



 www.facebook.com/vhsCrLand

 www.instagram.com/vhs_crailsheim_land

vhs  Volkshochschule
Crailsheim-Land e.V.

BLAUFELDEN • FICHTENAU • FRANKENHARDT • GERABRONN
KIRCHBERG /JAGST • KRESSBERG • LANGENBURG • ROT AM SEE
SATTELDORF • SCHROZBERG • STIMPFACH • WALLHAUSEN



HIGHLIGHTS FÜR ERWACHSENE

HEIMATKUNDLICHES

Heimatkundlich Interessierte sollten einen Blick ins Angebot der vhs Langenburg und Frankenhardt werfen: Neben interessanten und unterhaltsamen Vorträgen über das Hause Hohenlohe-Langenburg (S. 120) gibt es für Heimatforscher und solche, die es werden wollen, zwei Angebote, die in die Nutzung von historischen Dokumenten und Archiven einführen (S. 105 und 120)!



FISCHIGES

Wussten Sie, dass in Hohenlohe Koi-Karpfen gezüchtet werden? Bei einer Exkursion der vhs Kirchberg können wir einen Blick hinter die Kulissen werfen (S. 114)! Oder möchten Sie lieber selber kreativ werden und das Thema „Fische“ künstlerisch umsetzen? Das können Sie bei einem Linolschnittkurs (S. 115).



LECKERES

Worauf haben Sie Appetit? Eher süß oder salzig? In den Kochkursen der vhs Fichtenau (S. 104) findet jeder etwas nach seinem Geschmack!

Einen weiteren Küchen-Trend greift ein Workshop der vhs Wallhausen auf: Das Fermentieren von Lebensmitteln (S.135).

vhs Volkshochschule
Crailsheim-Land e.V.

BLAUFELDEN • FICHTENAU • FRANKENHARDT • GERABRONN
KIRCHBERG/JAGST • KRESSBERG • LANGENBURG • ROT AM SEE
SATTELDORF • SCHROZBERG • STIMPFACH • WALLHAUSEN

UNSERE HIGHLIGHTS IM WINTERSEMESTER

PFLANZLICHES

Hobbygärtner und Naturbegeisterte finden im aktuellen Semesterprogramm eine breite Auswahl an Veranstaltungen: Von Infoveranstaltungen zum Anlegen von Hochbeeten und bienenfreundlichen Hausgärten (S. 100 f.), über Kräuterwanderungen (z.B. S. 111 und 119) bis hin zu Workshops, in denen selber Naturkosmetikprodukte hergestellt werden (S. 103, 111 und 124).



INKLUSIVES

Wie können an Demenz Erkrankte sinnvoll beschäftigt werden? Tipps dazu erhalten Sie in einem Kurs der vhs Gerabronn (S. 112). Oder sind Sie eher daran interessiert, mal Lachyoga auszuprobieren, und zwar in einer Runde von Menschen mit und ohne Behinderung (S. 110)?



WISSENSWERTES

Wie kann ich im Haushalt Energie sparen? Was ändert sich für Eigentümer, Mieter und Pächter durch die Neuregelung des Grundsteuerrechts (S.131)? Was muss ich beim Umstieg auf Windows 11 beachten? Welche Smart Home-Lösungen gibt es und wo lauern Gefahren? (S.99) – zu diesen und noch vielen weiteren Themen gibt es im kommenden Semester unabhängige und kompetente Informationen!

...FÜR DIE GROSSEN



SEHENSWERTES

Einige Eurer Helden könnt Ihr in diesem Semester live treffen: Pippi Langstrumpf beim Kindertheater in Wallhausen (S.132) und die kleine Hexe besuchen wir in Stuttgart in einer Ausstellung des Landesmuseums (S. 115)!



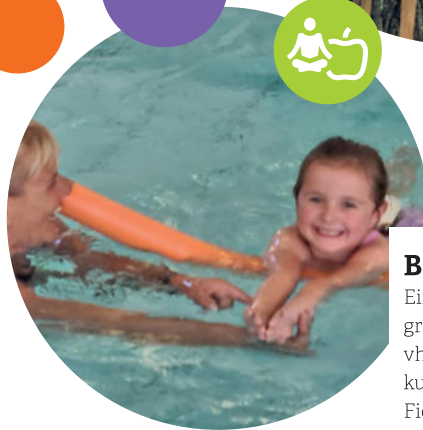
ABENTEUERLICHES

Mit Eurem Papa ein abenteuerliches Wochenende verbringen könnt Ihr in Kirchberg: Ihr lernt, wie Ihr ein Lagerfeuer ohne Streichhölzer in Gang setzt und baut Euch ein Tarp für die Nacht! (S. 114)



NÜTZLICHES

Du musst in der Schule ein Referat halten und kennst Dich mit PowerPoint noch nicht so aus? Du beginnst bald eine Ausbildung und bist unsicher, wie Du Dich im Betrieb richtig verhältst? Schau mal in Frankenhardt (S. 108) – da findest Du Kurse, die Dir auf die Sprünge helfen!



BEWEGTES

Einen neuen Kurs „Tanz und Choreographie“ für Teenies gibt es bei der vhs Rot am See (S. 126); Schwimmkurse für Kinder in Langenburg und Fichtenau!

...FÜR DIE KIDS

KREATIVES

Du möchtest Nähen lernen? Dann schau mal beim Angebot der Volkshochschulen Fichtenau (S. 101) und Satteldorf (S. 130)! Du malst für dein Leben gern? Dann sind die Malateliers in Fichtenau und Rot am See (S. 127) für Dich bestimmt interessant!



SPIELERISCHES

Herbstzeit ist Spielzeit! Neue Brettspiele oder Schach kennenlernen könnt Ihr bei Kursen im Brettspielcafé Hornoxn in Langenburg (S. 121)!

RUBRIKEN

Finden Sie anhand folgender Farben und Symbole die Kurse, die zu Ihren Interessensgebieten passen!



GESELLSCHAFT • WISSEN



KUNST • KREATIVITÄT



GESUNDHEIT



SPRACHEN



BERUF • EDV



ONLINEKURSE



HIGHLIGHTS



KOSTENFREIE VERANSTALTUNGEN ZUR VERBRAUCHERBILDUNG

Das Projekt „Verbraucherbildung“ wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und

vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

Anmeldeschluss für alle Vorträge jeweils eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung.



Gefördert durch



23210302ZE

Sparen für den Nachwuchs



Astrid Bröker,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Eltern und Großeltern werden Finanzprodukte angeboten, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder seien. Insbesondere rund um den Weltspartag in der letzten Oktoberwoche werden ihnen solche Finanzprodukte angeboten. Aber welche davon sind überhaupt noch für das Sparen geeignet?

Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für das spätere Eigenheim der Heranwachsenden? Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen? Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee? Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen? Und was ist von den Produkten zu halten, die Versicherungsvermittler und Bankberaterinnen den jungen Sparer*innen und ihren Eltern nahelegen?

Die Finanzexpert*innen der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg informieren in diesem Vortrag über verschiedene Möglichkeiten, Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermittelt Ihnen die wichtigsten Informationen, um sich selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinandersetzen zu können.

23210300ZE

Risiken erkennen und bezahlbar versichern



Karin Roller,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Berufsanfänger*innen, Familien oder Rentner*innen haben verschiedene finanzielle Risiken und Absicherungsbedürfnisse – und ein unterschiedliches Budget, um sich durch Versicherungen finanziell zu schützen. Aber welche Versicherungen sind für einen selbst besonders wichtig? Wie kann bedarfsgerechter Versicherungsschutz an den eigenen Geldbeutel angepasst werden?

Seit mehreren Jahren beobachtet die Verbraucherzentrale, dass Verbraucher*innen immer wieder Schwierigkeiten haben, Versicherungsschutz in wichtigen Sparten wie beispielsweise der Berufsunfähigkeitsversicherung zu bezahlbaren Beiträgen zu bekommen. Da niemand unbegrenzt viel Geld für Versicherungen ausgeben kann und will, ist es umso wichtiger zu wissen, welche Versicherung zu den persönlichen Risiken, aber auch zum Geldbeutel passt.

Der Vortrag zeigt auf, welche verschiedenen Lebensrisiken es gibt und wie diese vor dem Hintergrund des individuellen Versicherungsbudgets am besten abgesichert werden können.

In Kooperation mit dem Haus der Familie Heilbronn.

Dienstag, 10. Okt. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

23210301ZE

Greenwashing bei Geldanlagen



Nils Nauhauser,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Immer häufiger verkaufen Anbieter Geldanlagen mit dem Versprechen, diese seien nachhaltig, oder Anleger*innen würden damit einen positiven Beitrag für die Gesellschaft leisten. Tatsächlich sind viele dieser Werbeversprechen aber nur „Greenwashing“.

Das Thema Nachhaltigkeit ist für immer mehr Menschen wichtig und sie wollen auch bei der Geldanlage darauf achten. Kreditinstitute, Fondsgesellschaften und Versicherer bieten Verbraucher*innen eine zunehmend breite Palette von Geldanlagen an, die nachhaltig sein sollen. Doch etliche Angebote halten nicht, was sie versprechen. Finanzdienstleister*innen kassieren für das gute Gewissen extra ab, ohne den Erwartungen von Verbraucher*innen gerecht werden zu können.

Der Vortrag führt in das Thema Greenwashing bei Geldanlage ein. Kann man Nachhaltigkeit überhaupt definieren und messen? Was sind die ESG-Kriterien? Welchen Beitrag können Anleger*innen und Unternehmen für mehr Nachhaltigkeit leisten? Wie kann man Greenwashing erkennen? Die Gefahr der Irreführung durch Greenwashing und Impactwashing ist groß.

In Kooperation mit der vhs Aalen.

Mittwoch, 11. Okt. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

In Kooperation mit dem Haus der Familie Heilbronn.

Dienstag, 31. Okt. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

23210303ZE

Geldanlage mit ETFs



Werner Bareis,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Wer fürs Alter noch eine positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds. Ein Großteil der Erträge kommt hier bei den Sparenden nicht an, weil Vermittler*innen zuvor abkassieren. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen Fallstricke. Mit ETFs sind in der Regel börsengehandelte Indexfonds gemeint, die etwa die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nachbilden. Da die Aktienmärkte aber auch immer Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht eigentlich für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen und eignen sie sich auch zur Altersvorsorge? Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Wie ETFs funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie die Angebote vergleichen und ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Verbraucher*innen in diesem Vortrag zum Thema, zu dem sie auch ihre eigenen Fragen mitbringen können.

In Kooperation mit der vhs Bad Urach-Münsingen.

Dienstag, 7. Nov. 2023, 18 bis 19:30 Uhr



23210304ZE

Private AltersvorsorgeManuel Mauch,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihre Kunden gerne in für sie schlechtere Neuverträge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf?

Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

In Kooperation mit der vhs Freiburg.

Donnerstag, 9. Nov. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

23210305ZE

Strom- und Gasrechnungen (k)ein Buch mit sieben SiegelnSylvia Scheibenberger,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Einmal im Jahr flattert die Abrechnung des Strom- oder Gasanbieters in den Briefkasten. In der Regel sind diese Schreiben unübersichtlich, mit vielen Informationen zu Entgelten, Steuern, dazu Grafiken, Balken und Tabellen. Für Verbraucher*innen ist es nicht einfach, da den Überblick zu behalten. Energieabrechnungen sind häufig nur mit viel Mühe nachzuvollziehen: Mal fehlt der ursprünglich vereinbarte Preis, mal ist dieser nur schwer zu finden. Wie kann man dennoch erkennen, ob die Rechnung stimmt? Was sind die wichtigsten Punkte, auf die bei der Überprüfung geachtet werden sollte? Die genaue Prüfung der Rechnung lohnt sich immer, nicht nur, wenn eine Nachzahlung fällig ist. So können Verbraucher*innen feststellen, ob der Zählerstand korrekt übernommen wurde oder nur geschätzt ist, ob der richtige Preis berechnet und alle Abschläge berücksichtigt wurden. Der Vortrag klärt wichtige Fragen rund um Strom- und Gasrechnungen. Anhand der letzten Jahresabrechnung können individuelle Nachfragen beantwortet werden.

In Kooperation mit der vhs Heilbronn, Außenstelle Kirchhausen.

Dienstag, 21. Nov. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

23210306ZE

Energieanbieterwechsel einfach gemachtSylvia Scheibenberger,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Immer wieder erschrecken Verbraucher*innen über die Höhe ihrer Jahresabrechnung. Den Tarif oder den Anbieter zu wechseln ist eine gute Möglichkeit, Geld zu sparen. Egal, ob es um einen Wechsel in einen günstigeren Tarif beim bisherigen Versorger oder zu einem anderen Anbieter geht: Verbraucher*innen können mit einem Wechsel beim Strom teilweise mehrere hundert Euro im Jahr sparen. Doch wie kann ein geeigneter Anbieter gefunden werden? Was sollte beim Vertragsabschluss beachtet werden? Der Vortrag informiert darüber, wie ein Wechsel funktioniert und worauf zu achten ist. Er hilft, Fallstricke zu vermeiden, damit der Wechsel möglichst reibungslos läuft und am Ende tatsächlich Geld gespart wird.

In Kooperation mit der vhs Bad Urach-Münsingen.

Dienstag, 5. Dez. 2023, 18 bis 19:30 Uhr

23210307ZE

Richtig versichertMartina Brehme,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Ob Berufsunfähigkeit, kaputtes Auto, Hagelschäden: Für Verbraucher*innen gibt es eine Vielzahl an sinnvollen Versicherungen. Dabei den Überblick zu behalten ist schwierig. Wichtig ist, dass die Versicherungen zum aktuellen Bedarf und zu den jeweiligen Lebensumständen passen. Wie wichtig ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Ab wann sollte man diese abschließen? Ist die Versicherung für Schäden am Smartphone sinnvoll? Welche Möglichkeiten haben Eltern, ihre Kinder gegen Risiken zu versichern? Bei dem großen Angebot an Versicherungssparten sind Leitlinien sinnvoll, um einzuschätzen, welche Versicherung Sinn macht und welche zur aktuellen Lebensphase passt. Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die wichtigen Versicherungssparten und informiert darüber, welche Sparte für wen besonders notwendig und passend ist. Außerdem werden Widerrufs- und Kündigungsmöglichkeiten aufgezeigt.

In Kooperation mit der vhs Landkreis Rastatt.

Montag, 15. Jan. 2024, 18 bis 19:30 Uhr

23211100ZE

Wie Influencer*innen Geld verdienen am Beispiel Instagram, YouTube & Co.

Janine Dietrich

Einen Social Media Account oder Kanal hat heute nahezu jeder – aber nicht jeder verdient Geld

damit. Wie funktioniert das eigentlich? Was muss man an Content anbieten? In welcher Währung wird gezahlt? Und wer zahlt mir überhaupt was für meinen Inhalt? Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Welt, von Affiliate-Links und Werbe-Partnerschaften, eine Welt wo mit Diamanten und Rosen gehandelt wird, ...“

In Kooperation mit der vhs Heilbronn, Außenstelle Untergruppenbach.

Dienstag, 10. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr

23211101ZE

Alternative Suchmaschinen nutzen

Matthias Weller

Der Browser ist das wichtigste Programm, um im Internet zu surfen. Dabei drängen sich andere Such-Apps wie Google in unser Smartphone-Leben. Dieser Vortrag zeigt, dass der Browser die Such-App ersetzen kann und darüber hinaus viele weitere Einstellmöglichkeiten hat. Im Vortrag wird der Browser von Mozilla Firefox sowohl auf einem Windows-Rechner wie auf einem Android-Smartphone gezeigt. Es geht um konkrete Tipps für sicherere Einstellungen. Wir binden in den Browser eine alternative und datensparsamere Suchmaschine ein. Dieser Web-Vortrag ist für Nutzer geeignet, die Android- oder Apple-Geräte verwenden. Wir verwenden dabei ein Notebook oder ein Tablet und ein Smartphone.

In Kooperation mit der vhs Heilbronn.

Mittwoch, 29. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr

23211102ZE

Smart Home Neue digitale Anwendungen im WohnbereichErich Nolte,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Immer mehr Haushalte setzen auf technische Verfahren und vernetzte Haushaltsgeräte – vom Saugroboter über den Rasensprenger und digitalen Assistenzsystemen bis hin zur Heizung. Durch die zentrale Steuerung kann nicht nur Energie eingespart, sondern auch der Lebensalltag deutlich einfacher werden. Doch sind die Daten vor dem Zugriff Dritter sicher? Der Vortrag beleuchtet die Art der Systeme und zeigt den Kosten-Nutzen-Faktor auf. Auch geht der Vortrag auf mögliche Nachteile und Sicherheitsaspekte sowie den Datenschutz eines vernetzten Zuhauses ein.

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Donnerstag, 18. Jan. 2024, 18 bis 19:30 Uhr



BLAUFELDEN

Geschäftsstelle:

Schulzentrum Blaufelden
Johanna Barth

Anmeldung:

Montag bis Donnerstag, 8 bis 11:30 Uhr
Telefon: 07953 98-300

Bankverbindung:

Volksbank Hohenlohe eG
IBAN: DE22 6209 1800 0234 3930 09
BIC: GENODES1VHL

GESUNDHEIT

23230101BL f.

Yoga für alle

Ulla Eckert



Ziel des Kurses ist es, die Asanas des Hatha-Yogas in das tägliche Leben umzusetzen. Die Teilnehmer*innen sollen gemeinsam Atem- und Entspannungübungen machen und dadurch Achtsamkeit und Konzentration verbessern und ihren Körper bewusster spüren. Mitmachen kann jeder, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte oder Decke, ein kleines Sitzkissen und Wasser (evtl. warm) zu trinken

Schulzentrum Blaufelden, Aula
EUR 50,00

Zwei Kurse:

23230101BL
dienstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 8-mal

23230102BL
dienstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: 5. Dez. 2023, 8-mal

23230201BL

Fitness-Mix

Andrea Weihbrecht, Lehrerin

Ein Ganzkörpertraining, bei dem das Herz-Kreislaufsystem, die Ausdauer, die Muskelkraft und

die Koordination gefördert werden. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie vor allem Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Aber auch die Arme werden bei dieser Form vermehrt eingebracht und dadurch mittrainiert. Die fließenden Bewegungsabläufe und die Bewegung im Rhythmus der Musik sorgen für ein spaßiges Trainingserlebnis, ermöglichen Stressabbau und eine Steigerung des emotionalen Wohlbefindens. Ebenso werden Bauch-, Beine- und Po-Übungen miteingebaut. Eine Kombination, bei der jeder Teilnehmer auf seine Kosten kommt.

Bitte mitbringen: Handtuch und/oder Matte, Getränk

montags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 10-mal
Gymnastikhalle
EUR 40,00

SPRACHEN

23240401BL
Französisch für Teilnehmer*innen mit mittleren Grundkenntnissen
Dagmar Dreschner

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die französische Sprache und alles, was in Frankreich passiert, interessieren. Wir lesen, hören und diskutieren über Texte und Dialoge zu alltäglichen und landeskundlichen Themen. Um die Sprache richtig zu lernen, legen wir auch Wert auf die Grammatik. Bei Fragen steht Ihnen die Kursleiterin unter Tel: 07955 38 96 74 gerne zur Verfügung.

freitags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2023, 10-mal
Schulzentrum Blaufelden, Eingang Kleistweg
EUR 80,00

23240661BL
Englisch für Fortgeschrittene B1+
Bodo Tegethoff

This semester we will focus on reading and discussing English short stories (British and American). Also, our skills in spoken everyday-language will get some support. New students are very welcome. Have no fear! We don't bite. Hier für alle, die sich nicht trauen: Wer auf Englisch ein Bier bestellen kann - und dann auch eins bekommt - ist bei uns willkommen. Unmögliches wird nicht verlangt.

dienstags, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: 12. Sept. 2023, 10-mal
Schulzentrum Blaufelden
EUR 90,00

FICHTENAU

Anmeldung:

Gemeinde Fichtenau
Volkshochschule

Leitung:

Nicole Renz
Hauptstraße 2,
74579 Fichtenau
Telefon: 07962 892-12



Anmeldezeiten:

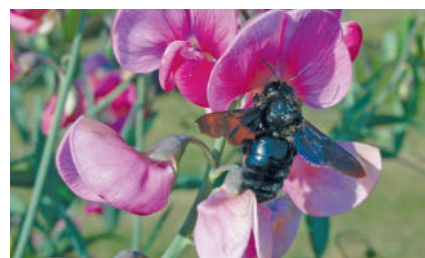
Montag bis Freitag: 8 Uhr - 12 Uhr
E-Mail: vhs@fichtenau.de

Bankverbindung:

VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
IBAN: DE69 622 901 1000 52 52 8006

GESELLSCHAFT • WISSEN

23210400FI
Der bienenfreundliche Hausgarten
Christiane Karger



In der heutigen Zeit wird es für Bienen und andere Insekten oft immer schwieriger, während des Jahres ausreichende Lebensräume und Nahrung zu finden. Ausgeräumte Landschaften, Maismonokulturen, pflanzenarme Kies- und Schottergärten bieten nur wenig Nahrungsquellen. Die Referentin erläutert die aktuelle Problematik und gibt viele anschauliche Tipps, wie jeder durch die richtige Anlage und Pflanzenauswahl im Hausgarten dazu beitragen kann, dass es wieder stärker summt und brummt.

Dienstag, 23. Jan. 2024, 19 bis 21 Uhr
Kultursaal im MediKult
EUR 9,00

23210401FI
Hoch hinauf im Gemüsebeet
Christiane Karger

Eigenes Gemüse, gesunde Ernährung, Urban Gardening sind Begriffe, die derzeit in aller Munde sind. Durch Hoch- und andere Beetformen kann Gemüse auf Flächen angebaut werden, die sonst nicht dafür geeignet wären. Die Kulturzeit-

ten sind kürzer, die Erträge höher als in normalen Bodenbeeten. Man muss sich weniger bücken – ein Aspekt, den nicht nur Ältere zu schätzen wissen. In der Zwischenzeit gibt es unzählige Varianten und diverse Materialien, die für eine Konstruktion in Frage kommen und auch noch schön aussehen. Die Referentin erläutert anhand zahlreicher Bilder die Anbaumethoden von Gemüse auf unterschiedlichen Ebenen mit ihren Vor- und Nachteilen. Tipps zu Bau und Pflege von Hochbeeten ergänzen den Vortrag. Zudem lernen Sie noch einige „ungewohnte“ Anbauvarianten kennen.



Dienstag, 27. Feb. 2024, 19 bis 21 Uhr
Kultursaal im MediKult
EUR 9,00

KUNST • KREATIVITÄT

23220700FI f.
Acrylmalkurse für Erwachsene

Petra Eberhardt

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jeder ist willkommen, im großzügigen Atelier des Rathauses Fichtenau-Wildenstein verschiedene Techniken auszuprobieren und sein eigenes Kunstwerk fürs Haus oder als Geschenk zu erschaffen. Es werden verschiedene Maltechniken geübt und erläutert.

Rathaus Wildenstein
EUR 85,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23220700FI
montags, 18 bis 20 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 8-mal

23220701FI
dienstags, 9:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 8-mal

23220702FI f.
Acrylmalkurs für Kinder ab 7 Jahren

Petra Eberhardt

Der Kurs ist für Kinder gedacht, die gerne malen und sich hierzu in einer kleinen Gruppe unter

Anleitung regelmäßig treffen möchten. Wir üben verschiedene Techniken wie z. B. Nass in Nass, Spachteltechnik, Kratztechnik usw. Wir lernen Farben mischen, hell und dunkel malen und einiges mehr.

Rathaus Wildenstein
EUR 24,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23220702F
dienstags, 16:15 bis 18:15 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 3-mal

23220703FI
dienstags, 16:15 bis 18:15 Uhr
Beginn: 7. Nov. 2023, 3-mal

Zu den Acrylmalkursen bitte mitbringen: Acrylfarben in den Grundtönen (gelb, blau, rot, weiß und schwarz), ein paar Pinsel in verschiedenen Größen aus Kunsthaar und Borste, Malpappe oder Keilrahmen, großer Wassertopf (mit Deckel zum Mischen), Küchenrolle oder Lappen

23220900FI

Anfängernähkurs für Kinder ab 9 Jahren

Karin Häußer, Elsbeth Burk

Du bist noch nie an einer Nähmaschine gesessen und möchtest nun den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und die wichtigsten Grundtechniken des Nähens kennenlernen. Nach ersten „Fahrversuchen“ nähst du ein oder mehrere kleine Projekte sowie eine Wimpelkette, die du an deinem Lieblingsort aufhängen kannst. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Nähnaedeln, soweit vorhanden eine Stoffschere und Baumwollstoffreste für die Wimpelkette, jeweils in der Größe von ca. 20 cm x 30 cm mit farblich passendem Qualitätsnähgarn, etwas zum Trinken

Freitag, 13. Okt. 2023, 15 bis 17:30 Uhr und
Samstag, 14. Okt. 2023, 10 bis 12:30 Uhr
Schule Unterdeufstetten,
Multifunktionsraum
EUR 35,00 zzgl. Materialkosten von ca.
EUR 5,00, die im Kurs abgerechnet werden

23220901FI

Aufbau-Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren

Karin Häußer

Mit der Nähmaschine bist du vertraut und hast Nähmaschinenkenntnisse? Du nähst eine Krimskramtasche, die du mit Kleinigkeiten, Kosmetika und vielem mehr füllen kannst. Beim Zuschnitt, Reißverschluss Einsatz bis zur Fertigstellung erhältst du Tipps und Kniffs, evtl. auch

bei einem weiteren kleinen Gegenstand. Eine Einkaufsliste für den Stoffeinkauf kann nach der Anmeldung bei der Kursleiterin erfragt werden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Nähnaedeln, Qualitätsnähgarn, soweit vorhanden eine Stoffschere, etwas zum Trinken.



Donnerstag, 2. Nov. 2023 und
Freitag, 3. Nov. 2023, jeweils 10 bis 12:30 Uhr
Schule Unterdeufstetten,
Multifunktionsraum
EUR 35,00 zzgl. Materialkosten von ca.
EUR 5,00, die im Kurs abgerechnet werden

GESUNDHEIT

23230101FI

Qigong

Klaus Hölzemann, Übungsleiter für Qigong und autogenes Training

Qigong beinhaltet Meditations-, Bewegungs- und Atmungsübungen, die regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen wirken können. Die Übungen sind langsam und ruhig und können von jedem ausgeführt werden. Wir arbeiten mit den 27 Gesundheitsübungen und Elementen aus anderen Qigong Formen in Verbindung mit Sitz- und Stehmeditation. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen werden größtenteils im Stehen ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Schuhe

mittwochs, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 10-mal
Bürgerhaus Wildenstein, Zimmer 1
EUR 75,00

23230102FI

Autogenes Training

Klaus Hölzemann, Übungsleiter für Qigong und autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen und bei der Bewältigung von Alltagsstress helfen kann. Einmal unter professioneller Anleitung erlernt, kann die Technik des Autogenen Trainings



selbstständig angewandt werden und kann helfen, psychosomatische Beschwerden, Ängste, Schlafstörungen sowie chronische Schmerzzustände zu lindern und zu einer ganzheitlichen Entspannung von Körper, Geist und Seele verhelfen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, evtl. Getränk

mittwochs, 9:45 bis 10:45 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 6-mal
Bürgerhaus Wildenstein, Zimmer 1
EUR 40,00

23230103FI

Hatha-Yoga für Frauen und Männer

Iris Haney, Yoga-Lehrerin

Yoga ist ein Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zur Gelöstheit und Entspannung im Alltag. Im Kurs nähern wir uns diesem Ziel durch das Praktizieren von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Decke und warme Socken

donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2023, 10-mal
Turnhalle Matzenbach, Bürgersaal
EUR 70,00

23230201FI f.

Fit mit Aqua-Fitness

Martina Görgler

Aqua-Fitness ist ein gesundes und vor allem gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Spaß macht und für jedermann bzw. jede Frau jeglichen Alters geeignet ist. Es verbessert Kraft und Ausdauer und aufgrund des Wasserauftriebs werden Sehnen und Gelenke entlastet. Gleichzeitig wird durch den hydrostatischen Druck des Wassers das Bindegewebe massiert und der Körper geformt.

Bitte mitbringen: Handtuch und Badekleidung

Schule Unterdeufstetten, Schwimmbad
EUR 60,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23230201FI
montags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 9. Okt. 2023, 14-mal

23230202FI
montags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 9. Okt. 2023, 14-mal

VORTRÄGE IM MEDIKULT



23230305FI

Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule: Symptome, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

Dr. med. Henryk Kalbarczyk,
Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie der ANregiomed Klinik Dinkelsbühl

Bandscheibenvorfälle an der Halswirbelsäule treten mit einer Häufigkeit von 50 Fällen auf 100.000 Einwohner pro Jahr auf. Durch den Austritt von Bandscheibengewebe in den Spinalkanal können dabei, je nach Lokalisation, entweder das Rückenmark oder seitlich die Nervenwurzel komprimiert und geschädigt werden. In einem Vortrag am Dienstag, den 23. Mai, im Konzertsaal im Dinkelsbühler Spitalhof beschreibt Dr. med. Henryk Kalbarczyk, Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie der ANregiomed Klinik Dinkelsbühl, die typischen Symptome, die notwendige Diagnostik sowie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten dieser Erkrankung, die von der Krankengymnastik und Physiotherapie über lokale Infiltrationsbehandlungen bis hin zur operativen Therapie reichen.

Dienstag, 19. Sept. 2023, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

23230306FI

Moderne Therapie bei Divertikulitis

Dr. med. Uwe Jordan,
Sektionsleiter Allgemein- und Viszeralchirurgie der ANregiomed Klinik Dinkelsbühl

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung weist ab einem bestimmten Alter Ausstülpungen der Darmwand auf. Wenn es zu einer Entzündung dieser sogenannten „Divertikel“ kommt, kann

23230203FI ff.

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Anita Silbermann, Sportlehrerin und Schwimmmeisterin



Die Kinder erlernen die Grundzüge des Schwimmens und Tauchens. Durch spielerische Anre-

die Behandlung zumeist konservativ erfolgen und die Verabreichung von Antibiotika führt – zumindest vorübergehend – zur Abheilung. Wann wird man den Betroffenen jedoch zu einer operativen Therapie raten? Und wie sehen die operativen Möglichkeiten im Zeitalter der „Schlüsselloch-Chirurgie“ aus?

Dienstag, 17. Okt. 2023, 18:30 bis 19:30 Uhr

23230307FI

Wieder voll im Leben mit Gelenkersatz Sichere und bewährte Verfahren der Endoprothetik

Markus Sporkmann

In Deutschland sind mehr als die Hälfte aller über 50-Jährigen an zumindest einem Gelenk von Arthrose betroffen und dadurch in ihrer Mobilität und Lebensqualität mehr oder weniger stark eingeschränkt. Wenn konservative Methoden wie Medikamente oder Physiotherapie ausgeschöpft sind, kann ein künstliches Gelenk die Chance auf ein neues Leben in Bewegung bieten. Wie lange eine solche Gelenkprothese hält und wie gut der Patient im Alltag damit zurechtkommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. In seinem Vortrag beleuchtet unser Experte diese Aspekte und berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung als Operateur. Im Anschluss steht der Mediziner den Zuhörern für Fragen und Diskussionen gerne zur Verfügung. Anmeldung erforderlich

Dienstag, 21. Nov. 2023, 18:30 bis 19:30 Uhr

Die Vorträge sind kostenfrei.
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

gungen können bereits unsere Jüngsten ein gewisses Mindestmaß an Sicherheit und Selbstständigkeit im Wasser gewinnen und Ängste verlieren. Die Kinder erlernen nicht nur die einzelnen Schwimmstile, sondern auch ihre korrekte technische Ausführung.

Auch der Erwerb des Seepferdchen-Abzeichens ist möglich. Die Gebühren für die Abzeichen sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit der Dozentin verrechnet. Der Schwimmkurs findet in Kooperation mit der Christoph-von-Pfeil-Schule statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung

Schule Unterdeufstetten, Schwimmbad
EUR 150,00

Sechs Kurse:

23230203FI
dienstags bis freitags, 10 bis 11 Uhr
und 14 bis 15 Uhr
Beginn: 31. Okt. 2023

23230204FI
dienstags bis freitags, 11 bis 12 Uhr
und 15 bis 16 Uhr
Beginn: 31. Okt. 2023

23230205FI
dienstags bis freitags, 12 bis 13 Uhr
und 16 bis 17 Uhr
Beginn: 31. Okt. 2023

23230206FI
mittwochs bis samstags, 10 bis 11 Uhr
und 14 bis 15 Uhr
Beginn: 27. Dez. 2023

23230207FI
mittwochs bis samstags, 11 bis 12 Uhr

und 15 bis 16 Uhr
Beginn: 27. Dez. 2023

23230208FI
mittwochs bis samstags, 12 bis 13 Uhr
und 16 bis 17 Uhr
Beginn: 27. Dez. 2023

23230300FI
Clean Eating – sauberes Essen

Birgit Köhnlein

Viel zu oft werden Nahrungsmittel konsumiert, welche versteckten Zucker und anderes Füllmaterial enthalten. Diese hoch verarbeiteten Nahrungsmittel stören die wichtigen Stoffwechselfvorgänge des Körpers und haben nichts mit Clean Eating zu tun. Im Kurs wird aufgezeigt, welche Lebensmittel bzw. welche Gerichte dem Clean Eating entsprechen und wie es sich im Alltag integrieren lässt. Wer sich bewusst nach Clean Eating ernährt, spürt immer mehr, welche Lebensmittel dem Körper wirklich guttun. Auf

diese Weise wird die Leistungsfähigkeit, die Vitalität und das Wohlbefinden gesteigert.

Montag, 13. Nov. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Schule Unterdeufstetten, Küche
EUR 15,00

23230301FI
Oxymel – ein natürliches Heilmittel
Vortrag und Workshop

Sigrid Wolff

Das Heilgetränk Oxymel ist bereits seit der Antike bekannt. Übersetzt bedeutet es Sauerhonig, denn seine Hauptbestandteile sind Essig und Honig sowie Kräuter oder Gewürze. Der Heiltrunk ist eine gesunde Alternative zu alkoholischen Tinkturen und deshalb auch für Kinder geeignet. Es wird als Heil- und Stärkungsmittel bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt und hilft sogar vorbeugend gegen viele Erkrankungen. Im Vortrag werden die gesundheitlichen Vorteile

KRÄUTER- UND SEIFENKURSE



Kursleiterin :

Inés Hermann

Kursort ist das Bürgerhaus Wildenstein, Zimmer 1

23230405FI

Salbenküche für Kinder der Klassen 1 bis 4

In diesem Kurs erleben Kinder die Natur im Herbst und lernen die Heilkraft der Pflanzen kennen. Wir werden gemeinsam aus Kräutern wie Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn oder Gundermann heilende Salben herstellen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Tiegel oder Gläser

Donnerstag, 2. Nov. 2023, 14 bis 17 Uhr
EUR 10,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 4,00 die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

23230406FI

Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem

Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haushaltshandschuhe, Schürze, Chips-Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks für die fertige Seife

Donnerstag, 12. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
EUR 18,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 5,00, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

23230407FI

Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene

In diesem Kurs sieden wir besonders milde Milchseifen, die sowohl zur Haarpflege als auch als Rasierseifen verwendet werden. Handgesiedete Naturseife ist nicht nur eine Wohltat für die Haut, sondern eignet sich auch hervorragend zur ökologischen Haushaltsreinigung. Wir fertigen Schmierseifen aus pflanzlichen Ölen, Kalilauge und mit natürlichen, mechanischen Hilfsstoffen. Diese sind, wie die Seife selbst, gut biologisch abbaubar und somit sehr umweltfreundlich. Der Einsatz ätherischer Öle in den Putzseifen lässt diese nicht nur gut duften, sondern sie unterstützen auch die Reinigungswirkung und senken die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar. Putzen mit Naturseife schafft gesunde Sauberkeit!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haushaltshandschuhe, Schürze, Schraubgläser, Chips-Dosen oder Tetrapaks für die fertige Seife

Donnerstag, 9. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr
EUR 18,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 5,00, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

23230413FI

Grüner Putzen Ökologische Haushaltsreiniger selbst herstellen

Es ist hinlänglich bekannt, dass viele konventionelle Haushaltsreiniger nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut sind. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad, sondern auch die Seele. In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel einfach selbst hergestellt werden können. Passend zur Jahreszeit werden wir die Reinigungskräfte der Rosskastanie nutzen und einfache, aber wirkungsvolle Produkte herstellen.

Bitte mitbringen: saubere Flaschen/Schraubgläser für die Putzmittel

Donnerstag, 30. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr
EUR 15,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 4,00, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden

von Oxymel vermittelt. Anschließend wird im Workshop der Heiltrunk selbst hergestellt.



Bitte mitbringen: 2-3 kleine Gläser mit Deckel

Freitag, 20. Okt. 2023, 19 bis 21:30 Uhr
Bürgerhaus Wildenstein, Zimmer 1
EUR 10,00 zzgl. Materialkosten von ca. EUR 6,00

23230302FI

Pilates für Anfänger

Andrea Walter

Hast Du Lust, Dich achtsam und sanft zu bewegen und immer beweglicher und flexibler zu werden? Dann komm doch zu einer Schnupperstunde ins Pilates. Durch bewusste Atmung und achtsame Körperübungen lernst Du Deine Muskeln gleichmäßig zu trainieren und Haltungsschwächen zu korrigieren und Deinen Körper bewusster wahrzunehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk, kleines Handtuch und evtl. Decke für die Entspannung

mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2023, 8-mal
Turnhalle Matzenbach, Bürgersaal
EUR 45,00

23230303FI

Pilates für Fortgeschrittene

Andrea Walter

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Erfahrungen mit Pilates haben. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung, trainiert gleichmäßig die Muskulatur, stärkt das Körperbewusstsein und erfrischt den Geist. Sie verbessern durch regelmäßige Übung Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Wir beenden die Stunde immer mit einer kleinen Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk, kleines Handtuch und Decke

mittwochs, 20 bis 21 Uhr
Beginn: 4. Okt. 2023, 12-mal
Turnhalle Matzenbach, Bürgersaal
EUR 65,00

KOCHKURSE



Kursleiterin:

Petra Müller

Kursort: Schule Unterdeufstetten, Küche

EUR 25,00 zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 15,00, die direkt mit der Kursleiterin verrechnet werden.

Für alle Kurse bitte mitbringen:

Getränke, Geschirrtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisereste.

Schinken-Käse-Gnocchi, klassische Schupfnudeln usw. zu. Diese probieren wir im Anschluss mit leckeren Saucen oder einfach nur mit einer aromatisierten Butter oder Olivenöl.

Mittwoch, 24. Jan. 2024, 18 bis 22 Uhr

23230504FI

Selbst gemachte Cupcakes – süß oder pikant

Die kleinen Törtchen mit ihren cremigen Häuten sind garantiert der Hingucker auf jedem Fest und auch für Backeinsteiger ideal machbar. Wir backen verschiedene Sorten süßer und herzhafter Cupcakes zum sofortigen Verzehr und zum mit nach Hause nehmen.

Freitag, 15. Sept. 2023, 18 bis 22 Uhr

23230505FI

Ideen aus Hefeteig

Ob zum Frühstück, zum Mittag- oder Abendessen, als Snack für zwischendurch oder für den gemütlichen Fernsehabend, süße oder salzige Hefeteig-Kreationen gehen immer. Zusammen backen und probieren wir geschmackvolle Rezeptideen.

Mittwoch, 21. Feb. 2024, 18 bis 22 Uhr

23230506FI

Fingerfood

Fingerfood kommt immer an und lässt sich in Ruhe vorbereiten, sodass Sie als Gastgeberin in Ruhe mit Ihren Gästen plaudern können.

Montag, 11. Dez. 2023, 18 bis 22 Uhr



23230500FI

Marmeladen, Brotaufstriche sowie Brot und Brötchen

Wir kreieren tolle winterliche Marmeladen und Brotaufstriche, dazu backen wir frisches Brot und Brötchen.

Zus. bitte mitbringen: Kleine dekorative Gläser zum Mitnehmen der hergestellten Sachen.

Montag, 18. Dez. 2023, 18 bis 22 Uhr

23230501FI

Suppen und Eintöpfe

Wärmende Suppen und Eintöpfe sind ein leckerer Genuss für lange kalte Winterabende, meist preiswert und gut vorzubereiten. Zusammen bereiten wir verschiedene Suppen- und Eintöpfe zu, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

Dienstag, 14. Nov. 2023, 18 bis 22 Uhr
EUR 25,00 zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von **EUR 14,00**, die direkt mit der Kursleiterin verrechnet werden.

23230502FI

Maultaschen und Ravioli

Zusammen bereiten wir verschiedene Nudelteige zu und füllen sie mit Fisch, Fleisch, Gemüse, Käse oder süßen Füllungen.

Bitte, falls vorhanden, eine Nudelmaschine mitbringen.

Freitag, 13. Okt. 2023, 18 bis 22 Uhr

23230503FI

Knödel, Gnocchi und Schupfnudeln

Wir bereiten zusammen Käseknödel, Semmelknödel, böhmische Klöße, Quarkknödel, Obstknödel, Kartoffel-Gnocchi, Spinat-Gnocchi,



23230304FI

Pilates Ü60

Andrea Walter

Dieser Kurs richtet sich an Ältere, die Freude an der Bewegung haben. Pilates ist ein Training, bei dem Bewegung und Atem in Einklang gebracht werden. Die Übungen finden auf und um den Stuhl statt. Sie verbessern durch abwechslungsreiche Dehn- und Körperübungen Ihre Beweglichkeit, Konzentration und Flexibilität. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk, kleines Handtuch und Decke

dienstags, 9:30 bis 10:30 Uhr
 Beginn: 5. Sept. 2023, 15-mal
 Turnhalle Matzenbach, Bürgersaal
 EUR 80,00

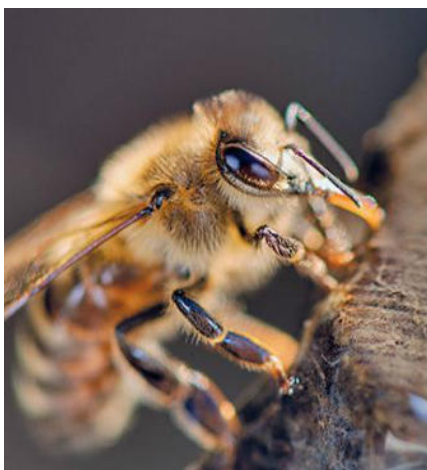
23230401FI

Natürlich schön mit der Honigbiene

Sigrig Wolff

Die Imkerei ist eine althergebrachte Tradition; seit mehreren Jahrtausenden werden in Europa Honigbienen gehalten. Bienen sind für die Umwelt von grundlegender Bedeutung und tragen zudem direkt zum Wohlstand und Wohlbefinden des Menschen bei, indem sie Honig sowie andere Erzeugnisse wie etwa Pollen, Wachs, Propolis oder Gelée royale produzieren. In diesem Kurs wird Spannendes und Wissenswertes rund um die Honigbiene sowie die Entstehung und Gewinnung von Bienenprodukten dargelegt. Im darauf folgenden Workshop werden Grundlagen für die Herstellung von verschiedenen Kosmetikprodukten wie z.B. Lippenbalsam, Honigseife, Handcreme, Honigshampoo oder Bodybutter vermittelt.

Freitag, 29. Sept. 2023, 19 bis 22 Uhr
 Bürgerhaus Wildenstein, Zimmer 1
 EUR 13,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00, die im Kurs abgerechnet werden.



SPRACHEN

23240900FI

Incontro italiano B1

Guido Baron

Unter diesem Namen geht unser Italienischkurs auch in diesem Semester weiter. Incontro Italiano richtet sich an alle Liebhaber der italienischen Sprache mit bereits erworbenem Sprachniveau A2. Gemeinsam wollen wir zunächst das bereits Gelernte auffrischen, wiederholen und üben, um uns dann an die neuen Lektionen 3-5 des Lehrbuchs Chiaro! B1 zu wagen. Ziel des Kurses ist die Niveaustufe B1, mit der Sie dann in der Lage sein werden, viele weitere Alltagssituationen auf Italienisch zu meistern und sich auf Italienisch über das Leben zu unterhalten. Dieser Kurs findet als Präsenzkurs statt. Bei Bedarf kann er aber auch als Onlinekurs angeboten werden.

Lehrbuch:

Chiaro! B1! Nuova edizione: Der Italienischkurs/Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online (Chiaro! – Nuova edizione)
 Hueber Verlag - 11. Jan. 2021
 ISBN-10 : 978 3190454671
 ISBN-13 : 978-3190454679

montags, 18:30 bis 19:30 Uhr
 Beginn: 18. Sept. 2023, 15-mal
 Schule Unterdeufstetten, Handarbeitsraum
 EUR 75,00 zzgl. Materialkosten bei Präsenzunterricht in Höhe von EUR 3,00.

23240901FI

Deutsch am Arbeitsplatz (DaZ A1 bis B2)

Guido Baron

Wir bieten Deutsch als Zweitsprache in Abendkursen für ausländische Arbeitnehmer an. Die Kurse finden in entspannter Atmosphäre als Präsenzkurs bzw. bei Bedarf auch online statt. In Unterrichtseinheiten à 90 Minuten vermitteln wir an 10 Abenden pro Semester die Grundlagen der deutschen Sprache. Die Kurse richten sich je nach Nachfrage an Teilnehmer mit keinen bis sehr wenigen Deutschkenntnissen (A1) oder fortgeschrittene Teilnehmer (A2-B2) und finden vorzugsweise in den Räumen der vhs Fichtenau statt.

Lehrwerke: Spektrum Deutsch A1 bis B2 (Schubertverlag) 24,50 EUR je Band

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
 Beginn: 20. Sept. 2023, 10-mal
 Schule Unterdeufstetten, Handarbeitsraum
 EUR 95,00 zzgl. Materialkosten bei Präsenzunterricht in Höhe von EUR 3,00.

FRANKENHARDT

Leitung:

Stefanie Arnold
 Gemeindeverwaltung
 Frankenhardt
 Crailsheimer Str. 3,
 74586 Frankenhardt



Anmeldung:

Telefon: 0 79 59 91 05-23
 Telefax: 0 79 59 91 05-99
 E-Mail: vhs@frankenhardt.de

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Frankenhardt-Stimpfach
 IBAN: DE48 6006 9442 0051 9060 07
 BIC: GENODE31RFS

GESELLSCHAFT • WISSEN

23210100FR

Frankenhardter machen Geschichte Wie nutze ich ein Archiv?

Helga Steiger



In welchem Archiv findet man was? Und wie sortiert man in der Flut der Informationen, welche einem weiterhelfen und welche nicht? Helga Steiger stellt die Grundlagen zur Nutzung von Archiven vor. Die Teilnehmenden erhalten bei Bedarf Tipps zur Umsetzung eigener Forschungsvorhaben. Teil 1: Grundlagen zur Archivnutzung. Teil 2: Lesekurs: Einführung in die Kurrentschrift. Die Veranstaltungen können unabhängig von einander besucht werden. Helga Steiger ist Kunsthistorikerin und Mitarbeiterin im Stadtarchiv Crailsheim. Sie betreut die Entstehung des Frankenhardter Heimatbuches.

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
 Beginn: 22. Nov. 2023, 2-mal
 Besprechungsraum Rathaus Honhardt
 EUR 18,00

23210401FR

Energie sparen im Haushalt Effizient heizen und Klima schützen

Marco Hampele



Durch die derzeit herrschende Energiekrise wird uns bewusst, **wie** wichtig Energie für uns ist und welche Lebensbereiche unmittelbar betroffen sind. Die explodierenden Kosten stellen für viele Haushalte eine große Herausforderung dar. Auch beim Klimaschutz hilft nur langfristiges Umdenken und das Beschreiten neuer Wege. In diesem Vortrag wirft Marco Hampele einen mittelfristigen Blick auf die Lage und zeigt auf, wie wir künftig heizen werden und welche die gesetzlichen Rahmenbedingungen sind. Kurzfristige



Einsparmaßnahmen werden ebenfalls Thema sein: Einstellen einer Heizkurve, hydraulischer Abgleich, Empfehlungen für das Heizverhalten, die richtige Raumtemperatur, Strom sparen im Haushalt.

In Kooperation mit dem Energiezentrum Wolpertshausen.

Donnerstag, 28. Sept. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt
keine Gebühr

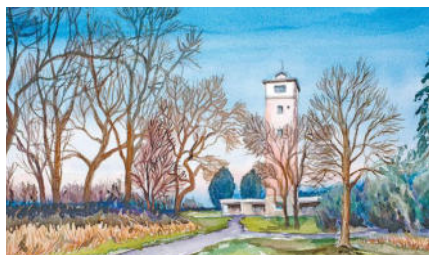
KREATIVITÄT

23220700FR

Hohenloher Landschaften in Aquarell

Bettina Ruppert

Wir beginnen den Kurs mit Übungen zur Mischung und Kontrolle der Wasser- und Farbmengen. Der Bildaufbau einer Landschaft in Vorder-, Mittel- und Hintergrund und die richtige Wahl der Farbtöne für Landschaften in unterschiedlichen Jahreszeiten wird erklärt. Danach zeichnen wir nach Bildvorlage in A4. Es wird mit Bleistift oder Buntstift vorgezeichnet, dann in Einzelschritten der Aquarellauftrag gemacht. Sie lernen, Licht und Schatten zu bestimmen sowie Hell-/Dunkel Kontraste richtig einzusetzen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Samstag, 11. Nov. 2023, 10 bis 16 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt
EUR 60,00

23220702FR

Portraitmalen in Aquarell

Bettina Ruppert

Kursinhalte sind:

- der Aufbau und die Neigungen des Gesichtes zeichnen, sowie Proportionen und Lage von Nase, Mund, Augen, Ohren in Relation zueinander zu verstehen
- Licht und Schatten sowie Farbwerte bestimmen
- Farbtöne fürs Portraitmalen (Basispalette und erweiterte Palettenvorschläge), expressiven Farbauftrag mischen und auf dem Papier anwenden (Nasstechnik, Lasuren, dry-brush)
- essentielle Mischungen für Haut- sowie Schattenfarben (Farbkombinationen und Mischtechniken)
- Farben und Texturen für das Malen von Haaren

Samstag, 4. Nov. 2023, 10 bis 16 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt
EUR 60,00

Für beide Kurse bitte mitbringen: Aquarellpapier A4 oder größer ab 300g, Aquarell-Skizzenbuch für Farbproben und Notizen, Aquarell-Farben, Aquarell-Pinsel Größe 12 oder grösser mit guter Spitze, Bleistift und/oder Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, Wasserbehälter, Lappen, Fön bei Bedarf

GESUNDHEIT

23230100FR

Yogasana Hatha Yoga in der Tradition von BKS Iyengar

Julia Drotlef

In diesem Kurs werden traditionelle Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas) unterrichtet. Diese werden durch viele Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Körperwahrnehmung vorbereitet. Die Ausführung erfolgt mit detaillierter Anleitung und Korrektur. Als Physiotherapeutin achtet die Kursleiterin besonders auf die anatomische Korrektheit in den Haltungen, um die Gesundheit zu fördern und Schäden zu vermeiden. Yogasana hilft, Energie zu schöpfen, Stress zu reduzieren und schenkt Ruhe für Körper und Geist.

Bitte mitbringen: eigene Matte, evtl. Hilfsmittel, wenn vorhanden (Decke, Klötze, Gurt etc.)

montags, 16:30 bis 18 Uhr
Beginn: 9. Okt. 2023, 12-mal
Kindergarten Honhardt

23230102FR

Entschleunigen mit dem Esel für Erwachsene aller Altersklassen

Hanna KoBatz, Erzieherin



fühlungsvermögen und Empathie zu trainieren, bei all dem kann der Esel unser Trainingspartner sein. Und das Wandern durch die Natur lässt uns zur Ruhe kommen und entspannen.

Die Geduld, Gelassenheit und Ruhe des Esels sind Eigenschaften, von denen wir lernen und profitieren können. Sich dem Eseltempo anzupassen, das richtige Gefühl für Nähe und Distanz zu bekommen, analoge Kommunikation zu üben und Ein-

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Freitag, 22. Sept. 2023, 16 bis 17:30 Uhr
Markertshofen 7, Frankenhardt
EUR 15,00

23230300FR

Aktiv und gesund am Morgen HIIT - High Intensity Interval Training

Karin Wüstner

Ein spezielles Trainingskonzept mit hochintensivem Intervalltraining. Ca. 40 Minuten intensive Übungen, Verlassen der Komfortzone mit kurzen Erholungsphasen – das steckt hinter HIIT. Das Training unterstützt die Fettverbrennung, erhöht die Ausdauer und kräftigt das Herz-Kreislaufsystem. Der Stundenabschluss besteht aus 20 Minuten Stretching und Entspannung.

Bitte eine Pulsuhr mitbringen (wenn vorhanden).

mittwochs, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 6-mal
Kommunikationsraum Honhardt,
Feuerwehrmagazin
EUR 35,00

23230301FR f.

Aktiv und gesund am Morgen Ganzkörpertraining in Anlehnung an Pilates mit Beckenbodengymnastik

Karin Wüstner



Ein abwechslungsreiches, ruhiges, entspannendes Programm um alle Muskelgruppen zu trainieren, den Rücken und Beckenboden zu stärken, Bauch und Po zu formen. Auch als Rückbildung geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte und etwas zu Trinken

Kommunikationsraum Honhardt,
Feuerwehrmagazin
EUR 35,00

Zwei Kurse:

23230301FR
mittwochs, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: 15. Nov. 2023, 6-mal



23230302FR
mittwochs, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: 10. Jan. 2024, 6-mal

23230303FR ff.

Rückenfit für Frauen und Männer

Renate Denkert

Die Stunde beginnt mit Lockerungs- und Ausdauer-gymnastik begleitet von Atemübungen. Ziel des Kurses ist es, Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu lindern. Durch ein Muskelaufbautraining der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur soll die Wirbelsäule stabilisiert werden. Auch Faszientraining gehört dazu, ebenso Entspannung zum Abschluss.

Bitte mitbringen: Isomatte, leichte Hallenturnschuhe, Kissen 40x40 cm, Jacke, ein Handtuch, Getränk

Burgberghalle Oberspeltach
EUR 55,00 pro Kurs

Sechs Kurse:

23230303FR
montags, 8:45 bis 9:45 Uhr
Beginn: 11. Sept. 2023, 10-mal

23230304FR
mittwochs, 20 bis 21 Uhr
Beginn: 13. Sept. 2023, 10-mal

23230305FR
donnerstags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 14. Sept. 2023, 10-mal

23230306FR
montags, 8:45 bis 9:45 Uhr
Beginn: 8. Jan. 2024, 10-mal

23230307FR
mittwochs, 20 bis 21 Uhr
Beginn: 10. Jan. 2024, 10-mal

23230308FR
donnerstags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 11. Jan. 2024, 10-mal

23230311FR f.

Selbständig bleiben mit Gymnastik für Männer und Frauen

Renate Denkert

So lange wie möglich selbstständig bleiben, wer möchte das nicht?! Unterstützen Sie dieses Ziel mit Gehschulung, Kräftigung von Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Gedächtnistraining inbegriffen. Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil. Keine Bodengymnastik. Wünsche der Teilnehmer werden so weit als möglich umgesetzt.

Bitte mitbringen: leichte Hallenturnschuhe, leichte Jacke, Kissen 40*40 cm

Burgberghalle Oberspeltach
EUR 45,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23230311FR
montags, 10 bis 10:45 Uhr
Beginn: 11. Sept. 2023, 10-mal

23230312FR
montags, 10 bis 10:45 Uhr
Beginn: 8. Jan. 2024, 10-mal

23230501FR

„Zuckerpause“ Essen ohne Industriezucker

Birgit Köhnlein



Essen ohne das süße Kristall hat viele Vorteile, denn auf diese Weise wird der Kohlenhydratanteil der Nahrung reduziert und dem Körper Gutes getan. Die „Zuckerpause“, wenige Tage, eine Woche, zwei Wochen oder sogar länger legt jeder selbst fest. Im Vortrag wird besprochen, wo die Knackpunkte im Alltag liegen und es werden Alternativen aufgezeigt, dem gewohnten Griff nach Zucker, Süßigkeiten, Kuchen etc. zu entgehen.

Donnerstag, 18. Jan. 2024, 19 bis 20:30 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt
EUR 10,00

23230600FR

HerbstFrau Tanz im eigenen Körperrhythmus

Aische Schwarz

Der Kurs beschäftigt sich mit Techniken von Atmung, Tanz und Körperwahrnehmung. Unter Anleitung der Kursleiterin werden die Kursteilnehmerinnen in Tanz und Atmung den ureigenen Rhythmus spüren und Verspannungen loslassen. Die Kursleiterin hat in Österreich und Portugal zeitgenössischen Tanz, Choreografie und Performance studiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

Samstag, 23. Sept. 2023, 10 bis 13 Uhr
Tanz- und Therapieraum, Brunzenberg 15
EUR 28,00

23230601FR f.

HerbstFrau Connected Body-move

Aische Schwarz

Mit Techniken aus Atem- und Bewegungsmethoden hilft die Kursleiterin den Teilnehmerinnen, sich in den eigenen Körperrhythmus einzufühlen. Durch Wahrnehmungsübungen und Tanz sollen die Teilnehmerinnen Verspannungen loslassen und Raum schaffen für neue Impulse. Außerdem wird die Freude an Bewegung im Alltag gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

Tanz- und Therapieraum, Brunzenberg 15
EUR 75,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23230601FR
donnerstags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2023, 8-mal

23230602FR
donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2023, 8-mal

BERUF / EDV

23250101FR

Präsentationen mit PowerPoint für Schüler*innen ab Klasse 6

Manuela Hartl

In diesem Kurs lernt ihr hilfreiche Techniken für Präsentationen und Referate. Das Erstellen einer übersichtlich gegliederten PowerPoint Präsentation und Formatieren von Schriften sind nach diesem Kurs kein Problem mehr für euch. Besonderer Wert wird dabei auf praktische Übungen gelegt.

Seminarinhalte: Präsentationen planen, vorbereiten, üben und vortragen, Folienaufbau, Folien mit Texten, Bildern, Tabellen und Diagrammen gestalten, SmartArts, Piktogramme, 3D-Modelle und Formeln einfügen, Hyperlinks, Video- und Audiodateien einfügen, Folienübergänge festlegen und Folieninhalte animieren, Notizen erstellen, Verwendung des Folienmasters, Druckformate, Referentenansicht
Word-Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte eigenen USB-Stick mitbringen.

Donnerstag, 15. Feb. und Freitag, 16. Feb. 2024,
jeweils 13 bis 16:15 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt
EUR 90,00





23250102FR

EDV-Profi am Computer für Schüler*innen ab Klasse 5

Manuela Hartl

Der Computer/Laptop ist dir fremd? Du möchtest kleine Texte schreiben oder Tabellen bearbeiten? In diesem Seminar bist du genau richtig! Du lernst die wichtigsten Grundbegriffe und Funktionen für den Einstieg kennen. Besonderer Wert wird dabei auf praktische Übungen gelegt.



Seminarinhalte: den Computer/Laptop starten, Programme starten, Ablageordner anlegen und Dateien richtig ablegen, einfache Texte erstellen, speichern und drucken, einfache Textgestaltungen und Rechtschreibprüfung, Einblick in die Tabellengestaltung

Bitte mitbringen: eigenen USB-Stick

Donnerstag, 15. Feb. und Freitag, 16. Feb. 2024, jeweils 9 bis 12:15 Uhr
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt
EUR 90,00

23250600FR

Knigge für Teens Kommunikation, Auftreten und Umgangsformen im Berufsleben

Gudrun Weichselgartner-Nopper

Das Seminar soll jungen Erwachsenen den Eintritt in das Berufsleben erleichtern und ihnen im Hinblick auf die Umgangsformen im Alltag und bei besonderen Anlässen mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit vermitteln. Ein besonderer Schwerpunkt ist das Thema Tischkultur; bei einem Stehempfang und einem anschließenden gemeinsamen feierlichen Lehr-Essen wird die Theorie in die Praxis umgesetzt und durch Rollenspiele vertieft und in der kleinen Gruppe diskutiert.

Seminarinhalte:

- Sind gute Umgangsformen kalter Kaffee oder entscheidend für den beruflichen Erfolg?
- Der erste Eindruck zählt, der letzte bleibt
- Richtige Begrüßung und Verabschiedung
- Korrektes Bekanntmachen und Vorstellen
- Selbstverständlichkeiten (Bitten, Danken und Entschuldigen)
- Distanz(zonen) und Taktgefühl
- Vom Duzen und Siezen
- Pünktlichkeit und Rücksicht



- Die Kunst des Smalltalks
- Visitenkarte und Titel
- Die Sitzordnung
- Bei einem feierlichen Festessen: Tischkultur
- Der geheime Dresscode

Freitag, 17. Nov. 2023, 16 bis 20 Uhr
Landhotel & Seminarpark RÖSSLE
EUR 70,00 Kursgebühren inklusive einem 3-Gang-Menü und allen Getränken sowie einem Knigge-Zertifikat
Anmeldeschluss: Mittwoch, 1. Nov. 2023

23250601FR

Knigge für Kids

Gudrun Weichselgartner-Nopper



Moderne Umgangsformen werden gemeinsam besprochen und schauspielerisch in Rollenspielen umgesetzt.

Samstag, 18. Nov. 2023, 10 bis 14 Uhr
Landhotel & Seminarpark RÖSSLE

EUR 70,00 Kursgebühr inklusive einem 3-Gang-Menü und allen Getränken sowie einem Knigge-Diplom

23250700FR

Kalender nach der Bullet-Journal-Methode für Anfänger und alle, die ihr Terminchaos in den Griff bekommen wollen

Ines Weidenbacher

Gemeinsam wird ein persönlicher Kalender/Notizbuch gestaltet. Die Dozentin erklärt die Grundstruktur nach dem Erfinder des Bullet Journals Ryder Caroll, zeigt verschiedene Ansätze und gibt Anregungen, was alles in einem Bullet Journal enthalten sein kann. Unter Anleitung entwirft jede*r Teilnehmer*in die ersten Seiten in seinem persönlichen „BuJo“.

Kreatives Planen für mehr Struktur in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit, um alle Termine und To-dos im Blick zu behalten, aber auch Tagebuch zu führen und persönliche Notizen festzuhalten.

Bitte mitbringen: Notizbuch (Infos dazu erhalten Sie bei Anmeldung)

mittwochs, 18 bis 21 Uhr
Beginn: 25. Okt. 2023, 2-mal
Bürgersaal im Rathaus Gründelhardt
EUR 40,00, Materialkosten von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.



GERABRONN

Leitung:

Annette Wolf
Stadtverwaltung
Gerabronn
Blaufeldener Straße 8
74582 Gerabronn



Öffnungszeiten wie die Stadtverwaltung :

Mo - Fr: 8.00 Uhr - 12.00 Uhr
Mo: 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Mi: 16.00 Uhr - 18.00 Uhr

Telefon: 07952 604-29

Telefax: 07952 604-60

E-Mail: annette.wolf@gerabronn.de

Bankverbindungen:

Sparkasse Schwäbisch Hall-Crailsheim
IBAN: DE43 6225 0030 0002 6000 13
BIC: SOLADES1SHA

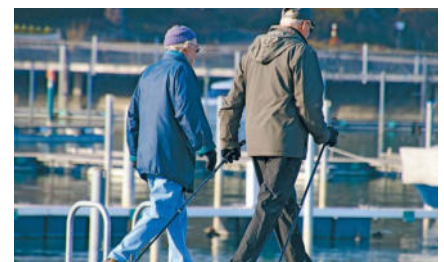
Volksbank Hohenlohe eG
IBAN: DE42 6209 1800 0200 0530 00
BIC: GENODES1VHL

GESELLSCHAFT • WISSEN

23210300GE

Altersvorsorge leicht gemacht

Julia Weidner, Deutsche Rentenversicherung



Was bekomme ich eigentlich später einmal als Rente? Ist, um den gewohnten Lebensstandard zu halten, eine zusätzliche Altersvorsorge wichtig? Möglichkeiten zur zusätzlichen Altersvorsorge gibt es viele – sei es betrieblich oder privat, mit Riester- oder Rürup-Verträgen. Welcher Weg ist der richtige und wie unterstützt mich der Staat dabei? Die unabhängige Fachreferentin informiert über das komplexe Thema, vermittelt Grundwissen und beantwortet Ihre Fragen.

In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Donnerstag, 9. Nov. 2023, 18 bis 20 Uhr
Gymnasium Gerabronn, Musiksaal (Fachraumtrakt)
Keine Gebühr

23210401GE

Kleidertauschparty
Tauschglück statt Fast Fashion

Trennen Sie sich von Ihren Schrankleichen und tauschen mit anderen Ihre ausgemusterten Schätze. Neben der Chance, günstig, fair und nachhaltig an neue Kleider zu kommen, werden Arbeitsbedingungen in Textilfabriken und Hintergründe der Bekleidungsindustrie näher beleuchtet. Wenn es doch einmal ein neues Teil im Schrank sein soll, können Sie sich informieren, auf welche Siegel und Textil-Labels Sie beim Kauf achten können, wenn Sie Wert auf sozial und ökologisch hergestellte Kleidung legen.

Bitte beachten:

- maximal zehn gewaschene Kleidungsstücke auf Kleiderbügeln
- Kleidung ab Größe 34 ohne Flecken und Löcher
- **keine** Schuhe, Unterwäsche, Socken
- Tauschen 1:1
- ab 19 Uhr unbegrenzte Mitnahme

Eine Veranstaltung innerhalb des Projekts „Verbraucherbildung in Baden-Württemberg“.



Freitag, 20. Okt. 2023, 18 bis 19:30 Uhr
Gerabronn, Foyer Stadthalle
Keine Gebühr

23210901GE

Nordeuropa
Filmabend mit Siegrun und Gerd Kamer

An diesem Filmabend werden Sie zu zwei besonderen Reisezielen in Nordeuropa entführt: Schwedisch Lappland im Winter und Irland im Frühling. Lappland wird ebenfalls als die letzte Wildnis bezeichnet. Und genau hierhin, in den Polarkreis, führt uns die Fotoreise im Winter. Zu Fuß, mit Schneeschuhen und per Hundeschlitten geht es durch die verschneite, wilde Natur. Zum Schluss besuchen wir das bekannte Eishotel und sehen das Polarlicht in Kiruna.

Der Film über Irland zeigt die atemberaubende Natur, magische Ruinen, malerische Küstenorte und das bezaubernde Dublin. Ausschnitte aus Celtic Steps geben Einblicke in die irische Kultur. Die Show vereint den populären irischen Stepptanzes mit traditioneller Musik.



Dienstag, 28. Nov. 2023, 19:30 bis 20:30 Uhr
Saal im Progymnasium, Gerabronn
EUR 5,00

KUNST • KREATIVITÄT

23220511GE

Eurythmie

Claudia Peinelt, Musiklehrerin

Vor über 100 Jahren ist die Bewegungskunst Eurythmie durch Rudolf Steiner ins Leben gerufen worden. Sie ist eine besondere Formensprache. Der Mensch selbst dient hierbei als Instrument. Es ist die an und durch den Menschen sichtbar werdende Sprache. Weitere Grundlagen der Eurythmie werden geübt. Die Bewegungen, die für alle Altersgruppen geeignet sind, können belebend auf den Geist und harmonisierend auf den ganzen Organismus wirken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe

dienstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 12-mal
Saal im Progymnasium, Gerabronn
EUR 185,00

GESUNDHEIT

23230001GE

Unser Immunsystem
gesunde Abwehr das ganze Leben

Heidegret Mayer, Heilpraktikerin



Ein spannendes Thema, das in heutiger Zeit ganz wesentlich ist. Störungen im Abwehrsystem nehmen zu. Viele Menschen leiden unter ständigen Infekten oder Autoimmunerkrankungen. Was ist dieses System eigentlich? Was geht da im Körper vor sich? Die Dozentin wird an diesem Abend fachkundig und mit einer Dosis Humor über das Immunsystem referieren. Heidegret Mayer, ist seit mehr als 40 Jahren in der eigenen Naturheilpraxis tätig.

Donnerstag, 5. Okt. 2023, 20 bis 21:30 Uhr
Saal im Progymnasium, Gerabronn
EUR 5,00

23230101GE f.

Yoga zum Wohlfühlen und Entspannen

Daniel Laub

Yoga hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gibt Kraft für die täglichen Anforderungen des Lebens. Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich!

In Kooperation mit der vhs Langenburg.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte für den Boden, bequeme Kleidung, warme Decke, dicke Socken und kleines Kissen

Grundschule Gerabronn, Aula

Zwei Kurse:

23230101GE
donnerstags, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 8-mal
EUR 61,00

23230102GE
donnerstags, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 23. Nov. 2023, 9-mal
EUR 69,00

23230111GE ff.

Qigong und Achtsamkeit
im Jahreslauf

Sabine Kantenwein-Galonska

Qigong ist eine leicht erlernbare Methode, die Teil der traditionellen chinesischen Medizin ist und sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt. Sie ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen werden vorbeugend zur Gesundheitspflege und Entspannung sowie zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit praktiziert. Ruhig fließende Bewegungen bewirken eine Lockerung des Körpers, die Vertiefung des Atems und die Beruhigung des Geistes.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Saal im Progymnasium, Gerabronn

Sechs Kurse:

23230111GE
donnerstags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 8-mal
EUR 66,00

23230112GE
donnerstags, 16 bis 17:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 8-mal
EUR 66,00

23230113GE
donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 8-mal
EUR 66,00

23230114GE
donnerstags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 23. Nov. 2023, 8-mal
EUR 66,00

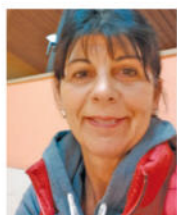
23230115GE
 donnerstags, 16 bis 17:30 Uhr
 Beginn: 23. Nov. 2023, 8-mal
 EUR 66,00

23230116GE
 donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
 Beginn: 23. Nov. 2023, 8-mal
 EUR 66,00

23230201GE

Gymnastik für Frauen

Angelika Dausch



Dieser Kurs beinhaltet ein Gymnastikprogramm für Frauen, sowohl zur Kräftigung, Dehnung, Stabilisierung als auch zur Koordination und Körperwahrnehmung.

Gezielte Übungen aus dem Beckenbodentraining fließen hier mit ein. Verschiedene Klein- und Handgeräte gestalten die Stunden abwechslungsreich. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

dienstags, 19 bis 20 Uhr
 Beginn: 19. Sept. 2023, 8-mal
 Gymnasium Gerabronn, Neuer Gymnastikraum (Klassentrakt II)
 EUR 44,00

23230241GE f.

Aquafitness

Nicole Klingler-Schultz

Das Ganzkörpertraining Aquafitness wird im Flach- oder Tiefwasser mit oder ohne Geräte durchgeführt. Vor allem Wasserauftrieb und -widerstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer in einem abwechslungsreichen Übungsprogramm. Jeder und jede kann daran teilnehmen – ob Schwangere, Senioren oder gesundheitlich Vorbelastete.

In Kooperation mit der DLRG OG Gerabronn.

Bitte mitbringen: Handtücher, Badekleidung, ein Paar Socken, Getränk (keine Glasflaschen)

Hallenbad Gerabronn
 EUR 80,00, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins Hallenbad.

Zwei Kurse:

23230241GE
 dienstags, 20 bis 20:45 Uhr
 Beginn: 26. Sept. 2023, 8-mal

23230242GE
 dienstags, 20:45 bis 21:30 Uhr
 Beginn: 26. Sept. 2023, 8-mal

KÖRPER UND SEELE



Kursleiterin: Regine Carl

23230121GE

Besser schlafen für ein gesünderes Leben

Schlaf ist ein richtiges Wundermittel und gut zu schlafen hat erhebliche positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Toll daran ist, dass dieses Wundermittel kostenlos ist. Schlechter Schlaf begünstigt leider die Entstehung von verschiedenen Krankheiten.

An diesem Abend geht es um unsere Schlafgewohnheiten:

- So viel Schlaf wie möglich oder wie nötig?
- Teufelskreis Schlafstörungen
- Was können wir für einen besseren Schlaf tun?
- Power Nap
- Wie Ernährung unseren Schlaf beeinflusst
- Schlafstadien und ihre Bedeutung.

Montag, 13. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
 Saal im Progymnasium, Gerabronn
 EUR 8,00

23230122GE

„Kopf-Kiefer-Nacken“ Ganzheitliche Übungen für wohltuende Entspannung

„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht?! Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck – der Alltag hinterlässt Spuren in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und lernen Sie unterschiedliche Entspannungselemente kennen, die zu einer Entlastung der „Kopf-Kiefer-Nacken“-Region und des gesamten Körpers beitragen können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Getränk

dienstags, 19:30 bis 21 Uhr
 Beginn: 14. Nov. 2023, 4-mal
 Saal im Progymnasium; Gerabronn
 EUR 32,00

23230251GE

Nordic Walking

Lydia Renner

Nordic Walking ist ein sanftes, gelenkschonendes und leicht zu erlernendes Ganzkörpertraining. Es kann das ganze Jahr an der frischen Luft ausgeübt werden und verbessert die persönliche Ausdauer. Fast alle Muskeln werden beansprucht, insbesondere die Bein- und Po-Muskulatur. Der Stockeinsatz ermöglicht auch eine Kräftigung der

23230131GE

Entspannende Ruhepunkte Balance, Atem, Klang und Meditation

Wir alle benötigen immer wieder Ruhepunkte in unserem Alltag und Möglichkeiten für die Balance in unserem Leben. An diesem Abend erwarten Sie Bewegungs-, Atem- und Entspannungselemente, sowie wohltuende Klänge, Texte und Meditation, die Körper, Geist und Seele dabei unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte und was Sie zum Wohlfühlen brauchen

Mittwoch, 24. Jan. 2024, 19:30 bis 21 Uhr
 Grundschule Gerabronn, Aula
 EUR 8,00

23230151GE

Lachyoga Lachen als inklusives Erlebnis

Lachen ist gesund, aber was passiert in uns, wenn wir lachen und was haben wir für einen Nutzen davon? Lachyoga kann Energie und Kraft für den Alltag schenken. Es ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn-, und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Lachübungen. Durch Blickkontakt kommt man schnell in ein echtes Lachen hinein und entdeckt die kindliche Verspieltheit neu. Lachyoga erfordert keinerlei Vorkenntnisse und kann von Jung und Alt praktiziert werden. An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes über das Lachen sowie Lachyoga in Theorie und Praxis in einer Runde von Menschen mit und ohne Behinderung.

In Kooperation mit den Weckelweiler Gemeinschaften.

Dienstag, 7. Nov. 2023, 19 bis 20 Uhr
 Gerabronn, Bügenstegen 9, Saal im Margareta-Woloschin-Haus
 EUR 8,00

Arm- und Schultermuskulatur. Im Vordergrund steht jedoch die Freude an der Bewegung denn: „Besser gemeinsam unterwegs als alleine zu Haus“

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und – wer hat – Nordic-Walking-Stöcke

mittwochs, 9 bis 10 Uhr
 Beginn: 27. Sept. 2023, 5-mal
 Treffpunkt: Bahnhof, Gerabronn
 EUR 25,00

HEILKRÄUTERKURSE

**Kursleiterin:**

Tanja Kaufmann,
Heilkräuterpädagogin

Bitte mitbringen: Messer, Brett, Mörser

Dienstag, 26. Sept. 2023, 18 bis 21 Uhr
Gymnasium Gerabronn, Lehrküche
(Klassentrakt I)

EUR 15,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von
EUR 8,00, die direkt mit der Kursleiterin
abgerechnet werden.

EUR 15,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von
EUR 12,00, die direkt mit der Kursleiterin
abgerechnet werden.

23230417GE

Die Geschichte des Räucherns

Sie erfahren viel über geschichtliche Hintergründe und die verschiedenen Arten des Räucherns und stellen selbst individuelle Räucher-mischungen her.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel zum Mischen
des Räucherwerks

Dienstag, 21. Nov. 2023, 19 bis 21 Uhr
Gymnasium Gerabronn, Lehrküche
(Klassentrakt I)

EUR 10,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von
EUR 8,00, die direkt mit der Kursleiterin
abgerechnet werden.

23230418GE

Rauhnächte**Was macht sie so besonders?**

Die Rauhnächte können im heutigen oft turbulenten Alltag eine bewusste Unterbrechung darstellen. Im Vortrag hören Sie, wie Sie diese besondere Zeit für sich nutzen können und erfahren viel Wissenswertes über die alten Bräuche.

Montag, 4. Dez. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Saal im Progymnasium; Gerabronn
EUR 8,00

23230419GE

Hustenbonbons herstellen

Die kalte Winterzeit ist oft begleitet von Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Heute stellen sie unter fachlicher Anleitung verschiedene Drops her, die sie gut durch diese Zeit begleiten können und erfahren viel Wissenswertes über deren Inhaltsstoffe.

Bitte mitbringen: Backblech, Silikonform mit
kleinen Vertiefungen

Montag, 15. Jan. 2024, 18 bis 21 Uhr
Gymnasium Gerabronn, Lehrküche
(Klassentrakt I)

EUR 15,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von
EUR 12,00, die direkt mit der Kursleiterin
abgerechnet werden.

23230411GE

Herbstwanderung mit anschließender Verarbeitung

Welche Kräuter kann man jetzt noch ernten und wie verwenden? Wir erhalten einige Infos über die Zeit des sogenannten Frauendreibigers, die große Sammelzeit vieler Kräuterfrauen rund um die Tag- und Nachtgleiche im Herbst. Sammeln werden wir die letzten Kräuter, um unser Immunsystem für den kommenden Winter zu stärken.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Mörser
(falls vorhanden)

Freitag, 22. Sept. 2023, 17 bis 20 Uhr
Gerabronn, Bügenstegen,
Parkplatz an der Brettach
EUR 15,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von
EUR 8,00, die direkt mit der Kursleiterin
abgerechnet werden.

23230412GE

Bitter macht fitter für den Herbst

Sie erhalten in diesem Vortrag Informationen zu den Herbstkräutern mit ihren Bitterstoffen und warum diese nicht nur im Frühjahr gefragt sind. Wir erfahren auch, warum es sinnvoll ist, im Herbst den Darm zu entschlacken und sich somit auf den Winter vorzubereiten.

Montag, 18. Sept. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Saal im Progymnasium, Gerabronn
EUR 8,00

23230413GE

Beerenkräfte

Aus Holunder, Weißdorn, Hagebutte, Schlehe und Co. stellen wir u. a. einen leckeren Likör her und erfahren mehr über die Vitaminbomben des Herbstes und wie man gesund durch die Herbst- und Winterzeit kommt.

23230414GE

Saponine**Was ist das und was können sie?**

Sie erfahren in diesem Vortrag viel Wissenswertes über die Saponine, die sogenannten Seifenstoffe und deren Wirkung in unserem Körper und für den Alltag. Zusätzlich bekommen Sie ein ausführliches Rezept mit Anleitung zur Herstellung eines pflanzlichen und umweltfreundlichen Waschmittels.

Montag, 16. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Progymnasium Gerabronn, Saal
EUR 8,00

23230415GE

Flüssigseife und feste Haarseife selbst gemacht

In diesem Kurs lernen Sie, wie man eine flüssige Waschlotion und eine feste Haarseife aus natürlichen Zutaten herstellt und bekommen neue Impulse für selbstgemachte Geschenkideen.

Bitte mitbringen: Schraubglas 500 ml, Brett,
Messer

Dienstag, 31. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr
Gymnasium Gerabronn, Lehrküche
(Klassentrakt I)

EUR 15,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von
EUR 12,00, die direkt mit der Kursleiterin
abgerechnet werden.

23230416GE

Salbenküche**für viele Beschwerden im Alltag**

Sie erhalten Einblicke in die Salbenküche und rühren Salben für den individuellen Gebrauch mit unterschiedlichen Ölsätzen wie z.B. Johanniskrautöl, Lavendelöl, Harzöl und anderen Kräuterölen an und lernen Wissenswertes über deren Inhaltsstoffe.

Montag, 6. Nov. 2023, 18 bis 21 Uhr
Gymnasium Gerabronn, Lehrküche
(Klassentrakt I)

23230301GE

**Aktiv und bewegt sein und bleiben
Bewegungsprogramm für die 2. Lebenshälfte**

Angelika Dausch

Ein Mix aus gezielten funktionellen Übungen für die Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur. Diese tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Stabilität des Körpers bei. Das Training des Gleichgewichts und der Koordination sind wichtige Impulse und Bestandteile der Sturzprophylaxe. Verschiedene Hand- und Kleingeräte kommen zum Einsatz. Kleine Spiele, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

donnerstags, 19 bis 20 Uhr

Beginn: 21. Sept. 2023, 8-mal

Gymnasium Gerabronn, Neuer Gymnastikraum (Klassentrakt II)

EUR 44,00

23230311GE

Herzsicher – Wiederbelebungsschulung

Lebenswichtig. Zielführend. Herzenssache.

Ein Menschenleben retten...? Können Sie, klar - mit „Prüfen, Rufen, Drücken“! Es wird gemeinsam geübt und die Herzdruckmassage sowie die Anwendung eines Defibrillators gezeigt.



In Kooperation mit der Björn-Steiger-Stiftung.

Mittwoch, 27. Sept. 2023, 18:30 bis 20 Uhr

Saal im Progymnasium, Gerabronn

keine Gebühr

23230401GE

Beschäftigung, Umgang und Spiele mit an Demenz Erkrankten

Regine Carl

Jeder Mensch hat ein natürliches Bedürfnis nach Beschäftigung – egal ob es berufliche oder familiäre Aufgaben sind, Hobbys, Sport oder die Pflege sozialer Kontakte. Dieses Bedürfnis haben auch Demenzerkrankte. Zur Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz gehört deshalb auch unbedingt die gezielte Beschäftigung. Sie tun dabei nicht nur der Person etwas

Gutes, sondern erleben auch viele gemeinsame schöne Momente. An diesem Abend geht es um Beschäftigungsmöglichkeiten, Ideen für Spiele, Bewegung, Erinnerungspflege, Umgang mit den Erkrankten in bestimmten Situationen. Die Dozentin ist Demenzbegleiterin.



Montag, 20. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

Saal im Progymnasium, Gerabronn

EUR 8,00

BERUF • EDV

Kursort:

ehem. Verwaltungsgebäude, 2. OG

Für alle EDV-Kurse gilt:

Sollten Sie ein Leihgerät benötigen, geben Sie dies bei der Anmeldung an.

23250101GE

PC und Laptop für Einsteiger*innen

Alexander Weiz

Alle, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben, lernen Schritt für Schritt: Verwendung von Maus und Tastatur, Programme öffnen und schließen, Umgang mit Texten und E-Mails, Wissenswertes rund ums Internet, wie behalte ich den Überblick?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, eigener Laptop mit Betriebssystem Windows 10 (falls vorhanden)

Donnerstag, 19. Okt. und Freitag, 20. Okt. 2023

jeweils 18 bis 20 Uhr

EUR 25,00

23250102GE

PC und Laptop für Einsteiger*innen - Aufbaukurs

Alexander Weiz

Wir knüpfen nahtlos an den Einführungskurs an. Anhand praxisnaher Beispiele werden die bereits erworbenen Kenntnisse Schritt für Schritt weiter gefestigt. Wir vertiefen die Kenntnisse der Systembedienung sowie des Windows-Explorers, lernen den Umgang mit einem USB-Stick und surfen zielgerichtet im Internet, legen Favoriten fest und legen Tabs

an. Weitere Themen ergeben sich aus den Fragen und Wünschen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, eigener Laptop mit Betriebssystem Windows 10 (falls vorhanden)

Freitag, 27. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr

EUR 18,00

23250103GE

Word Textverarbeitung für Anfänger*innen

Helena Richter-Weiz

Bitte mitbringen: Laptop mit eingerichtetem Microsoft Office, Schreibutensilien

Dienstag, 10. Okt. und Mittwoch, 11. Okt. 2023,

jeweils 18 bis 20 Uhr

EUR 25,00

23250104GE

Word Textverarbeitung Aufbaukurs

Helena Richter-Weiz

In heutigen Bürojobs zählen gute bis sehr gute Microsoft Word-Kenntnisse zu den Grundvoraussetzungen. Die simple Eingabe von Texten reicht dabei schon lange nicht mehr aus. Texte sollen ansprechend gestaltet und mit Tabellen, Grafiken sowie Aufzählungen erweitert werden. Wir gestalten eine Einladung, Privatbrief, Plakat, Prospekt und ein einfaches Formular.

Bitte mitbringen: Laptop mit eingerichtetem Microsoft Office, Schreibutensilien

Freitag, 13. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr

EUR 18,00

23250105GE

Excel Tabellenkalkulation für Anfänger*innen

Helena Richter-Weiz

Bitte mitbringen: Laptop mit eingerichtetem Microsoft Office, Schreibutensilien

Montag, 2. Okt. und Mittwoch, 4. Okt. 2023,

jeweils 18 bis 20 Uhr

EUR 25,00

23250106GE

Excel Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Helena Richter-Weiz

Microsoft Excel ist ohne Zweifel die erste Wahl, wenn es um die Berechnung von Zahlen und Daten geht, es gehört gleichzeitig aber zu den umfassendsten Anwendungen im Desktop-BE-



reich. Wir erweitern unsere Kenntnisse der verschiedenen Funktionen.

Bitte mitbringen: Laptop mit eingerichtetem Microsoft Office, Schreibutensilien

Freitag, 6. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250107GE

Outlook Grundlagen

Helena Richter-Weiz

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Outlook erfolgreich als persönlichen Informationsmanager einsetzen können. Neben der klassischen Funktion als E-Mail-Programm bietet Outlook noch viel mehr. MS-Office Kenntnisse wären von Vorteil. Dieser Kurs ist insbesondere für Berufseinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Laptop mit eingerichtetem Outlook-Konto, Schreibutensilien

Dienstag, 17. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250108GE

Windows 11 für Ein- und Umsteiger*innen

Alexander Weiz

Das neueste Windows landet auf immer mehr PCs und Notebooks. Befinden Sie sich noch in der Eingewöhnungsphase zu Windows 11? Oder sind Sie neue(r) Nutzer*in? Dieser Kurs eignet sich für Um- und Einsteiger*innen. Ziel ist es, die Grundlagen im Umgang mit der Oberfläche von Windows 11 zu vermitteln sowie Sicherheit im Umgang mit der Dateiverwaltung zu geben.

Bitte mitbringen: Laptop mit Betriebssystem Windows 11 (falls vorhanden), Schreibutensilien

Freitag, 3. Nov. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250109GE

Android-Basiskurs für Smartphone Nutzer*innen

Alexander Weiz

Sie werden in diesem Kurs systematisch mit den wichtigsten Bediensritten für den Anfang vertraut gemacht. So haben Sie als Anfänger*in Ihr Android-Smartphone und die sehr praktischen Apps (Anwendungen), die sich hinter dem Display verbergen, schnell im Griff.

Bitte mitbringen: Smartphone (in geladenem Zustand) und Ladekabel

Dienstag, 31. Okt. 2023, 18 bis 20 Uhr
EUR 13,00

23250110GE

WhatsApp für Einsteiger*innen und Senior*innen

Alexander Weiz, Helena Richter-Weiz

WhatsApp hat sich in den vergangenen Jahren zu einer der wichtigsten Kommunikationsplattformen für Smartphones und Tablets entwickelt. Kurze Nachrichten, Bilder, Videos und auch Audioaufnahmen lassen sich so mithilfe eines Mobilgeräts schnell und einfach versenden und mit anderen teilen. Für viele Menschen ist die Nutzung von WhatsApp eine Selbstverständlichkeit.

Kommen Sie mit WhatsApp nicht zurecht? Oder wünschen Sie sich eine Einführung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Smartphone mit eingerichtetem WhatsApp

Mittwoch, 18. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00



KIRCHBERG

Leiterin:

Anne Hirschle-Zimmermann

Anmeldung/Geschäftszeiten des Rathauses:

Mo bis Fr: 8 bis 12 Uhr
Mo: 14 bis 16 Uhr
Do: 14 bis 18 Uhr

Telefon: 07954 9801-77
Telefax: 07954 9801-19

E-Mail: dambach@kirchberg-jagst.de



Bankverbindungen:

Sparkasse Schwäbisch Hall-Crailsheim
IBAN: DE42622500300003800018
BIC: SOLADES1SHA

Volksbank Hohenlohe eG
IBAN: DE56620918000201050005
BIC: GENODES1VHL

GESELLSCHAFT • WISSEN

23210022KI

Wie geht Erzählcafé?

Anne Bronner

Haben Sie Freude daran Menschen zuzuhören? Genießen Sie es, in vertrauter Atmosphäre Menschen dazu zu ermuntern, über Schönes, Trauriges, Lustiges oder Bedeutsames aus ihrem Leben zu berichten? Vielleicht haben sie Interesse daran, zu erfahren, wie ein Erzählcafé ablaufen kann, um es dann selber zu leiten...?

Wir gehen folgenden Fragen nach:

- Wie häufig soll es stattfinden?
- Wo könnte es stattfinden?
- Wie lange soll es dauern?
- Wie groß kann die Gruppe sein?
- Welchen Ideen und Methoden helfen dabei, mit dem Erzählen zu beginnen?
- Höre ich nur zu oder erzähle ich auch?
- Was ist meine Rolle?

Die Veranstaltung soll Interessierte darüber informieren, wie sie in ihrem Dorf oder ihrer Gemeinde ein Erzählcafé „eröffnen“ können. Die Sozialpädagogin berichtet über ihre Erfahrungen im Erzählcafé der vhs Crailsheim. Seit Nov. 2021 findet es einmal im Monat statt.

Anne Bronner war über 20 Jahre an der Eugen-Grimminger-Schule Lehrerin und bildete unter anderem Erzieherinnen aus.

In Kooperation mit der Sengen e. V. und der ev. Kirchengemeinde Kirchberg.

Dienstag, 10. Okt. 2023, 16 bis 18 Uhr
Sengen e. V., Poststr. 10, Kirchberg
Keine Gebühr



23210400KI

Überraschung aus dem Nistkasten Ein Naturerlebnis für die ganze Familie!

Florentine Blessing



Jedes Jahr im Herbst führt das Forstamt eine Nistkastenkontrolle durch, ca. 50 Nistkästen werden kontrolliert. Was man in den einzelnen Kästen vorfindet, ist jedes Mal eine Überraschung: verlassene Nester – manchmal noch

mit Gelege – oder auch eine Bande Siebenschläfer. Damit erhält das Forstamt Daten über den Bruterfolg einzelner Vogelarten und kann damit Rückschlüsse auf die Populationsentwicklung von Vogelarten und den Zustand des Ökosystems ziehen. Zur Kontrolle gehören auch die Reinigung und die Reparatur der Nistkästen.



In Kooperation mit dem SDW-Kreisverband Schwäbisch Hall, der Jugendgruppe des NABU und dem Forstamt Schwäbisch Hall.

Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe

Freitag, 22. Sept. 2023, 16 bis 18 Uhr
fabrik (neben ehem. Edeka), Birkenstr. 1
Kursgebühr direkt vor Ort zu entrichten
EUR 5,00 für Erwachsene
EUR 2,00 für Kinder
EUR 7,00 für Familien
NABU- und SDW-Mitglieder frei

23210401KI

Überleben ohne Navi

Jörg Thimm-Hoch, Natur- und Erlebnispädagoge

Heutzutage ist das Navi allgegenwärtig: im Auto, auf dem Handy, beim Outdoorsport. Zusammen mit dem Erlebnispädagogen Jörg Thimm-Hoch werden wir die alte, schon fast vergessene Kunst des Orientierens mit Karte und Kompass erlernen und in der Landschaft ausprobieren. Karten auf Papier, ein Peilkompass und der eigene Kopf sind unsere Hilfsmittel, um alle Orientierungsprobleme schnell und sicher zu lösen. Mit pfiffigen Spielen nähern wir uns den Orientierungsthemen und schauen uns danach die Details an. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

In Kooperation mit der NaturSchule des Quellhofes e. V.

Bitte mitbringen: wetterangepasste robuste Kleidung und festes Schuhwerk, kleines Vesper und Getränk, eigener Kompass (falls vorhanden)

Samstag, 30. Sept. 2023, 14 bis 17 Uhr
Quellhof, Wanderstraße 18, Kirchberg
EUR 25,00

23210501KI

Wir bauen ein Tarpzelt für Väter und Söhne ab 7 Jahren

Benjamin Jäger, Erlebnispädagoge

Wir erlernen Grundkenntnisse im Schnitzen, Stockkampf und wie man ein Lagerfeuer ohne Feuerzeug in Gang setzt. Mit der Tarpplane bauen wir uns ein Zelt für die Nacht. Unter dem Sternenhimmel lauschen wir Geschichten, Liedern und dem Ruf des Käuzchens.

In Kooperation mit der NaturSchule des Quellhofes e. V.

Bitte mitbringen: 3 x 4 m Tarpplane, Rucksack, Schlafsack und Isomatte, Abendessen (zum Grillen am Stock)

Samstag, 16. Sept., 16 Uhr bis
Sonntag, 17. Sept. 2023, 10 Uhr
Quellhof, Wanderstraße 18, Kirchberg
EUR 40,00 (in der Gebühr ist ein Frühstück und Getränke inklusive)

23211000KI

Die Jagst und ihre Bewohner nach der Jagst-Katastrophe

Bruno Fischer

Die „Jagst-Katastrophe“ im August 2015 hat den gesamten Fischbestand im Kirchberger Bereich ausgelöscht. Bruno Fischer, Vorsitzender des NABU Kirchberg und Vorstandsmitglied des Fischereivereins, wird bei dieser Wanderung entlang der Jagst die Folgen dieses Ereignisses für die Jagst und die Entwicklung der Fischpopulation in den letzten acht Jahren darstellen. Anhand verschiedener Beobachtungen versuchen wir, unterschiedliche Entwicklungsmöglichkeiten für die Zukunft unserer Jagst zu sehen.

In Kooperation mit dem NABU.

Samstag, 7. Okt. 2023, 14 bis 16 Uhr
Wanderparkplatz im Tal, Kirchberg
EUR 5,00, NABU-Mitglieder frei

23211001KI

Zu Besuch bei Japan Koi Hohenlohe Firmenbesichtigung

Heiko Guttknecht, Marco Fischer

Was macht einen Koi so wertvoll? Tauchen Sie ein in die Welt der Japanischen Nishikigoi. Koi bedeutet eigentlich nichts anderes als „Karpfen“ – doch im Land der aufgehenden Sonne sind sie nicht nur Symbole für Kraft, Wohlstand und langes Leben, sondern stehen für das Land selbst. Besuchen Sie „Japan Koi Hohenlohe“ und erfahren Sie etwas über die Geschichte und Herkunft der Japan-Koi, deren Haltungsbedingungen und

die verschiedenen Varietäten. Stellen Sie den Profis Ihre Fragen direkt am Koi-Becken und bewundern Sie eine Vielzahl von verschiedenen Koi-Varietäten.



Wir treffen uns um 13:30 Uhr am Frankenplatz in Kirchberg zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

In Kooperation mit der vhs Gerabronn.

Samstag, 30. Sept. 2023, 13:30 bis 16 Uhr
Brunnenstraße 11, Gerabronn-Amlishagen
EUR 10,00

23211002KI

Unter Wasser – Blubb sagt der Fisch und Quak sagt der Frosch für Grundschulkinder von 7 bis 10 Jahren

Anne Hirschle-Zimmermann

Das weiß doch jedes Kind! Aber es gibt in der wunderbaren Welt unter Wasser noch viel mehr zu entdecken. Sowohl im Süßwasser als auch im Salzwasser. Beim Ausmalen, Rätsellösen, Basteln und Entdecken erfährst Du viel Erstaunliches und Interessantes über Fische und andere Wasserbewohner. Zum Abschluss darf eine spannende Geschichte nicht fehlen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Kirchberg.

Freitag, 3. Nov. 2023, 15 bis 17 Uhr
Stadtbücherei Kirchberg, Bastelraum, 1. OG
EUR 7,00

KUNST • KREATIVITÄT

23220002KI

Die Bücherbabys für Babys und Kleinkinder von 1 bis 3 Jahren mit einer Begleitperson

Anne Hirschle-Zimmermann

Einmal im Monat treffen wir uns in der Stadtbücherei und betrachten zusammen mit der Stadtbüchereileiterin ein Bilderbuch. Fingerspiele, Reime und Lieder zur Sprachförderung sind ein wichtiger Teil der Treffen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei.

dienstags, 15 bis 16 Uhr
 Beginn: 10. Okt. 2023, 4-mal
 Stadtbücherei Kirchberg
 Keine Gebühr

23220003KI

Exkursion: Wir besuchen „die kleine Hexe“ von Otfried Preußler im Landesmuseum in Stuttgart für Familien mit Kindern von 4 bis 11 Jahren 

Anne Hirschle-Zimmermann



Die Erzählung von Otfried Preußler bewegt Kinder und Eltern gleichermaßen. Die selbstbewusste junge Hexe und ihr treuer Rabe Abraxas, die missmutige Muhme Rumpumpel oder die strenge Oberhexe - die fantasie-

vollen Charaktere bleiben in Erinnerung. In Kooperation mit dem Stuttgarter Thiememann-Esslinger Verlag, dem Herausgeber der Preußler-Bücher, möchte das Landesmuseum Württemberg alle einladen, in die Geschichte einzutauchen – ob Kinder und ihre Familien, Junggebliebene oder in Kindheitserinnerungen Schwelgende. Dabei ist wie immer Mitmachen angesagt: Die Besucher*innen üben mit der kleinen Hexe das Zaubern und Besenfliegen, wehren sich gegen Ungerechtigkeiten und stellen sich bei der Walpurgisnacht auf dem Blocksberg der Hexenprüfung. Schließlich will die kleine Hexe ja eine gute Hexe werden. Neben der kleinen Hexe widmet sich die Ausstellung auch Preußlers Gesamtwerk.

Samstag, 2. Dez. 2023, 9 bis 18 Uhr
 Junges Schloss, Stuttgart

Die genaue Abfahrtszeit wird noch bekannt gegeben. Wir werden am Vormittag losfahren, damit Sie noch den Weihnachtsmarkt in Stuttgart besuchen können. Treffpunkt, je nach aktueller Streckenführung, ist der Bahnhof Eckartshausen oder Crailsheim.

EUR 25,00 pro Person

Der Preis beinhaltet eine Gruppenführung durch die Ausstellung zzgl. Eintrittsgeld. Wir fahren mit dem Baden-Württemberg-Ticket nach Stuttgart. Die Fahrtkosten sind nicht im Preis inbegriffen und richten sich nach Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

23220200KI

**Lesekreis
 Gemeinsam Schönes schmökern**

Tanja Fröber-Kochendörfer

Lesen ist eine wunderbare Möglichkeit, sich vom Trubel des Alltags und des Berufs zu entspannen und in die abwechslungsreiche Welt der Romane und (fiktiven) Geschichten einzutauchen. Oft beschäftigen uns Themen, Handlungen oder liebevoll gewonnene Charaktere auch noch nach dem Beenden des Buches. Wir wollen uns einmal im Monat treffen, uns austauschen und die Freude am Gelesenen teilen. Die Referentin bringt uns mit Hintergrundinformationen den/die Autor*in und sein/ihr Werk nahe.

Instagram: tanja_von_froeber #buchhaltestelleaschbich

In Kooperation mit der Stadtbücherei und der Buchhaltestelle Aschbich.

Bitte mitbringen: Freude am Lesen und an der Gemeinschaft

montags, 19 bis 20:30 Uhr
 Beginn: 9. Okt. 2023, 4-mal
 Stadtbücherei Kirchberg
 EUR 20,00

23220201KI

Mehr Vielfalt für das Bücherregal im Kinderzimmer 

Tanja Fröber-Kochendörfer



Die Welt, in die unsere Kinder hineinwachsen, verändert sich. Bücher können uns dabei helfen, Dinge zu erklären, die auch für uns als Eltern nicht immer einfach oder neu sind. Conni, Lilly Fee, Ritter und Seeräuber sollten deshalb nicht die einzigen Vorbilder für junge Leser*innen sein. Mittlerweile gibt es eine Vielfalt an Bilder- und Kinderbüchern, die die verschiedensten Familienkonstellationen oder Lebenssituationen im Bezug auf Gender und Orientierung, den Umgang mit Krieg und Zuwanderung, Religionen und vieles mehr kindgerecht und ohne erhobenen Zeigefinger darstellen. An diesem Abend bekommen Sie Anregungen für mehr literarische Vielfalt im Kinderzimmer – Schwerpunkt Kindergarten und Grundschule.

In Kooperation mit der Stadtbücherei.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Freitag, 10. Nov. 2023, 19 bis 21 Uhr
 Stadtbücherei Kirchberg
 EUR 7,00

BILDERBUCHKINO 

Kindergartenkinder sind eingeladen, mit Anne Hirschle-Zimmermann, Leiterin der Stadtbücherei Kirchberg, ein Bilderbuch zu betrachten – auf einer großen Leinwand, wie im Kino eben! Anschließend wird gebastelt, gespielt und gerätselt. Keine Gebühr.

23220101KI

**Kommst du raus spielen?
 Eine Geschichte von Rob Hodgson**

Siehst du die Höhle? Darin wohnt ein kleines Tier. Ein Tier, das seine Höhle niemals verlässt... denn vor der Höhle wartet der Wolf.

Dienstag, 10. Okt. 2023, 16:15 bis 17:15 Uhr

23220102KI

Lieselotte Weihnachtskuh

Endlich ist Heiligabend! Lieselotte will mit dem Postboten noch die letzten Pakete verteilen, aber da entdeckt sie plötzlich die Wunschzettel, die sie schon vor Wochen mit ins Postamt genommen hatte. Die sollten doch längst beim Weihnachtsmann sein! Ach du meine Güte! Jetzt wird niemand auf dem Bauernhof Geschenke bekommen. Und sie ist auch noch schuld. Es gibt nur eine Lösung – Lieselotte muss als Weihnachtskuh einspringen.

Dienstag, 12. Dez. 2023, 16:15 bis 17:15 Uhr

23220700KI

Linolschnitt: Fische für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene 

Antje Kunz



Fische wurden schon oft in der Kunst dargestellt. Sie sind in vielen Kulturen Glücksbringer und ein Symbol für Leben. Wir schneiden ein Fisch-Motiv in Linol und drucken es per Handdruck anschließend auf Papierkarten (z.B. für die Konfirmation oder Kommunion) oder auf Stoff.

Bitte mitbringen: Linolschnittset, Fisch-Motivvorlage, Arbeitskitzel, Schreibzeug, Lappen

mittwochs, 19 bis 21 Uhr
 Beginn: 18. Okt. 2023, 2-mal
 KunstFreiRaum, Heroldhausen 12, Rot am See
 EUR 48,00

23220701KI

iPad-Art – Digitales Fingerzeichnen wie Hockney


Antje Kunz

Mit seinen iPad-Zeichnungen hat der Künstler David Hockney den Verlauf der Jahreszeiten eingefangen. Im Buch „220 for 2020“ erklärt er, wie er beim Malen vorgeht: „Ich schaue die Blüten an, erst winzig, und dann wachsen sie, und das erste Rosa ist zu sehen und schließlich die kleinen Blätter, die wachsen, und die Blütenblätter, die abfallen, und das Rosa, das sich zu Früchten entwickelt.“ Wir suchen uns ein Motiv aus der Natur oder ein Stilleben und zeichnen dann mit unseren Fingern unser Motiv. Die fertige iPad-Arbeit kann im Anschluss ausgedruckt werden.

Bitte mitbringen: eigenes iPad

mittwochs, 19 bis 21 Uhr

Beginn: 8. Nov. 2023, 2-mal

 KunstFreiRaum, Heroldhausen 12, Rot am See
 EUR 48,00

23220705KI

**Urban Sketching
Kirchberg-Panorama
Intensivkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Bettina Ruppert

Wie male ich eine Panoramaskizze? Wie vereinfache ich die Ansicht? Wie kann ich im Urban Sketching schneller werden?

Inhalt des Kurses:

- Stadtansichten effizient zeichnen und aquarellieren
- Licht und Schatten bestimmen und Mischungen dafür erstellen
- Farben und Texturen sowie Hell-/Dunkel-Kontraste richtig einsetzen

In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens (bitte bei Anmeldung angeben). Danach wird nach Wunsch der Gruppe in Kirchberg weitergemalt bzw. eine dörfliche Ansicht in Heroldhausen erarbeitet.

In Kooperation mit dem KUNSTfreiRAUM.

Bitte mitbringen: Rucksack, Aquarellfarbkasten, Aquarellpinsel Größe 12 oder größer mit guter Spitze, Aquarell-Skizzenbuch für Farbproben und Notizen, Aquarellpapier ab 300 g A4 (gerne auch größeres Format), Bleistift und/oder Buntstifte, Tuschestift, Spitzer, Radiergummi, Wasserbehälter und Wasser, Lappen, Hocker oder Sitzmatte, Malbrett oder Karton, Klemmen oder Malerkrepp, Fön bei Bedarf, wetterfeste (warme) Kleidung, Handschuhe

Samstag, 9. Sept. 2023, 10 bis 16 Uhr

 Gasthaus Abraxa, Heroldhausen, Rot am See
 EUR 65,00

23221000KI

Handwerkskurs: Schmieden – Feuer, Eisen, Amboss und Hammer

Jörg Thimm-Hoch,

Natur- und Erlebnispädagoge



Hartes Eisen mit dem eigenen Willen formen... Dieses Ziel erreichen wir unter Anleitung rund um die Esse am eigenen Amboss, indem wir verschiedene Schmiedetechniken kennenlernen und üben. Dabei entstehen Grillspieße, Schlüsselanhänger oder Rankhilfen für den Garten und die Teilnehmer bekommen Tipps, wie man eine eigene Schmiede einrichtet. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

In Kooperation mit der Naturschule am Quellhof e. V.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk, kleines Vesper und Getränk

Samstag, 28. Okt. 2023, 14 bis 17 Uhr

 Quellhof, Wanderstraße 18, Kirchberg
 EUR 25,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 5,00, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

AUSSTELLUNG

In Kooperation mit dem Museums- und Kulturverein e. V.

23220600KI

**Die Mistlauer Tage
Ausstellung mit dem Künstler
Eberhard Stein und dem
Gastaussteller Hermann Haas**

Eberhard Stein, Grafiker und Maler

Der in Hohenlohe bekannte Maler und Druckgrafiker Eberhard Stein aus Kirchberg stellt seine Malerei, seine Grafiken und Objekte aus. Von dem in Rauschenberg und Duisburg lebenden Künstler Hermann Haas sind Federbilder zu sehen.

Vernissage: Sonntag, den 24. Sept. 2023 um 11 Uhr. Die Laudatio hält Prof. Jürgen Braun aus Stuttgart.

Ausstellung vom 24. Sept. 2023 bis 7. Jan. 2024

jeweils sonntags, 14 bis 17 Uhr

Sandelsches Museum

Keine Gebühr

23220601KI

**Die Mistlauer Tage
Führung durch die Ausstellung mit dem
Künstler Eberhard Stein**

Eberhard Stein, Grafiker und Maler

Sonntag, 1. Okt. 2023, 15 bis 16:30 Uhr

Sandelsches Museum

keine Gebühr

SCHLOSSKONZERTE

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Schlosskonzerte.

23221300KI

**FLAUTANDO Köln
Kinderkonzert ab 6 Jahren**


In diesem Konzert nimmt der Julius alle Kinder mit auf eine spannende Reise durch die Jahrhunderte, ferne Länder und die Musikwelt. Zusammen mit ihm trifft ihr Musiker aus vergangenen Zeiten, den Johann Sebastian Bach und einen japanischen Mönch. Da gibt es mitreißende mittelalterliche Spielmannstänze aber auch meditative Klänge, zum ruhigen Zuhören und Träumen. Ihr erlebt, wie Instrumente Tierstimmen imitieren, und lernt, was eine Fuge ist. Dabei lernt ihr 30 verschieden große und kleine Blockflöten kennen. Julius ist neugierig und aufgeweckt, er stellt viele Fragen und so erfährt er und ihr eine Menge über Musik. Das Konzert ist Bestandteil des Abonnements. und dauert eine Stunde.

Sonntag, 24. Sept. 2023, 14 bis 15:30 Uhr

Schloss Kirchberg, Rittersaal, Kirchberg

EUR 15,00 für Begleitperson

Kinder haben freien Eintritt!

23221301KI

FLAUTANDO Köln

Musik von Hildegard von Bingen, Barbara Strozzi, Anna-Amalia von Preussen, Clara Schumann, Rachael Cogan u.a.

Mit großem Stilgefühl und Phantasie arrangieren die Musikerinnen Werke aller Epochen für ihre Besetzung. 40 Blockflöten verschiedener Größe und Bauart kommen zum Einsatz und die vielgelobten Sopranstimme von Ursula Thelen lässt eine weitere Facette erklingen.

www.flautando-koeln.de

Kartenverkauf und Abonnementbestellung:
Schloss-Apotheke Kirchberg an der Jagst,
Telefon: 07954 98700 oder per Mail an:
info@sk-kirchberg.de

Karten für einzelne Konzerte:
1. Platz EUR 22,00 (15,00 ermäßigt)
2. Platz EUR 19,00 (10,00 ermäßigt)
Familienkarte EUR 40,00

Sonntag, 24. Sept. 2023, 17 bis 18:30 Uhr
Schloss Kirchberg, Rittersaal

MUSIKALISCHE PRAXIS

Neueinsteiger (Anfänger wie Fortgeschrittene, Kinder, Jugendliche oder Erwachsene) melden sich bitte bei Interesse bei der vhs. Der Unterricht wird als Einzelunterricht oder in Kleingruppen mit gleichen Voraussetzungen abgehalten. Der Instrumentalunterricht wird während des gesamten Schuljahres stattfinden, nicht aber während der Schulferien. Es besteht die Möglichkeit, eine Schnupperstunde zu nehmen, aber nur mit Anmeldung. Nach der Schnupperstunde müssen Sie sich mit der Stadtverwaltung unter Tel. 07954 980117 in Verbindung setzen und ihre Entscheidung mitteilen. Ein Einstieg ist jederzeit, falls Plätze vorhanden sind, zu Monatsbeginn möglich. Eine Anmeldung bei den Musikkursen ist verbindlich mit Kündigungsfrist. Es gilt die Geschäftsordnung der vhs-Musikschule.

Gebühren für den Instrumentalunterricht:		
Einzelunterricht	30 min	EUR 80,00
Doppelunterricht	45 min	EUR 70,00
Doppelunterricht	30 min	EUR 60,00
Dreierunterricht	45 min	EUR 50,00
Dreierunterricht	60 min	EUR 60,00

23221306KI

Violinen- oder Viola-Unterricht für alle Stufen

Claudia Peinelt, Musiklehrerin

Ort und Zeit nach Absprache.

23221307KI

Gitarren-Unterricht für alle Stufen

Akustik-, Konzert- und E-Gitarre

Markus Duismann, Kursleiter für Gitarre

Ort und Zeit nach Absprache.

23221308KI

Posaunen-, Trompeten-, Waldhornunterricht für alle Stufen

Oleg Mook

Ort und Zeit nach Absprache.

23221309KI

Keyboard für alle Stufen

Oleg Mook

Ort und Zeit nach Absprache.

23221310KI

Klavierunterricht für alle Stufen

Magdalena Dratwa

Unterrichtstag: montags

Zeit: nach Absprache

23221311KI

Querflöte für alle Stufen

Leona Röttsch

Unterrichtstag: mittwochs

Zeit: nach Absprache

23221313KI

Blockflötenkurs für Anfänger

Magdalena Dratwa

Unterrichtstag: montags

Zeit: nach Absprache

23221315KI f.

Ukulele-Workshop

Antje Kunz

Wir üben im eigenen Proberaum das Zusammenspiel. Die Ukulele ist ein vielseitiges, kreatives, gitarrenähnliches Instrument. Mit vier Saiten bestückt, ist sie leicht zu lernen und passt in jede Tasche. Die Liedauswahl des Workshops orientiert sich an aktuellen Pop-, Folk- und Country-Songs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs kann durchgängig oder auch nur an einzelnen Abenden besucht werden. Wir treffen uns im 14-tägigen Abstand.

Bitte mitbringen: vorhandene Ukulele und eigenes Notenmaterial. Nach Rücksprache kann ggf. eine Leih-Ukulele gestellt werden.

KUNSTfreiRAUM, Gasthof Abraxa,
Heroldhausen 12, Rot am See
EUR 7,00 je Kursabend

Zwei Kurse:

23221315KI für Anfänger
dienstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 10-mal

23221316KI für Fortgeschrittene
montags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 10-mal

GESUNDHEIT

23230100KI

Hatha-Yoga in der Tradition von BKS Iyengar für Anfänger und Geübte

Irene Seidel

Die in diesem Kurs vermittelten Yogahaltungen und Atemübungen sind gekennzeichnet durch Detailgenauigkeit und Ausgewogenheit. Hierbei spielen eine sorgfältige Auswahl der Haltungen, ihre Reihenfolge und die Art, wie geübt wird, eine wesentliche Rolle. Die Verwendung geeigneter Hilfsmittel ermöglicht ein anatomisch korrektes Üben. Jede Yogastunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet. Wir üben in bequemer Kleidung, barfuß, auf rutschfester Matte. Auskunft bei der Kursleiterin unter Tel. 07951 7560 oder 2779403.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, falls vorhanden Yogagurt, stabile Decke, kleines Handtuch und Wollsocken

mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
Württembergischer Hof - kl. Ballettsaal,
Frankenplatz, Kirchberg
EUR 112,00

23230101KI

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Christine Burkert



Immer mehr Menschen entdecken Yoga für sich als einen Weg, um sich fit zu halten, beruflichen Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen. Die Körperhaltungen und Atemübungen werden in den Kursstunden schrittweise aufgebaut, so dass Anfänger und Geübte gemeinsam am Kurs teilnehmen können. Jede Übungsstunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet.

In Kooperation mit der TSG Kirchberg.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und Decke

donnerstags, 20:10 bis 21:40 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 13-mal
Festhalle, Crailsheimer Straße
EUR 98,00

23230107KI

Qigong am frühen Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Sabine Kantenwein-Galonska



Qigong ist eine leicht erlernbare Methode, die sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt und für alle Altersgruppen geeignet ist. Die Übungen werden vorbeugend zur Gesundheitspflege und Entspannung sowie zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit praktiziert. Ruhig fließende Bewegungen bewirken eine Lockerung des Körpers, die Vertiefung des Atems und die Beruhigung des Geistes.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, Matte, Getränk

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
Württembergischer Hof - kl. Ballettsaal,
Frankenplatz, Kirchberg
EUR 126,00

.....

23230200KI

Pilates

Carmen Kratzsch

Pilates steht für ein ganzheitliches Workout, bei dem es nicht um „höher, schneller, weiter“ geht, sondern um ein dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training. Die Muskelgruppen besonders bei Gelenken und dem Rücken werden gestärkt. Dies beugt einer einseitigen Belastung im Beruf und Alltag vor.

In Kooperation mit der TSG.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und Sportschuhe

donnerstags, 18:45 bis 19:45 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 15-mal
Festhalle, Crailsheimer Straße
EUR 68,00

23230201KI

Rundum fit Kraft und Entspannung für den ganzen Körper

Katrin Kuch

Dieser Kurs ist ein effektives Ganzkörpertraining, nicht nur für Bauch, Beine und Po, sondern auch für alle anderen Körperzonen, die für eine gute Haltung wichtig sind. Durch abwechslungsreiche, aufbauende Übungen wird der Kurs an jedes Fitnesslevel angepasst. Der Kurs beinhaltet einen aktiven Teil und einen Entspannungsteil, in dem wir den Körper durch gezielte Dehnübungen in ein Gleichgewicht bringen. Dieser Kurs bietet einen guten Ausgleich zu Stress im Beruf und im Alltag und dient der Prävention.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe und Sportkleidung, Getränk

freitags, 9:30 bis 10:30 Uhr
Beginn: 29. Sept. 2023, 10-mal
Württembergischer Hof - kl. Ballettsaal,
Frankenplatz, Kirchberg
EUR 62,00

23230202KI

BodyFit für Anfänger und Fortgeschrittene

Carmen Kratzsch

In diesem Kurs wird viel mit dem eigenen Körpergewicht oder verschiedenen Kleingeräten trainiert. Im Fokus steht der Bauch-Beine-Po Bereich und das Herz-Kreislauf-Training. Dieser Kurs dient der Leistungssteigerung und dem Stressabbau in Beruf und Alltag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe, Gymnastikmatte

donnerstags, 20 bis 21 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 15-mal
Württembergischer Hof - kl. Ballettsaal,
Frankenplatz, Kirchberg
EUR 68,00

GESUNDHEITSPFLEGE

23230400KI

Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger*innen

Inés Herrmann

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Hausgemachte Naturseife wirkt der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen in unseren Haushalten entgegen und tragen so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei.

Bitte mitbringen: Bitte Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Schürze und Chips-Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen.

Dienstag, 7. Nov. 2023, 19 bis 22 Uhr
ALS-Schule, Schulküche, Kirchberg
EUR 25,00, zzgl. Materialkosten von ca. EUR 5,00, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

SPRACHE

23240901KI

Italienisch A1-1 für Anfänger*innen (Online-Kurs)

Cinzia Faraci

Ein neuer Kurs beginnt!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Insieme, A1: Kurs- und Arbeitsbuch, Sprachführer und Hörtexte-CDs, ISBN-13: 978-3-060-20157-0

dienstags, 9 bis 9:45 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 12-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 185,00

23240902KI

Italienisch A1-3 für Anfänger*innen (Online-Kurs)

Cinzia Faraci

Wir machen weiter ab Unità 8.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Insieme, A1: Kurs-

Perle des Jagsttales
Erholungsort an der Burgenstraße bietet viel Kultur:

- » **Weihnachtsmarkt** am 9./10. Dezember
- » **Stadtfeiertag mit Mittelaltermarkt** am 24./25. Februar 2024
- » **Schloß-Konzerte, Stadtbücherei und Ausstellungen**
- » **Viele Sehenswürdigkeiten**
Schloss, historische Altstadt, außergewöhnliche Kirchen und Sandelsches Museum

Stadt
KIRCHBERG
an der Jagst

Info Schloßstraße 10
74592 Kirchberg
T 07954 9801-0
info@kirchberg-jagst.de
www.kirchberg-jagst.de



und Arbeitsbuch, Sprachführer und Hörtext-CDs, ISBN-13: 978-3-060-20157-0

dienstags, 11:15 bis 12 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 12-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 185,00

23240903KI

Italienisch A1-3 für Anfänger*innen

Cinzia Faraci

Wir machen weiter ab Unità 10.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Insieme, A1: Kurs- und Arbeitsbuch, Sprachführer und Hörtext-CDs“ (ISBN-13: 978-3-060-201570)

dienstags, 10 bis 11 Uhr
Beginn: 10. Okt. 2023, 12-mal
Sengen e. V., Poststr. 10, Kirchberg
EUR 185,00

23242201KI

Spanisch für Anfänger*innen

Ruth Ebert

In lockerer Atmosphäre werden Sie die Grundlagen der spanischen Sprache für Ihren Beruf oder für Ihren Urlaub in Spanien oder Südamerika kennenlernen.

Lehrbuch: Caminos hoy A1
(ISBN 978-3-12-515770-5)

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Lehrbuch

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 12-mal
Stadtbücherei Kirchberg, Musikraum, 1. OG
EUR 122,40

23242202KI

Spanisch für Fortgeschrittene

Ruth Ebert

Sie haben schon Vorkenntnisse in Spanisch und möchten diese auffrischen und erweitern. Mit Alltagsthemen wie Reisen, Landeskunde, Hobbies, Gesundheit werden wir unser Vokabular und unsere Grammatik verbessern.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

mittwochs, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 12-mal
Stadtbücherei Kirchberg, Musikraum, 1. OG
EUR 122,40

KRESSBERG



Leitung:

Kim Hesterberg
Gemeindeverwaltung
Kreßberg
Untere Hirtenstraße 34,
74594 Kreßberg

Telefon: 07957 9880-44
Telefax: 07957 9880-11

E-Mail: kim.hesterberg@kressberg.de

Bankverbindung:

VR-Bank Dinkelsbühl eG
IBAN: DE62 7659 1000 0001 1760 48
BIC: GENODEF1DKV

GESUNDHEIT

23230204KR

Fitness-Gymnastik

Diana Steiner

Fitnessgymnastik und Rückentraining: Abwechslungsreiches Muskeltraining mit Kräftigungsübungen im Bauch-, Beine- und Pobereich sowie Stärkung des Rückens, mit anschließenden Dehn- und Entspannungsverfahren. Sie lernen Übungen für die Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung kennen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Matte

mittwochs, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 16-mal
Gemeindehalle Waldtann
EUR 65,00

23230205KR

Fitness-Mix

Sanja Ackermann

Fitnessgymnastik und Rückentraining: Abwechslungsreiches Muskeltraining mit Kräftigungsübungen im Bauch-, Beine- und Pobereich, sowie Stärkung des Rückens. Zur Förderung der geistigen und körperlichen Fitness. Wir lassen die Stunde mit intensiven Dehn- und Entspannungsverfahren ausklingen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Matte

dienstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 16-mal
Halle Haselhof
EUR 75,00

23230206KR

Trainieren mit dem Theraband

Adelheid Schöllmann

Eine Gymnastik für alle, die etwas für ihren Körper und ihre Beweglichkeit tun möchten. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus verschiedenen Übungen mit dem Theraband zur Steigerung der körperlichen und geistigen Fitness. Sie lernen Übungen für die Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeit kennen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Matte

donnerstags, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 16-mal
Halle Haselhof
EUR 75,00

23230401KR

Herbstliche Kräuterwanderung



Milena Schneider, Marlene Scholz

Von der Kräuterhütte aus wandern wir durch die umliegenden Wiesen und Wälder entlang der Wildkräuter-Hecken. Wir lernen unsere heimischen Herbstfrüchte und Wildkräuter kennen. Wir bestimmen und sammeln diese. Aus den gesammelten Beeren setzen wir uns einen Herbst-Essig an, den jeder mit nach Hause nehmen kann.



Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk, bei starkem Regen entfällt die Kräuterwanderung

Mittwoch, 25. Okt. 2023, 16:30 bis 18 Uhr
Kräuterhütte Waldtann
EUR 18,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 5,00, die direkt mit den Kursleiterinnen abgerechnet werden.

LANGENBURG

Leitung:

Doris von Göler
Hauptstraße 15
74595 Langenburg

Telefon: 07905 910218

Fax: 07905 491

E-Mail:

vhs-langenburg@t-online.de



Bankverbindung:

Sparkasse Schwäbisch Hall-Crailsheim

IBAN: DE60 6225 0030 0002 6020 35

BIC: SOLADES1SHA

GESELLSCHAFT • WISSEN

Unsere Torturm-Reihe:

Geschichte und Geschichten aus dem Langenburger Fürstenhaus, unterhaltsam und fundiert präsentiert im Torturm Langenburg von Axel Dittrich, dem Experten, wenn es um spannende Erkenntnisse über die geschichtlichen Verbindungen der Hohenlohe-Langenburg mit anderen Familien des Hochadels geht. In Kooperation mit dem Geschichts- und Kulturverein Langenburg e.V.

23210135LA ff.

Sieben Schwestern

Axel Dittrich



Sieben Schwestern ist nicht nur der Titel einer berühmten Buchreihe von Lucinda Riley, es ist auch die perfekte Headline für einen Vortrag über die Töchter des Fürsten Karl Ludwig zu Hohenlohe-Langenburg. Geboren in eine Zeit der Umbrüche, erzogen im Sinne der Aufklärung, trugen sie maßgeblich zur Vernetzung des Hauses Hohenlohe-Langenburg bei. Axel Dittrich führt sie gewohnt souverän durch die Leben dieser starken Frauen und bringt Licht ins Dunkel des weit verzweigten Familienstammbaumes.

Torturm Langenburg

EUR 10,00

Drei Vorträge:

23210135LA: Sonntag, 11. Feb. 2024, 17 bis 18:30 Uhr

23210136LA: Sonntag, 18. Feb. 2024, 17 bis 18:30 Uhr

23210137LA: Sonntag, 25. Feb. 2024, 17 bis 18:30 Uhr

23210138LA

England und Hohenlohe Zum 75. Geburtstag von King Charles III

Axel Dittrich

Anlässlich des 75. Geburtstags von König Charles führt Axel Dittrich Sie nicht nur durch Schloss Langenburg, sondern auch durch die Geschichte der Verbindung des Hauses Hohenlohe-Langenburg und dem britischen Thron. Spannende und fast vergessene Einblicke in ein über 300 Jahre währendes Kapitel Geschichte.



Sonntag, 19. Nov. 2023, 17 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt Löwenbrunnen, Schloss

Langenburg

EUR 8,00 zzgl. EUR 5,00 Eintritt Schloss

HEIMATFORSCHUNG

In Kooperation mit dem Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein und dem Geschichts- und Kulturverein Langenburg e.V.

23210141LA f.

Federlesen: Vom tiefsten Keller bis zum höchsten Turm Schlossinventare aus dem frühneuzeitlichen Hohenlohe Online-Lesekurs

Jan Wiechert

Viele prachtvolle Schlösser prägen das Bild der Region Hohenlohe. In vergangenen Zeiten waren sie nicht nur die Residenz der Grafen und Fürsten, sondern auch der Wohn- und Arbeitsort einer vielköpfigen Dienerschaft. Zugleich dienten sie als Wirtschafts- und Verwaltungszentren. Inventare vermitteln ein lebendiges Bild der Inneneinrichtung und der Funktionen eines Schlosses. Sie führen den Leser nicht nur in die herrschaftlichen Prachtgemächer, sondern auch an versteckte Winkel, in Werkstätten, Keller und Rumpelkammern.

Ausgewählte Inventare bilden den Lesestoff für einen neuen Kurs der Reihe Federlesen, der wie

immer für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist.

23210141LA (Online-Lesekurs)

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr

Beginn: 4. Okt. 2023, 4-mal

EUR 36,00 Kursgebühr direkt beim HZA zu entrichten

23210142LA (Präsenzkurs)

donnerstags, 19 bis 20:30 Uhr

Beginn: 5. Okt. 2023, 4-mal

Hohenlohe Zentralarchiv Neuenstein

EUR 36,00 Kursgebühr direkt beim HZA zu entrichten

23210143LA

Diaspora an Kocher, Jagst und Tauber – jüdisches Leben im alten Hohenlohe

Eine Themenführung im Hohenlohe-Zentralarchiv in Neuenstein

Jan Wiechert

Wie und wovon lebten die hohenlohischen Juden im 16., 17. und 18. Jahrhundert? Wie gelang es der Minderheit, ihre Religion zu praktizieren? Wie gut oder schlecht funktionierte das Zusammenleben mit den christlichen Nachbarn? Und – eine nicht unbedeutende Frage – wie keltert man eigentlich koscheren Most?

Bei einer neuen Themenführung durch das Magazin des Hohenlohe-Zentralarchivs zeigt und erläutert Jan Wiechert eine Auswahl besonderer Dokumente, die sich mit dem Glaubens-, Berufs- und Alltagsleben der Juden im alten Hohenlohe beschäftigen.

Freitag, 27. Okt. 2023, 19 bis 20:30 Uhr

Hohenlohe Zentralarchiv Neuenstein

Eintritt: Spende

23210145LA

ABC für Zeitreisende Lesekurs

Dinah Rottschäfer

Wenn man eine alte Postkarte der Großeltern lesen will, den Vorfahren in uralten Kirchenbüchern nachspürt oder beginnen möchte, der Geschichte des eigenen Heimatortes auf den Grund zu gehen, stellt das Entziffern der alten Handschriften meist eine große Hürde dar. Im kompakten Samstagslesekurs des Hohenlohe-Zentralarchivs soll ein erster Zugang zu historischen Schriften und Dokumenten geschaffen werden, damit die persönliche Reise in die Vergangenheit zum Erfolg wird.

Samstag, 18. Nov. 2023, 10 bis 13 Uhr

Hohenlohe Zentralarchiv Neuenstein

EUR 12,00

Anmeldung unter: <https://eveeno.com/zeitreise>

23210901LA

Natur-Erlebnis Ecuador

Stefan Labude, Doris Hägele



Doris Hägele aus Schwäbisch Hall und Stefan Labude aus Kirchberg bereisten im Frühjahr 2023 selbstorganisiert für sechs Wochen das Land Ecuador in Südamerika. Von dort brachten sie Fotografien mit von den unterschiedlichen Regionen und Klimazonen des Landes: Tiere, Pflan-



zen und Menschen im Nebelwald von Mindo, im Regenwald am Amazonas, auf Galapagos und in den Anden.

In Kooperation mit dem Hohenloher Kunstverein.

Freitag, 3. Nov. 2023, 20 bis 21:30 Uhr
Hofratshaus Langenburg
EUR 12,00

23220201LA

In 100 Toden um die Welt

Axel Dittrich, Karin Friedle-Unger

Dem Tod kann man auf vielfältige Art und Weise begegnen. Er ist Motiv in der Kunst, Inspiration und Inhalt zahlloser Lieder, Gedichte und Ge-

schichten und trifft uns nicht selten ganz persönlich. In manchen Regionen der Welt ist er leise und schwarz, in anderen strahlend hell und weiß oder schreiend bunt und laut. Karin Fu und Axel Dittrich nähern sich dem Tod auf ebenso vielfältigen Wegen und laden Sie ein, ihm in Liedern, Texten und Ritualen aus aller Welt zu begegnen.

Sonntag, 26. Nov. 2023, 17 bis 19 Uhr
Philosophenkeller Langenburg
EUR 15,00, im Vorverkauf EUR 12,00

KUNST • KREATIVITÄT

23220501LA ff.

Tango Argentino

Willi Bartelmess

Tango gehört seit 2009 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Höchste Zeit also, Tango zu lernen. Unterrichtet wird klassischer Tango Argentino. Dazu gesellen sich die Tänze Milonga und Vals Cruzado, zwei Tänze, die eine Ableitung des Tango Argentino sind.

Im Kurs-Programm sind vorgesehen: Gehen im Tango, Führen und Führenlassen, Balance, Boleos, Saccadas, Ganchos, Tango Salonschritte, Musikalität und vieles mehr. Tango kann zum Stressausgleich und damit zu einer Verbesserung der Work-Life-Balance beitragen. Getanzt wird im Alten Schulhaus von Dünsbach. Hier hat Ute Frühwirth das Flair eines argentinischen Tango Salons aufleben lassen. Paare und Einzeltänzer willkommen. Kursverlängerung möglich.

In Kooperation mit der vhs Gerabronn und der Tango-Vorstadt Dünsbach.

Altes Schulhaus Dünsbach
Die Teilnahmegebühr in Höhe von EUR 40,00 ist direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

Fünf Kurse:

23220501LA
donnerstags, 19 bis 20:15 Uhr
Beginn: 7. Sept. 2023, 4-mal


23220502LA
donnerstags, 19 bis 20:15 Uhr
Beginn: 12. Okt. 2023, 4-mal

23220503LA
donnerstags, 19 bis 20:15 Uhr
Beginn: 9. Nov. 2023, 4-mal

23220504LA
donnerstags, 19 bis 20:15 Uhr
Beginn: 7. Dez. 2023, 4-mal

23220505LA
donnerstags, 19 bis 20:15 Uhr
Beginn: 18. Jan. 2024, 4-mal

GESELLSCHAFTSSPIELE



Die Welt der Brettspiele durfte in den letzten Jahren einen großen Boom an neuen, kreativen Ideen erleben. Die folgenden Kurse in Kooperation mit dem Brettspielcafé Hornoxn bieten für verschiedene Altersgruppen und Kennerstufen die Möglichkeit, neue Spielideen und Genres von Gesellschaftsspielen kennenzulernen: Familien- und Kennerspiele, kooperative und Roll'n' Write-Spiele. Es sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig. Gesellschaftsspiele können einen positiven Ausgleich zu Belastungen in Alltag und Beruf bringen und dadurch stressausgleichend wirken.

Kursleitung:
Edith und Matthias Fohrer

Kursort:
Brettspielcafé Hornoxn, Hauptstraße 21, Langenburg

23211101LA

Fünfteiliger Brettspielkurs für Erwachsene

donnerstags, 19:30 bis 22 Uhr
Beginn: 16. Nov. 2023, 5-mal
EUR 24,00

23211105LA

Brettspieleabend für Zweipersonenspiele

Freitag, 17. Nov. 2023, 19:30 bis 22 Uhr
EUR 5,00

23211102LA

Eine Einführung in die Welt von Catan

Freitag, 26. Jan. 2024, 19 bis 22 Uhr
EUR 5,00

23211151LA

Dreiteiliger Brettspielkurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

samstags, 10 bis 12 Uhr
Beginn: 11. Nov. 2023, 3-mal
EUR 22,00 inkl. Tee bzw. heißer Schokolade und Keksen

23211103LA f.

Brettspieleabend für Kenner

EUR 4,00 por Abend

23211152LA

Einführung in die Welt des Schachs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Samstag, 13. Jan. 2024, 10 bis 12 Uhr
EUR 5,00

Zwei Kurse:

23211103LA: Montag, 13. Nov. 2023, 19 bis 22 Uhr
23211104LA: Donnerstag, 11. Jan. 2024, 19 bis 22 Uhr

KULTUR IM PHILO


In Kooperation mit der Kultur im Philo und dem Kulturamt Langenburg.

23220401LA

**Irgendwas mit Meinung
Kabarett mit Bene Reinisch**


Bene Reinisch lässt sich nicht gerne in Schubladen stecken. Sein Programm bewegt sich stilistisch zwischen Kabarett und Stand-up und beweist, dass es keine grauen Haare braucht, um auch anspruchsvolle Inhalte witzig und gleichzeitig pointiert zu transportieren. Mit seiner locker-charmanten Art erzählt der im erzkonservativen Fulda aufgewachsene Wahl-Hamburger mit schwäbischen Wurzeln in seinem ersten Kabarett-Programm „Irgendwas mit Meinung“ u.a. von seiner Kindheit als Akademiker-Kind, seiner Jugend als Punk und zeichnet dabei immer wieder Bilder, die einem die gepflegten Vorurteile herrlich aus der Schublade knallen lassen.

Freitag, 2. Feb. 2024, 20 bis 23 Uhr
Eintritt Abendkasse EUR 24,00
Vorverkauf EUR 20,00

23221301LA

**Les Ballons Rouge
Chansons – Tango – Evergreens**

Karin Friedle-Unger, Maryline Romeu,
Daniel Brun

Ein Abend voller Schwung, Lässigkeit und Melancholie. Musik von Piazzolla und Niclo, Knef und Piaf, Aznavour und Trenet. Und dazwischen immer eine Portion savoir-vivre.

Sonntag, 8. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
Eintritt Abendkasse EUR 18,00
Vorverkauf EUR 15,00

23221302LA

Pankraz

Henrike Jähme, Akkordeon, Gesang
Thomas Fimpel, Gitarre, Gesang
Ekkehard Floss, Geige
Karl-Heinz Saleh, Kontrabass, Gitarre

Musikalische Bilder und Geschichten aus eigener Feder oder Vertonungen der Dichter Thomas Brasch und Theodor Kramer. Lieder auf Deutsch und Jiddisch ohne Sinn für Superlativen, Muskeln oder Exotik. Fein gewobene Musiken, getragen von Kontrabass und Gitarre, in denen Akkordeon und Geige Dialoge spinnen, luftig und dicht; wie Tänzer, die sich im Getümmel der Tanzfläche in immer neuen Figuren wiederfinden. Stimmen, die schön zusammenschwingen, leuchtende Farben und Schwerelosigkeit zaubern. Mal voll französischer Musette-Leichtigkeit, mal voll jiddischer Schwermut oder Klezmer-Fröhlichkeit und immer authentisch. Gewachsene Musik rein akustisch ohne Effekte oder Verfremdungen – schlicht und schön.



Freitag, 10. Nov.
2023, 20 bis 23 Uhr
Eintritt Abend-
kasse EUR 25,00
Vorverkauf EUR
21,00

23221304LA

Tango Transit: Engelrausch

Martin Wagner, Akkordeon,
Hanns Höhn, Kontrabass
Andreas Neubauer, Schlagzeug



Engelrausch, das ist das Weihnachtsalbum von Tango Transit. Sie interpretieren Weihnachtslieder – nicht à la „Swinging Christmas“, sondern als originelles, jazziges und grooviges Spiel mit der Tradition und treffen damit die Emotionen auf fast magische Weise. Der Musikliterat Konrad Beikircher hat es so formuliert: „Weihnachten – gegengebürstet in der Form, aber das Gefühl bleibt, nein, es ist dadurch sauberer, intensiver geworden.“ Zusammen zaubern die drei eine wunderbare Weihnachtswelt und geben den Liedern ihren ursprünglichen Charakter zurück, ohne Nelken und Zimt, aber mit urwüchsigem Groove, höchster Sensibilität, musikalischer Vielfalt und Frische in der Improvisation, virtuos und mitreißend. Einfach berauschend.

Samstag, 9. Dez. 2023, 20 bis 23 Uhr
Eintritt Abendkasse EUR 28,00
Vorverkauf EUR 25,00

23220607LA

**Jahresausstellung
der Künstlermitglieder
im Hohenloher Kunstverein**

Künstler des Hohenloher Kunstvereins

Jedes Jahr zu Saisonende zeigen Künstlermitglieder des Hohenloher Kunstvereins bei der Jahresausstellung Arbeiten, die im Laufe der letzten beiden Jahre entstanden sind. Die Ausstellung wird so zu einer Bestandsaufnahme über das aktuelle Schaffen der Künstlermitglieder und zeigt – gleich einem Kaleidoskop – die Vielfalt der im Kunstverein vertretenen künstlerischen Positionen.

In Kooperation mit dem Kunstverein.

Samstag, 14. Okt. 2023, 18 bis 20 Uhr
Haalhalle Schwäbisch Hall
Eintritt frei
Ausstellungseröffnung am Freitag, 14. Okt. 2023 im Rahmen der Haller Kunstnacht.
Die Ausstellung läuft bis 29. Okt. 2023.

23220701LA

Malkreis

Tilla Hiller

Der Kreis Mal- und Zeichenbegeisterter trifft sich regelmäßig. Egal ob Aquarell-, Acryl-, Ölfarben oder Bleistift, Zeichnen und Malen kann einen guten Ausgleich zu den Belastungen des Alltags bieten und damit zum Stressausgleich auch in beruflichen Belangen beitragen.

Mal- und Zeichenkenntnisse sind Voraussetzung.

mittwochs, 18 bis 20 Uhr
Beginn: 6. Sept. 2023, 10-mal, 14-tägig
Stadthalle Langenburg – ehem JuZ im 1. OG
Keine Gebühr

23220705LA

**Kalligrafie
Die Kunst des schönen Schreibens**

Georg Krax

Meine Schrift ist etwas sehr Persönliches. Die Kalligrafie eröffnet Mittel und Wege, die Schönheit einer Handschrift mit Kunst und Kreativität zu verbinden. Die bereits im Mittelalter entstandene Schreibkunst erlebt zurzeit eine Renaissance als Handlettering. In diesem Kalligrafiekurs werden Sie durch das Wertschätzen Ihrer eigenen Schrift lernen, Gleichmäßigkeit und Struktur mit Ihrer Individualität zu verknüpfen. Es entstehen dabei Kunstwerke, die sich wunderbar als Geschenk eignen. Nach dem Kennenlernen und Üben einiger Grundregeln lernen Sie während der Arbeit an selbstgewählten Produkten mit Werkzeugen und Verfahrensweisen umzugehen. Bringen Sie alles mit, womit Sie eventuell schon zu Hause mit dem Schönschreiben oder Gestalten begonnen haben.

Materialien können Sie auch vom Dozenten erhalten.



Samstag, 25. Nov. und 2. Dez. 2023,
jeweils 14 bis 17 Uhr
Rezzenhaus Bächlingen,
Rudolf-Schlauch-Saal OG
EUR 42,00

23221111LA

Pflanzenfotografie im Winter für Einsteiger und Fortgeschrittene

Alexandra Abredat

Pflanzenfotos mal anders! Entweder mit der digitalen Spiegelreflex oder der spiegellosen Systemkamera oder auch einer guten Handycamera und ein wenig Kreativität gelingen nach diesem Workshop ausdrucksstarke Pflanzenfotos. Im Workshop Pflanzenfotografie werden verschiedene Techniken und Methoden angewandt, um künstlerisch anmutende Pflanzenfotos zu erstellen. Nach dem praktischen Teil am ersten Termin erfolgt am zweiten Termin die Bildbesprechung mit Tipps zur Bearbeitung der Fotos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Dadurch kann jeder einzelne Teilnehmer optimal betreut werden. Es wird kein Spezialequipment benötigt.

Bitte mitbringen: was man zu Hause hat. In diesem Workshop geht es darum, mit rein gestalterischen Mitteln des Bildaufbaus ungewöhnliche Ergebnisse zu erzielen. Ein Stativ ist wie ein wenig Erfahrung im Umgang mit der Kamera sinnvoll.

Samstag, 13. Jan. und Sonntag, 14. Jan. 2024
jeweils 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt Rezzenhaus Bächlingen
EUR 58,00



GESUNDHEIT

23230101LA ff.

Qigong und Achtsamkeit im Jahreslauf

Sabine Kantenwein-Galonska



Qigong ist eine leicht erlernbare Methode, die sich gut in den Alltag integrieren lässt, in Alltagskleidung geübt werden kann und für alle Altersgruppen geeignet ist. Die Übungen werden vorbeugend zur Gesundheitspflege und Entspannung sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit praktiziert. Ruhig fließende Bewegungen bewirken eine Lockerung des Körpers, die Vertiefung des Atems und die Beruhigung des Geistes.

Rezzenhaus Bächlingen,
Rudolf-Schlauch-Saal OG

Drei Kurse:

23230101LA – am frühen Abend
dienstags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 26. Sept. 2023, 15-mal
EUR 150,00

23230104LA – am frühen Morgen
mittwochs, 7 bis 7:45 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
EUR 80,00

23230107LA – am Vormittag
mittwochs, 8:30 bis 10 Uhr
Beginn: 27. Sept. 2023, 15-mal
EUR 150,00

23230121LA f.

Yoga

Daniel Laub



Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Über Tausende von Jahren wurde diese Wissenschaft zum Wohlbefinden des Menschen entwickelt. Yoga beinhaltet spezifische Bewegungs-

techniken, Atemübungen und Entspannung. Jeder kann Yoga erlernen und davon profitieren, unabhängig von Alter und Kondition. Stress, Hektik und innere Unruhe verursachen häufig körperliche und seelische Leiden. Yoga hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen, erfüllt uns mit Hoffnung und Optimismus, gibt Kraft für die täglichen Anforderungen des Lebens.

Zwei Kurse:

23230121LA (am Vormittag)
mittwochs, 9 bis 10:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 15-mal
Stadthalle Langenburg Vereinszimmer/
Haupteingang Nord
EUR 147,00

23230125LA (am Abend)
donnerstags, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 15-mal
Kindergarten Friedenstraße Langenburg
EUR 147,00

23230201LA

Haltungs- und Beweglichkeitstraining

Patricia Knodel

Beim Krafttraining mit verschiedenen Kleingeräten für Beine, Po, Rücken, Bauch, Schultern und Arme werden alle Muskelgruppen des Körpers mit effektiven Bewegungen angesprochen und das Gewebe gestrafft. Spezielle Übungen zur Sensibilisierung der Tiefenmuskulatur, Gelenkmobilisation, Körperkoordination, Fasziens-, Mobility- und Dehnübungen fördern die Beweglichkeit und stabilisieren die Körperhaltung. Muskuläre Verspannungen können sich lösen, lokale Schmerzempfindungen verschwinden. Auf wirksame Art werden die Körperhaltung und Ausstrahlung positiv beeinflusst.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 15-mal
Stadthalle Langenburg Vereinszimmer/
Haupteingang Nord
EUR 135,00

23230205LA

Gewichtsreduktion mit Bewegung und Ernährungsumstellung

Patricia Knodel

Endlich abnehmen – das wünschen sich viele Menschen. Einige trennen nur zwei, drei Kilo von der Wunschfigur, andere sind deutlich weiter von ihrem Wohlfühlgewicht entfernt. Um erfolgreich abzunehmen, ist eine Kombination aus einer vernünftigen Ernährungsumstellung und mehr Bewegung ideal. Verstehen, wie mit schrittweiser Ernährungsumstellung, einfachen Kräftigungs-

übungen und leichtem Ausdauertraining eine Gewichtsreduktion mit Fettabbau möglich wird. Die Analyse des Ist- und Soll-Wertes macht eine Änderung der Körperzusammensetzung und somit den Erfolg sichtbar. Für jeden Teilnehmer wird ein individueller Plan zusammengestellt der fortlaufend angepasst wird.

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
 Stadthalle Langenburg Vereinszimmer/
 Haupteingang Nord
 EUR 138,00
 Kleingruppe, maximal 5 Personen

23230210LA

Mehr Bewegung im Alltag



Patricia Knodel

Sich regelmäßig zu bewegen ist Balsam für Körper und Geist. Schon mit ein paar wenigen Veränderungen kann man ohne großen Aufwand mehr Bewegung in den Alltag einbauen. Wir fühlen uns fitter, ausgeglichener und zufriedener. Langfristig wird es uns auch unsere Gesundheit danken. Mit Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers und Anleitungen für gezielte Bewegung, individuell abgestimmt auf die Schwachstellen und Befindlichkeiten der Teilnehmer*innen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

mittwochs, 17 bis 18 Uhr
 Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
 Stadthalle Langenburg Vereinszimmer/
 Haupteingang Nord
 EUR 138,00
 Kleingruppe, maximal 5 Personen

23230215LA

Tabata-Training



Patricia Knodel

Verbessere deine Fitness mit Tabata-Training. Grundlage ist das Kraft- und Cardiotraining. Die Trainingsform aus dem High Intensity Intervall Training spricht große Muskelgruppen an und besteht aus bekannten Übungsabfolgen. Mit Tabata-Training wird der Stoffwechsel und der Nachbrenneffekt aktiviert. Das hochintensive Intervalltraining wird mit individuellem Tempo und maximaler Intensität ausgeführt. Es ist daher sowohl für Einsteiger als auch für Geübte ein kurzes und knackiges Training, das Spaß macht.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

mittwochs, 20:30 bis 21 Uhr
 Beginn: 20. Sept. 2023, 6-mal
 Stadthalle Langenburg Vereinszimmer/
 Haupteingang Nord
 EUR 45,00
 Kleingruppe, maximal 5 Personen

23230221LA

Fitness-Mix und Step-Aerobic

Barbara Ehrmann

Fit-Mix ist eine Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein interessantes Allround-Trainingsprogramm für den ganzen Körper dar. Ein abwechslungsreiches Programm mit Step, Kleingeräten wie Theraband, Hanteln o. ä. Funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung des Halte- und Stützapparates der gesamten Muskulatur. Diese Kombination sorgt für eine bessere Ausdauer, Haltung, Kraft, Koordination und Beweglichkeit – auch zum Ausgleich zum Schul- und Berufsleben.

donnerstags, 20 bis 21 Uhr

Beginn: 21. Sept. 2023, 15-mal
 Kleine Halle Stadthalle Langenburg
 EUR 76,00

23230241LA

Nordic Walking

Silva Flock

Nordic Walking erlebt eine Renaissance: Durch den Einsatz von Stöcken wird aus Walking ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, da der Kraftaufwand über den ganzen Körper verteilt wird. Im Kurs lernen Sie die korrekte Technik des Stockeinsatzes, der neben Ausdauertraining Herzkreislauftraining und Fettverbrennung ermöglicht. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Bitte mitbringen: Sport- / Laufschuhe, bequeme und der Witterung angepasste Kleidung sowie – falls vorhanden – Nordic Walking-Stöcke. Diese können auch gegen Gebühr ausgeliehen werden.

montags, 16:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: 25. Sept. 2023, 5-mal
 Treffpunkt Wald-Parkplatz Tränkbuck,
 Langenburg-Atzenrod
 EUR 38,00

23230301LA f.

Pilates

Lydia Förstler

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, speziell für die Körpermitte und den Beckenboden. Mit verschiedenen langsamen und fließenden Bewegungen werden alle Muskeln gestärkt und gedehnt, sowie die Körperhaltung verbessert.

Pilates ist auch ideal geeignet für Mütter nach der Rückbildungsgymnastik. Ergänzt wird die Stunde durch zusätzliche Rückenübungen und Stretching am Schluss.

Keine Altersbeschränkung.

Stadthalle Langenburg Vereinszimmer/
 Haupteingang Nord

Zwei Kurse:

23230301LA

freitags, 19 bis 20 Uhr
 Beginn: 22. Sept. 2023, 10-mal
 EUR 62,00

23230305LA

freitags, 19 bis 20 Uhr
 Beginn: 12. Jan. 2024, 4-mal
 EUR 25,00

23230401LA

Wellnesscremes und Tinkturen Wildkräuter-Workshop

Alexandra Abredat

Ideal auch als Weihnachtsgeschenk: Heilkräuter stehen bei der Verwendung in Cremes und Tinkturen ganz hoch im Kurs. Wie Kosmetik aus der Natur selbst hergestellt werden kann – ganz ohne Chemie, dafür mit der Kraft der Kräuter – wird in diesem Workshop gezeigt. Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kräuterpädagogin aber auch Wissenswertes über die Eigenschaften und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer theoretischen Einführung werden eine Creme, ein Shampoo und eine Lotion selbst hergestellt.

Freitag, 15. Dez. 2023, 17:30 bis 19:30 Uhr

Küche der Stadthalle Langenburg,
 Eingang West
 EUR 18,00 zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 8,00, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

JUNGE VHS

23230251LA f.

Kinder-Schwimmkurs für Anfänger

Arnd Bezold



Für Wasserratten im Vorschulalter, die Sicherheit im Wasser erlangen möchten, richtig schwimmen lernen und auch erste Tauchübungen machen wollen. Während des Unterrichts darf sich eine Begleitperson am Beckenrand aufhalten.

Schwimmhalle Gerabronn
 EUR 85,00 inkl. Schwimmbad-Eintritt

Zwei Kurse:

23230251LA
montags, 16 bis 16:45 Uhr
Beginn: 18. Sept. 2023, 12-mal

23230252LA
montags, 17 bis 17:45 Uhr
Beginn: 18. Sept. 2023, 12-mal

23230255LA f.

Kinder-Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Arnd Bezold

Dieser Kurs ist für Kinder vorgesehen, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben und Sicherheit beim Schwimmen und bei der Bewegung im tiefen Wasser erlangen möchten. Ziel des Kurses ist das „Seepferdchen“. Während des Unterrichts darf sich eine Begleitperson am Beckenrand aufhalten.

Schwimmhalle Gerabronn
EUR 48,00 inkl. Schwimmbad-Eintritt

Zwei Kurse:

23230255LA
dienstags, 17 bis 17:45 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 6-mal

23230256LA
dienstags, 17 bis 17:45 Uhr
Beginn: 14. Nov. 2023, 6-mal

SPRACHEN

23240401LA

Deutsch als Fremdsprache A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Denise Bolvansky

Schrittweise erwerben Sie Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch: Schritte plus neu, Band 1, ab Lektion 1

In Kooperation mit der vhs Künzelsau.

samstags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 7. Okt. 2023, 12-mal
Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau
EUR 100,00

23240402LA

Deutsch als Fremdsprache A1.1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Denise Bolvansky

Schrittweise erwerben Sie Grundkenntnisse der

deutschen Sprache. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch: Schritte plus neu, Band 1, ab Lektion 4

In Kooperation mit der vhs Künzelsau.

samstags, 11:45 bis 13:15 Uhr
Beginn: 7. Okt. 2023, 12-mal
Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau
EUR 100,00

23240601LA

Englisch A1 für Anfänger

Denise Bolvansky

Dieser Kurs ist für Personen, die Englisch lernen möchten und bisher über keine oder geringe Vorkenntnisse verfügen. Die Themen sind abwechslungsreich. Wiederholungsmöglichkeiten verankern das Gelernte im Langzeitgedächtnis und sichern die Lernerfolge nachhaltig. Übungen zum selbst entdeckenden Lernen halten das Interesse wach und motivieren.

Lehrbuch: Go for it! A1, Kursbuch, Hueber

In Kooperation mit der vhs Künzelsau.

freitags, 9:45 bis 11:15 Uhr
Beginn: 6. Okt. 2023, 12-mal
Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

23240602LA

Englisch A2 für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger

Denise Bolvansky

In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der englischen Sprache verfestigt und weiter aufgebaut. Die Dozentin ist US-Amerikanerin.

Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber

In Kooperation mit der vhs Künzelsau.

freitags, 11:30 bis 13 Uhr
Beginn: 6. Okt. 2023, 12-mal
Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

Kosten für Sprachkurse Englisch:

- Kursgebühr ab 10 Teilnehmern: EUR 67,00
- Kursgebühr bei 9 Teilnehmern: EUR 72,00
- Kursgebühr bei 8 Teilnehmern: EUR 84,00
- Kursgebühr bei 7 Teilnehmern: EUR 96,00
- Kursgebühr bei 6 Teilnehmern: EUR 108,00
- Kursgebühr bei 5 Teilnehmern: EUR 127,00
- Kursgebühr bei 4 Teilnehmern: EUR 156,00
- Kursgebühr bei 3 Teilnehmern: EUR 211,00
- Kursgebühr bei 2 Teilnehmern: EUR 312,00

23241215LA

Neugriechisch A2 für Anfänger mit Vorkenntnissen



Dimitra Nikoloudi



Bereits vermittelte kommunikative Fähigkeiten für die wichtigsten Alltagssituationen werden weitergeführt. Neben der Vermittlung von Sprache und Landeskunde steht die Förderung der Lernautonomie im Vordergrund. Anhand von handlungsorientierten Aufgaben und unterschiedlichen Texten werden die Lernenden auf die Kommunikation mit Muttersprachlern vorbereitet. Abwechslungsreiche Aktivitäten fördern die selbstständige Anwendung des Gelernten und die Kommunikation im Unterricht.

Teilnahme mit eigenem Rechner/Tablet.
Lehrbuch: Pame! A2 ab Lektion 2

In Kooperation mit der vhs Künzelsau.

mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 4. Okt. 2023, 10-mal
Onlinekurs

23241216LA

Neugriechisch A1 Crash-Kurs für Beruf und Reise



Dimitra Nikoloudi

Im Kurs werden einfache Redewendungen für den Aufenthalt in Griechenland oder den Beruf erlernt. Das Griechisch-Lehrwerk „Pame!“ vermittelt kommunikative Fähigkeiten für die wichtigsten Alltagssituationen. Neben der Vermittlung von Sprache und Landeskunde steht die Förderung der Lernautonomie im Vordergrund. Teilnahme mit eigenem Rechner/Tablet. Lehrbuch: Pame! A1

In Kooperation mit der vhs Künzelsau.

mittwochs, 20:15 bis 21:45 Uhr
Beginn: 4. Okt. 2023, 10-mal
Onlinekurs

Kosten für Sprachkurse Griechisch:

- Kursgebühr ab 10 Teilnehmern: EUR 56,00
- Kursgebühr bei 9 Teilnehmern: EUR 60,00
- Kursgebühr bei 8 Teilnehmern: EUR 70,00
- Kursgebühr bei 7 Teilnehmern: EUR 80,00
- Kursgebühr bei 6 Teilnehmern: EUR 90,00
- Kursgebühr bei 5 Teilnehmern: EUR 106,00
- Kursgebühr bei 4 Teilnehmern: EUR 130,00
- Kursgebühr bei 3 Teilnehmern: EUR 176,00
- Kursgebühr bei 2 Teilnehmern: EUR 260,00



BERUF • EDV

In Kooperation mit der vhs Gerabronn.

Kursort:

ehem. Verwaltungsgebäude, 2. OG, Gerabronn

Für alle EDV-Kurse gilt:

Bitte mitbringen: Laptop mit eingerichtetem Microsoft Office, Schreibutensilien
Sollten Sie ein Leihgerät benötigen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Mehr Informationen zu den EDV-Kursen finden Sie auf Seite 112.

23250101LA

PC und Laptop für Einsteiger*innen

Alexander Weiz

Bitte mitbringen: Laptop mit Betriebssystem Windows 10

Donnerstag, 19. Okt. und Freitag, 20. Okt. 2023, jeweils 18 bis 20 Uhr
EUR 25,00

23250102LA

PC und Laptop für Einsteiger*innen - Aufbaukurs

Alexander Weiz

Bitte mitbringen: Laptop mit Betriebssystem Windows 10

Freitag, 27. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250103LA

Word Textverarbeitung für Anfänger*innen

Helena Richter-Weiz

Dienstag, 10. Okt. und Mittwoch, 11. Okt. 2023, jeweils 18 bis 20 Uhr
EUR 25,00

23250104LA

Word Textverarbeitung Aufbaukurs

Helena Richter-Weiz

Freitag, 13. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250105LA

Excel Tabellenkalkulation für Anfänger*innen

Helena Richter-Weiz

Montag, 2. Okt. und Mittwoch, 4. Okt. 2023, jeweils 18 bis 20 Uhr
EUR 25,00

23250106LA

Excel Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Helena Richter-Weiz

Freitag, 6. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250107LA

Outlook Grundlagen

Helena Richter-Weiz

Dienstag, 17. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250108LA

Windows 11 für Ein- und Umsteiger*innen

Helena Richter-Weiz

Bitte mitbringen: Laptop mit Betriebssystem Windows 11

Freitag, 3. Nov. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

23250109LA

Android-Basiskurs für Smartphonebenutzer*innen

Alexander Weiz

Bitte mitbringen: Smartphone (in geladenem Zustand) und Ladekabel

Dienstag, 31. Okt. 2023, 18 bis 20 Uhr
EUR 13,00

23250110LA

WhatsApp für Einsteiger*innen und Senior*innen

Helena Richter-Weiz, Alexander Weiz

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Smartphone mit eingerichtetem WhatsApp

Mittwoch, 18. Okt. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,00

ROT AM SEE

Leitung und Anmeldung:

Jessica Ross
Bürgermeisteramt
Rot am See
74585 Rot am See

Telefon: 07955 381-24
E-Mail: vhs@rotamsee.de



Bankverbindung:

Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See e. G.
IBAN: DE72 6006 9595 0070 8250 09
BIC: GENODES1SBB

KUNST • KREATIVITÄT

23220200RS

Schreibend zu mir selber finden



Sandra Dörr

Kennen Sie das? Die Hektik des Alltags, eine lange To-do-Liste oder die spitzen Worte der anderen haben Sie völlig eingenommen? Dann wird es Zeit, sich wieder auf den Weg zu sich selbst zu machen. Schreibend werden wir uns mit verschiedenen Themen auseinandersetzen und uns Zeit für uns selbst, für unsere Gedanken und Gefühle nehmen. Hinweis: Dies ist eine kreative Schreibwerkstatt als Ausgleich, jedoch kein therapeutisch begleitetes Schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, mit denen Sie am liebsten schreiben

donnerstags, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2023, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See, Besprechungsraum
Brettach
EUR 80,00

23220510RS

Tanz und Choreographie für Kinder von 10 bis 13 Jahren



Sandra Dörr

Wir werden eigene Ideen und Schritte in eine Choreographie einbauen und dabei lernen, wie wichtig die eigenen Gedanken sind. Außerdem entdecken wir gemeinsam, wie man Gefühle und Gedanken mit dem Körper ausdrücken und dadurch eine Geschichte erzählen kann. Wir wollen mit den einzigartigen Ideen des/r Einzelnen in der Gruppe und Choreographie zusammenwachsen, Spaß haben und nicht perfekt sein müssen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe sowie etwas zu trinken

montags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 16. Okt. 2023, 8-mal
Jugendhaus Rot am See
EUR 68,00

23220710RS f.

**Malatelier
für Kinder ab 8 Jahren**

Irene Kunz

Du malst für dein Leben gern? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Zusammen mit der Kursleiterin werden verschiedene Maltechniken ausprobiert. Ziel des Kurses ist es, die eigene Kreativität zu entdecken und einen eigenen Zeichenstil zu entwickeln.



Bitte vorhandene Malutensilien mitbringen. Weiteres benötigtes Material kann bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Zwei Kurse:

23220710RS
freitags, 15 bis 17 Uhr
Beginn: 22. Sep. 2023, 4-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 28,00

23220740RS
freitags, 15 bis 17 Uhr
Beginn: 10. Nov. 2023, 2-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 14,00

23220720RS

Aquarellkurs für Fortgeschrittene

Gaby Rühling



Es wird die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobiert. Erwerben Sie praktische Kenntnisse im Malen. Die individuelle künstlerische Möglichkeit der Teilnehmer wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, diese im Rahmen

seiner Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten, unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier.

Bitte mitbringen: Aquarellfarbe, Pinsel und Papier, falls vorhanden

montags, 19 bis 21 Uhr
Beginn: 18. Sept. 2023, 10-mal
Gemeinschaftsschule Rot am See
EUR 71,00

23220730RS

Aquarell-Folgekurs

Gaby Rühling

Bei diesem Kurs festigen die Teilnehmer ihr Erlerntes. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Kenntnisse, Erfahrungen und Fragen ein. Ziel ist es, noch offener und spontaner mit Pinsel, Papier und Aquarellfarbe umzugehen.



Bitte vorhandenes Material mitbringen.

mittwochs, 14:30 bis 17 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 10-mal
Gemeinschaftsschule Rot am See
EUR 76,00

GESUNDHEIT

23230110RS

Tai Chi Chuan

Gabriele Färber



Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Im Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse. Durch langsame und fließende Bewegungen werden Energieströme des Körpers aktiviert und gestärkt. Lernen Sie das Wichtigste über Körperhaltung und Atmung. Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Wir stimmen uns mit Atemübungen und Qigong auf Tai Chi Chuan ein. Ziel ist es, sich selbst und den eigenen Körper präziser wahrzunehmen.

freitags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 29. Sept. 2023, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 50,00





Rot am See

Kultur im Bürgerhaus:
 23. Sept. Irischer Abend mit Matching Ties
 20. Okt. A Cappella mit Cash'n'go
 24. Nov. Showkünstler Tobias Gnacke
 02. Dez. Weihnachtsprogramm mit Rainer Bielfeldt

Termine:
 07. - 12. Okt. Muswiese (Mo. Ruhetag)
 Größter und ältester Jahrmarkt in Hohenlohe-Franken mit landwirtschaftlicher und gewerblicher Ausstellung.

Weitere Infos: Gemeinde Rot am See, Telefon 079 55 / 3 81-0, www.rotamsee.de



WOHLFÜHLKURSE MIT REGINE CARL



23230130RS ff.

Klangentspannung

Klänge berühren wohlthuend unsere Seele, bringen unsere Zellen ins Schwingen und verhelfen dazu, den Körper präziser wahrzunehmen. Klänge können den gesamten Organismus stärken, helfen Stress zu reduzieren, Glückshormone freizusetzen und den Energiefluss zu aktivieren. Erleben Sie Klangschalen, Zimbeln, Gong, Shanti und Oceandrum kombiniert mit Texten sowie Atem- und Entspannungselementen passend zum jeweiligen Thema und lernen Sie für sich eine neue Art der Entspannung und Wahrnehmung von Körper und Geist kennen. Die Dozentin ist Massagetherapeutin mit Weiterbildung in der Anwendung von Klangschalen.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen

Sporthalle Brettheim, Nebenraum
EUR 10,00 pro Kurs

Acht Kurse:

23230130RS

Thema: „Lebensfreude pur“

Donnerstag, 28. Sept. 2023, 19:45 bis 21:15 Uhr

Bürgerhaus Rot am See

23230131RS

Thema: „Zeit zu wachsen und zu träumen“

Donnerstag, 12. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

23230132RS

Thema: „Herbstimpressionen“

Donnerstag, 26. Okt. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

23230133RS

Thema: „Nimm jeden Tag als Geschenk“

Donnerstag, 16. Nov. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

23230134RS

Thema: „Advent“

Donnerstag, 7. Dez. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

23230135RS

Thema: „Licht auf deinem Weg“

Donnerstag, 14. Dez. 2023, 19:30 bis 21 Uhr

23230136RS

Thema: „Winterzauber“

Donnerstag, 11. Jan. 2024, 19:30 bis 21 Uhr

23230137RS

Thema: „Lass' deinen Geist still werden“

Donnerstag, 1. Feb. 2024, 19:30 bis 21 Uhr

23230140RS

**Kopf-Kiefer-Nacken
Ganzheitliche Übungen
für wohltuende Entspannung**

„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht?!

Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck – der Alltag hinterlässt Spuren an und in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und erlernen Sie Entspannungselemente, die zu einer Entlastung der „Kopf-Kiefer-Nacken“-Region und des gesamten Körpers beitragen können.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen, eine Decke, dicke Socken, ein Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen

Donnerstag, 23. Nov. 2023, 19:45 bis 21 Uhr

Bürgerhaus Rot am See,

Besprechungsraum Brettach

EUR 10,00

23230141RS

**LACHYOGA –
die sonnige Seite des Lebens**

Dr. Madan Kataria sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen!“ LachYoga oder auch Hasya-Yoga ist ein sanftes Bewegungstraining aus Lach-, Klatsch- und pantomimischen Übungen kombiniert mit Atem- und Entspannungselementen. Erfahren Sie Interessantes über das Lachen und LachYoga, fühlen Sie sich wohl bei Atem- und Entspannungsübungen, entdecken Sie sich und Ihre „kindliche Verspieltheit“ neu und sagen Sie hinterher gut gelaunt: „Selten so gelacht und gut gefühlt!“

Bitte mitbringen: Matte und bei Bedarf Decke und Getränk

dienstags, 19:30 bis 21 Uhr

Beginn: 26. Sept. 2023, 3-mal

Bürgerhaus Rot am See

23230111RS

**Qi-Akupressur
der Vier Jahreszeiten**



Tanja Graf

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man mit Fingern bestimmte Reizpunkte auf der Hautoberfläche stimuliert, um die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und das Immunsystem anzuregen.

Die „Qi-Akupressur“ besteht aus zwei Teilen. Den ruhigen Qi-Akupressur-Übungen, welche im Sitzen ausgeführt werden sowie die „Aktiv Entgiftung“ im Stehen. Bei der „Aktiv Entgiftung“ handelt es sich um einen dynamischen Übungsablauf aus Klopfübungen entlang der Leitbahnen der jeweiligen Jahreszeiten.

mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 20. Sept. 2023, 8-mal

Bürgerhaus Rot am See,

Besprechungsraum Brettach

EUR 40,00

23230190RS

Yoga und Meditation

Daniel Laub



Durch das Verbinden von Atem und Bewegung kommen wir mehr ins Hier und Jetzt. Dabei lernen wir wieder mehr heraus aus dem Herzen zu spüren. Dadurch kommen Herz und Verstand wieder in Balance. Yoga beinhaltet spezifische Bewegungstechniken, Atemübungen und Entspannungstechniken. Der Kurs ist für alle geeignet, die an Yoga und Meditation interessiert sind. Keine Vorerfahrungen nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und eine Decke

montags, 17 bis 18:30 Uhr

Beginn: 18. Sept. 2023, 13-mal

Feuerwache West, Rot am See

EUR 84,50

23230200RS

Pilates

Carmen Kratzsch

Pilates ist ein sanftes und effektives Workout. Mit Pilates kann der eigene Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt werden. Es werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern immer zahlreiche Muskelgruppen. Dadurch kann die Muskulatur flexibler und stärker werden. Das beugt Rückenschmerzen und Beschwerden bei ungünstiger Belastung vor. Das Training wird durch verschiedene Kleingeräte unterstützt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

montags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2023, 10-mal
Feuerwache West, Rot am See
EUR 50,00

23230211RS

Bodytraining

Monika Kuch

Intensives Power-Workout mit Elementen aus Fitness-Aerobic, Pilates, Kick-Boxen, Thera-Band und Step. Mit diesem Training können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern. Dazu gute Musik und viel positive Energie.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Thera-Band (falls vorhanden) und Hanteln ca. 1 kg

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 11-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 48,00

23230221RS

Fit-Mix

Ina Lachmann

Praktische Übungen, um fit zu bleiben. Der Kurs besteht aus einer Kombination von Workout zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems und Muskeltraining. Entspannungsübungen sorgen für Erholung am Ende der Stunde.



Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2023, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 43,00

23230311RS ff.

Rückenfit

Stefanie Kleinhanß

Durch gezielte Übungen werden Sie fitter, stärken durch praktische Übungen Ihren Rücken und kräftigen die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen setzen den Strapazen des Alltags etwas entgegen. Gerne erteilt Ihnen die Kursleiterin Tipps, die Sie im Alltag anwenden können.



Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Vier Kurse:

23230311RS
montags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 18. Sept. 2023, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 43,00

23230314RS
montags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 8. Jan. 2024, 5-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 21,50

23230321RS
dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 10-mal
Gemeindehalle Reubach
EUR 43,00

23230323RS
dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: 9. Jan. 2024, 5-mal
Gemeindehalle Reubach
EUR 21,50

BERUF • EDV

Kursort:

Gemeinschaftsschule Rot am See,
EDV-Raum

Für alle EDV-Kurse gilt:

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Mehr Informationen zu den EDV-Kursen finden Sie auf Seite: 112 f.

23250101RS

PC und Laptop für Einsteiger*innen

Helena Richter-Weiz

Freitag 10. 11. 2023 und Montag 13. 11. 2023
jeweils: 18 bis 20 Uhr
EUR 25,00



23250102RS

PC und Laptop Aufbaukurs

Alexander Weiz

Freitag, 17. Nov. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 18,75



232501 03RS

Vortrag: WhatsApp für Einsteiger und Senioren

Alexander Weiz

Bitte mitbringen: Smartphone/Handy mit eingerichtetem WhatsApp, Schreibutensilien



Freitag, 24. Nov. 2023, 17 bis 20 Uhr
EUR 15,00

GLASFASERANSCHLUSS
an allen Neubau-Grundstücken



STADT SCHROZBERG

Gute Verkehrsanbindung

Bedarfsgerechte
Betreuungsangebote

Exzellente
Infrastruktur

Viefältige
Freizeitmöglichkeiten

Familienfreundliche
Bauplatzangebote

Medizinische
Versorgung



Leben + Arbeiten + Wohnen

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.schrozberg.de
oder bei der Stadt Schrozberg | Krailshausener Str. 15 | 74575 Schrozberg



SATTELDORF

**Leitung und
Anmeldung:**

Lisa Meckert
Gemeindverwaltung
Satteldorf
Telefon: 07951 4700-22
E-Mail:
meckert@satteldorf.de



Bankverbindung:

Sparkasse Schwäbisch Hall-Crailsheim
IBAN: DE90 6225 0030 0000 0046 11
BIC: SOLADES1SHA

KUNST • KREATIVITÄT

Kursleiterin: Nadine Schmieg

Kursort: Schule Satteldorf,
Mehrzweckraum

Für alle Kurse gilt: Der Umgang mit der Nähmaschine sollte vertraut sein (im besten Fall hast du vorher den Nähmaschinenführerschein gemacht).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähmaschinennadeln Universal (Stärke 80 oder 90), Nähgarn, Schere, Maßband/Lineal, Stoffklammern/Stecknadeln, Stift zum Schreiben und etwas zum Trinken

23220901SA ff.

Nähmaschinenführerschein für Kinder ab 9 Jahren

Du möchtest gerne den Umgang mit einer Nähmaschine kennen lernen? Willst wissen: Wo muss der Faden lang? Was sind das für Rädchen? Wie nähe ich um die Ecke? In diesem Kurs erkläre ich dir die grundlegenden Dinge rund um die Nähmaschine und wir nähen eine Kleinigkeit. Das Schöne am Nähen ist, dass man kreativ ist und ein Ergebnis in den Händen halten kann.

EUR 24,00 pro Kurs

Drei Kurse:

23220901SA: Freitag, 6. Okt. 2023, 15 bis 18 Uhr
23220902SA: Samstag, 9. Dez. 2023, 9 bis 12 Uhr
23220903SA: Freitag, 2. Feb. 2024, 15 bis 18 Uhr

23220904SA

Wir nähen ein Set aus Beanie und Schlauchschal für Kinder ab 9 Jahren

Das Beanie-Set wird aus elastischen Stoffen wie Jersey oder Sommersweat genäht. Es stehen

verschiedene Stoffe zur Verfügung. Du darfst auch eigene Stoffe mitbringen, dann entfallen die Materialkosten. Passende Nähmaschinennadeln können bei Bedarf im Kurs erworben werden.

Bitte zusätzlich mitbringen: Nähmaschinennadeln 75er Superstretch

Samstag, 7. Okt. 2023, 9 bis 12 Uhr
EUR 20,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00

23220905SA

Wir nähen eine Beuteltasche für Kinder ab 9 Jahren

Die Beuteltasche wird mit Futter (also doppel-lagig) genäht, ist leicht gepolstert, hat breite Träger und ein Aufsatzfach (wahlweise außen oder innen). Es stehen verschiedene Zuschnittpakete zur Auswahl, die Stoffe sind bereits zugeschnitten und mit Vlies verstärkt, so dass du direkt mit dem Nähen starten kannst.

Samstag, 3. Feb. 2024, 9 bis 12 Uhr
EUR 20,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00

GESUNDHEIT

23230101SA f.

Hatha-Yoga in der Tradition von BKS Iyengar für Anfänger und Geübte

Irene Seidel

Die in diesem Kurs vermittelten Yogahaltungen und Atemübungen sind gekennzeichnet durch Detailgenauigkeit und Ausgewogenheit. Hierbei spielen eine sorgfältige Auswahl der Haltungen und ihre Reihenfolge eine wesentliche Rolle. Die Verwendung geeigneter Hilfsmittel ermöglicht ein anatomisch korrektes Üben. Jede Yogastunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, falls vorhanden Yogagurt, stabile Decke, kleines Handtuch und Wollsocken, bequeme Kleidung

Beginn: 21. Sept. 2023, 15-mal
Turnhalle Satteldorf, Vereinszimmer
EUR 90,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23230101SA: donnerstags, 17 bis 18:30 Uhr
23230102SA: donnerstags, 19 bis 20:30 Uhr

SCHROZBERG

Leitung:

Sabine Budaker
Haydnweg 10
74575 Schrozberg
Tel.: 07935 726334
E-Mail: sabine-budaker@web.de

Geschäftsstelle:

Grund- und Werkrealschule, Realschule
Schulstraße 11
74575 Schrozberg
Tel.: 07935 9130-0
Fax: 07935 9130-11
E-Mail: sabine-budaker@schule-schrozberg.de

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See eG
IBAN: DE04 6006 9595 0050 66 10 00
BIC: GENODES1SBB

GESUNDHEIT

23230101SB

Hatha-Yoga

V. Annette Habel

Dieser Kurs möchte - mit Hilfe verschiedener Körperstellungen, dynamischer Bewegungsfolgen, Atemübungen und Meditation - in die Welt des Hatha Yoga einführen. Die Durchführung praktischer Übungen steigert Ihre Gesundheitskompetenz - es werden regenerierende und auch heilende Energien freigesetzt, die das Immunsystem stärken, die Verdauung aktivieren und die Atmung verbessern. Die Zellarbeit wird angeregt und die Gelenke werden beweglicher. Durch die Dehnungen, die auf die Energiebahnen (Nadis), Lymph-, Nerven- und Blutbahnen wirken, kann jedes Organ und jede Drüse ihre Tätigkeit wieder voll ausüben. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

montags, 19:45 bis 20:45 Uhr
Beginn: 18. Sept. 2023, 10-mal
Mensa, Schule Schrozberg
EUR 50,00

Tipp:

Unter www.vhs-crailsheim-land.de finden Sie weitere Kursangebote, die bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht feststanden.



STIMPFACH

Leitung und Anmeldung:

Stefanie Sandri
Gemeindeverwaltung
Stimpfach
Tel.: 07967 9001-25
Fax: 07967 9001-55
E-Mail:
einwohnermeldeamt@stimpfach.de



Bankverbindung:

Raiffeisenbank Stimpfach
IBAN: DE38 6006 9442 0071 2120 00
BIC: GENODES1RFS

GESELLSCHAFT • WISSEN

23210302ST

**Das neue Grundsteuerrecht
Was Eigentümer, Mieter und Pächter wissen müssen**



Wolfgang Hohlfeld



Die laufende Grundsteuerreform hat sich für Grundeigentümer und Finanzämter zum Dauerärgernis entwickelt. Die Politik hat hier ein besonders krasses Beispiel für ein bürokratisches Monster geliefert, das viele ratlos zurücklässt. Eine unklare Rechtslage paart sich hier mit der Ungewissheit, was der ganze Spaß am Ende kosten wird. Betroffen ist praktisch jeder Bürger, ob Grundbesitzer, Landwirt, Pächter oder Mieter. Der Vortrag wird versuchen, etwas Licht in das Dunkel zu bringen und dabei u.a. folgende Punkte ansprechen:

1. Wie kam es zu dieser Reform?
2. Welche Bewertungsverfahren gibt es und was gilt speziell für Baden-Württemberg?
3. Wie ist der Ablauf des gesamten Steuerfestsetzungsverfahrens?
4. Wie kann ich die Steuerfestsetzungen im Einzelnen überprüfen und mich gegebenenfalls zur Wehr setzen?
5. Was gilt für Mieter und Pächter?
6. Wer profitiert, wer verliert?

Der Vortrag wird Tipps und Hinweise in allgemeiner Form geben. Eine Beratung im Einzelfall kann naturgemäß im Rahmen des Vortrages nicht erfolgen.

Freitag, 8. Dez. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Bürgerhaus Stimpfach
EUR 10,00

GESUNDHEIT

23230102ST

Yoga – innere Ruhe durch Bewegung und Atem

Christa Maria Auer-Pfister



Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner Vielfalt anspricht. Die Körperhaltungen mobilisieren und stärken den Bewegungsapparat einschließlich der Gelenke und Organe. Indem wir uns auf unseren Körper und Atem konzentrieren, können wir uns immer mehr spüren und gewinnen Abstand zum Alltag. Körper, Geist und Seele kommen in Balance. Sowohl Anfänger*innen wie auch Senioren*innen sind willkommen.

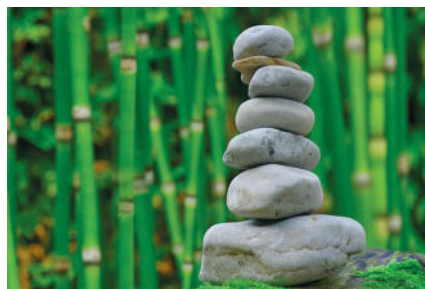
Bitte mitbringen: eine Übungsmatte, bequeme Kleidung, Wollsocken

mittwochs, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
Dorfgemeinschaftshaus Weipertshofen
EUR 90,00

23230112ST f.

Autogenes Training

Refika Atalay



Stress, Hektik und ständige Anspannung kennzeichnen den Alltag in der modernen Welt. Unsicherheit und Leistungsdruck beeinflussen den gesamten Organismus und können krank machen. Das Autogene Training ist eine Möglichkeit, mit Belastungen des Arbeitsalltags besser fertig zu werden. Autogenes Training kann als eine Form der Selbsthypnose bezeichnet werden. Man kann auf diese Weise versuchen, das vege-

tative Nervensystem positiv zu beeinflussen. Diese Nerven regulieren Kreislauf, Blutdruck und Atmung, sind für die Steuerung des Stoffwechsels und der Wärme- und Wasserregulierung zuständig. Das System arbeitet selbstständig und kann normalerweise nicht willentlich beeinflusst werden. Durch die Übungen des Autogenen Trainings kann der tägliche Stress abgebaut werden, der auf Organe und Muskeln wirkt und die Gesundheit massiv beeinträchtigt.

Bitte mitbringen: Sitzkissen oder eine Matte, warme Decke

Bürgerhaus Stimpfach
EUR 60,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23230112ST
freitags, 17 bis 18 Uhr
Beginn: 29. Sept. 2023, 12-mal

23230114ST
samstags, 11:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: 30. Sept. 2023, 12-mal

23230213ST f.

BBP kombiniert mit Pilates

Refika Atalay

Hier sind drei unschlagbare Argumente für das Kombinieren von BBP-Training und Pilates:

1. Bauch, Beine und Po stellen mit die größte Muskelgruppen des Körpers dar und wer hier mehr Muskelmasse aufbaut, erhöht seinen Grundumsatz und verbrennt auch im Ruhezustand, also selbst nach dem Sport, noch vermehrt Kalorien.
2. Trainierte Beine und ein starker Rumpf sorgen für eine gute Körperspannung und –haltung.
3. Gerade für Schreibtischtäter, die generell zu viel sitzen, ist es wichtig, den plattgesessenen Po und den verkürzten Hüftbeuger sowie die Beinrückseite regelmäßig zu fordern. So werden Dysbalancen beseitigt und Rückenschmerzen vorgebeugt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wasserflasche und Handtuch

EUR 60,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

23230213ST
freitags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 29. Sept. 2023, 12-mal
Waldhalle Stimpfach oder
Bürgerhaus, Kurze Str. 2

23230215ST
samstags, 10 bis 11 Uhr
Beginn: 30. Sept. 2023, 12-mal
Bürgerhaus Stimpfach



23230302ST

**Hausapotheke
aus dem Bienenstock
Vortrag und Workshop**

Sigrid Wolff



Der Bienenstock als Apotheke des Menschen? Die Abwehrmechanismen der Biene sind ähnlich geartet wie das menschliche Immunsystem. Honig ist das Bienenprodukt mit der längsten medizinischen Tradition. Neben dem Honig stellen die Bienen noch andere gesunde Produkte her wie z.B. Propolis und Gelee Royal. Jedes für sich oder in Kombination mit verschiedenen Kräutern entfalten ihre heilsamen Kräfte. Wir werden einen Erkältungsbalsam, einen Thymian-Spitzwegerich-Hustensaft und ein Bio-Antibiotikum herstellen und außerdem eine Propolis-Teebaumöl-Creme, die sehr wirksam gegen Fuß- und Nagelpilz ist.

Bitte mitbringen: mehrere kleine Gläser oder Fläschchen mit Deckel

Freitag, 22. Sept. 2023, 19 bis 21:15 Uhr
Bürgerhaus Stimpfach
EUR 10,00 zzgl. Materialkosten in Höhe von ca. EUR 3,00 bis 5,00

23230502ST

Vital und fit durchs ganze Jahr

Birgit Köhnlein



Vital und fit: Dies gelingt mit basischen Lebensmitteln. Vor allem Obst, Gemüse und Kartoffeln gehören zur basischen Ernährung. Es gibt auch die sogenannten neutralen Lebensmittel wie bspw. die Hirse. Saure bzw. säuernde Nahrungsmittel und andere Faktoren stören die basische Ernährung. Im Vortrag wird darauf eingegangen, wie sich überwiegend basische Lebensmittel im Alltag integrieren lassen. Denn dadurch lassen sich Beschwerden wie Kopfschmerzen, Leistungsminderung, Schlafstörungen usw. verbessern.

Montag, 15. Jan. 2024, 19 bis 20:30 Uhr
Bürgerhaus Stimpfach
EUR 10,00



WALLHAUSEN

Leitung:

Helga Senghaas
Tel.: 07955 3595

Anmeldung zu den Dienstzeiten des Rathauses

Tel.: 07955 9381-0
E-Mail: volkshochschule.wallhausen@t-online.de

Bankverbindung:

VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
IBAN: DE09 6229 0110 0674 8580 00
BIC: GENODES1SHA

Mit der Kulturkarte erhalten Sie 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr, höchstens jedoch EUR 10,00 Nachlass (sofern ausgewiesen mit „abzügl. Kulturkarte“).

GESELLSCHAFT • WISSEN

23210600WA

**Die 5r für ein
müllfreies Leben
Vortrag**

Ulrike Lieber

Der Vortrag eignet sich als Einstieg in das Thema Müll und Müllvermeidung und gibt eine Richtung an, wie ein entspanntes, müllfreies Leben möglich ist und wie dessen Umsetzung Spaß machen kann.

In Kooperation mit dem LandFrauenVerein Wallhausen.

Donnerstag, 9. Nov. 2023, 10 bis 11:30 Uhr
Gemeindehaus Schainbach
EUR 8,00/für LandFrauen kostenfrei

23210601WA

**Mut zur Erziehung
Seminar**

Rita Reichenbach-Lachenmann

Wie können wir den Erziehungsalltag mit Stabilität und immer mehr Freude gestalten? Natürliche Autorität sein, Liebe schenken, Familie leben, Kompetenz fördern, Orientierung geben, Selbststeuerung üben. Dieses Seminar wendet sich an Eltern von Kindergarten- und Grundschulkindern.

In Kooperation mit dem LandFrauenVerein Wallhausen.

Samstag, 2. Dez. 2023, 14 bis 19 Uhr
Gemeindehaus Wallhausen
EUR 20,00/für LandFrauen kostenfrei



KUNST • KREATIVITÄT

23220401WA

**Pippi Langstrumpf
in der Villa Kunterbunt
Theaterstück nach dem Buch
von Astrid Lindgren**



Das stärkste Mädchen der Welt wohnt mit ihrem Pferd und dem kleinen Affen Herrn Nilsson in der Villa Kunterbunt. Pippi ist herrlich ungezogen und schließt Freundschaft mit Thomas und Annika. Nur die Lehrerin meint, dass Pippi besser in einem Kinderheim aufgehoben wäre, und deshalb soll sie auch von Polizisten dorthin verfrachtet werden. Außerdem haben es zwei Diebe auf Pippis Goldtaler abgesehen, doch Pippi macht allen einen Strich durch die Rechnung...

Reservierung/Kartenvorverkauf im Rathaus Wallhausen, Zimmer 3, Tel. 07955-9381-17.

Freitag, 27. Okt. 2023, 16 bis 17 Uhr
Kulturhaus, Halle

Vorverkauf:

Kinder bis 12 Jahre: EUR 6,00 / mit Kulturkarte EUR 4,00
Erwachsene: EUR 10,00 / mit Kulturkarte EUR 8,00

Tageskasse:

Kinder bis 12 Jahre: EUR 8,00 / mit Kulturkarte EUR 6,00
Erwachsene: EUR 12,00 / mit Kulturkarte EUR 10,00

23220402WA

**Der Teufel, das Mädchen, der
Blues und ich
Musikkabarett mit Stephan Zinner**



Geht's eigentlich noch bayerischer? Er spielt den Metzger Simmerl in den Eberhofer-Krimis, doublete 15 Jahre lang den Ministerpräsidenten

am Nockherberg, macht Kabarett und singt bay-erische Mundart. Wenn er Musik macht, sind aber gerne mal Einflüsse aus der ganzen Welt dabei: Country, Rock, Blues. Mit der Gitarre in der Hand und unterstützt von einem wahren Teufelskerl namens Peter Pichler, wird Stephan Zinner an diesem Abend den Blues jaulen, den Gospel predigen und tanzen, dass es dem Satan ganz schwindlig werden wird!

Reservierung/Kartenvorverkauf im Rathaus Wallhausen Zimmer 3, Tel.: 07955-9381-17
Samstag, 27. Jan. 2024, 19 bis 22 Uhr
Kulturhaus, Halle

23221000WA f.

**Kreatives Schweißen,
Stahlbildhauen und
Plasmaschneiden**
**Skulpturen, Objekte, Figuren u.v.m.
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Beate Binder



Weil aus Zufall Kunst entsteht, ist der Kurs außerordentlich spannend. Schrott zu entdecken wird zum Erlebnis, das den kreativen Prozess in Gang bringt. Aus reizvollen schönen Einzelteilen in Verbindung mit Neumaterial gestalten Sie Ihr ganz persönliches Objekt. Nach professioneller Einweisung ins Schutzgasschweißen und Plasmaschneiden werden Sie individuell in den Prozess der Gestaltung begleitet. Fundstücke aus Schrott und anderen Materialien zum Kombinieren können gerne mitgebracht werden. Alle nötigen Maschinen und Werkzeuge werden von der Dozentin gestellt.

Atelier Beate Binder

Zwei Kurse (jeweils 9:30 bis 17:30 Uhr):

23221000WA
Donnerstag, 19. Okt. 2023,
Freitag, 20. Okt. 2023,
Samstag, 21. Okt. 2023
EUR 285,00 für drei Tage

23221001WA
Mittwoch, 15. Nov. 2023
Donnerstag, 16. Nov. 2023
Freitag, 17. Nov. 2023
Samstag, 18. Nov. 2023

Dieser Kurs kann auch nur für drei Tage gebucht werden.

EUR 285,00 für drei Tage
EUR 380,00 für vier Tage

Für alle Kurse gilt:
zzgl. Werkstattverbrauch,
neues Eisen und Schrott nach Verbrauch
zzgl. Tagesverpflegung optional

23221100WA

Drechsel-Workshop

Andreas Ströbel

Gedrechselt werden in diesem Workshop z. B. Eierbecher, Vase, Flaschenöffner. Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 13 Jahren. Die max. Teilnehmerzahl von drei Personen sorgt für optimale Betreuung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitsschuhe und eine Schutzbrille

Samstag, 25. Nov. 2023, 9 bis 16 Uhr
Drechseln & Schärfen, Dorfstr. 8,
Wallhausen-Schönbronn
EUR 175,00

GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG

23230100WA ff.

**Hatha-Yoga und Meditation
für Männer und Frauen**

Brigitte Beck

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Meditationsübungen kennen. Durch die Meditation lassen wir uns in unsere Mitte, in die Stille führen. Dort können wir Kraft für den Alltag schöpfen und die Entfaltung der eigenen seelischen Kräfte fördern.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ein Kissen

Gemeindehaus Wallhausen

Vier Kurse:

23230100WA
mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
EUR 84,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230101WA
mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
EUR 84,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230102WA
mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 10. Jan. 2024, 5-mal
EUR 35,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230103WA
mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 10. Jan. 2024, 5-mal
EUR 35,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230201WA f.

Fitnessgymnastik für jeden

Petra Lehnert

Zusätzlich zur Stärkung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination bauen wir stetig unsere Ausdauer auf. Der Einsatz von Kleingeräten lässt dabei keine Langeweile aufkommen. Abwechslungsreiche Übungen werden für verschiedene Leistungsstufen angeboten. Daher ist der Kurs nicht nur, aber auch für Neulinge geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Kulturhaus Bühne

Zwei Kurse:

23230201WA
mittwochs, 18:25 bis 19:25 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
EUR 60,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230202WA
mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 20. Sept. 2023, 12-mal
EUR 60,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230203WA f.

Sport-Mix

Sonja Wacker

Schrittkombis und Konditionstraining zur Förderung der geistigen und körperlichen Fitness. Kräftigungsübungen im Bauch- und Pobereich und Stärkung des Rückens.

Bitte Sportkleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

Kulturhaus, Halle



Zwei Kurse:

23230203WA
montags, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: 18. Sept. 2023, 10-mal
EUR 70,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230204WA
montags, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: 8. Jan. 2024, 5-mal
EUR 35,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230205WA f.
Step und Spaß

Sonja Wacker

Choreographien um das Step, über das Step und auf dem Step halten den Kopf und den Körper fit und gesund. Der Spaß- und Gesundheitsfaktor ist vorprogrammiert.

Kulturhaus Bühne

Zwei Kurse:

23230205WA
donnerstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 14. Sept. 2023, 10-mal
EUR 50,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230206WA
donnerstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 11. Jan. 2024, 5-mal
EUR 25,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230207WA f.
Rückentraining am Abend für Männer und Frauen

Stefanie Kleinhanß



Vermittelt wird, wie man in Alltag und Beruf eine rückenschonende Haltung einnehmen kann. Es werden Übungen für den Rücken und die Bauchmuskulatur gezeigt und geübt. Arme und Beine werden ebenfalls gekräftigt. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bei Interesse werden außerdem Beckenbodenübungen durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte

Kulturhaus, Halle

Zwei Kurse:

23230207WA
dienstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 10-mal
EUR 50,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230208WA
dienstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 9. Jan. 2024, 5-mal
EUR 25,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230210WA
Gymnastikkurs in Schainbach

Vera Hessenthaler

Die Teilnehmer*innen erwartet ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Durch gezielte Übungen und Maßnahmen wird gegen Funktionsstörungen vorgegangen. Auch werden häufige Beschwerdebilder und deren Ursachen besprochen, außerdem Grundsätzliches zum Thema gesunde Haltung im Alltag sowie im Berufsleben.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

dienstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 19. Sept. 2023, 15-mal
Gemeindehaus Schainbach
EUR 75,00 abzgl. Kulturkartenermäßigung

23230211WA
Karateschule für Kinder ab 6 Jahren

Andreas Abbate



Jahreskurs (Schulferien ausgenommen):
Teilnahme jederzeit möglich.

Kulturhaus, Halle

montags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 18. Sept. 2023, ganzjährig
EUR 16,00 monatlich
bei zwei Kindern pro Familie:
EUR 13,00 monatlich pro Teilnehmer

23230212WA

Kickboxen für Männer und Frauen



Andreas Abbate

Dieser Kurs bietet sich für alle Erwachsenen an, um fit zu bleiben oder zu werden, die Kondition zu verbessern und das Gewicht zu regulieren. Beginnend mit einem Aufwärm- und Konditionstraining üben wir die Selbstverteidigung und Selbstbeherrschung. Dehn- und Stretchübungen runden die Übungsstunde ab. Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Getränk

montags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Jahreskurs, Beginn jederzeit möglich
Kulturhaus Bühne
EUR 20,00 mtl.

23230213WA ff.

Fit in den Tag für Frauen Ü60

Katrin Hagelstein

Bewegung tut gut, denn sie steigert die Beweglichkeit und die geistige Flexibilität. Präventionsgymnastik.

In Kooperation mit dem LandFrauenVerein Wallhausen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Kulturhaus Bühne

Vier Kurse:

23230213WA
für Frauen mit eingeschränkter Beweglichkeit
In diesem Kurs werden keine Bodenübungen gemacht.
donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 14. Sept. 2023, 12-mal
EUR 60,00/für LandFrauen EUR 25,00

23230214WA
für Frauen mit eingeschränkter Beweglichkeit
donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 11. Jan. 2024, 10-mal
EUR 50,00/für LandFrauen EUR 20,00

23230215WA
donnerstags, 10 bis 11 Uhr
Beginn: 14. Sept. 2023, 12-mal
EUR 85,00/für LandFrauen EUR 25,00

23230216WA
donnerstags, 10 bis 11 Uhr
Beginn: 11. Jan. 2024, 10-mal
EUR 70,00/für LandFrauen EUR 25,00

23230223WA

**Mineralien statt
Medikamente?!
Vortrag**

Doris Drotleff

Wie wir mit dem richtigen Wissen meistern können, was andere über Nahrungsergänzungsmittel anstreben und warum die vitalstoffreiche Vollwertkost die ideale Basis ist für alle, die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen wollen.

In Kooperation mit den LandFrauen Wallhausen.

Samstag, 16. Sept. 2023, 14 bis 16 Uhr

Gemeindehaus Wallhausen

EUR 8,00/für LandFrauen kostenfrei



23230224WA

**Fermentieren von
Lebensmitteln
Vortrag und Workshop**

Margret Sprenger

Essen haltbar machen wie zu Omas Zeiten. Wie kann man milchsauer fermentierte Lebensmittel ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung integrieren? Mit der Zutat von etwas Gesäuertem lassen sich abwechslungsreiche und wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Neben den Informationen, die Sie erhalten, lernen Sie auch zwei grundlegende Techniken kennen. Gemeinsam stellen wir ein Ferment mit einer zubereiteten Salzlake her.

In Kooperation mit den LandFrauen Wallhausen.



Bitte mitbringen: Tupperdosen

Samstag, 21. Okt. 2023, 14 bis 16:30 Uhr

Gemeindehaus Wallhausen

Kursgebühr: EUR 16,00/ für LandFrauen

kostenfrei

Lebensmittel- und Materialkosten: EUR 3,00



ORGANISATORISCHE HINWEISE

I. Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen werden ab Erscheinen des Programmes entgegengenommen. Sie sind wie folgt möglich: 1) telefonisch zu denn üblichen Geschäftszeiten der örtlichen Volkshochschulen, 2) formlos schriftlich (per Fax, Brief oder E-Mail) unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsthemas oder 3) auf der Homepage unter www.vhs-crailsheim-land.de.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Das heißt: Die vhs meldet sich bei den angemeldeten Interessierten eines Kurses nur, wenn dieser nicht zustande kommt. Bei Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend. Mit der verbindlichen Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt und **die Erlaubnis der elektronischen Datenspeicherung gegeben.**

II. Anmeldeschluss und Rücktrittsbestimmungen

- (1) Wer sich verbindlich angemeldet hat (vgl. unter I.) kann sich ohne Angabe von Gründen **1 Woche vor Anmeldeschluss** (der aus der Beschreibung der Veranstaltung ersichtlich ist) bzw. **1 Woche vor Veranstaltungsbeginn** (wenn kein Anmeldeschluss angegeben ist) wieder abmelden. Wer trotz verbindlicher Anmeldung und ohne rechtzeitige Abmeldung nicht an der Veranstaltung teilnimmt, hat die **volle** Gebühr zu entrichten, außer im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer gewichtiger Gründe.
- (2) Bei Rücktritt aus bereits laufenden Veranstaltungen z.B. im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer besonders gewichtiger Gründe werden die Veranstaltungstage bis zum Eingang der Rücktrittsmeldung bei der Geschäftsstelle berechnet. Der Rücktritt muss der Geschäftsstelle direkt mitgeteilt werden und kann schriftlich/per Fax, telefonisch oder persönlich erfolgen. Eine Abmeldung bei den Kursleitern/innen ist nicht gültig.

III. Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung

Bei Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung wird ab dem dritten Veranstaltungstag die Gebühr nur noch anteilig berechnet.

IV. Einzahlung der Gebühr

Die Einzahlung der Gebühr kann erfolgen: 1) durch Überweisung auf das Konto der örtlichen Volkshochschule, bei der die Veranstaltung belegt wird, unter Angabe der Veranstaltung und der Kursnummer oder des Buchungszeichens (Überweisungsträger wird von der vhs vorbereitet und vom Kursleiter ausgehändigt), 2) durch Bareinzahlung im Rathaus am Sitz der örtlichen Volkshochschule, 3) durch Lastschriftverfahren

Erfolgt die Bezahlung der Gebühr durch Überweisung oder Bareinzahlung, muss dies nach Aushändigung des Überweisungsträgers innerhalb von vier Wochen unaufgefordert geschehen. Im Falle einer schriftlichen Zahlungsaufforderung ist zusätzlich eine **Mahngebühr von 5,00 Euro** zu entrichten.

V. Ermäßigungen

Eine Ermäßigung von **15 %** erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrpflichtige, Ersatzdienstleistende und Absolvierende eines sozialen Jahres **gegen Vorlage eines Ausweises**. Bei den Gebühren der Kurse für Kinder und Jugendliche ist eine Ermäßigung bereits berücksichtigt. Im Einzelfall bleibt eine andere Regelung vorbehalten. **Ermäßigungen sind nicht kombinierbar.**

VI. Durchführung der Kurse/Seminare

Grundsätzlich ist für die Durchführung der Kurse und Seminare eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich (die in der Regel angegeben ist). Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so kann der Kurs bzw. die Veranstaltung im Einverständnis mit den Interessenten/innen entsprechend gekürzt oder eine höhere (kostendeckende) Gebühr erhoben werden.



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) der Volkshochschule Crailsheim-Land e. V.

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), 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. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) 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.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Anündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Anmeldungen sind verbindlich. Zwischen der Anmeldenden und der vhs kommt ein Teilnahmevertrag vorbehaltlich der Regelungen des Abs. (3) zustande. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Eine Überweisung der Kursgebühr stellt keine Anmeldung dar.
- (3) Ist in der Anündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1(4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Teilnahmevertrag werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Erfolgt die Bezahlung durch Überweisung oder Bareinzahlung, hat dies innerhalb von 14 Tagen ab Anmeldung bzw. Rechnungsstellung zu geschehen. Im Falle einer schriftlichen Zahlungsaufforderung ist zusätzlich eine Gebühr von 5,00 € zu entrichten. Bei jeder weiteren Zahlungsaufforderung erhöht sich die Gebühr um weitere 5,00 €. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

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.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Anündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 2. Tag vor der Veranstaltung. 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 wegen Krankheit) 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) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung zuzüglich der entstandenen Mahngebühren.
- (4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbes. Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querschnittsartiges Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

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.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) 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.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (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.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Crailsheim-Land e. V. auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

9. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Die Organisatorischen Hinweise sind Bestandteil der Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

11. Salvatorische Klausel

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Die unwirksame Bestimmung oder deren unwirksamer Teil sind durch eine Regelung zu ersetzen, welche dem mutmaßlichen Willen der Parteien entspricht oder ihm wirtschaftlich am nächsten kommt.

12. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.