYSG)-Praktizierende üben parallel mit, wodurch gemeinsames Lernen sowie Vertiefung von Haltung, Schrittarbeit, Atmung und Körperwahrnehmung entsteht. Schwerpunkt sind die „8 Brokate“ (Ba Duan Jin) in verschiedenen Varianten, inkl. DYSG- und ShaoLin-Formen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Wasser.

In Kooperation mit dem Fortbildungsinstitut Waldenburg

He-Taiji Quan – Bewegung in Harmonie

95078

Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 18–19:15 Uhr (15x)

Norbert Callies, Lehrer für Taiji
140,00 €
Haus der Bildung

He-Taiji Quan gehört in China zu den großen Taiji-Stilen, ist in Deutschland aber noch kaum verbreitet. Daher ist er in seiner Ausführung noch unverfälscht oder durch westliche Einflüsse vereinfacht.

Im Kurs werden auf den Körper abgestimmte, kreisrunden Bewegungen trainiert, die zum Ziel haben, den Energiefluss anzuregen.

Damit können Blockaden im Körper gelöst und die Gesundheit, Beweglichkeit und Lebensqualität gefördert werden.

Ziel des Kurses ist es nicht, in kurzer Zeit einen Ablauf zu erlernen, sondern die Intensität und Wirkung einzelner Formen zu erleben. He-Taiji Quan kann jede:r lernen und ist für alle bestens geeignet, auch für Anfänger, unabhängig vom Alter oder Fitnesszustand.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

He-Taiji Quan – Fortgeschrittene

95075

Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 19:30–20:30 Uhr (15x)

Norbert Callies, Lehrer für Taiji
115,00 €
Haus der Bildung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit den Grundlagen bereits vertraut sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

Kräftigungs-, Beweglichkeitstraining

Rückenstark – fit und kraftvoll im Alltag

96001X

Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 18:15–19:15 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 bieten wir Ihnen ein effektives Training, das gezielt Ihre Kraft und Beweglichkeit steigert. Unser Rückenkurs hilft Ihnen dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Muskulatur zu stärken. Dieser Kurs bietet die perfekte Unterstützung für einen starken, schmerzfreien Rücken. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, ein großes Handtuch für die Matte.
In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

Rückenfit – Fitness von Kopf bis Fuß

96002

Vormittagskurs

montags ab 14.09.26, 9–10 Uhr (13x)

Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport
DOSB
89,00 €
Dorfgemeinschaftshaus in Uttenhofen



Anzeige

Tauchen Sie ab in echter **Haller Sole** und entspannen Sie in unserer **Sauna-Erlebniswelt**.

Täglich:

Aqua-Fitness & Aufgüsse mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen

Gutscheine und Tickets an der Kasse oder im **Onlineshop** kaufen unter: www.solebad-hall.de

SOLEBAO
SCHWABISCH HALL

Weilerwiese 7 | 74523 Schwäbisch Hall



Eine Kombination aus einem Workout, mit und ohne Sportgeräte, zur Anregung unseres Herz-Kreislaufsystems und einem anschließenden Muskeltraining für den ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt darauf, den Rücken zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen, für eine bessere Haltung zu sorgen und mit gezielten Dehnungs- und Lockerungsübungen Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Zusätzliche Entspannungs- und Atemübungen können für Erholung und ein positives Körpergefühl sorgen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken.

Rückenfit mit Babs

96003 Nachmittagskurs

montags ab 21.09.26, 17-17:45 Uhr (14x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B-Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha 78,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

In diesem Kurs wird die gesamte Rückenmuskulatur durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. In Kombination mit Bauchübungen stärken wir unseren Rumpf. Schulter- und Nackenschmerzen können so vorgebeugt und gelindert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Bewegter Rücken

96004 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 17:25-18:25 Uhr (15x)

Janine Leonberger, Fitnesstrainerin B-Lizenz 115,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur kombiniert mit Techniken zur Entspannung und Mobilisation der Wirbelsäule. Durch regelmäßiges Training wird die Körperhaltung verbessert, Verspannungen werden gelöst und Rückenbeschwerden können langfristig reduziert werden.

Die Stunde startet mit Aufwämbewegungen und Mobilisation und endet mit Stretching.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Rückenfit

96006 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 20:15-21:15 Uhr (15x)

Marc Engelhardt, Bewegungs- und Sporttherapeut 115,00 €
Haus der Bildung

Dieser Kurs kombiniert gezieltes Ganzkörpertraining mit Stabilisationsübungen, um die Haltung zu verbessern, Beschwerden vorzubeugen und somit die körperliche Gesundheit zu fördern. Durch verschiedene

Übungsstufen wird das Training individuell anpassbar gestaltet und bleibt für alle Fitnesslevel abwechslungsreich und geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Gezieltes Krafttraining für den Beckenboden

96007X F Vormittagskurs

donnerstags ab 24.09.26, 11:45-12:45 Uhr (8x)

IPG Waldenburg 95,00 €
Sportschule Waldenburg

Ein gut trainierter Beckenboden ist entscheidend für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Inkontinenzproblematiken entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Unter fachlicher Anleitung erfahren Sie, wie Sie Ihren Beckenboden effektiv trainieren können – ideal für Frauen und Männer jeden Alters. Schenken Sie sich selbst mehr Stabilität und Lebensqualität!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Pilates

96010 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 19:15-20:15 Uhr (10x)

Melanie Frank, Übungsleiterin B, Pilates-trainerin 78,00 €
Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit ausgeübt werden kann. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Unter gezielter Atemtechnik wird die tiefliegende Muskulatur und die aufrechte Haltung gestärkt. Während des Kurses werden bestimmte „Bewegungsthemen“ wiederholt und vertieft, die Intensität der Übungen langsam gesteigert. Die Teilnehmenden üben im eigenen Tempo und in eigener Intensität.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Socken, Handtuch.

BASI® Pilates für Einsteiger:innen

96011 Vormittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 10-11 Uhr (14x)

Isinsu Baykal Coksen 99,00 €
Haus der Bildung

96012 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 18:35-19:35 Uhr (14x)

Isinsu Baykal Coksen 99,00 €
Haus der Bildung

BASI® Pilates richtet sich an alle, die einen Ausgleich für den meist wenig oder einseitig beweglichen Alltag suchen. Es ist ein ef-

Allgemeiner Hinweis



Gezieltes gesundheitlich orientiertes Training hilft, die allgemeine Ausdauerleistung zu steigern und Kondition aufzubauen. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm kräftigt gleichzeitig die Muskulatur und fördert die Koordination und Körperwahrnehmung. Besonders Übungen ohne Geräte (nur mit dem eigenen Körpergewicht) ermöglichen es, auch außerhalb der Kursstunde ein effektives Training durchzuführen.

fektives und funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die Tiefenmuskulatur durch eine spezielle Atemtechnik angesprochen wird. Dabei wird ein Gleichgewicht zwischen Flexibilität und Kraft hergestellt. BASI® Pilates legt den Fokus auf Ganzheitlichkeit, wodurch es für Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus geeignet ist und sich den individuellen körperlichen Gegebenheiten anpassen lässt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, rutschfeste Socken, Handtuch.

BASI® Pilates Mittelstufe

96013 Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 18:15-19:15 Uhr (14x)

Isinsu Baykal Coksen 99,00 €
Haus der Bildung

BASI® Pilates richtet sich an alle, die einen Ausgleich für den meist wenig oder einseitig beweglichen Alltag suchen. Es ist ein effektives und funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die Tiefenmuskulatur durch eine spezielle Atemtechnik angesprochen wird. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die die Grundlagen des Pilates bereits kennen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, rutschfeste Socken, Handtuch.

Pilates

96014 Abendkurs

donnerstags ab 08.10.26, 18:30-19:30 Uhr (12x)

Carolin Hörner, Pilateslehrerin 83,00 €
Freie Waldorfschule, Kleiner Eurythmiesaal im mittleren Pavillon

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit ausgeübt werden kann. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Unter gezielter Atemtechnik wird die tiefliegende Muskulatur und die aufrechte Haltung gestärkt. Während des Kurses werden bestimmte Bewegungsthemen wiederholt und vertieft, die Intensität der Übungen langsam gesteigert. Die Teilnehmenden üben im eigenen Tempo und in eigener Intensität.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.



KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Carolyn Hörner

Mein Name ist Carolyn Hörner und ich unterrichte klassisches Pilates. Meine Ausbildung habe ich 2020 bei moveorespirio in Stuttgart absolviert. Danach nahm ich an regelmäßigen Fortbildungen teil um mich stetig weiterzubilden.

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das gezielt Muskelkräftigung mit Dehnung und kontrollierter Bewegung verbindet. Durch regelmäßiges Training werden Haltung, Beweglichkeit und Körperstabilität nachhaltig verbessert sowie muskulären Dysbalancen entgegengewirkt. Gleichzeitig stärkst du dein Körperbewusstsein und fördest deine allgemeine Fitness und Wohlbefinden. Das klassische Pilates bietet zahlreiche Variationen der Übungen, sodass jede Trainingseinheit individuell an das Leistungsniveau und die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden kann.

Pilates (Fortgeschrittene)

96015 Abendkurs

mittwochs ab 16.09.26, 18:45–19:45 Uhr (18x)

Karin van Seil, Physiotherapeutin, Pilates-trainerin

145,00 €

Haus der Bildung

Die Umsetzung der klassischen Pilates-Prinzipien macht 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! Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

Pilates für Vielsitzende

96016 Workshop

Sonntag, 06.12.2026, 9:30–13 Uhr

Carolyn Hörner, Pilateslehrerin

28,00 €

Haus der Bildung

96017 Workshop

Samstag, 19.12.2026, 9:30–13 Uhr

Carolyn Hörner, Pilateslehrerin

28,00 €

Haus der Bildung

96018 Workshop

Sonntag, 24.01.2027, 9:30–13 Uhr

Carolyn Hörner, Pilateslehrerin

28,00 €

Haus der Bildung

96019 Workshop

Sonntag, 31.01.2027, 9:30–13 Uhr

Carolyn Hörner, Pilateslehrerin

28,00 €

Haus der Bildung

Langes und häufiges Sitzen kann zu Verspannungen, muskulären Dysbalancen und ungünstigen Haltungsgewohnheiten führen. In diesem Pilateskurs arbeiten wir mit Übungen aus dem klassischen Pilates sowie allgemeinen Dehn- und Kräftigungsübungen gezielt daran, die Beweglichkeit zu verbessern, die Körperhaltung zu fördern und verspannte Bereiche zu entlasten. Durch ausgewählte Übungen werden insbesondere Brust, Schultern und Hüfte geöffnet, gekräftigt und gedehnt, die Rumpfmuskulatur gestärkt und die natürliche Aufrichtung des Körpers unterstützt.

So können Verspannungen gelöst und mehr Wohlbefinden sowie Bewegungsfreiheit im Alltag erreicht werden.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

Pilates Grundlagenworkshop

96020

Samstag, 26.09.2026, 10–12:30 Uhr

Fotini Karpouzi, Pilates-trainerin

35,00 €

Haus der Bildung

Pilates stärkt die Körpermitte (Power House) und fördert Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Im Grundlagenworkshop werden die Prinzipien der Pilates-Methode vermittelt: Atmung, Zentrierung, Kontrolle und präzise Bewegungsausführung. Nach einer kurzen Einführung folgt ein ca. 60-minütiges Power-House-Training mit grundlegenden Übungen. Den Abschluss bildet eine Dehnungs- und Mobilisationsphase. Geeignet für Einsteiger:innen und alle, die Pilates kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

Faszien Workshop – Grundlagen

96021

Workshop

Samstag, 10.10.2026, 9–12 Uhr

Stefan Scheufele, Physio- und Schmerz-therapeut

50,00 €

Haus der Bildung

Faszien spielen eine wichtige Rolle für Beweglichkeit, Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit. In diesem Workshop erweitern Sie Ihr Wissen über Faszien und stärken Ihre Gesundheitskompetenz. Sie lernen den sachgerechten Einsatz von Faszienrolle, Ball, Doppelrolle und Fascia Gun sowie Übungen zur Mobilisation und Regeneration kennen. Theorie und praktische Anwendung werden miteinander verbunden. Eine Einführung in das Schröpfen (Cupping) ergänzt den



Stefan Scheufele. Foto: privat

Workshop. Die vermittelten Techniken lassen sich leicht in Alltag und Beruf integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Faszien Workshop – Vertiefung & Bewegung

96022 Workshop

Samstag, 24.10.2026, 14–17 Uhr

Stefan Scheufele, Physio- und Schmerz-therapeut

50,00 €

Haus der Bildung

In diesem Aufbauworkshop vertiefen Sie Ihr Wissen über Faszien und erweitern Ihre Kompetenzen für einen gesundheitsorientierten Umgang mit dem eigenen Körper. Im Mittelpunkt stehen Triggerpunkte, gezielte Schmerzpunktbehandlung sowie Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung. Durch praktische Einheiten aus Mobility, Faszienfitness und Regeneration erfahren Sie, wie Sie Verspannungen lösen, Stress reduzieren und Ihre Bewegungsqualität nachhaltig fördern können. Ideal für alle, die ihr Wissen aus dem Grundlagenworkshop vertiefen und ihren Körper langfristig beweglich, leistungsfähig und entspannt halten möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Faszientraining und Mobilität

96023 Nachmittagskurs

dienstags ab 12.01.27, 17–18 Uhr (4x)

Stefan Scheufele, Physio- und Schmerz-therapeut

55,00 €

Haus der Bildung

Bewegung, Mobilität und Regeneration stehen in diesem 4 teiligen Faszienkurs im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen, moderne Faszienmethoden und praktische Techniken



lernen die Teilnehmenden, Verspannungen zu lösen, ihre Beweglichkeit zu verbessern und das eigene Körpergefühl nachhaltig zu stärken. Jede Einheit kombiniert Theorie und Praxis und bietet abwechslungsreiche Inhalte rund um Faszien-Training, Mobility, Selbstmassage und Entspannung. Der Kurs eignet sich als Ausgleich zum stressigen Alltag, bei sportlicher Belastung oder zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Workshop Kinesiotaping

96024 Workshop

Samstag, 14.11.2026, 9–12 Uhr

Stefan Scheufele, Physio- und Schmerztherapeut

50,00 €

Haus der Bildung

In diesem Workshop erwerben Sie grundlegende Kenntnisse des Kinesiotapings und erfahren wie Tape gezielt zur Unterstützung von Muskeln, Gelenken und Bewegungsabläufen eingesetzt werden kann.

Sie erhalten einen verständlichen Einblick in Anatomie, Anwendungsbereiche, Kontraindikationen und richtige Anlagetechniken. Im Praxisteil werden verschiedene Tape-Anlagen für Fußgelenk, Knie, Rücken, Schulter, Nacken, Ellbogen und weitere Bereiche direkt angewendet und geübt. Die Techniken können anschließend selbstständig im Alltag, beim Sport oder zur Unterstützung anderer angewandt werden können.

Ideal für Sportler, aktive Menschen oder alle, die ihren Körper im Alltag besser unterstützen und die Techniken auch bei anderen anwenden möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Hinweis: Bitte für den Praxisteil bequeme und möglichst kurze Kleidung tragen bzw. Kleidung, die sich gut hochschieben lässt, damit die entsprechenden Körperbereiche für das Tape gut erreichbar sind.

Dehnen und Mobilisieren nach Liebscher & Bracht®

96025 Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 14–15 Uhr (5x)

Claudia Günther

49,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Sie den Teil der Liebscher & Bracht Schmerztherapie kennen, den Sie selbstständig anwenden können, mit dem Ziel schmerzfreier zu werden. Durch Faszienrollmassage wird das muskulär / fasziale Gewebe optimal auf die ausgewählten Engpassdehnungen vorbereitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte.

Bodystyling – Stretching

96026 Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 18:15–19:15 Uhr (15x)

Melanie Frank, Übungsleiterin B, Pilatetrainerin

115,00 €

Freie Waldorfschule, Turnhalle

Nach einem Warm-up zur Stoffwechselaktivierung werden unsere Muskeln mit Übungen aus Pilates und funktioneller Gymnastik aufgebaut und gestrafft. Bodystyling und Stretching gehen harmonisch ineinander über und runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte.

Faszien in Bewegung

96027 Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 16:15–17:15 Uhr (10x)

Janine Leonberger, Fitnesstrainerin B-Lizenz

81,00 €

Haus der Bildung

Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen, das Körpergefühl verbessern – all das ist möglich mit gezielten Übungen für das fasziale Gewebe. In diesem Kurs erwarten Sie sanfte Dehnungen, federnde Bewegungen und Impulse, die die Faszien geschmeidig halten und Ihre Mobilität im Alltag unterstützen.

Die Übungen sind für jedes Fitnesslevel geeignet und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

After-Working-Stretch

96028 Abendkurs

montags ab 05.10.26, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Elena Krüger, Zumba® Instructorin

81,00 €

Haus der Bildung

Das Ziel in diesem Kurs ist die Beweglichkeit zu fördern und den Verspannungen durch einseitige Körperhaltungen oder viel Sitzen im Alltag entgegenzuwirken. Nach einem kurzen Aufwärmen wollen wir den Körper durch sanfte Stretch- und Dehnübungen mobilisieren und lockern. Wir trainieren sowohl im Stand als auch auf der Matte und schließen den Kurs mit einer kurzen Entspannung ab.

Bitte mitbringen: eigene Matte oder Handtuch für die Matte, bequeme Sportkleidung.

Stretching meets Bodyforming

96029 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 19:45–20:45 Uhr (12x)

Anita Breuninger-Polk, Fachlehrerin für Sport- und Bewegungserziehung

81,00 €

Turnhalle Langer Graben, Langer Graben 10, Schwäbisch Hall

Bewegen, Wohlfühlen und Entspannen – zur Steigerung der Gesundheitskompetenz.

Das Kursangebot beinhaltet ein gezieltes Muskeltraining, das zu mehr Kraft, Körperstabilität und Beweglichkeit und einer guten Körperhaltung führen kann. Schwache Muskelgruppen (Bauch, Gesäß, Rumpf, etc.) werden gekräftigt, die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt. Kombiniert mit bewusster Atmung, Balanceübungen und Stretching kann mit dem Einsatz vielfältiger Musikgenres ein entspannender Wohlfühleffekt im ganzen Körper entstehen.

Die im Kurs angeleiteten Übungen können auch im Alltag angewandt werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte.

Fitnessgymnastik

Kraftzeit für Frauen ab 30

96030 **F** Vormittagskurs

samstags ab 19.09.26, 9–10:15 Uhr (10x)

Janine Leonberger, Fitnesstrainerin B-Lizenz

130,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 30 Jahren, die ihre körperliche Stärke gezielt aufbauen und gleichzeitig etwas für ihr Wohlbefinden und ihre innere Balance tun möchten. In motivierender Atmosphäre trainieren wir Kraft, Stabilität und Ausdauer. Jede Stunde beginnt mit einem kurzen Cardio-Warm-up, das den Kreislauf aktiviert und den Körper auf das Training vorbereitet.

Im Mittelpunkt steht anschließend etwa 30 Minuten Krafttraining mit der Langhantel, bei dem große Muskelgruppen effektiv gestärkt werden. Zum Abschluss jeder Einheit sorgt eine geführte Entspannungsreise dafür, den Körper zur Ruhe kommen zu lassen und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Gymnastik-Mix

96031 Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.26, 9–10 Uhr (11x)

Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz

78,00 €

Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

Dem Aufwärmen zu modernen Rhythmen folgt ein intensives Körpertraining (Beweg-



lichkeit, Kräftigung und Stretching) mit und ohne Handgeräte. Entspannung rundet die Stunde ab mit dem Ziel, gestärkt und gesammelt nach Hause zu gehen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk.

Bitte beachten: Es ist keine Umkleidekabine vor Ort.

Happy Herbst

96032 Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 16:30–17:30 Uhr (12x)

Nina Schenk, Physiotherapeutin

81,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

Um Sie für den Herbst wieder richtig fit zu machen, werden Inhalte aus Aerobic- und Ausdauerseinheiten gemischt mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper passend für Sie bunt gemixt. Die Inhalte entsprechen neuesten Fitnesstrends und sorgen für eine ausgewogene kräftige Muskulatur. Abgerundet wird das Ganze durch Dehnübungen und verschiedenste Entspannungsverfahren. So starten Sie gut in den Herbst und kommen fit durch den Winter.

Bitte mitbringen: Sportkleidung.

In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak

Body Fitness 40+

96033 Abendkurs

dienstags ab 22.09.26, 18–19 Uhr (10x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

78,00 €

Freie Waldorfschule, Kleiner Eurythmiesaal im mittleren Pavillon

Ein Workout mit Musik, dass den ganzen Körper bewegt und kräftigt. In diesem Kurs werden rückenschonend Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert – es darf auch geschwitzt werden.

Für diesen Kurs sind außer Spaß an der Bewegung keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk, Handtuch.

Morgenmix

96034 Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.26, 9–10 Uhr (15x)

Gudrun Maurer, Übungsleiterin STB

115,00 €

Haus der Bildung

Freude und Spaß an der gemeinsamen Bewegung ist wichtig. Der einstündige Kurs bietet einen Fitness-Mix aus Koordination, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching als ruhiger Ausklang der Stunde. Teilnehmen können Männer und Frauen verschiedensten Alters. Neben den Kräftigungsübungen ist auch der Spaß und das Mitei-

inander in der Gruppe wichtig. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch.

Fitnessmix für Frauen

96035 F Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.26, 10:10–11:10 Uhr (15x)

Gudrun Maurer, Übungsleiterin STB

115,00 €

Haus der Bildung

Dieser Kurs bietet eine vielseitige Mischung aus Bewegung, Spaß und Frische, um den Tag aktiv zu starten. Das Workout kombiniert Warm-up, Krafttraining und Stretching, um die Fitness zu verbessern und Energie zu tanken. Geeignet für alle Fitnesslevel und Altersgruppen. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch.

Ganzkörpertraining: Special Rücken, Bauch, Po

96036 Abendkurs

dienstags ab 22.09.26, 19:15–20:15 Uhr (15x)

Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin

115,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

Nach dem Aufwärmen der Muskeln und Lockerung der Gelenke bringen wir den Kreislauf in Schwung und kräftigen und straffen den ganzen Körper. Ein gezieltes Training für Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte.

Fit in den Winter

96037 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 18:15–19:15 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention

(Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin

81,00 €

Turnhalle Sonnenhof

Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching.

Bitte mitbringen: Sportkleidung.

Gymnastik für Frauen 50+

96038 F Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 20–21 Uhr (15x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin

115,00 €

Turnhalle Sonnenhof

In diesem Kurs wird eine abwechslungsreiche Stunde mit Körperwahrnehmung und -kräftigung, Dehnungs- und Koordinationsübungen mit und ohne Geräte angeboten. Elemente aus Yoga und Pilates ergänzen das ganzheitliche Körpertraining. Bitte mitbringen: Matten und Sportkleidung.

Bodyshape

96040 Abendkurs

dienstags ab 03.11.26, 18–19 Uhr (10x)

Angelika Kiuntke, Fitnesstrainerin B Lizenz

78,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,

Komberger Weg 53, Aula

Bodyshape ist ein traditionelles Fitness-Workout, das Muskulatur und Ausdauer gleichermaßen trainiert. Dadurch kann das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und die Fettverbrennung angekurbelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Intensität der einzelnen Übungen kann selbstständig gesteuert werden.

Bitte Sportkleidung, Getränk, Hanteln (oder kleine Wasserflaschen) und eine Matte mitbringen.

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

96041 Abendkurs

dienstags ab 15.09.26, 18–19 Uhr (5x)

Angelika Kiuntke, Fitnesstrainerin B Lizenz

39,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

In diesem Kurs werden Übungen aus dem hochintensiven Intervalltraining (HIT) 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 mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Hanteln (oder kleine Wasserflaschen) und eine Matte.

High Intensive Intervall Training (HIIT)

96041X Abendkurs

montags ab 21.09.26, 18–19 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

High Intensive Intervall Training ist ein hochintensives Kraftausdauertraining. Mit motivierender Musik verbrennst du Kalorien und kurbelst deinen Fettstoffwechsel an.

Mit Methoden wie Tabata und Zirkeltraining lässt du deine Pfunde purzeln. Erfahre außerdem Hintergründe zu Ausdauertraining und Energiestoffwechsel.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, ein großes Handtuch für die Matte.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg



Fitness und Gymnastik für Männer ab 40

96042 M Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 18–19 Uhr (15x)

Kirsten Kurz, Aerobic+ Fitness Instructor B-Liz.; Rückenfitness-Instructor B-Liz.; Aquafitness-Instructor, DLRG Bronze Rettungsschwimmer-Abzeichen); HOT IRON® Instructor+ Specialist (Langhantel-Training, diverse Levels)

115,00 €

Turnhalle Sonnenhof

In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert: Kraft, Ausdauer, Balance und Gleichgewicht, Haltung und Beweglichkeit.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene ohne gravierende gesundheitliche Einschränkungen.

Evtl. anfallende Kosten für Fitnesstubes in Höhe von ca. 7 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportschuhe und Sportbekleidung, Fitness-Tube, ggf. eigene Matte.

Fitness-Mix

96043 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 18:30–19:30 Uhr (11x)

Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz

78,00 €

Turnhalle Kreuzäcker

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit motivierender Musik und abschließender Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung.

Fitnessgymnastik

96044 Abendkurs

montags ab 21.09.26, 17–18 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin

81,00 €

Freie Waldorfschule, Kleiner Eurythmiesaal im mittleren Pavillon

96045 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 17–18 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates, Yogalehrerin

81,00 €

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 mitbringen: Sportkleidung.

M.A.X.® Fitness

96047X Abendkurs

montags ab 05.10.26, 17:45–18:15 Uhr (10x)

Team Move

44,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser und Duschen)

Fitness- und Freizeitzentrum Move

(Gschlachtenbretzingen)

M.A.X.® ist ein 30-minütiges Group-Fitness-Format mit intensiven Intervallen (45/15 Sek.) zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Drei Übungen folgen stets aufeinander – mit und ohne Step. Im Fokus stehen Beine, Gesäß, Oberkörper und Core. Balance-Elemente sind integriert. Das Ganzkörpertraining fördert Muskelaufbau und Fettverbrennung.

WICHTIG: Für Personen mit Rücken-, Knie- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen NICHT geeignet!

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Functional Training – das neue Krafttraining

96048X Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 19:30–20:30 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 gezielter Übungen verbessert. Der ganze Körper wird mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten trainiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, ein großes Handtuch für die Matte.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

Fitnessgymnastik

96049 Abendkurs

montags ab 21.09.26, 18:30–19:30 Uhr (16x)

Susanne Glück, Sport- und Gymnastiklehrerin, Katja Schierle

119,00 €

Turnhalle Langer Graben, Langer Graben 10, Schwäbisch Hall

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte.

Bodystyling mit Babs

96050 Abendkurs

montags ab 21.09.26, 18–19 Uhr (14x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B-Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha

109,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Das etwas andere Intervalltraining.

Dieses Workout bietet eine bunte Mischung aus Cross-Fit, Intervall, Rücken-, Bauch- und Dehnübungen, die das Ziel haben, den Körper zu straffen. Ein effektives Training, das den Alltagsstress vergessen lässt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Fit mit Babs – BBP

96051 Abendkurs

montags ab 21.09.26, 19:15–20:15 Uhr (14x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B-Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha

109,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Vom Aufwärmen über das Kräftigen bis hin zum Dehnen und Entspannen. In diesem Kurs wird Wert darauf gelegt, eine gesunde Balance zwischen Muskeltraining und Muskelentspannung zu erreichen. Mit einer Variation aus High Intense Übungen und einer Aufwärm- und Dehnroutine wird der Körper in Form gebracht. Wer richtig ins Schwitzen kommen möchte und ein Power-Workout vorzieht, kommt hier auf seine Kosten.

Bitte in Sportkleidung kommen, Matte mitbringen.

Fitnessboxen

96052 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 19–20 Uhr (15x)

Marc Engelhardt, Bewegungs- und Sporttherapeut

115,00 €

Haus der Bildung

Ein dynamischer Fitnesskurs, der Elemente aus dem Boxtraining mit funktionellen Bewegungen kombiniert. Im Fokus stehen Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität im ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Jumping für Frauen

96055 F Nachmittagskurs

mittwochs ab 30.09.26, 17:10–18 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

65,00 €

LadyPower Fitness

96056 F Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18–18:50 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

65,00 €

LadyPower Fitness

**96057 F**

Nachmittagskurs

mittwochs ab 09.12.26, 17:10–18 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

65,00 €

LadyPower Fitness

96058 F

Abendkurs

mittwochs ab 09.12.26, 18–18:50 Uhr (8x)

Nikolett Szabo

65,00 €

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 mitbringen: Sportkleidung.

In Kooperation mit dem LadyPower Fitnessstudio

Zumba Gold®

96070

Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18–19 Uhr (12x)

Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin

81,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,
Komberger Weg 53, Aula

ZUMBA Gold® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Es ist speziell für Menschen entwickelt worden, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. ZUMBA® bietet ein Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Es kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun und können in jedem Alter erlernt werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

Mit Zumba® beschwingt ins Wochenende

96072

Nachmittagskurs

freitags ab 02.10.26, 15–16 Uhr (12x)

Elena Krüger, Zumba® Instructorin

81,00 €

Haus der Bildung

Lasst uns mit Zumba® beschwingt durch eine Portion Serotonin ins Wochenende starten. Zumba® Fitness ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, welches verschiedene lateinamerikanische Tanzstile miteinander kombiniert. Für jedes Lied gibt es passend zu seiner Charakteristik einfachere oder anspruchsvollere Choreographien mit viel Hüftschwung und ausdrucksvollen Armen. Durch das wechselnde Tempo der Musik ergibt sich ein effektives Intervalltraining, das Muskelaufbau und

Ausdauer fördert. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

Mit Zumba® kraftvoll in die Woche starten

96073

Abendkurs

montags ab 05.10.26, 18–19 Uhr (12x)

Elena Krüger, Zumba® Instructorin

81,00 €

Haus der Bildung

Zumba® ist ein mitreißendes rhythmisches Workout und ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining auf Basis der lateinamerikanischen Tänze. Für jedes Lied gibt es passend zu seiner Charakteristik einfachere oder anspruchsvollere Choreographien aus Aerobic-Schritten und abwechslungsreichen Tanzelementen. Wir zählen nicht die Takte, sondern lassen uns von der Musik inspirieren. Durch das wechselnde Tempo der Musik ergibt sich ein effektives Intervalltraining, das unseren Körper fit hält. Zumba® ist für Menschen jedes Fitnessniveaus geeignet, die Tanzschritte können in jedem Alter erlernt werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

Zumba Fitness®

96075X

Abendkurs

mittwochs ab 07.10.26, 18–18:50 Uhr (10x)

Team Move

85,00 € (inkl. Mineralgetränk/Wasser und
Duschen)

Fitness- und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

Zumba Fitness® ist ein durch lateinamerikanische Tänze inspiriertes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Wir tanzen einfache Schrittfolgen und leichte Choreografien. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Bewegung im Wasser und im Freien

Aqua-Fitness für Frauen

96062 F

Abendkurs

Kursort und Termine siehe vhssa.de

Margit Bauer, Aquafitness-Trainerin

Aqua-Fitness

96065

Abendkurs

Kursort und Termine siehe vhssa.de

Margit Bauer, Aquafitness-Trainerin

Das Wasser ist ein hervorragender „Trainingspartner“ mit vielen positiven Wirkungen.

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Marc Engelhardt



Foto: privat

Mein Name ist Marc Engelhardt, ich bin 30 Jahre alt, arbeite als Bewegungstherapeut und mache eine Fortbildung zum Boxtherapeuten. Über die Jahre hat mich Sport und Bewegung immer begleitet. Dabei habe ich vieles ausprobiert und kennengelernt. Von klassischen Ballsportarten über den Kletter-/Erlebnissport bis hin zu Erlebnispädagogischen Ansätzen. Gerade diese Vielfalt hat meine Begeisterung immer weiter wachsen lassen und meinen Blick auf Bewegung geprägt. Aus genau dieser Leidenschaft heraus habe ich mich damals entschieden, Bewegung zu meiner Berufung zu machen.

Aqua-Fitness kann zu einer Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion, einer Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke, Gewebestraffung, Muskelkräftigung, einer verbesserten Sauerstoffzufuhr und zur Abhärtung des gesamten Organismus beitragen. Für alle, die ihren Körper in Form halten wollen, ohne ins Schwitzen zu kommen.

Schneeschuhwanderung

96066

Exkursion

Samstag, 30.01.2027, 6–18 Uhr

Sonja Ebert

75,00 € (zzgl. Geld für Hütteneinkehr)

Treffpunkt: P+R Westernach

96067

Exkursion

Samstag, 20.02.2027, 6–18 Uhr

Sonja Ebert

75,00 € (zzgl. Geld für Hütteneinkehr)

Treffpunkt: P+R Westernach

Erleben Sie stille Wälder, glitzernde Hänge und traumhafte Winterlandschaften abseits der bekannten Wege. Die Tour verbindet Bewegung, Naturgenuss und Achtsamkeit. Normale Grundkondition erforderlich, nicht geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ziel und Ablauf können wetterbedingt va-



riieren. Bei Schneemangel findet eine geführte Winter- oder Bergwanderung statt.

Die Dozentin meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Zielort.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip), ggf. Ersatzkleidung, feste Wanderschuhe, kleines Sitzkissen, Handschuhe, Mütze, Sonnenschutz, Sonnenhut, ggf. Sonnenbrille, ausreichend Getränke und eigene Brotzeit.

In Kooperation mit der VHS Künzelsau

Yoga und Wandern im Allgäu

96068 Exkursion

Samstag, 26.09.2026, 6–18 Uhr

Sonja Ebert

68,00 € (zzgl. Geld für Hütteneinkehr)

Treffpunkt: P+R Westernach

Erleben Sie die Natur mit allen Sinnen und verbinden Sie Wandern mit sanften Yoga- und Atemübungen an besonderen Kraftplätzen. Die Kombination aus Bewegung, Entspannung und Naturgenuss schenkt Ruhe, neue Energie und wohltuende Balance. Normale Grundkondition erforderlich, nicht geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ziel, Strecke und Ablauf können wetterbedingt variieren.

Die Dozentin meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Zielort.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung /Zwiebelprinzip), ggf. Ersatzkleidung, feste Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, kleines Sitzkissen, Sonnenschutz, Sonnenhut, ggf. Sonnenbrille, ausreichend Getränke und eigene Brotzeit.

In Kooperation mit der VHS Künzelsau

Im Kopf und Körper fit

96081M Nachmittagskurs

montags, 05.10.26, 02.11.26, 07.12.26,

01.02.27, 01.03.27, jeweils 15–16:30 Uhr

Karin Brunner, Altenpflegerin, Pflegeexpertin Demenz, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin vom BVGT

gebührenfrei, ohne Anmeldung

Treffpunkt: Parkplatz am Schulzentrum West

Bewegung an der frischen Luft und gezielte Übungen für die geistige Fitness ergänzen sich ideal. Bei einem gemeinsamen Spaziergang trainieren wir auf abwechslungsreiche und unterhaltsame Weise sowohl Körper als auch Gehirn. Freuen Sie sich auf leichte Bewegungs- und Denkaufgaben, die das Wohlbefinden fördern und die geistige Beweglichkeit unterstützen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und passendem Schuhwerk.

Die Veranstaltung wird gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Besondere Angebote

Selbstverteidigung

96089X Abendkurs

donnerstags ab 17.09.26, 18:30–19:30 Uhr (10x)

Thomas Lee Johnson, Karatelehrer, Selbstverteidigung, Qigong-Lehrer
95,00 €

Brennhaus

Selbstverteidigung kann viele Funktionen erfüllen. Ob zur Steigerung des Selbstbewusstseins, zur Selbstbehauptung, zur Abwehr eines rechtswidrigen Angriffs oder um sich und andere vor einem Überfall zu schützen. Aus einer Vielzahl von Abwehrtechniken lernen Sie, wie Sie sich verteidigen und Ihre Bewegung optimieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Krav Maga

96097 Wochenendkurs

Samstag, 17.10, von 14–18 Uhr und

Sonntag, 18.10, von 10–14 Uhr

Trainerteam Kampfsportschule Schwäbisch Hall

75,00 €

Kampfsport- und Krav Maga Schule,
Daimlerstraße 9/1, 74523 Schwäbisch Hall

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eingeübt werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Bitte Sportkleidung mitbringen.

In Kooperation mit der Kampfsport- und Krav Maga Schule Schwäbisch Hall

Boulder-Starter

96090X Abendkurs

Dienstag, 22.09.2026, 19–20:30 Uhr

Boulderbock Team

15,00 € (zzgl. Eintritt und Schuhe)

BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolpertshausen

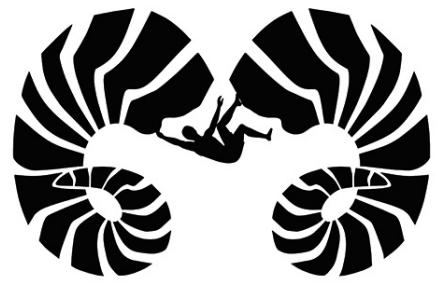
96092X Abendkurs

Dienstag, 24.11.2026, 19–20:30 Uhr

Boulderbock Team

15,00 € (zzgl. Eintritt und Schuhe)

BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolpertshausen



96093X Abendkurs

Dienstag, 26.01.2027, 19–20:30 Uhr

Boulderbock Team

15,00 € (zzgl. Eintritt und Schuhe)

BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolpertshausen

Hier geht's richtig los! Wir bringen dir alles bei, was du für deine ersten Kletterabenteuer brauchst: vom sicheren Umgang mit der Wand und dem richtigen Verhalten in der Halle bis hin zu grundlegenden Klettertechniken. Du lernst, wie du dich richtig vorbereitest, sicher abspringst und mit cleveren Tricks deine Kletterziele erreichen kannst.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und BOCK auf Bouldern.

In Kooperation mit BOULDERBOCK Schwäbisch Hall eG

Tanz

Tribal Fusion

97000 F Workshop

Sonntag, 24.01.2027, 14–17 Uhr

Natalie Seidl

25,00 €

Haus der Bildung

Es gibt viele Möglichkeiten, den Beckenboden zu trainieren – warum also nicht eine sinnliche und zugleich stärkende Variante wählen? In diesem Kurs verbinden sich Elemente des orientalischen Bauchtanzes mit ausgewählten Beckenbodenübungen aus dem Yoga. Die fließenden Bewegungen fördern Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Kräftigung der Körpermitte. In der unterstützenden Atmosphäre einer Frauengruppe entsteht Raum, die eigene Weiblichkeit zu erleben, zur eigenen Mitte zu finden und die Freude an Bewegung und Tanz zu genießen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Hüfttuch.

Balkan Fusion

97001 F Workshop

Sonntag, 31.01.2027, 14–17 Uhr

Natalie Seidl

25,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine tänzerische Reise durch die Balkanländer. Inspiriert von traditionellen Rhythmen und Bewegungen entdecken wir die Ausdruckskraft und Lebensfreude der Tänze aus dieser Re-



gion. Dabei erleben wir die kraftvolle, stolze Weiblichkeit, die viele Tänze des Balkans prägt. Der Kurs verbindet Bewegung, Musik und kulturelle Einblicke und lädt dazu ein, Körpergefühl, Ausdruck und Freude am gemeinsamen Tanzen zu entfalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Hüfttuch.

Schnupperworkshop Orientalischer Tanz

97002 Workshop

Samstag, 26.09.2026, 14–17 Uhr

Nadine Hansen

25,00 €

Haus der Bildung

Wir tanzen auf schwungvolle Musik und erlernen eine kleine Choreografie. Der Fokus liegt auf der Freude am Tanzen und dem Ausdruck. Alle Level sind willkommen. Wer mag und hat, darf gerne ein Müntztuch und einen Schleier mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Contact Improvisation

97005 Workshop

Sonntag, 08.11.2026, 10:30–17 Uhr

Jan-Bo Creuzburg

49,00 €

Haus der Bildung

97006 Workshop

Sonntag, 15.11.2026, 10:30–17 Uhr

Jan-Bo Creuzburg

49,00 €

Haus der Bildung

Contact Improvisation ist ein Tanz, der im Kontakt entsteht. Wo beim klassischen Paartanz das Memorieren fester Schrittfolgen und eine klare Rollenverteilung in Vordergrund steht, basiert jedes Contact-Duett auf einer empathischen Zugewandtheit der Tanzpartner zueinander.

An diesem Tag werden die wichtigsten Basics vorgestellt: Wie passiert Führen und Folgen? Wo ist der „Rolling Point of Contact“? Wie gebe und nehme ich Gewicht?

Begonnen wird mit Solo-Übungen, um die Wahrnehmung der Teilnehmenden zu schulen. Danach werden Partnerübungen mit weiteren Forschungsanregungen angeleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Tanzen im Kreis

97007 Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 14:30–16 Uhr (12x)

Doris Klemenz

120,00 €

Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

Wir tanzen Kreistänze aus aller Welt, die leicht zu lernen sind und deren einfache



Foto: pexels.com

Schrittfolgen gleich mitgetanzt werden können. Die verschiedenen Traditionen der Tänze vermitteln sich auf vielfältige Weise und lassen gleichzeitig sowohl Freude an Musik und Bewegung als auch Gemeinschaft beim Tanzen erleben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Tanzen verbindet – gemeinsam die Freude am Tanz entdecken

97012M Kurs ohne Anmeldung

freitags ab 02.10.26, 10–11 Uhr (10x)

Erika Röhler, Tanzleiterin

gebührenfrei

Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen,

Gymnastikraum

Wir begeben uns tanzend auf Weltreise und entdecken unter anderem Kreistänze und Sirtaki aus Griechenland, Mayimschritte aus Israel, Linedance aus den USA und Rheinländer und Galopp aus Deutschland. Gemeinsam tanzen macht Spaß und gute Laune und trainiert und fördert ganz nebenbei noch Körper, Geist und Seele.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle sind herzlich willkommen! Kommen Sie vorbei, lernen Sie neue Menschen kennen und genießen Sie die Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: leichte und bequeme Tanzschuhe, Getränk.

Gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Leichtigkeit und Lebensfreude zum Jahresbeginn

97013 Workshop

Samstag, 23.01.2027, 12–16 Uhr

Ursula Anthropolos, Dipl.-Sozialpädagogin,

Gestalt- und Bewegungstherapeutin,

Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

30,00 €

Haus der Bildung

Dies ist eine erfrischende Einführung in das Freie Tanzen, um die befreiende Kraft der

Bewegung, die in uns allen steckt, zu erschaffen. MovementMedicine ist eine achtsame und kraftvolle Tanz- und Bewegungspraxis, die uralte Traditionen mit modernem Wissen verbindet. Mit Musik aus verschiedenen Stilrichtungen tauchen wir ein, innere Landschaften auszuloten und lassen uns vom eigenen Tanz überraschen, um dann unsere Träume in die Wirklichkeit zu tanzen.

Bitte mitbringen: Proviant, Trinkflasche, bequeme Kleidung, Schlappchen (es kann auch barfuß getanzt werden).

Bachata für Einsteiger:innen

97020 Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97021 Abendkurs

donnerstags ab 05.11.26, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97022 Abendkurs

donnerstags ab 14.01.27, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

Bachata ist ein Musik- und Tanzstil, der seinen Ursprung in der Dominikanischen Republik hat. Die Musik ist geprägt von karibischen Rhythmen. Hier erlernen Sie die wichtigsten Schritte und Drehungen und die ersten Figuren, ganz natürlich und mit viel Freude an der Bewegung.

Jeder:r kann mitmachen und sich alleine oder mit Partner:in anmelden.



FORRÓ

Forró ist ein brasilianischer Musik- und Tanzstil, der aus dem Nordosten Brasiliens stammt und inzwischen weltweit beliebt ist. Menschen jeden Alters und aus verschiedenen Kulturen kommen hier zusammen, um gemeinsam zu tanzen und Spaß zu haben.

Typisch für Forró sind fließende Bewegungen und abwechslungsreiche Schrittfolgen. Die fröhlichen Rhythmen stehen für Lebensfreude, Offenheit und Gemeinschaft – beim Forró zählt nicht Alter, Herkunft oder Geschlecht, sondern der Mensch.

Im Schnupperworkshop werden die Grundschrirte kennengelernt und anschließend kann das Erlernte bei der Party geübt werden.

Ein Tanzpartner ist nicht nötig – die Partner wechseln regelmäßig während des Unterrichts.

Forró-Schnupperkurs

97036M ohne Anmeldung

Samstag, 26.09.2026, 17–18 Uhr

Sonja Helmstädt
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

Forró Freies Tanzen

97036M ohne Anmeldung

Samstag, 26.09.2026, 18–19 Uhr

Sonja Helmstädt
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

97038M ohne Anmeldung

Samstag, 10.10.2026, 18–19 Uhr

Sonja Helmstädt
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

97039M ohne Anmeldung

Samstag, 24.10.2026, 18–19 Uhr

Sonja Helmstädt
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

97040M ohne Anmeldung

Samstag, 07.11.2026, 18–19 Uhr

Sonja Helmstädt
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

Forró-Abend für alle

97042M ohne Anmeldung

Samstag, 21.11.2026, 18:30–22 Uhr

DJ Jeff, Dani Rios
auf Spendenbasis
Haus der Bildung

Im Schnupperworkshop von 18:30–19:30 Uhr werden die Grundschrirte kennengelernt und anschließend kann das Erlernte bei der Tanzparty mit DJ Jeff geübt werden. Für Bewirtung ist gesorgt.

Forró – Tanzworkshop mit Dani Rios

97041M Workshop mit Anmeldung

Samstag, 21.11.2026, 16:30–18 Uhr

Dani Rios
20,00 €
Haus der Bildung



Dani Rios, Foto: privat

Der Workshop mit Dani Rios richtet sich an Teilnehmende, die die Grundlagen des Forró bereits beherrschen.

Forró – Tanzkurs

97037M Kurs mit Anmeldung

samstags, 10.10., 24.10., 07.11.2026, jeweils 17–18 Uhr

Sonja Helmstädt
20,00 €
Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Forró-Grundkenntnissen, die sicherer und abwechslungsreicher tanzen möchten. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, gemeinsames Lernen und das Tanzen miteinander.

In Kooperation mit dem Internationalen Kreis, gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

Salsa Cubana

97023 Abendkurs

freitags ab 25.09.26, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer
59,00 €
Altes Schlachthaus

97024 Abendkurs

freitags ab 06.11.26, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer
59,00 €
Altes Schlachthaus

97025 Abendkurs

freitags ab 15.01.27, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer
59,00 €
Altes Schlachthaus

Lassen Sie sich von den Rhythmen der Karibik anstecken und erleben Sie Salsa-Fee-ling pur! Dieser kubanische Salsakurs ist für Anfänger:innen geeignet. Hier erlernen Sie die wichtigsten kubanischen Schritte und die ersten Figuren. Jede:r kann mitmachen und Sie können sich alleine oder mit Partner:in anmelden.

Modern Dance

97028 Workshop

Samstag, 05.12.2026, 10–14 Uhr

Robert Zapatka, Tänzer, Schauspieler
49,00 €
Haus der Bildung

Elemente aus Modern Jazz mobilisieren den ganzen Körper. Einfache Schrittkombinationen regen Atmung, Herz und Kreislauf an. Stretching, Kräftigung und Balance stärken die Körpermitte. Es werden Abfolgen für Koordination und Rhythmus und Körpergefühl durchgeführt. Am Ende entsteht eine kleine Choreografie, die wir gemeinsam tanzen werden. Bitte mitbringen: Tanzschuhe.

Bharatanatyam Grundkurs

97029 Abendkurs

samstags ab 10.10.26, 17:30–18:30 Uhr (12x)

Swapna Srinivasan
81,00 €
Haus der Bildung

Entdecken Sie Bharatanatyam – eine der ältesten und faszinierendsten klassischen Tanzformen Indiens. Bharatanatyam ist ein traditioneller südindischer klassischer Tanz, der seinen Ursprung im Bundesstaat Tamil Nadu hat und auf eine jahrhundertealte Geschichte zurückblickt.

Diese ausdrucksstarke Kunstform vereint Tanz, Musik, Rhythmus und Schauspiel auf einzigartige Weise. Durch präzise Bewegungen, elegante Körperhaltungen und ausdrucksstarke Gestik (Mudras) erzählt Bharatanatyam Geschichten und vermittelt Emotionen. Neben der künstlerischen Schön-

heit fördert das Erlernen von Bharatanatyam auch Körperbewusstsein, Disziplin, Konzentration und kulturelles Verständnis.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer behutsam an die Kunstform Bharatanatyam heranzuführen und gemeinsam die grundlegenden Adavus (Basisschritte und Bewegungstechniken) zu erlernen.

Der Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene geeignet.

Sockendisco – einfach nur tanzen

97030M ohne Anmeldung

Sonntag, 18.10.2026, 18:30–19:30 Uhr

Michael Kraft-Danquard

auf Spendenbasis

Haus der Bildung

97031M ohne Anmeldung

Sonntag, 15.11.2026, 18:30–19:30 Uhr

Michael Kraft-Danquard

auf Spendenbasis

Haus der Bildung

97032M ohne Anmeldung

Sonntag, 06.12.2026, 18:30–19:30 Uhr

Michael Kraft-Danquard

auf Spendenbasis

Haus der Bildung

97033M ohne Anmeldung

Sonntag, 20.12.2026, 18:30–19:30 Uhr

Michael Kraft-Danquard

auf Spendenbasis

Haus der Bildung

97034M ohne Anmeldung

Sonntag, 17.01.2027, 18:30–19:30 Uhr

Michael Kraft-Danquard

auf Spendenbasis

Haus der Bildung

97035M ohne Anmeldung

Sonntag, 31.01.2027, 18:30–19:30 Uhr

Michael Kraft-Danquard

auf Spendenbasis

Haus der Bildung

Raus aus dem Alltag mit einer Sockendisco! Hier bietet sich die Möglichkeit, sich frei und unbeschwert zu bewegen und sich von der Musik führen zu lassen – ohne Schuhe und ohne Vorgaben oder Choreografien.

Es geht nicht darum, wie der Tanz aussieht, sondern darum, einen Raum zu schaffen um sich selbst ausdrücken. Dies kann dabei helfen, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und mehr in Kontakt mit sich und seinem Körper zu kommen. Wir spüren die Musik und den Rhythmus, kommen ganz im Augenblick an und genießen es, die eigene Lebendigkeit und Kraft zu spüren. Wir tanzen immer für eine volle Stunde.

Bitte mitbringen: warme Socken, bei Bedarf Decke, Getränk.

Die Veranstaltung wird gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus



Foto: Schässlo – Eberhard Müller

Tanzend durch die Welt

97043M Kompaktkurs

Samstag, 14.11.2026, 15–18 Uhr

Eberhard Müller, Psychologischer Psychotherapeut

20,00 €

Haus der Bildung

Folkloretänze zu Live-Musik mit Irmi Gröter und der Gruppe Schässlo.

An diesem Nachmittag werden wir verschiedene Länder tanzend durchstreifen, deren Musik, Lieder und Tänze wir zusammengetragen haben.

Tanzen verbindet die Menschen und macht uns die musikalischen und tänzerischen Besonderheiten und das Lebensgefühl anderer Kulturen erfahrbar. So schlüpfen wir ein wenig in die Haut der anderen.

Irmi Gröter wird in bewährter Weise die leichten bis mittelschweren Tänze zur beschwingten Live-Musik des Schässlo anleiten.

Wir freuen uns auf diese Tanzreise und laden herzlich ein mitzureisen!

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, Getränk.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Bewegung verbindet – Tanz und Musik für Mutter und Kind

97112 F Eltern mit Kind (2–5 Jahre)

Sonntag, 11.10.2026, 15–17 Uhr

Natalie Seidl

15,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs entdecken Mutter und Kind gemeinsam die Freude an Bewegung, Musik und Nähe. Durch einfache, beziehungsstärkende Bewegungsübungen wird die Verbindung zueinander spielerisch vertieft. Zu inspirierender und erhebender Musik können beide gemeinsam experimentieren, sich ausdrücken und die gemeinsame Zeit bewusst genießen. Der Kurs schafft Raum für Bewegung, Kreativität und wertvolle Momente der Verbundenheit.



FACHBEREICHSLEITUNG:

Bahar Atuk

Tel. 0791.97066-23

b.atuk@vhs-sha.de

Die Themen im Überblick

- 68 Englisch
- 70 Französisch
- 70 Italienisch
- 71 Spanisch
- 73 Weitere Sprachen
- 75 Internationales

Englisch

Englisch A1 Intensiv – Einstiegskurs

72000 Wochenendkurs

samstags ab 10.10.26, 10–13 Uhr (15x)

Andrii Chebotarov

246,00 €

Haus der Bildung

Intensivkurs

In diesem Kurs erwerben Sie erste Kenntnisse, um einfache Gespräche zu führen, alltägliche Situationen zu bewältigen und sich grundlegend zu verständigen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kursbuch: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Lektion 1.

Englisch A1

72001 Nachmittagskurs

freitags ab 02.10.26, 16–17:30 Uhr (15x)

Andrii Chebotarov

123,00 €

Haus der Bildung

Beginner

You'll learn to understand and use simple expressions, hold short conversations, and handle basic daily situations. Ideal for beginners with minimal prior knowledge.

Coursebook: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), starting from Unit 2.

Englisch A1

72003 Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)

Dimpal Sagar Krishna Bitra

123,00 €

Haus der Bildung

Beginner

You'll learn to understand and use simple expressions, hold short conversations, and handle basic daily situations. Ideal for beginners with minimal prior knowledge.

Coursebook: „Go for it! A1“ (ISBN 978-3-19-102938-8), starting from Unit 5.

English A2

72005 Vormittagskurs

freitags ab 02.10.26, 10–11:30 Uhr (14x)

Martina Schuster

115,00 €

Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), starting from Unit 1.

English A2

72006 Vormittagskurs

dienstags ab 06.10.26, 9–10:30 Uhr (15x)

123,00 €

Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), starting from Unit 1.

English A2

72012 Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 15:45–17:15 Uhr (15x)

June Boralessa-Greiner

123,00 €

Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic

knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), starting from Unit 9.

English A2 – Conversation

72013 Vormittagskurs

mittwochs ab 30.09.26, 10:30–12 Uhr (15x)

Natalia Buratschewskaja

123,00 €

Haus der Bildung

Elementary Conversation

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

English A2

72014

montags ab 28.09.26, 10–11:30 Uhr (14x)

Martina Schuster

115,00 €

Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), starting from Unit 5.

English A2

72016 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 18–19:30 Uhr (15x)

Kseniia Zakharova

123,00 €

Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple



sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Go for it! A2“, starting from Unit 6

English A2

72017 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
123,00 €
Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), starting from Unit 10.

English A2

72018 Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.26, 9:30–11 Uhr (15x)
June Boralessa-Greiner
123,00 €
Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Key A2“ (ISBN 978-3-06-020098-6).

English A2

72019 Abendkurs

montags ab 28.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
Ramona Cobbs
123,00 €
Haus der Bildung

Elementary

Learn to communicate in everyday situations, talk about familiar and work-related topics, and express your needs using simple sentences. Build confidence in speaking and understanding. Ideal for learners with basic knowledge who want to build confidence in English.

Coursebook: „Go for it! A2“ (ISBN 978-3-19-102939-5), starting from Unit 5

English B1

72020 Vormittagskurs

mittwochs ab 30.09.26, 8:30–10 Uhr (15x)
Natalia Buratschewskaja
123,00 €
Haus der Bildung

Intermediate

This course helps you communicate more independently in familiar situations—whether while working, traveling, or socializing. Ideal for learners with intermediate knowledge who want to communicate more fluently.

Coursebook: „Go for it! B1“ Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-102940-1), starting from Unit 3.

English B1

72021 Vormittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 10:30–12 Uhr (15x)
Brigitte Scholl-Jesper
123,00 €
Haus der Bildung

Intermediate

This course helps you communicate more independently in familiar situations—whether while working, traveling, or socializing. Ideal for learners with intermediate knowledge who want to communicate more fluently.

Coursebook: „Go for it! B1“ (ISBN 978-3-19-102940-1), starting from Unit 3.

English B1

72023 Nachmittagskurs

montags ab 05.10.26, 16:30–18 Uhr (12x)
Olga Shamrai
123,00 €
Haus der Bildung

Intermediate

This course helps you communicate more independently in familiar situations—whether while working, traveling, or socializing. Ideal for learners with intermediate knowledge who want to communicate more fluently.

Coursebook: Roadmap B1+ Student's Book ISBN: 978-1-292-39309-4 Pearson Verlag, starting from Unit 7.

English B1

72024 Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.26, 10–11:30 Uhr (15x)
Brigitte Scholl-Jesper
123,00 €
Haus der Bildung

Intermediate

This course helps you communicate more independently in familiar situations—whether while working, traveling, or socializing. Ideal for learners with intermediate knowledge who want to communicate more fluently.

Coursebook: „Go for it! B1“ (ISBN 978-3-19-102940-1), starting from Unit 10.

English B1

72025 Vormittagskurs

freitags ab 02.10.26, 9:15–10:45 Uhr (14x)
Margarete Krauß-Dent
115,00 €
Haus der Bildung

Intermediate

This course helps you communicate more independently in familiar situations—whether while working, traveling, or socializing. Ide-

al for learners with intermediate knowledge who want to communicate more fluently.

English B1

72027 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
Andrii Chebotarov
123,00 €
Haus der Bildung

Intermediate

This course helps you communicate more independently in familiar situations—whether while working, traveling, or socializing. Ideal for learners with intermediate knowledge who want to communicate more fluently.

Coursebook: Great! B1 (ISBN 978-3-12-501484-8) starting from Unit 1.

English B2

72030 Abendkurs

dienstags 29.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
123,00 €
Haus der Bildung

Upper-intermediate

This B2 course is designed for learners with an upper-intermediate level of English who want to improve their skills. We will cover a wide range of topics. Join us for lively discussions, interesting stories and practical vocabulary exercises. We will also review some important grammar points. Ideal for learners with upper-intermediate knowledge aiming to express themselves clearly and effectively in a wide range of topics.

English B2/C1 Conversation

72034 Abendkurs

dienstags ab 03.11.26, 18–19:30 Uhr (12x)
M. Brennan
98,00 €
Haus der Bildung

Fluency & Expression

Sharpen your speaking skills and gain confidence in real-life conversations! This course focuses on natural communication, debate, and discussion of current topics. Ideal for learners at B2 or C1 level who want to refine pronunciation, spontaneity, and idiomatic expression.

English B2 Workshop – Business

72037

Mittwoch, 04.11.2026, 10–16:30 Uhr
Olga Shamrai
75,00 €
Haus der Bildung

Upper-intermediate

This practice-oriented intensive workshop is aimed at participants who want to improve their English skills for everyday professional life. The course combines short input phases with lots of interactive exercises. It covers typical situations such as writing profes-



sional emails, small talk in the workplace, polite communication, meetings, presentations, and basic negotiation in English. Participants learn everyday phrases and helpful expressions, and receive individual feedback to help them communicate more confidently and competently in English in a professional context.

Französisch

Französisch A1 – Einstiegskurs

73000 Nachmittagskurs
freitags ab 02.10.26, 16–17:30 Uhr (13x)
 Helene Wirkus
 107,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse widmen wir uns mit Begeisterung der französischen Sprache. Kursbuch: „On y va! A1–aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 1.

Französisch A1

73001 Abendkurs
dienstags ab 29.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
 123,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen widmen wir uns mit Begeisterung der französischen Sprache. Kursbuch: „On y va! A1–aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 5.

Französisch A2

73002 Nachmittagskurs
mittwochs ab 30.09.26, 17–18:30 Uhr (15x)
 Michaela Schmidt
 123,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Französischkurs auf A2-Niveau für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf. Neben dem aktiven Sprachtraining erfahren Sie außerdem viel über Land, Kultur und Leute Frankreichs. Kursbuch: „On y va! A2“ ab Lektion 3.

Französisch A2

73005 Vormittagskurs
dienstags ab 29.09.26, 10–11:30 Uhr (14x)
 Martina Schuster
 115,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Französischkurs auf A2-Niveau für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf. Neben dem aktiven Sprachtraining erfahren Sie außerdem viel über Land, Kultur und Leute Frankreichs. Kursbuch: „On y va A2“ (ISBN 978-3-19-103351-4), ab Lektion 2.

Französisch A2

73006 Abendkurs
montags ab 28.09.26, 18:15–19:45 Uhr (13x)
 Helene Wirkus
 107,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Französischkurs auf A2-Niveau für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf. Neben dem aktiven Sprachtraining erfahren Sie außerdem viel über Land, Kultur und Leute Frankreichs. Kursbuch: „On y va! A2–aktualisierte Ausgabe“ (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 8.

Französisch B2

73013 Abendkurs
mittwochs ab 30.09.26, 17:30–19 Uhr (15x)
 Anne Bissling
 123,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Französischkurs auf B2-Niveau für Fortgeschrittene vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag, Beruf und anspruchsvollere Kommunikationssituationen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und lernen zugleich interessante Aspekte der französischen Kultur und Gesellschaft kennen.

Kursbuch: Livre de l'Élève + co Editio B2 4ème édition- hybride (ISBN 978-3-12-529753-1) und Cahier d'activités Editio B2 4ème édition (ISBN 978-3-12-529754-8) Kett Verlag, ab Lektion 3

Französisch B2

73017 Vormittagskurs
mittwochs ab 30.09.26, 9:30–11 Uhr (14x)
 Martina Schuster
 115,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Französischkurs auf B2-Niveau für Fortgeschrittene vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag, Beruf und anspruchsvollere Kommunikationssituationen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und lernen zugleich interessante Aspekte der französischen Kultur und Gesellschaft kennen.

Französisch B2

73018 Vormittagskurs
donnerstags ab 01.10.26, 10:15–11:45 Uhr (14x)
 Elke Schneeberger
 115,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Französischkurs auf B2-Niveau für Fortgeschrittene vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag, Beruf und anspruchsvollere Kommunikationssituationen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und lernen zugleich in-

teressante Aspekte der französischen Kultur und Gesellschaft kennen.

Französisch B2 – Flexikurs

73019 Nachmittagskurs
donnerstags ab 24.09.26, 16:15–17:45 Uhr (12x)
 Beate Helbig
 98,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Französischkurs auf B2-Niveau für Fortgeschrittene vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag, Beruf und anspruchsvollere Kommunikationssituationen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und lernen zugleich interessante Aspekte der französischen Kultur und Gesellschaft kennen. 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

74000 Abendkurs
donnerstags ab 01.10.26, 19:45–21:15 Uhr (15x)
 Elena Dorina Mirzea
 123,00 €
 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.

Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 1.

Italienisch A1

74002 Vormittagskurs
mittwochs ab 30.09.26, 10:30–12 Uhr (15x)
 Gianni Petracca
 123,00 €
 Haus der Bildung

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

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 9.



Italienisch A1

74003

Vormittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 10:30–12 Uhr (15x)

Gianni Petracca

123,00 €

Haus der Bildung

Sie möchten Italienisch lernen und gleichzeitig Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur erfahren? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltagssituationen und erfahren nebenbei viel über Land und Leute.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 9.

Italienisch A1

74007

Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 19–20:30 Uhr (15x)

Laura Martinelli

123,00 €

Realschule Schenkensee, Raum 136, Zeichensaal

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

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 8.

Italienisch A1

74009

Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)

Fabio Sturlese

123,00 €

Haus der Bildung

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

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kursbuch: „Chiaro! A1, nuova edizione“ (ISBN 978-3192754272), ab Lektion 10.

Italienisch B1/ B2 Corso di conversazione

74011

Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 18–19:30 Uhr (15x)

Elena Dorina Mirzea

123,00 €

Haus der Bildung

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Der Kurs legt den Schwerpunkt auf den freien Austausch in der Gruppe. Themen aus Alltag und Beruf bieten dabei Gesprächsanlässe. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit abwechslungsreichen Inhalten rund um Italien – von

Kultur und Gesellschaft bis hin zu aktuellen Entwicklungen – und kommen darüber ins Gespräch.

Italienisch B1

74015

Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.26, 10:30–12 Uhr (15x)

Gianni Petracca

123,00 €

Haus der Bildung

In diesem Italienischkurs auf B1-Niveau für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf. Sie trainieren die mündliche und schriftliche Kommunikation und lernen dabei auch die italienische Kultur und Lebensart besser kennen. Für fortgeschrittene Teilnehmende.

Kursbuch: „Chiaro! B1“ (ISBN 978-3-19-045467-9), ab Lektion 6.

Spanisch

Spanisch A1

76000

Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)

Anna Aragall Garcia de Sola

123,00 €

Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A1-Niveau für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen erwerben Sie erste Sprachkenntnisse für einfache Alltagssituationen. Gleichzeitig lernen Sie die spanische Sprache sowie Kultur und Lebensweise kennen.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lektion 10

Spanisch A1

76001

Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 19:45–21:15 Uhr (15x)

Malina-Ioana Timos

123,00 €

Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A1-Niveau für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen erwerben Sie erste Sprachkenntnisse für einfache Alltagssituationen. Gleichzeitig lernen Sie die spanische Sprache sowie Kultur und Lebensweise kennen.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lektion 9.

Spanisch A1

76002

Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.26, 10–11:30 Uhr (15x)

Malina-Ioana Timos

123,00 €

Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A1-Niveau für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen erwerben Sie erste Sprachkenntnisse

für einfache Alltagssituationen. Gleichzeitig lernen Sie die spanische Sprache sowie Kultur und Lebensweise kennen.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lektion 6.

Spanisch A1 – Intensivkurs

76004

Wochenendkurs

samstags ab 10.10.26, 9:30–12:45 Uhr (15x)

Malina-Ioana Timos

246,00 €

Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A1-Niveau für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen erwerben Sie erste Sprachkenntnisse für einfache Alltagssituationen. Gleichzeitig lernen Sie die spanische Sprache sowie Kultur und Lebensweise kennen.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A1“ (ISBN 978-3-12-514676-1), ab Lektion 3.

Spanisch A2

76010

Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)

Malina-Ioana Timos

123,00 €

Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A2-Niveau für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und erste berufliche Situationen. Neben dem Sprachtraining erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A2“, ab Lektion 1.

Spanisch A2

76011

Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 17–18:30 Uhr (15x)

Sandra Ivonne Tovar Bolanos

123,00 €

Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A2-Niveau für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und erste berufliche Situationen. Neben dem Sprachtraining erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A2“ (ISBN 978-3-12-514677-8), ab Lektion 7.

Spanisch A2

76013

Vormittagskurs

mittwochs ab 30.09.26, 10–11:30 Uhr (15x)

Malina-Ioana Timos

123,00 €

Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A2-Niveau für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und erste berufliche Situationen. Neben dem Sprachtraining erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute.

Kursbuch: „Con gusto nuevo A2 „ (ISBN 978-3-12-514677-8), ab Lektion 6.



Spanisch A2.2

76015 Nachmittagskurs
mittwochs ab 30.09.26, 16:15–17:45 Uhr (15x)
 Malina-Ioana Timos
 123,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf A2-Niveau für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und erste berufliche Situationen. Neben dem Sprachtraining erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute.
 Kursbuch: „Con gusto nuevo A2“ (ISBN 978-3-12-514677-8), ab Lektion 10.

Spanisch B1 – conversación

76018 Abendkurs
donnerstags ab 01.10.26, 18–19:30 Uhr (15x)
 Paz Padilla, Dipl. Psychologin
 123,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Spanischkurs auf B1-Niveau für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf. Sie trainieren die mündliche und schriftliche Kommunikation und lernen dabei die spanischsprachige Kultur besser kennen.

Spanisch B2

76019 Abendkurs
dienstags ab 29.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
 Malina-Ioana Timos
 123,00 €
 Haus der Bildung

En este curso de español de nivel B2 para estudiantes avanzados, perfeccionará sus conocimientos lingüísticos para el trabajo, la vida cotidiana y situaciones de comunicación más exigentes. Ampliará su vocabulario, mejorará su expresión oral y escrita y conocerá mejor la cultura y la sociedad de los países hispanohablantes.

In diesem Spanischkurs auf B2-Niveau für Fortgeschrittene verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz für Beruf, Alltag und anspruchsvollere Gesprächssituationen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, stärken Ihre Ausdrucksfähigkeit und gewinnen vertiefte Einblicke in Kultur und Gesellschaft spanischsprachiger Länder.

Kursbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514688-4) ab Lektion 5.

Español práctico A2: conversaciones para la vida real

76022
montags und freitags
Montag, 05.10.2026, 18–19:30 Uhr (15x)
 Malina-Ioana Timos
 123,00 €
 Haus der Bildung

Este curso está dirigido a estudiantes que ya poseen conocimientos básicos o intermedios de español y desean ganar fluidez y confianza al hablar. A través de conversaciones situacionales y juegos de rol, practicaremos cómo desenvolverse en contextos reales: hacer una reclamación en un hotel, resolver un problema durante un viaje, pedir información, realizar compras, visitar un restaurante o participar en conversaciones cotidianas. El objetivo es desarrollar la capacidad de comunicarse de forma espontánea y eficaz en situaciones concretas de la vida real.

Spanisch B2

76025 Abendkurs
mittwochs ab 30.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
 Sandra Ivonne Tovar Bolanos
 123,00 €
 Haus der Bildung

En este curso de español de nivel B2 para estudiantes avanzados, perfeccionará sus conocimientos lingüísticos para el trabajo, la vida cotidiana y situaciones de comunicación más exigentes. Ampliará su vocabulario, mejorará su expresión oral y escrita y conocerá mejor la cultura y la sociedad de los países hispanohablantes.

In diesem Spanischkurs auf B2-Niveau für Fortgeschrittene verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz für Beruf, Alltag und anspruchsvollere Gesprächssituationen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, stärken Ihre Ausdrucksfähigkeit und gewinnen vertiefte Einblicke in Kultur und Gesellschaft spanischsprachiger Länder.

Bitte nehmen Sie am Einstufungstest teil:
<https://www.sprachtest.de/sprachen-lernen/ger-dem-sprachniveau-auf-der-spur>
 Kursbuch: „Aula internacional plus 4“ ISBN 978-3-12-515829-0 ab Lektion 7.

Spanisch B2 – para negocios @home

76026 Onlinekurs
dienstags ab 13.10.26, 17:30–19 Uhr (10x)
 Lucía Nieto Gil
 82,00 €
 Online

Este curso proporciona una introducción práctica y accesible al idioma español para negocios. Si ya tienes un nivel intermedio de español y necesitas perfeccionarlo para tu entorno profesional, este curso es para ti. Los participantes explorarán temas comunes en el área de negocios, a través de diálogos si-

tuacionales y ejercicios de escucha. También introduce aspectos culturales clave para ayudar a los estudiantes a desenvolverse eficazmente y con seguridad.

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe und leicht verständliche Einführung in die spanische Sprache für den Geschäftsalltag. Wenn Sie bereits über Spanischkenntnisse auf mittlerem Niveau verfügen und diese für Ihr berufliches Umfeld perfektionieren möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden anhand von Situationsdialogen und Hörverständnissübungen gängige Themen aus der Geschäftswelt erkunden. Der Kurs vermittelt zudem wichtige kulturelle Aspekte, um den Studierenden zu helfen, effektiv und selbstbewusst zu kommunizieren.

Lehrbuch: Spanish for Business (ISBN 978636782674)

Spanisch B2 – Club de conversación @home

76027 Onlinekurs
donnerstags ab 15.10.26, 17:30–19 Uhr (10x)
 Lucía Nieto Gil
 82,00 €
 Online

Nos reuniremos una vez a la semana para conversar sobre textos, libros, películas, series, música o temas de interés para los participantes. El objetivo de este curso es fomentar la expresión oral, sin dejar a un lado la estructura gramatical, la comprensión lectora y la comprensión auditiva.

Einmal pro Woche werden wir uns über Texte, Bücher, Filme, Serien, Musik oder andere Themen die Teilnehmer interessieren, sprechen. Ziel dieses Kurses ist die Förderung des freien Sprechens sowie der Aussprache und Betonung, ohne dabei die grammatikalische Struktur, das Leseverständnis und Hörverständnis zu vernachlässigen.

Spanisch B2 – conversación

76028 Abendkurs
donnerstags ab 01.10.26, 18–19:30 Uhr (15x)
 Marta Valdivieso
 123,00 €
 Haus der Bildung

Para personas que tengan un buen nivel de español pero quieran mejorar y ganar seguridad en su conversación. Repasaremos, refrescaremos y profundizaremos para conseguir una conversación más fluida en los principales ámbitos cotidianos.



Weitere Sprachen

Altgriechisch

77022

Nachmittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 16–17:30 Uhr (10x)

Hans Rainer Walch

82,00 €

Haus der Bildung

Wer Lust und Zeit hat, das Alphabet und Schrift (nahezu identisch im antiken wie im heutigen Griechenland) sowie unter anderem die Welt Homers, Platons, Sophokles und die Polis Athen, Wiege der europäischen Demokratie und zu guter Letzt bekannte Zitate und Aphorismen wie panta rhei (alles ist in Fluss) – kennenzulernen, der ist hier richtig. Das Übungsbuch wird im Kurs vorgestellt. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch Kairós : ISBN: 978-3-7661-4831-5
Arbeitsheft Kairós : ISBN 978-3-7661-4833-9

C.C. Buchner Verlag ab Lektion 6.

Arabisch A1 – Kleingruppe

77001

Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Yasmin Hasso

164,00 €

Haus der Bildung

Sie möchten Arabisch sprechen und dabei parallel die Schrift erlernen? Ihnen sind dabei abwechslungsreiche Themen und Freude an der Sprache wichtig?

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit Vorkenntnissen an die arabische Sprache und Schrift heran. Zugleich vertiefen sie ihr Wissen über Länder und Leute der arabischen Welt. Kleingruppe für 3 bis 5 Teilnehmende.

Kursbuch: Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger (ISBN 978-3-12-528835-5) ab Lektion 6.

Griechisch A1 @home – Kleingruppe

77024

Onlinekurs

donnerstags ab 01.10.26, 16:30–18 Uhr (12x)

Dimitra Nikoloudi

197,00 €

Zoom Videokonferenz

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse und vermittelt grundlegende Griechischkenntnisse für einfache Alltagssituationen. Hörverstehensübungen, Dialoge und interaktive Methoden fördern den praktischen Sprachgebrauch sowie die Aussprache und das griechische Alphabet. Ergänzend gibt der Kurs Einblicke in Land und Leute und stärkt die interkulturelle Kompetenz.

Kleingruppe mit 3 bis 5 Teilnehmenden.

Kursbuch: „Kalimera A1“ (ISBN 978-3-12-606650-1) ab Lektion 1.

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Mojun Wu



Foto: privat

Ich bin Mojun Wu, chinesische Muttersprachlerin und zertifizierte Lehrerin für Chinesisch als Fremdsprache mit 7 Jahren Unterrichtserfahrung. Ich unterrichte Kinder, Jugendliche und Erwachsene und verfüge über umfassende Erfahrung im Online- und Präsenzunterricht. In meinem Unterricht lege ich besonderen Wert auf alltagsnahe Sprache, praktische Kommunikation und eine angenehme Lernatmosphäre.

Ich freue mich an der VHS Schwäbisch Hall Chinesisch zu unterrichten.

Griechisch B1 @home – Kleingruppe

77025

donnerstags ab 01.10.26, 18:15–19:45 Uhr (12x)

Dimitra Nikoloudi

197,00 €

Zoom Videokonferenz

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Griechischkenntnissen auf B1-Niveau. Er erweitert Wortschatz, Grammatik sowie die mündliche und schriftliche Kommunikation für Alltag und Beruf durch praxisnahe Übungen und authentische Materialien. Kleingruppe mit 3 bis 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch Griechisch A (ISBN Nr: 978-9-60-16 2815-8) ab Lektion 10.

Griechisch B2 @home – Kleingruppe

77026

donnerstags ab 01.10.26, 20–21:30 Uhr (12x)

Dimitra Nikoloudi

197,00 €

Zoom Videokonferenz

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Neben der Sprache erfahren sie dabei aus erster Hand viel über Land und Leute. Kleingruppe für 3 bis 5 Teilnehmende.

Lehrbuch: (ISBN 978-9-60-62816-5) ab Lektion 6.

Chinesisch A1 Einstiegskurs – Kleingruppe

77004

Abendkurs

donnerstags ab 08.10.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Mojun Wu

164,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und vermittelt grundlegende Kenntnisse im Hochchinesischen (Mandarin). Ziel ist es, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und erste Einblicke in Aussprache (Pinyin) und Schriftzeichen zu erhalten.

Aktive Hörverstehensübungen und authentische Hörbeispiele fördern gezielt das Verstehen und Nachsprechen. Kommunikative Methoden, Dialoge und interaktive Übungen unterstützen den praktischen Sprachgebrauch. Ergänzend vermittelt der Kurs Hintergrundwissen zu Land und Leuten und stärkt so die interkulturelle Kompetenz.

Kleingruppe für 3 bis 5 Teilnehmende.

Kursbuch: „Lóng neu“ (ISBN 978-3-12-528960-4), ab Lektion 1.

Koreanisch A1 Einstiegskurs – Kleingruppe

77007

mittwochs ab 07.10.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Yun Eui Jang

164,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und vermittelt grundlegende Koreanisch-Kenntnisse. Ziel ist es, einfache

KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Yun-Eui Jang



Foto: privat

Hallo, ich bin Yun-Eui Jang. Als ehemalige Grundschullehrerin in Südkorea bringe ich Unterrichtserfahrung und Begeisterung für das Lehren mit. Seit etwa zehn Jahren lebe ich in Deutschland und habe Freude daran, Koreanisch mit Engagement sowie fundiertem kulturellem Hintergrundwissen zu vermitteln. Ich wohne mit meiner Familie in Schwäbisch Hall.



che Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und erste Einblicke in Aussprache und Schriftzeichen zu erhalten. Aktive Hörverstehensübungen und authentische Hörbeispiele fördern gezielt das Verstehen und Nachsprechen. Kommunikative Methoden, Dialoge und interaktive Übungen unterstützen den praktischen Sprachgebrauch.

Ergänzend vermittelt der Kurs Hintergrundwissen zu Land und Leuten und stärkt so die interkulturelle Kompetenz.

Das e-book ist kostenlos abrufbar: <https://nuri.iksi.or.kr/e-book/ecatalog5.jsp?Dir=793&catimage=&callmode=admin> bzw. gibt es weitere Informationen zum Lehrbuch am ersten Kursabend.

Kleingruppe für 3 bis 5 Teilnehmende.

ERASMUS+ Finnisch A1 Einstiegsworkshop

77008 Onlinekurs
samstags ab 10.10.26, 9–12 Uhr (2x)
 Kaisa Leinonen, Sanna Nurmi
 75,00 €
 Online

Finnisch für Anfänger*innen – Online-Intensivkurs am Wochenende.

Sie möchten Finnisch kennenlernen und erste Grundlagen der Sprache sprechen? In diesem kompakten Online-Wochenendkurs lernen Sie Aussprache, Begrüßungen und wichtige Alltagsausdrücke – ideal für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs wird von zwei Dozentinnen des finnischen Community College EKKO – Etelä-Karjalan Kansalaisopisto aus Lappeenranta, der Schwäbisch Haller Partnerstadt, gestaltet und vermittelt neben sprachlichen Grundlagen auch kleine Einblicke in die finnische Kultur.

Finnish for Beginners – Online Intensive Weekend Course

Would you like to learn Finnish and start speaking the basics of the language? In this compact online weekend course, you'll learn pronunciation, greetings, and important everyday expressions—ideal for beginners

with no prior knowledge.

The course is designed by two instructors from the Finnish community college EKKO – Etelä-Karjalan Kansalaisopisto in Lappeenranta, Schwäbisch Hall's sister city, and, in addition to teaching the basics of the language, also offers a glimpse into Finnish culture.

Japanisch A1.1

77010 Abendkurs
donnerstags ab 24.09.26, 19:15–20:45 Uhr (10x)
 Tomoko Kühnl
 102,00 €
 Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der japanischen Sprache. Aufbauend auf den ersten Lektionen werden einfache Kommunikationssituationen für Alltag und Beruf vertieft und weiter geübt.

Japanisch A1.2

77011 Abendkurs
donnerstags ab 24.09.26, 17:30–19 Uhr (10x)
 Tomoko Kühnl
 82,00 €
 Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der japanischen Sprache. Wortschatz und Grammatik werden erweitert und in einfachen Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf angewendet.

Kroatisch A1

77016
mittwochs ab 30.09.26, 18–19:30 Uhr (15x)
 Zrinka Havidic
 123,00 €
 Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Kursbuch: *Ucimo hrvatski – Wir lernen Kroatisch 1* Lehrbuch *Ucimo hrvatski 1*–(ISBN 978–953–0–40035–1) ab Seite 40.

Latein – warum eigentlich nicht?

77018 Vormittagskurs
montags ab 28.09.26, 10–11:30 Uhr (12x)
 Bernd Strecker
 98,00 €
 Haus der Bildung

Der Kurs bietet die Gelegenheit, die vor längerer Zeit erworbenen Lateinkenntnisse wieder zu aktivieren und sich überraschen zu lassen, was davon noch in uns schlummert.

Besonders freuen wir uns über Menschen, die es unter diesem Aspekt wieder neu wagen, in die Welt der Antike und die Eigenheiten der lateinischen Sprache einzutauchen.

Gerade weil Latein in vielen Bereichen des heutigen Lebens präsent ist, befassen wir uns gern auch mit Inschriften, Sprüchen oder Zitaten, die neben dem Lernstoff spontan ins Auge fallen. Oder wir werfen einen Blick in die Welt der Comics, die auf Lateinisch ihren besonderen Reiz entfalten.

Kursbuch: *Cursus – Neue Ausgabe 2025* Arbeitsheft 2 (ISBN 978–3–661–40203–1) ab Lektion 22.

Latein einmal anders

77019 Nachmittagskurs
dienstags ab 29.09.26, 14–15:30 Uhr (10x)
 Hans Rainer Walch
 102,00 €
 Haus der Bildung

Für Nostalgiker im Dreischritt: Einübung sprachlicher Grundlagen und Übungen. Einblick in Latein und die romanischen Sprachen. Kürzere Texte: Sprichwort, Inschrift, Dichtung. Begegnung mit Beispielen bekannter Originaltexte (mit Übersetzung) von Caesar, Cicero, Vergil etc.

Gute Lateinkenntnisse werden vorausgesetzt.

Polnisch A1 Einstiegskurs Kleingruppe

77020
mittwochs ab 11.11.26, 18–19:30 Uhr (10x)
 Ewa Kenyeres
 164,00 €
 Realschule Schenkensee, Raum 136, Zeichensaal

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und vermittelt grundlegende Polnischkenntnisse. Ziel ist es, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und erste Einblicke in Aussprache und Besonderheiten der polnischen Laut- und Schriftstruktur zu erhalten.

Aktive Hörverstehensübungen und authentische Hörbeispiele fördern gezielt das Verstehen und Nachsprechen. Kommunikative Methoden, Dialoge und interaktive Übungen unterstützen den praktischen Sprachgebrauch.

Ergänzend vermittelt der Kurs Hintergrundwissen zu Land und Leuten und stärkt so die



interkulturelle Kompetenz.
Kleingruppe für 3 bis 5 Teilnehmende.
Kursbuch: „Witam! aktuell“ (ISBN 978-3-19-105369-7) ab Lektion 1.

Polnisch A1

77021

dienstags ab 10.11.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Ewa Kenyeres

82,00 €

Realschule Schenkensee, Raum 136,
Zeichensaal

Sie interessieren sich für die polnische Sprache? Teilnehmende mit Vorkenntnissen bekommen in diesem Kurs einen Einstieg in die Sprache und lernen dabei viel über Land und Leute.

Kursbuch: „Witam! aktuell“ (ISBN 978-3-19-105369-7) ab Lektion 8.

Russisch A1 Einstiegskurs – Kleingruppe

77030

Abendkurs

mittwochs ab 14.10.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Natalia Baitinger

164,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und vermittelt grundlegende Russischkenntnisse. Ziel ist es, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und erste Einblicke in Aussprache und das kyrillische Alphabet zu erhalten.

Aktive Hörverstehensübungen und authentische Hörbeispiele fördern gezielt das Verstehen und Nachsprechen. Kommunikative Methoden, Dialoge und interaktive Übungen unterstützen den praktischen Sprachgebrauch.

Ergänzend vermittelt der Kurs Hintergrundwissen zu Land und Leuten und stärkt so die interkulturelle Kompetenz.

Kleingruppe für 3 bis 5 Teilnehmende.

Kursbuch: „Otlitschno! aktuell A1“ (ISBN 978-3-19-204477-9), ab Lektion 1.

Internationales

ERASMUS+ Interaktive Stadttour durch Schwäbisch Hall

27070

Onlinevortrag

Dienstag, 06.10.2026, 9–10 Uhr

Kenneth Swiers

gebührenfrei

Online

Discover Schwäbisch Hall Live – Online City Tour in English.

Join tour guide Kenneth Swiers on a live digital tour through the historic old town of Schwäbisch Hall. Discover the market square, the steps of St. Michael's Church, picturesque half-timbered houses, and learn interesting facts about the history of this former salt-re-

fining town. The tour is open to anyone interested and offers the chance to get to know Schwäbisch Hall live—from the comfort of your own home.

The event was organized in Erasmus+ collaboration with EKKO in the Finnish sister city of Lappeenranta and invites you to get to know Schwäbisch Hall even across national borders.

ERASMUS+ Anatolisches Weben

27090

Freitag, 09.10.2026, 16–18:30 Uhr

Samstag, 10.10.2026, 10–14 Uhr

Melih Kavalci

29,00 €

Haus der Bildung

Weblehrer Melih Kavalci aus unserer Partnerstadt Balıkesir bietet einen spannenden Workshop zum traditionellen Weben an. Gemeinsam wird ein anatolisches Motiv auf einem kleinen Webrahmen gestaltet. Das benötigte Material sowie ein Webrahmen im Format ca. 15 × 20 cm werden zur Verfügung gestellt. Der Workshop vermittelt auf anschauliche Weise die Grundlagen dieser traditionellen Handwerkskunst.

Darbuka Workshop mit Alev

27075

Samstag, 17.10.2026, 11–15 Uhr

Virginia Elif Fischer

49,00 € (Leihgebühr ist im Preis enthalten)

Haus der Bildung



Virginia Elif Fischer aka Alev. Foto: Alev

Dieser praxisorientierte Darbuka-Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse im Spiel der orientalischen Trommel. Unter Anleitung von @alevpercussion erwerben die Teilnehmenden Rhythmusgefühl, eine korrekte Instrumentenhaltung, grundlegende Schlagtechniken sowie ein Verständnis für typische orientalische Rhythmen.

Schritt für Schritt erlernen sie die Grundschläge der Darbuka und die drei wichtigs-

Weltcafé

27082

dienstags ab 15.09.26, 15–18 Uhr (6x)

gebührenfrei

Brenzhaus

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 und Freunde mit – eine Anmeldung ist nicht nötig. Brenzhäus in der Mauerstraße 5 (EG) in Schwäbisch Hall. Das Café ist eine Initiative des Runden Tisches Integration.

ten Einsteiger*innen-Rhythmen – Maksım (Düyek), Wahde und Roman Havasi – in Theorie und Praxis. Durch angeleitetes Üben und gezieltes Feedback entwickeln sie die Fähigkeit, diese Rhythmen sicher und im richtigen Tempo zu spielen.

Der Workshop fördert zudem die musikalische Ausdrucksfähigkeit, das Körpergefühl beim Spielen sowie das Verständnis für orientalische Rhythmuslehre. Er richtet sich an leicht Fortgeschrittene. Instrumente können bei Bedarf gestellt werden.

Zwischen Zusammenarbeit und Wettbewerb – China und der Westen

27040

Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 22.10.2026, 19–21 Uhr

Christian Gottschalk

gebührenfrei

Haus der Bildung



Christian Gottschalk. Foto: privat

China pflegt enge wirtschaftliche Beziehungen zu Europa und den USA – und strebt zugleich nach wachsendem globalen Einfluss. Warum Zusammenarbeit weiterhin unverzichtbar ist, obwohl Spannungen in Fragen von Macht, Sicherheit und politischen Werten zunehmen – und weshalb sich die internationale Ordnung derzeit im Umbruch befindet.

Christian Gottschalk ist langjähriger Redakteur bei der Stuttgarter Zeitung und den

Stuttgarter Nachrichten. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit außenpolitischen Themen, insbesondere mit dem Schwerpunkt Asien. Kurz vor seinem Vortrag an unserer Volkshochschule kehrt er von einer Recherchereise aus Taiwan zurück. Die Veranstaltung beginnt mit einem kompakten Impulsvortrag, der zentrale Entwicklungen und Zusammenhänge einordnet. Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit für Fragen und eine offene Diskussion mit dem Publikum.

Interkulturelles Training: Japan

27045 Workshop
Samstag, 07.11.2026, 13-18:30 Uhr
 Lea Heinz
 34,00 €
 Haus der Bildung



Foto: Lea Heinz

Die Teilnehmenden erwerben grundlegende interkulturelle Kompetenzen für den Umgang mit der japanischen Kultur, vertiefen ihr Wissen über verschiedene Regionen Japans und erlernen elementare Kommunikationsformen auf Japanisch. Dadurch können sie Alltagssituationen sicher, respektvoll und kulturell angemessen bewältigen. Japan fasziniert viele Menschen. Um sich dort souverän zu bewegen, sind interkulturelles Verständnis und kulturelle Orientierung wichtig. Das Training vermittelt die wesentlichen Grundlagen, um Missverständnisse zu vermeiden und respektvoll zu interagieren. Die Teilnehmenden lernen bekannte und weniger bekannte Regionen wie Kyushu und Shikoku kennen und erhalten Einblicke in deren kulturelle Besonderheiten. Ergänzend erwerben sie Basisvokabular für typische Alltagssituationen, etwa Begrüßungen, höfliche Ausdrücke oder die Frage nach einem englischen Menü. Auf Grundlage ihrer langjährigen Tätigkeit im japanischen Tourismussektor und zahlreicher Aufenthalte vor Ort vermittelt die Dozentin praxisnahe Einblicke in soziale Erwartungen und Verhaltensregeln. Dazu gehören unter anderem angemessenes Verhalten in Schreinen, der respektvolle Umgang in öffentlichen Einrichtungen, Hinweise zu Fei-



Dünen. Foto: Thorsten Muth

ertagen und besonderen Reisezeiträumen sowie praktische Informationen, etwa zur Nutzung von Geldautomaten. Das interkulturelle Training befähigt die Teilnehmenden, kulturelle Besonderheiten zu erkennen, angemessen zu handeln und Menschen in Japan respektvoll und sicher zu begegnen.

Litauen – Eine Entdeckungsreise mit Thorsten Muth

27055 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 14.01.2027, 18:30-21 Uhr
 Thorsten Muth
 10,00 € Abendkasse
 Haus der Bildung

Das Baltikum-Land Litauen ist ein Ort voller überraschender Kontraste. Hier trifft Ost- auf Nordeuropa, schmiegen sich mittelalterliche Burgen an barocke Altstädte. Thorsten Muth nimmt sie mit auf eine Reise in die pastellfarbene Hauptstadt Vilnius mit ihren Kirchen, Klöstern und Synagogen, zur Wasserburg Trakai und in die historische Universitätsstadt Kaunas. An der Ostseeküste reisen wir von Klaipeda, der früheren Hafenstadt Memel,

auf die Kurische Nehrung zum Fischerort Nida, wo Jean-Paul Starke durch die einzigartige Dünenlandschaft wanderte und Thomas Mann in seinem Sommerhaus Frieden fand. Der Vortrag verbindet Reiseeindrücke mit historischen Hintergründen und gibt einen anschaulichen Einblick in ein oft unterschätztes Land im Nordosten Europas, das meist nur im Dreierpack auftaucht.



Foto: Thorsten Muth

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



**FACHBEREICHSLEITUNG:****Bahar Atuk**

Tel. 0791.97066-23

b.atuk@vhs-sha.de

Die Themen im Überblick

- 77 Integrationskurse
- 78 Berufssprachkurse
- 78 Wochenendkurse
- 79 Abendkurse
- 79 Deutsch inklusiv

Beratung und Einstufung

Wir empfehlen allen Interessenten, die einen Deutschkurs belegen möchten, sich vor der Anmeldung beraten zu lassen, um den für sie geeigneten Kurs zu finden und um abzuklären, ob eine finanzielle Förderung des Bundesamtes für Migration (BAMF) in Frage kommt. Sie können sich gerne persönlich beraten lassen.

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 9–12 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Kontakt: Stefana Vogelbacher,

Tel. 0791.97066-13,

E-Mail: s.vogelbacher@vhs-sha.de

Integrationskurse**Deutsch Integrationskurs – A1.1****71058-01****montags ab 19.10.26, 8:30–11:45 Uhr (24x)**

Sabine Bauer, Nüvide Kilic-Deniz

300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)

Haus der Bildung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Deutsch Integrationskurs – A1.2**71057-02****samstags ab 03.10.26, 13–16:15 Uhr (25x)**

Nüvide Kilic-Deniz, Ramona Gabriela Cobbs

300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)

Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Teilnehmende geringen Vorkenntnissen

Deutsch Integrationskurs – A2.1**71056-03****montags ab 28.09.26, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Ramona Gabriela Cobbs, Nüvide Kilic-Deniz

300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)

Haus der Bildung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Deutsch Integrationskurs – A2.1**71057-03****montags ab 09.11.26, 13–16:15 Uhr (25x)**

Ramona Gabriela Cobbs, Nüvide Kilic-Deniz

300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)

Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Einbürgerungstests (25 €)

Freitag, 18.09.2026, 13 Uhr

Freitag, 06.11.2026, 13 Uhr

Freitag, 15.01.2027, 13 Uhr

Sprachprüfungen Deutsch A2/B1 (178 €)

Freitag, 18.09.2026, 14 Uhr

Freitag, 06.11.2026, 14 Uhr

Freitag, 15.01.2026, 14 Uhr

Sprachprüfungen Deutsch B2 (205 €)

Samstag, 20.02.2027, 10 Uhr

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

Deutsch Integrationskurs – A2.2**71055-04****montags ab 21.09.26, 8:30–11:45 Uhr (25x)**

Ramona Gabriela Cobbs, Sabine Bauer

300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)

Haus der Bildung

Elementare Grundkenntnisse mit soliden Vorkenntnissen

Deutsch Lab**71001M****Mittwoch, ab dem 14.10.2026,****13–14:30 Uhr**

Susanne Guinand

gebührenfrei

Haus der Bildung

Einfach Deutsch sprechen

Möchten Sie mehr Deutsch sprechen und üben? Dann kommen Sie in unser Deutsch-Lab! Hier können Sie in entspannter Atmosphäre Deutsch sprechen, Fragen stellen oder Hilfe bei Hausaufgaben bekommen.

Eine Dozentin ist vor Ort und unterstützt Sie.

Das Deutsch-Lab ist offen für alle – besonders für Teilnehmende aus Integrations- und Berufssprachkursen.

Auch andere Interessierte sind herzlich willkommen.

Keine Anmeldung nötig. Einfach vorbeikommen!

Neue Integrationskurse und DeuFöV-Kurse

Die Volkshochschule Schwäbisch Hall ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Sprachkursträger für Integrationskurse sowie Berufssprachkurse nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) zugelassen.

Der Integrationskurs besteht aus sechs Modulen mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten (UE) sowie einem Orientierungskurs mit 100 UE (insgesamt 700 UE). Der Kurs findet in der Regel als Vollzeitkurs mit 20 bzw. 25 UE pro Woche in einer Vormittags- oder Nachmittagsschiene von Montag bis Freitag statt. Abschluss sind der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) und der Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Der Berufssprachkurs DeuFöV B2 umfasst in der Regel 500 UE und dient der berufsbezogenen Erweiterung der Deutschkenntnisse. Abschluss ist der „Deutsch-Test für den Beruf“ (DTB) auf dem Niveau B2.

Neu beginnende Kurse:**Integrationskurs A1:**

09.10.2026

16.11.2026

11.01.2027

Berufssprachkurs DeuFöV B2:

14.09.2026

02.11.2026

Information und Anmeldung:

Stefana Vogelbacher, Tel. 0791.97066-13

E-Mail: s.vogelbacher@vhs-sha.de

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag, 9–12 Uhr



Deutsch Integrationskurs – A2.2

71056-04

montags ab 09.11.26, 8:30–11:45 Uhr (25x)
Ramona Gabriela Cobbs, Nüvide Kilic-Deniz
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Elementare Grundkenntnisse mit soliden Vorkenntnissen

Deutsch Integrationskurs – A2.2

71057-04

montags ab 14.12.26, 13–16:15 Uhr (25x)
Nüvide Kilic-Deniz, Ramona Gabriela Cobbs
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Elementare Grundkenntnisse mit soliden Vorkenntnissen

Deutsch Integrationskurs – B1.1

71055-05

montags ab 02.11.26, 8:30–11:45 Uhr (25x)
Ramona Gabriela Cobbs, Sabine Bauer
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Fortschreitende Mittelstufe / selbstständige Sprachverwendung

Deutsch Integrationskurs – B1.1

71056-05

montags ab 14.12.26, 8:30–11:45 Uhr (25x)
Ramona Gabriela Cobbs, Nüvide Kilic-Deniz
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Fortschreitende Mittelstufe / selbstständige Sprachverwendung

Deutsch Integrationskurs – B1.1

71057-05

donnerstags ab 04.02.27, 13–16:15 Uhr (25x)
Ramona Gabriela Cobbs, Nüvide Kilic-Deniz
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Fortschreitende Mittelstufe / selbstständige Sprachverwendung

Deutsch Integrationskurs – B1.2

71055-06

montags ab 07.12.26, 8:30–11:45 Uhr (25x)
Ramona Gabriela Cobbs, Sabine Bauer
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Fortschreitende Mittelstufe / selbstständige Sprachverwendung

Deutsch Integrationskurs – B1.2

71056-06

donnerstags ab 04.02.27, 8:30–11:45 Uhr (25x)
Ramona Gabriela Cobbs, Nüvide Kilic-Deniz
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Fortschreitende Mittelstufe / selbstständige Sprachverwendung

Deutsch Integrationskurs – Orientierungskurs

71054-07

montags ab 28.09.26, 8:30–12:30 Uhr (20x)
Natalia Buratschewskaja, Martina Laukenmann
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Einführung in Gesellschaft, Politik, Recht und Kultur in Deutschland.

Deutsch Integrationskurs – Orientierungskurs

71055-07

donnerstags ab 28.01.27, 8:30–11:45 Uhr (25x)
Ramona Gabriela Cobbs, Sabine Bauer
300,00 € (BAMF: 234,00 € / 5,00 €)
Haus der Bildung

Einführung in Gesellschaft, Politik, Recht und Kultur in Deutschland.

Berufssprachkurse

Berufsbezogener Deutschkurs B2

71054

montags ab 14.09.26, 13:30–17:45 Uhr (100x)
Karin Gardini Scheible und Sabine Bauer
Haus der Bildung

Berufsbezogener Deutschkurs B2

71055

montags ab 02.11.26, 8:30–12:45 Uhr (100x)
Karin Gardini Scheible
Haus der Bildung

Wochenendkurse

Deutsch am Wochenende A1.1

71080

Wochenendkurs

samstags ab 26.09.26, 9–12:15 Uhr (18x)
Kseniia Zakharova
255,00 €
Haus der Bildung

Anfänger

Unser Kurs vermittelt die Grundlagen für einfache Gespräche, Alltagssituationen und grundlegende Verständigung. Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch Hier! A1.1 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676680-7 ab Lektion 1



Foto: Arslan

Deutsch Abendkurs B2.1

71087

Abendkurs

dienstags und donnerstags**Dienstag, 29.09.2026, 18–19:30 Uhr (35x)**

Panagiota Panoria

248,00 €

Haus der Bildung

Selbstständige Sprachverwendung
Ziel ist flüssiges Sprechen, Schreiben und Verstehen in komplexeren Situationen, z.B. Diskussionen, Arbeit oder Studium.

Deutsch Abendkurs C1.1

71088

Abendkurs

montags und mittwochs**Montag, 28.09.2026, 18–19:30 Uhr (35x)**

Dr. Hans Werner Schmidt, Hana Vasicek-Kraft

248,00 €

Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Fortgeschrittene Kompetenz
Der Kurs fördert präzises Ausdrucksvermögen, feine Nuancen und anspruchsvolle Kommunikation in Beruf und Gesellschaft.

Deutsch am Wochenende A2.1

71081

Wochenendkurs

samstags ab 26.09.26, 9–12:15 Uhr (18x)

Hakan Casmeli, Hans Sommer

255,00 €

Haus der Bildung

Grundkenntnisse
Lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, um alltägliche Situationen wie Einkaufen, Wegbeschreibungen und persönliche Informationen zu meistern.
Lehrbuch Pluspunkt Deutsch Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-120768-7 ab Lektion 1

Deutsch am Wochenende B1.1

71082

Wochenendkurs

samstags ab 26.09.26, 9–12:15 Uhr (18x)

Panagiota Panoria

255,00 €

Haus der Bildung

Mittelstufe
Der Kurs bereitet Sie auf selbstständiges Kommunizieren in vertrauten Situationen vor, z.B. bei Reisen oder im Beruf.
Lehrbuch Hier! B1.1 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-673004-4 ab Lektion 1

Deutsch am Wochenende B2.1

71083

Wochenendkurs

samstags ab 26.09.26, 9–12:15 Uhr (18x)

Dapfni-Ana Enache

255,00 €

Haus der Bildung

Selbstständige Sprachverwendung
Ziel ist flüssiges Sprechen, Schreiben und Verstehen in komplexeren Situationen, z.B. Diskussionen, Arbeit oder Studium.
Lehrbuch: Berliner Platz 4 NEU
Deutsch in Alltag und Beruf Klett Verlag
ISBN 978-3-12-606077-6 ab Lektion 1.

Abendkurse

Deutsch Abendkurs A1.1

71084

Abendkurs

dienstags und donnerstags**Dienstag, 29.09.2026, 18–19:30 Uhr (35x)**

Kseniia Zakharova, Hakan Casmeli

248,00 €

Das Zimmer, Obere Herrngasse 8

Anfänger
Unser Kurs vermittelt die Grundlagen für einfache Gespräche, Alltagssituationen und grundlegende Verständigung. Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch Hier! A1.1 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-676680-7 ab Lektion 1

Deutsch Abendkurs A2.1

71085

Abendkurs

dienstags und donnerstags**Dienstag, 29.09.2026, 18–19:30 Uhr (35x)**

Gabriele Steiner, Dr. Hans Werner Schmidt

248,00 €

Haus der Bildung

Grundkenntnisse
Lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, um alltägliche Situationen wie Einkaufen, Wegbeschreibungen und persönliche Informationen zu meistern.
Lehrbuch: Treffpunkt Deutsch als Zweitsprache für Alltag und Beruf · A2: Teilband 1
Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-121305-3 ab Lektion 1

Deutsch Abendkurs B1.1

71086

Abendkurs

dienstags und donnerstags**Dienstag, 29.09.2026, 18–19:30 Uhr (35x)**

Dapfni-Ana Enache

248,00 €

Haus der Bildung

Mittelstufe
Der Kurs bereitet Sie auf selbstständiges Kommunizieren in vertrauten Situationen vor, z.B. bei Reisen oder im Beruf.
Lehrbuch Hier! B1.2 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-673004-4 ab Lektion 1

Deutsch inklusiv

Lesen und Schreiben

78904

U

Abendkurs

donnerstags ab 08.10.26, 17:45–18:45 Uhr (14x)

Marlies Schön-Faisey, Christian Kümmerer

59,00 € (inklusive Kopien)

Haus der Bildung

Exklusiv für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Auf der Arbeit, beim Einkaufen oder bei der Jobsuche, im Alltag stößt man auf Schriftzeichen. Wenn Sie schon einige Buchstaben oder Wörter lesen können und weiter üben möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir lesen Texte in einfacher Sprache, zu tagesaktuellen Themen. In kleinen Lerngruppen üben wir auf unterschiedlichen Lese- und Schreibniveaus.



Lernportal

Das vhs-Lernportal

- ist ein kostenfreies digitales Lernangebot für Deutsch als Zweitsprache
- ist die ideale Ergänzung in Präsenz- und Blended Learning-Kursen
- wird sukzessive um weitere Kurse und Angebote erweitert

Das vhs-Lernportal bietet

- Kurse zum Selbstlernen und zur Einbettung in Präsenz-Angebote
- eine optimierte Nutzbarkeit für Smartphones
- tutorielle Begleitung der Lernenden

**FACHBEREICHSLEITUNG:****Jasmin Domberg**

Tel. 0791.97066-16

j.domberg@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

- 80** Wirtschaft und Finanzen
- 81** Berufliche Kompetenzen
- 83** Punkt 9
- 84** Betriebswirtschaft
- 86** Digitale Kompetenzen
- 87** Einstiegskurse
- 87** Digital im Alltag
- 88** Software und Anwendungen

Wirtschaft und Finanzen

Finanzen verstehen! (Modul 1): Altersvorsorge

53020 Onlinekurs**Donnerstag, 01.10.2026, 17:30–19:45 Uhr**

Leon Podian, VHS Oberhaching

20,00 €

Online

Wie gelingt ein bewusster Umgang mit Geld, Vorsorge und Vermögensaufbau? An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über zentrale Fragen rund um Altersvorsorge, Rente, Versicherungen und Geldanlage. Behandelt werden unter anderem die Bedeutung von Inflation und Wirtschaftswachstum, die Funktionsweise der gesetzlichen Rente, finanzielle Freiheit sowie Grundprinzipien des Investierens und des Kapitalmarkts. Auch die Themen Frauen und Geldanlage, Aktienkultur in Deutschland sowie Bitcoin als Sachwert werden aufgegriffen. Ziel ist es, finanzielle Zusammenhänge besser zu verstehen und erste Ansatzpunkte für die eigene Vorsorge und Vermögensplanung zu entwickeln.

Finanzen verstehen! (Modul 2): Börse und Aktien

53021 Onlinekurs**Donnerstag, 08.10.2026, 17:30–19:45 Uhr**

Leon Podian, VHS Oberhaching

20,00 €

Online

Die Börse ist für viele Menschen mit Unsicherheit, Vorurteilen oder schwer verständlichen Begriffen verbunden. Hier erhalten Sie grundlegendes Wissen über Börse, Aktien und Kapitalmarkt. Sie erfahren, wie Kurse entstehen, welche Rolle verschiedene Akteure am Kapitalmarkt spielen und wie sich Chancen, Risiken und Vorurteile rund um die Börse besser einordnen lassen.



Foto: Monica Subietas auf pixabay.com

Finanzen verstehen! (Modul 3): Der Wirtschaftskreislauf

53022 Onlinekurs**Donnerstag, 15.10.2026, 17:30–19:30 Uhr**

Leon Podian, VHS Oberhaching

18,00 €

Online

Wie entstehen Inflation, Deflation und Wirtschaftswachstum? Welche Rolle spielen Zinsen, Geldmenge und politische Ereignisse für Wirtschaft und Kapitalmarkt? Im Mittelpunkt stehen grundlegende Zusammenhänge der Geld- und Zinspolitik sowie die Akteure des Wirtschaftskreislaufs. Behandelt werden Zinszyklen, die Situation vor Corona sowie die Auswirkungen von Corona, Krieg und Krisen auf Wirtschaft und Börse. Außerdem geht es um Chancen und Risiken am Kapitalmarkt, die Geschichte der Börse und langfristige Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte.

Finanzen verstehen! (Modul 4): Grundlagen von ETFs

53023 Onlinekurs**Donnerstag, 22.10.2026, 17:30–19 Uhr**

Leon Podian, VHS Oberhaching

14,00 €

Online

Was sind ETFs und worin unterscheiden sich die verschiedenen Produkte? Welche Merkmale sind bei der Auswahl wichtig und welche Risiken sollten Anleger kennen? Im Mittelpunkt stehen die Geschichte und Grundlagen von ETFs, wichtige Ausprägungen sowie Kriterien für die Auswahl eines passenden Produkts. Außerdem geht es um die Nutzung von Vergleichsportalen, verschiedene Ebenen der Risikosteuerung sowie Chancen und Risiken von ETFs für die eigene Geldanlage.

Finanzen verstehen! (Modul 5): Anleihen, Kryptowährungen, Immobilien

53024 Onlinekurs**Donnerstag, 29.10.2026, 17:30–20:30 Uhr**

Leon Podian, VHS Oberhaching

27,00 €

Online

Welche Anlageklassen gibt es neben Aktien und ETFs? Der Dozent gibt einen Überblick über Anleihen, Immobilien, Kryptowährungen und weitere Sachwerte. Erklärt werden die Grundlagen von Unternehmens- und Staatsanleihen, wichtige Aspekte beim Immobilienkauf sowie Unterschiede zwischen Eigennutzung und Kapitalanlage. Auch Bitcoin und andere Kryptowährungen, ihre Funktionsweise sowie Chancen und Risiken werden eingeordnet. Ergänzend geht es um steuerliche Aspekte bei Wertpapieren, ETFs und Kryptowährungen.

Finanzen verstehen! (Modul 6): Bitcoin I

53025 Onlinekurs**Donnerstag, 12.11.2026, 17:30–20:30 Uhr**

Leon Podian, VHS Oberhaching

27,00 €

Online

Wie entstand die Idee einer digitalen Währung ohne zentrale Steuerung? Welche technischen Grundlagen prägen Bitcoin, und warum sind Regeln, Mining und das Netzwerk dafür so entscheidend? Sie lernen die Entstehung, Funktionsweise und zentralen Eigenschaften von Bitcoin Schritt für Schritt kennen. Historische Entwicklungen von den



ersten öffentlichen Schritten bis zu Krisen und Rückschlägen der Jahre 2013 bis 2024 zeigen, wie sich Bitcoin weiterentwickelt hat. Außerdem betrachten Sie die Verbindung zum heutigen Geldsystem und mögliche Auswirkungen auf Gesellschaft und Individuum. Grundlegendes technisches Verständnis und eine hohe Motivation zur Auseinandersetzung mit dem Thema werden vorausgesetzt.

Finanzen verstehen! (Modul 7): Bitcoin II

53026

Onlinekurs

Donnerstag, 19.11.2026, 17:30–20:30 Uhr

Leon Podian, VHS Oberhaching

27,00 €

Online

Was macht Bitcoin zu mehr als einer digitalen Anlageform? Sie setzen sich mit Bitcoin als Werkzeug, Netzwerk und ökonomischem Konzept auseinander. Dabei geht es um Dezentralität, Mitbestimmung, Verantwortung und unterschiedliche Rollen im Netzwerk. Sie lernen, wie Wert, Knappheit und Vertrauen in der digitalen und analogen Welt entstehen und welche Bedeutung Netzwerkeffekte für Bitcoin haben. Auch wirtschaftliche Einflussnahmen wie der Block Size War, unterschiedliche Interessen auf der Nachfrageseite sowie zentrale Begriffe des Bitcoin-Wortschatzes werden eingeordnet. Ziel ist es, Bitcoin jenseits von Hype oder Ideologie besser zu verstehen. Grundlegendes technisches Verständnis und eine hohe Motivation zur Auseinandersetzung mit dem Thema werden vorausgesetzt.

Finanzen verstehen! (Modul 8): Bitcoin III

53027

Onlinekurs

Donnerstag, 26.11.2026, 17:30–20:30 Uhr

Leon Podian, VHS Oberhaching

27,00 €

Online

Wie entsteht der Preis von Bitcoin, und warum schwankt er so stark? Sie lernen wichtige Grundlagen zu Handel, Verwahrung und Sicherheit kennen und erfahren, worauf bei Börsen, P2P-Handel und Zertifikaten zu achten ist. Auch Betrugsrisiken, Regulierung und steuerliche Fragen werden aufgegriffen. Sie betrachten konkrete Nutzungsmöglichkeiten von Bitcoin im Alltag, setzen sich mit Kritik, Vorurteilen und verbreiteten Missverständnissen auseinander und ordnen Chancen, Risiken sowie mögliche Zukunftsperspektiven ein. Dabei geht es auch um Mining Pools, Marktrisiken und die Frage, wie Bitcoin gesellschaftlich wahrgenommen wird.

Finanzen verstehen! (Modul 9): Die eigene Strategie

53028

Onlinekurs

Donnerstag, 03.12.2026, 17:30–19:45 Uhr

Leon Podian, VHS Oberhaching

20,00 €

Online

Geldanlage beginnt nicht erst mit dem Kauf eines Wertpapiers, sondern mit den richtigen Fragen: Welche Ziele verfolge ich? Wie gehe ich mit Schwankungen, Krisen und möglichen Verlusten um? Und wie viel Risiko passt zu meiner persönlichen Situation? Sie lernen, grundlegende Anlageentscheidungen bewusster vorzubereiten, Depots zu vergleichen und eine eigene Strategie zu entwickeln. Dabei wird auch deutlich, welche Bedeutung der Zinseszins für den langfristigen Vermögensaufbau haben kann. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihre finanzielle Bildung gezielt erweitern und geeignete Informationsquellen nutzen können.

ETF: Werkzeug für jedermann?

53017

Onlinekurs

Dienstag, 17.11.2026, 18:30–20 Uhr

Thorsten Huber und Tobias Müller,

VHS Karlsruhe

12,00 €

Online

In den letzten Jahren haben Fachleute und Verbraucherschützer verstärkt ETFs als attraktive Anlagemöglichkeit für Privatanleger empfohlen. Doch was verbirgt sich hinter diesen Exchange Traded Funds? Welche Chancen bieten sie und wo liegen die Risiken? Gemeinsam werden wir im Kurs untersuchen, ob ETFs das Versprechen von Transparenz und Kosteneffizienz erfüllen können. Wir werden die Möglichkeiten für höhere Renditen im Vergleich zu aktiv gemanagten Investmentfonds evaluieren und herausfinden, ob diese Anlageklasse zu Ihrem Portfolio passen könnte. Sie erlangen die Grundlagen, um fundierte Entscheidungen treffen zu können, ob ETFs eine sinnvolle Ergänzung für Ihre Anlagestrategie darstellen. Börsen-Grundkenntnisse erforderlich.

Rente mit 67 – Was Sie wissen müssen

53036

Abendkurs

Dienstag, 08.12.2026, 18–20 Uhr

Stefan Gundling

6,00 €

Haus der Bildung

Der Begriff „Rente mit 67“ ist in aller Munde. Aber welche Bedeutung hat er genau? In unserer Informationsveranstaltung klären wir Ihre Fragen zur angehobenen Regelaltersgrenze. Sie erfahren mehr über die Möglichkeiten, bereits vorzeitig in Rente zu gehen, sowie über die damit verbundenen Abschlüsse und Optionen, diese auszugleichen. Da-

rüber hinaus gibt der Referent einen umfassenden Überblick über die Regelungen zu Hinzuverdiensten. Er erläutert weiterhin, welche Abgaben wie Steuern und Sozialversicherungsbeiträge auch nach dem Erreichen des Rentenalters noch anfallen können. Der Referent ist Mitarbeiter im Regionalzentrum Schwäbisch Hall der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Berufliche Kompetenzen

Arbeiten und Leben in Deutschland

54003M

Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 10.11.2026, 9:30–11 Uhr

Sandra Villaverde Santos

gebührenfrei

Haus der Bildung

Der Jobeinstieg in Deutschland kann mit vielen Herausforderungen verbunden sein. Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmer:innen einen Überblick über die Möglichkeiten und die ersten Schritte auf dem Weg zur Arbeitssuche in Deutschland. Themen sind unter anderem Jobsuche, Anerkennung von Berufsabschlüssen und Spracherwerb. Außerdem erhalten die Teilnehmenden Informationen zu den Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten in der Region.

In Kooperation mit dem Welcome Center Heilbronn-Franken, der Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall-Tauberbischofsheim und dem Jobcenter im Landkreis Schwäbisch Hall.

Job-Treff für Wiedereinsteiger:innen

54004M

ohne Anmeldung

Mittwoch, 11.11.2026, 9:30–11 Uhr

Bianca Biegel, Rhode Karpidou-Speck

gebührenfrei

Haus der Bildung

In lockerer Atmosphäre laden wir Wiedereinsteiger:innen herzlich ein, mit uns ins Gespräch zu kommen über Wege und Möglichkeiten, den beruflichen Wiedereinstieg zu gestalten. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee entsteht Raum für Austausch, Fragen und neue Impulse. Themen sind unter anderem: Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kinderbetreuung, Bewerbungsstrategien, Fördermöglichkeiten und neue Perspektiven. In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall-Tauberbischofsheim und dem Jobcenter im Landkreis Schwäbisch Hall. Gefördert aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus.

So überzeugst du im deutschen Arbeitsmarkt

54005 Onlinekurs
samstags ab 10.10.26, 11–14 Uhr (3x)
 Maria Friesen
 98,00 €
 Online

Du schreibst Bewerbungen, aber bekommst Absagen oder keine Antwort? Oft liegt es nicht an deiner Qualifikation, sondern daran, wie du dich präsentierst. In diesem dreiteiligen Online-Workshop lernst du, dich strategisch und überzeugend zu positionieren. Teil 1 Lebenslauf: klar, relevant, ATS-tauglich; Teil 2 Anschreiben: deine Stärken erkennen, wie ein Recruiter denken, mit KI gezielt arbeiten; Teil 3 Vorstellungsgespräch: professionell auftreten, souverän antworten, im Kopf bleiben. Der Kurs richtet sich an internationale Fachkräfte, Absolventen, Berufstätige und Wiedereinsteiger:innen.

Die Dozentin Maria Friesen arbeitet an der Schnittstelle von Sprache, Karriereentwicklung und Journalismus. Als Job- und Karrierecoach begleitet sie Menschen bei der Positionierung auf dem deutschen Arbeitsmarkt. Ihr Fokus liegt auf klarer Strategie, realistischen Zielbildern und der präzisen Übersetzung von Kompetenzen in überzeugende Bewerbungsunterlagen und Auftritte. In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Berufliche Einzelberatung: Chancen nutzen – meine berufliche Zukunft gestalten

54006 mit Anmeldung
Dienstag, 15.09.2026, 10–12 Uhr
 Marijana Bojmec
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54007 mit Anmeldung
Dienstag, 20.10.2026, 10–12 Uhr
 Marijana Bojmec
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54008 mit Anmeldung
Dienstag, 24.11.2026, 10–12 Uhr
 Marijana Bojmec
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54009 mit Anmeldung
Dienstag, 15.12.2026, 10–12 Uhr
 Marijana Bojmec
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

54010 mit Anmeldung
Dienstag, 26.01.2027, 10–12 Uhr
 Marijana Bojmec
 gebührenfrei
 Haus der Bildung

Egal ob Sie Unterstützung bei einer Bewerbung benötigen, ob Sie Ihre berufliche Situ-

ation überdenken, sich weiterbilden oder ganz neu orientieren wollen, ob Sie nach einer beruflichen Unterbrechung den Wiedereinstieg meistern oder sich selbstständig machen wollen – Marijana Bojmec, 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 3825320 oder unter m.bojmec@heilbronn-franken.com In Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken.

Arbeits- und Lerntechniken: Fokussiert und konzentriert arbeiten und lernen

54015 Onlinekurs
Dienstag, 08.12.2026, 17–20 Uhr
 Erika Kaiser-Mihal, VHS Karlsruhe
 33,00 €
 Online

Neue Aufgaben, wechselnde Anforderungen und hoher Zeitdruck gehören für viele Menschen zum beruflichen Alltag. Um dabei konzentriert, lernfähig und handlungsfähig zu bleiben, helfen passende Strategien. Sie erfahren, wie Aufmerksamkeit und Konzentration funktionieren, wie Sie Ablenkungen besser steuern und neue Inhalte leichter aufnehmen können. Praktische Übungen unterstützen dabei, die eigene Leistungskurve, hilfreiche Lernwege und persönliche Energiequellen kennenzulernen. Auch Pausen werden als wichtiger Bestandteil wirksamen Arbeitens in den Blick genommen.

Superhirn – Namen und Gesichter merken

54050 Onlinekurs
Donnerstag, 01.10.2026, 19–21:30 Uhr
 Helmut Lange
 30,00 €
 Edudip Videokonferenz

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist oft nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.



Helmut Lange. Foto: privat

Superhirn – schneller Kopfrechnen

54051 Onlinekurs
Donnerstag, 08.10.2026, 19–21:30 Uhr
 Helmut Lange
 30,00 €
 Edudip Videokonferenz

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

54052 Onlinekurs
Donnerstag, 22.10.2026, 19–21:30 Uhr
 Helmut Lange
 30,00 €
 Edudip Videokonferenz

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das 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

Onlinekurs

Samstag, 31.10.2026, 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.

Punkt 9

Punkt 9: Social Media Marketing mit Instagram

54061

Onlinekurs

Donnerstag, 01.10.2026, 9–10 Uhr

22,00 €

Zoom Videokonferenz

Instagram zählt zu den weltweit meistgenutzten sozialen Netzwerken und ist auf visuelle Inhalte wie Fotos und Videos ausgerichtet. Im Kurs lernen Sie Grundlagen und Prinzipien des Social Media Marketings kennen und beschäftigen sich mit zentralen Instagram-Funktionen wie Posts, Stories, Reels und Live-Formaten. Themen sind außerdem die Entwicklung markt- und markengerechter Inhalte, Live-Publishing, die Interaktion mit der Community sowie die Analyse erfolgreicher Business-Accounts. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: Canva für professionellen visuellen Content

54062

Onlinekurs

Freitag, 02.10.2026, 9–10 Uhr

22,00 €

Zoom Videokonferenz

Canva ist eine Desktop- und Web-Anwendung zur Erstellung visueller Inhalte. Bereits in der kostenlosen Version stehen zentrale Funktionen zur Verfügung, mit denen sich Content für Social Media, Präsentationen, Infografiken und Printprodukte gestalten lässt. Im Kurs lernen Sie kreative Workflows mit Canva kennen, arbeiten mit Templates und entwickeln eigene Inhalte mit Flächen, Formen und Farben. Ein Live-Projekt für Social Media ergänzt die praktischen Übungen. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.



Foto: Gerd Altmann auf pixabay.com

Punkt 9: KI-Tools als Produktivitätsbooster

54063

Onlinekurs

Donnerstag, 08.10.2026, 9–10 Uhr

22,00 €

Zoom Videokonferenz

Seit der Veröffentlichung von ChatGPT im November 2022 hat generative KI die Erzeugung, Verarbeitung und Bewertung von Informationen verändert. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Grundlagen generativer KI, Large Language Models sowie ChatGPT und vergleichbare Systeme. Sie lernen Prompting als Schlüsselkompetenz produktiver KI-Nutzung kennen und beschäftigen sich mit Anwendungsszenarien in Wissens- und Büroarbeit sowie mit Möglichkeiten und aktuellen Grenzen generativer KI. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: KI-Assistenzen im Büromanagement

54064

Onlinekurs

Freitag, 09.10.2026, 9–10 Uhr

22,00 €

Zoom Videokonferenz

Die Anforderungen an ein leistungsfähiges Büromanagement steigen, da administrative Prozesse zunehmend komplexer, dynamischer und datengetriebener werden. Im Kurs lernen Sie KI-Assistenzen wie M365 Copilot oder Claude kennen, die Routinetätigkeiten automatisieren, Kommunikationsprozesse beschleunigen und organisatorische Abläufe strukturieren. Themen sind unter anderem E-Mail-Management, Terminplanung, Dokumentenverwaltung, Recherche, Texterstellung, KI-gestützte Datenanalyse sowie intelligente Workflows zur Prozessoptimierung. Praxisnahe Anwendungsszenarien und Beispiele ergänzen den Kurs. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: Deep Research mit Perplexity & Co.

54065

Onlinekurs

Freitag, 16.10.2026, 9–10 Uhr

22,00 €

Zoom Videokonferenz

Deep Research bezeichnet den systematischen Einsatz künstlicher Intelligenz zur tiefgehenden Analyse großer und heterogener Informationsbestände. Im Kurs lernen Sie, wie KI-gestützte Anwendungen wie Perplexity Deep Research umfangreiche Quellenbestände durchsuchen, bewerten und zu strukturierten Analyseberichten zusammenführen. Themen sind die automatisierte Analyse großer Informationsmengen, quellenbasierte Recherche, die Erkennung von Mustern, Trends und Zusammenhängen sowie die Unterstützung strategischer Entscheidungsprozesse. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: Kanban

54066

Onlinekurs

Dienstag, 20.10.2026, 9–10 Uhr

22,00 €

Zoom Videokonferenz

Kanban ist eine visuell orientierte Methode zur Steuerung und Optimierung von Arbeitsprozessen in dynamischen Umgebungen. Der Kurs richtet sich an Teams und Organisationen, die ihre Zusammenarbeit strukturierter und effizienter gestalten möchten. Kanban wird dabei nicht als starres Framework, sondern als anpassungsfähiges Steuerungsinstrument vermittelt. Im Fokus steht ein pragmatisches Prozessverständnis: Arbeit sichtbar machen, Engpässe erkennen und Abläufe schrittweise verbessern. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

**Punkt 9: Agiles Projektmanagement mit Scrum**

54067 Onlinekurs
Mittwoch, 21.10.2026, 9–10 Uhr
 22,00 €
 Zoom Videokonferenz

Scrum ist ein Rahmenwerk für agiles Projektmanagement, das Teams hilft, komplexe Aufgaben flexibel und zielgerichtet zu bearbeiten. Im Mittelpunkt stehen kurze Arbeitszyklen, klare Rollen und regelmäßige Abstimmungen. Der Kurs richtet sich an Projektverantwortliche, Teams und Organisationen, die agiles Arbeiten fundiert verstehen und praxisnah umsetzen möchten. Sie lernen Scrum-Werte und -Prinzipien, Rollen, Ereignisse und Artefakte kennen und beschäftigen sich ergänzend mit Kanban sowie mit KI-Assistenzen für Planung, Reflexion und Risikomanagement. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: Design Thinking

54068 Onlinekurs
Donnerstag, 22.10.2026, 9–10 Uhr
 22,00 €
 Zoom Videokonferenz

Design Thinking ist ein strukturierter Ansatz zur Bearbeitung komplexer Fragestellungen, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Im Kurs geht es um ein tiefes Verständnis der Problemstellung, um iterative Schleifen, interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie um Prototyping und Testing. Design Thinking wird dabei als Denk- und Arbeitsweise vermittelt, nicht als starres Methodenrezept. Im Fokus steht ein lernender Prozess: Probleme verstehen, Ideen testen und Lösungen weiterentwickeln. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: Büro 4.0

54069 Onlinekurs
Montag, 18.01.2027, 9–10 Uhr
 22,00 €
 Zoom Videokonferenz

Büro 4.0 beschreibt den Wandel von Arbeitsorten zu intelligenten, hybriden und menschenzentrierten Systemen. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Trends bis 2027 und beschäftigen sich mit KI-gestützten, adaptiven Arbeitsumgebungen, hybriden Arbeitsmodellen, digitaler Assistenz für Wissensarbeit und nachhaltigen digitalen Geschäftsprozessen. Dabei geht es auch um die Frage, wie Produktivität durch passende Umgebungen, smarte Infrastruktur und eine Arbeitskultur unterstützt werden kann, die Konzentration, Kollaboration und Kreativität ermöglicht. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: Instagram-Hacks 2027

54070 Onlinekurs
Dienstag, 19.01.2027, 9–10 Uhr
 22,00 €
 Zoom Videokonferenz

Instagram wird sich 2027 weiter zu einer KI-gesteuerten Discovery-Plattform entwickeln, bei der Reichweite nicht mehr primär durch Follower-Zahlen entsteht. Im Kurs werden aktuelle Trends, veränderte Algorithmen und die daraus nötigen strategischen Anpassungen eingeordnet. Themen sind die Logik von Feed, Reels und Stories, Content-Planung, Storytelling, Community-Management sowie Performance-Analyse. So werden Inhalte gezielt auf die Plattformlogik und organische Sichtbarkeit ausgerichtet. Für Teilnehmende mit Basiskenntnissen oder einschlägiger Arbeitsroutine.

Punkt 9: Mastodon – (k)eine Instagram-Alternative 2027?!

54071 Onlinekurs
Mittwoch, 20.01.2027, 9–10 Uhr
 22,00 €
 Zoom Videokonferenz

Mastodon ist kein soziales Netzwerk im üblichen Sinn, sondern ein dezentrales Kommunikationssystem aus vielen eigenständigen, miteinander verbundenen Servern. Sie lernen Mastodon als Teil des Fediverse kennen und beschäftigen sich mit chronologischen Timelines, gemeinschaftlich organisierter Moderation und lokalen Regeln. Thematisiert werden außerdem Dezentralität, Föderation, Community-Strukturen und die Frage, inwieweit Mastodon bestehende soziale Medien ergänzen kann. Für Teilnehmende ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.

Punkt 9: Canva-Hacks 2027

54072 Onlinekurs
Donnerstag, 21.01.2027, 9–10 Uhr
 22,00 €
 Zoom Videokonferenz

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen fortgeschrittene Funktionen, systematische Vorlagen und smarte Automatisierungen, mit denen Inhalte in Canva schneller und effizienter erstellt werden können. Sie lernen, wie sich wiederkehrende Marketingaufgaben in stabile Workflows überführen lassen, etwa für Kampagnen-Layouts, Social-Media-Serien, Präsentationen und Team-Templates. Im Fokus stehen Struktur, Wiederverwendbarkeit und eine deutliche Entlastung im Arbeitsprozess. Für Teilnehmende mit Basiskenntnissen oder einschlägiger Arbeitsroutine.

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
montags und mittwochs
ab 02.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (22x)
 407,00 € (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
an 03.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (20x)
 370,00 € (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

montags und mittwochs**ab 02.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (20x)**

370,00 € (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 Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

XB Einnahmen-Überschussrechnung

58004

Onlinekurs

montags und mittwochs**ab 02.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (11x)**

204,00 € (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 03.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (24x)**

444,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

XB Finanzbuchführung II

58006

Onlinekurs

montags und mittwochs**ab 02.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (22x)**

407,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche

Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

XB Finanzbuchführung III mit DATEV

58007

Onlinekurs

dienstags und donnerstags**ab 03.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (16x)**

296,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

XB Kosten-Leistungsrechnung

58009

Onlinekurs

montags und mittwochs**ab 02.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (20x)**

370,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

XB Lohn und Gehalt I

58010

Onlinekurs

dienstags und donnerstags**ab 03.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (24x)**

444,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

XB Lohn und Gehalt II

58011

Onlinekurs

montags und mittwochs**ab 02.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (22x)**

407,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer:innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.



Ottbacher

■ Mensch ■ Raum ■ Wirkung

■ BÜROEINRICHTUNGEN ■ EINRICHTUNGSPLANUNG ■ BÜROGERÄTE ■ KONFERENZ- & MEDIENTECHNIK ■ KUNDENSERVICE



Ganzheitliche Lösungen für Ihre Besprechungen aus einer Hand:

- Konferenzmöbel
- (Touch-) Displays
- Drahtlospräsentation
- Audio- & Videokonferenz
- Raumbuchung
- Digitale Türschilder
- Akustikelemente

Gerne planen oder aktualisieren wir Ihren Konferenzraum !!

Ottbacher GmbH · Stettenstr. 25 · 74653 Künzelsau · Tel. 07940 9191-0 · Fax -70 · info@ottbacher.com · www.ottbacher.com

**XB Lohn und Gehalt III mit DATEV****58012**

Onlinekurs

dienstags und donnerstags**ab 03.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (16x)**

296,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter:innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

XB Personalwirtschaft**58013**

Onlinekurs

montags und mittwochs**ab 02.11.2026, 18:30–20:30 Uhr (20x)**

370,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden.

SAP Grundlagen: Navigation**58020**

Onlinekurs

Freitag, 11.09.2026, 13–18 Uhr**Samstag, 12.09.2026, 9–16:15 Uhr**

359,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

alfaview® Videokonferenz

58021**Freitag, 09.10.2026, 13–18 Uhr****Samstag, 10.10.2026, 9–16:15 Uhr**

359,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

alfaview® Videokonferenz

58022

Onlinekurs

Freitag, 06.11.2026, 13–18 Uhr**Samstag, 07.11.2026, 9–16:15 Uhr**

359,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

alfaview® Videokonferenz

58023

Onlinekurs

Freitag, 04.12.2026, 13–18 Uhr**Samstag, 05.12.2026, 9–16:15 Uhr**

359,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

alfaview® Videokonferenz

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Sehr gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Empfehlenswert sind außerdem betriebswirtschaftliche Grundlagen.

Anmeldeschluss: 7 Tage vor Kursbeginn.

Einkauf in SAP**58026**

Onlinekurs

Freitag, 13.11.2026, 13–18 Uhr**Samstag, 14.11.2026, 9–16:15 Uhr**

359,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

alfaview® Videokonferenz

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Sehr gute PC-Kenntnisse und betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen werden vorausgesetzt. Empfehlenswert sind außerdem Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems.

Anmeldeschluss: 7 Tage vor Kursbeginn.

Finanzbuchhaltung in SAP**58027**

Onlinekurs

Freitag, 18.09.2026, 13–18 Uhr**Samstag, 19.09.2026, 9–16:15 Uhr**

359,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

alfaview® Videokonferenz

58028

Onlinekurs

Freitag, 27.11.2026, 13–18 Uhr**Samstag, 28.11.2026, 9–16:15 Uhr**

359,00 € (inkl. umfangreicher Schulungsmaterialien)

alfaview® Videokonferenz

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die

Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Sehr gute PC-Kenntnisse und Buchführungskenntnisse werden vorausgesetzt. Empfehlenswert sind außerdem Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems.

Anmeldeschluss: 7 Tage vor Kursbeginn.

Digitale Kompetenzen**Betrugsmaschinen im Zeitalter von KI****55001M**

Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 10.12.2026, 18–19:30 Uhr

Katharina Opper

gebührenfrei

Haus der Bildung

Betrugsversuche begegnen uns längst nicht mehr nur per E-Mail. Auch in sozialen Medien, über gefälschte Spendenaufrufe, betrügerische Post oder KI-generierte Anrufe versuchen Kriminelle, Vertrauen auszunutzen. Katharina Opper erklärt in ihrem Vortrag anhand konkreter Beispiele, wie solche Maschinen funktionieren und woran man sie erkennen kann. Unter anderem zeigt sie Schritt für Schritt, wie ein KI-Avatar entsteht und wie leicht digitale Täuschung heute mit wenig Aufwand möglich ist.

Gefördert aus dem Bundesprogramm Mehr- generationenhaus.

Digitaler Nachlass**55008X**

Onlinekurs

Donnerstag, 10.12.2026, 19–21 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 und 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.



Einstiegskurse

Laptop und PC für Einsteiger:innen

55010

Vormittagskurs

donnerstags ab 26.11.26, 9–12 Uhr (3x)

Ernst Glockzin

86,00 €

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 14.01.27, 9–12 Uhr (2x)

Ernst Glockzin

58,00 €

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

55035

Abendkurs

Dienstag, 20.10.2026, 18–19:30 Uhr

Sascha Hub

12,00 €

Haus der Bildung



Foto: Jan Vasek auf pixabay.com

55036

Abendkurs

Dienstag, 26.01.2027, 18–19:30 Uhr

Sascha Hub

12,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs bestimmen die Teilnehmenden selbst, welche Themen im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam werden typische Fragen rund um die Bedienung und Nutzung des iPhones besprochen, von den Grundeinstellungen bis zu praktischen Alltagstipps. So erhalten Sie genau die Unterstützung, die Sie für einen sicheren und selbstbewussten Umgang mit Ihrem iPhone brauchen. Bitte mitbringen: eigenes iPhone.

Erste Hilfe beim Handy

55037

Wochenendkurs

samstags ab 21.11.26, 10:30–12 Uhr (2x)

Martin Weis

23,00 €

Haus der Bildung

„Hilfe, mein Handy macht Dinge, die ich nicht verstehe!“ Viele kennen diese Situation: Plötzlich erscheint eine unbekannte Meldung, eine Einstellung hat sich verändert oder eine Funktion reagiert anders als erwartet. Dabei sollte das Smartphone Sie unterstützen und nicht verunsichern. In diesem Kurs lernen Sie, typische Probleme zu verstehen und selbstständig zu lösen. Sie erfahren, wo Sie wichtige Einstellungen finden, wie Sie die Kontrolle über Ihr Gerät behalten und wo Sie schnell Hilfe bekommen, wenn etwas nicht wie gewünscht funktioniert. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit und lernen, Ihr Smartphone bewusst und selbstbestimmt im Alltag einzusetzen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone (z. B. telefonieren, Nachrichten schreiben).

Bitte eigenes Android-Smartphone/Tablet (geladen) und Zugangsdaten mitbringen.

Handysprechstunde

55038

mit Anmeldung

Dienstag, 17.11.2026, 18–19 Uhr

Sascha Hub

18,00 €

Haus der Bildung

In der Handysprechstunde erhalten Sie individuelle Unterstützung bei Fragen rund um Ihr Smartphone. Ob Probleme mit Einstellungen, Apps oder Funktionen: Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit und erhalten in einem persönlichen Termin von etwa 20 Minuten gezielte Hilfe und praktische Tipps. Die Beratung richtet sich an Einsteiger:innen, die konkrete Anliegen klären möchten. Bitte planen Sie etwas Wartezeit ein.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Digital im Alltag

Der Einstieg in die digitale Welt gelingt am besten durchs Ausprobieren. Die folgenden Angebote richten sich an alle, die bisher wenig Erfahrung mit Smartphone oder Tablet haben und in Ruhe die Grundlagen kennenlernen möchten. Hier ist Raum für Fragen und Zeit zum Üben. Alle Kurse sind einzeln buchbar. Die Reihe wird gefördert aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus.

Digitalcafé

55020M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 15.10.2026, 15–16:30 Uhr

Hans-Peter Hammel

5,00 €

Haus der Bildung

55025M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 26.11.2026, 15–16:30 Uhr

Hans-Peter Hammel

5,00 €

Haus der Bildung

55030M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 21.01.2027, 15–16:30 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.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) und Benutzerkontodaten für den App-Store/Playstore.

Sicher suchen im Internet

55021M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 22.10.2026, 15–16:30 Uhr

Hans-Peter Hammel

5,00 €

Haus der Bildung

Im Internet findet man zu fast allem eine Antwort. Doch nicht immer ist klar, ob man der Quelle wirklich vertrauen kann. Viele Menschen nutzen das Netz inzwischen regelmäßig, haben aber noch Unsicherheiten: Wie erkennt man verlässliche Informationen? Woran merkt man, ob eine Seite seriös ist? Und wie schützt man sich vor Betrug oder Abzocke? Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die noch nicht so viel Erfahrung mit dem Internet haben und sich einen sicheren Umgang wünschen. Gemeinsam mit dem Dozenten schauen wir uns typische Risiken an und besprechen, wie man sich im Alltag gut davor schützen kann. Auch Ihre eigenen Fragen und Erfahrungen haben dabei ihren Platz. Ziel ist es, mit verständlichen Erklärungen und praktischen Tipps mehr Sicherheit im Umgang mit dem Internet zu gewinnen. damit Sie die vie-



len Möglichkeiten des Netzes selbstbestimmt und mit gutem Gefühl nutzen können. Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) und Benutzerkontodaten für den App-Store/Playstore.

Was ich am Handy können muss

55022M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 05.11.2026, 15–16:30 Uhr

Martin Weis

5,00 €

Haus der Bildung

Handy oder Tablet sind Alleskönner. Viele Funktion verstecken sich in unseren neuen Wunderkästchen. Welche kennen Sie? Zur Selbsteinschätzung erhalten Sie ein 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. Geringe Vorkenntnisse bei der Handynutzung sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) und Benutzerkontodaten für den App-Store/Playstore.

10 Apps, die das Leben leichter machen

55024M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 19.11.2026, 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.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) und Benutzerkontodaten für den App-Store/Playstore.

Dinge im Internet bestellen

55026M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 03.12.2026, 15–16 Uhr

Hans-Peter Hammel

5,00 €

Haus der Bildung

Reisen, Bücher, Arznei, Lebensmittel und viele weitere Dinge des persönlichen Bedarfs können heute im Internet gekauft werden. Wie kann ich gebrauchte Dinge verkaufen und im Internet bezahlen? Welche Verfahren gibt es und welche sind sicher? Wie finde ich die Dinge, die ich kaufen möchte? Hans-Peter Hammel stellt verschiedene Möglichkeiten vor, wie im Internet gezahlt werden kann. Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) und Benutzerkontodaten für den App-Store/Playstore.



Csaba Nagy auf pixabay.com

Onlinebanking, Shopping & Kommunikation

55027M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 14.01.2027, 15–16:30 Uhr

Hans-Peter Hammel

5,00 €

Haus der Bildung

Online einkaufen, Überweisungen erledigen, mit der Familie schreiben oder einen Film streamen – das Internet bietet viele praktische Möglichkeiten für den Alltag. Doch nicht alle fühlen sich dabei sicher: Wie erkennt man seriöse Anbieter? Wie funktioniert Onlinebanking ohne Risiko? Und worauf sollte man bei Passwörtern und persönlichen Daten achten? Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen mit wenig Interneterfahrung, die sich mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Angeboten wünschen. Gemeinsam sammeln wir Ihre Fragen und sprechen über typische Unsicherheiten. In verständlicher Sprache erhalten Sie alltagstaugliche Erklärungen, praktische Tipps und Empfehlungen, damit Sie Online-Dienste wie Banking, Shopping oder Kommunikation besser einschätzen und sicher nutzen können.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) und Benutzerkontodaten für den App-Store/Playstore.

Gesundheits-Apps für das Handy

55031M

Nachmittagskurs

Donnerstag, 28.01.2027, 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 stellt digitale Anwendungen im Gesundheitsbereich vor und gibt einen um-

fassenden Überblick über Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer, insbesondere von Gesundheits-Apps.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) und Benutzerkontodaten für den App-Store/Playstore.

Software und Anwendungen

Word, Excel, Outlook und PowerPoint – Grundkurs

55040

Abendkurs

donnerstags ab 15.10.26, 18–21 Uhr (4x)

Michael Mulfinger

127,00 € (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 19.11.26, 18–21 Uhr (3x)

Michael Mulfinger

88,00 € (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, 18.01.2027, 8:30–15 Uhr

Michael Mulfanger

87,00 € (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, 25.01.2027, 8:30–15 Uhr

Michael Mulfanger

87,00 € (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, 01.02.2027, 8:30–15 Uhr

Michael Mulfanger

87,00 € (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.

Word: Grundlagen und Serienbriefe

55046

Abendkurs

dienstags ab 06.10.26, 17:30–19:45 Uhr (3x)

Michael Mulfanger

89,00 € (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.

Outlook Grundlagen

55047

Kompaktkurs

Samstag, 19.12.2026, 9–16 Uhr

Michael Mulfanger

92,00 € (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.

Excel I

55052

Kompaktkurs

Samstag, 10.10.2026, 9–16 Uhr

Michael Mulfanger

92,00 € (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.

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

Excel II

55053

Kompaktkurs

Samstag, 07.11.2026, 9–16 Uhr

Michael Mulfanger

85,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

Haus der Bildung

In diesem Fortgeschrittenenkurs für Teilnehmende mit Excel-Grundkenntnissen vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und entdecken, wie Sie das Programm noch effektiver nutzen können. Sie lernen, wie Sie den Tabellen- und Zellschutz anwenden, Arbeitsmappen und Tabellen miteinander verknüpfen und wie Sie große Tabellen effizient handhaben können. Weiterhin erarbeiten Sie sich wichtige Funktionen wie Wenn- und SVerweis-Funktionen und die individuelle Gestaltung von Diagrammen. Außerdem führen wir Sie in die Erstellung von Makros ein und zeigen Ihnen, wie Excel mit anderen Anwendungen kommunizieren kann.

Wir verwenden Microsoft Office 2021.

Word: Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung

55055

Onlinekurs

Montag, 21.09.2026, 18–21 Uhr

Bettina Breton

37,00 €

Online

Gerade in Behörden und Sekretariaten ist barrierefreies Arbeiten inzwischen verbindlich und mit dem richtigen Know-how deut-

lich einfacher als gedacht. Sauber eingesetzte Formatvorlagen, eine klare Dokumentlogik und aussagekräftige Alternativtexte sorgen dafür, dass Inhalte von Anfang an zugänglich und technisch korrekt aufbereitet sind. Künstliche Intelligenz unterstützt bei der Erstellung von Alternativtexten, analysiert Dokumentstrukturen und hilft, Inhalte schneller und präziser zu optimieren. Ergänzend kommen professionelle Prüftools zum Einsatz, mit denen die Barrierefreiheit zuverlässig überprüft und verbessert wird.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind gute Word-Kenntnisse, Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von <https://www.tpgi.com/color-contrast-checker/> und PAC 2026 (kostenlos) von <https://pac.pdf-accessibility.org/de>

Excel Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren, visualisieren

55057

Onlinekurs

Montag, 05.10.2026, 18–21 Uhr

Bettina Breton

37,00 €

Online

Diese praxisnahe Einführung macht große Datenmengen beherrschbar – flexibel auswertbar, intelligent verknüpfbar und visuell aufbereitet durch Datenschnitte und Zeichachsen. Und das alles, ohne die Originaldaten zu verändern. Schritt für Schritt entstehen verlässliche Arbeitsabläufe: Informationen werden strukturiert ausgewertet, gezielt verknüpft und Ergebnisse klar dargestellt – für eine souveräne Datenanalyse im Arbeitsalltag. Trends werden sofort sichtbar, verborgene Zusammenhänge transparent. Spürbar weniger Aufwand bei der Berichterstellung und volle Kontrolle über komplexe Datenbestände – die ideale Basis für fundierte Entscheidungen. Vorkenntnisse in Pivot sind nicht erforderlich. Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024. Voraussetzungen für die Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse in Excel, ein aktuelles Windows-Betriebssystem und MS Excel ab Version 2019.

Excel Power Tools: Power Query und Power Pivot

55058

Onlinekurs

dienstags ab 03.11.26, 18–21 Uhr (3x)

Bettina Breton

96,00 €

Online

Sie beherrschen den Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen und möchten Daten aus verschiedenen Quellen effizient auswerten? In diesem Einführungskurs lernen Sie die erweiterten Funktionen der Power-Tools in Excel kennen. Mit Power Query importieren, bereinigen, transformieren und kombinieren Sie Daten, ideal für komplexe Analysen bei minimalem Zeitaufwand. Power Pivot ermöglicht die Verarbeitung nahezu unbegrenzter Datenmengen, den gleichzeitigen Zugriff auf



Foto: pixabay.com

mehrere Tabellen und eine flexible, dynamische Auswertung. Der Kurs eignet sich auch als fundierte Vorbereitung für den Einstieg in Power BI Desktop und findet mit MS Excel 2024 statt. Voraussetzungen für die Teilnahme sind gute Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen, die Aktivierung von Add-In Power Pivot, ein aktuelles Windows-Betriebssystem und MS Excel ab Version 2019.

Microsoft Power BI Desktop: Professionelles Reporting

55059

Onlinekurs

donnerstags ab 10.12.26, 18–21 Uhr (2x)

Bettina Breton

67,00 €

Online

Wer bereits mit Power Query oder Power Pivot arbeitet, findet in Power BI Desktop die konsequente Fortführung professioneller Datenanalyse. Aus komplexen Datensätzen entstehen interaktive Berichte und Dashboards – übersichtlich, aussagekräftig und direkt präsentierbar. Der Kurs führt durch die drei zentralen Arbeitsbereiche: In der Modellansicht werden stabile Datenbeziehungen aufgebaut, die Tabellenansicht dient der gezielten Datenkontrolle, und in der Berichtsansicht entsteht die visuelle Aufbereitung. Ergänzend vermittelt ein praxisnaher Einstieg in die DAX-Logik, wie Kennzahlen gezielt berechnet und ausgewertet werden. Voraussetzungen für die Teilnahme sind gute Kenntnisse in Excel und ein versierter Umgang mit Power Query und Power Pivot sowie die aktuelle Version von Microsoft Power BI Desktop (kostenlos).

KI am Arbeitsplatz

55060

Abendkurs

Montag, 23.11. und 30.11.2026,**18:30–20 Uhr**

Marco Kinkel

22,00 €

Haus der Bildung

Künstliche Intelligenz ist auf dem besten Weg, fester Bestandteil vieler Arbeitsplätze zu werden. Richtig eingesetzt, erleichtert sie den Arbeitsalltag spürbar, sie birgt aber auch Risiken. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie KI effektiv und risikoarm am Arbeitsplatz nutzen. Sie lernen die Grundlagen der KI-Nutzung und fortgeschrittene Konzepte wie Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Außerdem erfahren Sie die wichtigsten Anforderungen des Datenschutzes, und wie Sie typische Fehlerquellen vermeiden.

ChatGPT und Co. verstehen und nutzen

55061

Abendkurs

Montag, 09.11 und 16.11.2026, 18:30–20 Uhr

Marco Kinkel

22,00 €

Haus der Bildung

Künstliche Intelligenz verändert, wie wir arbeiten, kommunizieren und kreativ werden. In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Welt moderner KI-Anwendungen – von ChatGPT bis zu KI-Apps auf dem Smartphone. Sie erfahren, wie Sie diese Werkzeuge gezielt einsetzen können, etwa zum Verfassen von Texten, Bearbeiten von Fotos oder Entwickeln neuer Ideen. Außerdem wird erklärt, wie KI funktioniert, wo ihre Grenzen liegen und wie man KI-generierte Inhalte erkennt. So lernen Sie, KI bewusst und sinnvoll für sich zu nutzen.



VPN & Co. – Verschlüsselung einfach erklärt

55062

Onlinekurs

Dienstag, 15.12.2026, 19–20:30 Uhr

Matthias Weller, VHS Straubing

19,00 €

Zoom Videokonferenz

Wie lassen sich persönliche Daten beim Surfen, Speichern, Schreiben oder Chatten besser schützen? Sie erhalten einen verständlichen Überblick über verschiedene Arten der Verschlüsselung, von sicheren Internetverbindungen über Festplatten- und Dateiverschlüsselung bis zu E-Mails und Messengern. Ein Schwerpunkt liegt auf VPNs: Was steckt hinter einem Virtuellen Privaten Netzwerk, wie funktioniert es und wann ist es für Privatpersonen sinnvoll? Dabei werden auch kostenlose Angebote von Browser- oder Softwareherstellern, kostenpflichtige Pläne und die einfache Einrichtung aufgegriffen. Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit Computer oder Smartphone werden vorausgesetzt.

MIT App Inventor: Apps einfach selbst entwickeln

55063

Onlinekurs

donnerstags ab 05.11.26, 18–19:30 Uhr (4x)

Stefan Mühlbauer, VHS Villingen-Schwenningen

63,00 €

Online

Eigene App-Ideen umsetzen, ohne Programmieren zu lernen: Mit dem MIT App Inventor erstellen Sie einfache Android-Apps über einen visuellen Baukasten. Statt Code zu schreiben, arbeiten Sie mit Bausteinen per Drag & Drop und lernen Schritt für Schritt die Grundlagen kennen. Vom ersten „Hallo Welt“ über Texteingaben bis zu kleinen interaktiven Anwendungen wie Würfel, Taschenrechner oder einfachem Spielautomaten sammeln Sie praktische Erfahrungen. Am Ende können Sie eigene einfache App-Ideen selbstständig weiterentwickeln.

Vorausgesetzt werden ein PC oder Laptop mit Internetzugang und der sichere Umgang damit.

GIMP Grundlagen: Power Workshop

55075

Onlinekurs

samstags ab 16.01.27, 9–16:30 Uhr (2x)

Bettina Breton

135,00 €

Online

Ihr Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung mit GIMP – praxisnah und sofort umsetzbar. Sie optimieren Fotos, korrigieren Farben und Kontraste, fügen Texte ein und stellen Objekte sauber frei. Dabei lernen Sie, wie Sie typische Bildfehler beheben und Ihre Aufnahmen sichtbar aufwerten.

Schritt für Schritt entstehen so effiziente Workflows für mehr Sicherheit im Umgang

mit zentralen Werkzeugen und Funktionen. Der gezielte Einsatz von Ebenen und Auswahltechniken ermöglicht künftig eine strukturierte, kontrollierte Bearbeitung. Das Ergebnis: überzeugende Bildkompositionen und Fotomontagen für Beruf, Projekte oder Social Media.

Voraussetzungen sind sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und die Vorabininstallation der aktuellen GIMP-Version.

Kreatives Design mit Affinity von Canva

55076

Abendkurs

montags ab 18.01.27, 18–21 Uhr (3x)

Simone Weis-Heigold, VHS Künzelsau

96,00 €

Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

Layout, Bildbearbeitung und Illustration. Sie möchten ansprechende Designs erstellen, ohne sich an teure Software-Abos zu binden? In diesem kompakten Grundlagenkurs lernen Sie die drei Affinity-Programme von Canva kennen – Layout, Pixel und Vektor – eine leistungsstarke und vor allem kostenfreie Alternative zu Adobe.

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der praktischen Gestaltung von Layouts: Flyer, Plakate, Visitenkarten und mehr. Zusätzlich bekommen Sie erste Einblicke in die Bildbearbeitung und -optimierung sowie in die Illustration, zum Beispiel für ein eigenes Logo oder individuelle Grafikelemente.

Die Abende richten sich an alle, die Lust auf Gestaltung haben und kreativ werden möchten. Nach drei Abenden haben Sie einen Überblick und können eigene Projekte umsetzen. Die Dozentin ist Inhaberin von ArteFACT Grafik Fotografie Training.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Affinity-Installation (https://www.affinity.studio/de_de/download)

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

Schenkenseebad ...

die Erlebnis- und Freizeitwelt *in Ihrer Nähe*

50-Meter Sportbecken mit Sprungturm, Lehrschwimmbecken, Planschbecken mit Piratenschiff, Rutschen und Tieren, Außenbecken, Warmbad, 6 Saunen, Erlebnis-Aufgüsse, schöne Restaurants, Bademodenshop, Bäcker.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie es sich gut gehen!

Alle Infos auf www.schenkenseebad.de

schenkenseebad
SCHWÄBISCH HALL



Schenkenseestraße 76
74523 Schwäbisch Hall



stadtwerkeshall



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
100	Instrumentalunterricht
100	Theater Kleinkunst
101	Fit für Schule und Job
102	Beauty
102	Kochen Backen
102	Bewegung
103	Bewegung im Wasser und im Freien
103	Tanz

Eltern werden | Eltern sein

Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen

31001 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 27.01.2027, 18–19:30 Uhr
pro familia e. V., Katrin Welz, Dipl.Päd.
gebührenfrei
Haus der Bildung

31002 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 09.11.2026, 18–19:30 Uhr
pro familia e. V., Nena Baumann, Dipl.Päd.
gebührenfrei
Haus der Bildung

An diesem Informationsabend für werdende Mütter und Väter erfahren Sie wann, wo und wie man die formalen Abläufe rund um die Schwangerschaft und Elternzeit organisiert. Welche finanziellen Leistungen gibt es vor und nach der Geburt? Welche Formalitäten und Fristen sind einzuhalten? An diesem Abend wird u. a. über die Themen Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und andere staatliche Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt informiert. Die

Angebote rund um Schwangerschaft und Rückbildung

In unserer Regionalstelle Obersontheim finden regelmäßig Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungskurse sowie „Fit nach der Rückbildung“ statt. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 129.

Referentin ist Sozialpädagogin bei pro familia Schwäbisch Hall.
In Kooperation mit pro familia

Wenn aus Kindern Jugendliche werden

31003 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 14.10.2026, 18–19:30 Uhr
Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Haus der Bildung

31307 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 25.11.2026, 17–18:30 Uhr
Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Pubertät verstehen – in Verbindung bleiben, auch wenn sich alles verändert.

Die Pubertät fordert viele Familien heraus: Jugendliche ziehen sich zurück, diskutieren häufiger oder wirken plötzlich verschlossen. Hinter diesem Verhalten steckt jedoch ein wichtiger Entwicklungsprozess. Der Vortrag zeigt, wie Eltern auch in schwierigen Situationen in Beziehung bleiben, Orientierung geben und Konflikte besser verstehen können – ohne sich in Machtkämpfen zu verlieren. Mit praxisnahen Impulsen und stärkenden Gedanken für den Familienalltag.

„Dein selbstbestimmtes Kind“ – Kinder liebevoll begleiten

31304 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 30.09.2026, 17–18:30 Uhr
Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Manche Kinder wissen schon früh sehr genau, was sie wollen. Sie hinterfragen Regeln, bestehen auf Mitbestimmung und reagieren sensibel auf Druck oder Kontrolle. Für Eltern kann das im Alltag herausfordernd und kräftezehrend sein. In Anlehnung an die Haltung des Familientherapeuten Jesper Juul geht es darum, selbstbestimmte Kinder besser zu verstehen und sie liebevoll sowie klar zu begleiten. Für Eltern die ihre Kinder in ihrer Persönlichkeit stärken möchten ohne dabei selbst auszubrennen. Michaela Klunker begleitet seit vielen Jahren Eltern, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte in herausfordernden Alltagssituationen. Mit Herz, Klarheit, Intuition und einem wertschätzenden Blick auf Kinder UND Erwachsene verbindet sie pädagogische Erfahrung, feinfühliges Kommunizieren und praxisnahe Impulse für ein liebevolleres und entspannteres Miteinander.

Bindungsentwicklung im familiengerichtlichen Kontext

31011 Workshop

Freitag, 27.11.2026, 9–17 Uhr
Dr. Janin Zimmermann, Diplom-Psychologin
49,00 € (inkl. Getränke und kleinen Snacks)
Haus der Bildung



Bindungsbeziehungen von Kindern spielen eine wichtige Rolle bei familiengerichtlichen Entscheidungen. Der Workshop vermittelt Grundlagen der Bindungsentwicklung und beleuchtet deren Bedeutung im familiengerichtlichen Verfahren. Zudem werden Empfehlungen zur Gestaltung von Umgangskontakten bei Babys und Kleinkindern vorgestellt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bindungsentwicklung von Pflegekindern, den besonderen Herausforderungen aufgrund früher Erfahrungen sowie der Gestaltung von Kontakten zur Herkunftsfamilie.

Dr. Janin Zimmermann ist Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Referentin am Deutschen Jugendinstitut in München in der Abteilung für Familie und Familienpolitik, Fachgruppe für Familienhilfe und Kinderschutz.

Veranstaltet wird der Fachtag vom „Arbeitskreis Elternkonsens“ Schwäbisch Hall, eine Initiative des Justizministeriums Baden-Württemberg.

Schuldgefühle im Familienalltag

31306 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin

10,00 €

Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG

Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

31005 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 20.01.2027, 18–19:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin

10,00 €

Haus der Bildung

Warum Eltern oft zu streng mit sich selbst und den Kindern sind.

Eltern möchten ihre Kinder liebevoll begleiten und gleichzeitig allen Anforderungen gerecht werden. Dabei entstehen oft Zweifel, innere Vorwürfe und das Gefühl, nicht genug zu sein. Der Vortrag zeigt, warum gerade engagierte Eltern häufig Schuldgefühle entwickeln, wie gesellschaftlicher Druck wirkt und wie mehr Selbstmitgefühl gelingen kann. Mit ehrlichen Impulsen und praktischen Gedanken für mehr Vertrauen, Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag.

Legasthenie und Dyskalkulie

31004 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 13.10.2026, 18 Uhr

Jutta Alt-Janoschek, 1. Vorsitzende des Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie BW e.V.

Eintritt frei

Haus der Bildung

Ursachen, Folgen und Hilfestellungen.

Der Vortrag bietet Übersicht über spezifische Lernstörungen, wobei der Schwerpunkt auf der Legasthenie und deren neurobiologischen sowie genetischen Ursachen liegt.

Visuelle Simulationen verdeutlichen die massiven Hürden beim Lesen, die für Betroffene

oft zu erheblicher Frustration und Versagensängsten führen. Neben den Herausforderungen im Schulalltag werden konkrete Hilfestellungen für Eltern und Lehrkräfte aufgezeigt, wie etwa die emotionale Unterstützung und das Hervorheben individueller Stärken.

Jutta Alt-Janoschek ist Vorstandsmitglied im Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Baden-Württemberg (LVL) e.V.

Autismus und Kommunikation

31029 mit Anmeldung

mittwochs ab 21.10.26, 19–21 Uhr (2x)

Vorstand Autismus Schwäbisch Hall e. V.

10,00 €

Haus der Bildung

Sprache unter besonderen Bedingungen
Der Dreh- und Angelpunkt jeder Begegnung ist Kommunikation – doch selbst bei gleicher Sprache kann Verständigung an Grenzen stoßen.

An zwei aufeinander aufbauenden Abenden beleuchten wir Kommunikationssituationen im Autismus-Spektrum und erarbeiten anhand von Beispielen und Übungen Wege zu mehr gegenseitigem Verstehen. Ziel ist es, Missverständnisse zu reduzieren und praxisnahe Strategien für eine gelingende Kommunikation zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

In Kooperation mit Autismus Schwäbisch Hall e.V.

Offener Treff: Gemeinsam über Autismus sprechen

31030M mit Anmeldung

mittwochs ab 11.11.26, 19–21 Uhr (2x)

Vorstand Autismus Schwäbisch Hall e. V.

Eintritt frei

Haus der Bildung

Der offene Treff lädt alle ein, die sich mit dem Thema Autismus auseinandersetzen möchten – ob selbst betroffen, Angehörige:r, Fachkraft oder einfach interessiert. In entspannter Atmosphäre besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen.

Im Mittelpunkt steht der persönliche Austausch – ohne Vorträge oder festen Ablauf. Jede und jeder kann sich so einbringen, wie es angenehm ist.

Es besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten etwas zum Essen zu bestellen und in gemütlicher Runde zu essen. Dabei entsteht Raum für Begegnung, Verständnis und neue Perspektiven.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

In Kooperation mit Autismus Schwäbisch Hall e.V.

Die Veranstaltung wird gefördert mit Mitteln aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus

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

Elterncafé: Selbstregulation fördern

34001 mit Anmeldung

Donnerstag, 01.10.2026, 9–11 Uhr

Alyssa Schwarz, Susanne Laukenmann, Sonderpädagogin, ADHS-Elterntrainerin und IntraActPlus-Pädagogin

19,00 €

Haus der Bildung

Beim Elterncafé gibt es leckere Brezeln, Barista-Kaffee, eine kleine Spielecke für die mitgebrachten Kinder und Zeit für Austausch und einen Input – dieses Mal von Susanne Laukenmann (Sonderpädagogin, ADHS-Trainee und IntraActPlus-Pädagogin) zum Thema Selbstregulation.



Wenn Beziehungen belasten

34308

Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 05.11.2026, 19–21 Uhr

Stefanie Frank, Heilpraktikerin für Psychotherapie

19,00 €

Altes Schloss Gaildorf, Alter Stall

Toxische und narzisstische Verhaltensweisen können in verschiedenen Lebensbereichen auftreten – in Partnerschaften, Familien oder am Arbeitsplatz.

Das Seminar vermittelt grundlegendes Wissen über Dynamiken, die das Miteinander belasten und verunsichern können. Dabei wird aufgezeigt, wie solche Situationen das eigene Erleben prägen. Neben fachlichen Impulsen gibt es Raum für Austausch, Fragen und gemeinsame Einordnung. Ziel ist es, schwierige Beziehungssituationen besser zu erkennen und einzuordnen.

Stammtisch für (getrennte) Väter

31041M



Stammtisch

montags, 05.10.26, 02.11.26, 07.12.26,**04.01.27, 01.02.27, jeweils von 20–22 Uhr**

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 sind ohne Anmeldung und kostenfrei. Alle sind willkommen, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Interessenten können gerne vorab Kontakt aufnehmen.

Lernwerkstatt

Die Wasserwerkstatt

42145

6–10 Jahre

Samstag, 14.11.2026, 9:30–11:45 Uhr

Dr. Kerstin Kern

20,00 € inklusive 2 € für Material

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 Kriminal-Forscher

42106

7–11 Jahre

Freitag, 02.10.2026, 14–16 Uhr

Dr. Ralf Laternser

20,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Viele Kriminalfälle blieben ungelöst, wenn Forscher nicht verschiedenste Methoden ausgetüftelt hätten, um zunächst unsichtbare Spuren von Verbrechen untersuchen zu können. Nur wenn alle zusammen bei der Lösung eines verzwickten Kriminalfalls im Kriminal-Spezial-Labor helfen kann der Fall gelöst werden. Überführt mit echten naturwissenschaftlichen Labor-Tests – aber vor allem auch mit Scharfsinn und Überlegung die Übeltäter.

Bitte mitbringen: Eventuell Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Stromforscher

42107

7–11 Jahre

Freitag, 02.10.2026, 16:15–18:15 Uhr

Dr. Ralf Laternser

22,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Elektrischer Strom ist eine geheimnisvolle Sache. Sehr nützlich – aber auch sehr gefährlich. Aber was ist eigentlich Strom und wo kommt er in der Natur vor? Wie kann man ihn machen und speichern und vor allem wie kann man ihn sicher benutzen? Spannende und ungefährliche Experimente und Fragestellungen sollen die natürliche Neugier und den Forscherdrang wecken und fördern.

Bitte mitbringen: Eventuell Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Fossilien-Forscher

42108

7–11 Jahre

Freitag, 27.11.2026, 14–16 Uhr

Dr. Ralf Laternser

20,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wer freut sich nicht, eine Versteinierung 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: eventuell Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Kristall-Forscher

42109

7–11 Jahre

Freitag, 27.11.2026, 16:15–18:15 Uhr

Dr. Ralf Laternser

20,00 €

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: eventuell Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Vulkan-Forscher

42111

7–11 Jahre

Freitag, 22.01.2027, 14–16 Uhr

Dr. Ralf Laternser

20,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Vulkane werden von den Menschen seit Urzeiten gefürchtet, aber sie faszinieren sie auch. Vulkane erzählen, entweder mit Getöse oder Gepolter oder auch ganz still und leise, viele spannende Dinge über die Entstehung und den Aufbau unserer Erde. Wie heiß sind Vulkane? Gibt es Vulkane in Deutschland? Was ist Stricklava? Viele Experimente und Anschauungsmaterial und ein kleiner, selbstgebauter Vulkan hilft dabei Fragen zu Vulkanen zu stellen – und auch zu beantworten.

Bitte mitbringen: eventuell Trinken und Vesper für kleine Pause.

Die Süßigkeiten-Forscher

42112

7–11 Jahre

Freitag, 22.01.2027, 16:15–18:15 Uhr

Dr. Ralf Laternser

20,00 €

Lernwerkstatt, Haus der Bildung



Foto: pevets.com



Süßigkeiten sind ja so unglaublich lecker – aber in großen Mengen leider ziemlich ungesund! Diesen Dingen wollen wir im Süßigkeiten-Forscherlabor mit vielen Experimenten aller Art entschlossen auf den Grund gehen und dabei so viele Süßigkeiten im Namen der Wissenschaft unschädlich machen wie es geht. Also ganz genau die richtige Aufgabe für junge Forscher/-innen.

Bitte mitbringen: eventuell Trinken und Vesper für kleine Pause.

Solarboot bauen

42120 8–12 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 8:45–11:45 Uhr

Helmut Graf

30,00 € inklusive 10 € für Material

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Wir tüfteln, montieren und bauen ein Solarboot! Bei Sonnenschein treibt die Zelle den Motor direkt an. Es bewegt sich dann von alleine fort. Bitte mitbringen: Kleines Vesper und Getränke.

Wurst Dosenauto

42121 8–12 Jahre

Samstag, 17.10.2026, 8:45–11:45 Uhr

Helmut Graf

30,00 € inklusive 10 € für Material

Lernwerkstatt, Haus der Bildung

Biegen, löten und montieren. Wir bauen aus einer Wurstdose ein cooles Auto, das vor- und rückwärts fahren kann!

Bitte mitbringen: Kleines Vesper und Getränke.

Natur

Abenteuer Pferdehof

43311 6–10 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

43312 6–10 Jahre

Samstag, 17.10.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

43313 6–10 Jahre

Samstag, 07.11.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

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).

Entdecke das geheime Leben der Walddiere

43110 6–12 Jahre

Freitag, 02.10.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

Saatschutzhütte, Michelfeld-Rinnen

43230 7–12 Jahre

Freitag, 06.11.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

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

Stell dir vor, du gehst durch den Wald – still, nur das Rascheln der Blätter ist zu hören. Doch unter Wurzeln und hinter Farnen lebt eine verborgene Welt voller Tiere mit eigenen Geschichten.

An diesem Nachmittag kannst du in die Rolle von Fuchs, Eule oder Maus schlüpfen, dich bewegen und lauschen wie sie. Mit Spielen und kleinen Abenteuern entdeckst du, wie jedes Tier im Wald lebt – und siehst die Natur mit ganz neuen Augen.

Ausrüstung: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränk, Sonnenschutz.

Wir bauen ein Wildniscamp

43113 6–12 Jahre

Freitag, 18.09.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

Saatschutzhütte, Michelfeld-Rinnen

43229 7–12 Jahre

Freitag, 30.10.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

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

Im Wildniscamp baust du mit Ästen, Zweigen und Moos deine eigene Waldhütte. Du lernst, wie man mit einfachen Mitteln eine stabile und wetterfeste Hütte errichtet und sicher mit Werkzeug umgeht.

Gemeinsam mit anderen Kindern entdeckst du den Wald, spielst, erforschst und erlebst die Natur hautnah. Ein spannender Nachmittag voller Abenteuer, Teamgeist und Spaß in der freien Natur.

Ausrüstung: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränk, Sonnenschutz.

Reiten für Kinder auch mit Unterstützungsbedarf

Saskia Rogge, Tier- und Reittherapeutin
59,00 € (inkl. Verpflegung)

Beim Reiterhof, Neuhoof 1, Obersontheim

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, lange bequeme Hose, festes Schuhwerk und einen Helm (auch Fahrradhelm).

43220 ab 5 Jahren

Samstag, 26.09.2026, 9–12 Uhr

43221 ab 5 Jahren

Samstag, 24.10.2026, 9–12 Uhr

43222 ab 5 Jahren

Samstag, 07.11.2026, 14–17 Uhr

Die Therapie mit Tieren insbesondere Pferden ist eine ganzheitliche Therapieform die alle Sinne anspricht, körperlich, emotional, geistig und sozial. Sie ist für jeden, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren mit unterschiedlichen Behinderungen und Erkrankungen die dadurch gefördert und unterstützt werden. Ich bin selbstständige Tier- und Reittherapeutin in Obersontheim und möchte den Kindern spielerisch den Umgang mit den Tieren (Hunden und Pferden) weitergeben. Mein Fokus liegt allerdings in der Therapie, somit werden Praktiken aus der Therapie mit einfließen und kein klassischer Reitunterricht stattfinden. Hierbei werden u.a. motorische Fähigkeiten geschult, Wahrnehmungen gestärkt, Selbstvertrauen gefördert. Wir werden gemeinsam in den 3 Stunden viel Spaß und Freude haben, bei einem bunten Miteinander der Kinder mit und ohne Handicap. Alle Kinder ab 5 Jahren sind herzlich willkommen. Getränke und kleine gesunde Snacks stehen zur Verfügung.

Schleichen wie ein Wolf

43114 6–12 Jahre

Freitag, 25.09.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

Saatschutzhütte, Michelfeld-Rinnen

43228 7–12 Jahre

Donnerstag, 15.10.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

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

In diesem spannenden Abenteuer im Wald lernst du, wie du dich perfekt tarnst, um in der Natur fast unsichtbar zu werden.

Mit natürlichen Materialien wirst du deine eigene Tarnung erstellen – aus Blättern, Zweigen und Moos. Aber das ist nicht alles: Du übst auch, wie du lautlos durch den Wald



Esel-Erlebnis-Touren

Janina Zipperer ist Fachkraft für tiergestützte Pädagogik, tiergestützte Resilienztrainerin. Die Angebote sind für Familien, Kinder, Einzelpersonen und Paare. Je nach Teilnehmeranzahl führen max. 2 Personen einen Esel.

Begleitpersonen sind kostenpflichtig, ausgenommen Kleinkinder 1-3 Jahre.

Bei alleiniger Teilnahme von Kindern ohne Begleitperson ist das Mindestalter 6 Jahre. Kinderwagen oder Rollstuhl mit geländegängigen Modellen auf Anfrage möglich.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Rucksack mit Getränk und kleinem Snack mit.

Alle Kurse kosten 39 €.

Treffpunkt: Bushäusle Abzweigung Halden (L 1060, Bühlertann-Fronrot)



Foto: Janina Zipperer

Esel-Erlebnis-Tour: Kastanien & Langohrenliebe

43210 ab 10 Jahren

Samstag, 03.10.2026, 14–17 Uhr

Wir ziehen gemütlich mit sanftmütigen Langohren durch die Herbstnatur. Vor der Tour lernen wir unsere Esel kennen, hören Spannendes über Herkunft und Besonderheiten und bereiten sie auf den Ausflug vor. Dann wandern wir zu den großen Kastani-

enbäumen der Tannenburg, unserem Zwischenziel. Unterwegs entdecken wir Herbstschätze und suchen gemeinsam Kastanien. Aus den gesammelten Kastanien können wir am Ende kleine Esel-Figuren basteln.

Esel-Erlebnis-Tour: Natur pur im Herbst

43211 ab 10 Jahren

Samstag, 10.10.2026, 14–17 Uhr

Alm bunten Herbstwald geht es mit treuen Eselbegleitern auf eine vielseitige Reise, die alle Sinne anspricht. Start an der Eselweide mit lautem Iiaaahh und Einführung in die Eselkommunikation. Beim Streicheln, Putzen und Anlegen des Halfters lernt ihr „euren“ Esel kennen und gewinnt Vertrauen. Achtsam begeben wir uns dabei auf die Suche nach Naturschätzen und vollenden die Tour mit einem Landart-Kunstwerk.

Esel-Erlebnis-Tour: Laternen-Lichterlauf

43212 ab 10 Jahren

Freitag, 06.11.2026, 17–19 Uhr

39,00 € (zzgl. 6 € für Verpflegung)
Erlebe den St.-Martins-Umzug mit einem Esel statt eines Pferdes. Esel repräsentieren Demut, Geduld und Nächstenliebe und begleiten uns durch den Abend. Zu Beginn erfährst du mehr über ihre Eigenschaften, dann folgen wir mit Lichtern geschmückten Eseln dem warmen Eselslaternenlicht. Zurück am Stall klingt der Abend bei Eselpunsch und Martinsgebäck gemütlich aus. Unkostenbeitrag 6 € für Punsch und St. Martins Gebäck wird im Kurs abgerechnet

Esel-Tour: Nikolaus und seine langohrigen Helfer

43213 ab 10 Jahren

Sonntag, 06.12.2026, 10–12:30 Uhr

39,00 € (zzgl. 3 € für Verpflegung)

Wusstet ihr, dass der Nikolaus oft mit einem Esel reist? Gemeinsam mit unseren Langohren entdecken wir, warum der Esel ein treuer Helfer ist. Bevor es losgeht, lernen wir die Esel kennen, streicheln und bereiten sie vor. Wir hören eine Geschichte über den Nikolaus und genießen Eselpunsch. Am Ende gibt es eine kleine Überraschung – wer dem Esel hilft, erhält eine Belohnung. 3 € für Punsch werden im Kurs abgerechnet.

Esel-Erlebnis-Tour: Weihnachtszauber

43214 ab 10 Jahren

Samstag, 19.12.2026, 14–16 Uhr

39,00 € (zzgl. 3 € für Verpflegung)

43215 ab 10 Jahren

Sonntag, 20.12.2026, 14–16 Uhr

39,00 € (zzgl. 3 € für Verpflegung)

Gemeinsam macht ihr euch auf den Weg zur Krippe und erfahrt durch Lieder und Geschichten, wie der Esel die „Heilige Nacht“ erlebt hat und welche Botschaft er für uns hat. Beim Streicheln, Putzen und Anlegen des Halfters lernt ihr „Euren“ Esel kennen und gewinnt Vertrauen. Gemeinsam wandern wir zu einer Schutzhütte am See. Dort genießen wir Eselpunsch und Kekse und hören Geschichten und Lieder in stimmungsvoller Krippen-Atmosphäre. 3 € für Punsch und Kekse werden im Kurs bezahlt.

Esel-Erlebnis-Tour: Esel-Winterpfade-Tour

43216 ab 10 Jahren

Sonntag, 10.01.2027, 13:30–16 Uhr

Bevor wir losziehen, lernen wir unsere Esel in Ruhe kennen, erfahren Spannendes über ihre Herkunft und Besonderheiten und bereiten die Tiere gemeinsam auf die Tour vor. Unterwegs entdecken wir, wie sich die Natur im Winter verändert.

schleichst, ohne einen einzigen Zweig zu brechen und ohne die Tiere zu stören.

Ausrüstung: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränk, Sonnenschutz.

Die wilden Dachse – Abenteuer im Wald

43400 8–12 Jahre

freitags ab 02.10.26, 15–16:30 Uhr (4x)

Sonja Schindhelm, Religions- und Gemeindepädagogik (B.A.), Soziale Arbeit (B.A.)
75,00 €

Treffpunkt: K2568 Reinsberg Richtung Unterschaffach, Kreuzung 300m nach Reinsberg vor dem Wald links

Hast du Lust auf echte Abenteuer draußen im Wald? Wir streifen als Natur-Entdecker gemeinsam durch die Natur, suchen Spuren von Tieren und finden heraus, wer hier eigentlich alles so lebt.

Du lernst, wie man mit dem Taschenmesser (natürlich sicher!) schnitzt, baust dir coole Lager aus Ästen und wirst kreativ mit allem, was die Natur uns gibt. Bei uns wird nicht nur geguckt, sondern richtig gemacht: ausprobieren, entdecken, bewegen, bauen, lachen – und manchmal auch ein bisschen matschig werden.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Wetterangepasste Kleidung, Festes Schuhwerk, Zeckenschutz.



Foto: pexels.com



Reiten für Einsteiger:innen

43314 ab 13 Jahren

Samstag, 14.11.2026, 10–13 Uhr

Sonntag, 15.11.2026, 10–13 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

79,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

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

Graffiti-Workshop mit Stencils für Kinder

81100 ab 6 Jahren

Samstag, 26.09.2026, 10–13 Uhr

Richard Koch

23,00 €, zzgl. Materialkosten

Herdweg 29, 74523 Schwäbisch Hall-Sulzdorf

Graffiti-Workshop mit Stencils – für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Elternteils. In diesem praxisorientierten Workshop erhältst du einen kreativen Einblick in die Welt des Graffitis – mit besonderem Fokus auf die Arbeit mit Stencils (Schablonen).

Nach einer kurzen Einführung in Grundlagen, Gestaltung und Techniken entwickelst du eigene Motive und setzt diese mithilfe von Schablonen auf kleineren Formaten um. Dabei lernst du den Umgang mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen kennen und kannst eigene Ideen umsetzen. Gearbeitet wird auf vorbereiteten Flächen wie Papier, Karton oder Leinwand.

Ziel des Workshops ist es, kreative Techniken zu vermitteln, ein Gefühl für Formen, Kontaste und Gestaltung zu entwickeln und eigene kleine Kunstwerke zu gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken & Snacks & Kleidung die schmutzig werden darf.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Comiczeichnen (Herbstferien)

81105 ab 8 Jahren

Montag, 26.10. bis Mittwoch, 28.10.2026,

jeweils 10–13 Uhr

Frank Benkowitz, Comiczeichner

49,00 €

Haus der Bildung

Wir entwickeln mit etwas mehr Zeit eine eigene Comicfigur mit ihren Eigenschaften und Fähigkeiten, ihren Freunden. Dann erwecken wir alle zum Leben. Lassen sie lachen, schimpfen, hüpfen und rennen. Und schicken sie schließlich in eine spannende, verrückte oder lustige Geschichte.

Für alle, die Spaß an Comics haben und mal in Ruhe an einem eigenen Comic arbeiten wollen.

Bitte mitbringen: Geduld, Zeichenpapier DIN A3 (190 gr.), Schmierpapier, Bleistift (HB), dünner schwarzer Filzstift (Fineliner), Holzbuntstifte (wasservermalbar oder normal).

Comiczeichnen-Weihnachtskurs

81106 ab 8 Jahren

Freitag, 04.12.2026, 18–20 Uhr

Samstag, 05.12.2026, 10–12 Uhr

Frank Benkowitz, Comiczeichner

19,00 €

Haus der Bildung

Wir gestalten eine eigene kleine Comic-Geschichte. Spannend, witzig, fantastisch oder mit Weihnachtsmännern und Engeln für den Adventskalender – wie ihr wollt.

Für alle, die Spaß an Comics haben.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3 (190 gr.), Schmierpapier, Bleistift (HB), dünner schwarzer Filzstift (Fineliner), Holzbuntstifte (wasservermalbar oder normal).

Kreatives Zeichnen

81114 8–12 Jahre

dienstags, 01.12.26–02.02.27 (8x)

(außer 29.12.26 und 05.01.27)

Agnes Somodji-Nagy

65,00 €

Haus der Bildung

Zeichnen lernen mit Freude und Fantasie: In diesem Kurs entdecken die Kinder die Welt der Formen, Linien und Bilder. Spielerisch entwickeln sie ihre Kreativität und ihr zeichnerisches Können. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistifte (2B, 4B, 6B), Radiergummi und Knetgummi, Buntstifte, Zeichenpapier im A3-Format oder ein Zeichenbuch in der gleichen Größe (A3).



Foto: pexels.com

Spachteltechnik in Acryl für Kinder

81111 ab 9 Jahren, Ferienkurs

Freitag, 30.10.2026, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

24,00 € (inkl. 10 € Materialkosten für Leinwand und Farben)

Haus der Bildung Schwäbisch Hall

81713 ab 9 Jahren

Freitag, 13.11.2026, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

15,00 € (zzgl. Materialkosten)

Schule Obersontheim, Technikraum

81112 ab 9 Jahren

Freitag, 20.11.2026, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

24,00 € (inkl. 10 € Materialkosten für Leinwand und Farben)

Haus der Bildung Schwäbisch Hall

81113 ab 9 Jahren

Freitag, 29.01.2027, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

24,00 € (inkl. 10 € Materialkosten für Leinwand und Farben)

Haus der Bildung Schwäbisch Hall

81714 ab 9 Jahren

Freitag, 19.02.2027, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

15,00 € (zzgl. Materialkosten)

Schule Obersontheim, Technikraum

Mit Hilfe von Spachteln entstehen Acrylbilder in kräftigen, farbstarken Tönen.



Stencil-Siebdruck

81107 ab 10 Jahren

Freitag, 16.10.2026, 14–17 Uhr

Moritz Wörner

38,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)

Haus der Bildung

81108 ab 10 Jahren, Ferienkurs

Donnerstag, 29.10.2026, 10–13 Uhr

Moritz Wörner

38,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)

Haus der Bildung

81109 Ab 10 Jahre

Freitag, 13.11.2026, 15–18 Uhr

Moritz Wörner

38,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)

Haus der Bildung

81110 ab 10 Jahren, Ferienkurs

Donnerstag, 07.01.2027, 10–13 Uhr

Moritz Wörner

38,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Im Kurs lernen die Kinder, ein eigenes Motiv auf Schablone zu gestalten und auf Textilien oder Papier zu drucken. Ideal um die kreative Technik ausprobieren zu können.

Bitte mitbringen: T-Shirts oder andere Textilien zum Bedrucken, beispielsweise Taschen, Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk, kleiner Snack.

Graffiti-Workshop „Stencils“ für Jugendliche

81101 ab 12 Jahren

Samstag, 10.10.2026, 10–13 Uhr

Richard Koch

23,00 €, zzgl. Materialkosten

Herdweg 29, 74523 Schwäbisch Hall-Sulzdorf

In diesem praxisorientierten Workshop erhältst du einen kreativen Einblick in die Welt des Graffitis – mit besonderem Fokus auf die Arbeit mit Stencils (Schablonen).

Nach einer kurzen Einführung in Grundlagen, Gestaltung und Techniken entwickelst du eigene Motive und setzt diese mithilfe von Schablonen auf kleineren Formaten um. Dabei lernst du den Umgang mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen kennen und kannst eigene Ideen umsetzen.

Gearbeitet wird auf vorbereiteten Flächen wie Papier, Karton oder Leinwand. Ziel des Workshops ist es, kreative Techniken zu vermitteln, ein Gefühl für Formen, Kontraste und Gestaltung zu entwickeln und eigene kleine Kunstwerke zu gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trinken & Snacks. Wenn du auch erste Graffiti-Sketches oder ein Zeichenbuch hast, kannst du es gerne mitbringen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 20 € werden im Kurs abgerechnet.

Kunsth Handwerk

Schmieden für Kinder

83101 ab 8 Jahren

Samstag, 14.11.2026, 15–16:30 Uhr

Andrea Vollrath

35,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83102 ab 8 Jahren

Samstag, 14.11.2026, 17–18:30 Uhr

Andrea Vollrath

35,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83103 ab 8 Jahren

Samstag, 12.12.2026, 15–16:30 Uhr

Andrea Vollrath

35,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83104 ab 8 Jahren

Samstag, 12.12.2026, 17–18:30 Uhr

Andrea Vollrath

35,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83105 ab 8 Jahren

Samstag, 16.01.2027, 15–16:30 Uhr

Andrea Vollrath

35,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Kunstschmiedehaus Emil Schmidt, Brückenhof 4

83106 ab 8 Jahren

Samstag, 16.01.2027, 17–18:30 Uhr

Andrea Vollrath

35,00 € (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. Alte langärmlige Kleidung aus Baumwolle tragen und feste Schuhe.

Drechseln

83004 ab 13 Jahren

Samstag, 05.12.2026, 9–16 Uhr

Andreas Ströbel

175,00 € (zzgl. Materialkosten)

Werkstatt Ströbel: Drechseln & Schärfen

Gedrechselt werden in diesem Workshop z.B. Eierbecher, Kerzenständer, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Die maximale Teilnehmerzahl von 4 sorgt für eine optimale Betreuung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitsschuhe und eine Schutzbrille.

Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ca. 15 €).

Kreatives Gestalten

Weihnachtswerkstatt in der Werkstatt Kunst

89100 ab 6 Jahren

Samstag, 05.12.2026, 9:30–12 Uhr

Sabine Grimm, Traute Friz Filzgestalterin

25,00 € (inkl. 6 € Materialkosten)

Haus der Bildung

Weihnachten steht vor der Tür und in der Weihnachtswerkstatt warten viele tolle Weihnachtsideen auf Kinder ab 6 Jahren. Im Kurs lernen die Kinder von zwei erfahrenen Dozentinnen die Kunst der Floristik und des Filzens auf kreative Weise miteinander zu verbinden.

Weihnachtswerkstatt im Heimbacher Hof

89101 6–12 Jahre

dienstags ab 01.12.26, 15–18 Uhr (2x)

Kim-Daniel Juhnke

6,00 €

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

Advent, Advent ein Lichtlein brennt ... und immer noch kein Geschenk? Kein Problem, denn in der Weihnachtswerkstatt können Kinder von 6 bis 12 Jahren tolle Weihnachtsgeschenke herstellen.

Bitte mitbringen: Trinken & Vesper, Werkstattkleidung.

In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall

Nähen | Filzen | Stricken

Nähkurs Beginner

84100 ab 10 Jahren

samstags ab 24.10.26, 9–13 Uhr (2x)

Emilie Parot

74,00 € (Inkl. 15 € Materialkosten)

Schülerstillarbeitsraum G1, Gewerbliche Schule SHA

Du bist kreativ und möchtest lernen, wie man mit einer Nähmaschine eigene Projekte gestaltet? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Gemeinsam machen wir uns zunächst mit der Nähmaschine vertraut und lernen die wichtigsten Grundlagen des Nähens kennen. Anschließend setzen wir erste kreative Projekte um und nähen Schritt für Schritt unsere eigenen Werke. Von Kissenbezügen über Taschen bis hin zu kleinen Accessoires ist alles dabei. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger im Alter von 10 bis 19 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und Freude am kreativen Gestalten genügen.



KURSLEITENDE STELLEN SICH VOR

Emilie Parot



Foto: privat

Hallo, mein Name ist Emilie, ich bin 28 Jahre alt und komme gebürtig aus der Pfalz. Seit über zehn Jahren begeistert mich das Nähen, auch ich habe als Jugendliche Nähkurse besucht und dabei meine Leidenschaft für Mode und das kreative Arbeiten mit Stoffen entdeckt.

Nach der Schule absolvierte ich eine Ausbildung zur Modedesignerin. Anschließend sammelte ich praktische Erfahrungen in einem Brautmodengeschäft und erweiterte mein Fachwissen durch eine Weiterbildung zur Produktentwicklerin im Bereich Mode. Heute führe ich außerdem ein Kleingewerbe als Maß- und Änderungsschneiderin. Ich liebe es, kreative Ideen in individuelle Projekte umzusetzen. In meinen Kursen möchte ich die Freude am Nähen weitergeben und jungen Menschen zeigen, wie sie mit etwas Geduld und Kreativität ihre eigenen Projekte verwirklichen können. Ich freue mich darauf, die Teilnehmenden bei ihren ersten Schritten an der Nähmaschine zu begleiten.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoffschere, Stecknadeln und Maßband. Eine zusätzliche Materialliste wird vor Kursbeginn bereitgestellt.

Weihnachtsnähkurs für Anfänger:innen

84101 ab 12 Jahren

samstags ab 05.12.26, 9–12 Uhr (3x)

Emilie Parot

80,00 € (Inkl. 15 € Materialkosten)

Schülerstillarbeitsraum G1, Gewerbliche Schule SHA

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und du möchtest etwas Besonderes mit den eigenen Händen gestalten? Dann bist du in diesem Nähkurs genau richtig!

Gemeinsam lernen wir die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit der Nähmaschine kennen. Anschließend setzen wir kleine weihnachtliche Projekte um – ideal als

Eltern und Medien – Informationsabende für Familien

Auch in diesem Semester bieten wir wieder Vorträge rund um das Thema Medien-erziehung an. Expert:innen informieren über aktuelle Entwicklungen in der digitalen Welt und geben praktische Tipps für den Familienalltag, angefangen bei den ersten Online-Erfahrungen bis hin zum sicheren Umgang mit Smartphone, Spielen und sozialen Netzwerken. Alle Termine und Themen finden Sie auf unserer Website unter www.vhssha.de

Dekoration für das eigene Zuhause oder als liebevoll selbstgemachtes Geschenk. Ob Weihnachtsanhänger, Stoffkörbchen, Geschenkbeutel, Kissenhüllen oder andere weitere kreative Ideen – Schritt für Schritt entstehen individuelle Werke, die die Adventszeit noch schöner machen.

Der Kurs richtet sich an alle Nähanfänger:innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In gemütlicher Atmosphäre stehen Kreativität, Freude am Gestalten und das gemeinsame Lernen im Mittelpunkt.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn bereitgestellt.

Fotografie

Stop-Motion-Film

88101 8–12 Jahre

donnerstags ab 08.10.26, 15–18 Uhr (3x)

Nina Kuder, Kim-Daniel Juhnke

9,00 €

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

Hast du Lust einen Stop-Motion Film zu erstellen? Wir lassen Figuren aus Knete oder gewöhnliche Alltagsgegenstände zum Leben erwecken oder basteln aus farbigen Papier Formen, die sich bewegen. Das funktioniert mit der Legetrick-Technik. Wir überlegen uns Szenen und fotografieren sie. Anschließend bearbeiten wir die Bilder in iMovie.

Bitte einen USB-Stick, Trinken und Vesper mitbringen.

In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall

Instrumentalunterricht

Familiendrommeln

86103 Wochenendkurs

Samstag, 28.11.2026, 14:30–16:30 Uhr

Ria Palmer

15,00 €

Herdweg 29, 74523 Schwäbisch Hall- Sulzdorf

Kinder ab dem Grundschulalter sind gemeinsam mit Eltern oder Großeltern zu einem ver-

gnüchlich-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.

Wegbeschreibung siehe unter

<https://trommelhaus.net/anfahrt>

Theater | Kleinkunst

Theaterspielen macht einfach Spaß!

87100X 6–10 Jahre

Freitag, 23.10.2026, 14:30–17 Uhr

Heidi Silbermann, Erzieherin, Zertifizierte

Spielleiterin Jeux Dramatiques

16,00 €

Brenzhaus

87101X 6–10 Jahre

Freitag, 11.12.2026, 14:30–17 Uhr

Heidi Silbermann, Erzieherin, Zertifizierte

Spielleiterin Jeux Dramatiques

16,00 €

Brenzhaus

An diesem Nachmittag können die Kinder zusammen kleine Geschichten spielen und sich in selbst gewählten Rollen erproben. Das Theaterspiel macht besonders Spaß beim Entdecken der Materialien und dem Verkleiden mit bunten Tüchern, Hüten, Fellen, Brillen ... Lasst euch überraschen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Evang. Bildung Kreis Schwäbisch Hall

Vorhang auf! Wir spielen Theater!

87101 ab 7 Jahren

Samstag, 28.11.2026, 10–13 Uhr

Sonntag, 29.11.2026, 10–13 Uhr

Robert Zapatka, Tänzer, Schauspieler

39,00 €

Haus der Bildung

Sich in die verschiedensten Typen zu verwandeln, alle möglichen Rollen zu erfinden, Geschichten mit dem Körper zu erzählen, kleine Szenen zu erarbeiten, Übungen für Reaktion, Geschicklichkeit und Zusammenspiel stehen im Mittelpunkt dieses Theaterspiel-Tages. Den Kindern macht es unglaublich viel Spaß, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und sich darin auszuprobieren. Dadurch erleben sie möglicherweise Facetten an sich, die sie so noch nie wahrgenommen haben. Theaterspielen stärkt das Selbstvertrauen der Kinder und ihre soziale Kompetenz. Geleitet wird dieser Workshop von einem „echten“ Schauspieler, dem die Kinder auch gerne ihre Fragen zu seinem Beruf stellen dürfen. Bitte mitbringen: Vesper und Getränk und bequeme Kleidung tragen.



Foto: pixels.com

kabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Kurses.

Fit für Schule und Job

Schachtreff für alle ab 8 Jahren

57180M

ohne Anmeldung

Jeden Samstag (außer in den Ferien)

jeweils 10:30–12 Uhr

Peter Schmid

gebührenfrei

Haus der Bildung

Ob Anfängerin oder geübter Spieler, beim Schachtreff sind alle willkommen, die Freude am Spiel mitbringen. Gemeinsam wird gespielt, gelernt, getüftelt und taktiert. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Spiel, der Austausch mit anderen und die Möglichkeit, das eigene Können Schritt für Schritt zu verbessern. Wer Lust auf Schach hat, ist hier genau richtig.

Scratch: Einstieg ins Programmieren

57110

ab 9 Jahren

dienstags, 10.11., 17.11. und 24.11.2026,

jeweils 15:30–17 Uhr

Peter Schmid

30,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt des Programmierens. Mit der kindgerechten Programmiersprache Scratch gestalten sie eigene kleine Spiele, Animationen und Geschichten – ganz ohne Vorkenntnisse. Durch das Verschieben und Kombinieren von farbigen Programmierblöcken lernen die Kinder die Grundlagen des logischen Denkens und der digitalen Kreativität. Der Kurs bietet eine kreative Einführung in die Welt der Informatik und richtet sich an alle neugierigen Kinder der 4. bis 6. Klasse, die gerne mit dem Computer arbeiten und dabei etwas Neues lernen möchten.

Scratch kreativ: Mein eigenes Jump'n'Run-Spiel programmieren

57111

ab 9 Jahren

dienstags, 19.01., 26.01. und 02.02.2027,
jeweils 15:30–17 Uhr

Peter Schmid

30,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs entwickeln Kinder ihr eigenes kleines Jump'n'Run-Spiel mit Scratch. Figuren sollen springen, Hindernisse überwinden, Punkte sammeln und Level bestehen, ganz wie bei den bekannten Vorbildern. Mit einfachen Programmierblöcken entstehen Bewegung, Steuerung und Spielregeln. Der Kurs richtet sich an Kinder, die bereits Grundkenntnisse aus einem Einführungskurs wie „Programmieren lernen mit Scratch“ mitbringen und Lust haben, ihre Ideen weiterzuentwickeln und ein eigenes Spiel zu gestalten.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

57101

Onlinekurs

Donnerstag, 15.10.2026, 16–18 Uhr

Helmut Lange

30,00 €

Edudip Videokonferenz

57102

Onlinekurs

Donnerstag, 12.11.2026, 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 „Vo-

Babysitter-Kurs

31032X

ab 14 Jahren

mittwochs ab 04.11.26, 17:30–19 Uhr (4x)

Heidi Silbermann, Erzieherin, Sozialarbeiterin

35,00 €

Brenzhaus

Babysitten erfordert Einfühlungsvermögen und Geduld, Ideen, Ausdauer und Verantwortungsgefühl. Und natürlich Liebe zum Kind. Das ist ganz schön viel, oder?

Der Kurs bietet dafür Hintergrundwissen und praktische Fertigkeiten: Eine Einführung in die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern und deren Grundbedürfnisse; altersgerechte Angebote; Umgang mit besonderen Situationen; Grundwissen für Notfälle; Rechte und Pflichten; Zeit für Fragen und aktuelle Anliegen.

Wer an allen 4 Terminen teilgenommen hat, erhält eine „Babysitter-Bescheinigung“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Mathematik für das Abitur (berufliche Gymnasien)

57118

Ferienkurs

Donnerstag, 11.02.2027, 9:30–14:30 Uhr

Freitag, 12.02.2027, 9:30–14:30 Uhr

Ernst Glockzin

60,00 €

Haus der Bildung

Für berufliche Gymnasien: Zur Vorbereitung auf das Abitur werden in diesem Kurs die Themen aus Analysis, analytischer Geometrie etc. wiederholt und vertieft.

Dabei geht es nicht um das Vorrechnen, sondern um Hilfestellung für das eigene logische, abstrakte und mathematische Denken. Anhand von konkreten Aufgaben sollen Lösungswege erarbeitet werden.

Bitte mitbringen: Formelsammlung bzw. Merkhilfe (ausgedruckt), Abituraufgaben für berufliche Gymnasien als Buch (z.B. Stark-Verlag) oder ausgedruckt und Taschenrechner.

Mathematik für die Realschulprüfung Fasching

57120

Ferienkurs

Montag, 08.02. bis Donnerstag, 11.02.2027,

jeweils 14–17:30 Uhr (4x)

Michael Mulfinger

85,00 €

Haus der Bildung

Schüler:innen der 10. Klasse Realschule bereiten sich in diesem Kurs auf die Abschlussprüfung 2026 vor: Anhand von typischen Auf-



gabenbeispielen zu den Themengebieten Algebra, Trigonometrie, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeitsrechnung werden die prüfungsrelevanten Inhalte wiederholt. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung, Parabelsablone und Prüfungsaufgabenbuch (falls vorhanden).

Beauty

Young Girls Make-up

91146 ab 12 Jahren

Samstag, 30.01.2027, 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

In der Weihnachtsbäckerei

94205 4–7 Jahre

Samstag, 05.12.2026, 11–13:30 Uhr

Yvonne Stettner

17,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)

Schule Bühlertann, Küche

94206 4–7 Jahre

Samstag, 05.12.2026, 14–16:30 Uhr

Yvonne Stettner

17,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)

Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns gemeinsam kreativ werden: backen wir leckere Weihnachtsplätzchen, die wir im Kurs mit viel Freude backen werden. Super für die kommende Weihnachtszeit oder einfach zum Naschen. Du bekommst das Rezept mit nach Hause – so kannst du mit deiner Familie oder gemeinsam mit Freunden alles zu Hause nachbacken.

Bitte mitbringen: Tupperdose/Schüssel, Schürze.

Lebensmittelkosten (10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bewegung

Yoga for Kids by Yvi

96203 4–8 Jahre

dienstags ab 22.09.26, 16:30–17:15 Uhr (6x)

Yvonne Stettner, Zertifizierte Kinderyoga-lehrerin

35,00 €

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.

Yoga für Eltern und Kinder

95100 Eltern mit Kind 6–9 Jahre

Samstag, 17.10.2026, 10–11:15 Uhr

Stephanie Bauer, Silke Gerds

20,00 €

Haus der Bildung

Gemeinsame Auszeit für Entspannung und Verbindung. Statt wählen zu müssen, bekommt ihr beides: Nach einer kurzen Einstimmung trennen sich die Gruppen. Kinder entdecken spielerisch Yoga mit Bewegung, Fantasie und Ruhe, während Eltern eine spannende Yin-Yoga-Einheit genießen. Zum Abschluss kommen alle für Entspannung, kleine Massage und Austausch zusammen. Für ein oder beide Elternteile mit Kind, ohne Vorkenntnisse.

Yoga für Kinder

95309 6–10 Jahre

donnerstags ab 01.10.26, 16–16:45 Uhr (15x)

Susanne Krause

85,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum



Kinderyoga lädt dazu ein, den Körper zu entdecken, den Atem zu spüren und innere Stärke zu entwickeln. Bewegungsabenteuer, Atemspiele und Entspannungsreisen fördern Konzentration, Ausgeglichenheit und Freude an Bewegung.

Eine liebevolle Auszeit ohne Leistungsdruck – für mehr Ruhe, Mut und Leichtigkeit.

Klettern für Anfänger ab der 1. Klasse

96104 6–12 Jahre

montags ab 05.10.26, 15:30–18 Uhr (3x)

Team Heimbacher Hof

8,00 €

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

96105 6–12 Jahre

dienstags ab 29.09.26, 15:30–18 Uhr (3x)

Team Heimbacher Hof

8,00 €

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

96107 6–12 Jahre

samstags ab 07.11.26, 9:30–12 Uhr (2x)

Team Heimbacher Hof

8,00 €

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

„Hoch hinaus“ lautet das Motto an den zwei sportlichen Vormittagen 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.

In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall (offizieller Veranstalter)

Boulder-Kids

96117X 9–13 Jahre

samstags ab 07.11.26, 10–11 Uhr (4x)

Boulderbock Team

29,00 € (zzgl. Eintritt und Schuhe)

BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolperts-hausen

96118X 9–13 Jahre

samstags ab 16.01.27, 10–11 Uhr (4x)

Boulderbock Team

29,00 € (zzgl. Eintritt und Schuhe)

BOULDERBOCK, Haller Str. 1/5, Wolperts-hausen

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 Freien

Babyschwimmen

96101 Eltern mit Baby

Kursort und Termine siehe www.vhssha.de

96102 Eltern mit Baby

Kursort und Termine siehe www.vhssha.de

96103 Eltern mit Baby

Kursort und Termine siehe www.vhssha.de

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.

Die Frösche sind los

96710 4–5 Jahre

freitags ab 09.10.26, 15–15:45 Uhr (8x)

Silke Riecker-Stamm

107,00 € (inkl. Eintritt; zzgl. 2 € für Kursunterlagen)

Schwimmhalle Bühlertal

Für Kinder im Alter 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

96711 ab 6 Jahren

freitags ab 09.10.26, 15:45–16:30 Uhr (8x)

Silke Riecker-Stamm

107,00 € (inkl. Eintritt, zzgl. 2 € für Kursunterlagen)

Schwimmhalle Bühlertal

Der Kurs ist für Kinder in Begleitung der Eltern. Voraussetzung zur Teilnahme: Ihr Kind bewegt sich angstfrei im Wasser, springt ohne Schwimmhilfe ins Becken, hat keine Angst vor Wasserspritzern und kann vielleicht sogar schon tauchen. Spielerisch werden erste

Schwimmbewegungen erlernt – die Freude am Wasser steht im Mittelpunkt.

Bitte beachten Sie: Schwimmhilfen, Schwimm- oder Taucherbrillen sind nicht erlaubt. 2 € für Kursunterlagen werden im Kurs eingesammelt.

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

Inlineskater – Sicherheitstraining am Wochenende

96317 8–12 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 10–12 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 10–12 Uhr

Bernd Aunitz, Skate-Zertifizierungslehrer
43,00 €

Körhalle Gaildorf

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. In diesem Kompaktwochenendkurs erlernen wir die wichtigsten Grundlagen praxisnah und intensiv – ideal für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Knie- und Ellenbogen-schützer), Helmpflicht!

Tanz

Bewegung verbindet – Tanz und Musik für Mutter und Kind

97112 Eltern mit Kind (2–5 Jahre)

Sonntag, 11.10.2026, 15–17 Uhr

Natalie Seidl

15,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs entdecken Mutter und Kind gemeinsam die Freude an Bewegung, Musik und Nähe. Durch einfache, beziehungsstärkende Bewegungsübungen wird die Verbindung zueinander spielerisch vertieft. Zu inspirierender und erhebender Musik können beide gemeinsam experimentieren, sich ausdrücken und die gemeinsame Zeit bewusst genießen. Der Kurs schafft Raum für Bewegung, Kreativität und wertvolle Momente der Verbundenheit.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Tänzerische Weltreise

97110 4–7 Jahre

Samstag, 10.10.2026, 14–17 Uhr

Natalie Seidl

25,00 €

Haus der Bildung

Wir reisen musikalisch um die Welt und bewegen uns zu unterschiedlicher folkloristischer Musik. Dabei wird spielerisch die Körperwahrnehmung trainiert und Entspannung gefördert.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportbekleidung, Gymnastikschuhe (ihr könnt auch barfuß tanzen).

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Tanzen und Malen für Kinder

97111 5–7 Jahre

Samstag, 21.11.2026, 14–16 Uhr

Natalie Seidl

20,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs entdecken Kinder durch Tanz die Welt und bringen ihre Eindrücke malerisch 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).

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Anzeige


 Arbeiterwohlfahrt
Schwäbisch Hall

MIT- GLIEDER WILLKOMMEN



Soziale Arbeit mit Herz und Kompetenz

✉ verband@awo-sha.de oder
 info@awo-sha.de
 ☎ Telefon 0791 97004-19





Tanzen für Kids – Ferienprogramm

97105 ab 6 Jahren

Samstag, 24.10.2026, 10:15–12 Uhr

Rebecca Beier

15,00 €

Haus der Bildung

Keine Lust auf Langeweile in den Ferien? Dann melde Dich jetzt an! Auf Dich warten coole Tanzspiele, viel Bewegung, super Musik und gute Laune. Gemeinsam lernen wir eine Choreographie, die wir zum Abschluss allen abholenden Eltern/Geschwistern/Großeltern etc. präsentieren werden.

Ich freu mich auf DICH!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe/ Schlappchen, Getränk, ggf. einen kleinen Pausensnack.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung



Foto: pexels.com

Tanzen für Kids & Teens

97106 ab 8 Jahren

montags ab 05.10.26, 17:45–18:45 Uhr (6x)

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 Choreografie.

Bitte mitbringen: Turnschuhe / Schlappchen, bequeme Kleidung, Getränk.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Dance 4 Teens

97104X ab 10 Jahren

donnerstags ab 08.10.26, 17:05–17:50 Uhr (10x)

Team Move

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

4STREATZ® – Das Tanz-Fitness-Erlebnis

96705 ab 14 Jahren

montags ab 21.09.26, 19:45–20:30 Uhr (15x)

Carina Trautmann

85,00 €

Schubarthalle Obersontheim, Gymnastikraum

4STREATZ® ist ein vielseitiges Dance-Workout ohne feste Choreografie. Du bewegst dich zu Musikstilen wie Hip-Hop, Dancehall, Latin oder House und bestimmst dabei selbst dein Tempo und dein Level. Die Stunde verbindet Ausdauer, Kraft und Koordination und eignet sich für Anfänger:innen ebenso wie für Teilnehmende mit Vorerfahrung.

Der Fokus liegt auf Spaß an der Bewegung und einem unkomplizierten Einstieg in die Tanzfitness.

Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe, Handtuch, ganz viel gute Laune.

Dance Fit Mix – Workout mit Rhythmus & Power

96706 ab 14 Jahren

montags ab 21.09.26, 18:45–19:30 Uhr (15x)

Carina Trautmann

85,00 €

Schubarthalle Obersontheim, Gymnastikraum

Du liebst Musik, Bewegung und gute Laune? Dance Fit Mix verbindet dynamische Tanzbewegungen mit effektiven Fitness-Elementen zu einem motivierenden Ganzkörper-Workout. Zu aktuellen Beats trainierst du Ausdauer, Kraft und Koordination und kannst dein eigenes Tempo wählen – unabhängig davon, ob du Anfänger:in bist oder schon Erfahrung mitbringst. Abwechslungsreiche Choreografien und die Gruppendynamik sorgen für Spaß, Energie und neue Motivation. Ein Kurs für alle, die Bewegung und Musik gern kombinieren.

Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe, Handtuch, ganz viel gute Laune.

Anzeige

einfach
scannen



Bildungsregion Schwäbisch Hall

AKTUELLE THEMEN SIND MEDIENBILDUNG, 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!

SchwäbischHall

Bildungsregion Schwäbisch Hall, Gymnasiumstraße 2, 74523 Schwäbisch Hall
Telefon: 0791- 751 316, www.schwaebischhall.de/bildungsregion



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.vhssha.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!

Vorträge

Klimaschutz mit Biss: Essen fürs Klima

12207 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 17.11.2026, 18:30–20 Uhr
 Caroline Schöner
 6,00 €
 Rathaus Bühlertann, Sitzungssaal

Der Klimawandel ist eine globale Herausforderung und gleichzeitig direkt vor unserer Haustür spürbar. Wie beeinflussen uns aktuelle Entwicklungen? Welche Klimaschutzmaßnahmen auf Landkreisebene existieren und was können wir konkret tun? Unsere Ernährung verursacht rund 20% der Treibhausgasemissionen. Jede Mahlzeit zählt also und jeder Einkauf bietet eine Chance das Klima zu schützen. Unter anderem geht es um die Frage wo

Obst und Gemüse im Winter herkommt, wie viel Fläche für die Fleischproduktion verwendet wird und wie viele Lebensmittel jährlich im Müll landen. Sie lernen Zusammenhänge besser verstehen, Hintergründe kennenzulernen und praktische Anregungen für einen klimafreundlicheren Alltag mitzunehmen. Denn: Jeder muss essen – und jeder kann einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. In Kooperation mit: dem Landkreis Schwäbisch Hall, Klimazentrum Wolpertshausen

Die folgenden Vorträge finden in Kooperation mit der Caritas Heilbronn-Hohenlohe, LebensFaden und der Urle-Geschwister Roman und Anna Fuchs-Stiftung statt. Dank der freundlichen Unterstützung durch die Urle-Geschwister Roman und Anna Fuchs-Stiftung Bühlertann, ist die Teilnahme für Sie kostenlos.

Patientenverfügung: Christliche Handreichung

12203 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 13.10.2026, 18:30–19:30 Uhr
 Daniela Hehn, Caritas Heilbronn-Hohenlohe
 Eintritt frei
 Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Die Erstellung einer Patientenverfügung ist Teil der selbstbestimmten Vorsorge für Situationen, in denen man seine Behandlungswünsche nicht mehr äußern kann. Nach einer kurzen Einführung zu Vorsagemöglichkeiten (Vollmachten und Verfügungen) wird die Referentin anhand der Handreichung „Christliche Patientenversorgung“ die Patientenverfügung erklären. Themen sind Funktion, Möglichkeiten, Grenzen und Fragestellungen in kritischen Lebens- oder Krankheitssituationen.



Foto: pexels.com

Steuerliche Aspekte beim Erben und Schenken

12204 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 20.10.2026, 18:30–19:30 Uhr
 Daniel Förch, Steuerberater
 Eintritt frei
 Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Vermögen sichern, Freibeträge nutzen, Nachfolge rechtzeitig gestalten. Wer Vermögen vererbt oder eine Erbschaft erhält, sieht sich mit zahlreichen steuerlichen Fragestellungen konfrontiert. Die richtige Planung kann dazu beitragen, steuerliche Belastungen zu reduzieren und Vermögenswerte langfristig in der Familie zu erhalten. In diesem Vortrag erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die wichtigsten steuerlichen Regelungen rund um Erbschaften und Schenkungen. Verständlich erläutert werden die Grundlagen der Erbschaft- und Schenkungsteuer, die geltenden Freibeträge sowie Möglichkeiten einer steueroptimierten Vermögensübertragung.

Pflegevorsorge: Zuhause gut versorgt

12205 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 27.10.2026, 18:30–19:30 Uhr
 Barbara Meyer-Benz, Geschäftsführerin,
 Elena Mauch, Pflegedienstleiterin
 Eintritt frei
 Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Im Alter da wohnen bleiben, wo man sich zu Hause fühlt. Manches ändert sich im Al-

ter und mit Krankheit. Damit noch möglichst viel Gewohntes bleiben kann, gibt es Wohnraumberatung und andere Unterstützungsmöglichkeiten für Haushalt und ganz persönlich in den eigenen vier Wänden. Die Mitarbeitenden der Sozialstation können dabei zu Ihrer persönlichen Unterstützung beitragen. Erfahren und fragen Sie uns Expertinnen zum Thema: Selbstbestimmt so lange als möglich zu Hause wohnen.

Demenz – was ist das?

12206 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 03.11.2026, 18:30–19:30 Uhr
 Regine Hammer, Pflegeexpertin
 Eintritt frei
 Rathaus Bühlertann, Sitzungssaal

Aktuell leben in Deutschland ca. 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Diese Zahl wird sich aufgrund des demografischen Wandels in den nächsten Jahren kontinuierlich erhöhen. Der Umgang und das Zusammenleben mit Menschen mit Demenz ist für die Familie, das soziale Umfeld, die professionelle Pflege und nicht zuletzt für die betroffenen Menschen selbst oft eine große Herausforderung. Was ist eine Demenz? Welche Formen der Demenz gibt es? Wie wird eine Demenz diagnostiziert und kann ich vorbeugend etwas tun? Wie gelingt ein guter Umgang mit Menschen mit Demenz? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag von Frau Regine Hammer, Krankenschwester und Pflegeexpertin für Menschen mit Demenz vom Pflegestützpunkt Landkreis Schwäbisch Hall, beantwortet.

E-Mobilität – die nachhaltige Technik für Ihre Zukunft

12209 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 01.12.2026, 18:30–20 Uhr

Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik

6,00 €

Rathaus Bühlertann, Sitzungssaal

Elektromobilität ist in aller Munde, aber was steckt dahinter? Erfahren Sie warum E-Mobilität aktuell so viel Aufmerksamkeit erhält, wie ein Elektroauto funktioniert und welche technischen und wirtschaftlichen Auswirkungen die Umstellung auf Solarstrom mit sich bringt. Wir beleuchten, welche Technologie den größten Nutzen bietet, welche Kosten und Betriebsausgaben zu erwarten sind und ob ein E-Auto zu Ihrem Alltag passt. Auch Themen wie Brandrisiken und Sicherheitsaspekte kommen nicht zu kurz. Ganz gleich, ob Sie bereits über eine PV-Anlage verfügen oder die Kombination von E-Mobilität und Solarstrom erst planen: Sie erhalten fundierte Einblicke, praxisnahe Beispiele und Entscheidungshilfen, damit Sie die passende Mobilitätslösung für sich entdecken können.

In Kooperation mit: dem Landkreis Schwäbisch Hall, Klimazentrum Wolpertshausen

Glücklich kommunizieren

34200 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30–20 Uhr

Simone Thalheimer

6,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Wir kommunizieren den ganzen Tag: ab dem Zeitpunkt des Aufwachens, bis wir wieder ins Bett gehen. Mit uns selbst, mit unserer Familie, mit Arbeitskolleg:innen, mit der Bäckerverkäuferin, mit Freunden ... Einige Gespräche verlaufen positiv und bei manchen fragen wir uns, wie es hätte besser laufen können. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps & Tricks für eine glückliche und erfolgreiche Kommunikation.

Natur

Schleichen wie ein Wolf: Dein Abenteuer im Wald

43228 K 7–12 Jahre

Donnerstag, 15.10.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

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

Stell dir vor, du bist ein Abenteurer, der im Wald auf leisen Sohlen unterwegs ist. Jeder Schritt ist wichtig, jedes Geräusch könnte dich verraten – aber du weißt, wie du dich geschickt verstecken und lautlos durch das Dickicht gleiten kannst. Dein Ziel: Unentdeckt bleiben und die geheimen Spuren der Na-



Foto: pixabay.com

Reiten für Kinder auch mit Unterstützungsbedarf

Saskia Rogge, Tier- und Reittherapeutin
59,00 € (inkl. Verpflegung)

Beim Reiterhof, Neuhof 1, Obersontheim

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, lange bequeme Hose, festes Schuhwerk und einen Helm (auch Fahrradhelm).

43220 K ab 5 Jahren

Samstag, 26.09.2026, 9–12 Uhr

43221 K ab 5 Jahren

Samstag, 24.10.2026, 9–12 Uhr

43222 K ab 5 Jahren

Samstag, 07.11.2026, 14–17 Uhr

Die Therapie mit Tieren insbesondere Pferden ist eine ganzheitliche Therapieform die alle Sinne anspricht, körperlich, emotional,

geistig und sozial. Sie ist für jeden, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren mit unterschiedlichen Behinderungen und Erkrankungen die dadurch gefördert und unterstützt werden. Ich bin selbstständige Tier- und Reittherapeutin in Obersontheim und möchte den Kindern spielerisch den Umgang mit den Tieren (Hunden und Pferden) weitergeben. Mein Fokus liegt allerdings in der Therapie, somit werden Praktiken aus der Therapie mit einfließen und kein klassischer Reitunterricht stattfinden. Hierbei werden u.a. motorische Fähigkeiten geschult, Wahrnehmungen gestärkt, Selbstvertrauen gefördert. Wir werden gemeinsam in den 3 Stunden viel Spaß und Freude haben, bei einem bunten Miteinander der Kinder mit und ohne Handicap. Alle Kinder ab 5 Jahren sind herzlich Willkommen. Getränke und kleine gesunde Snacks stehen zur Verfügung.

tur aufspüren! In diesem spannenden Abenteuer im Wald lernst du, wie du dich perfekt tarnst, um in der Natur fast unsichtbar zu werden. Mit natürlichen Materialien wirst du deine eigene Tarnung erstellen – aus Blättern, Zweigen und Moos. Aber das ist nicht alles: Du übst auch, wie du lautlos durch den Wald schleichst, ohne einen einzigen Zweig zu brechen und ohne die Tiere zu stören. Es erwartet Dich: Ein aufregendes Abenteuer, bei dem du deine Fähigkeiten im Tarnen und Schleichen trainierst, spannende Aufgaben, bei denen du dich unbemerkt durch den Wald bewegen musst, den Bau deiner eigenen Tarnkleidung mit natürlichen Materialien, das Entdecken von Tierspuren und vielleicht das Beobachten von Waldtieren, viel Spaß und actionreiche Teamaufgaben, bei denen du deine Freunde mit Tarnung und Geschick überlisten kannst.

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

Wir bauen ein Wildniscamp

43229 K 7–12 Jahre

Freitag, 30.10.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

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

Stell dir vor, du bist mitten im Wald, umgeben von hohen Bäumen und dem frischen Duft der Natur. Dort baust Du eine Wildnishütte – zusammen mit anderen Kindern, mit deinen Händen und viel Kreativität! An diesem besonderen Nachmittag wirst du lernen, wie man mit Ästen, Zweigen und Moos eine ech-



te Waldhütte baut, die sich gut getarnt in den Wald einfügt. Gemeinsam mit anderen Abenteurern und unter meiner fachkundigen Anleitung erstellst du eine stabile und gemütliche Unterkunft im Wald. Hast Du Lust, dabei mitzuhelfen eine Hütte zu bauen, die sogar Sturm und Regen trotzt? Das Wildniscamp ist noch viel mehr! Du wirst die Natur auf spannende Weise erleben: beim Spielen, Entdecken und Staunen über alles, was der Wald zu bieten hat. Das erwartet Dich: Ein Abenteurer, das du nicht so schnell vergisst, eine Waldhütte, die du mit deinen Händen baust, tolles Teamwork, Lehrreiches und Interessantes über den sicheren Umgang mit Werkzeug. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die auch dreckig werden darf, lange Hosen, stabile Schuhe, Arbeitshandschuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Getränk.

Entdecke das geheime Leben der Walddiere

43230 K 7–12 Jahre

Freitag, 06.11.2026, 14–17 Uhr

Oliver Eyth

36,00 €

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

Stell Dir vor, Du gehst durch den Wald und alles ist still. Nur das Rascheln der Blätter ist zu hören. Doch was Du siehst, ist nur ein kleiner Teil dessen, was hier wirklich passiert. Unter Wurzeln, in Baumhöhlen und hinter Farnen leben unzählige Tiere – mit ihren eigenen Geschichten, Gewohnheiten und Geheimnissen. An diesem Nachmittag darfst Du selbst in die Rolle einiger Walddiere schlüpfen. Vielleicht wirst Du zum schlauen Fuchs, zur leisen Eule oder zur flinken Maus. Du lernst, Dich so zu bewegen, zu lauschen und zu fühlen wie sie – und siehst den Wald plötzlich mit ganz anderen Augen. Wir lauschen den Stimmen des Waldes, spielen Spiele, die Dich die Sinne der Tiere spüren lassen, und erfahren, wie jedes Tier auf seine ganz eigene Weise im Wald zu Hause ist. Du wirst staunen, wie lebendig der Wald wird, wenn Du lernst, richtig hinzuhören, hinzuschauen und Dich in seine Bewohner hineinzusetzen. Das erwartet Dich: Ein aufregendes Abenteuer, bei dem du viel Neues über die Walddiere erfährst, spannende Aufgaben, bei denen du dich unbemerkt und auch ungewohnt durch den Wald bewegen musst, den Wald auf eine ganz neue Art erleben – mit Deinen Augen, Ohren, Händen und Deiner Nase, das Entdecken von Tierspuren und vielleicht das Beobachten von Walddieren.

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

Wichtige Hinweise zu den Esel-Erlebnis-Touren



Foto: Janina Zipperer

Janina Zipperer ist Fachkraft für tiergestützte Pädagogik, tiergestützte Resilienztrainerin. Die Angebote sind für Familien, Kinder, Einzelpersonen und Paare.

Je nach Teilnehmeranzahl führen max. 2 Personen einen Esel. Begleitpersonen sind kostenpflichtig, ausgenommen Kleinkinder 1-3 Jahre.

Bei alleiniger Teilnahme von Kindern ohne Begleitperson ist das Mindestalter 6 Jahre. Kinderwagen oder Rollstuhl mit geländegängigen Modellen auf Anfrage möglich. Bitte bringen Sie zu allen Kursen festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Rucksack mit Getränk und kleinem Snack mit.

Esel-Erlebnis-Tour: Kastanien & Langohrenliebe

43210 Exkursion

Samstag, 03.10.2026, 14–17 Uhr

Janina Zipperer

39,00 €

Bushäusle Abzweigung Halden

(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

Kastanien fallen, Herbst färbt Wald und Wiesen bunt. Wir ziehen gemütlich mit sanftmütigen Langohren durch die Herbstnatur. Vor der Tour lernen wir unsere Esel kennen, hören Spannendes über Herkunft und Besonderheiten und bereiten sie auf den Ausflug vor. Dann wandern wir im Eseltempo zu den großen Kastanienbäumen der Tannenburg, unserem Zwischenziel. Unterwegs entdecken wir Herbstschätze und suchen gemeinsam Kastanien, während wir erfahren, warum Kastanien früher wichtig waren und warum der Herbst besonders ist. Zwischen Kastanien, Herbstluft und Langohren entstehen ruhige, mutige Momente. Aus den gesammelten Kastanien können wir am Ende kleine Esel-Figuren basteln. Ein herbstliches Naturerlebnis für Kinder, Familien und alle Esel-Freunde.

Esel-Erlebnis-Tour: Natur pur im Herbst

43211 Exkursion

Samstag, 10.10.2026, 14–17 Uhr

Janina Zipperer

39,00 €

Bushäusle Abzweigung Halden

(L 1060, Bühlertann-Fronrot)

Abenteuer mit Langohren über Stock und Stein, Natur erleben, das ist fein! Im bunten Herbstwald geht es mit treuen Eselbegleitern auf eine vielseitige Reise, die alle Sinne anspricht. Start an der Eselweide mit lautem Ilaaahh und Einführung in die Eselkommunikation. Beim Streicheln, Putzen und Anlegen des Halfters lernt ihr „euren“ Esel kennen und gewinnt Vertrauen. Die ruhige, besonnene Art der Esel hilft zu entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen. Auf verwunschenen We-

gen genießen wir die Schönheit des Herbstwaldes. Achtsam begeben wir uns dabei auf die Suche nach Naturschätzen und vollenden die Tour mit einem Landart-Kunstwerk.

Esel-Erlebnis-Tour: Laternen-Lichterlauf

43212 Exkursion

Freitag, 06.11.2026, 17–19 Uhr

Janina Zipperer

39,00 € (zzgl. 6 € für Verpflegung)

Bushäusle Halden

Erlebe den St.-Martins-Umzug mit einem Esel statt eines Pferdes. Esel repräsentieren Demut, Geduld und Nächstenliebe und begleiten uns durch den Abend. Zu Beginn erfährst du mehr über ihre Eigenschaften, dann folgen wir mit Lichtern geschmückten Eseln dem warmen Eselaternenlicht. Im ruhigen Tempo tauchen wir in die abendliche Landschaft ein, begleitet von Laternenliedern, und die sanfte Ausstrahlung der Esel sorgt für Ruhe. Zurück am Stall klingt der Abend bei Eselpunsch und Martinsgebäck gemütlich aus. Ein stimmungsvolles Erlebnis für alle, die die ruhige Kraft der Esel spüren möchten. Unkostenbeitrag 6 € für Punsch und St. Martins Gebäck wird im Kurs abgerechnet.

Esel-Tour: Nikolaus und seine langohrigen Helfer

43213 Exkursion

Sonntag, 06.12.2026, 10–12:30 Uhr

Janina Zipperer

39,00 € (zzgl. 3 € für Verpflegung)

Bushäusle Halden

Wusstet ihr, dass der Nikolaus oft mit einem Esel reist? Gemeinsam mit unseren Langohren entdecken wir, warum der Esel ein treuer Helfer ist. Bevor es losgeht, lernen wir die Esel kennen, streicheln und bereiten sie vor. Im gemütlichen Eseltempo geht es hinaus in die Winternatur. Wir hören eine Geschichte über den Nikolaus und genießen Eselpunsch. Am Ende gibt es eine kleine Überraschung – wer dem Esel hilft, erhält eine Belohnung. Ein stimmungsvolles Erlebnis für Kinder und Fa-



milien, draußen in der Natur mit Wärme fürs Herz. 3 € für Punsch werden im Kurs abgerechnet.

Esel-Erlebnis-Tour: Weihnachtszauber

43214 Exkursion

Samstag, 19.12.2026, 14–16 Uhr
Janina Zipperer
39,00 € (zzgl. 3 € für Verpflegung)
Bushäusle Halden

43215 Exkursion

Sonntag, 20.12.2026, 14–16 Uhr
Janina Zipperer
39,00 € (zzgl. 3 € für Verpflegung)
Bushäusle Halden

Erlebt den Zauber der Weihnachtszeit mit einem Esel. Gemeinsam macht ihr euch auf den Weg zur Krippe und erfahrt durch Lieder und Geschichten, wie der Esel die „Heilige Nacht“ erlebt hat und welche Botschaft er für uns hat. Am Stall werdet ihr mit lautem Iiaaahh begrüßt und lernt mehr über die Eselkommunikation. Beim Streicheln, Putzen und Anlegen des Halfters lernt ihr „Euren“ Esel kennen und gewinnt Vertrauen. Gemeinsam wandern wir durch die Winterlandschaft zu einer Schutzhütte am See. Dort genießen wir Eselpunsch und Kekse und hören Geschichten und Lieder in stimmungsvoller Krippen-Atmosphäre. 3 € für Punsch und Kekse werden im Kurs bezahlt.

Esel-Erlebnis-Tour: Esel-Winterpfade-Tour

43216 Exkursion

Sonntag, 10.01.2027, 13:30–16 Uhr
Janina Zipperer
39,00 €
Bushäusle Halden

Wenn sich Wald und Wiesen von ihrer winterlichen Seite zeigen, machen wir uns gemeinsam mit unseren sanftmütigen Langohren auf den Weg. Im gemütlichen Eseltempo wandern wir über winterliche Pfade und erleben die besondere Atmosphäre der kalten Jahreszeit mit allen Sinnen. Bevor wir losziehen, lernen wir unsere Esel in Ruhe kennen, erfahren Spannendes über ihre Herkunft und Besonderheiten und bereiten die Tiere gemeinsam auf die Tour vor. Unterwegs entdecken wir, wie sich die Natur im Winter verändert und wie wohltuend es sein kann, bewusst langsamer zu werden und den Moment wahrzunehmen. Mit ihrer ruhigen und gelassenen Art begleiten uns die Esel durch Wald, Wiesen und frische Winterluft – fernab von Hektik und Alltag. Während wir die winterliche Natur gemeinsam erleben, stärken wir ganz nebenbei innere Ruhe und Gelassenheit – Schritt für Schritt, im Einklang mit unseren Langohren. Ein winterliches Naturerlebnis für alle, die unsere Esel, Bewegung und die besondere Stimmung der Winterzeit gemeinsam erleben möchten.



Foto: pexels.com

Digitale Kompetenzen

Excel – Grundlagenkurs

51203 Abendkurs

donnerstags ab 05.11.26, 19–21:15 Uhr (2x)
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
57,00 €
Schule Bühlertann, Computerraum

Geht es um Berechnungen, Kalkulationen, Hochrechnungen, Statistiken u.ä., dann ist Microsoft Excel das richtige Werkzeug. Sie erlernen die Grundlagen im Umgang mit Excel, grundlegende Berechnungsfunktionen, eigene Entwicklungsstrategien und Formatierungen. Der Kurs eignet sich für alle, die im Alltag mit Zahlenmaterial zu tun haben, sei es privat oder im Beruf. Zum Besuch dieses Kurses sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Sie erhalten am Ende des Seminars eine Teilnahmebescheinigung mit Aufstellung des erlernten Inhalts.

Excel – Aufbaukurs

51205 Abendkurs

donnerstags ab 19.11.26, 19–21:15 Uhr (2x)
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
57,00 €
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, Datenbankwendungen 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.

Handy/Smartphones verstehen

51204 Abendkurs

Donnerstag, 03.12.2026, 18:30–21:30 Uhr
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
36,00 €
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.

Kreativ gestalten mit Canva für Einsteiger:innen

51206 Abendkurs

Donnerstag, 05.11.2026, 18:30–20 Uhr
Adina Schürle
20,00 €
Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

In diesem Anfängerkurs erhältst du eine einfache und praktische Einführung in die Nutzung von Canva. Gemeinsam gestalten wir kreative Instagram-Beiträge, Präsentationen, Geburtstagskarten und vieles mehr. Dabei lernst du den Umgang mit Vorlagen, Bildern, Texten und Design-Elementen kennen. Für alle, die ohne Vorkenntnisse kreative Designs für private, schulische oder berufliche Zwecke erstellen möchten. Bitte mitbringen: Handy mit angemeldeter Canva-App.



Kochen | Backen

Essen retten statt wegwerfen

91206

Donnerstag, 22.10.2026, 18:30–20 Uhr

Georg Schiele, foodsharing
gebührenfrei

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Foodsharing in der Praxis: Lebensmittel retten, Ressourcen schonen.

In diesem Vortrag erfahren Sie Zahlen & Fakten zur Lebensmittelverschwendung, einen Einblick in die praktische Arbeit von Foodsavern, Rechtliches und Hygienisches rund um gerettete Lebensmittel sowie konkrete Tipps für den Alltag.

Der Dozent Georg Schiele ist ehrenamtlich als sogenannter Foodsaver bei der Initiative foodsharing.de tätig und engagiert sich seit mehreren Jahren aktiv gegen Lebensmittelverschwendung in der Region. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Betrieben rettet er regelmäßig noch einwandfreie Lebensmittel und gibt diese weiter oder verarbeitet sie selbst. Aus diesem Engagement heraus ist bei ihm ein großes Wissen rund um verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln, Haltbarmachung, Resteverwertung und nachhaltiges Kochen entstanden.

In Kooperation mit foodsharing Schwäbisch Hall/Crailsheim. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Kochen für Männer: Schwäbische Küche von früher

94200

M

Kochkurs

Dienstag, 03.11.2026, 18–21:30 Uhr

Michaela Bäurle

32,00 € (inkl. 12 € Lebensmittelkosten)

Schule Bühlertann, Küche

Deftig, bodenständig und voller Erinnerungen an Omas Wohlfühlessen. In diesem Kurs stehen traditionelle, schwäbische Gerichte auf dem Speiseplan, wie sie früher auf den Tisch kamen und die heute viele gar nicht mehr kennen.

Deshalb wollen wir gemeinsam ehrliche Klassiker wie Saure Kartoffelrädle, herzhafte Mongärle (Griebenschnecken) mit deftigem Sauerkraut als Beilage, Schälripple in würziger Soße mit frischem Brot und als süßen Abschluss Ofenschlupfer mit Vanillesoße, zubereiten. Das fertige Menü werden wir im Anschluss in gemütlicher Runde gemeinsam genießen.

Bitte mitbringen: Getränke, Kochschürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter für evtl. Reste.

Kreatives

La Dolce Vita auf Papier – Motivworkshop in Aquarell

81200

Wochenendkurs

Samstag, 10.10.2026, 9–12:30 Uhr

Claudia Hirsch

27,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Kletternde Weinranken, gefüllte Amphoren. Mit Pinsel und Farbe jagen wir in diesem Workshop „die letzte Süße in den Wein“ (Rilke). Schritt für Schritt und unter ausführlicher Anleitung erschließen wir gemeinsam Motive von der Sonnenseite des Lebens. Erste Erfahrungen mit dem Medium Aquarell sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, 2 Wassergläser, Stofflappen, Bleistift (HB), Radiergummi, Zeichen- und Aquarellpapier (Grammat 300, matt), Klebeband (2cm breit). Für Fragen steht die Dozentin unter chirsch@t-online.de gerne zur Verfügung.

Acryl-/Pastellkreide-Malkurs

81202

Abendkurs

montags ab 05.10.26, 18:30–20:30 Uhr (4x)

Brigitte Koch

60,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Gemeinsam gestalten wir auf Leinwand und entdecken vielfältige Techniken, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen. Wir arbeiten mit Acrylfarben, Pigmenten und Gouachefarben. Sie lernen, wie man mit Spachtel- und Collagetechniken spannende Strukturen und Effekte erzielt. Ob abstrakt, expressiv oder figurativ – Sie entscheiden, was auf die Leinwand kommt. : Mit Pastellkreide lassen sich schöne plastische Objekte mit Leuchtkraft gestalten. Für alle die Freude am Malen haben und neue Techniken kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: Wenn Leinwand vorhanden,

dann gerne mitbringen, außerdem Acrylfarben/Pastellfarben, Pinsel oder Spezialstift, geeignetes Papier. Zu weiteren Fragen zu den Materialien steht Ihnen Brigitte Koch (brigittekoch3@web.de) zur Verfügung.

Schnupperstunde Handspinnerei

84201

Abendkurs

Mittwoch, 07.10.2026, 18–19:30 Uhr

Sandra Severing

12,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Spinnst Du? Ja, klar! Eigene Garne herstellen, ganz nach den persönlichen Wünschen. Früher hat das fast jeder gemacht. Heute ist das Spinnen in Vergessenheit geraten. Diese Schnupperstunde möchte allen Interessierten die Gelegenheit geben herauszufinden warum sich der Aufwand lohnt, welche Möglichkeiten sich bieten und was man zum Starten wirklich braucht.

Spinnen an der Handspindel für Einsteiger:innen

84202

Abendkurs

dienstags ab 10.11.26, 18–19:30 Uhr (5x)

Sandra Severing

60,00 € (zzgl. 5 € für Material)

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

Wir lernen die Grundlagen des Spinnens: Theorie, Technik und Garnherstellung kennen. Wir befassen uns mit der Theorie und den technischen Hintergründen des Spinnens, betrachten verschiedene Wollaufbereitungen, bauen eine Handspindel aus Holz und spinnen zwei verschiedene Garne. Als Abschluss werfen wir einen Blick auf verschiedene Techniken der Garnpolitur. Am Ende sind Sie in der Lage, selbständig eigene Garne vorzubereiten, zu spinnen und fertigzustellen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten für Spindelbausatz und Fasern (5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Foto: pexels.com





Foto: Marco Hage

Kochen für Männer: Griechische Küche

94201 M Kochkurs

Dienstag, 13.10.2026, 18–21:30 Uhr

Michaela Bäurle

32,00 € (inkl. 12 € Lebensmittelkosten)

Schule Bühlertann, Küche

Gemeinsam werden wir ein abwechslungsreiches Menü mit typischen Spezialitäten der griechischen, mediterranen, Küche zubereiten. Nach einer klassischen Vorspeise stehen saftige Hähnchenspieße auf dem Menü. Dazu gibt es cremiges Tzaziki, würzigen Tomatenreis, knusprige Knoblauchkartoffeln sowie einen frischen Bauernsalat mit Feta und Oliven. Den süßen Abschluss bildet ein Dessert aus Joghurt, Honig, Nüssen und frischen Früchten. Das fertige Gericht werden wir im Anschluss in gemütlicher Runde gemeinsam genießen.

Bitte mitbringen: Getränke, Kochschürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter für evtl. Reste.

Backkurs: Ciabatta – ein Teig, viele Möglichkeiten

94202 Kochkurs

Samstag, 14.11.2026, 13:30–17 Uhr

Michaela Bäurle

32,00 € (inkl. 10 € für Lebensmittel)

Schule Bühlertann, Küche

Außen knusprig, innen herrlich luftig; Hier dreht sich alles um den beliebten, italienischen, Klassiker „Ciabatta“. Aus einem Grundteig kreieren wir verschiedene Variationen. Gemeinsam backen wir klassische Cia-

batabrötchen, aromatische Wurzel-Walnuss-Brote, bunt belegte, mediterrane, Focaccia und weitere Abwandlungen. Dabei lernen wir, worauf es bei der Teigzubereitung ankommt und wie die typische luftige Krume gelingt. Nach dem Backen setzen wir uns gemütlich zusammen und verkosten unsere leckeren Gebäcke. Nicht verspeiste Reste dürfen Sie dann gerne mit nach Hause nehmen. Dieser Kurs ist für alle die Lust am Backen und Ausprobieren haben, gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Kochschürze und Stoffbeutel für evtl. Reste.

Festliches 4-Gänge-Weihnachtsmenü: „Überraschung“

94203 Kochkurs

Freitag, 04.12.2026, 18–22 Uhr

Michaela Bäurle

42,00 € (inkl. 20 € für Lebensmittel)

Schule Bühlertann, Küche

Wir kochen gemeinsam ein festliches, hochwertiges unkompliziertes und 4-Gänge-Menü. Was genau wir gemeinsam zaubern – lassen Sie sich überraschen. Auf jeden Fall wird es lecker! Wir starten mit einem weihnachtlichen Aperitif. Dann geht es los mit einer raffinierten Vorspeise, weiter mit einer feinen Suppe – es folgt ein festlicher Hauptgang und den krönenden Abschluss bildet ein leckeres Dessert. Das fertige Menü werden wir anschließend bei einem Glas Wein gemeinsam genießen.

Bitte mitbringen: Kochschürze und Vorratsbehälter für evtl. Reste.

Kellerführung mit Whisky-Werk mitten in der Altstadt

94204 Abendkurs

Freitag, 27.11.2026, 19:30–22:30 Uhr

Marco Hage

63,00 € (zzgl. 5 € für Material)

Touristik Schwäbisch Hall

Bei einer Kellerführung erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Welt des Whiskys. Vorgestellt werden milde Einsteiger-Whiskys ebenso wie komplexere Abfüllungen aus verschiedenen Ländern. Vermittelt werden Grundlagen zu Herstellung, Reifung, Holzarten, Fassgrößen und wichtigen Fachbegriffen. Ergänzend gibt es praktische Tasting-Tipps und Sie dürfen selbst Hand anlegen und den Whisky mit Hilfe des sog. „Valinch“ selbst einschenken. Die Verkostung findet in einem denkmalgeschützten Gewölbekeller aus dem 15. Jahrhundert in der Altstadt von Schwäbisch Hall statt.

Materialkosten (5 €) werden im Kurs abgerechnet.

In der Weihnachtsbäckerei

94205 K 4–7 Jahre

Samstag, 05.12.2026, 11–13:30 Uhr

Yvonne Stettner

17,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)

Schule Bühlertann, Küche

94206 K 4–7 Jahre

Samstag, 05.12.2026, 14–16:30 Uhr

Yvonne Stettner

17,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)

Schule Bühlertann, Küche

Lasst uns gemeinsam kreativ werden: backen wir leckere Weihnachtsplätzchen, die wir im Kurs mit viel Freude backen werden. Super für die kommende Weihnachtszeit oder einfach zum Naschen. Du bekommst das Rezept mit nach Hause – so kannst du mit deiner Familie oder gemeinsam mit Freunden alles zu Hause nachbacken.

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

Entspannung | Bewegung

Achtsam ohne Leistungsdruck

95206 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 27.11.2026, 18–19:30 Uhr

Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge

14,00 €

Haus der Bildung Bühlertann, Schulstraße 15

In diesem Achtsamkeits-Workshop entdecken Sie, wie Sie Achtsamkeit bewusst in den Alltag integrieren können – ohne Leistungsdruck, Perfektionsansprüche oder ständige Zielorientierung. Wir üben einfache, praxisnahe Techniken, die Ruhe, Klarheit und Gelassenheit fördern. Der Fokus liegt auf einer freundlichen, unterstützenden Lernatmosphäre, in der jede:r individuell lernen und sich weiterentwickeln darf.



Foto: pexels.com



Yoga for Kids by Yvi

96203 K

4–8 Jahre

dienstags ab 22.09.26, 16:30–17:15 Uhr (6x)

 Yvonne Stettner, Zertifizierte Kinderyoga-lehrerin
 35,00 €
 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.

Bauch Beine Po – effektives Problemzonentraining

96214

Abendkurs

montags ab 14.09.26, 18–18:45 Uhr (15x)

 Diana Hägele, Fitnesstrainer B
 62,00 €
 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 – High Intensity Interval Training

96216

Abendkurs

donnerstags ab 17.09.26, 18:45–19:30 Uhr (13x)

 Diana Hägele, Fitnesstrainer B
 58,00 €
 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

96217

Abendkurs

donnerstags ab 17.09.26, 19:35–20:15 Uhr (13x)

 Diana Hägele, Fitnesstrainer B
 58,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Wir mixen Yoga Movement mit intensiven Workouts, mobilisieren, stabilisieren & kräftigen somit den ganzen Körper.

Rückenfit mit Babs – Rücken & Stabilität

96218

Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 18–19 Uhr (10x)

 Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha
 63,00 €
 Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

In diesem Kurs steht die ganzheitliche Kräftigung und Entlastung des Rückens im Mittelpunkt. Durch gezielte Rückenübungen werden die Muskulatur gestärkt und Haltungsschäden vorgebeugt. Ergänzend sorgen Stabilitätsübungen für eine bessere Körperkontrolle und Balance im Alltag. Mobilitätsübungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und helfen Verspannungen zu lösen. Der Einsatz der Faszienrolle unterstützt zusätzlich die Regeneration, lockert das Bindegewebe und verbessert die Durchblutung. Der Kurs ist für alle geeignet, die Rückenschmerzen vorbeugen oder ihre Beweglichkeit und Stabilität verbessern möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Hatha-Yoga in der Tradition des Kundalini-Yoga

96238

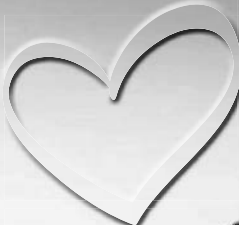
Abendkurs

dienstags ab 22.09.26, 18:30–19:45 Uhr (8x)

 Judith Knaus, Yogalehrerin
 55,00 €
 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.



Willkommen im Herzen des Oberen Bühlertals




Sehenswürdigkeiten

- › Tannenburg, Schildmauerburg; heute Schullandheim, Schulbauernhof und Biobauernhof
- › Kirche St. Georg
- › Gangolfkapelle, ehem. Wehrkirche

Freizeit

- › Schwimmhalle Bühlertal
- › Bühlertalradweg "BühlerTour"
- › Bühlertalwanderweg
- › Kocher-Jagst-Trail: Bühlersteig
- › Themenwanderweg "Landwirtschaft gestern und heute"

Zu Entdecken

- › Hervorragende Gastronomie
- › Heimatstube des Heimatvereins
- › Wacholderheide am Galgenberg
- › Freizeitanlage Halden

GEMEINDE BÜHLERTANN
 Hauptstraße 12
 74424 Bühlertann
 Telefon: 07973 / 9696-0
 Telefax: 07973 / 9696-33
 eMail: gemeinde@buehlertann.de



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,
 Mittwoch: 10–13 Uhr, Donnerstag: 10–13 und 14–16 Uhr.
 Außerhalb der Öffnungszeiten auch per Mail erreichbar.

Die VHS der Schenkenstadt hat erneut ein abwechslungsreiches und lehrreiches Programm zusammengestellt. Auch in diesem Semester erwarten Sie eine Vielzahl spannender Veranstaltungen und Kurse. Entdecken Sie Interessantes über Ihre Stadt, in und um Gaildorf, nehmen Sie an unseren vielseitigen und ansprechenden Sportangeboten teil und lassen Sie sich von unseren neuen Angeboten überraschen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen – online und persönlich.

Stadtführungen | Exkursionen

Nachtwächterführung in Gaildorf

11302 Historische Führung

Freitag, 13.11.2026, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

15,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Führung mit dem legendären Stadt- und Nachtwächter Siegfried Engel: Begleitet von Nachtwächterliedern erkunden Sie die historische Altstadt mit ihren drei Schlössern – Altes Schloss, Neues Schloss und Pückler Schloss. Es erwarten Sie Geschichten aus der Residenzstadt der Limpurger, Epitaphe in der Stadtkirche, Stadtmauer, Brandenburger Törle, Badgasse und der Hexenturm mit Gruselgeschichten und dem Altes Schloss mit einer samtigen, flüssigen Aufmunterung.

Brauereiführung in Gaildorf

11305 Historische Führung

Freitag, 09.10.2026, 18–21 Uhr

Siegfried Engel, Brauerei Häberlen

22,00 € (inkl. 1 Getränk) – bitte bei Anmeldung angeben, ob Getränk mit oder ohne Alkohol gewünscht ist.

Brauerei Häberlen, Karlstrasse 66, Gaildorf

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.

Rauhnächte im historischen Gaildorf

11307 Abendkurs

Freitag, 08.01.2027, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

14,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

In der Rauhnächten geht es um die Besinnung auf das vergangene Jahr und die Vorbereitung auf das neue Jahr. Was war gut, was weniger gut? Die Rauhnächte sind eine magische Zeit voller Märchen und alter Überlieferungen. Es gibt viele Rituale: z.B. das Räuchern der Wohnräume oder der Stallungen unserer Tiere. Wer möchte, darf Räucherstäbchen mitbringen, um diese während der Geschichten an einem geeigneten Platz zu entzünden. Kommen Sie mit zu einem Rundgang in eine „andere Zeit“.

Besichtigung Rommelag Flex

43300 Exkursion

Dienstag, 19.01.2027, 14–17 Uhr

Qendrim Turkaj, Martin Schneider,

Jakob Hansen

5,00 €

Rommelag

Die Rommelag Gruppe ist ein führender Anbieter von Komplettlösungen für die aseptische Abfüllung und Verpackung in der Pharmaindustrie, die höchste Sicherheitsstandards erfüllen. Sie erhalten Einblicke in die technologischen und prozessualen Grundlagen der Blow-Fill-Seal-Technologie sowie in innovative single use Containment-Lösungen. Erfahren Sie, wie moderne Fertigungsverfahren in der Pharmazie funktionieren und welche Rolle Ausbildung, Weiterbildung und Wissensvermittlung in diesem hochspezialisierten Bereich spielen.

Vom Alpakafell zum Garn: Ein Tag auf der Farm

43301 Exkursion

Freitag, 30.10.2026, 15–17:30 Uhr

Wolfgang Schimanek, Sandra Severing

22,00 €

Schimanek's Alpakafarm

Schauen Sie hinter die Kulissen einer Alpakafarm! Wir zeigen, wie die Tiere leben, welche Pflege sie benötigen und erklären, wofür man sie einsetzen kann. Zusätzlich wird Sandra Severing von „Sandys Spinnerey“ vorführen, wie leicht man aus der Wolle unserer Tiere (ausgefallene) Garne selbst herstellen kann. Zum Abschluss besteht natürlich die Möglichkeit zum Besuch unseres Hofladens.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk!

Wein Erlebnistouren – Rheinhessen Planwagenfahrt

27300 Exkursion

Samstag, 03.10.2026, 8:30–18:30 Uhr

Petra Wagner

110,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Eine Fahrt im Reisebus ins größte Weinanbaugebiet Deutschlands, nach Gau-Bickelheim. Kommt mit uns und erlebt eine Planwagenfahrt mit dem Winzer. Auf uns wartet eine Weinprobe an Bord und rheinhessisches Grillen beim Winzer in der Toskana Deutschlands.

Achtung! Anmeldeschluss: 24.09.2026

Besichtigung des Wertstoffhofes Gaildorf

44301 Exkursion

Mittwoch, 07.10.2026, 15–17 Uhr

Karin Speck

gebührenfrei

Wertstoffhof Gaildorf, Münster

Anfang November 2025 ging der neue Wertstoffhof an der Münstermühle in Be-



trieb. Bei der Besichtigung erfahren die Teilnehmer:innen, welche Wertstoffe angenommen werden, wie die Erfassungslogistik funktioniert und warum das Recycling der erfassten Wertstoffe weitreichende positive Auswirkungen auf die Umwelt hat.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

In Kooperation mit:
Energiezentrum Wolpertshausen.

Moderne Abwasserreinigung: Führung durch die Kläranlage

44302 Exkursion

Freitag, 09.10.2026, 16–17:30 Uhr

Felix Jochum
gebührenfrei
Kläranlage Gaildorf

Eine informative Führung durch die moderne Gaildorfer Kläranlage. Erfahren Sie, wie Abwasser in mehreren Stufen gereinigt wird und welche Technologien zum Einsatz kommen. In Kooperation mit:
Energiezentrum Wolpertshausen.

Gaildorfer Schlosskonzerte

Haller Sinfonieorchester

22300 Konzert

Sonntag, 04.10.2026, 17–19 Uhr

Ticketpreise unter www.gaildorf.de/veranstaltungen
Gaildorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

Das Haller Sinfonieorchester unter der Leitung von Benjamin Lack gastiert wieder in der Gaildorfer Limpurghalle. Liebhaber großer Besetzungen werden bei diesem einmaligen Konzertereignis mit feinen Bläser- und Streicherklängen und voluminösem Orchestersound voll auf ihre Kosten kommen. Um großzügige Spenden wird gebeten.

Neujahrskonzert mit Gaildorfer Chören

22301 Konzert

Mittwoch, 06.01.2027, 17–20 Uhr

Ticketpreise unter www.gaildorf.de/veranstaltungen
Gaildorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

Das Neujahrskonzert mit der Altdorfer Sing- und Spielgemeinschaft, Liederkrans Eutendorf und Liederkrans Gaildorf lädt Sie ein, das neue Jahr mit einem musikalischen Fest zu begrüßen. Im Rahmen der Gaildorfer Schlosskonzerte präsentieren die drei renommierten Chöre in der Limpurghalle Gaildorf ein abwechslungsreiches Programm.

Kulturhistorische Vortragsreise durch das Limpurger Land

22324 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 30.10.2026, 19–21 Uhr

Jürgen Pfitzer
13,00 € (inkl. Weinverkostung)
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 walddreiche 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, kulturelles und geschichtliches Erbe.

Im Anschluss gibt es eine Verkostung mit Weinen vom ehemaligen Weingut der Schenken von Limpurg in Sommerhausen am Main.

Schenk Friedrich III. von Limpurg

22325 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 20.11.2026, 19–20:30 Uhr

Jürgen Pfitzer
12,00 € (inkl. Weinverkostung)
Altes Schloss, Alter Stall

Im Jahr 1404 wurde Gaildorf von König Ruprecht von der Pfalz zur Stadt erhoben. Dies geschah auf Betreiben von Schenk Friedrich III. von Limpurg, der in seiner Funktion als Hauptmann des Landfriedens in Franken ein wichtiger Vertrauter von König Ruprecht war. Wer war dieser Schenk Friedrich III. von Limpurg? Wieso war es ihm wichtig, dass Gaildorf zur Stadt erhoben wurde, welche Pläne verfolgte er damit und wie veränderte sich der Ort Gaildorf nach der Stadtgründung? Im Anschluss gibt es jeweils eine Verkostung mit Weinen vom ehemaligen Weingut der Schenken von Limpurg in Sommerhausen am Main.

Recht | Verbraucherfragen

Wer kann wie in Rente gehen?

12301 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 10.12.2026, 18–20 Uhr

Stefan Gundling
5,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Diese Informationsveranstaltung erklärt die angehobene Regelaltersgrenze und zeigt Wege für einen vorzeitigen Rentenbeginn auf. Sie erfahren, wie Abschläge entstehen und wie man sie ausgleichen kann. Zudem geht es um Hinzuverdienstgrenzen sowie Steuern und Sozialabgaben im Ruhestand. Der Referent Herr Gundling ist Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg, Regionalzentrum Schwäbisch Hall.

Trennung, Scheidung und Unterhalt: Was rechtlich gilt

12302 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 22.10.2026, 19–20:30 Uhr

Mikail Öncül, Rechtsanwalt
8,00 €
Altes Schloss, Alter Stall

Was bedeutet das Trennungsjahr? Unter welchen Voraussetzungen kann eine Ehe geschieden werden? Wer muss wann Unterhalt zahlen? Und was geschieht mit Wohnung, Hausrat und Kindern? Der Vortrag gibt einen verständlichen und praxisnahen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung.

Erbrecht – ein Buch mit 7 Siegeln

12303 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 26.01.2027, 19–21 Uhr

Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
18,00 €
Altes Schloss, Alter Stall

Wer erbt ohne Testament – gesetzliches Erbrecht. Wann nimmt man das Erbe an und wann nicht? Die Erbeinsetzung – was kann ich wem vermachen? Was ist ein Vermächtnis im Unterschied zum Erbe? Was ist der Pflichtteil/Pflichtteilerfüllungsanspruch – wer bekommt ihn? Was ist ein Rückforderungsrecht? Anhand von 10 Fallbeispielen werden diese und andere Fragen erläutert.

E-Mobilität – die nachhaltige Technik für Ihre Zukunft

44300 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 18–19:30 Uhr

Vincent Clarke, Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik
gebührenfrei
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof



Foto: pixels.com

Elektromobilität ist in aller Munde, aber was steckt wirklich dahinter? Wir beleuchten, welche Technologie den größten Nutzen bietet, welche Kosten und Betriebsausgaben zu erwarten sind und ob ein E-Auto zu Ihrem Alltag passt. Auch Themen wie Brandrisiken und Sicherheitsaspekte kommen nicht zu kurz. Ganz gleich, ob Sie bereits über eine PV-Anlage verfügen oder die Kombination von E-Mo-



bilität und Solarstrom erst planen: Sie erhalten fundierte Einblicke, praxisnahe Beispiele und Entscheidungshilfen, damit Sie die passende Mobilitätslösung für sich entdecken können.

In Kooperation mit:
Klimazentrum Schwäbisch Hall.

Energiesysteme mit Zukunft

44303 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 08.10.2026, 18–20 Uhr

Dipl. Ing. Achim Kimmich, KlimaCoach
gebührenfrei
Altes Schloss, Alter Stall

Im Vortrag werden moderne Heizsysteme wie Wärmepumpen und Pelletheizungen vorgestellt. Ein Schwerpunkt liegt auf der maximalen Energieunabhängigkeit, beispielsweise durch Photovoltaikanlagen mit Batteriespeichern. Zudem werden die Bedeutung von Energiemanagementsysteme erläutert, die den Energieverbrauch effizient steuern können. Abschließend sprechen wir auch über Fördermöglichkeiten für Wärmepumpen und Pelletheizungen.

Gut geplant ist halb saniert: Fördermittel strategisch nutzen

44304 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 04.02.2027, 19–21 Uhr

Caroline Schöner, Tessanie Götz, Dipl.-Ing.
Architektur, Bautechnik und Bauökonomie,
Energie-Effizienz-Expertin
gebührenfrei
Altes Schloss, Alter Stall

Sie möchten Ihr Zuhause energetisch sanieren und dabei Kosten sparen? Hier erfahren Sie, wie Sie Sanierungs- und Einzelmaßnahmen clever kombinieren und aktuelle Fördermöglichkeiten optimal nutzen. Wir geben Ihnen praxisnahe Einblicke in die Umsetzung von Sanierungsmaßnahmen, erläutern die relevanten gesetzlichen Rahmenbedingungen und teilen Erfahrungen aus der Praxis, damit Sie Ihre Sanierung effizient, wirtschaftlich und rechtssicher planen können. So wird Ihr Sanierungsprojekt nicht nur zukunftssicher, sondern auch finanziell attraktiv – gut geplant ist eben wirklich halb saniert!

In Kooperation mit:
Klimazentrum Schwäbisch Hall.

Das 1x1 der Geldanlage: So bringen Sie Struktur in Ihre Finanzen

50300 online

Freitag, 09.10.2026, 18–21 Uhr

Holger Jünke
gebührenfrei
Online

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, erklärt Ihnen auf lebhafte und leicht verständliche Weise, mit welchen Produkten diese Finanzplanung umgesetzt werden kann. Betrachtet werden da-

bei neben klassischen Anlageprodukten wie Tagesgeld und Festgeld auch Wertpapiere wie Aktien, Anleihen und Investmentfonds. Zudem lernen Sie, auf welche Kriterien Sie bei der Auswahl eines Wertpapierdepots achten sollten und wie Kapitalerträge besteuert werden.

Ein Skript zur Veranstaltung kann im Nachgang beim Dozenten erworben werden (3 €).
In Kooperation mit: vhs Unterland

Familie | Erziehung

„Dein selbstbestimmtes Kind“ – Kinder liebevoll begleiten

31304 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 30.09.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Manche Kinder wissen schon früh sehr genau, was sie wollen. Sie hinterfragen Regeln, bestehen auf Mitbestimmung und reagieren sensibel auf Druck oder Kontrolle. Für Eltern kann das im Alltag herausfordernd und kräftezehrend sein. In Anlehnung an die Haltung des Familientherapeuten Jesper Juul geht es darum, selbstbestimmte Kinder besser zu verstehen und sie liebevoll sowie klar zu begleiten. Für Eltern, die ihre Kinder in ihrer Persönlichkeit stärken möchten, ohne dabei selbst auszubrennen. Michaela Klunker begleitet seit vielen Jahren Eltern, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte in herausfordernden Alltagssituationen mit Herz, Klarheit, Intuition und einem wertschätzenden Blick auf Kinder UND Erwachsene. Sie verbindet pädagogische Erfahrung, feinfühliges Kommunikation und praxisnahe Impulse für ein liebevolleres und entspannteres Miteinander.

Schuldgefühle im Familienalltag

31306 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 07.10.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Warum Eltern oft so streng mit sich selbst und den Kindern sind. Eltern möchten ihre Kinder liebevoll begleiten und gleichzeitig allen Anforderungen gerecht werden. Dabei entstehen oft Zweifel, innere Vorwürfe und das Gefühl, nicht genug zu sein. Der Vortrag zeigt, warum gerade engagierte Eltern häufig Schuldgefühle entwickeln, wie gesellschaftlicher Druck wirkt und wie mehr Selbstmitgefühl gelingen kann. Mit ehrlichen Impulsen und praktischen Gedanken für mehr Vertrauen, Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag.

Wenn aus Kindern Jugendliche werden

31307 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 25.11.2026, 17–18:30 Uhr

Michaela Klunker, Pädagogin
10,00 €
Stadtschule Gaildorf, VHS-Raum im 1. OG
Kanzleistraße 2 – Eingang im Innenhof

Pubertät verstehen – in Verbindung bleiben, auch wenn sich alles verändert. Die Pubertät fordert viele Familien heraus: Jugendliche ziehen sich zurück, diskutieren häufiger oder wirken plötzlich verschlossen. Hinter diesem Verhalten steckt jedoch ein wichtiger Entwicklungsprozess. Der Vortrag zeigt, wie Eltern auch in schwierigen Situationen in Beziehung bleiben, Orientierung geben und Konflikte besser verstehen können – ohne sich in Machtkämpfen zu verlieren. Mit praxisnahen Impulsen und stärkenden Gedanken für den Familienalltag.



Foto: pexels.com



Neurodivergente Kinder im Familienalltag

34300 online

Donnerstag, 15.10.2026, 19:30–21 Uhr

Leni Schütz

7,00 €

Zoom Videokonferenz

ADHS, Autismus, Hochbegabung, LRS oder Dyskalkulie – neurodivergente Kinder bringen besondere Stärken, aber auch große Herausforderungen mit sich. Im Alltag stoßen Familien oft an Grenzen, sei es emotional, organisatorisch oder im Hinblick auf das Umfeld. Immer wieder fragt man sich: warum funktionieren die üblichen Erziehungstipps bei uns nicht und wie können wir es richtig machen?

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd, Landratsamt Ostalbkreis, Kindertagespflege.

Wenn Beziehungen belasten

34308 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 05.11.2026, 19–21 Uhr

Stefanie Frank, Heilpraktikerin für Psychotherapie

19,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Toxische und narzisstische Verhaltensweisen können in verschiedenen Lebensbereichen auftreten – in Partnerschaften, Familien oder am Arbeitsplatz.

Das Seminar vermittelt grundlegendes Wissen über Dynamiken, die das Miteinander belasten und verunsichern können. Dabei wird aufgezeigt, wie solche Situationen das eigene Erleben prägen. Neben fachlichen Impulsen gibt es Raum für Austausch, Fragen und gemeinsame Einordnung. Ziel ist es, schwierige Beziehungssituationen besser zu erkennen und einzuordnen.

Natur

Herbstpilze: pilzkundliche Führung

42301 Exkursion

Sonntag, 11.10.2026, 14–17 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM

14,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Bestimmung heimischer Speisepilze im Herbst und zeigt auf, wie man diese sicher von giftigen Verwechslungspartnern unterscheiden kann. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden interessante Einblicke in die ökologische Bedeutung der Pilze für das Gleichgewicht des Waldes. Ein informativer Rundgang für Naturinteressierte und Pilzfreunde.

Bitte mitbringen: Lupe, eigene Pilzbestimmungsbücher (falls vorhanden).

Obstbäume pflanzen im Herbst

42306 Wochenendkurs

Samstag, 07.11.2026, 9–12 Uhr

Obst- und Gartenbauverein Gaildorf e.V.

19,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

Im Kurs lernen Sie die zahlreichen Faktoren kennen, die beim Pflanzen von Bäumen eine wichtige Rolle spielen. Sie bekommen direkt am Praxisbeispiel gezeigt, wie Sie die richtige Auswahl bei Baumart und Standort treffen, die Wuchshöhe mitsamt Baumwurzeln berücksichtigen und das ideale Pflanzloch ausheben und befüllen. Zuletzt erhalten Sie einen Einblick in die Erstellung einer Baumscheibe und deren Bedeutung und erfahren mehr über den Pflanzenschnitt, sodass Ihre eigene Gartenarbeit im Hinblick auf Wachstum und Struktur der Bäume ein voller Erfolg werden kann.

Abenteuer Pferdehof

43311 **K** 6–10 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

43312 **K** 6–10 Jahre

Samstag, 17.10.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

43313 **K** 6–10 Jahre

Samstag, 07.11.2026, 10–15 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

39,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

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).

Reiten für Einsteiger:innen

43314 **J** ab 13 Jahren

Samstag, 14.11.2026, 10–13 Uhr

Sonntag, 15.11.2026, 10–13 Uhr

Martina Fechter, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

79,00 €

Pferdehof Wilhelmshof

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).

Digitale Kompetenzen

Repair Café Gaildorf: Reparieren statt wegwerfen!

51300 ohne Anmeldung

Samstag, 12.12.2026, 14–17 Uhr

Marvin Wießmann

gebührenfrei

Bildungszentrum Gaildorf Unterrot /

Bühläckerschule, Werkraum,

Oskar-Bamberg-Straße 14/1

Die Initiative NATÜRLICH Gaildorf und die Stadt Gaildorf laden ins Repair Café ein. Bringen Sie defekte Kleingeräte, Kleidung, Computer, Holzgegenstände oder Spielzeug mit und reparieren Sie diese bei Kaffee, Kuchen und nettem Austausch mit ehrenamtlichen Expert:innen. Teilnahme und Reparatur sind kostenlos, nur Ersatzteile zahlen Sie selbst. Infos vorab gern per Mail an: natuerlich-gaildorf@web.de. Weitere Termine werden auf unserer Website www.gaildorf.de/Veranstaltungen veröffentlicht.

Einstieg in KI und ChatGPT

51301 Abendkurs

Mittwoch, 11.11.2026, 17–18:30 Uhr

Martin Weis

14,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Technische Entwicklungen haben unser Leben schon immer geprägt, doch noch nie verlief der Wandel so rasant wie heute. Durch Internet, Digitalisierung und vor allem Künstliche Intelligenz (KI) verändert sich unser Alltag spürbar. In diesem Kurs geht es darum, diese neuen Möglichkeiten in Ruhe kennenzulernen. Gemeinsam stellen wir Aufgaben an ChatGPT, entdecken, wozu man KI im Alltag nutzen kann und sprechen über Chancen und Grenzen dieser Technik. Dabei bleibt genug Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.



Fake oder Fakten: Wem kann ich noch glauben?

51302 Abendkurs

Mittwoch, 14.10.2026, 17–18:30 Uhr

Martin Weis

14,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Deepfakes sind mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz erzeugte oder manipulierte Bilder, Videos und Stimmen, die täuschend echt wirken können. Sie verändern die Art und Weise, wie wir Informationen wahrnehmen und stellen neue Herausforderungen für Vertrauen und Orientierung im digitalen Alltag dar. An diesem Abend erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Entstehung und Funktionsweise von Deepfakes. Anhand konkreter Beispiele aus Medien und Internet lernen Sie, wie manipulierte Inhalte erkannt werden können. In praktischen Übungen analysieren wir gemeinsam Bilder und Videos und diskutieren Strategien für einen bewussteren Umgang mit digitalen Informationen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Offenheit genügt.

Sprachen | Kreativität

Englisch – Refresher B1

72300 Vormittagskurs

dienstags ab 22.09.26, 9:30–11 Uhr (14x)

Jennifer Wied

125,00 €

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

Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger:innen sind hier herzlich willkommen.

Italienisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

74302 online

Montag, 05.10.2026, 09:45–11:15 Uhr (10x)

Elisabetta Abbruzzese

112,00 €

vhs.cloud und ZOOM

Lernen Sie, sich vorzustellen, über sich zu sprechen, nach Informationen zu fragen und im Café oder Restaurant zu bestellen. Entdecken Sie dabei die faszinierenden Orte, die Kunst und die Musik des „Belpaese“ – und erleben Sie ein Stück Italien in Ihrem Alltag. In Kooperation mit der VHS Schwäbsch Gmünd.

Spanisch – Grundstufe A1

76300 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18:30–20 Uhr (14x)

Ruth Myriam Ebert

150,00 €

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

Ob für den Urlaub nach Spanien oder Südamerika oder aus Interesse an einer schönen

Fremdsprache – beides sind gute Gründe, bei diesem Kurs mitzumachen. Im lockeren Rahmen werden Sie die Grundlage der Sprache kennenlernen. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Gusto nuevo, ab Lektion 9/10 (ISBN: 978-3-12-514671-6).

Portugiesisch A1/A2 – für Anfänger:innen

77301 Vormittagskurs

dienstags und donnerstags

Dienstag, 29.09.2026, 10:30–12 Uhr (12x)

Joana Branquinho de Orey Seiler

144,00 €

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der portugiesischen Sprache. Sie lernen die Grundlagen des europäischen Portugiesisch (Portugal). Im Mittelpunkt stehen einfache Alltagsdialoge, Aussprachetraining, grundlegende Grammatikstrukturen sowie Wortschatz für typische Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Einkaufen, Preise und Restaurantbesuche. Bitte mitbringen: Kursbuch und Arbeitsbuch „Olá Portugal! neu A1-A2“, Schreibmaterial.

Farbenfroh & Kreativ – Acrylmalerei für alle

81306 Wochenendkurs

Samstag, 17.10.2026, 13–17 Uhr

Brigitte Koch

39,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

Du möchtest abschalten, kreativ sein und dabei eigene Kunstwerke erschaffen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Acrylmalerei kennen, experimentierst mit Farben, Techniken und Motiven – ganz in deinem Stil. Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittener – gemeinsam lassen wir die Leinwand lebendig werden. Bitte mitbringen: Leinwand, Papier, Motive, Skizzen, Fotos, Karten, vorhandene Acrylfarben und Malkittel (Leinwände in kleinen Mengen vorhanden).

Klöppeln

84300 Abendkurs

mittwochs ab 07.10.26, 18:30–20:45 Uhr (8x)

Rose Kurz

95,00 €

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.

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Klöppelkissen und Klöppelgarn. Schere und Stecknadeln und Block und Stift.

Gesundheit | Wohlfühlen

Schminkschule für die Frau

91300 Nachmittagskurs

Samstag, 21.11.2026, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

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. Materialkosten (6 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern, kleines Handtuch.

Entdecke deinen Stil

91301 F Wochenendkurs

Samstag, 27.02.2027, 14:30–17 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

26,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

„Kleidung ist nicht oberflächlich. Sie spricht, bevor Sie ein Wort sagen. Sie zeigt, ob sich Ihrer Rolle bewusst sind oder nicht.“ (Elisabeth Motsch)

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Stil, Auftreten und Außenwirkung verändern kann. Kleidung ist weit mehr als nur Mode – sie unterstreicht Persönlichkeit, Kompetenz und Selbstbewusstsein.

Finden Sie neue Impulse und Inspiration für Beruf und Alltag. Freuen Sie sich auf neue Perspektiven, praktische Tipps und mehr Sicherheit im eigenen Auftritt – denn Stil beginnt dort, wo Persönlichkeit sichtbar wird. Materialkosten (6 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern.

Farbberatung – Farben, die dich zum Strahlen bringen!

91302 F Wochenendkurs

Samstag, 06.02.2027, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

28,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, Raum 2

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! Zusätzliche Materialkosten (6 €) werden im Kurs abgerechnet.

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

Der Teller als Rettungsring: Essen, das Klima und du

91305 Vortrag mit Anmeldung

Sonntag, 08.11.2026, 15:30–17 Uhr

Dr. Miriam Bräuer

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

91306 Vortrag mit Anmeldung

Sonntag, 24.01.2027, 15:30–17 Uhr

Dr. Miriam Bräuer

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Gesunde Ernährung betrifft nicht nur unseren Körper, sondern auch das Wohl unseres Planeten. Doch wie hängen persönliche Essgewohnheiten, globale Gesundheit und Klimaschutz zusammen? Dieser Vortrag zeigt auf, welche Auswirkungen unsere Ernährung auf Mensch und Umwelt hat und wie jede und jeder Einzelne durch bewusste Entscheidungen zu mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit beitragen kann. Ein informativer Nachmittag für alle, die Ernährung ganzheitlich denken und verstehen möchten, welchen Beitrag sie selbst leisten können.

Fibromyalgie oder das „Chamäleon“

91307 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 16.10.2026, 18–20 Uhr

Dennis Sankat

gebührenfrei

Altes Schloss, Alter Stall

Ständige Müdigkeit, brennende Muskelschmerzen, Konzentrationsschwäche „Fibromyalgie“ ist wie ein unsichtbarer Gegner. Die Symptome wechseln, mal sind es Gelenkschmerzen, mal Schlafstörungen oder Reizüberflutung. Viele Betroffene fühlen sich unverstanden, denn von außen ist nichts zu sehen. Die Diagnose dauert oft Jahre, da Bluttests und Röntgenbilder keine klaren Befunde liefern. Therapien wie Bewegung, Schmerzmanagement und Stressabbau helfen, doch Heilung gibt es nicht. Jeder Tag ist ein Balanceakt zwischen Aktivität und Überlastung.

Gesundheit im Gleichgewicht: Immunsystem stärken

91308 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 14.11.2026, 16:30–18 Uhr

Verena Schropp

14,00 €

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

Was hält uns gesund, und warum geraten viele Menschen aus dem Gleichgewicht? In diesem Vortrag betrachten wir Gesundheit aus einer ganzheitlichen Perspektive. Sie erfahren, welche Bedeutung Darm, Leber und Zellstoffwechsel für das Immunsystem haben, wie Belastungen den Organismus beeinflussen können und welche Faktoren die natürlichen Regulations- und Selbstheilungsprozesse unterstützen. Verständlich erklärt und mit praktischen Impulsen für den Alltag.

Lebergesundheit: Entgiftung natürlich unterstützen

91309 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 20.01.2027, 18:30–20 Uhr

Verena Schropp

14,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Die Leber spielt eine zentrale Rolle für Stoffwechsel, Energiegewinnung und die Verarbeitung von Belastungen. Doch Gesundheit entsteht nicht allein in der Leber: auch Darm und Zellstoffwechsel tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Hier erfahren Sie, welche Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen, was den Organismus belasten kann und wie die natürlichen Regenerations- und Entgiftungsprozesse unterstützt werden können. Mit praktischen Impulsen für den Alltag.

Time to move: Ein schlauer Rücken kennt keinen Schmerz

91310 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 22.10.2026, 19–20:30 Uhr

Manuel Krenkler

5,00 €

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

Rückenschmerzen sind ein natürlicher Teil des Lebens. Mehr als 80% der Bevölkerung haben mindestens einmal im Leben akute Rückenschmerzen. Neben immensen Kosten für das Gesundheitssystem und unsere Wirtschaft, können Hexenschuss und Co. bedeutend unsere Lebensqualität einschränken. Wir sprechen über Aktivität und Empfehlungen, wie wir mit Rückenschmerz umgehen können, wann wir zum Arzt gehen sollten und warum ein schlauer Rücken unersetzlich ist!

Brustkrebs vorbeugen: Was Frauen selbst tun können

91311 **F** Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 20.11.2026, 17–18:30 Uhr

Dr. Miriam Bräuer, Frauenärztin mit Weiterbildung in Klinischer Ernährungsmedizin

13,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

In diesem interaktiven Vortrag gibt Ihnen Dr. med. Miriam Bräuer grundlegende Informationen zu Krankheitsentstehung und Therapie der Brustkrebserkrankung. In Deutschland erhält ca. jede 8. Frau diese Diagnose und muss sich einschneidenden medizinischen Maßnahmen stellen. Umso wichtiger ist es zu wissen, was man als Frau selbst in der Hand hat zur Vorbeugung und zur Begleitung einer etwaigen Therapie dieser Erkrankung. Gemeinsam wird Frau Dr. Bräuer mit Ihnen Fragen nach einer krebsvorbeugenden bzw. therapiebegleitenden Ernährung und weitere Lebensstilfragen wie Bewegung, Schlaf, etc. in den Blick nehmen. Ziel ist, dass Sie mit soliden Grundkenntnissen und handlungsfähig aus diesem Vortrag nach Hause gehen.

Wechseljahre: Veränderungen einordnen und begleiten

91312 **F** Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 05.02.2027, 17–18:30 Uhr

Dr. Miriam Bräuer, Frauenärztin mit Weiterbildung in Klinischer Ernährungsmedizin

13,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Hitzewallungen, Erschöpfung, Vergesslichkeit: Die Wechseljahre können viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich bringen. Häufig stehen dabei vor allem Beschwerden und die Frage nach einer Hormonersatztherapie im Vordergrund. Doch ist diese Lebensphase nur belastend oder kann sie auch positiv betrachtet werden?

Der interaktive Vortrag informiert verständlich über körperliche Vorgänge, typische Symptome und mögliche Therapieansätze. Dabei werden auch unterschiedliche Sichtweisen eingeordnet und positive Aspekte dieser Lebensphase in den Blick genommen. Für Frauen zwischen Ende 30 und 60 Jahren, die sich vor oder in den Wechseljahren befinden und ihren eigenen Weg im Umgang mit Veränderungen und Behandlungsmöglichkeiten finden möchten.

Ernährung

Winterweine – eine sensorische Reise

94300 Abendkurs

Samstag, 07.11.2026, 19–21:30 Uhr

Petra Wagner

39,00 €

Altes Schloss, Alter Stall



Die Weinwelt steckt voller Aromen. Was sehe ich – was rieche ich – was schmecke ich? 4-er Weinprobe von ausgezeichneten Weingütern aus der Region (je 0,1) und regionales Knabergebäck. Im Tasting lernen wir verschiedene Rebsorten und Weinausbaumarten kennen und finden für jeden Geschmack den passenden Winterwein.

Wine Flight – eine Reise durch die Weinwelt

94301

Freitag, 05.02.2027, 19–21 Uhr

Petra Wagner, Mandi

38,00 € (zzgl. 10–15 € für Fingerfood)

Altes Bräuhaus

Bei einem Wine Flight werden mehrere Weine in kleinen Portionen nacheinander verkostet. So können Sie Vergleiche ziehen, Aromen entdecken und die Vielfalt von Rebsorten, Jahrgängen oder Anbaugebieten erleben. Von leicht und fruchtig bis hin zu komplex und kräftig. Ideal, um den eigenen Weinhorizont zu erweitern.

Genießen Sie drei vergleichende Mini-Weinproben (0,05 l) mit je 3 aufeinander abgestimmten Weinen: 3 x Riesling Flight; 3 x Rose Flight; 3 x Trollinger Flight. Jeder Flight wird parallel verkostet dazu gibt es Fingerfood. Das Fingerfood in Höhe von 10–15 € wird vor Ort abgerechnet.

New York Streetfood Gaildorf

94304

Kochkurs

Montag, 19.10.2026, 16:30–20 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

New York City ist berühmt für seine Streetfood-Szene. Hot Dog Deluxe gibt es häufig an kleinen Ständen inmitten von New York City. Herrlich würzig und eine super Alternative zum klassischen Hot Dog. Es gibt ein Hot Dog mit Chili-Bohnen Sauce und eine weitere leckere Variante mit Zwiebelsauce, „Loaded NY Steak Fries“, das sind knusprige, selbstgemachte Pommes mit Hackfleisch und einer würzigen Käsesauce überbacken, dazu typische Toppings. Als süßen Abschluss gibt es Cheesecake im Glas. Nach dem Kochen genießen wir unser Essen in entspannter Atmosphäre bei passenden Getränken.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Himmlisch Asiatisch: Sushi, Teriyaki-Bällchen & Reiskuchen

94305

Kochkurs

Mittwoch, 27.01.2027, 17–20:30 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche



Foto: pexels.com

Wir kochen authentische Gerichte aus Asiens Straßenküchen und genießen den echten Geschmack. Nach einem Aperitiv starten wir mit köstlichem Nigiri-Sushi, das sind einfache, leckere und handgeformte Sushi mit Wasabi, Gemüse, wie Avocado, Gurke und Möhren an Sojasauce, Ingwer und Sesam, Rinder-Hackbällchen in Teriyaki-Sauce mit Gurken-Melonen-Relish und Udon-Nudeln. Und zum süßen Abschluss gibt es einen burmesischen Reiskuchen mit Sesam, gerösteten Mandelblättchen und Honig. Nach dem Kochen genießen wir gemeinsam die Köstlichkeiten bei angenehmer Atmosphäre und passenden Getränken.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste.

Seelen, Briegel und Knauzen

94306

Kochkurs

Freitag, 13.11.2026, 18–21:30 Uhr

Helmut Weber

38,00 € (zzgl. 10 € für Lebensmittel)

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Schwäbisches Traditionsgebäck, hergestellt auf moderne Art, die aber mehr alte Handwerkskunst enthält, als man zunächst denkt. Wir backen aus Dinkelmehl und Dinkelvollkornschrot Salziges und Süßes und veredeln und verkosten die Ergebnisse im Kurs. Bäckermeister Helmut Weber hat die letzten 25 Jahre eine Bio-Holzofenbäckerei in Vellberg betrieben. Lebensmittelkosten in Höhe von 10 € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Schürze, Stoffbeutel oder Korb für die fertigen Backwaren.

Obstbrand meets Cocktail – von der Brennkunst zur Barkunst

94320

Abendkurs

Freitag, 22.01.2027, 19–22 Uhr

Rainer Bohn

36,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Entdecken Sie die Verbindung von traditioneller Brennkunst und moderner Mixologie.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Obstbrände durch kreative Cocktailkreationen neu interpretiert werden. Erfahren Sie, wie sich Aromen verbinden lassen und welche Techniken die Vielfalt der Geschmackswelten erschließen – von fruchtig bis elegant. Ein praxisnaher Einblick in die Kunst, Tradition und Innovation zu vereinen.

Nachhaltig kochen mit geretteten Lebensmitteln

94322

Kochkurs

Freitag, 20.11.2026, 17–22 Uhr

Janina Grajer

gebührenfrei

Grundschule Eutendorf-Ottendorf, Schulküche

Jedes Jahr werden in deutschen Privathaushalten mehrere Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Dabei wissen wir, dass viele dieser Lebensmittel noch gut wären und oft aufgrund der Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums früh entsorgt werden. Im Zusammenhang mit der Aktion foodsharing werden Lebensmittel vor diesem Schicksal gerettet und der Umwelt somit ein guter Dienst getan. Wir lernen im Kurs, wie sich gerettete Lebensmittel kulinarisch einwandfrei zu tollen Gerichten für die Woche verarbeiten lassen. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Entspannung

Hatha Yoga – Balance für Körper, Geist und Seele

95300

Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 17–18 Uhr (15x)

Susanne Krause

95,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

In diesem Kurs übst du achtsam klassische Yogahaltungen, Atemübungen und Meditation und Entspannung. Hatha Yoga verbindet Bewegung und Atmung, fördert Kraft,



Flexibilität und innere Ruhe. Die Praxis ist für Anfänger:innen ebenso geeignet wie für Geübte, da jede Haltung individuell angepasst werden kann. Ziel ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen, Verspannungen zu lösen und mehr Energie und Ausgeglichenheit in den Alltag mitzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.

Kundalini Yoga – Mittwochskurs

95301 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 18–19:30 Uhr (10x)

Marion Koch, Yogalehrerin

95,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Meditationskissen oder ein großes Handtuch.

Yoga für den Rücken für Männer und Frauen

95302 Nachmittagskurs

montags ab 05.10.26, 16–17 Uhr (6x)

Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

35,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

95303 Nachmittagskurs

montags ab 23.11.26, 16–17 Uhr (6x)

Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

35,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Mit Hilfe gezielter Yogaübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit trainiert. So wird im Kern unser ganzes System gestärkt. Unabhängig von Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinkflasche.

Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen

95304 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 17:45–18:45 Uhr (12x)

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Psychologische Yogatherapeutin

65,00 €

Bildungszentrum Unterrot,
Oskar-Bamberg-Str. 14/1

Stuhlyoga ermöglicht älteren Yoga-Begeisterten, trotz möglicher körperlicher Einschränkungen aktiv zu bleiben. Mit Atem- und Kör-

Fit mit Babs

Rückenfit mit Babs

96310 Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 17–17:45 Uhr (7x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

45,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

In diesem Kurs steht die ganzheitliche Kräftigung und Entlastung des Rückens im Mittelpunkt. Durch gezielte Rückenübungen werden die Muskulatur gestärkt und Haltungsschäden vorgebeugt. Ergänzend sorgen Stabilitätsübungen für eine bessere Körperkontrolle und Balance im Alltag. Mobilisationsübungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und helfen, Verspannungen zu lösen. Der Einsatz der Faszienrolle unterstützt zusätzlich die Regeneration, lockert das Bindegewebe und verbessert die Durchblutung. Der Kurs ist für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen oder ihre Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern möchten.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Getränk, Matte.

Bodystyling

96311 Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 18–19 Uhr (14x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

83,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Mit modernen Rhythmen und leichten Step-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.

perübungen fördern wir Beweglichkeit, Sturzprophylaxe und Gedächtnistraining. Koordination. Gleichgewicht und Entspannung stehen im Fokus ganz ohne Druck, dafür mit viel Freude und individueller Anpassung. Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Kissen für den Stuhl.

Stuhl Yoga – Achtsamkeit und Kraft im Alltag

95305 Vormittagskurs

montags ab 28.09.26, 10:30–11:30 Uhr (16x)

Susanne Krause

83,00 €

Bildungszentrum Unterrot,
Oskar-Bamberg-Str. 14/1



Illustration: privat

Bauch–Beine–Po

96312 Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 19:15–20:15 Uhr (14x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

83,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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 03.12.26, 17–17:45 Uhr (7x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching

40,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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: zwei Handtücher, Getränk, Matte.

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit sanften, stabilisierenden Bewegungen am Stuhl deine Achtsamkeit stärkst und dabei eine subtile innere Kraft aufbaust. Der Kurs ist genau richtig für dich, wenn du deine Balance, Haltung und innere Stabilität stärken möchtest, ganz gleich, ob du neu im Yoga bist oder schon Erfahrung hast. Lass uns gemeinsam in eine Praxis eintauchen, die Ruhe, Stabilität und Kraft in deinen Alltag bringt.

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Kissen für den Stuhl.



Sanftes Yin-Yoga: Beweglichkeit und Rücken stärken

95306 Abendkurs

montags ab 23.11.26, 17:15–18:15 Uhr (6x)
Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga
40,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

95307 Abendkurs

montags ab 05.10.26, 17:15–18:15 Uhr (6x)
Ursula Anthropolos, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga
40,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Mit Hilfe gezielter Yogaübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit trainiert. So wird im Kern unser ganzes System gestärkt. Unabhängig von Geschlecht, Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinkflasche.

Qi Gong und Meditation

95308 Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 17–18 Uhr (15x)
Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
108,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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.

Yoga für Kinder (7–11 Jahre)

95309 7–11 Jahre

donnerstags ab 01.10.26, 16–16:45 Uhr (15x)
Susanne Krause
85,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Kinderyoga lädt dazu ein, den Körper zu entdecken, den Atem zu spüren und innere Stärke zu entwickeln. Bewegungsabenteuer, Atemspiele und Entspannungsreisen fördern Konzentration, Ausgeglichenheit und Freude an Bewegung. Eine liebevolle Auszeit ohne Leistungsdruck – für mehr Ruhe, Mut und Leichtigkeit.

Bewegung | Tanz

Rückenfit – Fitness von Kopf bis Fuß

96300 Vormittagskurs

donnerstags ab 24.09.26, 9:30–10:30 Uhr (10x)
Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport DOSB
43,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Eine Kombination aus einem Workout, mit und ohne Sportgeräte, zur Anregung unseres Herz-Kreislaufsystems und einem anschließenden Muskeltraining für den ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt darauf, den Rücken zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen, für eine bessere Haltung zu sorgen und mit gezielten Dehnungs- und Lockerungsübungen Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Zusätzliche Entspannungs- und Atemübungen können für Erholung und ein positives Körpergefühl sorgen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken.

Ganzkörpertraining

96314 Vormittagskurs

montags ab 05.10.26, 9–10 Uhr (9x)
Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
48,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Ganzkörpertraining für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen um Kraft, Muskeln und Ausdauer aufzubauen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Sanftes Pilates

96315 Vormittagskurs

montags ab 05.10.26, 10–11 Uhr (9x)
Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
48,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Sanftes Pilates als Ganzkörpertraining zur Kräftigung des Rumpfes, Beckenbodens und der Rückenmuskulatur. Wir verbessern dadurch die Haltung und Mobilität und können Schmerzen vorbeugen oder diese lindern. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Pilates

96316 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 18:15–19 Uhr (8x)
Lena Schwarz. Mit über 10 Jahren Erfahrung im Kursbereich bringt Lena Schwarz als ausgebildete Fitnesstrainerin und Group Fitness Trainerin ihr Wissen und ihre Begeisterung für Bewegung nun auch in die VHS ein.
42,00 €
Comin Fitnessclub, Kursraum

Im Matten-Pilates-Kurs steht ein ganzheitliches Training im Vordergrund, bei dem der gesamte Körper auf sanfte Weise gekräftigt und mobilisiert wird. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Tiefenmuskulatur – insbesondere von Bauch, Rücken und Beckenboden, dem sogenannten „Powerhouse“. Durch ruhige, kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Körpergefühl nachhaltig verbessert. Gleichzeitig wirkt das Training entspannend und hilft dabei, Stress abzubauen. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Körpermitte stärken, Rückenbeschwerden vorbeugen oder sanft ihre Fitness steigern möchten. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk.

Inlineskater-Sicherheitstraining am Wochenende

96317 **K** 8–12 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 10–12 Uhr
Sonntag, 27.09.2026, 10–12 Uhr

Bernd Aunitz, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut, Gesundheitspädagoge, Schwimmpädagoge, Skate-Zertifizierungslehrer
43,00 €
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.

In diesem Kompaktwochenendkurs erlernen wir die wichtigsten Grundlagen praxisnah und intensiv. Ideal für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer), Helmpflicht!

Zumba® – Tanz Dich fit

96303 Abendkurs

freitags ab 18.09.26, 18–19:15 Uhr (11x)
Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
66,00 €
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Schluss mit dem üblichen Workout: ZUMBA® vereinigt Latino-Rhythmen mit leicht zu folgenden gymnastischen und tänzerischen Bewegungen. Das Tanz-Workout mit dem Spaßfaktor kräftigt spielerisch die Muskulatur und lockert zugleich. Ganz unabhängig vom Alter ist der Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Das Programm kombiniert lateinamerikanische Tänze mit Hip-Hop und Aerobic-Elementen, begleitet von energetischer, internationaler Musik – ideal, um das Selbst-



bewusstsein zu stärken und dabei die Fitness zu verbessern!

Bitte Sportkleidung, saubere Schuhe und Getränk mitbringen.

DAYO – Dance Yoga

96304 Abendkurs

freitags ab 02.10.26, 18:45–19:30 Uhr (8x)

Lena Schwarz, Mit über 10 Jahren Erfahrung im Kursbereich bringt Lena Schwarz als ausgebildete Fitnesstrainerin und Group Fitness Trainerin ihr Wissen und ihre Begeisterung für Bewegung nun auch in die VHS ein.

42,00 €

Comin Fitnessclub -Kursraum

DAYO ist eine kreative Verbindung aus Tanz und Yoga, bei der klassische Yogaelemente mit fließenden, tänzerischen Bewegungen zu Musik kombiniert werden. Die Bewegungsabläufe sind harmonisch und ganzheitlich aufgebaut und fördern gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Musik wirkt das Training sowohl aktivierend als auch entspannend, hilft Stress abzubauen und bringt Körper und Geist in Einklang. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel und für jeden, der sich gerne frei zur Musik bewegt und etwas Neues ausprobieren möchte.

Bitte Sportkleidung, saubere Schuhe und Getränk mitbringen.

Moderner Kreistanz

97300 Nachmittagskurs

donnerstags ab 15.10.26, 14:15–15:45 Uhr (5x)

Susi Baumann

55,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

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.

„TANZ-Tee“ zur Weihnachtszeit

97307 Nachmittagskurs

donnerstags ab 26.11.26, 14:15–15:45 Uhr (4x)

Susi Baumann

45,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Die Weihnachtszeit einfach einmal tanzend erleben, besinnlich, fröhlich, motivierend oder entspannend.

Ein Tanz-Erlebnis für jedes Alter mit traditionellen Rundtänzen, flotten weihnachtlichen Rhythmen oder einfach ruhiger im langsa-

Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird. Diese Art des Tanzes entwickelte sich im Laufe der Zeit zum Gegenstück der klassischen und modernen Paartänze. Die Schrittfolgen sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen. Line Dance fördert das räumliche Denkvermögen, Balance, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und des Gehirns.

Line Dance Live Night mit Tom Rascal

97301 Workshop

Freitag, 09.10.2026, 19–23:30 Uhr

Birgit Bock

15,00 € (Abendkasse)

Limpurghalle, Kerneraal



Tom Rascal. Foto: privat

Freuen Sie sich auf einen Line Dance Abend mit Live Musik und tanzen Sie dazu unter Anleitung. Tom Rascal sorgt mit seiner markanten Stimme und seinem vielseitigen Repertoire für die passende Stimmung auf der Tanzfläche. Der Sänger aus Franken ist seit vielen Jahren in der Country- und Line-Dance-Szene bekannt und bringt Musik mit, die zum Mittanzen einlädt.

Bitte mitbringen: Getränke (können gegen Gebühr auch erworben werden) und saubere Schuhe.

men ¾-Takt. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig. In einer kleinen Pause wird ein Tee angeboten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Gymnastikschläppchen oder weiche Sportschuhe.

Tanztag für Leichtigkeit und Lebensfreude

97317 Wochenendkurs

Sonntag, 22.11.2026, 18–21 Uhr

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

19,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Line Dance OPEN

97302 Wochenendkurs

Samstag, 10.10.2026, 18–23 Uhr

Birgit Bock

20,00 €

Sporthalle Ottendorf

Dieses Line Dance OPEN ist ein Abend, an dem alle Leistungsstufen getanzt werden können, von Beginner bis zum erfahrenen Line Dancer. Verschiedene Trainer aus dem Hohenlohe Kreis werden uns durch den Abend begleiten.

Programm:

18–20 Uhr Beginner mit Fortgeschrittenen Linedancern (Workshop)

20–23 Uhr alle Level Mix (offener Tanz)

Bitte mitbringen: Getränke (können gegen Gebühr auch erworben werden) und saubere Schuhe.

Line Dance

97303 Abendkurs

montags ab 05.10.26, 19–20:30 Uhr (10x)

Birgit Bock

95,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist willkommen.

Bitte Getränke und saubere Schuhe mitbringen!

Line Dance für Senior:innen

97304 Abendkurs

dienstags ab 06.10.26, 17–18 Uhr (6x)

Birgit Bock

44,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Line Dance für Senior:innen im Sitzen mit kleinen Stehbewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist willkommen.

Bitte Getränke und saubere Schuhe mitbringen!

Dies ist eine erfrischende Einführung in das Freie Tanzen um die befreiende Kraft der Bewegung, die in uns allen steckt, zu erforschen. MovementMedicine ist eine achtsame und kraftvolle Tanz- und Bewegungspraxis, die uralte Traditionen mit modernem Wissen verbindet. Mit Musik aus verschiedenen Stilrichtungen tauchen wir ein, innere Landschaften auszuloten und lassen uns vom eigenen Tanz überraschen, um dann unsere Träume in die Wirklichkeit zu tanzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Schläppchen oder weiche Sportschuhe.



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.



Foto: unsplash.com

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

27401 Abendkurs

Samstag, 07.11.2026, 19–22 Uhr

Werner Boßmann, Kulturgeograph, Kunstgeschichte (Magister), Weinerlebnisbegleiter (IAK)

16,00 € (zzgl. 20 € für Whisky)

Hermann-Merz-Schule

Hier erfahren Sie alles über die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks und verkosten verschiedene Destillate. Entdecken Sie die Seele des schottischen Whiskys im breitgefächerten Aromen-Kaleidoskop, das von Seetang über Torf und Honig bis hin zu Karamell reicht. Sehen und erfahren Sie mehr über diese unbekannte Seite des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen. Umlage für 6 spannende Destillate (20 €) werden im Kurs abgerechnet.

Abenteuer Astronomie: Sterne, Planeten und der ganze Rest

41400 Abendkurs

Freitag, 23.10.2026, 19–21 Uhr

Martin Weber

15,00 €

Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Die unendlichen Weiten des Weltalls faszinierten die Menschen schon immer. An diesem Abend erhalten Sie Einblicke in den Nachthimmel mit seinem Mond, den Planeten und fremden Galaxien und welche Bedeutung die Orientierung am Nachthimmel für die Menschen früher hatte. Ebenso gibt es Tipps zu Teleskoptechnik und -Auswahl sowie zur Astrofotografie.



Foto: pexels.com

Literarischer Nachmittag: Kaffeehausduft und Wiener Charme

21401 Nachmittagskurs

Samstag, 07.11.2026, 14–16 Uhr

Tanja Fröber-Kochendörfer

16,00 € (zzgl. 8,50 € für Verpflegung)

Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums

Heute reisen wir gedanklich nach Österreich, um in die schönsten und spannendsten Geschichten unseres Nachbarlandes einzutauchen. Zwischen Bergen, Almidylle und der Hauptstadt Wien, in der Tradition und Moderne aufeinandertreffen, gibt es in den letzten Jahren eine Vielzahl neuer, innovativer literarischer Stimmen. Zeitgenössische Romane, Wohlfühllektüre, spannende Krimis und Thriller: Die Dozentin präsentiert eine bunte Sammlung verschiedener Autor:innen. Für Kaffeehausflair sorgen Leckereien wie Sacher, Linzerschnitte und ein Haferl Kaffee. 8,50 € für Kaffee und Kuchen werden im Kurs abgerechnet.

Literatur im Wohnheim Haller Straße: Christof Messerschmidt

21403 Autorenlesung

Donnerstag, 29.10.2026, 19–20:30 Uhr

Christoph Messerschmidt

Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten. Wohnheim Haller Straße 38

Christof Messerschmidt liest aus seinem Buch „Blauer Schnee“.

Wo der Himmel so nah, ist der Teufel nicht weit. Beim Abriss eines Fachwerkhauses tauchen Knochen auf und in Kaltenfeld beginnt das große Schweigen. Kommissarin Theresa Schnell stößt zwischen Dorfidylle, Stammtisch und alten Rechnungen auf Namen, die niemand laut sagen will.

Christof Messerschmidt wurde 1970 in Ludwigsburg geboren und ist in Niedernhall im Kochertal aufgewachsen. Seit 2022 arbeitet der studierte Theologe als Dekan für den Kirchenbezirk Schwäbisch Hall-Gaildorf. „Blauer Schnee“ ist sein erster Roman, der deutlich die Verbundenheit zum ländlichen Raum und seinen Besonderheiten ausdrückt.



Bei passendem Wetter gibt es im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit selbst einen Blick durch ein Teleskop zu werfen – bei dem sehr hellen Mond wird dieser im Mittelpunkt der Beobachtung stehen.

Die wilden Dachse – Abenteuer im Wald

43400 K

8–12 Jahre

freitags ab 02.10.26, 15–16:30 Uhr (4x)

Sonja Schindhelm, Religions- und Gemeindepädagogik (B.A.), Soziale Arbeit (B.A.)
75,00 €

Treffpunkt: K2568 Reinsberg Richtung Unterschaffach, Kreuzung 300m nach Reinsberg vor dem Wald links

Hast du Lust auf echte Abenteuer draußen im Wald? Wir streifen als Natur-Entdecker gemeinsam durch die Natur, suchen Spuren von Tieren und finden heraus, wer hier eigentlich alles so lebt. Du lernst, wie man mit dem Taschenmesser (natürlich sicher!) schnitzt, baust dir coole Lager aus Ästen und wirst kreativ mit allem, was die Natur uns gibt. Bei uns wird nicht nur geguckt, sondern richtig gemacht: ausprobieren, entdecken, bewegen, bauen, lachen – und manchmal auch ein bisschen matschig werden.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Zeckenschutz.

Smartphone – Android

51400

Abendkurs

Freitag, 13.11.2026, 18–19:30 Uhr

Martin Höhl

15,00 €

Maria-Montessori-Schule, Ilshofen



Foto: pexels.com

Waren Sie auch schon bei der Nutzung ihres Smartphones an dem Punkt, wo Sie einen Anstoß bräuchten, um weiter zu kommen. Dabei muss es sich nicht um schwerwiegende Probleme handeln, meistens braucht man nur den kurzen Einwurf und es geht weiter. Ich widme Ihnen gerne etwas Zeit, um zum Ziel zu kommen, ohne den Anspruch auf Allwissenheit.

Jahreszeitliche Deko aus Holz

82402

Nachmittagskurs

Mittwoch, 28.10.2026, 15:30–17:30 Uhr

Robby Ellwitz, Schreinermeister

30,00 €

Schreinerei Ellwitz, Untere Straße 40,
74549 Wolpertshausen

82403

Nachmittagskurs

Mittwoch, 28.10.2026, 18–20 Uhr

Robby Ellwitz, Schreinermeister

30,00 €

Schreinerei Ellwitz, Untere Straße 40,
74549 Wolpertshausen

Die Dekupiersäge eignet sich als Werkzeug für Feinarbeiten. Mit ihr lassen sich zuverlässig filigrane Muster und Figuren sägen. In diesem Kurs werden wir schöne Dekorationen aus Holz herstellen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Nähkurs: Cord-Tasche (Tote Bag Tasche)

84400

Abendkurs

dienstags ab 22.09.26, 17:30–20 Uhr (2x)

Sandra Heyd

47,00 € (zzgl. 25 € für Material)

Hermann-Merz-Schule



Foto: Sandra Heyd

Wir nähen gemeinsam eine praktische und stylische „Tote Bag“ aus Cordstoff. Die Tasche ist vielseitig einsetzbar – ob für den Alltag, den Einkauf oder als individuelles Geschenk. Der Kurs ist anfängergeeignet. Sie können auch ohne Vorkenntnisse problemlos mitmachen. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Grundlagen – vom Zuschneiden bis zum fertigen Nähen der Tasche.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Grundausrüstung (90er-Universalnadel, Faden, Schere sowie einen Reißverschlussnähuß). Verschiedene Stoffe stehen zur Auswahl. Materialkosten (25 €, inkl. Handbuch mit Schnittmustern) werden im Kurs abgerechnet.

Blätterkranz ... gefilzt

84402

Nachmittagskurs

Freitag, 18.09.2026, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen bunte Herbstblätter und machen daraus ein herbstliches Kränzchen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Wichtel ... gefilzt

84403

Nachmittagskurs

Freitag, 23.10.2026, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Heute filzen wir kleine Wichtel mit Knubbelnase und Rauschebart zum Aufhängen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Glöckchen ... gefilzt

84404

Nachmittagskurs

Freitag, 20.11.2026, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen bunte Glöckchen, die mit eingewebten Glöckchen auch klingeln können. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Kundalini Yoga

95400

Vormittagskurs

dienstags ab 06.10.26, 9–10:45 Uhr (10x)

Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin

96,00 €

Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Kundalini-Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga-Stil, der sich vieler traditioneller Elemente bedient. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Tiefenentspannung sowie Meditation runden die wohltuenden Wirkungen der abwechslungsreichen Übungsreihen ab. Jeder Kursabend besteht aus drei Bausteinen: einem Übungsset, der tiefen Entspannung und einer Meditation. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Hatha-Yoga

95402

Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 17–18:15 Uhr (15x)

Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin

120,00 €

Franksche Scheune



95403

Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 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.

Yoga am Nachmittag

95405

Nachmittagskurs

montags ab 28.09.26, 15–16 Uhr (12x)

Gerhard Bosin

100,00 €

Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Sanftes Yoga für Menschen, die etwas für ihren Körper und ihre Seele tun wollen. Ziel des Kurses ist es, egal welchen Alters, seinen Körper fit und beweglich zu erhalten. Die Übungen sind auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule ausgerichtet und es kommt hier zu einer sanften Massage aller Wirbelkörper sowie der Gelenke, Organe und Muskulatur. Dadurch kann eine tiefgreifende Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden entstehen. Spezielle Atemtechniken und Entspannungsübungen können zudem zu einer guten inneren Balance führen. Die Übungen sind unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten für alle geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, eventuell ein Meditationskissen.

Sanftes Vinyasa Yoga

95406

Abendkurs

dienstags ab 22.09.26, 19–20 Uhr (15x)

Nancy Gimpel, Yogalehrerin

94,00 €

Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil, bei dem die Bewegungen sanft und im Einklang mit dem Atem aufeinander aufbauen. Hier stehen achtsames Fließen, bewusste Atmung und innere Ruhe im Mittelpunkt. Die fließenden Sequenzen helfen dabei, Verspannungen zu lösen, den Körper zu kräftigen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen – ideal, um den Abend mit Leichtigkeit und neuer Energie ausklingen zu lassen. Die Kursleiterin unterstützt individuell bei der Durchführung der Bewegungsabläufe und der entsprechenden Atemtechniken. Durch die bewusste Ver-



Foto: unsplash.com

bindung von Musik und Bewegung entsteht ein harmonischer und gleichzeitig kraftvoller Flow, der Körper, Geist und Herz anspricht. Bitte mitbringen: Yogamatte.

Yin Yoga für Ruhe und Regeneration

95407

Abendkurs

montags ab 28.09.26, 18–19 Uhr (15x)

Nancy Gimpel, Yogalehrerin

94,00 €

Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

In diesem Kurs liegt der Fokus darauf, sich bewusst Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Die einzelnen Positionen werden über mehrere Minuten gehalten wirken sanft auf Faszien, Gelenke und tieferliegende Strukturen. So können Spannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und das Nervensystem beruhigt werden. Dabei geht es um Achtsamkeit, bewusstes Atmen und Loslassen, ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs eignet sich für alle, die einen ruhigen Ausgleich zum Alltag suchen und sich selbst etwas Gutes tun wollen. Bitte mitbringen: Yogamatte.

Den Rücken stärken – Verspannungen lösen

96401

Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 18–19 Uhr (12x)

Tanja Drescher, Übungsleiterin

93,00 €

Hermann-Merz-Schule

Wer kennt es nicht – heute zwickt es am Rücken, morgen in der Schulter. Einseitige Belastungen in Beruf und Alltag wirken sich negativ auf unseren ganzen Körper aus und verursachen Verspannungen und Schmerzen. Dadurch werden wir in unserer Bewegungsfreiheit immer mehr eingeschränkt. Ziel des Kurses ist es, durch ein ausgewogenes Training die gesamte Muskulatur zu kräftigen und gleichzeitig die verspannten Muskeln durch

Mobilisations- und Dehnungsübungen zu lockern und entspannen. Eine Entspannungsphase bilde den Abschluss der Stunde. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Matte, Handtuch, Decke, Getränk.

Orientalischer Tanz

97400

F

Abendkurs

montags ab 28.09.26, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Sonja Schuster

75,00 € 6–7 Personen

59,00 € ab 8 Personen

Bürgerhaus Eckartshausen

Orientalischer Tanz sorgt für ein gutes Körpergefühl und stärkt gleichzeitig Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie lernen neben den Grundlagen zu verschiedenen Trommelrhythmen auch, einzelne Figuren und Kombinationen in eine Choreographie einzufügen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger:innen bis Mittelstufe.



Anschrift:
Leitung:
Information:
Anmeldung:

Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt
Waltraud Bruns
Tel.: 0791.97066-0
per E-Mail an: info@vhs-sha.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!

Sophie Scholl – Glaube, Mut und Widerstand!

11500 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 23.10.2026, 19:30–21:30 Uhr
Andreas Winkler, Diplom-Betriebswirt (FH),
Systemischer Coach, Resilienz Guide
12,00 €
Katholisches Gemeindehaus Mainhardt,
Bergstraße 10/1, Gemeindesaal

Wer war Sophie Scholl wirklich? Dieser Vortrag bietet einen tiefen Einblick in die Gedankenwelt der Widerstandskämpferin. Über die allgemein bekannten Fakten hinaus beleuchten wir, welche tief verwurzelte christliche Überzeugung sie antrieb, sich dem Nationalsozialismus entgegenzustellen – ein zentrales Motiv, das sich deutlich in ihren Tagebüchern zeigt. Sophie Scholl war eine junge Frau mit Haltung und Überzeugung – ihr Mut berührt und bewegt bis heute.

KI für Einsteiger:innen – Grundlagen, Chancen und Gefahren

51500 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 19.10.2026, 19–21:30 Uhr
Andreas Winkler, Diplom-Betriebswirt (FH),
Systemischer Coach, Resilienz Guide
12,00 €
Dorfgemeinschaftshaus Ammertsweller

Entdecken Sie die Welt der Künstlichen Intelligenz! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bisher wenig Berührung mit KI hatten. In einem kurzen, verständlichen Einführungsvortrag von etwa 30 Minuten erfahren Sie das Wichtigste über Möglichkeiten und Risiken von KI. Anschließend steht die Praxis im Mittelpunkt: Wir probieren KI-Tools gemeinsam aus, gehen direkt auf Ihre Fragen und persönlichen Anwendungsfälle ein und entdecken, wie KI sicher und sinnvoll im Alltag eingesetzt werden kann.

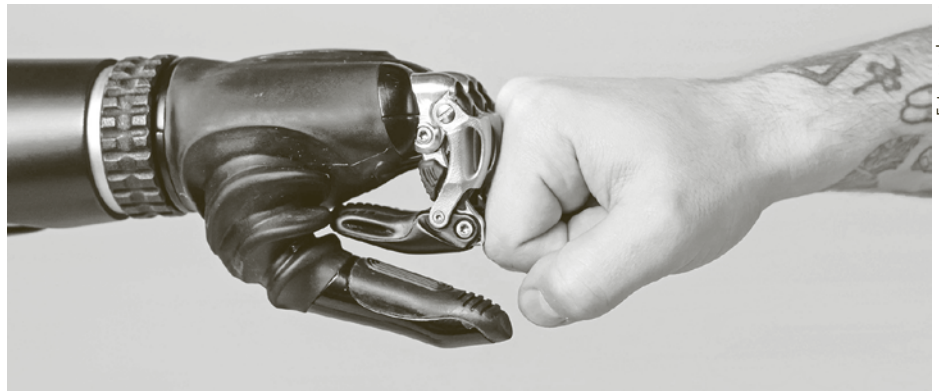


Foto: pexels.com

Mensch und KI – Was uns unterscheidet

51501 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 17.11.2026, 19:30–21:30 Uhr
Andreas Winkler, Diplom-Betriebswirt (FH),
Systemischer Coach, Resilienz Guide
12,00 €
Katholisches Gemeindehaus Mainhardt,
Bergstraße 10/1, Gemeindesaal

Wie unterscheidet sich künstliche Intelligenz vom menschlichen Verstand? Dieser Abend beleuchtet die Fähigkeiten moderner KI, aber auch die tiefgreifenden Unterschiede zu unserem Denken und Fühlen. Der Vortrag zeigt: Menschliches Bewusstsein ist mehr als bloße Materie. Machen Sie sich die besonderen Stärken des Menschen bewusst – als Ermütigung im Umgang mit KI. Denn KI ist ein Werkzeug, aber kein Ersatz für unsere einzigartigen menschlichen Qualitäten.

Lebensfarben: Kreativreise mit allen Sinnen

81500 Nachmittagskurs

**mittwochs, 14.10., 21.10., 28.10.2026,
jeweils 14:30–17 Uhr**
Elke Marko, Kunst- und Kreativtherapeutin
55,00 € (zzgl. ca. 10 € für Material)
Katholisches Gemeindehaus Mainhardt,
Bergstraße 10/1, Mainhardt, Gemeindesaal

81501 Nachmittagskurs

**mittwochs, 20.01., 27.01., 03.02.2027,
jeweils 14:30–17 Uhr**
Elke Marko, Kunst- und Kreativtherapeutin
55,00 € (zzgl. ca. 10 € für Material)
Katholisches Gemeindehaus Mainhardt,
Bergstraße 10/1, Mainhardt, Gemeindesaal

Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre die Welt der Farben. Mit einfachen Mal- und Gestaltungsübungen, begleitet von Musik und angenehmen Düften entstehen kleine Kunstwerke aus Alltags- und Naturmaterialien, Bilder oder Collagen. Ganz ohne Druck, ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung. Der Kurs eignet sich besonders für Anfänger:innen und ältere Menschen, die Freude am Ausprobieren haben, neugierig geblieben sind und sich kreativ ausdrücken möchten. Gemeinsames Gestalten verbindet – und kann helfen, der Einsamkeit etwas Buntes entgegenzusetzen. Materialkosten ca. 10 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Malerkittel/Schürze, Wasserteig, Lappen, 1 Rolle Alufolie, 1 Rolle Frischhaltefolie.

Hatha Yoga

95501 Abendkurs

mittwochs ab 07.10.26, 17:30–19 Uhr (10x)
Dietlind Rosenkranz, Yogalehrerin
78,00 €
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 stressigen (Berufs-)Alltag entgegengewirkt. Yoga ist für jedes Alter und jede körperliche Voraussetzung geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken.

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

95503 F

Vormittagskurs

mittwochs ab 07.10.26, 9–10 Uhr (11x)

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin

60,00 €

Steinbühlhalle, Gymnastikraum, Steinbühl 21, Mainhardt

Beckenbodentraining ist vor allem für Frauen wichtig, die an den Folgen einer Blasen- und Gebärmutterensenkung leiden. Hilfreich ist der trainierte Beckenboden für Frauen jeden Alters, vor allem nach Geburten, in und nach den Wechseljahren. Auch bei Rückenbeschwerden kann das Beckenbodentraining Linderung/Heilung bringen. Sie lernen diese wichtigen Muskeln mit Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen kennen und können sich bald über die Unterstützung freuen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. kleines Kissen.

Gesundheitssportgruppe

96508

Abendkurs

donnerstags ab 24.09.26, 18:30–19:30 Uhr (15x)

Petra Mangold

73,00 €

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 16.09.26, 19:20–20:20 Uhr (12x)

Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport

DOSB

66,00 €

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



Foto: pexels.com

zu entwickeln. Gemeinsam mit einer kurzen Dehnungseinheit und Atemübungen ergibt sich so ein vollständiges Rundum-Paket für einen starken, vitalen Rücken.

Tanz dich frei – Mit Energie durch den Winter

97501

Abendkurs

Donnerstag, 26.11.2026, 20–21:30 Uhr

Helene Franz

12,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Hütten

97502

Abendkurs

Donnerstag, 17.12.2026, 20–21:30 Uhr

Helene Franz

12,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Hütten

97503

Abendkurs

Donnerstag, 21.01.2027, 20–21:30 Uhr

Helene Franz

12,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Hütten

97504

Abendkurs

Donnerstag, 25.02.2027, 20–21:30 Uhr

Helene Franz

12,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Wir tanzen dem Winterblues davon. Jeder Abend startet mit einem angeleiteten Warm-Up, das dich locker in Bewegung bringt. Dann entfaltet sich die Musik von sanft und langsam bis wild und ekstatisch. Du bewegst dich dabei frei und ohne Vorgaben. So kannst du Stress loslassen, Körper und Seele entspannen, neue Energie tanken und deine Lebensfreude wecken. Wir enden mit einer angeleiteten Meditation. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Matte, rutschfeste Socken.



Anschrift: Bürgermeisteramt Oberrot, Rottalstr. 44, 74420 Oberrot
Leitung: Sabine Wex, s.wex@vhs-sha.de
Information: Tel.: 07977.7423
Anmeldung: per E-Mail an sabrina.porst@oberrot.de
 Fax: 07977.7444
 persönlich im Bürgermeisteramt (Zimmer 10)
 im Internet www.vhssha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch 08:30–12:00 Uhr
 Donnerstag 08:30–12:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr
 Freitag 08:30–12:30 Uhr

Die Regionalstelle in Oberrot ist bereits seit 1988 ein wichtiges Standbein des Bildungs- und Freizeitangebotes in der Gemeinde Oberrot. Jährlich werden kulturelle Veranstaltungen, Lesungen, Kinderkurse angeboten. Auch das Kreative kommt nicht zu kurz. Nutzen Sie unser Angebot und kommen Sie gerne mit Ideen und Wünschen auf uns zu.



Foto: Perpetuum Mobile

Herz- und Gefäßfreundliche Ernährung

91600 Vortrag mit Anmeldung
Freitag, 15.01.2027, 18–21 Uhr
 Annette Freder, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
 15,00 € (inkl. Infomaterial)
 Rathaus Oberrot, Bürgersaal

Bluthochdruck und Gefäßprobleme entstehen häufig nicht zufällig – und man kann selbst mehr beeinflussen, als viele denken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ernährung und Lebensweise Ihr Herz und Ihre Gefäße unterstützen können. Lernen Sie verständlich und praxisnah, welche Zusammenhänge im Körper wirken und welche einfachen, natürlichen Maßnahmen helfen können, den Blutdruck positiv zu beeinflussen. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Tipps für mehr Gesundheit, Energie und ein gutes Körpergefühl. Bitte mitbringen: Getränk und Schreibzeug.

Sekt und Champagner: eine deutsch-französische Affäre

94600 Abendkurs
Freitag, 22.01.2027, 19–21:30 Uhr
 Susanne Förnzer
 16,00 € (zzgl. 10 € für Sekt)
 Rathaus Oberrot, Bürgersaal

Wie kommen die Bläschen in den Sekt und welche Rolle spielten französische Champagner-Witwen für seine Geschichte? Die Entwicklung von Sekt und Champagner führt durch mehrere Jahrhunderte deutsch-französischer Genuss- und Kulturgeschichte. Anschaulich werden Herstellungsverfahren, historische Hintergründe und besondere Persönlichkeiten beleuchtet. Zur praktischen Einordnung werden ein Secco und vier Sekte der Weinkellerei Hohenlohe verkostet. 10 € für Sekt werden vor Ort abgerechnet.

Soul Jazz im Rathaus mit PERPETUUM MOBILE

21600 Konzert
Freitag, 20.11.2026, 20–22 Uhr
 Martin Jäkel
 Abendkasse: 12 €, Vorverkauf: 10 €
 Rathaus Oberrot, Bürgersaal

Ein Perpetuum Mobile ist eine hypothetische Konstruktion, die – einmal in Gang gesetzt – ewig in Bewegung bleibt. 50 Jahre in Bewegung blieb auch die gleichnamige Band die uns an diesem Abend mit ihren groovigen Beats und mitreißenden Riffs in Bewegung bringen. Die Besetzung um Martin Jäkel (Drums), Volker Wolf (Bass), Michael Jäkel (Gitarre) und Werner Eichele (Orgel/Piano) verspricht einen energiegeladenen Abend.

Lesung „Meine Großmutter und ihr ökologischer Fußabdruck“

21601 Lesung mit Gespräch
Freitag, 23.10.2026, 19–21:30 Uhr
 Dr. phil. Kurt Oesterle
 Abendkasse: 15,00 €, Vorverkauf: 12,00 €
 Rathaus Oberrot, Bürgersaal

Eine Erzählung in Strophen, die vom alten Dorfleben im Rottal berichtet, von Armut und harter Arbeit, aber auch von Naturliebe, Frömmigkeit sowie einer Lebensweise, die man heute nur nachhaltig nennen kann.

Faltbare Tasche selber nähen

84601 Abendkurs
Donnerstag, 19.11.2026, 18–20 Uhr
 Anette Hagel
 20,00 € (zzgl. Materialkosten)
 A.-Scheffenacker-Straße 21, 74420 Oberrot



Foto: Anette Hagel

Es wird eine vollwertige Umhängetasche genäht, die man platzsparend zusammenfalten kann, wenn sie gerade nicht gebraucht wird. Die Tasche ist ca. 40 x 45 cm groß mit kleinem Einschubfach vorne, das dazu dient die Tasche auf ca. 20 x 12 cm zusammen zu falten und mit einem Druckknopf zu verschließen. Es können entweder Stoffe von zu Hause mitgebracht oder im Kurs ausgesucht und erworben werden. Die Tasche eignet sich auch prima um alte Bettbezüge oder Geschirrtücher wieder zu verwenden. Etwas Erfahrung an der Nähmaschine wäre hilfreich und die eigene Maschine darf gerne mitgebracht werden. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Stoffe, Nähmaschine, Stoffschere und Stofflineal (jeweils falls vorhanden).



Sanfte Bewegung mit und auf dem Stuhl

95600 Abendkurs

dienstags ab 29.09.26, 17:30–18:30 Uhr (10x)

Petra Mangold

53,00 €

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 29.09.26, 19–20 Uhr (10x)

Petra Mangold

53,00 €

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 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.26, 19–20 Uhr (10x)

Petra Mangold

53,00 €

Dorfgemeinschaftshaus in Hausen

Ziel ist es die gesamte Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen und somit die Beweglich-



Foto: pixabay.com

keit zu verbessern und das Gleichgewicht zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte.

Sanfte Bewegung donnerstags

95603 Vormittagskurs

donnerstags ab 01.10.26, 9:30–10:30 Uhr (10x)

Petra Mangold

53,00 €

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.

Kundalini Yoga

95611 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.26, 19:30–21:15 Uhr (10x)

Marion Koch, Yogalehrerin

87,00 €

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.vhsssha.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!

Spachteltechnik in Acryl für Kinder

81713 K ab 9 Jahren

Freitag, 13.11.2026, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

15,00 € (zzgl. Materialkosten)

Schule Obersontheim, Technikraum

81714 K ab 9 Jahren

Freitag, 19.02.2027, 14–16 Uhr

Gerhard Knapp

15,00 € (zzgl. Materialkosten)

Schule Obersontheim, Technikraum

Mit Acrylfarben und Spachteln entstehen farbenfrohe Bilder auf Leinwand. Kinder lernen die Spachteltechnik kennen und probieren aus, wie sich Farben auftragen, mischen und strukturieren lassen. Dabei entwickeln sie eigene Bildideen und setzen diese Schritt für Schritt kreativ um. Im Vordergrund stehen das Experimentieren mit Material, Farbe und Form sowie die Freude am eigenen Gestalten. Materialkosten (ca. 10 €) für Leinwand und Farben werden im Kurs abgerechnet. Bitte Malerkittel tragen.

Naturparfüm – Workshop für die Sinne

91701 Nachmittagskurs

Montag, 09.11.2026, 17–19:30 Uhr

Nicole Filbry

45,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)

Weinberghalle Mittelfischach

Aus naturreinen ätherischen Ölen entsteht Schritt für Schritt eine eigene Duftkomposition. Sie lernen die Grundlagen des Parfümaufbaus kennen und erfahren, wie einzelne Essenzen zu einem stimmigen Duft verbunden werden. Auf synthetische Inhaltsstoffe wird bewusst verzichtet. So gestalten Sie ein persönliches Parfüm für sich selbst oder als individuelles Geschenk in der Vorweihnachtszeit. Ein Parfüm-Workbook unterstützt die Arbeit; den eigenen Flakon nehmen Sie mit nach Hause.

Rückbildungskurs

95709 F Vormittagskurs

montags ab 05.10.26, 9:30–11 Uhr (7x)

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt

direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

In der Rückbildungsgymnastik werden durch Übungen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, wieder gekräftigt. Gezielte Anleitungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur werden durch Übungen für Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur ergänzt. Darüber hinaus werden Übungen und Massagen zur Lockerung der verspannten Muskulatur angeleitet. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Beckenbodenmuskulatur, da diese die Basis für ein gutes Körpergefühl bildet. Sie beeinflusst die Haltung, hilft bei Blasenschwäche und lindert auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme.

Anmeldung über hebamme-sonja@web.de

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Geburtsvorbereitung

95710 F Abendkurs

montags ab 05.10.26, 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. Folgenden 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.



Foto: pexels.com

Kijutsu steht für Selbstverteidigung

96700 Abendkurs

mittwochs ab 23.09.26, 19–20:30 Uhr (10x)

Ralf Ehrmann

113,00 €

B&B Fitness, Schloßstraße 6, Obersontheim

Kijutsu ist sowohl eine traditionelle Kampfkunst als auch eine äußerst effektive Form der Selbstverteidigung. Kijutsu nutzt natürliche Bewegungsabläufe um Körperhaltung und Atmung zu verbessern, insbesondere der Aufbau der Rückenmuskulatur wird unterstützt. Auftreten und Selbstbewusstsein können durch das Üben individuell gestärkt werden. Im Mittelpunkt stehen leicht erlernbare und praxisnahe Techniken, die auch für Anfänger:innen gut geeignet sind.

Bitte bequeme Sportkleidung tragen.



Foto: pexels.com

Starke Mitte, starkes Ich, mein Beckenboden

96702 F Abendkurs
donnerstags ab 08.10.26, 18–19 Uhr (5x)
 Sonja Brecht, Hebamme
 42,00 €
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

96703 F Abendkurs
donnerstags ab 12.11.26, 18–19 Uhr (5x)
 Sonja Brecht, Hebamme
 42,00 €
 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 wohlfühlen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

4STREATZ® – Das Tanz-Fitness-Erlebnis

96705 ab 14 Jahren
montags ab 21.09.26, 19:45–20:30 Uhr (15x)
 Carina Trautmann
 85,00 €
 Schubarthalle, Gymnastikraum

4STREATZ® ist ein vielseitiges Dance-Workout ohne feste Choreografie. Du bewegst dich zu Musikstilen wie Hip-Hop, Dancehall, Latin oder House und bestimmst dabei selbst dein

Tempo und dein Level. Die Stunde verbindet Ausdauer, Kraft und Koordination und eignet sich für Anfänger:innen ebenso wie für Teilnehmende mit Vorerfahrung. Der Fokus liegt auf Spaß an der Bewegung und einem unkomplizierten Einstieg in die Tanzfitness. Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe, Handtuch, ganz viel gute Laune.

Dance Fit Mix – Workout mit Rhythmus & Power

96706 ab 14 Jahren
montags ab 21.09.26, 18:45–19:30 Uhr (15x)
 Carina Trautmann
 85,00 €
 Schubarthalle, Gymnastikraum

Du liebst Musik, Bewegung und gute Laune? Dance Fit Mix verbindet dynamische Tanzbewegungen mit effektiven Fitness-Elementen zu einem motivierenden Ganzkörper-Workout. Zu aktuellen Beats trainierst du Ausdauer, Kraft und Koordination und kannst dein eigenes Tempo wählen – unabhängig davon, ob du Anfänger:in bist oder schon Erfahrung mitbringst. Abwechslungsreiche Choreografien und die Gruppendynamik sorgen für Spaß, Energie und neue Motivation. Ein Kurs für alle, die Bewegung und Musik gern kombinieren. Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe, Handtuch, ganz viel gute Laune.

Die Frösche sind los (4–5 Jahre)

96710 K 4–5 Jahre
freitags ab 09.10.26, 15–15:45 Uhr (8x)
 Silke Riecker-Stamm
 107,00 € (inkl. Eintritt; zzgl. 2 € für Kursunterlagen)
 Schwimmhalle Bühlertal

Für Kinder im Alter 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 09.10.26, 15:45–16:30 Uhr (8x)
 Silke Riecker-Stamm
 107,00 € (inkl. Eintritt; zzgl. 2 € für Kursunterlagen)
 Schwimmhalle Bühlertal

Der Kurs ist für Kinder in Begleitung der Eltern. Voraussetzung zur Teilnahme: Ihr Kind bewegt sich angstfrei im Wasser, springt ohne Schwimmhilfe ins Becken, hat keine Angst vor Wasserspritzern und kann vielleicht sogar schon tauchen. Spielerisch werden erste Schwebbewegungen erlernt – die Freude am Wasser steht im Mittelpunkt. Bitte beachten Sie: Schwimmhilfen, Schwimm- oder Taucherbrillen sind nicht 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.vhssha.de
Öffnungszeiten: Montag 13:30–16:30 Uhr, Dienstag, Donnerstag, Freitag 8:00–12:00 Uhr
 Donnerstag zusätzlich: 13:30–18:00 Uhr



Die Regionalstelle Sulzbach-Laufen bietet Ihnen verschiedene Kurse im Bereich Kreativität, Ernährung und Bewegung. Nehmen Sie diese Möglichkeit einer ortsnahen Weiterbildung wahr und kommen Sie mit Anregungen und Wünschen gerne auf uns zu. Ferner freuen wir uns jederzeit über neue Dozent:innen, um unser Kursangebot noch vielseitiger gestalten zu können.



Foto: pexels.com

Pilates für Fortgeschrittene

96801

Abendkurs

freitags ab 25.09.26, 17–18 Uhr (12x)

Karin van Seil, Physiotherapeutin, Pilates-trainerin

78,00 €

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 Mittelstufe

96802

Abendkurs

freitags ab 25.09.26, 18:15–19:15 Uhr (12x)

Karin van Seil, Physiotherapeutin, Pilates-trainerin

78,00 €

Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Die klassische Pilates-Methode zeichnet sich durch kontrolliert und fließend ausgeführte Bewegungen aus, die den optimalen Ausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen schaffen. Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen einfachen und anspruchsvollen Übungen lassen Raum zur Perfektionierung der bereits erlernten Pilates-Atmung und der Powerhouse-Aktivierung. (Diese beiden Techniken werden im Kurs vorausgesetzt!) Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Anti-rutschsocken.

Zeitlos schön: Make-up-Workshop für die Frau 50+

91803

F

Workshop

Freitag, 23.10.2026, 16–18 Uhr

Manuela Horlacher

15,00 € (zzgl. 10 € für Material)

Eisbachstraße 19, 74429 Sulzbach-Laufen
 (ehem. Volksbank)

Make-up kennt kein Alter, es ist eine wunderbare Möglichkeit, ihre natürliche Ausstrahlung zu unterstreichen und kleine Zeichen der Zeit geschickt zu kaschieren. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, dass weniger oft mehr ist. Gemeinsam entdecken wir Techniken, die Ihre Haut zum Strahlen bringen, ohne maskenhaft zu wirken. Wir widmen uns den speziellen Bedürfnissen reifer Haut und lernen, wie man mit den richtigen Texturen und Farben Frische ins Gesicht zaubert. Ziel ist ein schnelles, typgerechtes Tages-Make-up.

Bitte mitbringen: Wattestäbchen, kleines Handtuch. Materialkosten (10 €) werden direkt im Kurs abgerechnet.

Das 5-Minuten-Gesicht: Make-up-Quickies für Mütter

91804

F

Nachmittagskurs

Freitag, 20.11.2026, 16–18 Uhr

Manuela Horlacher

15,00 € (zzgl. 10 € für Material)

Eisbachstraße 19, 74429 Sulzbach-Laufen
 (ehem. Volksbank)

Morgens muss es schnell gehen: Frühstück machen, Kinder fertig machen, den Alltag organisieren. Da bleibt die eigene Beauty-Routine oft auf der Strecke. Doch ein frisches Aussehen ist kein Zeitfresser. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand maximale Wirkung erzielen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Müdigkeitserscheinungen in Rekordzeit wegzaubern und mit nur wenigen Produkten wach und gepflegt aussehen. Schluss mit dem „Mutti-Look“, her mit dem Glow!

Bitte mitbringen: Wattestäbchen, kleines Handtuch, Schminkpinsel jeglicher Art (falls vorhanden). Materialkosten (10 €) werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kursleitungen gesucht!

Für unsere Regionalstelle Sulzbach-Laufen suchen wir engagierte Kursleitungen in verschiedenen Bereichen – ob Bewegung, Kreativität, Sprachen oder neue Ideen! Haben Sie Lust, Ihr Wissen weiterzugeben und gemeinsam mit uns Kurse zu gestalten? Dann melden Sie sich gerne bei uns – wir freuen uns auf Ihre Ideen!



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schwäbisch Hall e.V.

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Schwäbisch Hall e.V. (im folgenden VHS genannt), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesem Fall tritt die VHS nur als Vermittlerin auf.
- (3) Bei Kinderkursen erstreckt sich die Aufsichtspflicht nur auf die reinen Kurszeiten im jeweiligen Kursraum.
- (4) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (5) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem der Verbraucherin zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Internet). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsabschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende (auch Vertragspartnerin genannt) ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss termin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (5) Die Vertragssprache ist Deutsch.
- (6) Die VHS speichert die Anmeldedaten. Diese kann die Vertragspartnerin gesondert per E-Mail anfordern.
- (7) Die Vertragspartnerin erklärt sich damit einverstanden, dass Ihre Kommunikationsdaten an die jeweilige Kursleiterin im Rahmen der VHS-Veranstaltung weitergegeben werden

3. Vertragspartnerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und der Vertragspartnerin begründet. Die Vertragspartnerin kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der dritten Person bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die dritte Person gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.)
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden, davon ausgenommen sind Anmeldungen mit erteilter Einzugsermächtigung. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Es wird von der VHS vom Konto der Vertragspartnerin bei Fälligkeit mittels SEPA-Lastschrift eingezogen. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung nicht eingezogen bzw. in voller Höhe zurückerstattet. Das Entgelt wird bei Kursausfall in voller Höhe zurückerstattet.

- (3) Pro Zahlungserinnerung (schriftlich oder mündlich) sind 3,- € als Verwaltungsgebühr, zzgl. Portokosten zu entrichten. Bei Rücklastschriften wird die Gebühr der Bank der Vertragspartnerin in Rechnung gestellt.

- (4) Für Stornierungen außerhalb der 14-tägigen Abmeldefrist nach Anmeldung, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr i. H. v. 5,- €. Erfolgt die Abmeldung bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn ist die komplette Kursgebühr zuzüglich Materialkosten fällig.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu 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 Kurs-

leiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebs durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,

- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, der Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der VHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder für weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

9. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Der Rücktritt erfolgt schriftlich oder persönlich gegenüber der Volkshochschule. Eine Erklärung gegenüber der Kursleiterin ist unwirksam. 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 Widerrufsformular auf unserer Website (www.vhssha.de) verwenden, dies ist jedoch nicht vorgeschrieben. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung (z.B. per E-Mail) über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung des Widerrufsrechts reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistung entspricht.

Stand: 05/2022

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Website und in der Geschäftsstelle + QR Code





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
Tobias Feldmeyer, Gemeinderat (FWV)
Renate Hofmann
Doris Müller
Jutta Parpart
Tanja Ritter
Ina Strickstock
Joanna Walter, Gemeinderätin (Grüne)
Thomas Weber, Gemeinderat (CDU)
Martin Weis
Daniel Zürn, Gemeinderat (Die Fraktion)

Geschäftsführung:

Tobias Würth

**Assistenz der Geschäftsführung,
Zentrale Dienste:**

Tanja Weinmann

Fachbereichsleitung:

Jasmin Domberg
Bahar Atuk
Leila Rothmund
Mona Henschel

In der Geschäftsstelle:

Sandra Harbich (Raummanagement)
Cornelia Krauth (Öffentlichkeitsarbeit,
Assistenz der Fachbereichsleitungen)
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: Hinata, Adobe Stock

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.vhssha.de, im Programmheft und in der Geschäftsstelle.

Widerrufsrecht/ Rücktritt vom Vertrag

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

Bezahlung

- Mit dem Zustandekommen des Vertrages wird die Kursgebühr zur Zahlung fällig. Dies gilt auch für weitere, von Ihnen angemeldete Personen (Mehrfachanmeldung).
- Der Lastschrifteinzug erfolgt über das SEPA-Verfahren. Ein SEPA- Lastschriftmandat mit Originalunterschrift des/r Kontoinhaber:in ist dafür Voraussetzung. Dieses muss einmalig erteilt werden und gilt bis auf Widerruf für alle gebuchten Kurse und Veranstaltungen. Wird ein Mandat 36 Monate lang nicht in Anspruch genommen, so verfällt es automatisch. Verwenden Sie bitte das Formular auf der Rückseite.
- In der Geschäftsstelle können Sie bar und mit EC-Karte bezahlen.

Ermäßigungen

- Eine Übersicht aller Ermäßigungen finden Sie unter www.vhssha.de, vorne im Heft und in der Geschäftsstelle.
- Der Anspruch auf eine Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden.
- Nachträgliche Anträge auf Gebührenermäßigungen sind nicht möglich.
- Bitte beachten Sie, dass BAMF-Kurse, Studienreisen, Exkursionen, berufliche Lehrgänge und Kurse für Kinder und Jugendliche hiervon ausgenommen sind.

Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie im Programmheft, auf unserer Website und in der Geschäftsstelle.

Haben Sie Fragen?

Telefon: 0791.97066-0 · E-Mail: info@vhs-sha.de · Internet: www.vhssha.de

Post: Haus der Bildung · Salinenstraße 6—10 · 74523 Schwäbisch Hall · Postfach: 627 · 74506 Schwäbisch Hall

Persönlich zu den Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr und Freitag 9 bis 13 Uhr · in den Ferien: Montag bis Freitag 9 bis 13 Uhr



Wichtige Informationen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhssha.de, im Programmheft und in der Geschäftsstelle.

Widerrufsrecht/ Rücktritt vom Vertrag

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

Bezahlung

- Mit dem Zustandekommen des Vertrages wird die Kursgebühr zur Zahlung fällig. Dies gilt auch für weitere, von Ihnen angemeldete Personen (Mehrfachanmeldung).
- Der Lastschrifteinzug erfolgt über das SEPA-Verfahren. Ein SEPA- Lastschriftmandat mit Originalunterschrift des/r Kontoinhaber:in ist dafür Voraussetzung. Dieses muss einmalig erteilt werden und gilt bis auf Widerruf für alle gebuchten Kurse und Veranstaltungen. Wird ein Mandat 36 Monate lang nicht in Anspruch genommen, so verfällt es automatisch. Verwenden Sie bitte das Formular auf der Rückseite.
- In der Geschäftsstelle können Sie bar und mit EC-Karte bezahlen.

Ermäßigungen

- Eine Übersicht aller Ermäßigungen finden Sie unter www.vhssha.de, vorne im Heft und in der Geschäftsstelle.
- Der Anspruch auf eine Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden.
- Nachträgliche Anträge auf Gebührenermäßigungen sind nicht möglich.
- Bitte beachten Sie, dass BAMF-Kurse, Studienreisen, Exkursionen, berufliche Lehrgänge und Kurse für Kinder und Jugendliche hiervon ausgenommen sind.

Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie im Programmheft, auf unserer Website und in der Geschäftsstelle.

Haben Sie Fragen?

Telefon: 0791.97066-0 · E-Mail: info@vhs-sha.de · Internet: www.vhssha.de

Post: Haus der Bildung · Salinenstraße 6—10 · 74523 Schwäbisch Hall · Postfach: 627 · 74506 Schwäbisch Hall

Persönlich zu den Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr und Freitag 9 bis 13 Uhr · in den Ferien: Montag bis Freitag 9 bis 13 Uhr


APOHALL
 APOTHEKEN

 die neue
ApoHall
App

Jetzt App
herunterladen!





www.apohall-shop.de

Nimm die Zukunft an die Hand!

E Evangelische
Fachschule für
Sozialpädagogik
Schwäbisch Hall

- PiA-Ausbildung
- klassische Ausbildung
- Teilzeit-Ausbildung
- tolle Chance: FHR
- Schulgemeinschaft mit Wertschätzung
- für alle Religionen offen

Fort- und Weiterbildung





Mit **Kindern** und
Jugendlichen arbeiten.
 Weil's
sinnvoll ist
 und **Spaß**
 macht.

www.fachschule-hall.de
 Komberger Weg 53, 74523 Schwäbisch-Hall
 fachschule_hall

Qualität seit 30 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 0794/8361

Werde Teil unseres Teams
in der Volkshochschule
Schwäbisch Hall e. V.

Veranstaltungen begleiten

spannende Seminare

Neues entdecken

Verantwortung übernehmen

Kontakt mit Menschen

tolles Team

ab 1. September 2027

Lust auf
Bundes-
freiwilligen-
dienst?





16.10.26 — 3.10.27

Anselm Kiefer

Alles, was
der Fall ist

Sammlung Würth
und Leihgaben

Täglich 10 – 18 Uhr
Eintritt frei
KunstKultur.wuerth.com

KUNSTHALLE **WÜRTH** SCHWÄBISCH HALL



Anselm Kiefer, Anselm fort hier, Anselm war hier (Detail), 2017–2024, Emulsion, Öl, Acryl, Schellack, Blattgold, Elektrolyserückstände und Holzkohle auf Leinwand, 470 x 370 cm, Sammlung Würth, Inv. 20926