

Februar – September 2025

VHS KÜNZELSAU

Dörzbach | Forchtenberg | Krautheim | Kupferzell | Muldingen | Niedernhall | Schöntal | Waldenburg



Kurs halten



Unser Team



Susanne Weiß

M. A. Emp. Kulturwissenschaft
Stellvertretende VHS-Leiterin
Fachbereiche: Arbeit und Beruf, Kultur und
Kreativität, Gleichstellungsbeauftragte
Telefon: 07940 9219-18
susanne.weiss@vhskuen.de



Beate Duis

Sporttherapeutin
Fachbereich: Gesundheit
Telefon: 07940 9219-21
beate.duis@vhskuen.de



Nina Jakobi

Buchhaltung, Verwaltung
Telefon: 07940 9219-19
nina.jakobi@vhskuen.de



Hilde Hermann

Anmeldung, Verwaltung
Telefon: 07940 9219-12
info@vhskuen.de



Ulrike Zeller

Anmeldung, Verwaltung,
Integrationskursberatung
Telefon: 07940 9219-14
info@vhskuen.de



Laura Bruner

Assistenz, Anmeldung, Verwaltung,
Integrationskursberatung
Telefon: 07940 9219-15
info@vhskuen.de

Unsere Außenstellen

Dörzbach

Ulrike und Dieter Trautmann

Telefon: 07937 5466
doerzbach@vhskuen.de

Forchtenberg

Susanne Koch

Telefon: 07947 940878
forchtenberg@vhskuen.de

Krautheim

Annette Vogel

Telefon: 06294 805
krautheim@vhskuen.de

Kupferzell

Ingrid Egner

Telefon: 07944 2339
kupferzell@vhskuen.de

Mulfingen

Brigitte Lieboner

Telefon: 07938 992521 ab 18 Uhr
mulfingen@vhskuen.de

Niedernhall

Susanne Koch

Telefon: 07947 940878
niedernhall@vhskuen.de

Schöntal

Doris Ebert

Telefon: 06297 358
schoental@vhskuen.de

Waldenburg

Petra Breul

Telefon: 0152 22323632
waldenburg@vhskuen.de

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

www.vhs-kuen.de/newsletter-abo

Zur sprachlichen Vereinfachung haben wir in unserem Programmheft die männliche Form verwendet. Unsere Angebote richten sich gleichermaßen an alle Interessenten jeglichen Geschlechts.



VHS KÜNZELSAU

Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau
Telefon: 07940 9219-0
info@vhskuen.de, www.vhs-kuen.de



Sonja Naegelin

Dipl.-Kffr. (FH)
VHS-Leiterin
Fachbereiche: Wissen und
Orientierung, Sprachen
Telefon: 07940 9219-13
sonja.naegelin@vhskuen.de



Christoph Spieles

Verbandsvorsitzender
Bürgermeister Kupferzell



Sehr geehrte VHS-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde unserer VHS Künzelsau,

wir freuen uns, Ihnen das neue Programm für das Frühjahr-Sommersemester 2025 der VHS vorstellen zu können.

„Kurs halten“, so lautet unser Semesterthema. Damit laden wir Sie ein, eines oder mehrere unserer vielfältigen Angebote in Form von Kursen und Veranstaltungen zu buchen und zu besuchen. „Kurs halten“ – dabei geht es darum, persönliche Ideen, eigene Ziele und Vorstellungen zu realisieren. Es geht auch darum, sich in der Gesellschaft mit anderen weiter zu entwickeln. Sich treffen, austauschen, neue Leute kennenlernen oder bekannte Menschen wiedersehen – alles das bietet die VHS neben der Weiterbildung.

Wir laden alle Menschen ein mitzumachen. Ob als VHS-Stammgast, gelegentlich Besuchender oder Neuling, ob als Teilnehmender oder Dozent: Machen Sie mit bei uns in der VHS!

„Kurs halten“ lädt Sie ein, sich mit Ihren Begabungen einzubringen in die Gesellschaft – egal ob in Künzelsau, Dörzbach, Forchtenberg, Krautheim, Kupferzell, Mulfingen, Niedernhall, Schöntal, Waldenburg oder den jeweiligen Teilorten. Durch Ihr Mitwirken wird unser Zusammenleben bunter, lebendiger und vielfältiger.

Erweitern Sie Ihren Horizont und Ihre Kenntnisse durch die vielfältigen Angebote der VHS.

Wir schätzen die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihnen und sind gespannt auf die vielfältigen Begegnungen in diesem Semester.

Beste Grüße vom gesamten Team der VHS Künzelsau

Ihre



Sonja Naegelin
Leiterin

Ihr



Christoph Spieles
Verbandsvorsitzender

Unser Leitbild

Unsere Identität – unser Auftrag

Die Volkshochschule Künzelsau ist ein Zweckverband mit einer Geschäftsstelle in Künzelsau und acht Außenstellen. Wohnortnah bieten wir ein ganzheitliches Angebot gemäß Weiterbildungsauftrag.

- Weiterbildungsberatung
- Bildungsangebote zum lebensbegleitenden Lernen
- Fachliche Weiterqualifizierungen und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten für Beruf und Alltag
- Förderung sozialer Integration und Chancen zur aktiven Teilhabe
- Partnerschaft und Kooperation mit Trägern und Institutionen in der Region

Unsere Werte

- Den demokratischen Werten verpflichtet, politisch und weltanschaulich unabhängig
- Offenheit, Toleranz, Chancengleichheit, Freundlichkeit sowie Respekt
- Qualität in all unseren Leistungen
- Verbindliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit untereinander und mit unseren Partnern

Unsere Teilnehmer – unsere Kunden

Wir wenden uns mit unserem Angebot an alle interessierten Menschen. Unsere Kunden sind auch öffentliche Institutionen wie Jobcenter, Agentur für Arbeit, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Firmen und andere Auftraggeber, für die wir fach- und bedarfsgerechte Qualifizierungsmaßnahmen entwickeln und durchführen.

Unsere Ziele

- Verlässliche, bezahlbare und attraktive Weiterbildungsangebote
- Fachliche und persönliche Qualifizierung des Teams und der Dozenten
- Kunden-/Teilnehmerorientierung
- Ermöglichung einer digitalen Integration
- Weiterentwicklung der Leistungen in qualitätsgesicherten Abläufen
- Berücksichtigung wichtigster Themen der gesellschaftlichen Veränderungen und Umbrüche
- Ökonomische Leistungsfähigkeit
- Schonender Umgang mit den Ressourcen
- Aktiver Beitrag zum Klimaschutz



Inhaltsverzeichnis

Wissen und Orientierung

Politik / Gesellschaft / Umwelt	5
Geschichte / Zeitgeschichte	5
Hohenloher Archive	6
Besichtigungen	7
Recht / Finanzen	8
Umweltbildung	8
Persönlichkeitsentwicklung	9
Frauen	9
Religion / Ethik	10
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur	11
Naturwissenschaften	12

Kultur und Kreativität

Literatur	13
Musik / Kleinkunst	13
Tanzpraxis	13
Kunst- / Kulturgeschichte	14
Malen / Zeichnen	15
Plastisches Gestalten	15
Textiles Gestalten	16
Kunsth Handwerk	16
Fotografie	17
Musikalische Praxis	18

Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung	19
Gesundheit online	22

Bewegung / Fitness	24
Draußen	26
Prävention / Wissen / Gesundheit	26
Stil / Persönlichkeit	27
Essen und Trinken / Ernährung	27

Sprachen

VHS-Sprachenschule / Gebühren	28
Chinesisch	29
Deutsch	29
Integrationskurse	29
Englisch	29
Französisch	30
Italienisch	31
Portugiesisch	31
Schwedisch	31
Spanisch	31
Ukrainisch	32

Arbeit und Beruf

Qualifikationen für das Arbeitsleben	33
Teams / Projekte	34
Büroorganisation	35
IT- / Medien-Grundlagen / Allgemeine Anwendungen	36
Xpert Business	36
Technische IT- / Medienanwendungen	37
Steuer	37

Junge VHS

Frühförderung	38
Naturwissenschaften	39
Kreativität	39
Wasserwelt	40
Bewegung	40
Backwerkstatt	41
Fit für die Schule	41

VHS Online

Livestream vhs.wissen live	32
--------------------------------------	----

Außenstellen

Dörzbach	42
Forchtenberg	45
Krautheim	47
Kupferzell	49
Mulfingen	52
Niedernhall	55
Schöntal	58
Waldenburg	61

Allgemein

Datenschutzbestimmungen	12
AGBs und Widerrufsbelehrung	63
Veranstaltungstipps	64

Informationen

Volkshochschule Künzelsau

Kommunaler Zweckverband

Kirchplatz 9
74653 Künzelsau
Telefon: 07940 9219-0
E-Mail: info@vhs-kuen.de
Homepage: www.vhs-kuen.de
Facebook: www.facebook.com/vhskuen
Instagram: www.instagram.com/vhskuen



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 14:30 – 18:30 Uhr

Konten

Sparkasse Hohenlohekreis
BIC: SOLADES1KUN
IBAN: DE17 6225 1550 0005 0238 48
Raiffeisenbank Hohenloher Land eG
BIC: GENODES1IBR
IBAN: DE38 6006 9714 0076 7300 00

Mitglieder des Zweckverbandes Volkshochschule Künzelsau

Städte: Forchtenberg | Krautheim |
Künzelsau | Niedernhall | Waldenburg
Gemeinden: Dörzbach | Kupferzell |
Mulfingen | Schöntal

Verbandsvorsitzender

Christoph Spieles
Bürgermeister der Gemeinde Kupferzell

Wir sind zertifiziert



Umsetzung Programmheft

Titelseitenfoto, Layout und Design:
ArteFACT Grafik | Fotografie | Training
Simone V. Weis-Heigold, Künzelsau
Druck:
oha-Druck GmbH, Ingelfingen

Bildquellen Icons: Freepik, Flaticon, pikisuperstar.

Gedruckt auf klimaneutralem Papier, FSC zertifiziert, Europäisches Umweltzertifikat (EU-Ecolabel)

Wir sind Mitglied





Volkshochschulen sind demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen bieten ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen.

POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT

Mein ungewöhnlicher Weg als Seelsorger

Informationen siehe Außenstelle/Website.



© Privat

10006 Kupferzell
Dienstag, 25.02.25
19:30-21 Uhr, mit Pfr. i. R. Gerhard Kern, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle. Gebührenfrei, Spende erbeten.

Die Welt in Aufruhr, Deutschland verunsichert – was tun?



© Kristin Flory

In den USA setzt Präsident Trump seine Ankündigungen und Drohungen aus dem Wahlkampf um. Das von ihm verachtete Pariser Klimaabkommen steht vor dem Kollaps. Die Konflikte zwischen

den Weltmächten USA und China eskalieren. Putin und Netanjahu haben ihre Kriege gegen die Ukraine und die Palästinenser zunächst gewonnen. In Europa erzielen rechtsextremistische Parteien immer größere Wahlerfolge. Und die künftige Außen- und Wirtschaftspolitik der neuen deutschen Bundesregierung ist noch offen. Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es noch für die Ziele Frieden, Klimaschutz und soziale Gerechtigkeit? Andreas Zumach ist Journalist und war lange Jahre als UNO-Korrespondent in Genf tätig.

10008 Künzelsau **Dienstag, 01.04.25**

19-20:30 Uhr, mit Andreas Zumach, Hermann-Lenz-Haus, 8 €. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe und der Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohekreis.

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

Böse alte Zeit



© Gmeiner Verlag

Kriminalfälle aus der hohenlohischen Geschichte

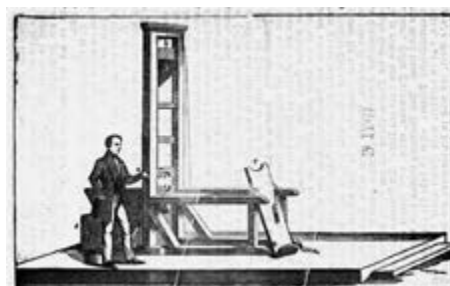
Informationen siehe Außenstelle/Website.

10110 Krautheim
Freitag, 07.03.25
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Bürgersaal (Alte Schule), Klepsau, 7 €.

Der Fall Waibel und die Todesstrafe in Württemberg

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10111 Kupferzell **Donnerstag, 13.03.25**
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Haupteingang, Raum: Atrium, 7 €. VHS mit der Gemeindebücherei Kupferzell.



© Aus: o.V.: Der Freundesmörder Stephan Werner von Bleichstetten. Tübingen o.D. (ca. 1858)

Im Bann des Ritteradels

Der Ganerbenort Dörzbach im Mittelalter
Informationen siehe Außenstelle/Website.

10120 Dörzbach **Donnerstag, 27.03.25**
19-21 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Bürgersaal in Dörzbach. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit dem Verein „Dörzbacher Geschichte und Geschichten“.

Die St. Anna-Kapelle

Im Spannungsfeld von Frömmigkeitsbewegung und Kirchenpolitik
Vortrag mit Bildpräsentation

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10135 Muldingen **Donnerstag, 10.04.25**
19-20:30 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Kulturscheune Muldingen. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit dem Kreisarchiv Hohenlohekreis.

Salz, das weiße Gold



© Privat

Salinen zu Niedernhall, Criesbach und Weißbach – Vortrag mit Bildern

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10155 Niedernhall **Donnerstag, 10.04.25**

19-20:30 Uhr, mit Ludwig Dörr, Rathaus, gebührenfrei. Spende erwünscht.

Begleitprogramm zur Ausstellung im Stadtmuseum:
„Die Stunde Null. Künzelsau 1945-1950“.

Die Kämpfe um Künzelsau

Erinnerungen, 80 Jahre nach Kriegsende

Es gingen nicht die Lichter aus – im Gegenteil, der Angriff auf Heilbronn ließ auch im



Wissen und Orientierung

Kochertal den Himmel rot scheinen. Sollte es Künzelsau ebenso ergehen? Deutsche Einheiten verschanzten sich hier, die SS verbreitete Angst und Schrecken. Aussichtslosigkeit – dagegen kämpfte eine Handvoll Männer fieberhaft an und nahm die Verhandlungen mit den US-Truppen auf. Deren Jagdbomber hingen im Himmel über der Stadt, die Panzer standen in Garnberg. Eine Chronologie der letzten Kriegsmonate bis zur Etablierung der US-amerikanischen Verwaltung.

10156 Künzelsau Donnerstag, 24.04.25
19-20:30 Uhr, mit Stefan Kraut, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit der Stadt Künzelsau und dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Die Front vor der Haustür

Vortrag über Augenzeugenberichte vom Kriegsende in Hohenlohe



© Privat

In den letzten Tagen des Zweiten Weltkriegs lag die Front direkt vor den Türen der Menschen in Hohenlohe. Jeder Ort, jede Gemeinde erlebte das Kriegsende auf eigene Weise: manche

in bedrückender Stille, andere inmitten von Kampf, Zerstörung und Verlust. Matthias Stolla und Hartmut Müller veröffentlichten im Jahre 1995 das Buch mit dem Titel: „Die Front vor der Haustür“. In diesem Buch kamen zahlreiche Augenzeugen zu Wort. Sie berichteten eindrücklich von den Geschehnissen dieser Tage und wie sie persönlich die letzten Kriegstage erlebten. Ein wichtiger Abend, an dem wir einer düsteren Zeit unserer Geschichte gedenken, die rund 80 Jahre zurückliegt.

10157 Künzelsau Montag, 05.05.25
19-20:30 Uhr, mit Matthias Stolla, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.



© Privat

Gerufen haben wir euch nicht – geht zurück wo ihr herkommt!

Erinnerungen, 80 Jahre nach Kriegsende

Die mühsame Integration der Heimatvertriebenen stellte ganz Deutschland vor besondere Herausforderungen. Im Gebiet der heutigen Bundesrepublik mussten 12 Millionen Flüchtlinge verteilt werden. Die fremden Neubürger, schon vom Dialekt her kaum zu verstehen, beanspruchten Nahrung, Wohnung, Arbeit – das wollte alles erst geschaffen werden. Die Begeisterung der Einheimischen hielt sich in Grenzen – nach dem verlorenen Krieg gab es jedoch keine Wahl! Es kamen mit den Heimatvertriebenen auch Arbeitskräfte, Ärzte, Verwaltungskräfte und – nachdem sich beide Seiten aneinander gewöhnten – mitunter Ehepartner.

10160 Künzelsau Donnerstag, 15.05.25
19-20:30 Uhr, mit Stefan Kraut, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit der Stadt Künzelsau und dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Dörzbacher Ölmühle

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10163 Dörzbach Samstag, 24.05.25
15-16 Uhr, mit Joachim Gallinat, Ölmühle, 3 €. Kinder unter 10 Jahre gebührenfrei.

Thomas Müntzer und die radikale Seite der Reformation



© Thomas Müntzer auf dem Monumentalbild von Werner Tübke in Bad Frankenhausen. Vollständige Angabe, siehe Website VHS Künzelsau

Thomas Müntzer war einer der frühen und – im Wortsinne – begeisterten Vertreter der reformatorischen Bewegung in Deutschland. Der von ihm eingeschlagene kompromisslose Weg ließ ihn aber bald zum radikalsten Gegner Martin Luthers werden und zum einzigen,

der Luther in seiner Sprachgewalt ebenbürtig war. Auf der Seite der Bauern kämpfte er in der Schlacht von Frankenhausen und wurde dafür von den Fürsten mit dem Tod bestraft. Genau am 500. Jahrestag seiner Hinrichtung wollen wir uns mit Thomas Müntzers Leben und mit seiner faszinierenden Theologie beschäftigen und versuchen, ihn aus seinem Glauben heraus zu verstehen.

10167 Künzelsau Dienstag, 27.05.25
19-20:30 Uhr, mit Dr. phil. Mark Tobias Witt-

linger, Hermann-Lenz-Haus, 7,50 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e.V.

Begleitprogramm zur Ausstellung im Stadtmuseum:

„Die Stunde Null. Künzelsau 1945–1950“.

Zwei Sack Zement, hundert Ziegelsteine

Erinnerungen, 80 Jahre nach Kriegsende

Materialbewirtschaftung und Knappheit prägten die erste Friedenszeit. Die Herausforderung an den erfinderischen Geist der Menschen bestand darin, mit möglichst wenig Aufwand das Beste zu erreichen. Wohnraum musste her, um die zunehmende Zahl der Flüchtlinge zu beherbergen. Ein Glück, dass noch die Baracken vom Reichsarbeitsdienst standen. Zwangseinquartierungen halfen auch nur begrenzt. Die Erschließung von Bauland erfolgte langsam, Meter für Meter. Der Referent gibt anhand von Lichtbildern einen Überblick zu Künzelsaus baulicher Entwicklung in den ersten Friedensjahren.

10169 Künzelsau Donnerstag, 26.06.25
19-20:30 Uhr, mit Stefan Kraut, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit der Stadt Künzelsau und dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

HOHENLOHER ARCHIVE

Volkshochschule mit dem Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein und „Hohenlohe historisch. Freundeskreis des Hohenlohe-Zentralarchivs Neuenstein e. V.“

Der schiefe Haussegen

Familienstreitigkeiten und Lösungswege im alten Hohenlohe – Präsenz-Lesekurs

Verschwendungssucht und Alkoholismus, „liederlicher Lebenswandel“ und häusliche Gewalt – auch im Hohenlohe der Barockzeit ging es nicht in jeder Familie friedlich und harmonisch zu! Eheliche und familiäre Konflikte der Bürger und Untertanen wurden oftmals vor dem Konsistorium, einer kirchlichen Behörde mit sittengerichtlichen Aufgaben, verhandelt. Die erhaltenen Protokolle erlauben sehr lebensnahe Einblicke in die sozialen Strukturen und Moralvorstellungen der Zeit. Zugleich bieten sie spannenden Lesestoff für einen neuen Kurs der Reihe „Federlesen“, in dem das Entziffern historischer Handschriften geübt wird. Wie immer ist der Kurs für Fortgeschrittene und Anfänger gleichermaßen geeignet. Anmeldung: <https://eveeno.com/haussegen>



10185 **Mittwoch, 12.02.25**
Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 4 Termine, 36 €.

Wurzelwerk

Ein Einführungsseminar für angehende Familienforscher

Die Beschäftigung mit der eigenen Herkunft hat Hochkonjunktur. Insbesondere durch die neuen Möglichkeiten der digitalen Welt finden immer mehr Menschen zum Hobby Familienforschung. Nicht immer fallen die ersten Schritte leicht. Einerseits gilt es, bewährte Methoden, Werkzeuge und Quellen kennenzulernen, andererseits bietet das Internet eine unübersichtliche Anzahl von nützlichen und weniger nützlichen Angeboten. Das dreiteilige Seminar Wurzelwerk richtet sich explizit an Anfängerinnen und Anfänger, die sich auf das Abenteuer Familienforschung einlassen wollen. Es befasst sich mit den Methoden der Dokumentation und Darstellung, den zentralen Quellen sowie den Möglichkeiten, die das Internet bietet. Mit besonderer Praxisnähe begleitet es auf dem Weg in die eigene Geschichte! Anmeldung: <https://eveeno.com/wurzelwerk2025>

10187 **Samstag, 08.03.25**
Samstags, 9:30-12:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 3 Termine, 50 €.

Von Mauserei bis Meuchelmord

Eine kriminalgeschichtliche Führung durch das Hohenlohe-Zentralarchiv

Spektakuläre Mordfälle und kleine Diebereien: Unzählige Unterlagen in den Beständen des Hohenlohe-Zentralarchivs in Neuenstein wissen von Verbrechen in vergangenen Jahrhunderten zu erzählen. Nicht selten berichtet das vergilbte Papier von wahren Geschehnissen, die es mit jedem Kriminalroman aufnehmen können. In einer zweistündigen Themenführung durch das Magazin des Hohenlohe-Zentralarchivs in Neuenstein zeigt Jan Wiechert herausragende Archivalien, die die Rechts- und Kriminalgeschichte der Region beleuchten. Nicht nur schriftliche Zeugnisse, auch bildliche Darstellungen, Druckschriften und sogar Tatwerkzeuge erlauben einen intensiven Blick auf fast vergessene Verbrechen der hohenlohischen Geschichte. Anmeldung: <https://eveeno.com/wurzelwerk2025>

10188 **Samstag, 29.03.25**
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 3 Termine. Gebührenfrei, Spende erbeten. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshofsor)

Volkshochschule mit dem Kreisarchiv

Lektürekurs zur Deutschen Schrift des 19./20. Jahrhunderts

Für Fortgeschrittene

Wer alte Dokumente wie Briefe oder Tagebücher aus Ur-Großvaters Zeiten ohne größeren Aufwand entziffern kann, dem stehen die Tore zur Geschichte offen. Dabei ist regelmäßige Übung die halbe Miete! Der Lesekurs richtet sich an alle, die schon etwas geübt sind im Lesen der deutschen Schreibschriften des 19. und frühen 20. Jahrhunderts und die ihre Fähigkeiten weiter vertiefen möchten. Auf der Grundlage von Originaltexten aus hiesigen Archiven versteht sich die Veranstaltung als regelmäßiger Lektürekurs, der im Allgemeinen einmal im Monat stattfindet und über die Semester Grenzen hinweg fortläuft.

10189 **Dienstag, 18.03.25**
Dienstags, 29.04.25, 27.05.25, 24.06.25, 18:30-20 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Gemeinschaftsschule, Gebäude 5, Öhringer Str. (hinter der Alten Schule) 4 Termine, 32 €.

BESICHTIGUNGEN

Würth Industrie Service GmbH & Co. KG

Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte, in Bad Mergentheim-Drillberg

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10333 Krautheim **Mittwoch, 19.02.25**
9:45-14:30 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co. KG, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



© Würth Industrie Service

„Einmal Hotelgast sein ...“

Blick hinter die Kulissen des kleinen Fachwerkhôtels in Ailringen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10338 Mulfingen **Mittwoch, 12.03.25**
14-16:30 Uhr, mit Madeleine Burkert, Hotel Altes Amtshaus Ailringen. Gebührenfrei.



© Hotel Altes Amtshaus

Die ARNOLD Group BlueFastening Systems

Betriebsbesichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10340 Dörzbach **Dienstag, 22.04.25**
14-16 Uhr, mit ARNOLD UMFORMTECHNIK GmbH & Co. KG, Treffpunkt: Max-Planck-Str. 19, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Nur Geduld – mit der Zeit wird aus Gras Milch! Hofeinführung



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10342 Mulfingen **Samstag, 26.04.25**

14-16 Uhr, mit Johannes Kruck, Unterer Railhof, Materialkosten in Höhe von 5 - 8 €, je nach Verzehr - direkt an den Dozenten. Gebührenfrei, Spende erbeten.

Ausstellung Würth

Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung in Bad Mergentheim-Drillberg

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10343 Krautheim **Mittwoch, 25.06.25**
13:15-15 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co. KG, Industriepark Würth, Drillberg, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Führung bei Würth Elektronik

Ein Blick ins Innerste der High-Tech-Leitplattenproduktion

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10346 Niedernhall **Mittwoch, 25.06.25**
15-17 Uhr, mit Martina Pfisterer, Niedernhall, Würth Elektronik, Salzstraße 21, gebührenfrei. Treffpunkt Rezeption. Bitte tragen Sie bei der Besichtigung festes Schuhwerk.



Wissen und Orientierung

Besichtigung Bio-Hof und Café Hörcher Unterkessach

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10350 Schöntal **Freitag, 27.06.25**
15-18 Uhr, mit Heinz und Silke Hörcher, Widern-Unterkessach. Gebührenfrei. Kosten für Kaffee und Kuchen direkt an Fam. Hörcher.

RECHT / FINANZEN

Wie gestalte ich mein Testament

Richtig vererben: Fehler vermeiden und ein starkes Testament erstellen. Das Erbrecht bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, Ihr Testament zu verfassen und Ihre individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Anhand von Beispielen werden verschiedene Möglichkeiten besprochen.

10358 Künzelsau **Donnerstag, 20.02.25**
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Hermann-Lenz-Haus, 6 €.

10359 Dörzbach **Donnerstag, 20.03.25**
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 6 €.

Rente erst mit 67 und dann noch Steuern zahlen?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10360 Dörzbach **Dienstag, 18.03.25**
19-21 Uhr, mit Stefan Gundling, Bürgersaal in Dörzbach, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Online-Vortrag für Einsteiger

Für den erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung vorhandener Rücklagen wird immer wieder geraten, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Anlageform Aktie sowie dem Investment in ETFs. Grundlagen und Unterschiede der Anlageformen sowie die praktische Umsetzung einer Strategie werden aufgezeigt: eigene Anlageziele Überblick und Risikobetrachtungen der Anlageklassen Kostenaspekte bei der Geldanlage Investitionen in Aktien passiv investieren mit ETFs Mischung Zugang zu Finanzinformationen Umsetzung der Anlagestrategie Hartmut Nehme beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage. Benötigt werden: Internetanschluss, internetfähiges Endgerät (oder Leihgerät der VHS Künzelsau)

10361 Künzelsau **Dienstag, 08.04.25**
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 15 €.

Altersvorsorge leicht gemacht

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

10365 Künzelsau **Dienstag, 29.04.25**
18-20 Uhr, mit Julia Weidner, Hermann-Lenz-Haus, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Kryptowährungen – Bitcoin und Co.

Online-Vortrag

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel. Für andere bleiben Kryptowährungen Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen: Einführung in Kryptowährungen Was ist Mining? Notwendige technische Ausrüstung Vor-, Nachteile und Gefahren von Kryptowährungen Phänomen Bitcoin und Alternativen hierzu Kryptowährungen als Zahlungsmittel oder zur Geldanlage Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Hartmut Nehme beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage.

10381 **Montag, 19.05.25**
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 15 €.



© Privat

Mediation

Durch besseres Streiten zu besseren Lösungen

Mediation ist ein Verfahren, um mit Hilfe von neutralen Dritten aus den unterschiedlichen Interessen der Beteiligten das Beste

zu machen. Statt Streit zu vermeiden, geht es darum, bessere Lösungen zu finden, die

die Interessen aller Beteiligten anerkennt und ausgleicht. Veranschaulicht anhand von Beispielen aus Erbrecht, Familienrecht und Nachbarschaftsstreitigkeiten.

10385 Dörzbach **Donnerstag, 26.06.25**
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 6 €.

UMWELTBILDUNG

Dein Strom vom Balkon – meine Energiewende zu Hause

Einfach in die Steckdose einstecken und sofort klimafreundlichen, günstigen Sonnenstrom nutzen.

Ob auf dem Balkon, der Terrasse, am Fensterbrett, im Garten, an der Fassade, oder auf der Garage – jetzt kann jeder mit der Sonne zur Energiewende beitragen. Die sogenannten steckbaren Solar-Geräte sind kleine, eigenständige Solaranlagen, die einfach an einer haushaltsüblichen Steckdose angeschlossen werden. Der selbst produzierte Ökostrom kann direkt in Ihrem Haushalt für Elektrogeräte wie Kühlschrank, Computer oder Lampen genutzt werden. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über das Thema Balkon-Photovoltaik und auch Dachanlagen. Themen sind: benötigte Geräte und Materialien, technische Aspekte der Installation sowie potenzielle Einsparungen bei den Energiekosten und positive Auswirkungen auf die Umwelt. Der Dozent ist Dipl. Geograph und Leiter des Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

10420 Künzelsau **Donnerstag, 13.03.25**
19-20:30 Uhr, mit Joachim Schröder, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. Mit dem Klima-Zentrum Hohenlohekreis.



Brunnenhof in Mäusdorf

Nachhaltigkeit und Ökolandbau mit Tieren

Nachhaltigkeit ist in aller Munde, doch wie passen Nachhaltigkeit und Ökolandbau mit Tierhaltung zusammen? Warum gehören Tiere zum Ökolandbau und wie schafft es genau dadurch die Nachhaltigkeit auf den Speiseplan? Ein Rundgang auf dem Brunnenhof zeigt Öko- Geflügelhaltung, wie seit fast 50 Jahren praktiziert und doch ganz zeitgemäß. Warum Bio und was ist anders daran? Die Betreiber Maik Noz und Caroline v.Wistinghausen- Noz geben Einblicke in die Bereiche, die



das Ökologische am Landbau ausmachen und erzählen von den Zusammenhängen in der Bewirtschaftung, die sich dadurch ergeben. Und was genau ist Biologisch-dynamisch und demeter? Auch darauf gibt es Antworten.

10410 Künzelsau Mittwoch, 07.05.25
14-16 Uhr, mit Caroline von Wistinghausen-Noz, Brunnenhof Mäusdorf, 17 €. Inkl. Verkostung mit hofeigenen Produkten.

10411 Künzelsau Mittwoch, 04.06.25
14-16 Uhr, mit Caroline von Wistinghausen-Noz, Brunnenhof Mäusdorf, 17 €. Inkl. Verkostung mit hofeigenen Produkten.

Kräuterspaziergang mit allen Sinnen

Genuss und Gesundheit am Wegesrand

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10439 Dörzbach Sonntag, 01.06.25
14-16:30 Uhr, mit Karin Öchslen, Treffpunkt: Parkplatz, Friedhof Dörzbach, 10 €. Zzgl. Unkostenbeitrag von 5 € pro Person.

Garten für die Artenvielfalt

Rundgang durch den Hortus Vita Fera

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10447 Mulfingen Mittwoch, 25.06.25
18-20 Uhr, mit Sandra Schmitt, Simprechts-hausen, Lausenweg 8, 8 €. Lebensraum Garten, Broschüre: 5 €.

Steinbruch in Laibach

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10455 Dörzbach Mittwoch, 25.06.25
17-18:30 Uhr, mit Dr. Martin Westermann, Steinbruch in Laibach. Gebührenfrei, Anmeldungen gewünscht, Spende erbeten.

Kräuter an Maria Himmelfahrt

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10460 Mulfingen Freitag, 15.08.25
16-18 Uhr, mit Karin Öchslen, Herrenhaus Buchenbach, 10 €. Um Anmeldung wird gebeten unter: info@erlebnis-mittleres-jagst-tal.de. Mit dem Herrenhaus Buchenbach.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG / PSYCHOLOGIE

Auszeit für mich

Neue Kraftquellen für den Alltag

Wir steigen ein in das Thema Achtsamkeit. Das Ziel ist es, mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen zu können: bessere Konzentration, erhöhte Selbstakzeptanz, Nein-Sagen lernen, mehr Selbstliebe und ein selbst bestimmteres Leben. Die Inhalte des Workshops: Achtsamkeit: Warum die Haltung so wertvoll ist. Entschleunigung im



© Privat

Übungen: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und mehr. Fokussierung der Bedürfnisse: Das Leben mit neuen Routinen selbstbestimmt gestalten. Am Ende bündeln wir gemeinsam die Informationen und persönliche Erkenntnisse, sodass ein individuelles und machbares Konzept für den Alltag entsteht. Etwas zum Trinken oder zum Essen für die Mittagspause.

10705 Künzelsau Samstag, 15.03.25
10-16 Uhr, mit Renate Kilb, Hermann-Lenz-Haus, 42 €.

Farbe, Stil und AHA-Momente

Modische Entdeckungsreise voller AHA-Momente! – Workshop



© Privat

Hier dreht sich alles um Farben, Muster, Proportionen und verschiedene Stilrichtungen. Sie entdecken, welche Farben Sie zum Strahlen bringen, wie Sie Ihre Figur perfekt in Szene setzen und welche Accessoires Ihr Outfit stylisch aufwerten. Egal, ob Sie Ihren Look komplett verändern möchten oder nur ein paar frische Ideen brauchen. In diesem Workshop lernen Sie, das Beste aus Ihrem Style herauszuholen und Ihre Garderobe harmonisch zu kombinieren. Ihr Benefit! In der Gruppe macht das Ausprobieren noch mehr Spaß, Sie bekommen direkt Feedback und können das Gelernte sofort umsetzen. Schluss mit Fehlkäufen! Sparen Sie Zeit und Geld. Lassen Sie uns zusammen den perfekten Look finden, entspannt, kreativ und mit jeder Menge Spaß! Bringen Sie bitte ein paar Lieblingsstücke (Schuhe, Hosen, Röcke, Oberteile, Jacken, Schmuck etc.) in verschiedenen Ausführungen mit.

10710 Künzelsau Samstag, 12.04.25
9-13:30 Uhr, mit Anke Hauke, Hermann-Lenz-Haus, 42 €.

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de

Alltag: Was macht Stress? Mentale Gesundheit: Wie Gedanken stärken oder bremsen? Innere Balance: In guter Verbindung zu sich selbst. Atmung: Wie kann Atmen helfen? Entspannung mit

Erfolgsfaktor Stimme

Sprachlich überzeugen – verbesserte Außenwirkung durch Stimm- und Sprechkompetenz – Impulsworkshop für Frauen

Die Stimme ist Grundlage für einen überzeugenden und souveränen Auftritt im beruflichen Kontext. Eine klare, deutliche und charismatische Stimme weckt Vertrauen, vermittelt Kompetenz und spiegelt unsere Persönlichkeit. Leider gibt es stereotype Vorstellungen darüber, wie Kompetenz klingen soll. In männerdominierten Berufen kann die Sprechstimme verschiedene Wirkungen haben, die mit Wahrnehmungen von Kompetenz und Herausforderungen in Bezug auf Gleichstellung verbunden sind. Eine hohe Stimme wird als zu emotional, unsachlich, nicht so belastungsfähig gedeutet, während einer tieferen Männerstimme Vertrauen, Autorität und Durchsetzungsfähigkeit zugeschrieben wird. Die gute Nachricht: Eine resonanzreiche, voll klingende, entspannte Sprechstimme und ihr bewusster Einsatz sind erlernbar! Anmeldungen sind bis 09.05.2025 möglich.

10718 Künzelsau Freitag, 16.05.25
9-13:30 Uhr, mit Ulrike Miehle, Hermann-Lenz-Haus, 120 €. Inkl. ausführliches Handout (wird elektronisch rechtzeitig zugestellt).

FRAUEN

Internationaler Frauentag 2025 – Handwerkerinnen!

Drei Frauen stellen sich vor



© Monika Schaffner

© Sarah Ehrmann



© Gloria Stein

Monika Schaffner ist eine „Mutmacherin“. Zumindest wurde sie von Zukunft Handwerk und der Frauenzeitschrift „Freundin“ als solche ausgezeichnet. Die Elektromeisterin und Obermeisterin



Wissen und Orientierung

der Elektroinnung Schwäbisch Hall-Crailsheim, Monika Schaffner ist eine echte Powerfrau, die beruflich bereits einiges hinter sich hat. Die tüchtige Malermeisterin und staatlich geprüfte Betriebsmanagerin Gloria Stein ist ein echtes Organisationstalent. Die Mutter eines kleinen Sohnes managt vielfältige Aufgaben. Als Juniorchefin legt sie Wert darauf, Frauen für das Malerhandwerk zu gewinnen. Sarah Ehrmann ist ausgebildete Hufbearbeiterin. Mit viel Leidenschaft und Fachkenntnis widmet sich die selbständige Unternehmerin der Hufgesundheit von Pferden. Die Frauen berichten über die Freude in diesen Berufen zu arbeiten. Sie berichten auch von Rollenbildern, von eigenen Vorbildern, von Fallstricken und von Erfolgserlebnissen.

10703 Künzelsau Montag, 10.03.25
19-21 Uhr, mit Monika Schaffner, Gloria Stein, Sarah Ehrmann, Sparkasse Hohenlohekreis, gebührenfrei, Spende erbeten. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich und ab dem 16.01.25 möglich. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe, dem Kath. Frauenbund 2.0 Hohenlohe und der Sparkasse Hohenlohekreis.

FrauenWelten

Veränderung ist weiblich

Wenn Frauen ihre Stimme erheben und ihr Potenzial entfalten, können Sie zu einer gerechteren, inklusiveren und vielfältigeren Gesellschaft beitragen. In dieser Reihe beschäftigen wir uns mit Frauenleben in Vergangenheit und Gegenwart als Inspiration für Zukünftiges.

VHS Künzelsau, mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe, der Evang. Erwachsenenbildung Schwäb. Hall und der Ländlichen Heimvolkshochschule Hohebuch und VHS Schwäb. Hall.

„Valentinas Dinner“

Ein kulturell und kulinarisch unterhaltender Abend für Frauen und Freundinnen
Informationen siehe Außenstelle/Website.

10719 Waldenburg Freitag, 14.02.25
18-21 Uhr, mit Annette Laucher, Karin Friedle-Unger, Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, 48,50 €.

Wutentbrannt

Eine Lesung mit Cornelia Frettlöh

Anmeldungen bei VHS Schwäbisch Hall, a.wanner@vhs-sha.de

10720 Freitag, 28.02.25
Freitags, 14-17 Uhr, mit Cornelia Frettlöh, Haus der Bildung, Schwäbisch Hall, 16 €.

Blick hinter die Kulissen



© Ufuk Arslan

10723 Freitag, 21.03.25
18-21 Uhr, mit Dinah Rottschäfer, Hällisch Fränkisches Museum, Schwäbisch Hall, gebührenfrei, Spende erwünscht. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Karin Thiele

Architektin aus Leidenschaft



© Privat

Karin Thiele gründete vor über 25 Jahren mit ihrem Partner Martin Knorr das Architekturbüro Knorr & Thiele Architekten in Öhringen. Das Büro ist seitdem stetig gewachsen und beschäftigt heute insgesamt 18 Mitarbeiter. Viele Projekte wurden von ihr geplant, begleitet und realisiert – die Sanierung von Schule und Turnhalle im Schlossgymnasium trägt beispielsweise ihre Handschrift. Heute lässt sie uns teilhaben an ihrem Lebensweg, der sie in die Selbstständigkeit führte. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Hohenlohe, nahm sie einige Hürden und Umwege in Kauf, um sich ihren Traum zu erfüllen. Mut, viel Arbeit und Zielstrebigkeit führten zum Erfolg – Flexibilität und Umsicht sind erforderlich, um ihn zu erhalten. Mit unterhaltsamen Anekdoten und Erinnerungen gibt sie einen Einblick in ihr Leben und den Alltag einer Architektin. Sie wird berichten über ihr Rollenverständnis, Wegbegleitungen, realisierte Projekte, Hürden und Erfolge und über ihre persönlichen Ziele.

10725 Künzelsau Donnerstag, 10.04.25
18-19:30 Uhr, mit Karin Thiele, Schlossgymnasium, gebührenfrei, Spende erwünscht.

Pilger.schön

Pilgertag für Frauen

An Christi Himmelfahrt pilgern wir gemeinsam rund um Künzelsau auf den Spuren von Frauen, die dort geboren wurden oder in und

um Künzelsau gewirkt haben oder immer noch wirken. Begleiten werden uns Alina Köder vom Pilger.schön-Projekt der Evangelischen Frauen in Württemberg und Sarah Peters vom Evangelischen Bildungswerk Hohenlohe. Unterwegs wird es immer wieder Impulse zum Thema geben. Die Strecke ist ca. 11 km lang. Anmeldung bis Freitag, 23. Mai 2025 an sekretariat@ebh-hohenlohe.de oder 07940 55927.

10730 Künzelsau Donnerstag, 29.05.25
10-17 Uhr, mit Sarah Peters, Treffpunkt: Evang. Bildungswerk Hohenlohe, gebührenfrei, außer für die Café-Pause im Carmen-Würth-Museum und evtl. die Fahrt mit der Bergbahn. Spenden für Soli-Euro erbeten.

„Die Frau des Nobelpreisträgers“

(2017) – Scheunenkin

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10770 Waldenburg Mittwoch, 23.07.25
Einlass um 18:30 Uhr, 19-20:30 Uhr, Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, 8 €.

„Die Dirigentin“

(2018) – Scheunenkin

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10771 Waldenburg Donnerstag, 24.07.25
Einlass ist um 18:30 Uhr, 19-20:45 Uhr, Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, 8 €.

RELIGION / ETHIK

„Keine Angst vor Trauernden“

Kathrin Benkenstein – Vortrag

Wir alle haben irgendwann Menschen im nahen Umfeld, die von einem Todesfall oder schweren Schicksalsschlag betroffen sind. Oft sind wir hilflos und unsicher im Umgang mit ihnen und überlegen: Wie gehe ich auf Trauernde zu, ohne aufdringlich zu sein? Wie finde ich die richtigen Worte, ohne zu verletzen? Was kann ich sagen und wann ist es besser zu schweigen? Wie biete ich Hilfe an und was sollte ich besser lassen? Was kann ich in eine Trauerkarte schreiben, wenn ich nicht die althergebrachten Floskeln verwenden möchte? Der Vortrag soll die Scheu vor der Begegnung mit Trauernden nehmen und Mut zur Kontaktaufnahme machen. Kathrin Benkenstein hat nach einem persönlichen Schicksalsschlag die Ausbildung zur Trauerbegleiterin absolviert (zertifiziert vom Bundesverband Trauerbegleitung e.V.).

10809 Künzelsau Dienstag, 15.04.25
19-20:30 Uhr, mit Kathrin Benkenstein, Hermann-Lenz-Haus, 9 €. Weitere Informa-



tionen: Web: www.kathrin-benkenstein.com,
Instagram: [trauer_kultur](#), LinkedIn: Kathrin Benkenstein.

Der Wald als letzte Ruhestätte

Exkursion zum Waldfriedhof Schöntal

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10810 Schöntal **Samstag, 03.05.25**
10-11:30 Uhr, mit Alexander Graf von Zepelin, Robert Mayr, Treffpunkt: Waldfriedhof, Schöntal-Aschhausen. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Anfahrt: In Aschhausen an der Kreuzung in Richtung Oberkessach. Nach dem Ortsende kommt rechts der Hinweis „Waldfriedhof Schöntal“.

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE / STADTKULTUR

Auszeit im Iran – geht das überhaupt?

Bildvortrag mit Sabine Weller Gastfreundschaft in politisch schwierigen Zeiten

Im Jahr 2023 setzte Sabine Weller ihren Entschluss in die Tat um und reiste für ein Jahr in den Iran. Der Standort ist im Bundesland Fars, einem Dorf namens Mahmoud Abad zwischen Isfahan und Shiraz auf 2300 Höhenmetern. Draußen in der Steppe des Hochlandes, ca. 7 km vom nächsten Ort entfernt, lädt ein kleiner umgebauter Schafstall zum Verweilen und Entspannen ein. Meist ist sie mit ihrem Mann (Iraner) gereist. Es kam zu vielen unverhofften Situationen, in denen sie die iranische Gastfreundschaft immer wieder überraschte. Besucht wurden historische Orte und Städte sowie Nomadenstämme und kulturelle Festlichkeiten. Sie lernte und vertiefte Kenntnisse über Traditionen und Lebensweise. An diesem Abend berichtet sie über ihre Erfahrungen und Begegnungen in diesem traumhaft schönen Land.

10908 Künzelsau **Freitag, 14.03.25**
19-20:30 Uhr, mit Sabine Weller, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. Inkl. Tee und kleinen kulinarischen Verführungen.



© Privat

Archäologische Zeitreise

Auf den regionalen Spuren des Rätsels von Unterregenbach

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10909 Muldingen **Sonntag, 23.03.25**
14-15 Uhr, mit Hans-Jörg Wilhelm, Treffpunkt: vor der Kirche in Unterregenbach, 7,50 €. Nach der Führung bietet Herr Wilhelm eine Verkostung mit Schaumweinen gegen Extragebühr an. Bei den Schaumweinen handelt es sich um ausschließlich regionale Streuobstsorten, die händisch geerntet und handwerklich verarbeitet werden. (Pro 0,1 l Sektklas 3,50 €).



© Wilhelm

Unterwegs auf dem Pfad der Stille Dörzbach – Meßbach und zurück

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10911 Dörzbach **Freitag, 29.03.24**
14-18 Uhr, mit Nicole Dörr, Treffpunkt: Marktplatz Dörzbach, 12 €.

Wanderung auf dem Pfad der Stille

Mit Wanderführerin Ulrike Eiselt-Lomb

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10920 Krautheim **Samstag, 05.04.25**
14-17:30 Uhr, mit Ulrike Eiselt-Lomb, Treffpunkt Parkplatz vor dem Rathaus, 12 €.

Rätselwanderung auf Wiese und im Wald

Eine Outdoor Escape Tour für Erwachsene mit Kindern ab Grundschulalter

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10935 Dörzbach **Sonntag, 13.04.25**
14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Wanderparkplatz Kapellenweg / Richtung Kapelle St. Wendel, von Dörzbach aus kommend, 8 €. Kinder und Jugendliche ermäßigt.

Literarischer Schaumweinabend

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10939 Muldingen **Freitag, 25.04.25**
19-21 Uhr, mit Jürgen Pfitzer, Hans-Jörg Wilhelm, Kulturscheune Muldingen, 21 €.

Höhlen – Hohenlohes Unterwelt

Vortrag

Nach 35 Jahren Höhlenforschung gibt Edwin Karl einen umfassenden Einblick in die Unterwelt Hohenlohes und seine Entdeckungen. Reich bebildert und mit Videos gespickt geht es auf eine Reise durch die Geologie des Hohenloher Landes mit seinen verschiedenen Höhlen- und Karsterscheinungen. Welche Höhlentypen vorzufinden und wie sie entstanden sind, finden genauso Beachtung, wie die hohe Diversität, die in ihrem Inneren anzutreffen ist. Auch der Bereich der Höhlenforschung selbst wird beleuchtet, indem sich der Bogen von der Höhlensuche und der nicht ganz ungefährlichen Grabungsarbeit bis zur Dokumentation spannt. Lassen Sie sich verzaubern von einer Welt unter unseren Füßen, die bislang kaum jemand betreten und bewundert hat.

10940 Künzelsau **Montag, 28.04.25**
19-20:30 Uhr, mit Edwin Karl, Hermann-Lenz-Haus, 9 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.



© Privat

Forchtenberger Zeitreise

Stadtführung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10950 Forchtenberg **Donnerstag, 08.05.25**
17-19 Uhr, mit Irmgard Schelling, Treffpunkt Busbahnhof, 8 €.

Ingelfinger Frühjahrswanderung von Zarge bis Lichteneck

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10959 Niedernhall **Samstag, 10.05.25**
13-15:30 Uhr, mit Alexander Wohlfarth, Treffpunkt: Netto Parkplatz Ingelfingen, 12 €.



© Alexander Wohlfarth



Wissen und Orientierung

Kirchenführung in den Michaelskirchen in Forchtenberg

Informationen siehe Außenstelle/Website.



© Birgit Siller

10961 Forchtenberg

Freitag, 16.05.25
1,5 - ca. 2 Stunden,
16:30-18 Uhr, mit
Birgit Siller, Evang.
Michaelskirche, 5 €.
Treffpunkt an der
Evang. Michaelskirche (Stadt),
Wegstrecke zur
Friedhofskirche mit

dem Auto wenige Minuten oder zu Fuß ca. 15 Minuten. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.

10-jähriges Bestehen des Hermann-Lenz-Wanderwegs

Geführte Wanderung auf der Teilstrecke von Künzelsau nach Schloß Stetten



Zum 27. Todestag des in Künzelsau aufgewachsenen Schriftstellers und Georg-Büchner-Preisträgers Hermann Lenz (1913-1998) findet diese

geführte Wanderung auf der rd. 7 km langen Teilstrecke von Künzelsau nach Schloß Stetten statt. Bis in seine späten Lebensjahre besuchte Hermann Lenz langjährige Freunde in Künzelsau und Langenburg. Damit verband er immer wieder ausgedehnte Wanderungen zwischen Kocher, Jagst und Tauber, auch mit seiner Ehefrau Hanne. Seine Wandereindrücke und Lebenserfahrungen in Hohenlohe haben ihren Niederschlag in seinem umfangreichen literarischen Lebenswerk gefunden. Auf dem ausgeschilderten Weg lassen sich auf markanten Wegetafeln Hermann-Lenz-Zitate entdecken. Die Wanderzeit der Teilstrecke beträgt bis zu ca. 3 Stunden. Danach ist ein kleiner Imbiss in Schloß Stetten geplant. Anmeldungen bis Freitag, 16.05., 12 Uhr bei der VHS Künzelsau. Bitte feste Wanderschuhe anziehen. Rückreisemöglichkeiten mit Privat-PKW von Schloß Stetten bis Künzelsau werden angeboten; selbstorganisierte Fahrten werden begrüßt.

10962 Künzelsau Samstag, 17.05.25
13-17 Uhr, mit Claus Brümmer, Treffpunkt: Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Mit den Vereinen Stadt-Geschichte Künzelsau e.V. und Künzelsauer Seniorinnen u. Senioren (KÜSS) e.V.

Pfad der Stille

Frühjahrserwachen, frische Energie und ihr kennt Pop & Poesie?



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10964 Mulfingen Sonntag, 18.05.25

11-14:30 Uhr, mit Lukas Heckmann, Parkplatz am Mulfinger Stausee, 8 €.

Ingelfingen - Straßen und Gassen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10967 Niedernhall Freitag, 13.06.25
17:30-19 Uhr, mit Alexander Wohlfarth, Treffpunkt: Schwarzer Hof Ingelfingen, 10 €.

NATURWISSENSCHAFTEN

Insektenfreundliche Grabgestaltung

Lebensräume für Insekten werden weniger. Friedhöfe mit ihrem alten Baumbestand, mit Stauden und Gehölzen bieten Nahrung, Versteck- und Rückzugsmöglichkeiten für Insekten, Vögel und weitere Lebewesen. Dazu beitragen können auch naturnah mit heimischen Pflanzen gestaltete Gräber. Die BUND-Kreisgruppe Hohenlohe hat dazu alltagstaugliche Ideen entwickelt und möchte diese gerne vorstellen und darüber ins Gespräch kommen. In einem bebilderten Vortrag werden biologische Zusammenhänge aufgezeigt, aber auch sehr konkrete Ideen zur insektenfreundlichen Grabgestaltung vorgestellt mit den ungefähr entstehenden Kosten und dem voraussichtlichen Pflegeaufwand. Die Dozentin ist im Vorstand des BUND, sie ist weiter Biologie-, Physik- und Psychologielehrerin.

11010 Künzelsau Montag, 10.03.25
19-20:30 Uhr, mit Hannelore Gloger, Monika Ana Christ, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit der BUND-Kreisgruppe Hohenlohe.

Was fliegt da in der Nacht

Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10970 Dörzbach Samstag, 09.08.25
19:30-22 Uhr, mit Nicole Dörr, Jagstbrücke, 8 €. Kinder und Jugendliche ermäßigt.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband VHS Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau, Telefon: 07940-9219-0, info@vhs-kuen.de (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

3. Kursanmeldung

Die dafür abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Mailingadresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden nur zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung. Diese Daten werden zurzeit unverschlüsselt nur an oben genannte Dritte, deren Einbeziehung für die Vertragserfüllung zwingend notwendig ist, übermittelt.

Bei einigen Veranstaltungen/Kursen in Kooperation liegt die Verantwortlichkeit der Durchführung nicht bei der VHS oder es besteht ein berechtigtes Interesse an den Teilnehmerdaten beim Kooperationspartner. Es werden in diesen Fällen die notwendigen Teilnehmerdaten an den Kooperationspartner weitergeleitet. Kurse, die in Kooperation mit dritten erfolgen sind als solche ausgeschrieben. In diesen Fällen steht unter dem Kurs ein Hinweis, mit wem die Kooperation erfolgt.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Speicherdauer und Löschung

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugs-ermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: sAccess GmbH, Herr Roman Gogolin
Telefon: 0162 8494055, roman.gogolin@saccess.de

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de



In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

LITERATUR

Lesekreis – über Bücher sprechen



© Droemer

Im Sommersemester wollen wir wieder gemeinsam über unsere Leseerfahrungen sprechen. In lockerer Runde wollen wir unsere Eindrücke über aktuelle oder ältere Romane austauschen. Dabei ist jede Meinung bei uns wichtig und wird gehört. Besondere Vorkenntnisse sind zum Mitdiskutieren nicht nötig. Neugierige Mitlesende sind immer willkommen. Wir beginnen das Semester mit Karin Kalisas Roman „Sungs Laden“. Die übrigen zu besprechenden Werke werden dann gemeinsam festgelegt.

20125 Künzelsau Mittwoch, 05.03.25
mittwochs, jeweils 19:30-21 Uhr, 09.04.25, 07.05.25, 25.06.25, mit Peter Kovacs, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 15 €.

MUSIK / KLEINKUNST

OPEN DOORS mit Band

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20403 Kupferzell Freitag, 25.04.25
20-23 Uhr, Carl-Julius-Weber-Halle, 26 €. Abendkasse: 30 €.

Zurück in die Zugluft

Die unerträgliche Seichtigkeit des Scheins Kabarett mit Inka Meyer

Als Kind war jeder Tag ein Sonntag. Als Student immer Freitag. Und heute ist irgendwie ständig Montag. Unser Alltag ist ein Ausnahmezustand, der zur Regel wurde. Deswegen sagen viele Deutsche heute: „Was wir

brauchen, ist ein Führer!“ Auf Neudeutsch: „Coach“. Zur Selbstfindung. Nur was, wenn mir nicht gefällt, was ich da finde? Mein Chef hat meinen Achtsamkeits-Coach sogar bezahlt. Toll, denn dank meiner Firma weiß ich endlich, dass ich den falschen Job habe. Doch enden meine Bewerbungsgespräche stets mit: „Veni, vidi, violini.“ Übersetzt: „Ich kam, ich sah, ich vergeigte.“ Mal ehrlich: Zu unserem Glück brauchen wir keinen Coach, sondern eine anständige Couch! Ein Platz nur für uns allein. Wo es den gibt? Bei Inka Meyer. (Mehr unter: www.inkameyer.de)

20420 Kupferzell Donnerstag, 08.05.25
19:30-22 Uhr, mit Inka Meyer, Carl-Julius-Weber-Halle, 18 €, Abendkasse: 20 €, Ermäßigt: 15 €.



© Inka Meyer

Tanz-Geschichten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20431 Forchtenberg Freitag, 11.07.25
19-20:30 Uhr, mit Stella Schirjaew, Forchtenberg, Kocherufer beim Teehaus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Spenden willkommen.

TANZPRAXIS

Fit durch Tanzen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20544 Schöntal Donnerstag, 06.03.25
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 7 Termine, 46 €.

20546 Schöntal Donnerstag, 08.05.25
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 7 Termine, 46 €.

Bitte bei ALLEN Tribal Style Dance-Kursen mitbringen: Socken/Schlappchen, anliegende Kleidung, Tuch für die Hüfte (kein Münztuch), Getränk, evtl. Schreibmaterialien.

Tribal Style Dance

Schnupperkurs

Einfach mal ausprobieren! Tribal Style Dance ist eine Fusion aus orientalischem Tanz, Flamenco und indischem Tanz. Das grundlegende Repertoire des FCBD® tanzen Menschen auf der ganzen Welt. Es wird beispielsweise beim jährlichen FCBD® Flashmob World Wide vorgeführt (s. QR-Code). Die spezielle non-verbale Kommunikation erlaubt es, synchron miteinander zu tanzen – ohne Choreographie!

20547 Künzelsau Mittwoch, 12.03.25
18-19:30 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 15 €.

20549 Künzelsau Mittwoch, 21.05.25
18-19:30 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 15 €.





Kultur und Kreativität

Tribal Style Dance

Für Anfänger

Elementar für diese moderne Tanzform ist die nonverbale Kommunikation: Über Augenkontakt, Ausrichtung des Kopfes oder Körpers und andere bestimmte Bewegungsmuster kommunizieren wir miteinander. In diesem Kurs lernen wir diese kleinen Signale (Cues) zu erkennen und auch zu geben. Dadurch können wir synchron miteinander tanzen – ohne Choreographie! Wir starten mit den Basisbewegungen für schnelles (fast moves) Tanzen. Dazu üben wir das Führen der Gruppe, das Folgen in der Gruppe sowie den Wechsel der Führung.

20550 Künzelsau Mittwoch, 19.03.25
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Melanie Stroh, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 52 €.

20552 Künzelsau Mittwoch, 28.05.25
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Melanie Stroh, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 52 €.



© Privat

Tribal Style Dance

Für Fortgeschrittene

Neue Bewegungen und Formationen wie bspw. Duelling Trio bringen Abwechslung in den Tanz. Bekannte Bewegungen werden neu arrangiert und so erweitern wir unsere Möglichkeiten, ohne Choreographie und doch synchron miteinander zu tanzen. Teil des Kurses sind die Stile FCBD® (ehemals ATS®: American Tribal Style®), Neas Fundamentals, Global Caravan u. a.

20554 Künzelsau Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Stroh, Hermann-Lenz-Haus, 9 Termine, 85 €.

20556 Künzelsau Mittwoch, 21.05.25
Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Stroh, Hermann-Lenz-Haus, 9 Termine, 85 €.

Rock the Billy

Rock the Billy ist ein junges Tanzkonzept, welches den Trend in Richtung Swing-Tänze legt. Die Kombination aus Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly macht diese Form von Fitness zu einem einzigartigen Erlebnis. Rock the Billy ist Training, das Spaß macht und für jeden geeignet ist. Der gesam-

te Körper wird trainiert, ohne es wirklich zu merken. Egal, ob jung oder alt, aktiver Tänzer oder Beginner, Rock the Billy ist für jeden geeignet, der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Getränk.

20562 Künzelsau Montag, 10.03.25
Montags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 46 €.

Latino Tanz

Ladies only – Schnupperkurs

20563 Künzelsau Samstag, 27.02.25
18-19:30 Uhr, mit Carolin Prümmer, Hermann-Lenz-Haus, 20 €.

Latino Tanz

Für Frauen mit Freude an Bewegung und lateinamerikanischen Rhythmen. Latino Tänze wie Salsa, Bachata, Merengue und Cha Cha drücken Freude und Spaß aus, sie sind nicht nur Tanz, sondern ein bestimmtes Lebensgefühl. Weiche fließende Bewegungen und die Ästhetik der Tänze sprechen für sich. Tanzen macht zudem Spaß und hebt die Laune. Dies ist kein üblicher Tanzkurs, wir brauchen keinen Partner, sondern probieren die Eigenheiten des Tanzes erst mal für uns selbst aus. Wir schnuppern lateinamerikanisches Flair und bewegen uns zur mitreißenden Musik. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Getränk.

20564 Künzelsau Montag, 28.04.25
Montags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 46 €.



© Stella Schirjaew

Bauchtanz – Orientalischer Tanz oder auch Raqs-al Sharq (Tanz des Ostens)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

Bauchtanz

Schnupper- Workshop

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20570 Niedernhall Samstag, 24.05.25

9:30-12 Uhr, mit Stella Schirjaew, Physio an der Linde, Niedernhall, 22 €.

20571 Niedernhall Donnerstag, 26.06.25
Donnerstags, 17:30-18:30 Uhr, mit Stella Schirjaew, Sporthalle Spiegelsaal, 5 Termine, 60 €. Teilnehmer werden in bestehenden Kurs integriert.

KUNST- / KULTURGESCHICHTE

Thema: Paula Modersohn-Becker (1876-1907)

Eine Malerin der frühen Moderne im 20. Jahrhundert



© Paula Modersohn-Becker, Mädchen im Birkenwald mit Katze, um 1904, Öl auf Leinwand, 99x81 cm, Sammlung Böttcherstraße Bremen

Paula Modersohn-Beckers außergewöhnliche künstlerische Entwicklung und ihr selbstbestimmtes Leben stellt die Kunsthistorikerin Regine Nothacker in ihrem Vortrag anhand zahlreicher Bilder vor. Modersohn-Becker lebte im norddeutschen

Künstlerdorf Worpswede und in Paris. Ihr Leben war kurz, aber intensiv und höchst schöpferisch. Sie verstarb mit nur 31 Jahren in Worpswede auf tragische Weise. Sie hinterließ der Nachwelt über 700 Gemälde und etwa 1 200 Zeichnungen. In meist erdigen Farbtönen und pastosen Pinselstrichen malte sie Kinder, Alte, Bauern und Torfstecher, gezeichnet von den kargen Lebensverhältnissen und der harten Arbeit, aber würdevoll. Ihre Bildsprache fand während ihrer Aufenthalte in Paris und in der Auseinandersetzung mit Künstlern wie van Gogh, Cézanne und Gauguin ihre ganz eigenwillige Ausprägung. Digitale Bildeinblendung durch Margit Kern, Fotografien.

20614 Künzelsau Montag, 19.05.25
18-19:30 Uhr, mit Regine Nothacker, Margit Kern, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. Mit dem Verein Frauen helfen Frauen e. V.

Kunstfrühstück

Hohenlohische (Kunst-)Geschichten

„Heimatgeschichte“ klingt ziemlich verstaubt. Doch manchmal muss man nur die Perspektive wechseln oder etwas genauer hinschauen und schon erscheinen die längst bekannten Dinge plötzlich neu und aufregend.

Jeweils 9:30-11 Uhr, mit Ursula Angelmaier, Hermann-Lenz-Haus, 12 €. Inkl. Kaffee/TEE und Butterbrezel. Hybridveranstaltung, Teilnahme in Präsenz oder online möglich.



Frauenpower in Weikersheim



© Wikimedia Commons

Die Gattin des Grafen Carl Ludwig von Weikersheim war eine Fürstentochter und damit vornehmer als ihr Ehemann. Grund genug, ihren neuen Wohnort etwas aufzupolieren.

20616 Künzelsau **Dienstag, 04.03.25**

Rätselhaftes Deckengemälde in Pfedelbach

Das Deckengemälde im heutigen Bürgersaal des Schlosses zeigt antike Götter, die die Planeten verkörpern sollen. Was hat das aber mit Pfedelbach zu tun?

20618 Künzelsau **Dienstag, 08.04.25**

Wer wohnte im Künzelsauer Schloss?

Das Schloss in Künzelsau war kein Residenzschloss wie die anderen hohenlohischen Schlösser. Umso interessanter waren seine Bewohner...

20620 Künzelsau **Dienstag, 03.06.25**

Ein Grabmal wie eine Theaterbühne

Ein Grabmal soll in erster Linie an den Verstorbenen erinnern. Im Barock allerdings will es noch viel mehr, wie das Epitaph eines Pfedelbacher Grafen in der Öhringer Stiftskirche zeigt.

20622 Künzelsau **Dienstag, 08.07.25**

Kunstexkursion durchs Jagsttal

„Warum denn in die Ferne schweifen ...“. In unserer unmittelbaren Nähe schlummern viele Schätze, die leicht gehoben werden können. Das ist das Ziel unserer Rundfahrt mit Stopp in Amrichshausen, Jagstberg, Mulfingen, Bartenstein, Zaisenhausen und Ailringen. Das Verbindende dieser Orte ist, dass sie alle traditionell katholisch sind, und dies aus unterschiedlichen historischen Gründen mit Folgen für Kunst und Kultur. Wer will, kann anschließend im Biergarten in Künzelsau das Gesehene sacken lassen.

20624 Künzelsau **Samstag, 24.05.25**
14-17 Uhr, mit Ursula Angelmaier, Abfahrt Wertwiesen, 34 €. Inkl. Busfahrt.



© Gemeinde Mulfingen

MALEN / ZEICHNEN

Aquarellieren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20740 Mulfingen **Donnerstag, 20.02.25**
Donnerstags, 19-21 Uhr, mit Gaby Rühling, Bischof-von-Lipp-Schule, 10 Termine, 110 €.

Encaustic

Malen mit heißem Wachs

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20766 Mulfingen **Samstag, 22.03.25**
13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

20767 Mulfingen **Samstag, 12.04.25**
13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Acrylic Pouring

Acrylic Pouring ist eine beliebte Art und Weise, um Fluid Paintings zu erstellen. Bei dieser Technik werden besonders fließfähige Acrylfarben auf einen gespannten Keilrahmen gegossen. Die Farben laufen aus, breiten sich auf der Oberfläche aus und entfalten sich. Den Acrylfarben beigemischte Bindemittel und Öle helfen dabei, aufregende Zellstrukturen im Bild entstehen zu lassen. Die Technik mit ihren vielfältigen Möglichkeiten schafft Freiheit von Norm und adaptiver Form im kreativen Prozess des Denkens und Schaffens eigenständiger Texturen. In dem Kurs lernen die Teilnehmenden diese einmalige Technik. Die Dozentin ist freischaffende Künstlerin. Bitte mitbringen: Handschuhe (Schutz vor Verschmutzung), 2 Leinwände (30 x 40 cm), gute Laune und Kreativität.

20770 Künzelsau **Freitag, 04.04.25**
18:30-20:30 Uhr, Samstag, 05.04.25 9-11 Uhr, mit Magdalena Spindler, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 36 €. Zzgl. ca. 15 Euro für Farbe mit Pouring Fluid, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

Kreide – Kreise – Kunst:

Malen als Balsam für die Seele

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20772 Krautheim **Mittwoch, 19.03.25**
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Martina Tür, Musikschule, Wolfgangstraße 50. 3 Termine, 36 €. Materialkosten von 25 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.



© Tür

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpfern für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie das Material Ton kennen. Sie können mit verschiedenen Tonsorten arbeiten und dabei Gebrauchsgegenstände oder kleine Kunstwerke erschaffen. Wichtig ist, dass Sie Freude am Gestalten und Formen mit Ton haben und gespannt auf Ihre Werke warten. Es können je nach Fertigkeit auch größere Gefäße/Figuren geformt werden.

20814 Niedernhall **Dienstag, 18.02.25**
Dienstags, 19:30-21:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 5 Termine, 65 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton. Diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mosaik – Herz oder Hausnummer

... oder andere kreative Motive lassen sich mit dieser Technik wunderbar gestalten. Die alte Kunst des Mosaik-Legens hat bis heute nichts von ihrer Faszination verloren, erhält aber mit neuen Elementen ein modernes Gesicht. Die Mosaik-Künstlerin Manuela Landig möchte die Kursteilnehmer am Glück, mit den Händen zu arbeiten, teilnehmen lassen. Das entspannt, erdet und macht einfach glücklich. In dem Kurs finden Sie Anregungen und Gestaltungstechniken zum Thema Mosaik, vermittelt mit Lebenslust und Lachen. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Noppenfolie zum Verpacken des Werkstücks.



20869 Künzelsau Samstag, 28.06.25

Samstag, 28.06.25 13-17:30 Uhr, mit Manu-ela Landig, Hermann-Lenz-Haus, 45 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 22 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.



© Landig

TEXTILES GESTALTEN

Nähen Grundkurs

Für Anfänger ohne/mit wenig Nähkenntnissen

Alles Wichtige über das Nähen erfahren Sie hier: Gängige Stoffarten, Einführung in die Nähmaschine, Erklärung des Schnittmusters, welche Materialien sind notwendig und vieles mehr. Zum Abschluss nähen wir ein Utensilo. Material können die Teilnehmer über die Dozentin beziehen. Am ersten Abend erfahren Sie, wann welches Material benötigt wird.

20915 Künzelsau Freitag, 14.03.25

Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 44 €.



© Pixabay

Nähen Aufbaukurs

Für Nähanfänger mit ein wenig Näherfahrung

In diesem Kurs können die Teilnehmenden Fragen rund ums Nähen stellen und Unklarheiten ausräumen. Zum Abschluss nähen wir eine Geldbörse. Material kann über die Dozentin bezogen werden. Wann welches Material benötigt wird, besprechen wir am ersten Abend. Bitte mitbringen: Nähmaschine und weiteres Nähmaterial (Lineal, Kreide, Nadeln/Klammern, Schere etc., Stoff, Vlieseline 250H). Falls Sie keine eigene Maschine besitzen, melden Sie sich gerne vorher.

20916 Künzelsau Freitag, 09.05.25

Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 44 €.

Patchwork-Kissen nähen

Sie haben bereits ein wenig Näherfahrung, trauten sich aber an das Thema Patchwork noch nicht heran? In diesem Kurs lernen Sie ein paar einfache Techniken, so dass Sie am Ende des Tages ein Patchwork-Kissen in den Händen halten können. Falls Sie Material oder Stoffe benötigen oder keine Nähmaschine besitzen, dürfen Sie sich gerne ein paar Tage vor dem Kurs melden. Bitte mitbringen: Nähmaschine und weiteres Nähmaterial (Lineal, Kreide, Nadeln/Klammern, Schere etc.).

20917 Künzelsau Samstag, 05.04.25

9:30-15:30 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 49 €.

Patchwork-Kurs

**Kosmetiktäschchen nähen
Näherfahrung wünschenswert**

Wir nähen ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Wenn Sie bereits ein wenig Näherfahrung haben und sich endlich an das Thema Patchwork herantrauen wollen, ist dieser Kurs mit seinen einfachen Techniken optimal. Außerdem ist es möglich, eine Kinderpump-hose aus Jersey nach Schnittmuster zu nähen. Material darf gerne mitgebracht oder kann vor Ort bezogen werden. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und weiteres Nähmaterial (Lineal, Kreide, Nadeln/Klammern, Schere etc.) mit. Falls Sie keine eigene Maschine besitzen, melden Sie sich gerne vorher.

20918 Künzelsau Samstag, 05.07.25

9:30-15:30 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 49 €.

Nähkränzchen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20919 Forchtenberg Freitag, 04.07.25

17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 27 €.

Sitzkissen für unterwegs filzen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20920 Schöntal Freitag, 14.03.25

17-21 Uhr, mit Elisabeth Konrad, Dorfge-meinschaftshaus Bieringen, 34 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.

Makramee

Traditionelle Knotentechnik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20922 Dörzbach Freitag, 11.04.25

16-18:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Bürgersaal, 20 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €) ist bei der Dozentin zu bezahlen.

20926 Niedernhall Mittwoch, 14.05.25

18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 24 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €) ist bei der Dozentin zu bezahlen.



© Pixabay

KUNSTHANDWERK

Schönschrift für Karten, Kalender und besondere Anlässe

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21019 Dörzbach Samstag, 05.04.25

14-17 Uhr, mit Georg Krax, Bürgersaal, 24 €. Zzgl. Materialkosten.

Getrepptes Windlicht



© Hafner

Frauen gönnen sich am internationalen Frauentag eine Auszeit und sind gemeinsam kreativ. Wir flechten aus Weiden ein getrepptes Windlicht, indem wir auf einer Holz-scheibe in die gebohrten Löcher die Staken

einstecken. Mithilfe von zwei verschiedenen Flechttechniken gestalten wir die Form. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Gartenschere. Wenn vorhanden: 1-2 „runde“ Holz-scheibe/n (Hartholz ca. 3,5-5 cm Stärke, Durchmesser 15-20 cm) - diese kann auch im Kurs erworben werden; Bohrmaschine und Bohrer (Stärke 7).

21026 Künzelsau Samstag, 08.03.25

14-16:30 Uhr, mit Anna Hafner, Hermann-Lenz-Haus, 22 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 € (mit der Kursleiterin abrechnen).

Flechten

Zipfel-Hängevase aus Weide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21028 Dörzbach Donnerstag, 13.03.25

19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Haus der Kinder, Vorraum, 18 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, diese werden von der Kursleiterin erhoben.



Korb am Stock

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21030 Schöntal Donnerstag, 03.04.25
Donnerstag, 03.04.25 19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Haus am Sternbach, Westernhausen, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 15 € werden von der Kursleiterin erhoben.

Garten-Sticker aus Weide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21032 Mulfingen Freitag, 04.04.25
18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Alte Schule Jagstberg, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 7 € pro Sticker.

Körbchen aus Reisig

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21033 Schöntal Samstag, 05.04.25
14-17 Uhr, mit Linda Brauch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 24 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 €, die direkt an die Dozentin bezahlt werden.

Herz zum Muttertag aus Weiden flechten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21034 Mulfingen Montag, 05.05.25
18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Alte Schule Jagstberg, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 8 € pro Herz.

Floristik

Frühjahrs-Blumenarrangements

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21036 Schöntal Donnerstag, 27.03.25
17-19 Uhr, mit Heike Reuther, Bieringen, Floristmeisterei Hub, 20 €. Zzgl. Materialkosten (ab 15 €), die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

Holz: Drechseln

Eine alte Handwerkskunst neu entdeckt

In diesem Workshop erlernen Interessierte die Technik des Drechsels. Gedrechselt werden z. B. Eierbecher, Vasen, Flaschenöffner (Arbeiten aus Langholz). Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Die maximale Teilnehmerzahl von 4 sorgt für eine optimale Betreuung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Andreas Ströbel betreibt eine fein ausgestattete Werkstatt in Wallhausen-Schönbrunn. Mindestalter der Teilnahme: 13 Jahre. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitsschuhe und eine Schutzbrille.

21040 Samstag, 12.04.25
9-16 Uhr, mit Andreas Ströbel, Werkstatt Drechseln, Dorfstr. 8, 74599 Schönbrunn,

175 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 €. Abrechnung nach Verbrauch im Kurs.



© Ströbel

Reisigbüschel bündeln



© Wolf

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21045 Kupferzell Samstag, 24.05.25

10-12 Uhr, mit Günter Wolf, Ulrichsberg, Baumgrundstück, 8 €.

Grillwurst mit Brötchen und/oder Getränk (bitte vorher angeben) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Metall: Goldschmiedekurs

Neues machen – aus alten Schätzen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21065 Dörzbach Samstag, 08.03.25
10-14 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles, Kirchbergweg 15, Ailringen, 50 €. Zzgl. Materialkosten je nach Bedarf für Lot, Ösen etc. Parken ist an der St. Martinuskirche/Friedhof möglich.

Kreativ Schweißkurs

Mit Schrottplatzbesuch



© Privat

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

gen stellen und sie positiv erleben. Am Ende des Workshops nehmen Sie außer jeder Menge fachmännischer Kenntnisse und der kreativen Erfahrung Ihr ganz persönlich gestaltetes Werk mit nach Hause. Bei Anmeldung erfolgen die Informationen zur Materialliste.

21074 Künzelsau Mittwoch, 23.04.25
Mittwoch, 9:30-18 Uhr, mit Beate Binder, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach 4 Termine, 380 €. Zzgl. Werkstattverbrauch: 23 € pro Tag plus evtl. neues Eisen und Schrott nach Verbrauch. Tagesverpflegung für 23 € kann dazugebucht und direkt an die Dozentin gezahlt werden. Die Buchung einzelner Tage ist ebenfalls möglich: 1 Tag: 99 €; 2 Tage: 190 €; 3 Tage: 285 €; 4 Tage: 380 €.

Kreativ Schweißkurse

Jeweils Freitag und Samstag, 9:30-18 Uhr, mit Beate Binder, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach 2 Termine, 190 €. Die Buchung einzelner Tage ist ebenfalls möglich: 1 Tag: 99 €.

21075 Künzelsau Freitag, 23.05.25
21076 Künzelsau Freitag, 13.06.25
21077 Künzelsau Freitag, 04.07.25

FOTOGRAFIE

Fotografie verstehen

Der Grundlagenkurs

Ganz egal ob Digital- oder Smartphone-kamera – an diesem Abend lernen Sie die Grundlagen der Fotografie verständlich und praxisnah kennen. Themen wie Blende, Belichtungszeit und ISO werden einfach erklärt. Wir besprechen sowohl manuelle Einstellungen bei Kameras als auch Funktionen, die Sie auf Ihrem Smartphone nutzen können, um Ihre Fotos noch zu verbessern. Auf Wunsch kann der Kurs um einen Praxisworkshop ergänzt werden. Terminabstimmung direkt mit der Dozentin Simone V. Weis-Heigold von ArteFACT Grafik | Fotografie | Training. Bitte mitbringen: Digitalkamera, egal welchen Typs (Kompakt-, Superzoom-, System- oder Spiegelreflexkamera) mit geladenem Akku und Bedienungsanleitung oder Smartphone.

21130 Künzelsau Mittwoch, 19.03.25
18:30-21:30 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Hermann-Lenz-Haus, 49 €.



© www.art-effect.de



Emotionale Fotografie: Die spirituelle Kraft des Sehens

Ein Tag zum Entschleunigen und Loslassen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21132 Dörzbach Samstag, 05.04.25
9-17 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Thomas Egner, genauer Treffpunkt wird mitgeteilt, 120 €.



© www.art-efact.de

Fotowalk Waldenburg mit Fotowettbewerb

Ein besonderer Sommerabend zur goldenen Stunde

Mit Smartphone- oder Digitalkamera

Wertvolle Preise und Gutscheine zu gewinnen! Entfalten Sie Ihre Kreativität und erleben Sie Waldenburg durch die Linse! Dieser exklusive Fotowalk lädt alle Interessierten – ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – dazu ein, die Schönheit von Waldenburg mit Smartphone- oder Digitalkamera festzuhalten. Fotocoach Simone V. Weis-Heigold begleitet Sie mit wertvollen Tipps zur Bildgestaltung und schult Ihren Blick für besondere Perspektiven. Freuen Sie sich auf historische Fotomotive, die durch spannende Informationen von Stadtführerin Bettina Lutz ergänzt werden, sowie auf das Panoramahotel Waldenburg – ein weiterer inspirierender Foto-spot – bei dem wir Halt machen und interessante Einblicke bei einer kleinen Führung erhalten. Im Anschluss dieses Abends haben Sie die Möglichkeit, Ihre besten Aufnahmen bei einem Fotowettbewerb einzureichen, der nur speziell für diesen Fotowalk ausgerufen wird und bei dem es attraktive Preise zu gewinnen gibt! Für alle von 12 bis 99 Jahren, die Freude an der Fotografie und der Historie haben – entdecken Sie Waldenburg aus ganz neuen Perspektiven! Fotografische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

21134 Waldenburg Freitag, 04.07.25
17-20 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Bettina Lutz, Schloss, 40 €. In Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Waldenburg, der VHS Künzelsau, dem Panoramahotel Waldenburg, dem Unternehmer Netzwerk Hohenlohe e.V. und ArteFACT Grafik | Fotografie | Training.



© www.art-efact.de

MUSIKALISCHE PRAXIS

Gitarren-Crashkurs für Anfänger

Bald können Sie die ersten Lieder begleiten. Sie wollten schon immer einmal Gitarre lernen und hatten bisher keine Gelegenheit dazu? An zwölf Abenden erlernen Anfänger die wichtigsten Techniken der Liedbegleitung. Einfache Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster werden in einer Gruppe, mit viel Spaß an der Musik vermittelt. Bitte mitbringen: Akustikgitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten; USB-Stick 4 GB.

21310 Künzelsau Mittwoch, 05.03.25
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Achim Auerbach, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 115 €.



© Pixabay

Cajón – das Schlagzeug in der Kiste



© Gaukel

Cajón (sprich: „ka-chon“) ist spanisch und heißt übersetzt Kiste. So lässt sich auch die Form und Gestaltung dieses Instrumentes beschreiben, das ursprünglich aus Lateinamerika stammt. Die Cajón, die immer beliebter wird, klingt wie ein Schlagzeug und wird mit den Händen gespielt. Aufgrund ihrer kompakten Größe und der Tatsache, dass man sich zum Spielen einfach darauf setzt, ist die Cajón ideal zum Mitnehmen, aber auch Platz sparend für Zuhause. In diesem Workshop werden Rhythmus-Grundkenntnisse sowie Schlagtechniken, einfache Rhythmen und Tipps zur Cajón vermittelt. Wer keine eigene Cajón hat,

kann für die Kursdauer ein Instrument ausleihen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird.

21312 Künzelsau Samstag, 22.03.25
14-17:30 Uhr, mit Ralph Gaukel, Hermann-Lenz-Haus, 44 €. Leihgebühr von 5 € sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Afrikanisches Trommeln

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21323 Niedernhall Samstag, 03.05.25
Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Aufenthaltsplatz, vor VHS-Raum, 10 Termine, 112 €. Die Leihgebühr (30 € pro Trommel) wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



© Pixabay

Afrikanisches Trommeln

Für Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger

Neben dem Spielen der Rhythmen auf der Djembe, Talkingdrum und Omele kommen auch afrikanische Percussioninstrumente zum Einsatz. Bitte eigene Trommel mitbringen oder mitteilen, wenn eine benötigt wird. Die Teilnehmer sollten schon Erfahrung im Trommeln mitbringen, sodass sie nach Gehör und Vorspiel in einen Rhythmus einsteigen können.

21325 Künzelsau Mittwoch, 07.05.25
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Mayowa Babatunde, Georg-Wagner-Schule am Kocher, 9 Termine, 62 €.

Stimmungsgymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21330 Dörzbach Donnerstag, 03.07.25
20-21:30 Uhr, mit Theresa Schäfer, Bürgersaal, 30 €.

Badejazz an der Jagst: Romantisches Open-Air

in Mulfingen-Eberbach

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21370 Mulfingen Montag, 21.07.25
19-21 Uhr, Herrenhaus Buchenbach, 22 €. Mit dem Herrenhaus Buchenbach.



VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Yoga für jeden Tag

Leicht erlernbare Übungen mit einer ergänzenden Entspannungstechnik sind Inhalt dieser Yoga-Stunde. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

30100 Künzelsau Montag, 17.02.25
Montags, 9-10:15 Uhr, mit Anette Gabrys, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 78 €.

30101 Waldenburg Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 8:45-10 Uhr, mit Anette Gabrys, Berufskolleg, 10 Termine, 78 €.



© Pixabay



© Privat

Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes ganzheitliches Übungssystem. Yoga ist zudem ein Übungsweg, der den Menschen in seiner ganzen Vielfalt anspricht. Sie lernen durch vielfältige Yoga- und Atemübungen, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und den Körper und Geist leichter zu entspannen. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

30102 Künzelsau Montag, 17.02.25
Montags, 16:45-17:45 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 75 €.

30103 Künzelsau Montag, 05.05.25
Montags, 16:45-17:45 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 75 €.

Hatha-Yoga

Zur Stärkung der Resilienz für die Anforderungen des Alltags

Yoga ist eine Achtsamkeitspraxis, die unseren Körper und unsere innere Balance stärkt und uns resilienter für die Herausforderungen des Alltags macht. Wir verbinden verschiedene Körperhaltungen (Asanas) mit unserem Atem und lenken unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Kissen und Decke.

30106 Künzelsau Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 9:30-10:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 60 €.

30107 Künzelsau Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 10:45-11:45 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 60 €.

30104 Forchtenberg Donnerstag, 06.03.25
Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 85 €. In Kooperation mit den Landfrauen Sindringen.

Hatha-Yoga

Im Hatha-Yoga üben wir die Asanas (Körperübungen) immer verbunden mit dem Atem. Weitere Elemente sind spezielle Atemübungen und eine Tiefenentspannung. Regelmäßiges Üben fördert die körperliche Gesundheit und führt zu mehr Gelassenheit und Bewusstheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30124 Künzelsau Freitag, 31.01.25
Freitags, 18-19 Uhr, mit Tatjana Jost, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 65 €.

30108 Krautheim Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

30109 Krautheim Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

30123 Kupferzell Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 9-10 Uhr, mit Tatjana Jost, Eschental, „Treffpunkt“, 10 Termine, 65 €.

30110 Krautheim Freitag, 21.02.25
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

30121 Dörzbach Donnerstag, 27.02.25
Donnerstags, 17:30-18:45 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 60 €.

30122 Dörzbach Donnerstag, 27.02.25
Donnerstags, 19-20:15 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 60 €.

30112 Kupferzell Montag, 10.03.25
Montags, 17-18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 60 €.

30113 Kupferzell Montag, 10.03.25
Montags, 18:30-19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 60 €.

30125 Mulfingen Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 17-18:15 Uhr, mit Ivonne Fuchs, Kulturscheune Mulfingen, 8 Termine, 42 €.

30126 Mulfingen Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 18:30-19:45 Uhr, mit Ivonne Fuchs, Kulturscheune Mulfingen, 8 Termine, 42 €.

30111 Waldenburg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 18:30-19:45 Uhr, mit N.N., Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 78 €.

30118 Waldenburg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 20-21 Uhr, mit N.N., Bürgerhaus Sailach, 8 Termine, 48 €.

30119 Mulfingen Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 17-18:15 Uhr, mit N.N., Kulturscheune, 10 Termine, 60 €.



30120 Muldingen Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 18:30-19:45 Uhr, mit N.N., Kulturscheune, 10 Termine, 60 €.

Vinyasa Yoga

In diesem Yoga-Kurs steht das praktische Üben von Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) im Vordergrund. Der ganze Körper wird mit fließenden Bewegungen gekräftigt und gedehnt, wobei der Fokus immer auf der Körpermitte und dem Rücken liegt. Die Kurseinheit endet mit einer Entspannung. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30127 Kupferzell Dienstag, 07.01.25
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Daniela Frank, Füllbach, Bachstraße 28, 12 Termine, 78 €.

30128 Krautheim Montag, 17.02.25
Montags, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johannerhaus, 10 Termine, 70 €.

30129 Künzelsau Donnerstag, 20.02.25
Donnerstags, 17:30-18:45 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

30130 Künzelsau Donnerstag, 20.02.25
Donnerstags, 19-20:15 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

30133 Schöntal Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 20-21:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 6 Termine, 52 €.

30131 Niedernhall Freitag, 14.03.25
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus, 8 Termine, 96 €.

30132 Niedernhall Freitag, 27.06.25
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus, 6 Termine, 72 €.



© Pixabay

Yogasana

Informationen siehe Außenstelle/Website.

Für Frauen 50 + am Vormittag

30135 Forchtenberg Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

Am Abend, für alle Interessierten

30136 Forchtenberg Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

Yoga für Rücken und Schultern

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30138 Muldingen Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle, 8 Termine, 52 €.



© Pixabay

Traditionelles Hatha-Yoga

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30139 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 60 €.

30141 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 60 €.

30140 Forchtenberg Dienstag, 27.05.25
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.

30142 Forchtenberg Dienstag, 27.05.25
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.

Hatha-Yoga

Für Anfänger – mit dem Stuhl

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30143 Forchtenberg Donnerstag, 06.03.25
Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum 10 Termine, 85 €. In Kooperation mit den Landfrauen Sindringen.



© Yogamehome.org

Yoga auf dem Stuhl

Dass Yoga durchweg positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat, ist inzwischen durch viele Studien belegt. Yoga-Gruppen für Übergewichtige und Menschen mit

Handicap gibt es jedoch nur wenige. Dabei ist Yoga besonders für diese Gruppen optimal. Denn jede Asana (Yoga-Haltung) kann individuell für die unterschiedlichen Bedürfnisse abgewandelt werden. Muskulatur und Sehnen werden sanft gedehnt, Nerven und Körper kommen zur Ruhe. Spezielle Übungen für Rücken- oder Arthrose-Beschwerden wirken schmerzlindernd und fördern die Beweglichkeit. Im Sitzen auf einem Stuhl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, und dicke Socken.

30144 Künzelsau Montag, 10.03.25
Montags, 17:45-18:45 Uhr, mit Claudia Diener, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

30145 Künzelsau Montag, 10.03.25
Montags, 19-20 Uhr, mit Claudia Diener, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

Yoga in der Schwangerschaft

Gemeinsame Zeit in tiefer Verbundenheit

Willkommen in der wundervollen Welt der Schwangerschaft! Eine Zeit voller Veränderungen, Liebe und Vorfriede. Der Körper entwickelt sich jeden Tag weiter, während das Baby jeden Atemzug und jeden Herzschlag von Ihnen spürt. Genießen Sie diese besondere Zeit voller Achtsamkeit, Liebe und Harmonie mit dem Baby. Yoga macht nicht nur glücklich, sondern hilft auch dabei, bewusster zu werden und die innere Harmonie zu finden. Es schenkt mehr Energie, stärkt den Rücken, verleiht Ihnen eine anmutige Haltung und lässt den Atem freier fließen. Freuen Sie sich auf eine Reise zu sich selbst, zum ungeborenen Baby und den Austausch mit anderen werdenden Mamas. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30146 Künzelsau Freitag, 14.03.25
Freitags, 16:30-17:45 Uhr, mit Ivonne Fuchs, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 50 €.



© Pixabay

Entspannung mit Klangmeditation, Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Für Frauen

Eine Zeit für tiefe Entspannung mit Yin Yoga. Klangschaalen-Meditation und Aromatherapie für Frauen. Wir bauen Stress ab, stärken unser Immunsystem und das weibliche Wohlbefinden, sodass wir die Verbindung mit



© Privat

uns selbst wiederfinden. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Trinken.

30151 Künzelsau Samstag, 10.05.25

9-12 Uhr, mit Cinzia Faraci, Hermann-Lenz-Haus, 32 €. Zzgl. 2 € für ätherische Öle, werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Yoga am See

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30152 Forchtenberg Sonntag, 06.07.25

Sonntags, 8:45-10 Uhr, mit Lars Gläb, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 4 Termine, 30 €.



© Pixabay

Yogawanderung am See

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30153 Forchtenberg Sonntag, 03.08.25

9:30-11:15 Uhr, mit Lars Gläb, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 12 €.

Yoga für ein Leben in Balance

Wohlfühlnachmittag für Frauen

Schenken Sie sich mit Yoga Klarheit, Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Tanken Sie neue Kraft und Energie. Fließende ausgeführte Körperhaltungen (Asanas), Entspannungsübungen in Verbindung mit kleinen Meditationen bilden den Schwerpunkt der Praxis. Der harmonische Wechsel zwischen Kraft, Flexibilität und spürender Achtsamkeit sorgt für eine tiefschichtige Wohlschönung. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Trinken.

30154 Künzelsau Samstag, 22.03.25

14-17 Uhr, mit Claudia Diener, Hermann-Lenz-Haus, 32 €.

Aqua Yoga

Aqua- Yoga ist eine Kombination von Yoga an Land und im Wasser. Der erste Teil der



© Pixabay

Stunde findet auf der eigenen Yogamatten auf der Wiese im Freibad statt, um mit sanften Übungen den Körper geschmeidig werden zu lassen. Danach geht es ins Wasser, dort werden fließende

Bewegungen, Gleichgewichtsübungen, verschiedenen Dehn- und Kräftigungsübungen kombiniert. Ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Körperwahrnehmung und Balance kann entstehen. Bitte mitbringen: Matte (Yogamatte) und Kissen sowie leichte Bekleidung für die Übungen auf der Matte und Schwimmsachen.

30163 Künzelsau Dienstag, 24.06.25

Dienstags, 19-20 Uhr, mit Sonja Lachenmayr, Freibad Langenburg 5 Termine, 50 €. Zzgl. Badeeintritt je Termin 4,10 €. Mit der VHS Langenburg.

Internationaler Yoga Tag



© IDY

Seit 2015 findet weltweit alljährlich am 21. Juni der internationale Tag des Yoga statt. Nach den erfolgreichen Veranstaltungen in den letzten Jahren gestaltet die VHS Künzelsau in Kooperation mit

dem Berufskolleg Waldenburg gemeinnütziger e. V., dem IPG Waldenburg – Institut für präventive Gesundheitsförderung, der Stadt Waldenburg, dem Santulan-AUM-Kurzentrum, Santulan Veda e. V. Öhringen, der AOK Gesundheitskasse und den Volkshochschulen Künzelsau, Öhringen, Crailsheim und Schwäbisch Hall den internationalen Yoga Tag am Samstag, den 21. Juni 2025 in Waldenburg. Alle Interessierten, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, sind herzlich eingeladen mitzumachen. Der Yoga Tag findet in Waldenburg am Berufskolleg, Eichenstraße 11-13 statt. Bei schönem Wetter werden auch Kurse im Freien angeboten. Nähere Details sind über die jeweilige Homepage der Kooperationspartner verfügbar oder direkt in der VHS-Geschäftsstelle Künzelsau. Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Decke und Getränk.

30164 Waldenburg Samstag, 21.06.25

10:30-18 Uhr, Berufskolleg. Ohne Anmeldung.

Aikido-Einsteigerwochenende

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30166 Mulfingen Samstag, 22.03.25

Sonntag, 23.03.25, jeweils 10:30-14:30 Uhr, mit Joachim Gallinat, Alte Schule Buchenbach, 2 Termine, 40 €.

Selbstverteidigungskurs

Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83270 Dörzbach Samstag, 26.04.25

11-16 Uhr, Sonntag, 27.04.25, 11-14 Uhr, mit Daniel Häusler, Haus der Kinder, Vorraum, 2 Termine, 50 €. Mit dem Karateteam Filser.

Medizinisches Qigong

Daoyin Yangsheng Gong

Qigong kennen viele als chinesische Bewegungskunst, die mittels „sanfter“ Übungen zu einem lockeren, beweglichen und gesunden Körper, zu Entspannung und einer tieferen Atmung führt. DaoYin YangSheng Gong ist ein weltweit verbreiteter Qigong-Stil, der auch eine medizinische Wirkung entfaltet. Bitte mitbringen: Matte.

30167 Künzelsau Mittwoch, 19.02.25

Mittwochs, 19:15-20:30 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 10 Termine, 64 €.

Genieße den Augenblick

Wandern und Achtsamkeit, mit allen Sinnen unterwegs



© Privat

Lust auf eine Auszeit, dann packen Sie ihre Wanderschuhe ein und kommen mit auf ein Outdoor-Erlebnis, das den Kopf frei macht und das Herz berührt. Ein ganzer Tag in der Natur, weit weg vom digitalen Dauerrauschen – hier zählt nur „Im hier und jetzt sein“! Gemeinsam durchwandern wir das idyllisch gelegene Kupfertal, folgen den Pfaden entlang eines sanft plätschernden Baches und lassen die Sorgen des Alltags hinter uns. Die Frische Luft füllt die Lungen, der Stress fällt ab, und wir entdecken, wie einfach es sein kann sich lebendig zu fühlen. Ein Tag draußen der uns



erdet und zur Ruhe bringt, während das Wesentliche wieder in den Fokus kommt. Das Event findet bei jedem Wetter statt - wie das Leben auch! Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung, Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Teller, Besteck, Taschenmesser ein Vesper und was zu trinken.

30169 Künzelsau Samstag, 05.04.25
10-19 Uhr, mit Heffner outdoor events, Treffpunkt Busbahnhof, 139 €.

Meditation

Eine Einführung mit mehreren Methoden

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns, aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszuweichen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses „Beisich-selbst-sein“ entstresst uns und fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation. Bitte mitbringen: zwei dicke Decken (gefaltet, zur Sitzerhöhung). Normale Kleidung tragen.

30173 Künzelsau Samstag, 24.05.25
14-17 Uhr, mit Martin Noll, Hermann-Lenz-Haus, 40 €.

Erfahrbarer Atem nach Prof. Ilse Middendorf

Haltung und Aufrichtung

Meine Haltung und Aufrichtung findet Ausdruck in einer guten Körperspannung (Etonus) und einem frei fließenden Atem. Meine Aufrichtung steht in Verbindung zur inneren Haltung. In Hingabe und Achtsamkeit zu sich selbst und dem zugelassenen Atem, bilden sich Atemräume, welche aufrichtende Kräfte im Ausatem wirksam werden lassen. Mit einfach auszuführenden Bewegungsübungen im individuellen Atemrhythmus wecken wir die Fähigkeit der inneren Sammlung, die Empfindung und den erfahrbaren Atem. Wer sich belebt und gestärkt in aufrechter Haltung und im eigenen Atemrhythmus erleben möchte, darf sich zu diesem Kurs eingeladen fühlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

30174 Künzelsau Samstag, 26.04.25
9:30-12:30 Uhr, mit Angelika Scheinost-Kupka, Hermann-Lenz-Haus, 25 €.

Die spirituelle Kraft des Sehens

Ein Tag zum Entschleunigen und Loslassen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21132 Dörzbach Samstag, 05.04.25
9-17 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Thomas Egner, genauer Treffpunkt wird mitgeteilt, 120 €.



© www.art-efact.de

GESUNDHEIT ONLINE

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Nehmen Sie sich in diesem Kurs bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie eine sanfte und regenerierende Stunde - ganz bequem von zuhause aus. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, ganz egal, ob mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung. Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig tanken Sie neue Energie für den Alltag. Bitte vorbereiten: eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

30175 Donnerstag, 13.02.25
Donnerstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 8 Termine, 70 €.



© Pixabay

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Online

Nehmen Sie sich in diesem Kurs bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie eine sanfte und regenerierende Stunde - ganz bequem von zuhause aus. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, ganz egal, ob mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung. Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig tanken Sie neue Energie für den Alltag. Bitte vorbereiten: eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

30176 Donnerstag, 08.05.25
Donnerstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 8 Termine, 70 €.

ElternGold

Wie Kinder eigenständig lernen Die 3 Säulen hoher Motivation

Ihr Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock? Sie können Ihrem Kind helfen, eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen.

30180 Montag, 17.02.25
mit Julia Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 69 €.



© Feepik

Lernfrust ade

Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

Sagen Sie dem Lernfrust ade und erreichen Sie Ihre Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffen Sie die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen. Sie optimieren Ihr Zeitmanagement und lernen effizienter, bauen Motivation auf und besiegen Ihren Schweinehund. Sie überwinden Prüfungsängste und verabschieden sich von Blockaden. Sie halten Ihren Fokus und lernen schneller. Sie stärken Ihre Ressourcen und erlangen mehr Selbstvertrauen.

30181 Montag, 17.02.25
mit Julia Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 69 €.

Wie sensible und hochsensible Menschen den Alltag mit mehr Leichtigkeit und einem Lächeln meistern!

Wohltuende „Mikro-Bewegungen“ und wertvolle Rescue-Tools für den Alltag für sensible und hochsensible Menschen bringen sofort positive Impulse für das vegetative Nervensystem und das Körpersystem. Achtsam angeleitete Übungen bringen Sie in die Wahrnehmung der entspannenden und regenerierenden Wohlfühlmomente.



30183 Künzelsau **Freitag, 28.03.25**
19-22 Uhr, mit *Susanne Baier*, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 20 €.

Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

Für hochsensible Menschen

Hochsensible Menschen empfinden viele Eindrücke sehr tief und nahezu ungefiltert und es ist im Alltag immer wieder eine Herausforderung, eine sichere innere Balance zu erhalten. Häufig führt dies zu einem Dauerstress, der sich auf körperlicher und psychischer Ebene als Erschöpfung u. Ä. zeigt. In diesem Kurs vermittelt die Dozentin sehr achtsam, als Expertin für Hochsensibilität, wie Sie mit kleinen und feinen Bewegungen und Impulsen sich selbst wieder zentrieren und entspannen können.

30184 Künzelsau **Mittwoch, 26.03.25**
18:30-21:30 Uhr, mit *Susanne Baier*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

Innere Stärke dank Resilienz

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft – 8 Module

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt.

30186 **Montag, 17.02.25**
mit *Steve Windisch, Julia Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 149 €. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100 % der Kursgebühr zurück.

Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

Die osteopathische Selbstbehandlung und Entspannung stärkt die Selbstheilungskräfte. Blockaden und Verspannungen werden sanft aufgelöst, eine tiefe Regeneration der Körperzellen bewirkt eine neue Vitalität. Durch sanfte Techniken u. a. am Cranium (Schädel), der Wirbelsäule und dem Sacrum (Kreuzbein) kann das Nerven-, Muskel- und Skelettsystem sich wieder ausbalancieren und entspannen. Dadurch können sich Beschwerden wie z. B. Rücken-, Kopfschmerzen, allgemeine Verspannungen, Ängste, Schlaf- oder Verdauungsprobleme und Kieferspannungen lösen.

30187 Künzelsau **Dienstag, 29.04.25**
19-22 Uhr, mit *Susanne Baier*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

Stress-Löser Natur

8 Wochen zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbinding

Lernen Sie die resilienz-stärkende Wirkung der Natur für sich zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen die eigene Natur stärken. So können Sie besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und den Körper in eine gesunde Balance bringen.

30188 **Montag, 17.02.25**
mit *Steve Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 95 €.

Geh glückwärts – natürlich, achtsam, stressfrei 8 Wochen

Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt Sie mit auf eine Reise und zeigt Ihnen einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Sie werden lernen, wie Sie Ihren Körper wieder in Balance bringen können.

30189 **Montag, 17.02.25**
mit *Steve Windisch, Julia Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 189 €. ZPP- Präventionskurs.

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben.

30190 **Montag, 17.02.25**
19-20:30 Uhr, mit *Steve Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien.

30191 **Donnerstag, 20.02.25**
19-20:30 Uhr, mit *Steve Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

30192 **Montag, 24.02.25**
19-20:30 Uhr, mit *Steve Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Vagus Nerv Stimations Training

Für ein entspannteres Nervensystem und Glücksmomente

Wie schön fühlt es sich an, entspannt und mit Gelassenheit durch den Alltag zu gehen. Der Vagusnerv spielt hier eine große Rolle bei der Regulation des vegetativen Nervensystems und beeinflusst direkt körperliche und psychische Funktionen. Vor allem sorgt eine ausgewogene und dynamische Balance für mehr Gesundheit, Entspannung und Zufriedenheit. Um nur einige Beispiele zu nennen; eine gute Verdauung, einen guten Schlaf und Nerven wie Drahtseile. Wer wünscht sich das nicht. Im Kurs erfahren Sie wissenswertes zum Vagusnerv und erlernen von der erfahrenen Heilpraktikerin, mit viel Einfühlungsvermögen und Sensibilität, wohltuende Techniken und Berührungen zur Stärkung Ihres vegetativen Nervensystems und Ihres Körpersystems.

30193 Künzelsau **Freitag, 16.05.25**
19-22 Uhr, mit *Susanne Baier*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

Meridian-Klopfttechnik

Für guten und erholsamen Schlaf

Die Meridian-Klopfttechnik hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine leicht erlernbare Methode, die körperliche Beschwerden und Blockaden auflösen kann. Jedes negative Gefühl, ob Schmerz oder Angst, löst im Körper Reaktionen aus, die oftmals zu Verspannungen oder auch Schlafstörungen führen. Diese Einschränkungen können durch eine spezielle Klopfttechnik beseitigt werden. Bitte vorbereiten: Schreibmaterial und ein mittelgroßes Handtuch.

Verschenken Sie einen VHS-Gutschein!
Infos unter: www.vhs-kuen.de



30194 Künzelsau **Dienstag, 03.06.25**
18:30-21:30 Uhr, mit *Susanne Baier*, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 20 €.

Glück beginnt im Kopf

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache – sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

30195 **Montag, 03.03.25**
19-20:30 Uhr, mit *Steve Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

30196 **Donnerstag, 06.03.25**
19-20:30 Uhr, mit *Steve Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Stress-Löser Natur

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hin möchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten auch praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür.

30197 **Montag, 10.03.25**
19-20:30 Uhr, mit *Steve Windisch*, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Ganzkörper-Training

Dieses intensive Ganzkörpertraining ist für alle, die sich nicht nur bewegen, sondern fit werden möchten. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden bei diesem Training gesteigert. Durch den Einsatz von Kleingeräten werden die Stunden abwechslungsreich und effektiv. Die Übungen können leicht im Alltag umgesetzt werden. Bitte mitbringen: Matte.

30201 Künzelsau **Mittwoch, 19.02.25**
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit *Josef Ruck*, Feuerwache, 10 Termine, 62 €.

Beckenbodengymnastik für Frauen

Workshop

Dieser Kompaktkurs vermittelt in Theorie und Praxis Grundlagenkenntnisse über diese oft vernachlässigte Muskulatur. Die Frauen erlernen Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der beim Schutz der inneren Organe eine wichtige Rolle spielt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

30209 Künzelsau **Samstag, 05.04.25**
9-12 Uhr, *Thera Fit*, 30 €.

Beckenbodengymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30210 Dörzbach **Mittwoch, 19.02.25**
Mittwochs, 17:30-18:30 Uhr, mit *N.N.*, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 68 €.

Beckenboden

Das gezielte Krafttraining

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30211 Waldenburg **Donnerstag, 06.02.25**
Donnerstags, 17-18 Uhr, mit *IPG Waldenburg*, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

Fitte Mitte

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30216 Forchtenberg **Dienstag, 11.03.25**
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit *Susanne Koch*, Feuerwehrgerätehaus, 12 Termine, 66 €.

Bewegungstraining / Funktionelles Training

Der Kurs ist für alle geeignet, die fitter, motivierter, beweglicher und kräftiger werden möchten. Mit Elementen aus Pilates, Kräftigungs- und Dehnübungen zielt dieser Kurs auf die Verbesserung der Funktionen des Bewegungsapparates.

30220 Künzelsau **Mittwoch, 19.02.25**
Mittwochs, 10:30-11:30 Uhr, mit *Elisiane Bü-*

chele-Haak, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 60 €.

Bodystyling / Fit Mix

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30223 Muldingen **Mittwoch, 12.03.25**
Mittwochs, 19-20 Uhr, mit *Bettina Stier*, Stauseehalle, 8 Termine, 52 €.



© Pexels

Bodystyling mit Langhanteln

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30224 Dörzbach **Donnerstag, 13.03.25**
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit *Sonja Hügel*, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 55 €.

Funktionsgymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30225 Waldenburg **Montag, 20.01.25**
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit *Anna Serino*, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 50 €.

30226 Waldenburg **Montag, 28.04.25**
Montags, 18:30-19:30 Uhr, mit *N.N.*, Mehrzweckhalle, 10 Termine, 50 €.

Aqua-Fitness

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser werden verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennengelernt. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht. Dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, wodurch die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt wird. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn und steigern Ausdauer, Fitness sowie körperliches Wohlbefinden.

30227 Künzelsau **Montag, 24.02.25**
Montags, 17:15-18 Uhr, mit *N.N.*, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 85 €.



30228 Künzelsau Montag, 24.02.25
Montags, 18:15-19:15 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

30229 Künzelsau Montag, 24.02.25
Montags, 19:15-20:15 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

30230 Künzelsau Dienstag, 01.04.25
Dienstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Laura Kupka, TOLLKÜN, 10 Termine, 73 €. Zzgl. Badeintritt 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

30231 Künzelsau Freitag, 28.03.25
Freitags, 13-14 Uhr, mit Nadine Ziegler, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

30233 Künzelsau Samstag, 22.02.25
Samstags, 7:30-8:30 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

30234 Künzelsau Samstag, 22.02.25
Samstags, 8:30-9:30 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

Aqua-Intervall-Power

Mit intensiven Ausdauereinheiten und Kräftigungsübungen verlangt Aqua-Intervall-Power ganzen Einsatz. Sie trainieren Ihren gesamten Körper und erleben ein unvergleichliches Fitnessgefühl.

30235 Künzelsau Dienstag, 01.04.25
Dienstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, TOLLKÜN, 10 Termine, 73 €. Zzgl. Badeintritt 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Informationen siehe Außenstelle/Website.



© Pixabay

30250 Schöntal Donnerstag, 20.02.25

Donnerstags, 19-20 Uhr, mit Karin Starkloff, Haus am Sternbach, Westernhausen, 10 Termine, 60 €.

Pilates

„PILATES“ ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Durch das Verbinden von Atem und Bewegung entsteht ein harmonischer, entspannter Bewegungsablauf. Die intensive Konzentration auf die genauen Vorgänge im Körper fokussiert den Geist und hilft damit, vom Alltagsstress abzuschalten. Bitte mitbringen: Matte.

30252 Künzelsau Dienstag, 18.02.25
Dienstags, 19-20:30 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

30253 Künzelsau Freitag, 21.02.25
Freitags, 19-20:30 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

Zumba Fitness®

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau in Po, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränke.

30261 Kupferzell Montag, 17.02.25
Montags, 19-20 Uhr, mit Michaela Neumann, Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 55 €.

30264 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, Forchtenberg 12 Termine, 72 €.

30266 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 12 Termine, 72 €.

30268 Künzelsau Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Ev. Gemeindehaus Ingelfingen, 10 Termine, 65 €.

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

www.vhs-kuen.de/newsletter-abo

Wirbelsäulengymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30278 Schöntal Dienstag, 25.02.25
Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

30279 Schöntal Mittwoch, 26.02.25
Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

30280 Forchtenberg Donnerstag, 03.04.25
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmutshausen, 10 Termine, 48 €.

30283 Dörzbach Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.

30284 Dörzbach Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.



© Pixabay

Fit für den Alltag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30289 Dörzbach Dienstag, 25.02.25
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Monika Reibel, Bürgersaal, 10 Termine, 48 €.

Functional Training

Das neue Krafttraining

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30290 Waldenburg Mittwoch, 05.03.25
Mittwochs, 18:30-19:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

30291 Waldenburg Mittwoch, 14.05.25
Mittwochs, 18:30-19:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

Gerätegestütztes Ganzkörpertraining

8 Einheiten am Gerät

Ganzkörpertraining, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmenden. Nach einer kurzen Anamnese wird für jeden Teilnehmenden ein individueller Trainingsplan erstellt. Zusätzlich zu unseren Gerätestationen erhält jeder Teilnehmer ein Beweglichkeitsprogramm in unserem Mobility-Bereich. Der erste Termin wird individuell vereinbart. Trainingszeiten zu den Öffnungszeiten sind flexibel. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Handtuch.

30292 Künzelsau Dienstag, 01.04.25
KÜNfit Sportvereinszentrum, 8 Termine bis 31.05., 106 €. Mit KÜNfit TSV 1846 Künzelsau e.V.

HIIT

Gesundes Herz-Kreislaufsystem durch High Intensive Intervalltraining (Ausdauertraining)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30293 Waldenburg Montag, 10.03.25
Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.



30294 Waldenburg Montag, 12.05.25
Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg,
Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

DRAUSSEN

Kentersichere geführte Raftingt看

Für Einsteiger von Istein nach Bad Bellingen
Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Der wildere Altrhein ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut mit Groß-Rafts be-fahrbar und garantiert ein aufregendes Paddelerlebnis. In jedem Groß-Raft befindet sich ein Raftingguide, der das Groß-Boot mit der Gruppe zusammen sicher durch einige Stromschnellen steuert. Die Tour führt ab Istein durch leichtes Wildwasser. Inkl. Guide, Weste, Paddel, Sitzplatz im Grossraft Die Outdoorschule meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmern mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung. Bitte Telefon- und Mobilnummer sowie E-Mail-Adresse ange-ben. Falls Sie spätestens 2 Tage vor dem Kurs keine E-Mail erhalten haben, dann melden Sie sich beim Dozenten unter Tel.: 07664 6137700. Es kann je nach Witterungsverhält-nissen zu Verzögerungen innerhalb der Ver-anstaltung kommen. In Kooperation mit der Outdoorschule und Kanustation Black Forest Magic Freiburg.

30296 Samstag, 28.06.25
14-17:30 Uhr, mit Thomas Bühler, Treffpunkt:
Sportplatz Istein, 35 €. Verbindlicher Ersatz-termin: 12.07.2025.

30297 Samstag, 12.07.25
14-17:30 Uhr, mit Thomas Bühler, Treffpunkt:
Sportplatz Istein 35 €. Verbindlicher Ersatz-termin: 26.07.2025.



© Pixabay

Schnupperkurs Boule-Spiel

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30298 Mulfingen Samstag, 24.05.25
14-16:30 Uhr, mit Franz Jakob, An der Brech-darre, 10 €.

Einführung in das intuitive Bogenschießen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 J.

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30299 Krautheim Dienstag, 06.05.25
Dienstags, 18:30-20:30 Uhr, mit Jan Sachers,
Sportplatz Altkrautheim, 5 Termine, 85 €.



© Privat

PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

„Das Gold der Bienen“

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30305 Schöntal Montag, 31.03.25
19-21 Uhr, mit Christina Leuser, Haus am
Sternbach, Westernhausen, 10 €. Zzgl. Kosten
für Material 4 €.

Omas Hausmittel

Altbewährt und neu entdeckt!
Vortrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30314 Schöntal Montag, 24.03.25
19-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Dorfgemein-schaftshaus Bieringen, 10 €.

Gesundheit vom gesunden Menschen aus denken

Die Theorie der allgemeinen Medizin beruht darauf, dass Erreger Krankheiten hervor-bringen. In der Homöopathie ist die Sicht auf Krankheit an den Menschen, sein Im-munsystem und seine Lebenskraft gekoppelt. Was, wenn wir vom Individuum und nicht vom Virus aus denken? Dann geht es darum, unsere Gesundheit hochzuhalten und nicht erst aktiv zu werden, wenn Krankheit ent-steht. Dann geht es darum, den Menschen und sein System zu stärken und nicht Erreger und Symptome zu bekämpfen. Wo und wie können wir ansetzen? Folgen Sie in ein Ge-sundheitsverständnis in Theorie und Praxis, das den Menschen selbst in den Fokus stellt.

30316 Künzelsau Dienstag, 06.05.25
19:30-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.

Gesunde Kinder dank starker Lebenskraft

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30322 Kupferzell Montag, 17.03.25
19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei,
Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 10 €.

Hilfe, mein Kind ist krank!

Heilsame Hausmittel für kleine (und grö-Bere) Patienten"

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30323 Dörzbach Montag, 31.03.25
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal,
9 €.

Gesundheit beginnt im Darm

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30324 Kupferzell Samstag, 17.05.25
15-16:30 Uhr, mit Luise Maria Fuchs, Altes
Rathaus Feßbach, 12 €.

Heilendes und Köstliches am Wegesrand

Wir entdecken an Weg, Wald und Wiese einheimische Heilpflanzen. Hören ihre Ge-schichte und Wirkung, erfahren Geschmack und die Anwendung als kleine grüne Helfer für die Gesundheit. Wir erfahren, wie Pflan-zen unseren Speiseplan bereichern. Ob in Tee, Tinktur oder Salbe,- Pflanzen haben Heilkräf-te, von denen die Menschen seit jeher wuss-ten. Altes Wissen, neu entdeckt, das Wort Unkraut wird Unwort und die Hausapotheke begründet. Schafgarbe, Giersch, Wegerich, Fin-gerkräuter und viele mehr werden zu kleinen grünen Freunden mit unschätzbarem Wert. Ein Wiesencocktail stärkt uns für die Wan-derzeit. Bitte mitbringen: Bestimmungsbuch (falls vorhanden), Lupe, Stofftaschen, Tasse, Schreibblock, Stift und Klebestreifen. Wan-derschuhe und Wasserflasche sind ein Muss!

30336 Künzelsau Freitag, 02.05.25
13-17 Uhr, mit Andrea Ruf, Treffpunkt: Sport-heim Ballenwasen, 16 €. Zzgl. Materialkosten 2 €.

Bäume – Bärlauch – Bachrauschen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30338 Dörzbach Freitag, 09.05.25
17-19 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: Park-platz, St. Wendel, 10 €.

Wildkräuter Delikatessen aus der Natur

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30340 Mulfingen Sonntag, 04.05.25
14-16 Uhr, mit Erne Münz, St. Anna Kapelle, 10 €.



© Freepik

Gesundheits-App / E-Rezept / e-PA

Vortrag

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramm erstellen und sich auf die Medikamenteneinnahme hinweisen lassen. Diese und noch viel mehr ist mittels Gesundheits-Apps möglich. Seit Januar 2024 ist das E-Rezept der Standard in der medizinischen Versorgung. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt verschreibt Ihnen Medikamente nun elektronisch. Wenn Sie die E-Rezepte mit der offiziellen E-Rezept-App einlösen, profitieren Sie von einigen Vorteilen und Funktionen. Ebenso wird die elektronische Patientenakte vorgestellt. Die e-PA wird den Austausch und die Nutzung von Gesundheitsdaten zwischen allen behandelnden Leistungserbringern verbessern, und so gezielt die Versorgung unterstützen.

30350 Künzelsau Donnerstag, 15.05.25
19-20 Uhr, mit *Elisiane Büchele-Haak, Hermann-Lenz-Haus*. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Praxisworkshop

30355 Künzelsau Donnerstag, 05.06.25
19-20:30 Uhr, mit *Elisiane Büchele-Haak, Hermann-Lenz-Haus*. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Hohenloher Hitzetelefon

Hitze und die Folgen besser einschätzen

Ehrenamtlich Helfende und Teilnehmende gesucht! Auch dieses Jahr bietet das Gesundheitsamt des Hohenlohekreises im Juni, Juli und August das Hohenloher Hitzetelefon an. Es informiert im eigenen Haushalt lebende Seniorinnen und Senioren an Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes über drohende Hitzebelastungen und gibt Tipps für den richtigen Umgang. Eine individuelle Gesundheitsberatung findet nicht statt. Die Anrufe erfolgen zwischen 8 Uhr und 11 Uhr am Tag der Bekanntmachung der Hitzealarmung – auch an Feiertagen und am Wochenende. Der Service ist kostenlos. Für diese Aufgabe sucht das Gesundheitsamt ehrenamtliche Helfer. Diese werden geschult und mit einem Gesprächsleitfaden ausgestattet.

Anmeldungen nimmt die Koordinierungsstelle des Gesundheitsamtes per E-Mail unter GA-Gesundheitsfoerderung@hohenlohekreis.de oder telefonisch unter 07940 18-1986 (Mo – Do: 8 – 10 Uhr und 13 – 15 Uhr) entgegen.

30370 Künzelsau 01.06.25

Gesundheitsamt Hohenlohekreis, mit Koordinierungsstelle Hitzetelefon, Landratsamt Hohenlohekreis Gesundheitsamt Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Schlaganfall

Symptome erkennen und richtig handeln

In Deutschland erleiden jedes Jahr ca. 250.000 Menschen einen Schlaganfall. Häufig sind bleibende Behinderungen, Lähmungen und Pflegebedürftigkeit die Folge. Um dies zu vermeiden, ist bei einem Schlaganfall schnelles Handeln angezeigt. Frau Dr. med. Sabine Richter, Chefärztin Geriatrie, Fachärztin Neurologie mit Zusatzbezeichnung Geriatrie am Hohenloher Krankenhaus, informiert über Risikofaktoren und Möglichkeiten der Vorbeugung und Therapie.

30380 Künzelsau Donnerstag, 08.05.25
18:30-20 Uhr, mit *Dr. Sabine Richter, Hermann-Lenz-Haus*. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Mit dem Hohenloher Krankenhaus. Ohne Anmeldung, ohne Gebühr.

Behandlung von Polypen und bösartigen Tumoren des Dickdarms

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen und betrifft sowohl Männer als auch Frauen. Im Frühstadium können sich gutartige wie bösartige Tumoren des Dickdarms ohne erkennbare Krankheitszeichen entwickeln. Prof. Dr. Frank A. Wenger, Chefarzt Chirurgie, Facharzt für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie und Dr. med. Detlef Marx, Chefarzt Innere Medizin, Notfallmedizin, Gastroenterologie, Palliativmedizin informieren über die Möglichkeiten der Früherkennung und Therapie von Dickdarmkarzinomen.

30382 Künzelsau Donnerstag, 12.06.25
18:30-20 Uhr, mit *Prof. Dr. Frank A. Wenger, Dr. med. Detlef Marx, Hermann-Lenz-Haus*. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Mit dem Hohenloher Krankenhaus. Ohne Anmeldung, ohne Gebühr.

STIL / PERSÖNLICHKEIT

Zöpfe, Zöpfe ... Haarflechtkurs

Im Mutter-Tochter- / Freundinnen-Team

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30461 Forchtenberg Mittwoch, 07.05.25
17-18:30 Uhr, mit *Melissa Schneider, Bürgerhaus Schleierhof*, 20 €. Gebühr pro Flechtteam.

Locken mit dem Glätteisen?!

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30463 Forchtenberg Montag, 07.04.25
17-18:30 Uhr, mit *Melissa Schneider, Bürgerhaus Schleierhof*, 10 €.

Schminkworkshop

Für Best Agers

Schminken für die reife Frau – mehr Farbe fürs Leben

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30465 Forchtenberg Samstag, 22.03.25
10-13 Uhr, mit *Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof*, 20 €.

30466 Forchtenberg Samstag, 17.05.25
10-13 Uhr, mit *Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof*, 20 €.

ESSEN UND TRINKEN / ERNÄHRUNG

Pizza

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30526 Kupferzell Freitag, 21.03.25
17:30-22 Uhr, mit *Antonio Aversa, Johann-Friedrich-Mayer-Schule*, 35 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 8 €.

Wellness-Cremes und Tinkturen mit Kräutern- und Wildkräutern

Nicht nur im Essen oder als Tee entfalten Wild- und Gartenkräuter ihre wohltuende Wirkung. Sie stehen auch als Heilkräuter oder bei der Verwendung in Cremes und Tinkturen ganz hoch im Kurs. Wie Kosmetik aus der Natur selbst hergestellt werden kann – ganz ohne Chemie, dafür mit der Kraft der Kräuter – wird in diesem Workshop gezeigt. Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kräuterpädagogin aber auch Wissenswerte über die Eigenschaften und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer theoretischen Einführung werden eine Creme, ein Shampoo und eine Lotion selbst hergestellt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, drei kleine und zwei große Schraubgläser für die selbst hergestellte Kosmetik zum Mitnehmen.

30554 Künzelsau Freitag, 04.07.25
18-21 Uhr, mit *Alexandra Abredat, Georg-Wagner-Schule am Kocher*, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 10 €.



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Beratung und Einstufung

Um den Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht, können Sie:

- sich selbst an den Kursbeschreibungen im Programmheft orientieren oder
- mit Hilfe der in den Buchhandlungen ausliegenden Lehrbücher den passenden Kurs auswählen;
- sich bei der telefonischen Anmeldung oder im persönlichen Gespräch bei uns informieren und beraten lassen;
- kostenlose Einstufungstests in Anspruch nehmen auf: www.vhs-kuen.de

Kurswechsel

Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der richtige ist, so ist ein Wechsel nach dem ersten Kurstag möglich. Bitte informieren Sie darüber die VHS-Geschäftsstelle. Dann werden nur die Gebühren für den ersten Kurstermin erhoben. Bei einer späteren Abmeldung wird die gesamte Gebühr fällig.

Kurse für spezielle Gruppen

Auf Wunsch richtet die VHS auch für Firmen oder feste Gruppen Sprachkurse ein, die den individuellen Wünschen entsprechen.

Kursgebühr

Die VHS verschickt keine Rechnungen. Auf Wunsch erstellen wir eine Teilnahmebescheinigung. Nach dem 3. Kursabend buchen wir den Betrag ab. Eine Bar-

oder EC-Zahlung ist ebenfalls möglich. Gerne können Sie uns das SEPA-Basis-Lastschriftenmandat erteilen.

Digitale Teilnahmen

Sie möchten an einzelnen Terminen oder grundsätzlich digital am Unterricht teilnehmen? Sprechen Sie uns an.

Mit unserer Technik ist oft in Kursen möglich auch digital von zu Hause oder einem anderen Ort teilzunehmen.

Voraussetzung: stabile Infrastruktur. Endgeräte und Support bietet die VHS Künzelsau.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Grundstufe A1 (Elementare Sprachverwendung)

Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen. **Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. **Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten. **Schreiben:** Formulare ausfüllen, z. B. im Hotel.

Grundstufe A2 (Elementare Sprachverwendung)

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche kurzer Mitteilungen verstehen. **Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen. **Lesen:** kurze einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten. **Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Mittelstufe B 1 (Selbstständige Sprachverwendung)

Hören: Wesentliches von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird. **Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben. **Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen. **Schreiben:** persönliche Briefe schreiben.

Mittelstufe B 2 (Selbstständige Sprachverwendung)

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. **Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigene Ansicht vertreten. **Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen. **Schreiben:** detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze oder Berichte.

Aufbaustufe C 1 (Kompetente Sprachverwendung)

Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen. **Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken. **Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen. **Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

Gebührentabelle für Standard-Sprachkurse, die ohne feste Gebühr ausgeschrieben sind

Kurstage	15	12	10	8	6
45 Min. = 1 UE	30	24	20	16	12
Teilnehmende Gebühr					
mind. 10	€ 84	67	56	45	34
9	€ 90	72	60	48	36
8	€ 105	84	70	56	42
7	€ 120	96	80	64	48
6	€ 135	108	90	72	54
5	€ 159	128	107	86	64

*UE = Unterrichtseinheit

Ein Standard-Sprachkurs findet ein- bis zweimal wöchentlich mit je 2 Unterrichtseinheiten (UE) statt und umfasst 10 – 15 Termine. Die Gebührentabelle findet Anwendung bei allen Kursen, die ohne Gebühr ausgeschrieben sind. Die Kursgebühr ist abhängig von der Anzahl der angemeldeten Teilnehmenden. Sie wird am 2. Kurstermin in Absprache mit den Dozenten verbindlich festgelegt. Danach ist eine Veränderung der Kursgebühr nicht mehr möglich.



CHINESISCH

Chinesisch

Für Anfänger – Hybridkurs

Falls Sie beruflich mit China zu tun haben oder China als Urlaubsziel gewählt haben, ist dies der richtige Kurs. Dabei sollten Sie sich Zeit nehmen, um die Zeichen zu lernen. Es hilft Muster zu erkennen, anstatt Regeln zu lernen. Sie erwerben Grundkenntnisse der chinesischen Sprache durch einen Muttersprachler und in einer Kleingruppe. Die Teilnahme ist in Präsenz oder online möglich.

Kursbuch: Lóng neu, Klett-Verlag

40201 Künzelsau Freitag, 14.03.25
Freitags, 17-18:30 Uhr, mit Xiaofeng Zhang, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 107 €. (5-7 Teilnehmer, Kleingruppe).



© Pixabay

DEUTSCH ALS FREMD- BZW. ZWEITSPRACHE

DEUTSCH GRUNDSTUFE

Deutsch A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Schrittweise erwerben Sie Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben. Schritte Plus neu A1.1 Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber.

40404 Künzelsau Samstag, 22.02.25
Samstags, 10-11:30 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 110 €.

Deutsch A1.1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Schrittweise werden die bereits erworbenen Grundkenntnisse der deutschen Sprache trainiert und weiter ausgebaut. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben. Schritte Plus neu A1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag.

40410 Künzelsau Samstag, 22.02.25
Samstags, 11:45-13:15 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 110 €.

Deutsch A2

Der Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen. Schrittweise erwerben Sie Kenntnisse der deutschen Sprache und Grammatik. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben. Lehrbuch: Schritte plus neu, Band 3, Hueber.

40421 Künzelsau Samstag, 01.03.25
Samstags, 9-10:30 Uhr, mit Andreas Lotz, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 115 €.

DEUTSCH MITTELSTUFE

Deutsch B1



© Privat

Der Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen. Schrittweise erwerben Sie Kenntnisse der deutschen Sprache und Grammatik. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben. Lehrbuch:

Schritte plus neu, Band 5, Hueber.

40433 Künzelsau Samstag, 01.03.25
Samstags, 10:45-12:15 Uhr, mit Andreas Lotz, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 115 €.

INTEGRATIONSKURSE



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Die Volkshochschule Künzelsau ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen. Sie startet regelmäßig allgemeine Integrations- und Alphabetisierungskurse sowie berufsbezogene Deutschkurse.

Der allgemeine Integrationskurs

gliedert sich in einen Grund- und Aufbaukurs (mit je 300 Unterrichtseinheiten) sowie einen Orientierungskurs (100 Unterrichtseinheiten). Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen. Eine Förderung der Kursgebühren durch das Bundesamt für Migration ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Bitte lassen Sie sich bei der VHS beraten. Eine Anmeldung ist nur persönlich bei der VHS und nach erfolgter Einstufung möglich. Der Grund- und Aufbaukurs schließt mit dem Deutstest für Zuwanderer A2-/B1 ab. Es folgt der Orientierungskurs, mit abschließendem Test: „Leben in Deutschland“.

Der Alphabetisierungskurs

ist der Integrationskurs mit langsamer Progression und umfasst 1 200 Unterrichtseinheiten, in denen die Teilnehmenden lateinisch alphabetisiert werden und gleichzeitig Deutsch lernen. Teilnehmende werden zu Einstufungstests eingeladen und rechtzeitig über geplante Kurse informiert. Die Kurse finden in der Regel als Vollzeitkurse mit wöchentlich 25 Unterrichtseinheiten (Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr) statt.

Berufssprachkurs B2

500 Unterrichtseinheiten

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung ist für Menschen mit Migrationshintergrund konzipiert. Sie wird vom BAMF gemäß § 45 a AufenthG. umgesetzt und baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf. In den berufsbezogenen Sprach- und Weiterqualifizierungsmodulen werden arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Nach erfolgreichem Erwerb des B1-Zertifikats besteht die Möglichkeit sich in der deutschen Sprache weiter zu qualifizieren. Eine Teilnahme ist möglich mit der Berechtigung von Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder dem BAMF. Dieser Kurs hat 400 Unterrichtseinheiten im Basismodul, mit Brückenelement 100 Unterrichtseinheiten. Das Modul endet mit der entsprechenden Zertifikatsprüfung DTB B2, nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Die Kurse finden von Mo. - Fr. täglich von 12:30 - 16:30 Uhr statt.

Integrationskurs-Sprechzeiten:

Di.: 9 - 12 Uhr und Do.: 14.30 - 16 Uhr.

ENGLISCH

ENGLISCH GRUNDSTUFE

Englisch A1

Für Anfänger

Dieser Kurs ist für Personen, die Englisch lernen möchten und bisher über keine oder geringe Vorkenntnisse verfügen. In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der englischen Sprache vermittelt. Lehrbuch: Go for it! A1, Kursbuch, Hueber.

40604 Künzelsau Donnerstag, 20.02.25
Donnerstags, 11:30-13 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



© Pixabay

Englisch

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Personen, die Englisch lernen möchten und bisher über geringe Vorkenntnisse verfügen. Lehrbuch: English Network Now 1, ab Lektion 5 (ISBN 978-3-12-606588-7).

40605 Künzelsau **Mittwoch, 12.03.25**
Mittwochs, 17-18:30 Uhr, mit Waltraut Riedel, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch A1.1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Personen, die Englisch lernen möchten und bisher über geringe Vorkenntnisse verfügen. In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der englischen Sprache vermittelt. Lehrbuch: Go for it! A1, Hueber ab Lektion 5

40606 Künzelsau **Freitag, 21.02.25**
Freitags, 13:15-14:45 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch A2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger

In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der englischen Sprache verfestigt und weiter aufgebaut. Das Lernen erfolgt mit viel Spaß, ist abwechslungsreich und vielseitig. Der klare Aufbau garantiert, dass der Fokus auf den Lerninhalten liegt. Die Dozentin ist US-Amerikanerin. Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber.

40615 Künzelsau **Donnerstag, 20.02.25**
Donnerstags, 13:15-14:45 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch A2.1

Lehrbuch Go for it! A2, Kursbuch, Hueber, ab Lektion 7

40620 Künzelsau **Freitag, 21.02.25**
Freitags, 11:30-13 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

ENGLISCH MITTELSTUFE

Englisch B1

Für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs können Sie Vorkenntnisse wieder auffrischen, lebensnahe Kommunikation üben und Neues dazulernen.

40630 Künzelsau **Montag, 17.02.25**
Montags, 10:30-12 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Lehrbuch: Go for it! B1 ab Unit 9.

40636 Künzelsau **Donnerstag, 27.02.25**
Donnerstags, 9:45-11:15 Uhr, mit Gordana Kokot, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. Materialkosten von ca. 10 € für Kopien (statt Lehrwerk).

Englisch B1.1

Für Fortgeschrittene

Wiedereinsteiger, die ihre früher in der Real-schule oder in VHS-Kursen erworbenen Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten, sind hier richtig.

40632 Künzelsau **Montag, 24.02.25**
Montags, 14:30-16 Uhr, mit Gordana Kokot, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. Materialkosten von ca. 10 € für Kopien (statt Lehrwerk).

Cambridge Business English B1/B2 Online

Dieser Kurs befähigt Sie, im internationalen Geschäftsverkehr und im beruflichen Alltag kompetent zu kommunizieren. Sie sollten Englischkenntnisse auf dem Niveau der Mittleren Reife mitbringen. Mit E-Mail-Adresse angemeldete Teilnehmer erhalten rechtzeitig den Zugangslink. Geräte können bei der VHS Künzelsau geliehen werden.

40655 Künzelsau **Montag, 10.03.25**
Montags, 18:30-20 Uhr, mit Birgitta Götzelmann-Liebig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 10 Termine, 125 €.



© Privat

Englisch B2

Für Fortgeschrittene

Lebensnahe Kommunikation steht im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erweitern ihre Vorkenntnisse in realistischen Situationen aus dem alltäglichen Leben und vertiefen ihre Sprachkenntnisse. Lehrbuch: Go for it! B2 ab Unit 9.

40661 Künzelsau **Montag, 17.02.25**
Montags, 9-10:30 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Crossover: Stricken auf Englisch

Killing two birds with one stone – Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen!

Zur Tea-Time gemütlich zusammensitzen, englische Konversation pflegen und ganz nebenbei auch noch der Strickkunst frönen und sich mit Gleichgesinnten austauschen.

40663 Künzelsau **Freitag, 21.02.2025**
Freitags, 16-18 Uhr, mit Birgitta Götzelmann-Liebig, Stadtbücherei, 6 Termine. Gebührenfrei. Mit der Stadt Künzelsau.

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE

Französisch Anfänger

Dieser Kurs ist für Personen, die Französisch lernen möchten und bisher über keine oder geringe Vorkenntnisse verfügen. In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der französischen Sprache vertieft und weiter vermittelt. Lehrbuch Voyages, neu, ab Lektion 1. (ISBN 978-3-12-529412-7.)

40801 Künzelsau **Freitag, 28.02.25**
Freitags, 16:30-18 Uhr, mit Christine Wohleben, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Französisch A1.3

Für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen

Lehrbuch: Voyages, neu, ab Lektion 11. (ISBN 978-3-12-529412-7.)

40802 Künzelsau **Dienstag, 25.02.25**
Dienstags, 18-19:30 Uhr, mit Christine Wohleben, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

FRANZÖSISCH MITTELSTUFE

Französisch B1

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs versuchen wir möglichst viel zu sprechen, wir erfahren einiges über Land und Leute sowie alltagsrelevante Themen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist genügend Zeit und Gelegenheit auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Das Lehrbuch Voyages bietet hierfür alles, was für den lebendigen und zeitgemäßen Unterricht wichtig ist. Geplant ist auch eine Lektüre zu lesen.



40825 Künzelsau Donnerstag, 20.02.25
Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-Höhn, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

ITALIENISCH

Italienisch A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse



©Privat

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse lernen von Anfang an. Der Sprachschatz wird aufgebaut und verfestigt. Grammatikstrukturen und Vokabeln werden systematisch vermittelt und mithilfe abwechslungsreicher Aktivitäten geübt und angewendet. Lehrbuch: Kurs- und Übungsbuch Con piacere, A1, Klett-Verlag.

40906 Künzelsau Dienstag, 18.02.25
Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Giovanna De Simone, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1.1

Für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Planen Sie eine Reise nach Brasilien oder Portugal? Sie erlernen einen Wortschatz für typische Redesituationen während der Reise. Oi, Brasil aktuell. A1. Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

41800 Künzelsau Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Carla Dionisio-Göbel, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Portugiesisch A1 Für Anfänger

Schritt für Schritt werden Grundkenntnisse der Sprache vermittelt.

41801 Künzelsau Montag, 17.02.25
Montags, 18-19:30 Uhr, mit Carla Dionisio-Göbel, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

SCHWEDISCH

Schwedisch Hybrid

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Der Fokus liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation und der Freude am Sprachen- und

Kulturen-Lernen. Der Kurs findet als Hybridkurs in Präsenz oder online statt. Sie benötigen für die Online-Teilnahme einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Lautsprecher sowie eine Webcam. Lehrbuch: Javisst! aktuell, der Schwedisch-Kurs, Hueber.

42010 Künzelsau Montag, 03.03.25
Montags, 19:45-21:15 Uhr, mit Eva Dorothee Meixner, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Schwedisch A2 Hybrid

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen und erweitern wir unsere Schwedischsprachkenntnisse mit dem Ziel Gespräche auf dem Niveau A2+/B1 führen zu können. Teilnahme in Präsenz oder online möglich. Der Kurs findet als Hybridkurs in Präsenz oder online statt. Sie benötigen für die Online-Teilnahme einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Lautsprecher sowie eine Webcam. Lehrbuch: Jaså! Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber.

42021 Künzelsau Montag, 03.03.25
Montags, 18-19:30 Uhr, mit Eva Dorothee Meixner, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



©Pixabay

SPANISCH

SPANISCH GRUNDSTUFE

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie trainieren die vier Fertigkeiten: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation. Inhalt: Andere begrüßen und sich vorstellen, über Herkunft, Familie und Beruf sprechen, Adresse und Telefonnummern nennen, eine Person beschreiben, ... Lehrbuch: Impresiones, Hueber-Verlag, ab Lektion 4.

42201 Künzelsau Dienstag, 18.02.25
Dienstags, 18-19:30 Uhr, mit Ruth Teruel Martinez, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Spanisch A1.4

Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist für Anfänger aus dem Vorsemester oder Teilnehmer die den Wiedereinstieg in die spanische Sprache vornehmen möchten. Sie erlernen die Redewendungen, mit denen Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen können. Erste Grammatikstrukturen werden systematisch von Anfang an vermittelt und mit Hilfe abwechslungsreicher Aktivitäten geübt und angewendet.

42205 Künzelsau Dienstag, 18.02.25
Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Alicia Friedrich-Polo, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



©Privat

Spanisch A1

Anfängerkurs

Hola! Dieser Kurs ist für Menschen, die keine Vorkenntnisse der spanischen Sprache haben und für Menschen, die ihre Anfängerkenn-

nisse auffrischen möchten. Sie erlernen die Redewendungen, mit denen Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen können. Erste Grammatikstrukturen werden systematisch vermittelt und mit Hilfe abwechslungsreicher Aktivitäten geübt und angewendet. Auch Interessantes über die lateinamerikanische und spanische Kultur wird vermittelt. Hasta pronto! Lehrbuch: Eñe A1, Der Spanischkurs.

42223 Mulfingen Montag, 17.03.25
Montags, 18-19:30 Uhr, mit Claudia Roque, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Spanisch A2

Für Wiedereinsteiger

Der Kurs ist für Personen mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Ob als Quereinsteiger zur Auffrischung oder zur Weiterführung aus dem Vorsemester ist dieser 'curso de refresco' geeignet. Themen sind: Die Anwendung des bisher Gelernten, Festigung der Zeitformen, Wortschatzarbeit, Kurzlektüren, freies Sprechen. Wiederholungen auf höherem Niveau.

42230 Künzelsau Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Ilse Demuth, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



Sprachen

SPANISCH MITTELSTUFE

Spanisch Konversation „Hablemos“ B1-B2

Te interesa el arte, el medio ambiente, la cultura ...? Hiciste un viaje a un país de habla hispana? Fuiste a un concierto o viste quizás una película interesante? Este curso te ofrece la oportunidad de compartir tus intereses y practicar el español que has aprendido porque tu serás parte de su programación. Con tu participación activa diseñaremos un curso que enriquecerá tu lenguaje hablado y ampliará tu vocabulario. Bienvenido/a/s.!!

42260 Künzelsau Montag, 17.02.25
Montags, 18:15-19:45 Uhr, mit Alicia Friedrich-Polo, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

UKRAINISCH

Ukrainisch A1 Online

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Schrittweise werden Kenntnisse der ukrainischen Sprache vermittelt und vertieft. Geübt werden das Sprechen, Lesen und Schreiben. Lehrbuch: Ukrainisch für Anfänger, Buske-Verlag, ab Lektion 1.

42602 Künzelsau Samstag, 01.03.25
Samstags, 10:30-12 Uhr, mit Ekaterina Piwowarowa, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 185 €. (Kleingruppe).

Ukrainisch A1.2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Schrittweise werden Kenntnisse der ukrai-



© Privat

42604 Künzelsau Freitag, 28.02.25
Freitags, 17-18:30 Uhr, mit Ekaterina Piwowarowa, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 185 €. (Kleingruppe).

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de

nischen Sprache weiter vermittelt und vertieft. Geübt werden das Sprechen, Lesen und Schreiben. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: Ukrainisch für Anfänger, Buske-Verlag, ab Lektion 8.



VHS Online: Livestream – VHS.Wissen Live

Nachfolgende Online-Angebote sind gebührenfrei. Bitte melden Sie sich dennoch dafür an. Freiwillige Gebühr: 5 € oder 10 €.

Teilnahmevoraussetzung: Anmeldung mit E-Mail-Adresse für den Zugangslink. Eigener PC, Tablet oder Smartphone sowie eine stabile und leistungsfähige Internetverbindung. Idealerweise Headset oder Kopfhörer. Falls kein eigenes Gerät vorhanden ist, kann für die Dauer des Kurses ein Leihgerät der VHS verwendet werden.



© Jörg Scheibe: Prof. Dr. Ulinka Rublack

Dürer im Zeitalter der Wunder

Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

90010 Dienstag, 25.02.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Ulinka Rublack

Die drei Ringe.

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

90022 Sonntag, 09.03.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Dorothea Weltecke

Pop-up- Propaganda

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

90033 Sonntag, 16.03.25
19:30-21 Uhr, mit Irina Rastorgueva

Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement

90036 Dienstag, 25.03.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Karen Pittel

Wenn Russland gewinnt

Ein Szenario

90038 Donnerstag, 27.03.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Carlo Masala

Raus aus der Abhängigkeit

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

90041 Dienstag, 08.04.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Jens Gutzmer

A matter of taste

Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

90042 Donnerstag, 10.04.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Ilka Axmann

Dialektik der Hure

Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

90046 Sonntag, 27.04.25
19:30-21 Uhr, mit Dr. Theodora Becker

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

90051 Sonntag, 04.05.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Peter Adamson

An den Online-Kursen nehmen Sie auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet teil.

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Psychologie der Internetnutzungsstörungen
90054 Mittwoch, 07.05.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Matthias Brand

Der Zeitpächter

Einiges über Goethe und Italien.

90056 Mittwoch, 14.05.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Thomas Steinfeld



© Prof. Dr. Otto Kallscheuer

Papst und Zeit Vom Weltreich zur Weltkirche?

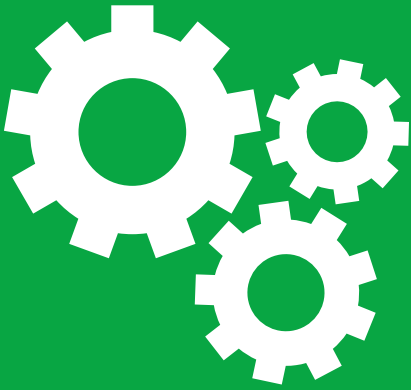
90057 Donnerstag, 15.05.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Otto Kallscheuer

Der jiddische Witz

90061 Montag, 02.06.25
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Jakob Hessing

Digital. Kriminell. Menschlich Eine Cyberstaatsanwältin berichtet

90067 Mittwoch, 25.06.25
19:30-21 Uhr, mit Jana Ringwald



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit haben eine große Bedeutung für die persönliche Identität und die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die qualifizierte, berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil der Volkshochschule. Wichtig ist der gute Einstieg in den Beruf und die Qualifizierung in der Arbeitswelt. Hier bietet die Volkshochschule fachliche Unterstützung wie IT-Anwendungen, digitale Medien, Büropraxis, Betriebswirtschaft und die Entwicklung von persönlichen Kompetenzen. Beruflich qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: z. B. Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.

QUALIFIKATIONEN FÜR DAS ARBEITSLEBEN

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen dieser in Zukunft auch einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

50010 **Dienstag, 11.03.25**
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Online

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

50012 **Donnerstag, 13.03.25**
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online

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

50014 **Donnerstag, 27.03.25**
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Online

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

50015 **Samstag, 29.03.25**
9-16:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 60 €.



© Pixabay

Business Impulse 2025: Frauen – Wirtschaft – Erfolg

Klare Sprache für kluge Frauen

Frauen neigen häufig dazu, sich vorsichtig und indirekt auszudrücken. Statt klare Worte zu gebrauchen, versuchen viele „nett“ zu sprechen, um nicht unsympathisch auf ihr Gegenüber zu wirken. Konjunktive werden genutzt, um behutsam Vorschläge zu formulieren und wirken daher im professionellen Kontext unsicher. Die Konsequenz ist, dass man oft nicht ernst genommen wird. Sie möchten, dass sich das verändert? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Anlässlich des Weltfrauentages freut sich die VHS auf einen interessanten Workshop mit anschließendem Austausch und der Möglichkeit des Networkings. Egal, ob Unternehmerin, Führungskraft, Berufseinsteigerin oder einfach nur an diesem Thema interessiert.

50017 **Dienstag, 11.03.25**
18-20:30 Uhr, mit Anna-Daniela Pickel, Öhringen, Rathaus, Blauer Saal, ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich. Mit der VHS Öhringen.

Motivieren – Delegieren – Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Online

Stärken Sie Ihre Führungskompetenzen! Dieses Seminar fokussiert sich auf drei entschei-



Arbeit und Beruf

dende Erfolgsfaktoren: Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Delegieren: Die effektivste Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben.

50020 **Dienstag, 18.03.25**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

Gehaltsverdopplung in drei Jahren

Online

Möchten Sie Ihr Gehalt innerhalb der nächsten drei Jahre verdoppeln? Unser Online-Seminar bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Ihre Karriereziele zu erreichen. Unter der Anleitung des renommierten Karrierecoachs Dipl.-Ök. Matthias Dahms entwickeln Sie einen maßgeschneiderten Plan zur Gehaltssteigerung. Dieses Seminar ist ideal für Berufstätige, die ihre finanzielle Situation verbessern möchten. Mit einem klaren 3-Jahres-Plan haben Sie ein konkretes Ziel vor Augen und können zielgerichtet auf Ihren Erfolg hinarbeiten. Im Seminar lernen Sie: Ihre Stärken und Schwächen zu analysieren, sich karriereförderlich zu verhalten, den Marktwert Ihrer Fähigkeiten zu bestimmen, effektive Netzwerkstrategien zu entwickeln, erfolgreiche Verhandlungstechniken für Gehaltsgespräche.

50022 **Donnerstag, 10.04.25**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

Erfolgsfaktor Stimme

Sprachlich überzeugen – verbesserte Außenwirkung durch Stimm- und Sprechkompetenz – Impulsworkshop für Frauen

Die Stimme ist Grundlage für einen überzeugenden und souveränen Auftritt im beruflichen Kontext. Eine klare, deutliche und charismatische Stimme weckt Vertrauen, vermittelt Kompetenz und spiegelt unsere Persönlichkeit. Leider gibt es stereotype Vorstellungen darüber, wie Kompetenz klingen soll. In männerdominierten Berufen kann die Sprechstimme verschiedene Wirkungen haben, die mit Wahrnehmungen von Kompetenz und Herausforderungen in Bezug auf Gleichstellung verbunden sind. Eine hohe Stimme wird als zu emotional, unsachlich, nicht so belastungsfähig gedeutet, während einer tieferen Männerstimme Vertrauen, Autorität und Durchsetzungsfähigkeit zugeschrieben wird. Die gute Nachricht: Eine

resonanzreiche, voll klingende, entspannte Sprechstimme und ihr bewusster Einsatz sind erlernbar! Anmeldungen sind bis 09.05.2025 möglich.

10718 Künzelsau **Freitag, 16.05.25**
9-13:30 Uhr, mit Ulrike Miehle, Hermann-Lenz-Haus, 120 €. Inkl. ausführliches Handout (wird elektronisch rechtzeitig zugestellt).

Vorträge souverän und sicher durchführen

Als Firmenkurs für Mitarbeiter geeignet

Sie sind aufgeregt, fühlen sich nicht genug vorbereitet, Ihre Stimme zittert und Sie glauben nicht, Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer erreichen zu können? Sie möchten, dass Ihr Publikum Ihnen an den Lippen klebt? Vor Menschen zu stehen und sie mit einem Vortrag zu begeistern ist eine Kunst, die Sie lernen können. Durch eine optimale mentale Vorbereitung bekommen Sie Ihr Lampenfieber in den Griff und können Ihren Vortrag souverän und begeisternd durchführen. Spezielle Sprech- und Atemtechniken ermöglichen es Ihnen, Ihre Stimme flexibler anzuwenden. Sie lernen, wie Sie Ihre Mimik und Gestik richtig einsetzen. Außerdem lernen Sie, wie Sie ohne Zettel frei reden können.

50023 Künzelsau **Dienstag, 03.06.25**
9-16:30 Uhr, mit Helmut Lange, Hermann-Lenz-Haus, 136 €.

Mitarbeiter gewinnen, binden und motivieren

Talentmanagement – Online

Oft fehlt das benötigte Personal und Anzeigen sind teuer und bringen nicht viel. Möchten Sie auf Ihr Unternehmen aufmerksam machen, Ihre Mitarbeiter langfristig motivieren und an Ihr Unternehmen binden? Dann ist dieses Onlineseminar genau das Richtige für Sie! Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Seminar, wie Sie Ihr Unternehmen erfolgreich in Szene setzen, effektive Strategien zur Mitarbeiterbindung entwickeln und einen motivierenden Spirit erzeugen.

50024 **Mittwoch, 04.06.25**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.



© Pixabay

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Rhetorik-Workshop – Online

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers in diesem Rhetorik Workshop. Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist oft der passende Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

50026 **Donnerstag, 03.07.25**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

TEAMS / PROJEKTE

Design Thinking Intensivworkshop

Als Firmenkurs für Mitarbeiter geeignet

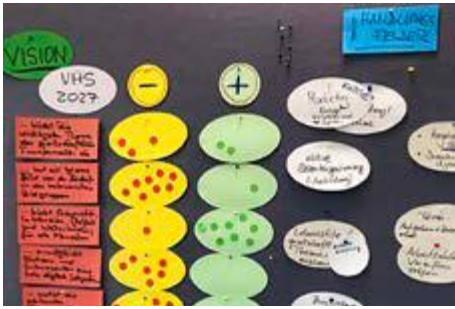


© Privat

Design Thinking ist eine nutzerzentrierte Methodik zur Erreichung kreativer Problemlösungen. Mithilfe dieses Ansatzes können Veränderungsprozesse in Unternehmen und im Team erfolgreich

unterstützt werden. Im Workshop lernen Sie anhand von konkreten Aufgaben die Schritte des Design-Thinking-Prozesses sowie praktische Werkzeuge und Methoden kennen. Dabei erleben Sie eine neue Form der Arbeitskultur, die auf Empathie, spielerischen Elementen und konsequentem Nutzerfokus basiert. Am Ende des Workshops kennen Sie den Ursprung des Design Thinking, die Grundelemente der 6-Stufen-Methodik und des Mindset dahinter sowie die Einsatzmöglichkeiten und Grenzen des Design Thinking. Zielgruppe: Professionals aus allen Berufsrichtungen, Organisationen und Branchen, die in ihrem beruflichen Umfeld mit komplexen Problemlösungen und/oder mit Changeprozessen zu tun haben und an methodischem Input interessiert sind.

50042 Künzelsau **Montag, 07.04.25**
Montag, 07.04.25, Freitag, 11.04.25, 13-16:30 Uhr, mit Dr. Wilhelm Schaffitzel, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 120 €. Mit VHS Crailsheim.



© VHS

Agiles Projektmanagement mit Scrum

Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte – Online

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus von Aufgaben als Kontrollinstrument an. Ein gezielter Exkurs zum Thema „KI als Teammitglied“ rundet den Veranstaltungsansatz ab.

50044 **Samstag, 05.04.25**
9-17 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 85,50 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

MS Project – klassisches Projektmanagement

Vorgänge als zentrales Planungselement Modul I – Online

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt.

50046 **Dienstag, 06.05.25**
18:30-21:30 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 38 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

Planung, Steuerung und Überwachung im Detail – Modul II – Online

Im klassisch-phasenbasierten Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störfähigkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar. In diesem moderierten vhs-Digitalkurs, der sich nahtlos an das Modul I (6. Mai 2025) anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt – unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms. Zudem werden Best Practises (u. a. Prince2) dargestellt.

50048 **Donnerstag, 08.05.25**
18:30-21:30 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 38 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

Content Marketing mit Canva

Online-Creative-Tool der Master Class Online

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet.

50050 **Dienstag, 01.04.25**
18:30-21:30 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 38 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

BÜROORGANISATION

Moderne Korrespondenz

Weg vom „Amtsdeutsch“ – hin zu einem modernen und individuellen Korrespondenzstil – Online

„Anbei erhalten Sie“ war gestern, klingt langweilig und antiquiert. Doch was sind die Alternativen dazu? Lernen Sie in diesem Kurs,

sich in Ihrer geschäftlichen und privaten Korrespondenz moderner, lebendiger und trefender auszudrücken. Lernen Sie neue Wege kennen, um mit Ihrem Briefstil zu überzeugen: Wodurch kann ich nichtssagende Floskeln ersetzen? Was macht einen Satz für den Empfänger gut lesbar und verständlich? Nutzen: Professionelleres Image durch einen zeitgemäßen und individuellen Korrespondenzstil. Effektivere Kommunikation, Steigerung der Lesbarkeit und Verständlichkeit von Briefen und Mails, Entwicklung von Ideen und Textbausteinen für häufige Anlässe im Büro, Fundiertes Verständnis der wichtigsten Standards aus der DIN 5008.

50052 **Freitag, 21.02.25**
9-12:30 Uhr, mit Sabine Wöhrstein, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 99 €. Mit VHS Crailsheim.

Künstliche Intelligenz / ChatGPT im Office Online

In einer sich rasant veränderten und immer digitaler werdenden Arbeitswelt wird die Arbeit als Assistenzkraft immer komplexer und die Zeit immer knapper. KI-Systeme wie beispielsweise ChatGPT können Sie in vielen Bereichen unterstützen, indem sie repetitive Aufgaben automatisieren und erleichtern. In diesem Seminar erweitern Sie Ihre Kompetenzen und verschaffen sich einen entscheidenden Wissensvorsprung, um als Office Professional für Künstliche Intelligenz wahrgenommen zu werden. Zielgruppe sind Assistentinnen und Assistenten, Sekretärinnen und Sekretäre sowie Office Professionals aller Bereiche, welche die praktische Anwendung von ChatGPT und anderen KI-Tools kennenlernen möchten. Sie werden lernen, wie Sie diese neuen Technologien gezielt in Ihrer täglichen Arbeit einsetzen können, um Ihre Effizienz zu steigern und Ihre Position zu stärken.

50054 **Freitag, 23.05.25**
9-12:30 Uhr, mit Sabine Wöhrstein, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 99 €. Mit VHS Crailsheim.



© Pixabay



IT- / MEDIEN-GRUNDLAGEN / ALLGEMEINE ANWENDUNGEN

PC-Einsteigerkurs am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich sowohl an PC-Neulinge als auch an Wiedereinsteiger und will die Berührungsängste bei den ersten Schritten am Computer nehmen. Die wichtigsten EDV-Fachbegriffe werden erklärt. Die Grundlagen des Betriebssystems Windows, der Textverarbeitung (Word), von Internet und E-Mail werden vermittelt und geübt. Auf spezielle Fragen der Kursteilnehmer kann ausführlich eingegangen werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte USB-Stick mitbringen.

50102 Künzelsau Montag, 28.04.25
Montags und mittwochs, 28.04.25-05.05.25, 9-12 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €. Kleingruppe 3 - 6 Teilnehmer.

PC-Einsteiger-/Grundkurs

Am Abend

Der Kurs wendet sich an diejenigen, die wenige Grundkenntnisse in MS-Windows und MS-Office besitzen und diese vertiefen möchten bzw. an Einsteiger, die grundlegende Kenntnisse erwerben wollen. Inhalte: Dateiverwaltung mit dem Datei-Explorer, Texte formatieren, E-Mail und Internet-Sicherheit. Die Teilnehmenden können auch neue Themen vorschlagen.

50103 Künzelsau Dienstag, 11.03.25
Dienstags und donnerstags, 11.03.25-20.03.25, 18:15-21:15 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.

Office-Kurs

Für Einsteiger mit wenig Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die einen PC-Einsteigerkurs gemacht haben oder geringe Grundkenntnisse im Betriebssystem WINDOWS und Anwendungen wie WORD oder EXCEL besitzen. Aufbauend auf diesen Kenntnissen werden die Anwendungen WORD, EXCEL und OUTLOOK behandelt. Die Teilnehmer können zu Beginn des Kurses die Auswahl und die Schwerpunkte selbst bestimmen. Auch andere Office-Anwendungen wie PowerPoint oder One Note sind möglich. Bitte USB-Stick mitbringen.

50104 Künzelsau Dienstag, 01.04.25
Dienstag, s und donnerstags, 01.04.25-10.04.25, 9-12 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 120 €. Kleingruppe 3 - 6 Teilnehmer.

Office-Crashkurs

Arbeitsalltag mit Word, Excel und Outlook

In drei Wochen zum Office-Crack. Die Programme des Office-Pakets, die im Arbeitsalltag am meisten Anwendung finden, sind Word, Excel und Outlook. Grundlegende Funktionen, die ein effektives Arbeiten beruflich und privat ermöglichen, zeigt die Dozentin anschaulich. Ob Textgestaltung, Tabellenkalkulation oder E-Mail-Versand und Aufgabenorganisation, der entspannte Umgang mit Office geht nach diesem Kurs leicht und schnell von der Hand.

50110 Künzelsau Dienstag, 27.05.25
Dienstags und mittwochs, 17:30-19:30 Uhr, mit Ekaterina Piwowarowa, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 120 €.



© Pixabay

Excel kompakt – Grundlagen

Einführung in die Tabellenkalkulation. Inhalte: Menü, Arbeitsblätter, Dateneingabe, einfaches Rechnen, Diagramme.

50112 Künzelsau Dienstag, 01.07.25
17:30-20:30 Uhr, mit Ekaterina Piwowarowa, Hermann-Lenz-Haus, 30 €.

Excel kompakt – Aufbau

Aufbaukurs Tabellenkalkulation. Inhalte: Prozentrechnen, Formeln und Funktionen, Listen strukturieren und effektiv nutzen,

50114 Künzelsau Dienstag, 08.07.25
17:30-20:30 Uhr, mit Ekaterina Piwowarowa, Hermann-Lenz-Haus, 30 €.

Excel kompakt – fortgeschritten

Professionelle Anwendung der Tabellenkalkulation. Inhalte: Verweise und Bezüge, Datenanalyse mit Pivottabellen, Datenaufbereitung, bedingte Formatierung und Gestaltung,

50116 Künzelsau Dienstag, 15.07.25
17:30-20:30 Uhr, mit Ekaterina Piwowarowa, Hermann-Lenz-Haus, 30 €.

Aus Outlook mehr herausholen

Was mit Outlook alles noch möglich ist, abseits von E-Mails senden und empfangen, stellt die Dozentin in diesem Kurs kompakt

und übersichtlich dar. Inhalte: Aufgabenmanagement, Kalenderorganisation, Vorlagen und Autobausteine.

50118 Künzelsau Dienstag, 22.07.25
17:30-20:30 Uhr, mit Ekaterina Piwowarowa, Hermann-Lenz-Haus, 30 €.

Word

Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung – Online

Für die Kommunikation werden barrierefreie Dokumente immer wichtiger. Doch was sind barrierefreie Dokumente? Woran erkennt man diese und wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung, das Arbeiten mit Formatvorlagen, die Beschreibung von Bildern und die Grenzen von Word kennen. Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für alle. Der Kurs findet mit Microsoft Word 2021 statt.

50129 Freitag, 14.03.25
13-16 Uhr, mit Bettina Breton, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 36 €. Inkl. Lehrbuch. Mit VHS Schwäbisch Hall.

XPERT BUSINESS

Online-Kursteilnahme mit Live-Unterricht

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Infos unter: (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>) Jeweils dienstags und donnerstags 18.30-20.30 Uhr, mit XPERT Business Team, auf eigenem PC, Laptop oder Tablet.

Finanzbuchführung 1

50250 Dienstag, 04.03.25
24 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Finanzbuchführung 2

50251 Dienstag, 04.03.25
22 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Finanzbuchführung mit Datev

50253 Dienstag, 04.03.25
16 Termine, 288 €. Inkl. Schulungsmaterial.



Lohn und Gehalt 1

50254 **Dienstag, 04.03.25**
24 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Lohn und Gehalt 2

50255 **Dienstag, 04.03.25**
22 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Lohn und Gehalt mit Davev

50256 **Dienstag, 04.03.25**
16 Termine, 288 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Einnahmen-Überschussrechnung

50257 **Dienstag, 04.03.25**
11 Termine, 198 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Kosten- und Leistungsrechnung

50258 **Dienstag, 04.03.25**
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Bilanzierung

50260 **Dienstag, 04.03.25**
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Controlling

50261 **Dienstag, 04.03.25**
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Betriebliche Steuerpraxis

50262 **Dienstag, 04.03.25**
22 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Personalwirtschaft

50263 **Dienstag, 04.03.25**
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Finanzwirtschaft – mit Xpert Business-Zertifikat

50264 **Dienstag, 04.03.25**
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.



© www.xpert-business-lernnetz.de

TECHNISCHE IT- / MEDIENANWENDUNGEN

Faszination 3D-Druck

In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie über 3D-Druck wissen sollten. Sie lernen die verschiedenen Drucktechnologien kennen und können danach entscheiden, ob Sie diese effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können. Im Seminar wird an praktischen Beispielen erprobt, dreidimensionale Objekte

am Computer zu modellieren und in Kunststoff auf einem 3D-Drucker auszugeben. Die Software, die Sie zum Erstellen der 3D-Objekte verwenden – Fusion 360 von Autodesk – lässt sich für Hobby-Anwender kostenlos freischalten.

50324 **Samstag, 22.02.25**
9:30-17 Uhr, mit Andreas Schlenker, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 95 €. Inkl. Skript als pdf-Datei und Materialkosten (bei 6 bis 10 Personen). Mit der VHS Crailsheim.

Microsoft Publisher

Layout und Design leicht gemacht

Das Programm bietet einfache Möglichkeiten, Druckvorlagen wie z.B. Flyer, Plakate oder Einladungskarten zu gestalten. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge des Programms kennen, um Ihre Projekte effizient umzusetzen. Publisher eignet sich besonders für Einsteiger oder für Projekte, die schnell und einfach umgesetzt werden sollen. Mit praxisnahen Übungen entdecken Sie, wie Sie Vorlagen anpassen und Designs nach Ihren Vorstellungen erstellen können. Das Programm wird wahlweise im Abo mit Microsoft 365 angeboten oder als Teil von Microsoft Office 2021.

50330 Künzelsau **Montag, 10.03.25**
Mittwoch, 13.03.25, jeweils 9-12 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 96 €.

Adobe InDesign

Grundlagen-Kompaktkurs – Online



© www.art-efact.de

Broschüren, Flyer, Einladungskarten, Anzeigen, Visitenkarten und Plakate – all das und noch viel mehr lässt sich mit dem Layoutprogramm Adobe InDesign erstellen. Hochwertige Druckdateien für berufliche oder private Zwecke. Sie erhalten in diesem Kurs eine grundlegende Einführung und können aktiv praktisch damit arbeiten. Die Dozentin ist Inhaberin von ArteFACT Grafik | Fotografie | Training. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. Bitte bereithalten: Laptop mit Adobe Abo oder kostenloser 7-Tage-Testversion: <https://www.adobe.com/de/downloads.html>

50334 Künzelsau **Montag, 31.03.25**
Mittwoch, 02.04.25, jeweils 9-12 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 2 Termine, 96 €.

Kreative Bildbearbeitung mit GIMP 2.10

Das kostenlose Programm zur Fotobearbeitung

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

50350 **Samstag, 12.07.25**
9:30-16:30 Uhr, mit Petra Rodriguez, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 147 €. Inkl. Lehrbuch. Mit VHS Crailsheim.

STEUER

Einkommensteuer leicht gemacht

Die Einkommensteuer ist für viele Steuerpflichtige eine jährliche Herausforderung. Das muss nicht sein, denn dieser Kurs hilft allen Interessierten, sich einen fundierten Überblick über Aufbau, Inhalt und Auswertung zu verschaffen. Es werden die Grundzüge des Einkommensteuerrechts vermittelt. Steuerliche Begriffe wie Einkünfte, Werbungskosten, Sonderausgaben etc., aber auch das Ausfüllen der Vordrucke am Rechner werden anhand praxisnaher Beispiele und unter Zuhilfenahme des Elster-Steuerprogramms veranschaulicht. Ziel des Kurses ist die Fähigkeit, die persönliche Steuererklärung erstellen und den Steuerbescheid überprüfen zu können. Bitte mitbringen: steuerliche Identifikationsnummer.

50431 Künzelsau **Mittwoch, 21.05.25**
18:30-21 Uhr, Samstag, 24.05.25, 9-13 Uhr, mit Pia Dietrich, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 49 €. Mit VHS Crailsheim.



© pixabay

Bildungsberatung

Die Volkshochschule Künzelsau ist Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung Baden-Württemberg und bietet Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die für Sie passende Weiterbildung finden. Die Beratung ist für Sie kostenlos. Weitere Informationen finden Sie auch online unter www.lnwbb.de



Die junge VHS bietet Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Angebote aus den verschiedensten Bereichen.

Fähigkeiten sollen ausprobiert, entdeckt oder weiterentwickelt werden. Vorhandene Kenntnisse können vertieft und gefestigt werden.

Unser Themenangebot ist vielfältig und findet statt in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Nachhilfe, Prüfungsvorbereitung, Bewerbungstraining, Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, Computerkenntnisse, Sprachenlernen bis hin zu Kunst oder Politik.

FRÜHFÖRDERUNG

PEKiP®

Geburtsmonate: Mai, Juni, Juli 2024



© Privat

Das erste Lebensjahr ist eine besondere Zeit. Im PEKiP®-Kurs werden Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr begleitet. Jedes Baby entdeckt

die Welt und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Deshalb richten sich alle Angebote und Anregungen individuell nach Ihrem Kind, daher sind auch Kinder mit Einschränkungen in der Gruppe willkommen und gut aufgehoben. Die Babys dürfen sich nackt bewegen und so ganz neue Bewegungserfahrungen machen. Ziele des PEKiP®: das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner individuellen Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Eltern-Kind-Beziehung stärken und vertiefen. Erfahrungsaustausch und Kontakte der Eltern untereinander fördern. Kindern erste Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglichen. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch oder eine Decke, evtl. Wickelunterlage, Windeln, Nahrung für die Kinder, Trinken für den Elternteil.

81051 Künzelsau Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 9-10:30 Uhr, mit Tanja Preisendanz, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 114 €.

PEKiP®

Geburtsmonate: November und Dezember 2023, Januar 2024

81052 Künzelsau Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 10:45-12:15 Uhr, mit Tanja Preisendanz, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, 171 €.

sendanz, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, 171 €.

Musikgarten

Für Kinder von 8 Monaten bis 3 Jahren

Gemeinsames Musizieren ist für ein Kind Nahrung für Körper, Geist und Seele. Durch Lieder, Sprechverse, Kniereiter und musikalische Spiele können die Kinder die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran entwickeln. Forschungen bestätigen den positiven Einfluss des Musizierens auf die ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Je früher das Kind an Musik herangeführt wird, desto nachhaltiger wird es gelingen, die natürlich musikalische Veranlagung zu wecken und zu entfalten. Langzeitstudien bestätigen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. In der Musikgartenstunde ist bequeme Kleidung von Vorteil. Bitte mitbringen: Rutschsocken. Benötigtes Instrumentenpaket für 17 € wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

81054 Künzelsau Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 9-9:45 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 29 €.

81055 Künzelsau Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 9:50-10:35 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 29 €.

81056 Künzelsau Donnerstag, 08.05.25
Donnerstags, 9-9:45 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 29 €.

81057 Künzelsau Donnerstag, 08.05.25
Donnerstags, 9:50-10:35 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 23 €.



© Privat

Baby Massage

0 bis 6 Monaten – Online

Durch sanfte Berührungen und wohltuende Impulse aus der Craniosacralen Osteopathie wird die Verbindung zwischen ihnen als Eltern, Mutter oder Vater und ihrem Baby natürlich gefestigt und gestärkt. Sie lernen bei diesem Online-Kurs bequem von Zuhause, wie sie auf behutsame Weise durch einfühlsame Berührungen und sanfte Bewegungen ihr Baby in der Selbstregulation unterstützen und sich hierdurch manches Unwohlsein auflöst. Schenken Sie ihrem Baby Geborgenheit und Sicherheit und stärken Sie das natürliche Urvertrauen. So entsteht eine gesunde Basis für eine ausgeglichene und harmonische Entwicklung ihres Kindes und Sie genießen zusammen mit ihrem Baby das Gefühl der Verbundenheit und Entspannung. Als erfahrene Heilpraktikerin, Mutter von 4 Kindern und Oma, biete ich Ihnen in diesem Kurs auch genügend Raum für Ihre Baby-Fragen. Stillen, Fläschchen geben und Wickeln ist natürlich während des Kurses möglich. Bitte machen Sie es sich mit Ihrem Baby zuhause bequem!

83010 Künzelsau Montag, 17.03.25
Montags, 10-11:30 Uhr, mit Susanne Baier,



auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 2 Termine, 20 €.



© Pexels

Betreute Spielgruppe

**Für 1- bis 3-Jährige
im Waldorfkindergarten**

An zwei Vormittagen in der Woche (Mi. und Do.) werden Kinder im Alter zwischen einem Jahr und drei Jahren betreut. Ein Angebot für Familien, die ihr Kind noch nicht in eine Krippe oder einen Kindergarten geben wollen. Die Kinder können in einer liebevoll gestalteten Umgebung erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln. Sie bekommen die Möglichkeit, altersentsprechend in ihre Spiel- und Bewegungsfreude einzutauchen und dabei ihre eigene Individualität zu entwickeln. Sie dürfen viel draußen sein und dabei den schönen Garten erkunden. Ein gleichbleibender Rhythmus im Tagesablauf gibt den Kindern entwicklungsfördernde Kraft, Sicherheit und Vertrauen. Für die Eltern ist ein zeitlicher Freiraum geschaffen für kleine berufliche Tätigkeiten, Erledigungen oder einfach nur einmal für sich selbst. Leitung und Anmeldung: Manuela Egner, Kindergärtnerin, Tel. 07947 9416310. Waldorfkindergarten Morsbach, 109 €/Monat.

Kleine Menschen mit großen Manieren

**Gute Manieren sind gefragt
Für Mädchen und Jungen im Alter von
10-14 Jahren**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

81061 Mulfingen Samstag, 28.06.25
10-15 Uhr, mit Sandra Schmitt, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 33 €.



© Hotel Altes Amtshaus

NATURWISSENSCHAFTEN

Sauer oder basisch? Der pH-Wert

Für Kinder von 7 - 9 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

81105 Schöntal Freitag, 07.03.25
15-17 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 11 €.



© Privat

Auf den Spuren der Elektrizität

Für Kinder von 7-10 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

81106 Schöntal Samstag, 08.03.25
9-12 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 16 €.

Lieblingsplätze für Wildbienen und Co.

**Für Kinder und Jugendliche im Alter von
10 - 16 Jahren**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

81045 Schöntal Mittwoch, 23.04.25
14-16:30 Uhr, mit Hubert Stahl, Kloster Schöntal, 11 €. Treffpunkt: Großer Garten, Parkplätze am Bahnhof.



© Silke Eberle

Steinbruch in Laibach

**Für junge Besucher im Alter zwischen 6
und 10 Jahren**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

81046 Krautheim Freitag, 04.04.25
14-16 Uhr, mit Conrad Rieger, Steinbruch in Laibach. Gebührenfrei, Anmeldungen gewünscht, Spende erbeten.

KREATIVITÄT

Töpfern für Kinder

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82080 Niedernhall Freitag, 28.02.25
Samstag, 01.03.25, Freitag, 14.03.25, jeweils 14:30-16:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule, 3 Termine, 39 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton. Diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



© VHS

Keramikkurs zum Muttertag

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82086 Krautheim Freitag, 09.05.25
15:30-17:30 Uhr, mit Katja Baumann, Bürger-saal (Alte Schule), Klepsau, 16 €. Materialkosten von 15 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Filzen

Für Kinder ab 6 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82105 Schöntal Samstag, 08.03.25
14-18 Uhr, mit Elisabeth Konrad, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 29 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.



© VHS

Makramee für Kinder

Traditionelle Knüpfttechnik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82110 Krautheim Samstag, 29.03.25
14-16:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Musikschule - Wolfgangstraße 50, 20 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €) ist bei der Dozentin zu bezahlen.



WASSERWELT

Babyschwimmen

Elternabend Online

83028 Künzelsau Montag, 24.02.25
20-21 Uhr, mit Olga Rangnau, Beate Duis, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



© Pixabay

4 bis 9 Monate

Bewegung ist Spiel und Spaß sowie „Motor“ der gesamten Entwicklung. Gesunde Kinder haben einen natürlichen Drang nach Bewegung. Um sich ganzheitlich und harmonisch entwickeln zu können, müssen sie eine Vielzahl von Bewegungserfahrungen sammeln. Darum ist es uns wichtig, schon früh entsprechende Bewegungsprogramme für Säuglinge und Kleinkinder anzubieten und die besten Spielpartner sind hierbei die Eltern. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers werden neue Handlungsspielräume und Erfahrungsqualitäten geschaffen. Die Eltern erhalten – dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechende – Bewegungsanregungen, Haltetechniken, Singspiele sowie verschiedene Materialien zum Experimentieren und Begreifen. Das komplexe Zusammenwirken von motorischer, sensorischer, kognitiver und emotionaler Entwicklung wird berücksichtigt und wir achten auf eine liebevolle und angenehme Atmosphäre.

83031 Künzelsau Mittwoch, 26.02.25
Mittwochs, 14:30-15 Uhr, mit Olga Rangnau, Wasser.Studio Langenburg, 10 Termine, 155 €. Mit der VHS Langenburg.

10-18 Monate

83033 Künzelsau Mittwoch, 26.02.25
Mittwochs, 15:05-15:35 Uhr, mit Olga Rangnau, Wasser.Studio Langenburg, 10 Termine, 155 €. Mit der VHS Langenburg.

83035 Künzelsau Mittwoch, 26.02.25
Mittwochs, 15:40-16:10 Uhr, mit Olga Rangnau, Wasser.Studio Langenburg, 10 Termine, 155 €. Mit der VHS Langenburg.

Eltern-Kind-Wassertreff

Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, zusammen mit Ihrem Kind den Bewegungsspielraum der Kinder spielerisch zu vergrößern. In einem „ungewohnten Element“ durch gemeinsames Erleben Ihre Eltern-Kind-Beziehung festigen und das mit viel Freude und Spaß.

83048 Künzelsau Mittwoch, 26.02.25
Mittwochs, 16:15-17 Uhr, mit Olga Rangnau, Wasser.Studio Langenburg, 10 Termine, 170 €. Mit der VHS Langenburg.



© Pexels

Eltern-Kind-Schwimmen

Von 3 bis 6 Jahren

Dieser Kurs ist für Kinder, die sich im Wasser schon etwas zutrauen, aber noch nicht richtig schwimmen können. Mit Unterstützung der Eltern gewinnen die Kinder zunehmend Sicherheit und Selbstvertrauen im Wasser und werden mit den Schwimmtechniken vertraut gemacht.

83058 Künzelsau Freitag, 28.03.25
Freitags, 14-14:45 Uhr, mit Nadine Ziegler, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 110 €.

83060 Künzelsau Samstag, 22.02.25
Samstags, 9:30-10:15 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 110 €.

83061 Künzelsau Samstag, 22.02.25
Samstags, 10:25-11:10 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 110 €.

Schwimmkurs für Kinder

Anfänger, ab 5 Jahren (Kleingruppe)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83075 Kupferzell Freitag, 21.02.25
Freitags, 14:30-15:15 Uhr, mit Marco Fischer, Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.

Schwimmkurs für Kinder

Aufbau, ab 6 Jahren (Kleingruppe)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83078 Kupferzell Freitag, 21.02.25
Freitags, 15:30-16:15 Uhr, mit Marco Fischer, Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.



© Yanlev

BEWEGUNG

Sport – Spiel – Spaß – Bewegung

Sportcamp

Für Kinder von 5-13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83152 Waldenburg Dienstag, 10.06.25
Dienstag, 8:30-16:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 3 Termine, 125 €. Mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e.V.



© Freepik

83153 Waldenburg Mittwoch, 06.08.25
Mittwoch, 8:30-16:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 3 Termine, 125 €.

83154 Waldenburg Montag, 08.09.25
Montag – Freitag, 08.09. – 12.09.25, 8:30-16:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 5 Termine, 195 €.

Dance Camp

Für Kinder von 6 –13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83155 Waldenburg Montag, 04.08.25
Montag, 9-16 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 2 Termine, 45 €.

Ballsportcamp mit Urkunde

Für Kinder von 6 – 13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83156 Waldenburg Mittwoch, 13.08.25
Mittwoch, 9-16 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 2 Termine, 45 €.



Catch – bewegte Spiele

Ein Tag voller Action

Für Kinder von 6 – 13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83157 Waldenburg Montag, 18.08.25
9-16 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg,
20 €.

Yoga für Kinder

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Kinder lieben Bewegung. Beim Kinder-Yoga lernen Kinder spielerisch und mit Spaß verschiedene Yoga-Übungen. Yoga fördert die Beweglichkeit, die Muskelentwicklung und die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder gewinnen mehr Selbstvertrauen und kommen zur Ruhe. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

83263 Künzelsau Montag, 10.03.25
Montags, 15:30-16:15 Uhr, mit Angelika Badt,
Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 30 €.

83264 Schöntal Freitag, 14.03.25
Freitags, 15-16 Uhr, mit Diana Ohrnberger,
Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 38 €.



© Pexels



© Pexels

Eltern-Kind Yoga

Für Eltern und Kinder von 4 bis 9 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83265 Kupferzell Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 16-17 Uhr, mit Tatjana Jost,
Eschental, „Treffpunkt“, 10 Termine, 77 €.

Yoga mit Baby

Für Babys ab der 8. Lebenswoche

Willkommen in der wundervollen Welt des Mama- oder Papaseins! Nach der Geburt beginnt eine neue, aufregende Phase voller Herausforderungen, Liebe und Wachstum. Jetzt

ist die Zeit, um gemeinsam mit deinem Baby wohltuende Praktiken wie Babyyoga, Baby-massage und Rückbildungsyoga oder Yoga mit Baby zu entdecken. Genießen Sie diese besondere Zeit voller Achtsamkeit, Liebe und Verbundenheit. Freuen Sie sich auf einen harmonischen Austausch mit anderen Mamas oder Papas und ihren Babys. Zusammen schaffen wir wundervolle Momente der Entspannung und Gemeinschaft. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

83268 Künzelsau Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 14:30-15:30 Uhr, mit Ivonne Fuchs, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 45 €.

Aikido-Einsteigerwochenende

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30166 Muldingen Samstag, 22.03.25
Samstag, 22.03.25 10:30-14:30 Uhr, Sonntag,
23.03.25 10:30-14:30 Uhr, mit Joachim Gallinat, Alte Schule Buchenbach, 2 Termine, 40 €.

Selbstverteidigungskurs

Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83270 Dörzbach Samstag, 26.04.25
Samstag, 26.04.25 11-16 Uhr, Sonntag,
27.04.25 11-14 Uhr, mit Daniel Häusler, Haus der Kinder, Vorraum, 2 Termine, 50 €. Mit dem Karateteam Filser.

BACKWERKSTATT

Backbasics zu Ostern für Kids

Für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83955 Schöntal Samstag, 12.04.25
10-14 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 €.



© Unsplash

Verschenken Sie einen VHS-Kurs. Gutscheine sind erhältlich unter info@vhsken.de

Gesund und liebevoll backen mit Sauerteig

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.



© Freepik

83957 Niedernhall Samstag, 12.04.25

10-14 Uhr, mit Silke Kress, Ingelfingen-Lipfersberg, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 € direkt vor Ort zu entrichten.

FIT FÜR DIE SCHULE

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Schüler – Onlinekurs

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

85001 Künzelsau Dienstag, 18.03.25
16-18 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 24 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

Fit for School

Präsentationen leicht gemacht

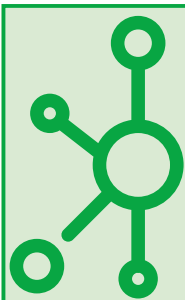
Für Kinder von 12 bis 16 Jahren

Wir lernen alle Kniffe rund um PowerPoint-Präsentationen kennen. Dabei fügen wir Texte, Tabellen und Bilder ein und verwenden animierte Effekte und Sounds, sodass es viel Spaß macht, ein Thema vorzutragen und auch die Präsentation anzusehen und zu hören. Texte erstellen wir selbst, die Bilder können auch aus dem Internet sein (unter Einhaltung von gewissen Regeln).

85003 Künzelsau Montag, 14.04.25
Montag, 14.04.25 14-17 Uhr, Dienstag,
15.04.25 14-17 Uhr, mit Werner Gussmann,
Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 42 €. Kleingruppe bis 5 Teilnehmer.



Außenstelle Dörzbach



Außenstellenleitung:

Dieter und Ulrike Trautmann

Telefon: 07937 5466

doerzbach@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

Im Bann des Ritteradels

Der Ganerbenort Dörzbach im Mittelalter

Seit über 400 Jahren ist Dörzbach untrennbar mit dem Namen der Herren von Eyb verbunden. Das fränkische, aus dem Raum Ansbach stammende Ritteradelsgeschlecht erwarb damals das komplette Dorf und ließ sich im dortigen Schloss nieder, in dem es bis heute residiert. In den Jahrhunderten davor galt Dörzbach als ein ritterschaftlicher Ganerbenort, bei dem viele Teilhaber an der Herrschaft mitzureden hatten. Nicht selten gerieten die fehdelustigen Ritter auch mit höheren Herrschaften, wie dem Erzbischof von Mainz aneinander, was bis zur Belagerung führen konnte. Die Einwohner, die schon im Mittelalter den Weinbau pflegten, profitierten bisweilen von den undurchsichtigen Rechtsverhältnissen, indem sie eine gewisse Eigenständigkeit entwickeln konnten, doch in Fehlzeiten mussten sie für die Torheiten ihrer Herren teuer bezahlen.

10120 Dörzbach Donnerstag, 27.03.25
19-21 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Bürgersaal. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit dem Verein „Dörzbacher Geschichte und Geschichten“.

Dörzbacher Ölmühle

Anhand der historischen Einrichtung, der Ölmühle, wird die Geschichte der Dörzbacher Loh-, Öl- und Walkmühle erzählt. Außerdem wird der Vorgang des Ölschlagens erklärt. Bei günstigem Wasserstand bringen wir das Mühlrad zum Laufen und betätigen die Ölpresse, wie es bereits vor über 250 Jahren gemacht wurde.

10163 Dörzbach Samstag, 24.05.25
15-16 Uhr, mit Joachim Gallinat, Ölmühle, 3 €. Kinder unter 10 Jahre gebührenfrei.

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de

BETRIEBSBESICHTIGUNG / RECHT

Die ARNOLD Group BlueFastening Systems

Betriebsbesichtigung

ARNOLD - dieser Name steht international für innovative Verbindungstechnik auf höchstem Niveau. Auf der Basis des langjährigen Know-hows in der Produktion von intelligenten Verbindungselementen und hochkomplexen Fließpressteilen hat sich die ARNOLD Group seit mehreren Jahren bereits zu einem umfassenden Anbieter und Entwicklungspartner von komplexen Verbindungssystemen entwickelt. Mit der Positionierung "BlueFastening Systems" wird diese Entwicklung einheitlich und kontinuierlich weitergeführt. Services, Engineering, Verbindungselemente und Funktionsteile sowie Systemtechnik und Produktion aus einer Hand. Mitarbeiter von Wettbewerbsbetrieben sind von der Betriebsbesichtigung ausgeschlossen.

10340 Dörzbach Dienstag, 22.04.25
14-16 Uhr, mit ARNOLD UMFORMTECHNIK GmbH & Co. KG, Treffpunkt: Max-Planck-Str. 19, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Wie gestalte ich mein Testament

Richtig vererben: Fehler vermeiden und ein starkes Testament erstellen. Das Erbrecht bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, Ihr Testament zu verfassen und Ihre individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Anhand von Beispielen werden verschiedene Möglichkeiten besprochen.

10359 Dörzbach Donnerstag, 20.03.25
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 6 €.

Rente erst mit 67 und dann noch Steuern zahlen?

„Rente mit 67“ – ein Schlagwort, das jeder kennt. Doch was steckt dahinter? Die Infor-

mationsveranstaltung beantwortet Fragen zu dieser angehobenen Regelaltersgrenze und stellt außerdem Möglichkeiten eines vorzeitigen Rentenbeginns vor. Des Weiteren wird über Regelungen zum Abschlag informiert und gezeigt, wie dieser ausgeglichen werden kann. Außerdem erfolgt ein Überblick über Hinzuverdienstregelungen und zu Abgaben, wie Steuern und Sozialversicherungsbeiträgen, die im Alter noch fällig werden können. Der Referent ist Dipl. Verwaltungswirt (FH) und Mitarbeiter im Regionalzentrum Schwäbisch Hall der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

10360 Dörzbach Dienstag, 18.03.25
19-21 Uhr, mit Stefan Gundling, Bürgersaal, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Mediation

Durch besseres Streiten zu besseren Lösungen



© Privat

Mediation ist ein Verfahren, um mit Hilfe von neutralen Dritten aus den unterschiedlichen Interessen der Beteiligten das Beste zu machen. Statt Streit zu vermeiden, geht es darum, bessere Lösungen

zu finden, die die Interessen aller Beteiligten anerkennt und ausgleicht. Veranschaulicht anhand von Beispielen aus Erbrecht, Familienrecht und Nachbarschaftsstreitigkeiten.

10385 Dörzbach Donnerstag, 26.06.25
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 6 €.

UMWELTBILDUNG

Kräuterspaziergang mit allen Sinnen

Genuss und Gesundheit am Wegesrand

Wer weiß schon, wie Wiesen-Labkraut schmeckt und wie wertvoll Odermennig ist? Wer kennt die Kräuter, die am Wegesrand wachsen und ihre Eigenschaften als Würz- und Heilkräuter? Auf unseren Wiesen und entlang von Rainen wachsen viele verschiedene Pflanzen. Manche sind essbar, manche schmecken köstlich, andere sind giftig – zum Teil auch tödlich. Bei unserer Wanderung schauen wir genau, was entlang des Weges wächst und bestimmen Pflanzen anhand unverwechselbarer Merkmale. Wenn sie nicht giftig sind, probieren wir sie auch – somit



lernen wir den Geschmack der Kräuter gleich kennen. Auf die Verwendung der Kräuter und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit wird ebenfalls eingegangen. Zum Abschluss gibt es eine kleine Kräuterverkostung. Die Dozentin ist Kräuterpädagogin.

10439 Dörzbach **Sonntag, 01.06.25**
14-16:30 Uhr, mit Karin Öchslen, Treffpunkt: Parkplatz, Friedhof, 10 €. Zzgl. Unkostenbeitrag von 5 € pro Person.

Steinbruch in Laibach

Bei diesem Werkstatt- und Steinbruchbesuch wird gezeigt, wie Muschelkalk gewonnen und weiterverarbeitet wird. Dabei werden die verschiedenen Methoden bei der Gewinnung, dem Abbau und der Weiterverarbeitung gezeigt.

10455 Dörzbach **Mittwoch, 25.06.25**
17-18:30 Uhr, mit Dr. Martin Westermann, Steinbruch in Laibach. Gebührenfrei, Anmeldungen gewünscht, Spende erbeten.

Was fliegt da in der Nacht

Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Wir begeben uns auf Spurensuche nach den Jägern in der Nacht. An verschiedenen Stationen lernen wir die Lebensweise der Tiere kennen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Taschenlampe, evtl. etwas zu trinken.

10970 Dörzbach **Samstag, 09.08.25**
19:30-22 Uhr, mit Nicole Dörr, Jagstbrücke, 8 €. Kinder und Jugendl. ermäßigt.

NATUR ERLEBEN

Unterwegs auf dem Pfad der Stille Dörzbach – Meßbach und zurück

Auf einem gemütlichen Spaziergang hören wir Geschichten und Sagen über die besuchten Orte und die Natur. Wir genießen dabei die schönen An- und Aussichten. Der Anfang startet mit einem steilen Anstieg, die restliche Strecke ist gemütlich. Die Wegstrecke beträgt ca. 8 km. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, evtl. Wanderstöcke und Getränk.

10911 Dörzbach **Freitag, 29.03.24**
14-18 Uhr, mit Nicole Dörr, Treffpunkt: Marktplatz, 12 €.

Rätselwanderung auf Wiese und im Wald

Eine Outdoor Escape Tour für Erwachsene mit Kindern ab Grundschulalter

Die Wald- und Wiesengeister haben Jahreszeitenfee gefangen genommen und eingeschlossen. Löst mit mir das Rätsel und befreit die Feen wieder. Eine kleine Belohnung gibt

es von den Jahreszeitenfee bei erfolgter Befreiung. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, evtl. Getränk.

10935 Dörzbach **Sonntag, 13.04.25**
14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Wanderparkplatz Kapellenweg / Richtung Kapelle St. Wendel, von Dörzbach aus kommend, 8 €. Kinder und Jugendliche ermäßigt.

KREATIVITÄT

Goldschmiedekurs

Neues machen – aus alten Schätzen

In diesem Kurs können Sie aus Ihren alten Schmuckstücken etwas Neues gestalten. Es können kleinere Mengen Gelbgold oder Silber eingeschmolzen werden, um völlig neue Schmuckstücke daraus zu schaffen. Altes Besteck kann zu Kleider-Haken, Schubladen-Griffen oder auch zu Schmuckstücken umgearbeitet werden. Weißgold und Platin sind in diesem Kurs nicht verarbeitbar. Bitte mitbringen: Lesebrille, falls benötigt, alten Schmuck, altes Besteck, nach Stempeln sortiert.

21065 Dörzbach **Samstag, 08.03.25**
10-14 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles, Kirchbergweg 15, Ailringen, 50 €. Zzgl. Materialkosten je nach Bedarf für Lot, Ösen etc. Parken St. Martinuskirche/Friedhof.

Zipfel-Hängevase aus Weide flechten

Eine Blume aus dem Garten oder von unterwegs, bei einem Spaziergang gesammelt, findet einen besonderen Platz in dieser selbst geflochtenen Vase. Mit der Rasseltechnik flechten wir von der Weidenspitze zum dickeren Ende der Weide. Als wasserdichtes Behältnis dient dabei ein Reagenzglas. 2 bis 3 Vasen können im Kurs geflochten werden. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Gartenschere, Pflanz/Ahle (wenn vorhanden).

21028 Dörzbach **Donnerstag, 13.03.25**
Donnerstag, 13.03.25 19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Haus der Kinder, Vorraum, 18 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, diese werden von der Kursleiterin erhoben.

Schönschrift für Karten, Kalender und besondere Anlässe

Kalligraphie ist die „Kunst des Schönschreibens“ von Hand. Zurzeit erlebt diese Kunst eine Renaissance unter dem englischen Begriff Handlettering. Ein individuell gestaltetes Schriftstück, wie beispielsweise eine Einladung oder Grußkarte, ist Ausdruck einer Wertschätzung und der Persönlichkeit. An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns

zuerst mit einigen Grundregeln der Kalligraphie, um sie dann anzuwenden. Ziel des Kurses ist es, schöne, mit eigener Hand geschriebene Grußkarten zu verschiedenen Anlässen zu gestalten. Während der Arbeit an den selbstgewählten Produkten lernen Sie verschiedene Schreibwerkzeuge und Papiere kennen. Wer möchte, kann nach Rücksprache mit dem Dozenten (georgkrax@gmail.com) gerne eigenes Material mitbringen (Stifte oder Papier).

21019 Dörzbach **Samstag, 05.04.25**
14-17 Uhr, mit Georg Krax, Bürgersaal, 24 €. Zzgl. Materialkosten.

Makramee

Traditionelle Knotentechnik

Egal, ob Schlüsselanhänger, Traumfänger, Windlichter – mit Makramee lassen sich mit nur wenigen verschiedenen Knoten schöne, nützliche, aber auch dekorative Dinge gestalten. In diesem Kurs fertigen wir am Anfang einen Schlüsselanhänger, danach erstellen wir einen Hoop (Metallring) und dekorieren ihn mit Trockenblumen. Ein echter Hingucker für Ihren Wohnraum. Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Eigenes Makramee-Garn kann gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Meterstab oder Maßband, Schere, Kamm.

20922 Dörzbach **Freitag, 11.04.25**
16-18:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Bürgersaal, 20 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €) ist bei der Dozentin zu bezahlen.



© Pixabay

MUSIKALISCHE PRAXIS

Stimmgymnastik

Die eigene Stimme als Chorsänger entdecken und entfalten oder als Chorleiter auch eigene Stimmbildungsübungen entwickeln und so an Kreativität in der Chorprobe gewinnen. Klimmzüge, Situps und Yoga und das alles für die Stimme – das gibt es in der Stimmgymnastik. Chorische Stimmbildung ist ein entscheidender Baustein in der chorischen Arbeit. Sie sollte bei jeder Chorprobe zu Beginn stehen. „Aber wie gestalte ich jede Woche aufs Neue ein ansprechendes und ef-



Außenstelle Dörzbach

pektives Einsingen?" Wie kann ein Chor längerfristig mit chorischer Stimmbildung weiterentwickelt werden?" Das sind nur ein paar Fragen, worauf Theresa Schäfer eine Antwort geben wird.

21330 Dörzbach Donnerstag, 03.07.25
20-21:30 Uhr, mit Theresa Schäfer, Bürgersaal, 30 €.

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha-Yoga

Im Hatha-Yoga üben wir die Asanas (Körperübungen) immer verbunden mit dem Atem. Wir üben nicht um des Erfolges willen und stellen uns nicht unter Leistungsdruck. Weitere Elemente sind spezielle Atemübungen und eine Tiefenentspannung. Regelmäßiges Üben fördert die körperliche Gesundheit und führt zu mehr Gelassenheit und Bewusstheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30121 Dörzbach Donnerstag, 27.02.25
Donnerstags, 17:30-18:45 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal, 10 Termine, 60 €.

30122 Dörzbach Donnerstag, 27.02.25
Donnerstags, 19-20:15 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal, 10 Termine, 60 €.

Emotionale Fotografie: Die spirituelle Kraft des Sehens

Ein Tag zum Entschleunigen und Loslassen

Fotografieren ist Achtsamkeit – es schärft den Blick und lässt uns die Welt bewusster sehen. Oft glauben wir, nur mit teurem Equipment perfekte Fotos machen zu können. Doch wahre Meisterwerke entstehen, wenn wir loslassen und den Moment spüren. Diese (Foto-)Wanderung lädt ein, den Alltagsstress abzulegen und in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Es können Bilder entstehen, die unter die Haut gehen und Emotionen wecken. Inspiriert von Ansätzen der ZEN-Fotografie, fördert diese Reise Achtsamkeit, innere Balance und neue Perspektiven. Teilnahme mit Digital- oder Smartphone-Kamera. Keine fotografischen Vorkenntnisse notwendig. Alle sind herzlich willkommen! In Kooperation mit ArteFACT Grafik | Fotografie | Training und Intensio.

21132 Dörzbach Samstag, 05.04.25
9-17 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Thomas Egner, genauer Treffpunkt wird mitgeteilt, 120 €.



© www.art-efact.de

BEWEGUNG / FITNESS

Beckenbodengymnastik

In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis Grundkenntnisse über die Beckenbodenmuskulatur sowie deren Zusammenspiel mit anderen Muskelgruppen und der Atmung vermittelt. Sie lernen Ihren Beckenboden besser wahrzunehmen, zu stärken und zu entspannen.

30210 Dörzbach Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 17:30-18:30 Uhr, mit N.N., Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 68 €.

Bodystyling mit Langhanteln

Im Kurs werden alle Muskelgruppen gezielt trainiert. Beginnend mit leichten Gewichten wird die Intensität langsam gesteigert. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte.

30224 Dörzbach Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 55 €.

Wirbelsäulengymnastik

Ideale Haltung und Bewegung des Menschen sind bei jedem Einzelnen durch verschiedene Faktoren bedingt: den eigenen Körperbau, Belastungen im Alltag, Gewohnheiten und Sport. Durch funktionelle Übungen und praktische Beispiele lernen Sie, bewusst mit Ihrem Rücken umzugehen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Kursinhalte sind Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungs- und Bewegungsschulung, Entlastungshaltungen und Entspannung.

30283 Dörzbach Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.

30284 Dörzbach Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.

Fit für den Alltag

Mobil und beweglich bleiben bis ins hohe Alter. Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination und Beweglichkeit kennen, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können.

30289 Dörzbach Dienstag, 25.02.25
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Monika Reibel, Bürgersaal, 10 Termine, 48 €.

GESUNDHEIT

Hilfe, mein Kind ist krank!

Heilsame Hausmittel für kleine (und größere) „Patienten“

Aufgeschrammte Knie, Insektenstiche, Magen-Darm-Infekte, Husten, Schnupfennase, ... Wer Kinder hat, kennt das nur zu gut. Oft helfen altbewährte Hausmittel sehr gut, um Schmerzen zu lindern, schnell wieder gesund zu werden und das Immunsystem zu stärken. Lernen Sie an diesem Abend die verschiedenen Hausmittel und ihre Einsatzmöglichkeiten in Theorie und Praxis kennen.

30323 Dörzbach Montag, 31.03.25
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal, 9 €.

Bäume – Bärlauch – Bachrauschen

Ein Spaziergang zum Kennenlernen wilder Schätze der grünen Natur. Ein Fest für alle Sinne: Blüten, Vogelgesang und Bachrauschen, Bärlauchduft und leckere Kostproben. Bitte mitbringen: Körbchen, Plastiktüte, Messer und Gabel.

30338 Dörzbach Freitag, 09.05.25
17-19 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: Parkplatz, St. Wendel, 10 €.

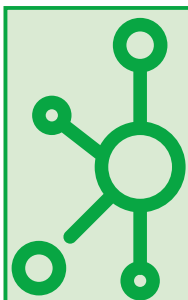
JUNGE VHS

Selbstverteidigungskurs

Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Bujinkan Budo Taijutsu ist kein Kampfsport, sondern eine Kampfkunst und wird auch als Ninjutsu bezeichnet. Die Grundlage im Bujinkan bildet das Taijutsu. Taijutsu ist japanisch und bedeutet "Körpertechnik". Im Taijutsu lernt man sich 360° im Raum zu bewegen und diese Umgebung zu seinem Vorteil zu nutzen. Dabei verwendet man Schläge, Tritte, Hebel und Würfe gegen einen oder mehrere Gegner. Das Training besteht aber nicht nur aus physischem Training, sondern im Bujinkan werden auch psychologische Elemente geschult. Zum Beispiel erlernt man Strategien und Taktiken, wie man mit Konfliktsituationen umgehen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe und ein Getränk.

83270 Dörzbach Samstag, 26.04.25
11-16 Uhr, Sonntag, 27.04.25, 11-14 Uhr, mit Daniel Häusler, Haus der Kinder, Vorraum, 2 Termine, 50 €. Mit dem Karateteam Filser.



Außenstellenleitung:

Susanne Koch

Telefon: 07947 940878

forchtenberg@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

HEIMATKUNDE

Forchtenberger Zeitreise

Stadtführung

Forchtenberg, die Stadt auf dem Bergsporn zwischen Kocher und Kupfertal hat eine lange Geschichte. Auf einem Rundgang entlang der Stadtmauer, zum Backhaus mit der historischen Uhr und weiter zum Kernhaus und der Michaelskirche, in der auch Sophie Scholl getauft wurde, erfahren Sie viel über die alte Stadt. Bei gutem Wetter oder auf Wunsch werden wir auch bis hoch zur Burgruine gehen. Auf dem Rückweg kommen wir dann am Rathaus vorbei, der Geburtsstätte von Sophie Scholl. Bitte an passendes stabiles Schuhwerk denken.

10950 Forchtenberg Donnerstag, 08.05.25
17-19 Uhr, mit Irmgard Schelling, Treffpunkt Busbahnhof, 8 €.

Kirchenführung in den Michaelskirchen in Forchtenberg



© Birgit Siller

Zwei Michaelskirchen gibt es in Forchtenberg, die ältere davon ist die heutige Friedhofskirche. Ihre Anfänge liegen in der alten Siedlung Wülfigen, sie besticht mit ihrem schlichten romanischen Stil und den Fresken aus dem 14. Jh.

Die Michaelskirche in der Stadt ist im Gegensatz dazu recht neu, denn sie musste wegen Baufälligkeit 1934 bis auf den Turm abgerissen werden. Die wunderbare alte Ausstattung u. a. mit der Kanzel von Michael Kern, dem Trinitätsaltar und dem Taufstein wurde selbstverständlich übernommen. Neu dazu kamen im Stil der Zeit zwei Deckenmedallions, ein Gnadenstuhl und eine Lutherrose mit den Symbolen der vier Evangelisten. Ge-

heimnisvoll ist das Tympanon am Turm "Dreigesicht mit Zopf", das auf die alte alemannische Siedlung Wülfigen verweist - womit sich der Kreis schließt!

10961 Forchtenberg Freitag, 16.05.25

1,5 - ca. 2 Stunden, 16:30-18 Uhr, mit Birgit Siller, Evang. Michaelskirche, 5 €. Treffpunkt an der Evang. Michaelskirche (Stadt), Wegstrecke zur Friedhofskirche mit dem Auto wenige Minuten oder zu Fuß ca. 15 Minuten. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.

TANZ / LYRIK

Tanz-Geschichten

Geschichtenerzählerin Petra Rapp und Tänzerin Stella Luna gestalten ein faszinierendes Programm im Freien. Mitreißend und berührend werden Geschichten erzählt, die zum Lachen und Nachdenken bringen. Dazwischen verzaubern tänzerische Darbietungen - mit Schleiern, Licht und auch Feuer. Die Veranstaltung ist für Erwachsene, aber auch für Familien mit Kindern gut geeignet. Zum gemütlichen Verweilen bitte Picknickdecke und Getränke mitbringen. Bei starkem Regen entfällt die Veranstaltung. (Parken am Friedhof oder am Busbahnhof).

20431 Forchtenberg Freitag, 11.07.25

19-20:30 Uhr, mit Stella Schirjaew, Kocherufer beim Teehaus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Spenden willkommen.

TEXTILES GESTALTEN

Nähkränzchen

Jetzt ist Zeit für sommerliche Nähprojekte. Stoff gekauft, aber Zuhause weder Zeit noch Ruhe etwas zu nähen? Nähprojekt anfangen, aber bei der Fertigstellung hakt's doch? Tolle Nähideen, aber als Nähanfänger etwas überfordert? Egal, ob Anfänger oder schon etwas erfahrener - beim Nähkränzchen unterstützen wir uns gegenseitig durch Erfahrungsaustausch und haben vor allem die

Zeit, mit Gleichgesinnten ohne Störungen an unserem Nähprojekt zu arbeiten. Kursleiterin Susanne Koch, langjährig erfahrene Hobby-schneiderin, berät, gibt individuelle Tipps und zeigt einfache praktikable Lösungen. Wir treffen uns, bringen unsere eigene(n) Nähmaschine(n), Zubehör (Schere, Fäden, Nadeln, Maßband usw.), Schnittmuster, Stoffe oder angefangene Projekte mit, also alles, was wir für eine kreative (Aus-)Zeit brauchen. Bei Fragen zum Inhalt bitte gerne an die Außenstelle Forchtenberg wenden. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, eigene Nähprojekte mit allem nötigen Zubehör.

20919 Forchtenberg Freitag, 04.07.25

17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 27 €.



© Susanne Koch

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha-Yoga

Dieser Hatha-Yogakurs ist für alle, die sanftes, körperliches Hatha-Yoga praktizieren möchten. Yoga ist eine Achtsamkeitspraxis, die unseren Körper und die innere Balance stärkt, uns resilienter für die Herausforderungen des Alltags macht. Wir stärken damit unsere physischen und psychischen Ressourcen und starten erfrischt und gelassen in die Herausforderungen des Tages. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Kissen und Decke.

30104 Forchtenberg Donnerstag, 06.03.25

Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 85 €. In Kooperation mit den Landfrauen Sindringen.

Yogasana

Yogasana ist eine Form des Hatha-Yogas. Charakteristisch für diese Methode sind der anatomisch achtsame Aufbau der Haltungen



Außenstelle Forchtenberg

(Asanas), die Präzision in der Haltung und das intensive Üben. Mit dem Einsatz von Hilfsmitteln werden die Asanas individuell angepasst. So sind sie für alle Menschen möglich, unabhängig von Konstitution und Alter. Richtig geübte Asanas wirken sich positiv auf Körper und Geist aus, wie zum Beispiel durch ein gesteigertes Wohlbefinden, bessere Konzentrationsfähigkeit, einen kräftigen beweglichen Körper, innere Gelassenheit und besseren Schlaf. Mit achtsam ausgeführten Yogahaltungen kann man typischen Altersbeschwerden entgegenwirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

Für Frauen 50 + am Vormittag

30135 Forchtenberg Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

Am Abend, für alle Interessierten

30136 Forchtenberg Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

Traditionelles Hatha-Yoga

Die Beweglichkeit sowie Flexibilität steigern, Achtsamkeit auf den Atem, Körper und Geist fördern. Auf Anspannung folgt Entspannung, Asanas halten und gleichzeitig fest und entspannt sein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke, Meditationskissen und dicke Socken.

30139 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 60 €.

30141 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 60 €.

30140 Forchtenberg Dienstag, 27.05.25
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.

30142 Forchtenberg Dienstag, 27.05.25
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.

Hatha-Yoga für Anfänger

Auf dem Stuhl

Dieser Hatha-Yogakurs ist für alle, die sanftes, körperliches Hatha-Yoga praktizieren möchten. Yoga ist eine Achtsamkeitspraxis, die unseren Körper und die innere Balance stärkt, uns resilienter für die Herausforderungen des Alltags macht. Wir verbinden verschiedene Körperhaltungen (Asanas) mit unserem Atem und lenken unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Wir

stärken damit unsere physischen und psychischen Ressourcen und starten erfrischt und gelassen in die Herausforderungen des Tages. Dieser Kurs ist besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, die Übungen werden auf und mit dem Stuhl als Hilfsmittel durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Kissen und Decke.

30143 Forchtenberg Donnerstag, 06.03.25
Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 85 €. In Kooperation mit den Landfrauen Sindringen.

Yoga am See

Traditionelles Hatha-Yoga in der frischen Luft am See. Bauen Sie Muskulatur und Beweglichkeit auf und steigern Sie Ihre Flexibilität. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Atem, Körper und Geist. Auf Anspannung folgt Entspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte/Sitzkissen.

30152 Forchtenberg Sonntag, 06.07.25
Sonntags, 8:45-10 Uhr, mit Lars Gläb, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 4 Termine, 30 €.



© Pixabay

Yogawanderung am See

Eine Mischung aus einer kleinen Wanderung, Atem-, Yoga- und Achtsamkeitsübungen am und in der Nähe des Schleierhofer Sees. Bitte mitbringen: Sportschuhe und bequeme Kleidung.

30153 Forchtenberg Sonntag, 03.08.25
9:30-11:15 Uhr, mit Lars Gläb, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 12 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Fitte Mitte

Mit Musik und Spaß wird sanft die Beweglichkeit unseres Körpers trainiert. Ziel des Trainings ist es, eine gute Beweglichkeit zu erreichen bzw. möglichst lange zu erhalten. Doch es geht hier nicht nur um die Lebensmitte, sondern auch um die innere Körpermitte und den Zugang zu Körpergefühl und

Körperkontrolle. Inhalte sind neben Gleichgewichtsübungen, Beckenbodenkräftigung und Koordinationsübungen natürlich auch die Freude an der Bewegung zur Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Die Übungen finden vorwiegend im Stehen statt. Bitte mitbringen: ABS-Socken oder Schlappchen.

30216 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 12 Termine, 66 €.

Zumba Fitness®

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er-Jahre von dem Kolumbianer Alberto - Beto - Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

30264 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 12 Termine, 72 €.

30266 Forchtenberg Dienstag, 11.03.25
Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 12 Termine, 72 €.

Wirbelsäulengymnastik

Ideale Haltung und Bewegung des Menschen sind bei jedem Einzelnen durch verschiedene Faktoren bedingt: den eigenen Körperbau, Belastungen im Alltag, Gewohnheiten und Sport. Deshalb ist auch das Erlernen der eigenen optimalen Haltung ein individueller Prozess. Durch funktionelle Übungen und praktische Beispiele lernen Sie, bewusst mit Ihrem Rücken umzugehen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Kursinhalte sind Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungs- und Bewegungsschulung, Entlastungshaltungen und Entspannung. Bitte mitbringen: Matte.

30280 Forchtenberg Donnerstag, 03.04.25
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmutshausen, 10 Termine, 48 €.

STIL / PERSÖNLICHKEIT

Zöpfe, Zöpfe ... Haarflechtkurs

Im Mutter-Tochter- oder Freundinnen-Team

Im Mama- oder Papa-Tochter- oder auch Freundinnen-Team erkunden wir die Welt der Haarflechtkunst. Den "normalen" Flechtzopf kennt jeder, aber da gibt's ja noch viel mehr:



Französischer Flechtzopf, aufliegender Fischgrätenzopf, Wasserfallzopf, Boxer-Braids und Flecht-Krone. Unter fachkundiger Anleitung von Friseurmeisterin Melissa Schneider zaubern wir kunstvolle Flechtwerke und bekommen viele neue Frisurideen für langhaarige Mädchen. Bitte im 2er-Team anmelden. Bitte mitbringen: Bürste, Kamm, Haarklammern und Handspiegel.

30461 Forchtenberg Mittwoch, 07.05.25
17-18:30 Uhr, mit Melissa Schneider, Bürgerhaus Schleierhof, 20 €. Gebühr pro Flechtteam.

Locken mit dem Glätteisen?!

Kann man sich mit dem Glätteisen auch Locken machen? Kein Problem! In diesem Kurs gibt es die Lösung. Friseurmeisterin Melissa Schneider zeigt den richtigen Umgang mit dem Glätteisen und wie aus glatten Haaren Locken gezaubert werden können. Bitte mitbringen: Glätteisen, Abteilkammern, Kamm/Bürste.

30463 Forchtenberg Montag, 07.04.25
17-18:30 Uhr, mit Melissa Schneider, Bürgerhaus Schleierhof, 10 €.



© Pixabay

Schminkworkshop

Für Best Ager – Schminken für die reife Frau – mehr Farbe fürs Leben

Make-up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen und mit den passenden Farben werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt-für-Schritt-An-



© Pexels

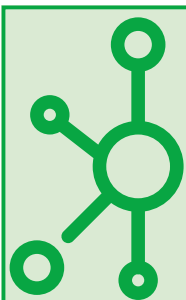
leitung, die Sie im Kurs umsetzen und zu Hause ganz einfach nachmachen können. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks Ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Es sind keine Vorkenntnisse

nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt. Bitte mitbringen: bei Bedarf Vergrößerungsspiegel, Haarreif.

30465 Forchtenberg Samstag, 22.03.25
10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 20 €.

30466 Forchtenberg Samstag, 17.05.25
10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 20 €.

Außenstelle Krautheim



Außenstellenleitung:

Annette Vogel

Telefon: 06294 805

krautheim@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

Mal tragisch, mal komisch, oft überraschend und immer auf der Grundlage historischer Dokumente. Viel spannender lässt sich Regionalgeschichte nicht erzählen.

10110 Krautheim Freitag, 07.03.25
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Bürgersaal (Alte Schule), Klepsau, 7 €.

Ausstellung Würth

Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung in Bad Mergentheim-Drillberg

Unter dem Motto "Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung" bietet Würth Industrie Service allen Interessierten eine Besichtigung dieser Ausstellung an. Im Industriepark Würth auf dem "Trillberg" ist auf dem Gelände der ehemaligen Deutschordens-Kaserne eine besondere Ausstellung entstanden, die die geschichtliche Entwicklung der Panzertruppe und das damit verknüpfte "Gefecht der verbundenen Waffen" darstellt. Dieser operative Grundsatz wird am Beispiel der in Tauber-Franken tief verwurzelten ehem. Panzerbrigade 36 mit ihren Verbänden und Einheiten und deren Tradition verdeutlicht. Anreise mit dem eigenen Pkw zum Industriepark Würth. Der Parkplatz wird nach

GESCHICHTE

Böse alte Zeit

Kriminalfälle aus der hohenlohischen Geschichte

Ob Meuchelmord oder Diebstahl, Erzgauner oder kleiner Fisch: Kriminalität ist weder an Zeiten noch an Regionen gebunden. Auch im alten Hohenlohe kam es immer wieder zu spektakulären Verbrechen, die durch die Behörden der jeweiligen Zeit untersucht und mit deutscher Gründlichkeit dokumentiert wurden. Das Buch "Böse Alte Zeit - Kriminal-



© Gmeiner Verlag

Einblick in die Lebenswelt der "kleinen Leute" des frühen 17. bis frühen 19. Jahrhunderts und berichtet detailreich über Kriminalität und Strafrechtspflege im alten Hohenlohe.

fälle aus der hohenlohischen Geschichte" von Jan Wiechert nimmt sich neun dieser Fälle an, rekonstruiert die Ereignisse und zeichnet die Lebenswege der Beteiligten nach. Es bietet einen tiefen



Außenstelle Krautheim

Meldung am Empfang zugewiesen. Wegbeschreibung bei Anmeldung. Anmeldeschluss: 03.06.2025.

10343 Krautheim Mittwoch, 25.06.25
13:15-15 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, Industriepark Würth, Drillberg, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

BESICHTIGUNGEN

Würth Industrie Service GmbH & Co.KG

Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte, in Bad Mergentheim-Drillberg

Unter dem Motto "Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte" bietet Würth Industrie Service GmbH & Co. KG allen Interessierten ein Besichtigungsprogramm an. Das Programm beinhaltet eine Unternehmenspräsentation, die Besichtigung des modernen Logistikzentrums für Industriebelieferung, Mittagessen im Betriebsrestaurant und die Führung durch die Ausstellung. "Führungskultur rund um den Trillberg - einst und jetzt". Anreise mit dem eigenen Pkw zum Industriepark Würth. Der Parkplatz wird nach Meldung am Empfang zugewiesen. Wegbeschreibung bei Anmeldung. Anmeldeschluss: 10.02.2025

10333 Krautheim Mittwoch, 19.02.25
9:45-14:30 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

HEIMATKUNDE

Wanderung auf dem Pfad der Stille

Mit Wanderführerin Ulrike Eiselt-Lomb

Das hoch über dem Jagsttal gelegene Städtchen Krautheim ist ein Ort mit zahlreichen geschichtsträchtigen Plätzen und Gebäuden. Wir machen uns auf die Suche und erfahren mehr über das vergangene Leben hier im Ort. Weitere Stationen auf dieser Wanderung sind das Naturschutzgebiet See in Neunstetten, ein Paradies für Vögel und andere Wassertiere. Über Neunstetten steuern wir den Wald Eckigbreit an, wo seit einigen Jahren mit den Windkraftanlagen und dem Solarpark die Energie der Zukunft gewonnen wird. Dauer der Wanderung: ca. 3 1/2 - 4 Stunden (ca. 12 km). Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung und Getränk.

10920 Krautheim Samstag, 05.04.25
14-17:30 Uhr, mit Ulrike Eiselt-Lomb, Treffpunkt Parkplatz vor dem Rathaus, 12 €.



© Privat

MALEN / ZEICHNEN

Kreide – Kreise – Kunst:

Malen als Balsam für die Seele

Ein kreativer Malkurs der etwas anderen Art mit Kohle, Kreide und Faserstift – gedacht als kleine meditative Auszeit vom Alltag. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. In einer überschaubaren Gruppe von 6 bis 10 Personen malen wir auf Leinwand zwei von der Dozentin ausgesuchte Motive.

20772 Krautheim Mittwoch, 19.03.25
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Martina Tür, Musikschule – Wolfgangstraße 50, 3 Termine, 36 €. Materialkosten von 25 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.



© Tür

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha-Yoga

Im Hatha-Yoga üben wir die Asanas (Körperübungen) immer verbunden mit dem Atem. Weitere Elemente sind spezielle Atemübungen und eine Tiefenentspannung. Regelmäßiges Üben fördert die körperliche Gesundheit und führt zu mehr Gelassenheit und Bewusstheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30108 Krautheim Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

30109 Krautheim Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

30110 Krautheim Freitag, 21.02.25
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil, bei dem Bewegungen (Asanas) synchron zum Atem ausgeführt werden. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt. Sie mobilisieren Gelenke, Sehnen und Bänder, insbesondere um die Wirbelsäule, so dass Verspannungen und andere Beschwerden gelindert oder ihnen vorgebeugt werden kann. Durch Einklang von Atem und Bewegung entsteht die meditative Wirkung des Vinyasa Yoga. Vinyasa Yoga wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet und verbindet Körper, Geist und Seele. Der Abschluss einer jeden Stunde bildet die Schlussentspannung. Es ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30128 Krautheim Montag, 17.02.25
Montags, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johanniterhaus, 10 Termine, 70 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Einführung in das intuitive Bogenschießen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Nicht nur der Körper profitiert davon, auch der Geist wird klar und fokussiert sich ganz auf das Ziel, Stress und Hektik fallen von uns ab. Beim intuitiven Bogenschießen erfolgt das Zielen unbewusst, ohne Visier und andere technische Hilfsmittel. Der Schuss löst sich im Wechselspiel von An- und Entspannung. Im Vordergrund steht die Vermittlung einer gesunden Haltung und eines konstanten Schussablaufs, nicht das Erzielen hoher Punktzahlen. Die erforderliche Ausstattung inklusive traditioneller Langbögen und Pfeile aus Holz wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk.

30299 Krautheim Dienstag, 06.05.25
Dienstags, 18:30-20:30 Uhr, mit Jan Sachers, Sportplatz Altkrautheim, 5 Termine, 85 €.



© Privat

JUNGE VHS

Steinbruch in Laibach

Für junge Besucher im Alter zwischen 6 und 10 Jahren

Bei diesem Werkstatt- und Steinbruchbesuch wird gezeigt, wie Muschelkalk gewonnen und weiterverarbeitet wird. Dabei werden die verschiedenen Methoden bei der Gewinnung, dem Abbau und der Weiterverarbeitung ge-

zeigt. Die jungen Besucher haben Gelegenheit, selbst tätig zu sein. Helme und Warnwesten werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk.

81046 Krautheim Freitag, 04.04.25
14-16 Uhr, mit Conrad Rieger, Steinbruch in Laibach. Gebührenfrei, Anmeldungen gewünscht, Spende erbeten.

Keramikkurs zum Muttertag

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Wir bemalen einen Teller oder eine Schüssel mit Pinsel und Stiften. Während des Trocknens stellen wir einfache Pralinen her, die wir später in die Keramik füllen können.

82086 Krautheim Freitag, 09.05.25
15:30-17:30 Uhr, mit Katja Baumann, Bürger-saal (Alte Schule), Klepsau, 16 €. Materialkosten von 15 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de

Makramee für Kinder

Traditionelle Knüpftechnik

Egal, ob Schlüsselanhänger, Traumfänger, Windlichter – mit Makramee lassen sich mit nur wenigen verschiedenen Knoten schöne, nützliche, aber auch dekorative Dinge gestalten. In diesem Kurs fertigen wir am Anfang einen Schlüsselanhänger, danach erstellen wir einen ovalen Hoop (Metallring) und dekorieren ihn mit Naturmaterialien. Ein perfektes Geschenk für die Mama zu Ostern. Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet. Eigenes Makramee-Garn kann gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Meterstab oder Maßband, Schere, Kamm. Gerne auch Garn, Schneckenhäuser, Heu, Holzstücke.

82110 Krautheim Samstag, 29.03.25
14-16:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Musikschule - Wolfgangstraße 50, 20 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €) ist bei der Dozentin zu bezahlen.

Außenstelle Kupferzell



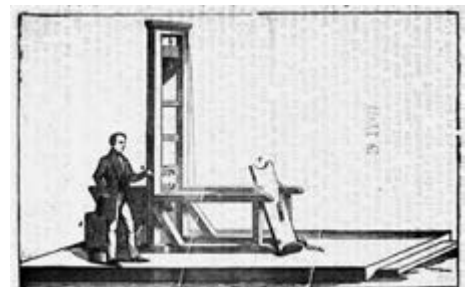
Außenstellenleitung:

Ingrid Egner
Telefon: 07944 2339
kupferzell@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau
Telefon: 07940 9219-0

hann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle. Gebührenfrei, Spende erbeten.

Der Fall Waibel und die Todesstrafe in Württemberg



© Aus: o.V.: Der Freundesmörder Stephan Werner von Bleichstetten. Tübingen o.D. (ca. 1858)

In den letzten Tagen des Jahres 1879 kommt es in Stuttgart zu einem schrecklichen Verbrechen: Der Zimmermann Johann Waibel aus Kupferzell versucht die Familie seines Bruders auszuschließen und tötet dabei vier Menschen. Die entsetzliche Bluttat empört die Menschen im gesamten Königreich Württemberg. Sie befeuert die öffentliche Debatte um die Todesstrafe, die in diesen Jahren das gesamte Kaiserreich bewegt. Auch in Württemberg, wo Todeskandidaten seit über ei-

GESELLSCHAFT



© Privat

Mein ungewöhnlicher Weg als Seelsorger

Gerhard Kern ist gelernter evangelischer Theologe und Pfarrer im Ruhestand. In seinen ersten Berufsjahren als Gemeindepfarrer wurde er

mit etlichen Ereignissen im Bereich von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdiensten konfrontiert. Dies gab seinem Berufsweg eine besondere Richtung. Gerhard Kern gründete im Hohenlohekreis die Notfallseelsorge. Sein Berufsweg führte ihn schließlich in die Militärseelsorge. Die Auslandseinsätze an der Seite der Bundeswehrsoldatinnen und -soldaten, u.a. in Afghanistan, veränderte seinen Blick auf Deutschland. Er erzählt von seinem Weg, seinen Erfahrungen und stellt sich den Fragen des Publikums. Gerhard Kern ist verheiratet und lebt in Kupferzell.

10006 Kupferzell Dienstag, 25.02.25
19:30-21 Uhr, mit Pfr. i. R. Gerhard Kern, Jo-



Außenstelle Kupferzell

nem Jahrzehnt grundsätzlich begnadigt wurden, wird jetzt der Ruf nach dem Fallbeil laut. In seinem Vortrag erzählt Jan Wiechert den Fall Waibel und die Lebensläufe der Beteiligten nach. Zugleich umreißt er die Geschichte der Todesstrafe im Königreich Württemberg.

10111 Kupferzell Donnerstag, 13.03.25
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Haupteingang, Raum: Atrium, 7 €. VHS mit der Gemeindebücherei Kupferzell.

MUSIK / KLEINKUNST

OPEN DOORS mit Band

Starke Stimmen, beeindruckender Sound, eine funkensprühende Performance, die das Publikum von den Stühlen reißt – das sind die OPEN DOORS! Die rund 25 Sänger*innen um Chorleiter Uli Dachtler am Piano begeistern mit populären Pop- und Rocksongs und lassen den Funken überspringen. Mit einem abgestimmten Meer an Stimmen, klangstarken Solist*innen, passenden Choreographien und einer aufwändigen Show erwartet die Zuschauer eine musikalische Reise der Extraklasse. Das Repertoire gleicht einem Streifzug durch die Musikgeschichte: Queen, Deep Purple, Led Zeppelin, Michael Jackson, Billy Idol, Rammstein, Enya, Ed Sheeran, Bon Jovi oder Christina Aguilera. Begleitet von einer fantastischen Band, die ihre Instrumente in traumwandlerischer Perfektion beherrscht, leben die OPEN DOORS die Faszination Chor auf höchstem Niveau. Einlass: 19 Uhr.

Tickets: Hohenloher Zeitung, Gemeinde Kupferzell, bei der VHS Außenstelle, Ingrid Egner sowie alle Reservix – VVK-Stellen und im Internet unter www.reservix.de

20403 Kupferzell Freitag, 25.04.25
20-23 Uhr, Carl-Julius-Weber-Halle, 26 €. Abendkasse: 30 €.



© Open Doors

Zurück in die Zugluft

Die unerträgliche Seichtigkeit des Scheins
Kabarett mit Inka Meyer

Als Kind war jeder Tag ein Sonntag. Als Student immer Freitag. Und heute ist irgendwie ständig Montag. Unser Alltag ist ein Aus-

nahmezustand, der zur Regel wurde. Deswegen sagen viele Deutsche heute: „Was wir brauchen, ist ein Führer!“ Auf Neudeutsch: „Coach“. Zur Selbstfindung. Nur was, wenn mir nicht gefällt, was ich da finde? Mein Chef hat meinen Achtsamkeits-Coach sogar bezahlt. Toll, denn dank meiner Firma weiß ich endlich, dass ich den falschen Job habe. Doch enden meine Bewerbungsgespräche stets mit: „Veni, vidi, violini.“ Übersetzt: „Ich kam, ich sah, ich vergeigte.“ Mal ehrlich: Zu unserem Glück brauchen wir keinen Coach, sondern eine anständige Couch! Ein Platz nur für uns allein. Wo es den gibt? Bei Inka Meyer. Sie ist „die letzte Inka“ des deutschen Kabarett. Das heißt: Indianerin und Fährtenleserin im Dickicht der Moderne. Die Tochter eines friesischen Orientexperten ist die perfekte Reisebegleitung auf der Suche nach dem verlorenen Spaß. Im Anschluss an ihre Show werden Sie laut ausrufen: „Freunde! Wenn ihr Probleme braucht, ich bin immer für euch da.“ (Mehr unter: www.inkameyer.de)

20420 Kupferzell Donnerstag, 08.05.25
19:30-22 Uhr, mit Inka Meyer, Carl-Julius-Weber-Halle, 18 €, Abendkasse: 20 €, Ermäßigt: 15 €.



© Inka Meyer

HANDWERK

Reisigbüschel bündeln

Auf einer Obstbaumwiese erfahren Sie alles Wissenswerte rund um Reisigbüschel. Nach dem Bündeln wird der Einsatz auch gleich an einem offenen Grillfeuer erprobt. Wie wurden Reisigbüschel in der Vergangenheit eingesetzt, z. B. im Backofen? Welche Baumarten eignen sich für die Büschel und welche Werkzeuge sind sinnvoll? All das wissen die Teilnehmer nach diesem Kurs. Hinweise zur Arbeitsweise und zum Arbeitsschutz werden ebenfalls gegeben. Im Anschluss bündeln alle gemeinsam

aus verschiedenen Holzarten die Büschel. Als krönender Abschluss verbrennen wir einen trockenen Reisigbüschel in der Feuerschale – wer möchte, kann eine Wurst grillen und genießen. Bitte mitbringen: Astscheren, kleines Beil, Astsäge, Arbeitshandschuhe, möglichst Sicherheitsschuhe.

21045 Kupferzell Samstag, 24.05.25
10-12 Uhr, mit Günter Wolf, Ulrichsberg, Baumgrundstück, 8 €. Grillwurst mit Brötchen und/oder ein Getränk (bitte vorher anbringen) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.



© Wolf

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha-Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung und Kräftigung des Körpers. Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenzen für eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

30112 Kupferzell Montag, 10.03.25
Montags, 17-18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 60 €.

30113 Kupferzell Montag, 10.03.25
Montags, 18:30-19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 60 €.

30123 Kupferzell Mittwoch, 19.02.25
Mittwochs, 9-10 Uhr, mit Tatjana Jost, Eschental, "Treffpunkt", 10 Termine, 65 €.

Vinyasa Yoga

In diesem Yoga-Kurs steht das praktische Üben von Asanas (Körperübungen) und Pra-



nayamas (Atemübungen) im Vordergrund. Der ganze Körper wird mit fließenden Bewegungen gekräftigt und gedehnt, wobei der Fokus immer auf der Körpermitte und dem Rücken liegt. Die Kurseinheit endet mit einer Entspannung. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30127 Kupferzell **Dienstag, 07.01.25**
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Daniela Frank, Fießbach, Bachstraße 28; Großer Raum, 12 Termine, 78 €.



© Pixabay

BEWEGUNG / FITNESS

Zumba Fitness®

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau in Po, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Tänzer sein muss, um bei ZUMBA® erfolgreich mitzumachen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränke.

30261 Kupferzell **Montag, 17.02.25**
Montags, 19-20 Uhr, mit Michaela Neumann, Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 55 €.

PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

Gesunde Kinder dank starker Lebenskraft

In über 20 Jahren homöopathischer Praxis begleitet und behandelt die Dozentin viele Familien und Kinder. Den nachhaltigsten Schutz vor Krankheit stellt ein intaktes und starkes

Immunsystem dar. Was braucht es dafür? Wie kann sich ein kindliches Immunsystem stark entwickeln? Wie kann ich mein Kind vor Krankheit schützen und bei Infekten behandeln, ohne immer direkt aufkommende Symptome zu unterdrücken? Tauchen Sie ein in die Welt der Homöopathie und ihre vom Kind ausgehende Begleitung und Behandlung.

30322 Kupferzell **Montag, 17.03.25**
19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 10 €. Parken an der Carl-Julius-Weber-Halle.

Gesundheit beginnt im Darm

Chronische Probleme wie Allergien, ständige Erkältungen, Entzündungen, Hautprobleme ... hängen zusammen mit einer veränderten Darmflora. Körperlicher, seelischer Stress und Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle. Wie sanieren wir den Darm? Was ist Balsam für die Seele? Ein gesunder Darm bedeutet ein gesundes Immunsystem. Nur wenn die Verdauung gut funktioniert, fühlen wir uns rundherum wohl. F.X. Mayr sagt: „Die Kraft des Baumes stammt aus seinen Wurzeln, die Kraft des Menschen aus seinem Darm.“

30324 Kupferzell **Samstag, 17.05.25**
15-16:30 Uhr, mit Luise Maria Fuchs, Altes Rathaus Feßbach, 12 €.



© Pixabay

ESSEN UND TRINKEN



© Pixabay

Pizza

Gemeinsam werden Pizzen gebacken. Fragen zur Vorbereitung und Fertigstellung werden erarbeitet und im Anschluss wird das Ergebnis begutachtet und verkostet. Buon appetito! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer, Aufbewahrungsboxen für übrig gebliebenes, Getränk.

30526 Kupferzell **Freitag, 21.03.25**
17:30-22 Uhr, mit Antonio Aversa, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, 35 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 8 €.

JUNGE VHS

Schwimmkurs für Kinder

Anfänger, ab 5 Jahren (Kleingruppe)

Ziel ist es, das nasse Element nicht nur als Spiel- und Tummelplatz zu erleben, sondern sich vom Wasser tragen zu lassen, sich darin fortzubewegen und dabei die eine oder andere Schwimmtechnik kennen zu lernen.

83075 Kupferzell **Freitag, 21.02.25**
Freitags, 14:30-15:15 Uhr, mit Marco Fischer, Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.

Schwimmkurs für Kinder

Aufbau, ab 6 Jahren (Kleingruppe)

Die elementare Wasserbewältigung wie Tauchen, Gleiten, Springen und die ein oder andere Grobform der Schwimmtechnik beherrscht Ihr Kind schon. Idealerweise hat Ihr Kind bereits einen Anfängerkurs absolviert. Weitere Bewegungserfahrungen für Sicherheit und Ausdauer bilden die Schwerpunkte dieser Übungseinheit.

83078 Kupferzell **Freitag, 21.02.25**
Freitags, 15:30-16:15 Uhr, mit Marco Fischer, Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.



© Yanlev

Eltern-Kind Yoga

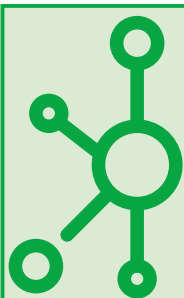
Für Eltern und Kinder von 4 bis 9 Jahren

Im Eltern-Kind Yoga erlernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf spielerische Weise Partnerübungen, die im Verlauf einer erzählten Geschichte umgesetzt werden. Dadurch stärken Sie die Bindung zu Ihrem Kind, dies wirkt ausgleichend und entspannend. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

83265 Kupferzell **Mittwoch, 19.02.25**
Mittwochs, 16-17 Uhr, mit Tatjana Jost, Eschental, "Treffpunkt", 10 Termine, 77 €.



Außenstelle Mulfingen



Außenstellenleitung:

Brigitte Lieboner

Telefon: 07938 992521 ab 18 Uhr
mulfingen@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

UMWELTBILDUNG

Garten für die Artenvielfalt

Rundgang durch den Hortus Vita Fera

Das von Markus Gastl entwickelte 3-Zonen-Konzept (auch Hortus Prinzip genannt) wird in einem Rundgang durch den Garten näher erläutert. Folgenden Fragen wird auf den Grund gegangen: Wie kann ich unsere Insekten-Welt schützen? Durch welche Module bringe ich mehr Vielfalt in den Garten? Wie gärtne ich nachhaltig? Wie gesundet unser Boden, damit unsere Nutzpflanzen optimal versorgt werden? Wie gelingt Humusaufbau? Gemüseanbau bei großer Hitze, gibt es Erleichterung? Wie gelingt der Anbau von Gemüse ohne Gift und Kunstdünger? Der 3-Zonen-Garten als Weiterentwicklung zur reinen Permakultur und zum reinen Naturgarten gibt Antwort auf diese Fragen. Die Dozentin ist Hortus-Botschafterin und Hobbygärtnerin. Ersatztermin bei Regen: 03. Juli.

10447 Mulfingen Mittwoch, 25.06.25
18-20 Uhr, mit Sandra Schmitt, Simprechts-
hausen, Lausenweg 8, 8 €. Lebensraum Gar-
ten, Broschüre: 5 €.

Kräuter an Maria Himmelfahrt

Frau Karin Öchslen veranstaltet eine Kräuter-
exkursion am und im Herrenhaus.

10460 Mulfingen Freitag, 15.08.25
16-18 Uhr, mit Karin Öchslen, Herrenhaus
Buchenbach, 10 €. Um Anmeldung wird ge-
beten unter: [info@erlebnis-mittleres-jagst-
tal.de](mailto:info@erlebnis-mittleres-jagst-tal.de). Mit dem Herrenhaus Buchenbach.

HEIMATKUNDE

Archäologische Zeitreise

Auf den regionalen Spuren des Rätsels von Unterregenbach

Eine spannende, erlebbare Führung mit Hans-
Jörg Wilhelm zu den neuesten Erkenntnissen
aus Bozen. Die Bereiche der archäologischen
Führung sind nicht beheizt und nicht behin-
dertengerecht ausgestattet. Nach der Füh-
rung bietet Herr Wilhelm eine Verkostung
mit Schaumweinen gegen Extragebühr an.
Bei den Schaumweinen handelt es sich um
ausschließlich regionale Streuobstsorten, die
händisch geerntet und handwerklich ver-
arbeitet werden. (Pro 0,1 l Sektglas 3,50 €).

10909 Mulfingen Sonntag, 23.03.25
14-15 Uhr, mit Hans-Jörg Wilhelm, Treffpunkt:
vor der Kirche in Unterregenbach, 7,50 €.

GESCHICHTE

Die St. Anna-Kapelle

Im Spannungsfeld von Frömmigkeitsbe- wegung und Kirchenpolitik Vortrag mit Bildpräsentation

Bis heute nimmt die St. Anna-Kapelle für die
Katholiken in Mulfingen und darüber hinaus
einen besonderen Stellenwert ein. Am 26.
Juli, dem Annentag, findet ein vielbesuchtes
Wallfahrtsfest mit Lichterprozession statt.
Die Ursprünge der Annen-Wallfahrt im 16.
Jahrhundert scheinen recht gut dokumen-
tiert zu sein, doch stammen viele Informa-
tionen aus zweiter Hand und manchmal wird
die Historie von frommen Legenden überlagert.
Der Vortrag bettet die Geschichte der St.
Anna-Kapelle in den frömmigkeitsgeschicht-
lichen und kirchenpolitischen Horizont vor-
nehmlich des 16. und 17. Jahrhunderts ein.
Die spätmittelalterliche Blütezeit der An-
nenverehrung wird dabei ebenso betrachtet
wie die Rolle der Reformation in Mulfingen
und die Rekatholisierung durch das Bistum
Würzburg. Bitte rechtzeitig anmelden.

10135 Mulfingen Donnerstag, 10.04.25
19-20:30 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Kul-
turscheune Mulfingen. Gebührenfrei, Spende
erbeten. Mit dem Kreisarchiv Hohenlohekreis.

BESICHTIGUNGEN

Blick hinter die Kulissen des klei- nen Fachwerkhofs in Ailringen

„Einmal Hotelgast sein ...“

An diesem Nachmittag bekommen Sie einen
Einblick hinter die Kulissen des kleinen Hotels
in Ailringen. Wir werden Ihnen die Zimmer,
den Frühstücksraum, die Terrasse und das
ehemalige Gourmet-Restaurant zeigen und
Ihnen über die Geschichte des Hauses er-
zählen. Im Anschluss werden Sie mit Kaffee
und hausgemachten Kuchen aus dem Hotel
& Restaurant Anne-Sophie in Künzelsau an
einer Tafel im Frühstücksraum verwöhnt.

Führung durchs Hotel gebührenfrei, Kosten
nach Verbrauch für Kaffee & Kuchen werden
separat abgerechnet.

10338 Mulfingen Mittwoch, 12.03.25
14-16:30 Uhr, mit Madeleine Burkert, Hotel
Altes Amtshaus Ailringen. Gebührenfrei.



© Hotel Altes Amtshaus

Nur Geduld – mit der Zeit wird aus Gras Milch! Hofeinblick



© Privat

An diesem Nach-
mittag öffnet Fa-
milie Kruck den
Hof für eine Be-
sichtigung. Bei
einer Führung
durch einen land-
wirtschaftlichen
Familienbetrieb
wird das Konzept
der nachhaltigen
Wirtschaftsweise
durch den Landwirt
Johannes Kruck er-
läutert. Am Ende
gibt es eine kleine
Verkostung.

10342 Mulfingen Samstag, 26.04.25
14-16 Uhr, mit Johannes Kruck, Unterer Rail-
hof, Materialkosten in Höhe von 5 - 8 €, je
nach Verzehr - direkt an den Dozenten. Ge-
bührenfrei, Spende erbeten.

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de



© Wilhelm

Literarischer Schaumweinabend

Unsere Region, das ehemalige Herrschaftsgebiet der Fürsten von Hohenlohe, ist reich an Kultur und Geschichte, reich an interessanten Persönlichkeiten aus Vergangenheit und Gegenwart und sie ist geprägt von einer vielfältigen und ausgesprochen reizvollen Landschaft. Jürgen Pfitzer, der sich mit regionaler Kultur und Geschichte beschäftigt, und Hans-Jörg Wilhelm, ein regionaler Schaumweinhersteller, führen durch einen unterhaltsamen Abend mit erstaunlichen, heiteren, nachdenklichen und merkwürdigen Geschichten aus regionaler Literatur, Geschichte und Landschaft. Abschluss des Abends bildet eine Verkostung regionaler Schaumweinprodukte.

10939 Mulfingen Freitag, 25.04.25
19-21 Uhr, mit Jürgen Pfitzer, Hans-Jörg Wilhelm, Kulturscheune, 21 €.

Pfad der Stille

Frühjahrserwachen, frische Energie und ihr kennt Pop & Poesie?



© Privat

Auf einer erfrischenden Wanderung vom Stausee in Mulfingen gehen wir durch Waldetappen auf die Höhe von Simprechtshausen. Was ist der Charakter von einem Wunsch? Warum tut uns Musik so gut? Warum versteckt sich ein Holzbildstock hinter einer Hecke? Wir widmen uns verschiedenen Stationen zwischen Natur, Musik und Poesie auf der Wegstrecke. Die Tour (ca. 10 km) variiert zur tatsächlichen "Pfad-der-Stille-Strecke Simprechtshausen". Auf der Höhe von Simprechtshausen gehen wir über den Drachenflugplatz von Mulfingen zurück. Startpunkt ist auf dem Parkplatz oben links am Kunstrasenplatz vor dem Stausee (schräg nach dem Sportheim Mulfingen links – wir

kommen zum Ausgangspunkt zurück). Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Handtuch/Decke, Brotzeit und Getränk mit.

10964 Mulfingen Sonntag, 18.05.25
11-14:30 Uhr, mit Lukas Heckmann, Parkplatz am Mulfingen Stausee, 8 €.

MALEN

Aquarellieren

In die farbenfrohe Welt der Aquarelle eintauchen und die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobieren, das können die Teilnehmer in diesem Kurs. Vorgegebene Themen bieten jedem die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner individuellen künstlerischen Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten und unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier. Bitte mitbringen: vorhandenes Material (Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Tuch, Schwamm usw.).

20740 Mulfingen Donnerstag, 20.02.25
Donnerstags, 19-21 Uhr, mit Gaby Rühling, Bischof-von-Lipp-Schule, 10 Termine, 110 €.

Encaustic

Malen mit heißem Wachs



© Ikas

Lassen Sie sich von Encaustic verzaubern, einer über 3000 Jahre alten Maltechnik, bei der heutzutage flüssiges Wachs mit einem Maleisen auf den Malgrund aufgetragen wird. Die Farbpigmente, in heißem Wachs gelöst, haben eine ausdrucksstarke und einzigartige Leuchtkraft. Wir verwenden das spezielle Encaustic-Wachs, welches einen sehr hohen Anteil an Bienenwachs hat. Auch das Papier dazu muss speziell für Encaustic sein, die Oberfläche ist hoch verdichtet. Wir wollen Karten und Bilder in den Größen von DIN A6 und DIN A5 herstellen. Die Technik ist leicht zu erlernen und jeder kann in kürzester Zeit überraschende Kunstwerke entstehen lassen. Die Encaustic lässt alles um sich herum vergessen, man kann wunderbar abschalten, sie fesselt und fasziniert einfach. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, 1 Zewa-Papierrolle, Zeitungen zum Arbeitsplatz abdecken, Feinstrumpfhose zum Polieren.

20766 Mulfingen Samstag, 22.03.25
Samstag, 22.03.25 13-17 Uhr, mit Helene

Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

20767 Mulfingen Samstag, 12.04.25
Samstag, 12.04.25 13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

HANDWERK

Garten-Sticker aus Weide

Gemeinsam flechten wir einen Sticker aus Weide, der Ihren Garten, Ihr Blumenbeet oder den Blumenkübel an Ihrer Haustüre ziert. Wer schnell ist, darf gerne zwei Sticker herstellen. Bitte mitbringen: Rebschere.

21032 Mulfingen Freitag, 04.04.25
18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Alte Schule Jagstberg, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 7 € pro Sticker.

Herz zum Muttertag aus Weiden flechten

Noch keine Geschenkidee zum Muttertag? Wie wäre es, wenn Sie Ihre Mutti mit einem selbst geflochtenen Herz aus Weiden überraschen? Ein dekoratives Element zum Aufhängen oder als Sticker für den Blumenkübel im Garten. Bitte mitbringen: Rebschere.

21034 Mulfingen Montag, 05.05.25
18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Alte Schule Jagstberg, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 8 € pro Herz.



© Landwehr

MUSIKALISCHE PRAXIS

Badejazz an der Jagst: Romantisches Open-Air in Mulfingen-Eberbach

Patrick Siben und sein "Saloniker String and Swing Orchestra" spielen live und unplugged originalen Jazz an und auf der "Joogschd" (Jagst). Ragtime, Blues und Swing aus der Feder der Urgesteine des American Jazz: Scott Joplin, Jelly Roll Morton, Duke Ellington und Glenn Miller. Das Publikum wird gebeten, Badesachen, Decken und gefüllte Picknickkörbe mitzubringen. Einlass ab 18.30 Uhr.



Außenstelle Mulfingen

Anmeldungen unter: info@erlebnis-mittleres-jagsttal.de Kartenreservierung im Herrenhaus Buchenbach, Tel. 07938 992035 oder E-Mail info@erlebnis-mittleres-jagsttal.de.

21370 Mulfingen Montag, 21.07.25
19-21 Uhr, mit Sabine Weiland, Herrenhaus Buchenbach, 22 €. Mit dem Herrenhaus Buchenbach.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha-Yoga

Im Hatha-Yoga üben wir die Asanas (Körperübungen) immer verbunden mit dem Atem. Weitere Elemente sind spezielle Atemübungen und eine Tiefenentspannung. Regelmäßiges Üben fördert die körperliche Gesundheit und führt zu mehr Gelassenheit und Bewusstheit. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

30119 Mulfingen Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 17-18:15 Uhr, mit N.N., Kulturscheune, 10 Termine, 60 €.

30120 Mulfingen Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 18:30-19:45 Uhr, mit N.N., Kulturscheune, 10 Termine, 60 €.

Hatha Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes ganzheitliches Übungssystem. Yoga ist zudem ein Übungsweg, der den Menschen in seiner ganzen Vielfalt anspricht. Sie lernen durch vielfältige Yoga- und Atemübungen, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und den Körper und Geist leichter zu entspannen. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken.

30125 Mulfingen Dienstag, 11.03.25
Diensts, 17-18:15 Uhr, mit Ivonne Fuchs, Kulturscheune, 8 Termine, 42 €.

30126 Mulfingen Dienstag, 11.03.25
Diensts, 18:30-19:45 Uhr, mit Ivonne Fuchs, Kulturscheune, 8 Termine, 42 €.

Yoga für Rücken und Schultern

Steigern Sie Ihre Gesundheitskompetenz durch Mobilisation, Kräftigung und Aktivierung Ihres ganzen Körpers. Die Wirbelsäule und die gesamte Muskulatur des Oberkörpers stehen dabei besonders im Mittelpunkt dieses Kurses. Yoga für den Rücken bietet einen Ausgleich zum Alltag - Kraft für den Rücken und Entspannung pur.

30138 Mulfingen Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle, 8 Termine, 52 €.



© Pixabay

Aikido-Einsteigerwochenende

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Aikido ist neben Karate und Judo eine der „modernen“ Kampfkünste Japans und Selbstverteidigungssportarten weltweit. Es verbindet unterschiedliche Kampftechniken mit und ohne Waffen zu einem komplexen Bewegungssystem, das auf einheitlichen Prinzipien beruht. Ziel ist es im Aikido nicht, den Gegner zu besiegen, sondern die Energie des Angreifers zu nutzen. Die ersten Techniken werden gemeinsam erlernt und geübt, um so etwas von den Hintergründen dieser Japanischen Kampfkunst zu erschnuppern. Aikido kann in jedem Alter geübt werden. Da es keine Wettkämpfe gibt, spielen Kraft, Gewicht und Geschlecht der Übenden keine Rolle. Gemeinsam mit anderen werden das Gefühl für Bewegung, Kondition, Koordination und Kraft gesteigert. Dies hält fit, macht Spaß und gibt Selbstvertrauen. Bitte mitbringen: Sportkleidung mit langen Ärmeln und langen Beinen und Handtuch. Essen und Trinken für die Pause und ein paar Hausschuhe.

30166 Mulfingen Samstag, 22.03.25
Samstag, 22.03.25, Sonntag, 23.03.25, 10:30-14:30 Uhr, mit Joachim Gallinat, Alte Schule Buchenbach, 2 Termine, 40 €.

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

www.vhs-kuen.de/newsletter-abo

BEWEGUNG / FITNESS

Bodystyling / Fit Mix

Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung kennen. Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel fordert Ihren Körper jede Stunde aufs Neue heraus.

30223 Mulfingen Mittwoch, 12.03.25
Mittwochs, 19-20 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle, 8 Termine, 52 €.



© Pexels

Schnupperkurs Boule-Spiel

Boule spielen ist ein sehr schöner Gemeinschaftssport, geeignet für jung und alt. Zuerst werden die Grundregeln fürs Boulespielen erklärt. Dann können Sie selbst versuchen, Ihre Kugeln so nahe wie möglich an das "Schweinchen" zu werfen. Bei einem gemeinsamen Turnier können Sie das Gelernte gleich anwenden. Anschließend besteht die Möglichkeit das mitgebrachte Grillgut zuzubereiten und den Nachmittag gemütlich ausklingen zu lassen. Bitte mitbringen: Grillgut und etwas zu trinken.

30298 Mulfingen Samstag, 24.05.25
14-16:30 Uhr, mit Franz Jakob, An der Brechdarre, 10 €.



© Pixabay

PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

Wildkräuter Delikatessen aus der Natur

"Es grünt so grün, wenn Wildkräuter blühen!" Vitaminreich, vielseitig verwendbar, voll im Trend. Sie bieten besonders im Frühjahr eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen und können damit unsere Vitamin- und Mineralstoffspeicher wieder auffüllen, Frühjahrsmüdigkeit vertreiben und die Immunkräfte stärken. Aus den gesammelten Kräutern wird gemeinsam ein Salat zubereitet. Bitte mitbringen: Körbchen, Plastiktüte, Messer und Gabel.

30340 Mulfingen Sonntag, 04.05.25
14-16 Uhr, mit Erne Münz, St. Anna Kapelle, 10 €.



© Freepik

SPANISCH

Spanisch A1 Anfängerkurs



© Privat

Hola! Dieser Kurs ist für Menschen, die keine Vorkenntnisse der spanischen Sprache haben und für Menschen, die ihre Anfängerkenntnisse auffrischen möchten. Sie erlernen die Redewendungen, mit denen Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen können. Erste Grammatikstrukturen werden systematisch

vermittelt und mit Hilfe abwechslungsreicher Aktivitäten geübt und angewendet. Auch Interessantes über die lateinamerikanische und spanische Kultur wird vermittelt. Hasta pronto! Lehrbuch: Eñe A1, Der Spanischkurs.

42223 Mulfingen Montag, 17.03.25
Montags, 18-19:30 Uhr, mit Claudia Roque, Bischof-von-Lipp-Schule, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

JUNGE VHS

Kleine Menschen mit großen Manieren

Gute Manieren sind gefragt – für Mädchen und Jungen im Alter von 10-14 Jahren

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Benehmen im Restaurant. Der richtige Umgang mit Messer und Gabel. Wie decke ich eine Tafel richtig ein (u.a. Serviettenformen kennenlernen und falten). Gemeinsam genießen wir ein 3-Gänge-Menü inklusive einem Getränk, indem wir das Erlernte anwenden. Damit ihr nach dem Mittagessen nicht müde werdet, lernt ihr das Alte Amtshaus bei einer Rallye kennen. Am Ende bekommt ihr von uns noch ein Zertifikat für die erfolgreiche Teilnahme. Bitte mit-

bringen: Schürze und Haargummi, bei langen Haaren.

81061 Mulfingen Samstag, 28.06.25
10-15 Uhr, mit Sandra Schmitt, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 33 €.



© Hotel Altes Amtshaus

Die
Regionalen Fortbildungen
für unsere
Dozentinnen und Dozenten
finden Sie auf der
VHS-Website unter
www.vhs-kuen.de/dozenten

Außenstelle Niedernhall



Außenstellenleitung:

Susanne Koch
Telefon: 07947 940878
niedernhall@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

GESCHICHTE

Salz, das weiße Gold

Salinen zu Niedernhall, Criesbach und Weißbach – Vortrag mit Bildern

Ludwig Dörr ist ein engagierter Heimatkundler mit vielen Interessen. An diesem Abend stehen die Salinen der Stadt Niedernhall,

der Ortschaft Criesbach und der Gemeinde Weißbach im Mittelpunkt. Salz war ein wertvolles Gut, das an diesen Orten bis Anfang des 19. Jahrhunderts abgebaut wurde. Sein Buch: "Salz und Sohle" widmet er dieser Region, in der er lebt. Nun möchte er gerne sein wertvolles Wissen weitergeben und die Öffentlichkeit teilhaben lassen an seinen Recherchen und seiner Dokumentation. Sie



© Privat

werden bei diesem bebilderten Vortrag erfahren, welche Salinen es gab und wie der Salzabbau sich etablierte.

10155 Niedernhall Donnerstag, 10.04.25

19-20:30 Uhr, mit Ludwig Dörr, Rathaus, gebührenfrei. Spende erwünscht.

BESICHTIGUNG

Führung bei Würth Elektronik

Ein Blick ins Innerste der High-Tech-Leiterplattenproduktion

Die modernste Leiterplattenfertigung Europas befindet sich im Herzen Hohenlohes, in



Außenstelle Niedernhall

Niedernhall. Aber was genau ist eine Leiterplatte und wofür wird sie gebraucht? Jedes elektronische Gerät, das wir täglich nutzen, benötigt Leiterplatten – eine Welt ohne Elektronik ist heute unvorstellbar. Bei Würth Elektronik haben Sie die Möglichkeit, die komplexen Zusammenhänge, Managementsysteme und faszinierenden sowie aufwändigen Produktionsschritte in der High-Tech-Produktion hautnah zu erleben. Bitte unbedingt anmelden, da die Plätze begrenzt sind.

10346 Niedernhall Mittwoch, 25.06.25
15-17 Uhr, mit Martina Pfisterer, Würth Elektronik, Salzstraße 21, gebührenfrei. Treffpunkt Rezeption. Bitte tragen Sie bei der Besichtigung festes Schuhwerk.

HEIMATKUNDE

Ingelfinger Frühjahrswanderung von Zarge bis Lichteneck

Stadtführer Alexander Wohlfarth nimmt uns mit auf eine stimmungsvolle Frühjahrswanderung durch die Ingelfinger Weinberge. Unser Weg führt uns über Zarge und Lichteneck, beides Ruinen unterschiedlichen Charakters, aber mit geschichtlicher Verbindung. Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Überraschung. Bitte auf geeignetes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung achten.

10959 Niedernhall Samstag, 17.05.25
13-15:30 Uhr, mit Alexander Wohlfarth, Treffpunkt: Netto Parkplatz Ingelfingen, 12 €.



© Alexander Wohlfarth

Ingelfingen – Straßen und Gassen

Ingelfingens Altstadt bietet geheimnisvolle dunkle Orte und viele andere Eindrücke. Alexander Wohlfarth zeigt uns bei der abendlichen Führung interessante Ecken und erzählt uns dazu Tatsachen und Geschichten rund um Ingelfingens reiche Historie.

10967 Niedernhall Freitag, 13.06.25
17:30-19 Uhr, mit Alexander Wohlfarth, Treffpunkt: Schwarzer Hof Ingelfingen, 10 €.



© Alexander Wohlfarth

TANZPRAXIS

Bauchtanz Schnupper-Workshop



© Stella Schirjaew

Wollten Sie schon immer einmal etwas Neues ausprobieren? Dann schnuppern Sie doch einmal in die Welt des Orients mit seinen bezaubernden Tänzen. In Gemeinschaft zu tanzen bereitet Freude. Wohltuend und gesundheitsfördernd sind die Bewegungen zu märchenhaften Klängen. Dieser ur-

weibliche Tanz bringt uns in Verbindung mit unserem Körper. Perfekt für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken.

20570 Niedernhall Samstag, 24.05.25
9:30-12 Uhr, mit Stella Schirjaew, Physio an der Linde, 22 €.

Bauchtanz – Orientalischer Tanz oder auch Raqs-al Sharq (Tanz des Ostens)

Der Bauchtanz wird gerne als ältester Tanz der Menschheit bezeichnet. Ursprünglich war er ein Tanz unter Frauen (jeden Alters) zur Unterstützung der weiblichen Entwicklung. In diesem Kurs stärken wir gemeinsam unsere Körperwahrnehmung, unsere Haltung und unser Selbstvertrauen. Egal, ob es um die Entwicklung vom Mädchen zur Frau geht, darum, den eigenen Körper lieben zu lernen oder um die Lockerung und Entspannung während der Periode. Auch, um den Beckenboden zu kräftigen, zur Vorbereitung vor einer Geburt oder unterstützend in den Wechseljahren ist der Bauchtanz für Frauen wohltuend und stärkend. So möchte die Dozentin den Raum für alle Frauen öffnen, die gemeinsam Spaß am Tanzen haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken.

20571 Niedernhall Donnerstag, 26.06.25
Donnerstags, 17:30-18:30 Uhr, mit Stella Schirjaew, Sporthalle Spiegelsaal, 5 Termine, 60 €. Teilnehmer werden in bestehenden Kurs integriert.

Bitte melden Sie sich auch zu gebührenfreien Veranstaltungen an!
Telefon 07940 9219-0 oder
per E-Mail: info@vhskuen.de

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpfern für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie das Material Ton kennen. Sie können mit verschiedenen Ton-sorten arbeiten und dabei Gebrauchsgegenstände oder kleine Kunstwerke erschaffen. Wichtig ist, dass Sie Freude am Gestalten und Formen mit Ton haben und gespannt auf Ihre Werke warten. Es können je nach Fertigkeit auch größere Gefäße/Figuren geformt werden. Mitzubringen: Altes T-Shirt oder ähnliches Tuch aus Baumwolle, Plastiktüte und evtl. Schürze.

20814 Niedernhall Dienstag, 18.02.25
Dienstags, 19:30-21:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 5 Termine, 65 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton. Diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

TEXTILES GESTALTEN

Makramee

Traditionelle Knotentechnik

Selbstgemachtes in Makramee-Technik ist voll im Trend und ein echter Hingucker. Erstellen Sie in der traditionellen Knotentechnik einen Wandschmuck. Wir werden einen Hoop (Ring) mit Makramee umflechten und diesen mit Trockenblumen ausschmücken. Gerne darf eigenes Material mitgebracht werden. Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Materialkosten je nach Verbrauch, bis zu 10 € pro Ring. Bitte mitbringen: Schere, Meterstab, Heißklebepistole, wer hat: Makrameegarn, Metallring, Trockenblumen.

20926 Niedernhall Mittwoch, 14.05.25
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Bildungszentrum, Grundschule (Räume der Mittagsbetreuung), Zugang über den Weg zwischen Spielplatz und Stadthalle, 24 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €) ist bei der Dozentin zu bezahlen.

MUSIKALISCHE PRAXIS

Afrikanisches Trommeln

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sie haben Spaß am Trommeln oder möchten es erlernen? Dann sind Sie hier richtig. In der Gruppe spielen wir auf der Djembe, Bougarabou und Ashiko Stücke in verschiedenen Stimmen. Jede Stimme üben wir zuvor sorgfältig ein, um Sicherheit beim Spielen zu haben. Bei den Trommelkursen können eige-



ne Trommeln mitgebracht werden. Wer eine Trommel leihen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

21323 Niedernhall Samstag, 03.05.25
Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Aufenthaltsplatz, vor VHS-Raum, 10 Termine, 116 €. Die Leihgebühr (30 € pro Trommel) wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



© Pixabay

ENTSPANNUNG / STRESSBEWALTIGUNG

Vinyasa Yoga

Die Übungen werden synchron zum Atem ausgeführt, dadurch vertieft sich Ihr Körpergefühl und Sie kommen mental zur Ruhe. Die Stunde soll Ihnen Freude bereiten und zu mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit verhelfen. Gleichzeitig wird das Körperbewusstsein gestärkt, der Geist kommt zur Ruhe und Sie lernen die Gedanken loszulassen. Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke und Kissen, Yogablocke, Gurt und Meditationskissen, falls vorhanden.

30131 Niedernhall Freitag, 14.03.25
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus, 8 Termine, 96 €.

30132 Niedernhall Freitag, 27.06.25
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus, 6 Termine, 72 €.

JUNGE VHS

Töpfern für Kinder

In diesem Kurs lernt ihr das Material Ton kennen. Ihr könnt mit verschiedenen Tonsorten arbeiten und dabei Gebrauchsgegenstände oder kleine Kunstwerke erschaffen. Wichtig ist, dass ihr Freude am Gestalten und Formen mit Ton habt und gespannt auf eure Werke seid. Wegbeschreibung zum Kursort: Richtung Bildungszentrum-Freibad-Solebad fahren; auf der rechten Seite; zwischen Stadthalle und Spielplatz rechts in den Weg einbiegen und parken; den Weg in selber

Richtung weiter gehen bis zum Schulhof; rechts hinten in der Ecke befindet sich der Eingang zum Töpferraum. Bitte mitbringen: altes T-Shirt oder ähnliches Tuch aus Baumwolle, Plastiktüte und evtl. Schürze.

82080 Niedernhall Freitag, 28.02.25
Samstag, 01.03.25, Freitag, 14.03.25, jeweils 14:30-16:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule, 3 Termine, 39 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton. Diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



© VHS

Gesund und liebevoll backen mit Sauerteig

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren



© Freepik

Gemeinsam lernen wir, was Sauerteig ist, wie er ange-setzt wird und wir backen daraus gemeinsam Brötchen, Bretzeln, Pizza und einen süßen Flammkuchen mit Apfel. Jedes Kind bekommt einen Sauerteig Starter,

Informationen, wie er weiter "gefüttert" wird, sowie die Rezepte mit nach Hause. Bitte mitbringen: Schürze, ggf. Haargummi.

83957 Niedernhall Samstag, 12.04.25
10-14 Uhr, mit Silke Kress, Ingelfingen-Lip-fersberg, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 €.

Verschenken Sie einen VHS-Kurs. Gutscheine sind erhältlich unter info@vhs-kuen.de

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de

Alle Kurse aus diesem Programmheft können Sie auch ganz bequem online buchen! Bei Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne telefonisch zur Verfügung: **Telefon 07940 9219-0.**

Abonnieren Sie auch unsere facebook-Präsenz: www.facebook.com/vhs-kuen und vernetzen Sie sich mit uns auf Instagram: www.instagram.com/vhs-kuen

So erhalten Sie stets einen aktuellen Überblick über unser laufendes Kursangebot und interessante Informationen zu bevorstehenden Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

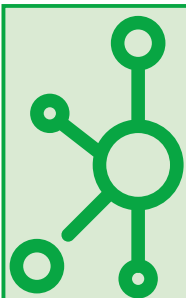
Gestalte das bunte Angebot.

Dozenten gesucht!

Du bist Experte in einem Spezialgebiet?
Du hast ein Hobby und möchtest Dein Wissen weitergeben?
Du hast eine Leidenschaft und möchtest diese gerne mit anderen teilen? **Dann werde VHS Dozent!**
Wir freuen uns auf Deine Dozentenbewerbung.



Werde
Kursleiter
www.vhs-kuen.de



Außenstellenleitung:

Doris Ebert

Telefon: 06297 358

schoental@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

BESICHTIGUNG

Besichtigung Bio-Hof und Café Hörcher Unterkessach

Einblick in den landwirtschaftlichen Bio-Hof mit Direktvermarktung und Café. Über die Vielfalt auf dem Acker von Kürbis, Urgetreide, Linsen bis hin zu Leindotter erfahren Sie in einem anschaulichen Vortrag mit kleiner Verkostung. Wie die Verarbeitung auf dem Hof stattfindet und Tipps, Anregungen und Rezeptideen erhalten Sie in der Backstube. Abschluss mit Gelegenheit für Kaffee und Kuchen.

10350 Schöntal Freitag, 27.06.25
15-18 Uhr, mit Heinz und Silke Hörcher, Widern-Unterkessach. Gebührenfrei. Kosten für Kaffee und Kuchen direkt an Fam. Hörcher.

RELIGION / ETHIK

Der Wald als letzte Ruhestätte

Exkursion zum Waldfriedhof Schöntal

Immer öfter entscheiden Menschen sich für den Wald als letzte Ruhestätte. Der lichtdurchflutete Waldfriedhof in Schöntal-Aschhausen ist ein solcher Ort. Im Wald der Grafen von Zeppelin, in dem früher schon Kelten beigesetzt wurden, schaffen Eichen, Buchen, Lärchen und andere Bäume einen stimmungsvollen Rahmen für die letzte Ruhe. Gestaltet ist der Waldfriedhof mit Bänken auf einer Lichtung und so bietet er die Möglichkeit, sich niederzulassen, um zur inneren Einkehr oder zum Zwiegespräch zu gelangen. Einfach, schlicht, mit kleinen Namensschildern zur Erinnerung an die verstorbene Person, bieten die Baumgräber für die Urnenbestattung Heimat. Als Grabschmuck dient die Natur, im Wechsel der Jahreszeiten. Eine Führung durch Alexander Graf von Zeppelin und Robert Mayr, Prokurist der Fa. Dorn Bestattungen GmbH, ermöglicht Einblicke und Gelegenheit zu Fragen.

10810 Schöntal Samstag, 03.05.25
10-11:30 Uhr, mit Alexander Graf von Zeppelin, Robert Mayr, Treffpunkt: Waldfriedhof,

Schöntal-Aschhausen. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Anfahrt: In Aschhausen an der Kreuzung in Richtung Oberkessach. Nach dem Ortsende kommt rechts der Hinweis "Waldfriedhof Schöntal".

TANZPRAXIS

Fit durch Tanzen

Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß und ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Alle können mitmachen, ohne Vorkenntnisse und ohne einen Partner. Sie können gemeinsam mit anderen aktiv sein, Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen. Mit dem Tanzen kann man aktiv Gesundheitsvorsorge betreiben. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig. Es tanzen alle gemeinsam in der Gruppe Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstänze. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Getränk.

20544 Schöntal Donnerstag, 06.03.25
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 7 Termine, 46 €.

20546 Schöntal Donnerstag, 08.05.25
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 7 Termine, 46 €.

TEXTILES GESTALTEN

Sitzkissen für unterwegs filzen

Es ist interessant, mit dem Material Wolle zu arbeiten und die Erfahrung zu machen, wie sich die weiche Wolle verändert und sich zu praktischen und schönen Gegenständen entwickelt. Um die Bearbeitung von Wolle kennen zu lernen, benutzen wir die Methode des Nassfilzens. Thema dieses Abends ist das Filzen einer Fläche. Daraus kann ein Sitzkissen, eine Sitzmatte oder auch ein Tischläufer entstehen. Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

20920 Schöntal Freitag, 14.03.25

17-21 Uhr, mit Elisabeth Konrad, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 34 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.

HANDWERK / KUNSTHANDWERK

Korb am Stock



© Hafner

dick, 1,80 m lang) – kann auch im Kurs erworben werden.

21030 Schöntal Donnerstag, 03.04.25
Donnerstag, 03.04.25 19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Haus am Sternbach, Westernhausen, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 15 € werden von der Kursleiterin erhoben.

Körbchen aus Reisig



© Brauch

Topfpflanze oder einem Teelicht entsteht ein willkommenes Geschenk – nicht nur zu Ostern. Bitte mitbringen: gute Gartenschere, Flachzange, Zange zum Draht schneiden, evtl. (Garten-) Handschuhe.

21033 Schöntal Samstag, 05.04.25
14-17 Uhr, mit Linda Brauch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 24 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 €, die direkt an die Dozentin bezahlt werden.

Frühjahrs-Blumenarrangements

Wunderschöne dekorative Werkstücke selbst zu gestalten, schafft Freude beim Tun und



beim Anschauen. In dem Kurs fertigen Sie unter Anleitung einer Floristin Frühlingsgestecke mit Naturmaterialien, mit Blumen und Gräsern. Das benötigte Material wird gestellt.

21036 Schöntal Donnerstag, 27.03.25
17-19 Uhr, mit Heike Reuther, Bieringen, Floristmeisterei Hub, 20 €. Zzgl. Materialkosten (ab 15 €), die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung – die Übergänge zwischen den Asanas sind fließend, die Bewegung folgt dem Atem. Wir üben sanfte Flows, die unsere Gedanken zur Ruhe bringen und uns mental auf die Nachtruhe vorbereiten. Yoga dehnt und kräftigt den Körper und verbindet Körper, Geist und Seele zu einer Einheit. Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke und Kissen, Yogablocke, Gurt und Meditationskissen, falls vorhanden.

30133 Schöntal Donnerstag, 13.03.25
Donnerstags, 20-21:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 6 Termine, 52 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung, Kraft und Koordination in Einklang gebracht werden. Im Mittelpunkt steht die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung, die insbesondere die tiefen Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens trainiert. Dieser Kurs ist so aufgebaut, dass auch Teilnehmer ohne jegliche Vorkenntnisse im Pilates teilnehmen können. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk.

30250 Schöntal Donnerstag, 20.02.25
Donnerstags, 19-20 Uhr, mit Karin Starkloff, Haus am Sternbach, Westernhausen, 10 Termine, 60 €.



© Pixabay

Wirbelsäulengymnastik

Ideale Haltung und Bewegung des Menschen sind bei jedem Einzelnen durch verschiedene Faktoren bedingt: den eigenen Körperbau, Belastungen im Alltag, Gewohnheiten und Sport. Durch funktionelle Übungen und praktische Beispiele lernen Sie, bewusst mit Ihrem Rücken umzugehen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Kursinhalte sind Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungs- und Bewegungsschulung, Entlastungshaltungen und Entspannung.

30278 Schöntal Dienstag, 25.02.25
Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

30279 Schöntal Mittwoch, 26.02.25
Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.



© Pixabay

Verschenken Sie einen VHS-Kurs. Gutscheine sind erhältlich unter info@vhsken.de

PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

„Das Gold der Bienen“

Das Hauptthema des Vortrages wird der Honig sein. Sie werden staunen, wie vielfältig Honig verwendet werden kann. Nicht umsonst wird er "das Gold der Bienen" genannt. Sie erfahren einiges über Honig im Einsatzbereich der Küche, Kosmetik und für die Gesundheit. Um gleich in den Genuss zu kommen, wird es auch eine Verkostung geben. Natürlich beginnen wir mit einer kurzen Einführung zum Thema Biene, die zu den drei wichtigsten "Haustieren" zählt. Bitte mitbringen: Block und Stift.

30305 Schöntal Montag, 31.03.25
19-21 Uhr, mit Christina Leuser, Haus am Sternbach, Westernhausen, 10 €. Zzgl. Kosten für Material 4 €.



© Privat

Omas Hausmittel

Altbewährt und neu entdeckt! – Vortrag

Oma und Uroma kannten sie noch, die Rezepte bei Husten, Fieber, Blasenentzündung und all den Leiden, die uns und oft die Kinder aus dem Alltag holen. Nicht immer sind direkt Medikamente erforderlich. Wenn doch, können diese unterstützt werden! Ganz praktisch nehmen Sie Ideen und Anregungen zur Stärkung Ihres Immunsystems sowie bei Infekten und vielen anderen Beschwerden mit! Sie werden erstaunt sein, wie viele dieser hilfreichen Hausmittel Sie bereits zuhause haben! Der Abend richtet sich an Jung und Alt! Fallbeispiele aller Altersgruppen werden vertreten sein!

30314 Schöntal Montag, 24.03.25
19-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 €.

JUNGE VHS

UMWELTBILDUNG

Lieblingsplätze für Wildbienen und Co.

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 – 16 Jahren

Wildbienen haben spezielle Anforderungen an ihren Lebensraum. Das heißt, sie brauchen Nektar und Pollen von ganz bestimmten Pflanzen. Auch für das Anlegen von Niströhren und die Aufzucht der Brut muss es geeignete Plätze geben. Die meisten Wildbienen brauchen Flächen, die nicht bewachsen sind und nicht bearbeitet werden. Wie können wir helfen? In unserem Garten am Haus, im Schrebergarten, draußen im freien Feld? Wir treffen uns im "Großen Garten", Kloster Schöntal, um tatkräftig Lieblingsplätze für Wildbienen zu schaffen: wie z. B. ein Sandbeet, ein "Hügelbeet" und aufrecht stehende Ast-, und Pflanzenelemente. Der Dozent ist Diplombiologe und Teilnehmer am Hummel- und Wildbienenmonitoring des Instituts für Biodiversität Thünen. Bitte mitbringen: dem



Außenstelle Schöntal

Wetter angepasste Kleidung, die schmutzig werden darf, wenn möglich eine Schaufel, eine Hacke und/oder einen Rechen.

81045 Schöntal **Mittwoch, 23.04.25**
14-16:30 Uhr, mit *Hubert Stahl*, Kloster Schöntal, 11 €. Treffpunkt: Großer Garten, Parkplätze am Bahnhof.

NATURWISSENSCHAFT

Sauer oder basisch? Der pH-Wert

Für Kinder von 7 – 9 Jahre

Zitronen sind ganz schön sauer. Warum ist das so? Und was steckt chemisch dahinter? Gemeinsam lernen wir, was Säuren sind, was der pH-Wert ist und was er über Lebensmittel aussagt. Zudem testen wir den pH-Wert verschiedener Lebensmittel und Alltagsmaterialien. Bitte ein Getränk mitbringen.

81105 Schöntal **Freitag, 07.03.25**
15-17 Uhr, mit *Lea Schmierer*, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 11 €.



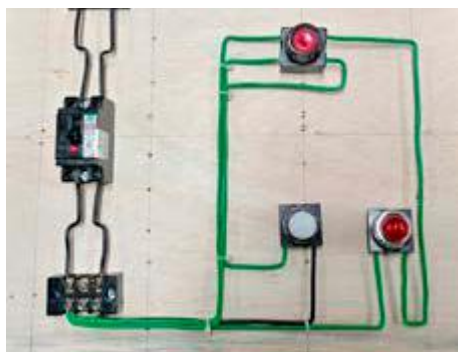
© Privat

Auf den Spuren der Elektrizität

Für Kinder von 7-10 Jahren

Was genau ist Strom? Wie funktioniert ein Stromkreis? Erforsche das Phänomen, indem du elektrische Stromkreise aufbaust und mit leitenden und nicht-leitenden Gegenständen experimentierst. Bitte mitbringen: Getränk und kleines Vesper.

81106 Schöntal **Samstag, 08.03.25**
9-12 Uhr, mit *Lea Schmierer*, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 16 €.



© Pixabay

KREATIVITÄT

Filzen

Für Kinder ab 6 Jahre

Kleiner Workshop für Kinder im Grundschulalter mit der Methode des Nassfilzens. Auch gerne in Begleitung eines Erwachsenen. Immer wieder ist es spannend mit Wolle zu arbeiten und zu sehen, was daraus entstehen kann. An diesem Nachmittag möchten wir eine Fläche filzen. Daraus könnte eine Handyhülle oder ein Täschchen entstehen. Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

82105 Schöntal **Samstag, 08.03.25**
14-18 Uhr, mit *Elisabeth Konrad*, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 29 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.



© VHS

BEWEGUNG

Yoga für Kinder

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Kinder lieben Bewegung. Beim Kinder-Yoga lernen Kinder spielerisch und mit Spaß verschiedene Yoga-Übungen. Yoga fördert die Beweglichkeit, die Muskelentwicklung und die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder gewinnen mehr Selbstvertrauen und kommen zur Ruhe. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

83264 Schöntal **Freitag, 14.03.25**
Freitags, 15-16 Uhr, mit *Diana Ohrnberger*, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 38 €.

BACKEN

Backbasics zu Ostern für Kids

Für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Gemeinsam backen und verzieren wir verschiedenstes Ostergebäck. Dabei lernen wir einige Tricks zur Zubereitung und Dekoration. Natürlich naschen wir auch von unseren zubereiteten Plätzchen. Bitte mitbringen:

Schürze, Geschirrtuch, ggf. Haargummi, Getränk, Rührschüssel, Schneebesen, Behältnis zum Mitnehmen des Gebäcks.

83955 Schöntal **Samstag, 12.04.25**
10-14 Uhr, mit *Lea Schmierer*, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 €.



© Unsplash

Die
Regionalen Fortbildungen
für unsere
Dozentinnen und Dozenten
finden Sie auf der
VHS-Website unter
www.vhs-kuen.de/fuer-kursleitende/planung-und-fortbildung

Bildungsberatung

Die Volkshochschule Künzelsau ist Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung Baden-Württemberg und bietet Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die für Sie passende Weiterbildung finden. Die Beratung ist für Sie kostenlos.

Weitere Informationen finden Sie auch online unter www.lnwbb.de

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen

Anmeldungen ob telefonisch, persönlich, per Mail oder über die Webseite sind verbindlich. Bitte notieren Sie sich alle Ihre Termine.

Abmeldungen

Diese können nur bei der VHS Geschäftsstelle oder bei den Außenstellen vorgenommen werden. Kursleiter nehmen keine Abmeldungen entgegen.

Bis 5 Arbeitstage vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn ist eine Abmeldung ohne Gebühr möglich. Danach ist die komplette Kursgebühr zu bezahlen.

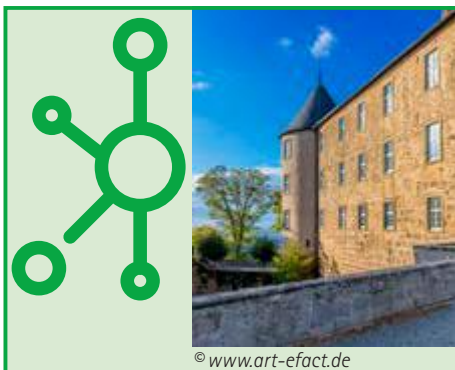
Fernbleiben ist keine Abmeldung.

Falls Sie aus Krankheitsgründen zurücktreten müssen, melden Sie sich bitte sofort unter Vorlage eines ärztlichen Attestes bei der VHS-Zentrale ab.

Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig

Bitte erteilen Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat oder bezahlen Sie bar oder per EC-Karte in unserer Geschäftsstelle.

Bei weiteren Fragen rufen Sie uns gerne an:
Telefon 07940 9219-0



Außenstellenleitung:

Petra Breul

Telefon: 0152 22323632

waldenburg@vhsken.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

FRAUENWELTEN

VHS Künzelsau, mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe, der Evang. Erwachsenenbildung Schwäb. Hall und der Ländlichen Heimvolkshochschule Hohebuch und VHS Schwäb. Hall.

„Valentinas Dinner“

Ein kulturell und kulinarisch unterhaltender Abend für Frauen und Freundinnen

Tauchen Sie ein in einen Abend voller Kultur, Genuss und inspirierender Begegnungen! Wir laden Sie herzlich ein zu "Valentinas Dinner" – ein Abend, der Kultur und Kulinarik speziell für Frauen und Freundinnen zu einem besonderen Erlebnis macht. Genießen Sie die Darbietungen von Karin FU, die mit ihren gefühlvollen Liedern und inspirierenden Texten verzaubert. Für das leibliche Wohl sorgt die Hohebucher Küche. Anmeldung bis 17.01.2025. Anmeldungen bei info@hohebuch.de, 07942/107-0

10719 Waldenburg Freitag, 14.02.25
18-21 Uhr, mit Annette Laucher, Karin Friedle-Unger, Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, 48,50 €.

„Die Frau des Nobelpreisträgers“

(2017) – Scheunen kino

Joan Castleman hat jahrzehntelang die Karriere ihres Ehemanns als Schriftsteller unterstützt, bis er den Nobelpreis für Literatur erhält. Während der Preisverleihung beginnt sie, die Opfer und Kompromisse ihrer Ehe zu hinterfragen und erkennt, dass sie selbst den Ruhm verdient. Der Film thematisiert die oft unsichtbare Arbeit von Frauen und ermutigt, eigenen Leistungen nicht länger zu verstecken.

10770 Waldenburg Mittwoch, 23.07.25
Einlass um 18:30 Uhr, 19-20:30 Uhr, Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, 8 €.

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de

„Die Dirigentin“

(2018) – Scheunen kino

Der Film basiert auf dem Leben von Antonia Brico, der ersten Frau, die es in den 1920er-Jahren schaffte, Dirigentin eines großen Orchesters zu werden. Die niederländisch-amerikanische Musikerin kämpfte zeitlebens gegen die Vorurteile und Barrieren, denen Frauen in der klassischen Musik gegenüberstanden. Trotz zahlreicher Rückschläge.

10771 Waldenburg Donnerstag, 24.07.25

Einlass ist um 18:30 Uhr, 19-20:45 Uhr, Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, 8 €.

FOTOGRAFIE

Fotowalk Waldenburg mit Fotowettbewerb

Ein Sommerabend zur goldenen Stunde Mit Smartphone- oder Digitalkamera

Wertvolle Preise und Gutscheine zu gewinnen! Entfalten Sie Ihre Kreativität und erleben Sie Waldenburg durch die Linse! Dieser exklusive Fotowalk lädt alle Interessierten – ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – dazu ein, die Schönheit von Waldenburg mit Smartphone- oder Digitalkamera festzuhalten. Fotocoach Simone V. Weis-Heigold begleitet Sie mit wertvollen Tipps zur Bildgestaltung und schult Ihren Blick für besondere Perspektiven. Freuen Sie sich auf historische Fotomotive, die durch spannende Informationen von Stadtführerin Bettina Lutz ergänzt werden, sowie auf das Panoramahotel Waldenburg – ein weiterer inspirierender Fotospot, bei dem wir Halt machen und interessante Einblicke bei einer kleinen Führung erhalten. Im Anschluss dieses Abends haben Sie die Möglichkeit, Ihre besten Aufnahmen bei einem Fotowettbewerb einzureichen, der speziell für diesen Fotowalk ausgerufen wird und bei dem es attraktive Preise zu gewinnen gibt! Für alle von 12 bis 99 Jahren, die Freude an der Fotografie und der Historie haben – entdecken Sie Waldenburg aus ganz neuen

Perspektiven! Fotografische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

21134 Waldenburg Freitag, 04.07.25
17-20 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Bettina Lutz, Schloss, 40 €. In Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Waldenburg, der VHS Künzelsau, dem Panoramahotel Waldenburg, dem Unternehmer Netzwerk Hohenlohe e.V. und ArteFACT Grafik | Fotografie | Training.



© www.art-efact.de

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Yoga für jeden Tag

Leicht erlernbare Übungen mit einer ergänzenden Entspannungstechnik sind Inhalt dieser Yoga-Stunde. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30101 Waldenburg Mittwoch, 19.02.25

Mittwochs, 8:45-10 Uhr, mit Anette Gabrys, Berufskolleg, 10 Termine, 78 €.



© Pixabay

Hatha-Yoga

Im Hatha-Yoga üben wir die Asanas (Körperübungen) immer verbunden mit dem Atem. Weitere Elemente sind spezielle Atemübungen und eine Tiefenentspannung. Regelmäßiges Üben fördert die körperliche Gesundheit und führt zu mehr Gelassenheit und Bewusstheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30111 Waldenburg Dienstag, 11.03.25

Dienstags, 18:30-19:45 Uhr, mit N.N., Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 78 €.

30118 Waldenburg Dienstag, 11.03.25

Dienstags, 20-21 Uhr, mit N.N., Bürgerhaus Sailach, 8 Termine, 48 €.



Außenstelle Waldenburg

Internationaler Yoga Tag



© IDY

Seit 2015 findet weltweit alljährlich am 21. Juni der internationale Tag des Yoga statt. Die VHS Künzelsau gestaltet in Kooperation mit dem Berufskolleg Waldenburg gemeinnütziger e. V., dem IPG Waldenburg

- Institut für präventive Gesundheitsförderung, der Stadt Waldenburg, dem Santulan-AUM-Kurzentrum, Santulan Veda e. V. Öhringen, der AOK Gesundheitskasse und den Volkshochschulen Künzelsau, Öhringen, Crailsheim und Schwäbisch Hall diesen internationalen Yoga Tag. Alle Interessierten, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, sind herzlich eingeladen mitzumachen. Bei schönem Wetter werden auch Kurse im Freien angeboten. Nähere Details sind über die jeweilige Homepage der Kooperationspartner verfügbar oder direkt in der VHS-Geschäftsstelle Künzelsau. Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Decke und Getränk.

30164 Waldenburg Samstag, 21.06.25
10:30-18 Uhr, Berufskolleg, Eichenstraße 11 - 13. Gebührenfrei. Ohne Anmeldung.

BEWEGUNG / FITNESS

Mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Beckenboden – das gezielte Krafttraining für den Beckenboden

Stärken Sie Ihren Beckenboden mit unserem speziellen Präventionskurs! Ein gut trainierter Beckenboden ist entscheidend für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und um Inkontinenzproblematiken entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Unter fachlicher Anleitung erfahren Sie, wie Sie Ihren Beckenboden effektiv trainieren können – ideal für Frauen und Männer jeden Alters. Schenken Sie sich selbst mehr Stabilität und Lebensqualität! Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30211 Waldenburg Donnerstag, 06.02.25
Donnerstags, 17-18 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

Funktionsgymnastik

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die einen gezielten gymnastischen

Ausgleich für einseitige oder mangelnde Bewegung im Alltag suchen. Funktionelle Gymnastik ist ein ganzkörperliches Training in Form von Dehnung und Kräftigung der kompletten Muskulatur. Bitte mitbringen: Matte und Getränk.

30225 Waldenburg Montag, 20.01.25
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Anna Serino, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 50 €.

30226 Waldenburg Montag, 28.04.25
Montags, 18:30-19:30 Uhr, mit N.N., Mehrzweckhalle, 10 Termine, 50 €.

Functional Training – das neue Krafttraining

Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Kraft und Beweglichkeit mittels gezielten Übungen verbessert. Der ganze Körper wird mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten trainiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zu trinken.

30290 Waldenburg Mittwoch, 05.03.25
Mittwochs, 18:30-19:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

30291 Waldenburg Mittwoch, 14.05.25
Mittwochs, 18:30-19:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

HIIT

Gesundes Herz-Kreislaufsystem durch High Intensive Intervalltraining (Ausdauertraining)

Intervall Training ist ein hochintensives Kraftausdauertraining. Mit motivierender Musik verbrennen Sie Kalorien und kurbeln Ihren Fettstoffwechsel an. Mit Methoden wie Tabata und Zirkeltraining purzeln die Pfunde. Erfahren Sie Hintergründe zu Ausdauertraining und Energiestoffwechsel. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30293 Waldenburg Montag, 10.03.25
Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

30294 Waldenburg Montag, 12.05.25
Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

JUNGE VHS

Sport – Spiel – Spaß – Bewegung

Sportcamp – Für Kinder von 5-13 Jahren

Spielerisch werden Koordination und vielseitige Bewegungsformen geschult. Durch Sportspiele werden die Sozialkompetenzen gefördert und ein positives Selbstbild erfahren. Bei schönem Wetter finden die Angebote

draußen statt. Bei Regen steht uns die Sporthalle der Sport- und Physioschule Waldenburg zur Verfügung. Für Getränke und ein Mittagssnack ist gesorgt. Die Kinder werden nach Altersgruppen geteilt. Bitte mitbringen: eine Trinkflasche.

83152 Waldenburg Dienstag, 10.06.25
Dienstag, 8:30-16:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 3 Termine, 125 €.

83153 Waldenburg Mittwoch, 06.08.25
Mittwoch, 8:30-16:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 3 Termine, 125 €.

83154 Waldenburg Montag, 08.09.25
Montag - Freitag, 08.09. - 12.09.25, 8:30-16:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 5 Termine, 195 €.

Dance Camp

Für Kinder von 6 -13 Jahren

Entdecke die Welt des Tanzes in unserem aufregenden zweitägigen Dance Camp! Lerne eine tolle Choreografie und spiele passende Tanzspiele, die auspowern und Spaß machen! Am Ende des Camps präsentieren wir eine tolle Vorführung für Familie und Freunde! Bitte mitbringen: Vesper und Trinken.

83155 Waldenburg Montag, 04.08.25
Montag, 9-16 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 2 Termine, 45 €.

Ballsportcamp mit Urkunde

Für Kinder von 6 - 13 Jahren

Sei dabei beim aufregenden zweitägigen Ballsport Camp! Lerne die Grundlagen verschiedener Ballsportarten wie Fußball, Basketball und Volleyball. Trainiere mit erfahrenen Coaches und verbessere deine Fähigkeiten im Teamspiel! Bitte mitbringen: Vesper und Trinken.

83156 Waldenburg Mittwoch, 13.08.25
Mittwoch, 9-16 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 2 Termine, 45 €.

Catch – bewegte Spiele

Ein Tag voller Action

Erlebe einen aufregenden Tag mit verschiedenen "Catch" Fangspielen! Spiele in Teams, lerne neue Freunde kennen und entwickle deine Geschicklichkeit. Spaß und Bewegung stehen an erster Stelle! Bitte mitbringen: Vesper und Trinken.

83157 Waldenburg Montag, 18.08.25
9-16 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 20 €.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand: Juli 2024)

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. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für Beteiligte jeglichen Geschlechts und für juristische Personen.
- (4) Bei Kinderkursen erstreckt sich die Aufsichtspflicht nur auf die reinen Kurszeiten im jeweiligen Kursraum.
- (5) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

- (1) Die Anknüpfung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ihre Anmeldung soll spätestens fünf Tage vor Kursbeginn der Geschäftsstelle vorliegen.
- (4) Ist in der Anknüpfung der Veranstaltung ein Anmeldeschlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (5) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (5) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (7) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (8) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in seinem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (9) Die VHS speichert den Vertragstext, den der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.
- (10) Mit Mailadresse angemeldete Teilnehmer erhalten vor Kursbeginn ohne Gewähr eine Erinnerungsmail. Dieser Service erfolgt automatisiert und ohne Anspruchsrecht. Eine Anmeldung und Teilnahme ist verbindlich gebucht, wenn keine Absage erteilt wurde.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und des Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für den Teilnehmer gelten sämtliche den Vertragspartner 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 der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der VHS auszuweisen. Geschieht das aus von dem Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner 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 die -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anknüpfung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt wird, nach erteiltem Sepa-Lastschriftenmandat nach der Veranstaltung, bzw. nach Kursbeginn eingezogen.
- Anstelle des Bankinzuges kann bei der Anmeldung auch Barzahlung erfolgen bzw. mit der Bankkarte gezahlt werden oder der Betrag überwiesen werden. Die Gebühr ist in dem Fall am Starttag des Kurses bzw. der Veranstaltung zu entrichten, spätestens drei Tage nach Kursstart.
- (3) Erfolgt die Abmeldung fünf Tage oder kürzer vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn ist die komplette Kursgebühr zzgl. Materialkosten fällig.
- (4) Bei Kursabbruch laufender Kurse, im Falle einer plötzlichen Erkrankung: es werden die Kurstage berechnet, die bis zum Eingang des ärztlichen Attests stattgefunden haben. Eine Abmeldung mit Attest, muss direkt bei der VHS Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht gültig.

5. Ermäßigung

- Schüler, Auszubildende, Studenten, Bundesfreiwilligendienst- und Soziales-Jahr-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeberechtigte und Schwerbehinderte ab 80 % erhalten gegen Vorlage eines gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 10 %. Ausgenommen sind Kurse der Jungen VHS (bereits entsprechend kalkuliert).
- Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden. Ermäßigungsgründe können nicht kumuliert werden.
6. Organisatorische Änderungen
- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.
 - (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
 - (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
 - (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist im Regelfall das Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl vor Beginn. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Aus pädagogischen und didaktischen Gründen werden in Ausnahmen Veranstaltungen mit geringer Teilnehmerzahl angeboten bzw. durchgeführt und die Gebühren entsprechend angepasst. Alternativ werden Kurstermine gekürzt, wenn dies vertretbar ist. Teilnehmer, die mit dieser Regelung nicht einverstanden sind, können schriftlich erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr anteilig zurück. Im Sprachkursbereich ist die Gebührentabelle zu beachten.
- (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 eines Dozenten 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 den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 % des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) 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 den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern 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 Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt, dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Abs. 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner 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 der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Der Vertragspartner 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 den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf seine Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

10. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners 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 des Vertragspartners verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung des Vertragspartners regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

11. 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. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.

12. 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.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, VHS Künzelsau (Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau, Tel.: 07940 9219-0, Fax 07940 9219-29, E-Mail: info@vhskuen.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website (www.vhs-kuen.de) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat die Dienstleistung (VHS-Veranstaltung) während der Widerrufsfrist bereits begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



Veranstaltungs-Tipps 2025

FEBRUAR

Wie gestalte ich mein Testament

20.02.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Birgit Böhringer-Jost, S. 8

Ungewöhnlicher Weg als Seelsorger

25.02.2025, 19:30-21 Uhr
Kupferzell: Pfr. i. R. Gerhard Kern, S. 49

Latino Schnupperkurs

27.02.2025, 18-19:30 Uhr
Künzelsau: Carolin Prümmer, S. 14

MÄRZ

Kunstfrühstück:

Frauenpower in Weikersheim

04.03.2025, 09:30-11 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 15

Sauer oder basisch – pH-Wert für Kids

07.03.2025, 15-17 Uhr
Schöntal: Lea Schmierer, S. 60

Böse alte Zeit

07.03.2025, 19-20:30 Uhr
Krautheim: Jan Wiechert, S. 47

Internationaler Frauentag 2025:

Handwerkerinnen!

10.03.2025, 19-21 Uhr
Künzelsau: Monika Schaffner, S. 9

Auszeit im Iran – geht das überhaupt?

14.03.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Sabine Weller, S. 11

Insektenfreundliche Grabgestaltung

10.03.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Hannelore Gloger,
Monika Ana Christ, S. 12

„Einmal Hotelgast sein...“

Blick hinter die Kulissen

12.03.2025, 14-16:30 Uhr
Ailringen: Madeleine Burkert, S. 52

Tribal Style Dance – Schnupperkurs

12.03.2025, 18-19:30 Uhr
Künzelsau: Melanie Strohm, S. 13

Zipfel-Hängevase aus Weide flechten

13.03.2025, 19-21 Uhr
Dörzbach: Anna Hafner, S. 43

Dein Strom vom Balkon

13.03.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Joachim Schröder, S. 8

Der Fall Waibel

und die Todesstrafe in Württemberg

13.03.2025, 19-20:30 Uhr
Kupferzell: Jan Wiechert, S. 5

Gesunde Kinder dank starker Lebenskraft

17.03.2025, 19-20:30 Uhr
Kupferzell: Nicole Schmutz, S. 51

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – für Schüler

18.03.2025, 16-18 Uhr
Künzelsau: Helmut Lange, S. 41

Rente erst mit 67

und dann noch Steuern zahlen?

18.03.2025, 19-21 Uhr
Dörzbach: Stefan Gundling, S. 42

Archäologische Zeitreise

23.03.2025, 14-15 Uhr
Mulfingen: Hans-Jörg Wilhelm, S. 52

Omas Hausmittel –

altbewährt und neu entdeckt!

24.03.2025, 19-21 Uhr
Schöntal: Nicole Schmutz, S. 59

Frühjahrs-Blumenarrangements

27.03.2025, 17-19 Uhr
Schöntal: Heike Reuther, S. 58

Im Bann des Ritteradels – Der Ganerbenort Dörzbach im Mittelalter

27.03.2025, 19-21 Uhr
Dörzbach: Dr. Thomas Kreutzer, S. 42

Kriminalgeschichtliche Führung durch das Hohenloher Zentralarchiv

29.03.2025, 19-20:30 Uhr
Neuenstein: Jan Wiechert, S. 7

„Das Gold der Bienen“

31.03.2025, 19-21 Uhr
Schöntal: Christina Leuser, S. 59

Hilfe, mein Kind ist krank! Hausmittel für kleine (und größere) Patienten

31.03.2025, 19:30-21 Uhr
Dörzbach: Beate Rauch, S. 44

APRIL

Die Welt in Aufruhr, Deutschland verunsichert – was tun?

01.04.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Andreas Zumach, S. 5

Locken mit dem Glätteisen?!

07.04.2025, 17-18:30 Uhr
Forchtenberg: Melissa Schneider, S. 47

Kunstfrühstück: Rätselhaftes Deckengemälde in Pfedelbach

08.04.2025, 09:30-11 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 15

St. Anna-Kapelle

10.04.2025, 19-20:30 Uhr
Mulfingen: Dr. Thomas Kreutzer, S. 52

Salinen Niedernhall, Criesbach, Weißbach

10.04.2025, 19-20:30 Uhr
Niedernhall: Ludwig Dörr, S. 55

Karin Thiele, Architektin aus Leidenschaft

10.04.2025, 18-19:30 Uhr
Künzelsau: Karin Thiele, S. 10

Vortrag „Keine Angst vor Trauernden“

15.04.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Kathrin Benkenstein, S. 10

Die ARNOLD Group – BlueFastening Systems

22.04.2025, 14-16 Uhr
Dörzbach: ARNOLD, S. 42

Die Kämpfe um Künzelsau – Erinnerungen, 80 Jahre nach Kriegsende

24.04.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Stefan Kraut, S. 5

Hofeinkblick! Nur Geduld – mit der Zeit wird aus Gras Milch!

26.04.2025, 14-16 Uhr
Mulfingen: Johannes Kruck, S. 52

Höhlen – Hohenlohes Unterwelt

28.04.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Edwin Karl, S. 11

Altersvorsorge leicht gemacht

29.04.2025, 18-20 Uhr
Künzelsau: Julia Weidner, S. 8

MAI

Exkursion zum Waldfriedhof Schöntal

03.05.2025, 10-11:30 Uhr
Schöntal: Alexander Graf von Zeppelin, S. 58

Wildkräuter Delikatessen aus der Natur

04.05.2025, 14-16 Uhr
Mulfingen: Erne Münz, S. 54

Augenzeugen berichten vom Kriegsende in Hohenlohe

05.05.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Matthias Stolla, S. 6

Gesundheit vom gesunden Menschen aus denken

06.05.2025, 19:30-21 Uhr
Künzelsau: Nicole Schmutz, S. 26

Zöpfe, Zöpfe ... Haarflechtkurs

07.05.2025, 17-18:30 Uhr
Forchtenberg: Melissa Schneider, S. 46

Zurück in die Zugluft – Kabarett

08.05.2025, 19:30-22 Uhr
Kupferzell: Inka Meyer, S. 13

Stadtführung – Forchtenberger Zeitreise

08.05.2025, 17-19 Uhr
Forchtenberg: Irmgard Schelling, S. 45

Schlaganfall

08.05.2025, 18:30-20 Uhr
Künzelsau: Dr. Sabine Richter, S. 27

Bäume – Bärlauch – Bachrauschen

09.05.2025, 17-19 Uhr
Dörzbach: Erne Münz, S. 44

Keramikkurs zum Muttertag

09.05.2025, 15:30-17:30 Uhr
Krautheim: Katja Baumann, S. 49

Erinnerungen, 80 Jahre nach Kriegsende

15.05.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Stefan Kraut, S. 6

Kirchenführung in den Michaelskirchen

16.05.2025, 16:30-18 Uhr
Forchtenberg: Birgit Siller, S. 45

Gesundheit beginnt im Darm

17.05.2025, 15-16:30 Uhr
Kupferzell: Luise Maria Fuchs, S. 51

Thema: Paula Modersohn-Becker

19.05.2025, 18-19:30 Uhr
Künzelsau: Regine Nothacker, S. 14

Reisigbüschel bündeln

24.05.2025, 10-12 Uhr
Kupferzell: Günter Wolf, S. 50

Dörzbacher Ölmühle

24.05.2025, 15-16 Uhr
Dörzbach: Joachim Gallinat, S. 42

Thomas Müntzer und die radikale Seite der Reformation

27.05.2025, 19-20:30 Uhr
Kün: Dr. phil. Mark Tobias Wittlinger, S. 6

JUNI

Kunstfrühstück:

Wer wohnte im Künzelsauer Schloss

03.06.2025, 09:30-11 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 15

Brunnenhof in Mäusdorf

04.06.2025, 14-16 Uhr
Kün: Caroline von Wistinghausen-Noz, S. 8

Behandlung von Polypen und bösartigen Tumoren des Dickdarms

12.06.2025, 18:30-20 Uhr
Künzelsau: Prof. Dr. Frank A. Wenger, S. 27

Ingelfingen – Straßen und Gassen

13.06.2025, 17:30-19 Uhr
Niedernhall: Alexander Wohlfarth, S. 56

Internationaler Yoga Tag

21.06.2025, 10:30-18 Uhr
Waldenburg, S. 62

Garten für die Artenvielfalt, Rundgang durch den Hortus Vita Fera

25.06.2025, 18-20 Uhr
Mulfingen: Sandra Schmitt, S. 52

Ausstellung Würth: Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung

25.06.2025, 13:15-15 Uhr
Krautheim: Armin Rother, S. 47

Würth Elektronik – Ein Blick ins Innerste der High-Tech-Leiterplattenproduktion

25.06.2025, 15-17 Uhr
Niedernhall: Martina Pfisterer, S. 7

Zwei Sack Zement, hundert Ziegelsteine – Erinnerungen, 80 Jahre nach dem Kriegsende

26.06.2025, 19-20:30 Uhr
Künzelsau: Stefan Kraut, S. 6

Mediation – Durch besseres Streiten zu besseren Lösungen

26.06.2025, 19-20:30 Uhr
Dörzbach: Birgit Böhringer-Jost, S. 8

Besichtigung Bio-Hof und Café Hörcher

27.06.2025, 15-18 Uhr, Unterkessach:
Heinz und Silke Hörcher, S. 58

JULI

Stimmungsgymnastik

03.07.2025, 20-21:30 Uhr
Dörzbach: Theresa Schäfer, S. 43

Kunstfrühstück:

Ein Grabmal wie eine Theaterbühne

08.07.2025, 09:30-11 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 15

Tanz – Geschichten

11.07.2025, 19-20:30 Uhr
Forchtenberg: Stella Schirjaew, S. 45

AUGUST

Yogawanderung am See

03.08.2025, 09:30-11:15 Uhr
Forchtenberg: Lars Gläß, S. 46



Zweckverband VHS-Künzelsau

Kirchplatz 9
74653 Künzelsau
Telefon: 07940 9219-0
info@vhskuen.de
www.vhs-kuen.de