

Februar – September 2026

VHS KÜNZELSAU

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



Wissen bunt gemischt



Unser Team



Susanne Weiß

M. A. Emp. Kulturwissenschaft
Stellvertr. VHS-Leiterin; Musikgeragogin
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, Personal, 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



Emilija Bogeska Shpetkova

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

Kathrin Weiß

Telefon: 07944 942211, bzw. 0173 9313352
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

Antje Brandt

Telefon: 07942 2038
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



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der VHS Künzelsau,

„Einzugestehen, dass man etwas nicht weiß, ist Wissen“, meinte Konfuzius. Dieses Eingeständnis ist oft der erste Schritt zu persönlicher Weiterentwicklung – und genau dafür steht die Volkshochschule. Unsere Kurse und Veranstaltungen laden dazu ein, Wissenslücken zu schließen, Neues zu entdecken und Bekanntes zu vertiefen.

„Wissen bunt gemischt ...“ – das ist das Motto unserer Veranstaltungen und Kurse im Frühjahr-/Sommersemester 2026. Es beschreibt treffend, was Volkshochschule heute ausmacht: ein offenes, vielfältiges Bildungsangebot für Menschen jeden Alters, mit ganz unterschiedlichen Interessen, Erfahrungen und Lebenswegen.

Unser Programm eröffnet zahlreiche Möglichkeiten für persönliches Wachstum, neue Perspektiven und gemeinsames Lernen. Ob berufliche Weiterbildung, kulturelle Bildung, Gesundheitsangebote oder kreative Kurse – die Volkshochschule Künzelsau ist ein Ort der Begegnung, der Orientierung und des lebenslangen Lernens in einer sich stetig wandelnden Gesellschaft.

Blättern Sie durch unser Programmheft, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Altbekanntes oder Neues. Alle aktuellen Informationen zum Semester finden Sie wie gewohnt auf unserer Website unter www.vhs-kuen.de. Und falls Sie unseren Newsletter noch nicht abonniert haben: Es lohnt sich. Einfach auf der Website [Newsletter abonnieren](#) anklicken oder eine Nachricht an info@vhskuen.de senden.

Wir freuen uns auf ein spannendes Semester mit Ihnen.

Beste Grüße

Ihr gesamtes 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	5
Geschichte / Zeitgeschichte	5
Hohenloher Archive	6
Finanzen	7
Besichtigungen	8
Recht	8
Umweltbildung	9
Pädagogik / Familie	9
Persönlichkeitsentwicklung / Selbstführung	10
Frauen / Frauenwelten	11
Länder- / Heimatkunde	13
Naturwissenschaften	13
KI	13

Kultur und Kreativität

Literatur	14
Musik	14
Tanzpraxis	14
Kunst- / Kulturgeschichte / Architektur	16
Malen / Drucktechnik	17
Plastisches Gestalten / Textiles Gestalten	17
Stricken / Häkeln / Makramee	18
Schönschrift	18
Handwerkskunst / Weide / Holz	18
Schweißen	19
Fotografie	19
Musikalische Praxis	19
Kultur / Gestalten	20

Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung	21
Gesundheit online	24
Bewegung / Fitness	25
Draußen	28
Prävention / Wissen	29
Kosmetik	30
Tasting	30
Essen und Trinken	31
Ernährung online	32
Prävention / Prävention online	32

Sprachen

VHS-Sprachenschule / Gebühren	34
Chinesisch	35
Deutsch	35
Integrationskurse	35
Englisch	36
Französisch	36
Italienisch	37
Neugriechisch	37
Portugiesisch	37
Schwedisch	37
Spanisch	37
Tschechisch	38
Türkisch	38

VHS Online

Livestream vhs.wissen live	38
----------------------------	----

Arbeit und Beruf

Qualifikationen für das Arbeitsleben	39
--------------------------------------	----

Kommunikation	39
Mit Worten punkten	40
Medien-Grundlagen	41
Kaufmännische IT	41
XPert Business	41
Technische IT / Medienanwendungen	42
Grafik	42
Steuer / Geld	42
Teamarbeit	43
KI / Social Media	43

Junge VHS

Frühförderung	44
Wissen / Kreativität	45
Schwimmen / Bewegung	45
Kochen / Sprachen	46

Außenstellen

Dörzbach	47
Forchtenberg	50
Krautheim	53
Kupferzell	55
Mulfingen	58
Niedernhall	61
Schöntal	63
Waldenburg	65

Allgemein

Datenschutzbestimmungen	33
AGBs und Widerrufsbelehrung	67
Veranstaltungstipps	68

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

Titelseite, Design und Layout:
ArteFACT Grafik | Fotografie | Training
Simone V. Weis-Heigold, Künzelsau

Bildquellen Icons: Freepik, Flaticon, pikisuperstar.

Druck: oha-Druck GmbH, Ingelfingen

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



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/28697-2506-1014



Wir sind Mitglied

vhs
Gemeinsam
für mehr Bildung

Netzwerk
Fortbildung

LNWBB
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW



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

Weltmacht China

Bedrohung oder Chance?



© Privat

In den letzten zwei Jahrhunderten dominierten Nordamerika und Europa die Weltpolitik, zuvor hatte China über 1500 Jahre diese Rolle inne. Mit dem rasanten Aufstieg Chinas zur führenden

Wirtschaftsmacht erlebt die Welt erstmals die Rückkehr einer Großmacht. Gleichzeitig sinkt die relative Macht der USA. Führt das zwangsläufig zu einem Krieg zwischen den beiden Mächten, wie manche Strategen prognostizieren? Oder „nur“ zu einer militärischen Invasion Taiwans? Oder gelingt trotz aller Gegensätze eine Kooperation mit China – in dem Rahmen der UNO und in einer multipolaren Weltordnung – zur Bewältigung globaler Herausforderungen wie der Klimaerwärmung? Andreas Zumach, Journalist und langjähriger UNO-Korrespondent, beleuchtet diese Fragen.

10008 Künzelsau Donnerstag, 26.03.26
19-20:30 Uhr, mit Andreas Zumach, Evang. Johannesgemeindehaus, 8 €. VHS Künzelsau mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

Fastnacht und Fastenzeit als Bildergeschichte

Nach dem Überschwang der närrischen Tage markiert der Beginn der Fastenzeit einen tiefen Einschnitt im Jahreslauf. Das



© Privat

abrupte Ende der fastnächtlichen Fröhlichkeit und der Eintritt in die stillen Wochen der Vorbereitung auf Ostern wurde früher viel intensiver erlebt als heute. 1559 entstand das berühmte Tafelgemälde „Kampf zwischen Fastnacht und Fasten“ von Pieter Bruegel d. Ä., das heute im Kunsthistorischen Museum in Wien hängt. Mit seinen annähernd 200 dargestellten Figuren erscheint das Werk zunächst als ein verwirrendes Wimmelbild. Betrachtet man es genauer, wird darin eine Fülle genialer Sinnbezüge erkennbar. Werner Mezger, bekannt durch zahlreiche Rundfunk- und Fernsehsendungen, war u. a. bis 2019 Professor für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie an der Universität Freiburg.

10110 Künzelsau Mittwoch, 11.03.26
15-16:30 Uhr, mit Prof. Dr. Werner Mezger, Katholisches Gemeindehaus St. Paulus; Gemeinderaum. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit der Kath. Kirchengemeinde St. Paulus, Künzelsau.

Meisterwerk des Brückenbaus Die Kochertalbrücke

Bauzeit: 1976–1979

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10120 Kupferzell Donnerstag, 12.03.26
18-20 Uhr, mit Wolfgang Fuchs, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle 10 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Apotheken in Künzelsau – einst und heute

Die bekannte Johannesapothek in der Hauptstraße in Künzelsau musste nach über 100-jähriger Familientradition im Juli 2025 schließen. Dies nahm der Referent zum Anlass über die Geschichte der Apotheken in Künzelsau zu recherchieren. Seit wann gab es hier eine Apotheke? In welchen Gebäuden gab es Apotheken? Wie veränderte sich das Angebot? Welche Aufgaben hatten die Apotheker, im Wandel der Zeit? In einem ca. einstündigen Bildvortrag wird der Referent auf diese Fragen eingehen.

10140 Künzelsau Freitag, 10.04.26
19-20:30 Uhr, mit Ehrenfried Biehal, StadtVilla 1897 – Haus des Vereins StadtGeschichte Künzelsau. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Michelbacher Viehweide

Ein Blick in die Vergangenheit



© Privat

Die Michelbacher Viehweide sieht völlig anders aus, als der sie umgebende Wald. Aber genau so sah es vor 200 Jahren in den Waldenburger Bergen großflächig aus. Wie kam es dazu, welchen Ein-

fluss hatte der Mensch dabei, und was macht die Michelbacher Viehweide ökologisch so einzigartig? Diese Fragen sollen bei einem ca. 2-stündigen Spaziergang beantwortet werden. Der ehemalige Forstamtsleiter des Hohenlohekreises, Thomas Weik, berichtet. Anreise im eigenen PKW oder in Fahrgemeinschaften. Der Parkplatz der Viehweide befindet sich direkt an der K 2387 von Obersteinbach nach Michelbach auf der rechten Seite, unmittelbar vor der Gefällstrecke. Fe-

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



Wissen und Orientierung

stes Schuhwerk erforderlich. Bei Regenwetter kann die Veranstaltung nicht stattfinden.

10142 Samstag, 18.04.26
14:30-16:30 Uhr, mit Thomas Weik, Treffpunkt: Parkplatz an der Michelbacher Viehweide. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Die Bächlinger Kirche und ihre mittelalterlichen Kunstwerke

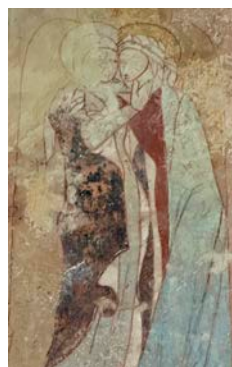
Ein Kleinod im Jagsttal

In der Bächlinger Kirche befinden sich zwei Kunstwerke aus der Zeit um 1350: Das Epitaph eines Rezzen von Bächlingen mit der lebensgroßen Figur des Ritters sowie eine ungewöhnlich gut erhaltene Ausmalung des Chorraumes. Die thematisch dichten Bilder an den Wänden und im Gewölbe zeigen ein umfassendes Bildprogramm, das einen unmittelbaren Einblick in die theologisch komplexe Glaubenswelt des Mittelalters liefern kann. Dr. Helga Steiger hat an der Universität ihre Magisterarbeit zu den Bächlinger Maleisen verfasst und aufgezeigt, dass diese und das Grabmal im Zusammenhang zu sehen sind. Bei der Führung in der Kirche nimmt sie uns mit auf eine spannende Spurensuche.

10145 Künzelsau Freitag, 22.05.26
14-15:30 Uhr, mit Dr. Helga Steiger, Treffpunkt: Kirche Bächlingen, 8 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Die Friedhofskirche Forchtenberg

Ein verstecktes Kleinod



© Siller

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10146 Forchtenberg Freitag, 12.06.26
16:30-17:30 Uhr, mit Birgit Siller, Friedhofskirche Forchtenberg, 5 €. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.

Der Künzelsauer Wartbergturm

Von dem früher unbewaldeten Bergrücken über Künzelsau, auf dem der Wartbergturm 1488 erbaut wurde, konnte man damals weit ins Land schauen. Nach der Sanierung des Turmes im Jahr 2025 erstrahlt nun dieser altherwürdige Turm wieder in neuem Glanz. Nach einer gemeinsamen Wanderung zum Wartberg hinauf, hören wir anschaulich die spannende Geschichte des Turmes und werden ihn in kleinen Gruppen auch besteigen.

Im Anschluss können Sie auf dem angrenzenden Grillplatz Ihren Durst und Hunger stillen. Bei Regen findet die Wanderung nicht statt. Bitte mitbringen: Getränk und Grillgut.

10150 Künzelsau Mittwoch, 08.07.26
16-18 Uhr, mit Ehrenfried Biehal, Treffpunkt: Morsbacher Tor. Gebührenfrei. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

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 Deutschorden-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 Meldung am Empfang zugewiesen. Wegbeschreibung bei Anmeldung. Anmeldeschluss: 13.07.2026.

10175 Mittwoch, 22.07.26
13:15-15 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co. KG, Industriepark Würth, Drillberg, 3 €.

HOHENLOHER ARCHIVE

VHS mit dem Kreisarchiv Hohenlohekreis und der VHS Öhringen.

Führung durch das Kreisarchiv des Hohenlohekreises

Von wegen Staub und Spinnweben

Wer wissen möchte, was sich wirklich hinter den Mauern eines Archivs verbirgt und welche spannenden Entdeckungen dort zu machen sind, ist herzlich eingeladen, an einer Führung durch das Kreisarchiv des Hohenlohekreises teilzunehmen. Das Kreisarchiv sichert und erschließt die schriftliche Überlieferung des Landkreises und seiner Vorgängerkreise vornehmlich ab der Mitte des 20. Jahrhunderts, aber auch ältere Stücke sind zu finden. Weiterhin kümmert sich das Kreisarchiv um Vereinsschriftgut und private Nachlässe und sammelt allerlei Dokumente zur Orts- und Heimatgeschichte. Beim Blick hinter die Kulissen werden Aufgaben und Arbeitsweise der Archive im Allgemeinen und des Kreisarchivs

im Besonderen vorgestellt. Es werden Online-Recherchemöglichkeiten zu den Beständen des Kreisarchivs vorgestellt.

10180 Mittwoch, 11.03.26
Mittwoch, 11.03.26 17-19 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Kreisarchiv Hohenlohe, Schlossstr. 42, Neuenstein, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

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.

10182 Dienstag, 24.03.26
Dienstag, 24.03., 21.04., 19.05., 23.06.26, je 18:30-20 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Gemeinschaftsschule, Gebäude 5, Öhringer Str. (hinter der Alten Schule), 4 Termine, 32 €.

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

Von kranken und gesunden Tagen

Lesekurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Im alten Hohenlohe kümmerten sich zahlreiche Ärzte, Bader, Hebammen und Apotheker mit den Mitteln und Möglichkeiten ihrer Zeit um die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung und der hohen Herrschaften. In den Quellen des Hohenlohe-Zentralarchivs finden sich zahlreiche Hinweise auf ihr Wirken, die Organisation des Medizinalwesens und die üblichen Methoden der Behandlung, sei es durch Medikamente oder den häufig angewandten Aderlass. Der neue Lesekurs der Reihe „Federlesen“ greift diese Dokumente als Lektürestoff auf. Beim gemeinsamen Entziffern wird das Lesen historischer Handschriften eingeübt und gelernt. Anmeldung: <https://eveeno.com/medizinalwesen>

10187 Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 4 Termine, 35 €.



Von Mauserei bis Meuchelmord

Eine kriminalgeschichtliche Themenführung 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 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/mauserei2026-1>

10188 Donnerstag, 19.03.26
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, Gebühr: freiwilliger Teilnehmerbeitrag. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor).

Von Aderlass bis Opium

Eine medizingeschichtliche Themenführung im Hohenlohe-Zentralarchiv

Gesundheit und Krankheit sind ewige Themen, die die Menschen auch im frühneuzeitlichen Hohenlohe beschäftigt haben. Entsprechend haben sich auch viele Schriftstücke erhalten, die von der Medizingeschichte der Region berichten können. Bei einem ausgedehnten Rundgang durch das Magazin des Hohenlohe-Zentralarchivs werden einige ausgewählte und außergewöhnliche Archivalien dieses Themenfeldes gezeigt und erläutert. Unter anderem wird ein Blick in gräfliche Arzneibücher, seltene Drucke und eine Hebammenordnung des 17. Jahrhunderts geworfen – und auch einige Kuriositäten stehen auf dem Programm. Anmeldung: <https://eveeno.com/aderlass>

10192 Freitag, 24.04.26
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, Gebühr: freiwilliger Teilnehmerbeitrag. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor)

FINANZEN

Rational investieren Online-Vortrag

Eine Einführung in Aktien und ETFs. Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möch-



© Privat

ten. Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können. Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung. Der Dozent hat den Abschluss „Master of Science in Economics“ und ist hauptberuflich in einem Wirtschaftsforschungsinstitut tätig.

10310 Künzelsau Freitag, 06.03.26
Freitags, 18-20:15 Uhr, mit Vincent Rost, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 2 Termine, 20 €.

Finanzkompass Online Geldsystem und Geldpolitik verstehen



© Privat

Entstehung und Evolution des Geldes: Historische Entwicklung, Formen von Geld und moderne Geldschöpfung (Giralgeld, Zentralbankgeld, digitale Währungen). Zentralbanken und Geldpolitik: Aufgaben der EZB, Instrumente der Geldpolitik (Leitzinsen, Offenmarktgeschäfte, Mindestreservepolitik) und deren Einfluss auf Wirtschaft und Finanzmärkte. Inflation, Deflation und Geldwertstabilität: Ursachen, Messung (z. B. Verbraucherpreisindex), volkswirtschaftliche Auswirkungen und die Bedeutung für langfristigen Vermögensaufbau. Der unabhängige Finanzberater gibt einen Überblick zum Thema.

10312 Künzelsau Freitag, 13.03.26
18-20 Uhr, mit Kevin Böhm, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

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

Gold und Co.

Was Anleger über Edelmetalle wissen sollten – Online-Vortrag

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren – und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren. Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Dozent hat den Abschluss „Master of Science in Economics“ und ist hauptberuflich in einem Wirtschaftsforschungsinstitut tätig.

10316 Künzelsau Freitag, 24.04.26
18:30-20 Uhr, mit Vincent Rost, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 11 €.

Investieren in Kryptowährungen

Für Teilnehmer mit ersten Kenntnissen Online-Vortrag

Lange Zeit galten Kryptowährungen als Spielwiese für technisch versierte Experten. Große Finanzinstitute brachten inzwischen zahlreiche Produkte auf den Markt oder Anleger legen ihr Geld über Broker direkt an. Kryptowährungen entwickeln sich immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Ziel ist es, einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und technologische Fortschritte oder neue Geschäftsmodelle zu nutzen. Es stellt sich die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. Eine konkrete Anlageberatung kann nicht erfolgen. Themen sind: Kryptowährungen – deren technologische Grundlagen, Geschäftsmodelle, Unterscheidungsmerkmale, Anlagemöglichkeiten, Handelsplattformen, Verleihen gegen Zinsen, Unterscheidung Coins versus Token, u. v. m.

10318 Montag, 04.05.26
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.



© Unplash



Wissen und Orientierung

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 behandeln wir die Anlageform Aktie sowie das 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.

10319 Montag, 18.05.26
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

BESICHTIGUNGEN

Landgasthof und Hotel Jagstmühle Führung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10320 Mulfingen Mittwoch, 04.03.26

10321 Mulfingen Mittwoch, 20.05.26
Je 15-17 Uhr, mit Marion Gläser, Landgasthof & Hotel Jagstmühle in Heimhausen, 3 €.



© Jagstmühle

Würth Industrie Service GmbH & Co. KG Betriebsbesichtigung

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

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10325 Krautheim Dienstag, 24.03.26

10326 Krautheim Donnerstag, 16.07.26
Je 9:30-14:30 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, Industriepark Würth, Drillberg, 3 €.

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

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10342 Mulfingen Samstag, 28.03.26
9-11 Uhr, mit Johannes Kruck, Unterer Bahnhof, 3 €.

Firma Zürn, Merchingen

Besichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10344 Schöntal Mittwoch, 25.03.26
16:30-18 Uhr, mit Rolf Zürn, Fa. Zürn Harvesting, Merchingen, Geschäftsbereich Schneidwerke, 3 €.



© Fa. Zürn

ZÜRN Harvesting, Parzellentechnik, Kupferzell Betriebsführung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10346 Kupferzell Dienstag, 14.04.26
17-18:30 Uhr, mit Gerd Sahm, Domäne Hohebuch, 3 €.

Metzgerei Beck, Beltersrot

Betriebsbesichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10347 Kupferzell Donnerstag, 16.04.26
11-13 Uhr, mit Fabian Burkhardt, Fa. Beck, Rohrbach, Beltersrot, 3 €.

Die ARNOLD Group – BlueFastening Systems

Betriebsbesichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10349 Dörzbach Dienstag, 28.04.26
13-16 Uhr, mit Anke Schlipf, Treffpunkt: Max-Planck-Str. 19, 74677 Dörzbach, 3 €.

Bio-Hof und Café Hörcher, Unterkessach Besichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10350 Schöntal Freitag, 15.05.26
15-18 Uhr, mit Heinz und Silke Hörcher, Widern-Unterkessach, 3 €.

Karl Nied GmbH, Assamstadt

Vom Baum zum Möbelstück Betriebsbesichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10351 Krautheim Mittwoch, 10.06.26
14-16 Uhr, mit Karl Nied GmbH, Elke Nied,

Treffpunkt: Fa. Karl Nied GmbH, 3 €. VHS Künzelsau mit der VHS Bad Mergentheim.

RECHT

Ehegattentestament

Ehepaare können wählen, ob sie Einzeltestamente machen wollen oder ein gemeinsames Testament. Dieses regelt zwei Erbfälle, bei denen die Reihenfolge ungewiss ist. Anhand von Beispielen werden verschiedene Fragen erörtert.

10369 Künzelsau Donnerstag, 19.03.26
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Hermann-Lenz-Haus, 6 €.

Wie schütze ich mich und mein Vermögen im Alter?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10370 Dörzbach Donnerstag, 16.04.26
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

Selbstbestimmt vorsorgen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10371 Kupferzell Montag, 27.04.26
19-20:30 Uhr, mit Stephanie Stier, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 5 €. Betreuungsverein im Hohenlohekreis e. V.

Grundbesitz

Übergeben oder vererben

Wer Grundbesitz weitergeben möchte, steht vor der Frage: vererben oder zu Lebzeiten übergeben? Anhand von Beispielen werden Vor- und Nachteile erörtert und verschiedene Möglichkeiten der Gestaltung dargestellt.

10372 Künzelsau Donnerstag, 07.05.26
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Hermann-Lenz-Haus, 6 €.

Rente erst mit 67 und dann noch Steuern zahlen?

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

10373 Künzelsau Mittwoch, 20.05.26
18:30-20:30 Uhr, mit Stefan Gundling, Hermann-Lenz-Haus, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Brauche ich ein Testament?



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10374 Dörzbach Donnerstag, 25.06.26
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

Digitaler Nachlass

Online erben leicht gemacht

Insbesondere im Alter lauern Gefahren durch Erbschleicher und liebe helfende Menschen. Es werden Gefahren durch unüberlegte Aktionen, die vielleicht nicht mehr zu ändern sind und sinnvolle sichernde Maßnahmen besprochen. Dazu gehört auch der richtige Umgang mit Vorsorgevollmachten.

10379 Künzelsau Donnerstag, 21.05.26
18-19:30 Uhr, mit Alexander Thomas, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.

UMWELTBILDUNG

Birds & Breakfast

Naturerlebnis mit allen Sinnen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10440 Schöntal Samstag, 18.04.26
6:30-10 Uhr, mit Ulrich Oberhauser, Lukas Prinz, Waldschulheim Kloster Schöntal, 18 €.

Spaziergang durch die Hohenloher Baumallee im Gewerbepark Hohenlohe

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10449 Waldenburg Mittwoch, 15.04.26
10450 Waldenburg Mittwoch, 20.05.26
Je 14:30-16 Uhr, mit Gerda Sturm, Karin Laute, Domäne Hohebuch. Gebührenfrei, Spende erwünscht. Mit der Initiative Hohenloher Sorge.

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft? Online

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten.

Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität - von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen verbraucherorientierten Überblick zu bieten. Zu den Referenten: Elias Schempf und Sven Hübschen sind seit mehreren Jahren die Regionalbetreuer des ACE in Baden-Württemberg.

10451 Mittwoch, 29.04.26
Mittwoch, 29.04.26 18:30-20 Uhr, mit Elias Schempf, Sven Hübschen. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa.

Familiengeheimnisse der Pflanzen

Botanische Grundkenntnisse

Praktische Bestimmungen in der Natur

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Pflanzenfamilien! Von Lippenblütlern über Hülsenfrüchtler, Rosengewächse, Doldenblütler und Korbblütler bis zu Hahnenfußgewächsen - jede Familie hat ihre einzigartigen Merkmale, Blütenformen und Früchte, die sie unverwechselbar machen. In jeweils einem Termin pro Familie verbinden wir botanische Grundkenntnisse mit praktischen Bestimmungen in der Natur. Sie lernen Pflanzen zu erkennen, zu unterscheiden und ihre Besonderheiten zu verstehen - von Blütenaufbau über Blatt- und Wuchsmerkmale bis zu Nutzung und ökologischem Wert. Eine spannende Entdeckungsreise für alle, die die Natur genauer beobachten und verstehen wollen. Theorie trifft Praxis, direkt vor Ort.

10452 Künzelsau Sonntag, 17.05.26
Sonntags, 17.05.26, 21.06.26, 19.07.26, 27.09.26, 18.10.26, 15.11.26, je 10-17 Uhr, inkl. je 45 Min. Pause, mit Alexandra Abredat, Treffpunkt am Schloss Nagelsberg, 6 Termine, 235 €. Die Teilnahme an Einzelterminen ist gegen eine Gebühr von je 40 € möglich. VHS mit dem BUND Hohenlohe.

Wildkräuterspaziergang

Delikatessen am Wegesrand

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10455 Mulfingen Freitag, 22.05.26
17-19 Uhr, mit Erne Münz, St. Anna Kapelle, 10 €.

PÄDAGOGIK / FAMILIE

(Sexuelle) Grenzüberschreitungen im digitalen Raum

SchoolCrime Podcast Vortrag

Für Eltern, Lehrer*innen oder in der Multiplikatorenarbeit mit Schülern Tätige



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10510 Kupferzell Donnerstag, 05.03.26
18:30-20:30 Uhr, mit Saskia Nakari, Referentin für Jugendmedienschutz, Dipl.-Medienpäd. im

Landesmedienzentrum BW. Mehr Infos: lmz-bw.de/schoolcrime, Carl-Julius-Weber-Halle, 9 €. VHS mit der Gemeinde Kupferzell.

So wird ADHS zum starken Plus

Soforthilfe für Eltern – Online

Wir begegnen Informationsflut in Literatur und Social Media - ADHS ist omnipräsent, und doch ist man als Eltern oft allein mit den Herausforderungen des Alltags. Was ist richtig, was falsch an Erkenntnissen und Orientierung? Wie fördere ich mein Kind richtig in seiner individuellen Persönlichkeit? Den Umgang im Alltag, mit Schule, Aufgabenbewältigung, Sozialisierung gut zu schaffen - und vor allem - dem Verlust von Selbstbewusstsein vorzubeugen und die Kinderpsychologie zu entlasten - das sind unsere Schwerpunkte. Methoden (wie z. B. zur Impulskontrolle oder Konzentrationssteigerung) und Strategien sowie viele Praxisimpulse zur positiven Veränderung des Lebens mit ADHS in der Familie. Expertin Monica Schade, selbst betroffen und Mama eines Sohnes mit ADHS ist überzeugt: ADHS ist eine Quelle besonderer Fähigkeiten.

Kostenloher Info-Abend:

10520 Künzelsau Donnerstag, 16.04.26
18:15-18:45 Uhr, mit Monica Schade, Onlinekurs der VHS Künzelsau. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

So wird ADHS zum starken Plus

Soforthilfe für Eltern – Online-Vortrag

10521 Künzelsau Donnerstag, 07.05.26
19:15-21:15 Uhr, mit Monica Schade, Onlinekurs der VHS Künzelsau, 40 €. Gebühr je Einzelperson oder je Paar.



Wissen und Orientierung

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG / SELBSTFÜHRUNG

Enneagramm-Persönlichkeitstypen – dein Typ ist gefragt

Grundlagen-Seminar – Sich selbst und andere besser verstehen lernen



© Privat

Das Enneagramm – „die 9 Gesichter der Seele“, steht für neun Persönlichkeitstypen wie die Perfektionistin, der Helfer, der Leistungsorientierte, die Individualistin, der Denker, der Loyal, die Unterhalterin, der Boss, die Vermittlerin. Der Mensch lässt sich einem der neun Charaktere zuordnen, ohne dass diese Verhaltensmuster in Reinkultur vorkommen. Es geht um Kopf-, Bauch- und Herztypen. Wer passt wie zusammen? Was passiert bei Stress? Wo liegen Entwicklungspotentiale? Darüber etwas zu wissen, kann in beruflichen wie in privaten Beziehungen helfen. Finden Sie heraus, welcher Typus Sie sind und von welchen Stärken und Schwächen ihr Verhalten am meisten bestimmt wird. Für alle, die ihre Menschenkenntnis und Persönlichkeitskompetenz erweitern wollen. Der Dozent ist Enneagramm-Trainer, Coach und Theologe.

10602 Künzelsau Montag, 02.03.26
Montags, 18-21 Uhr, mit Ade Gärtner, Hermann-Lenz-Haus, 3 Termine, 57 €. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.

Glaube nicht alles, was du denkst

Kenne deine Werte, Wünsche, Bedürfnisse und Erfahrungen – die Basis innerer Balance – Vortrag



© www.art-efact.de

Warum denken wir, was wir denken und warum reagieren wir, wie wir reagieren? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Gedanken, Emotionen und das autonome Nervensystem zusammenwirken –

und warum Stress, Angst oder Selbstzweifel oft automatisch ablaufen. Anhand neurowissenschaftlicher Erkenntnisse lernen Sie, diese Muster zu verstehen und Schritt für Schritt zu verändern. So entsteht mehr Ge-

lassenheit, Klarheit und innere Stärke. Denn: Selbstfürsorge ist kein Egoismus – sie ist gelebte Verantwortung. Der Vortrag führt hin zur Workshop-Reihe: Kennen Sie Ihre Werte, Wünsche, Bedürfnisse und Erfahrungen. Sie ist die Basis innerer Balance. Bitte mitbringen: Etwas zum Mitschreiben, Handout wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

10605 Künzelsau Mittwoch, 04.03.26
19-20:30 Uhr, mit Nadja Bauer, Hermann-Lenz-Haus, 9 €. 10 € für Handout.

Esel erleben

Eselwanderung für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre (in Begleitung einer erwachsenen Person)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10610 Mulfingen Samstag, 07.03.26
9:30-11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Bahnhof, 12 €. Kinder ermäßigt. Bei schlechtem Wetter, Ersatztermin: 02.05.2026.

10611 Mulfingen Samstag, 25.04.26
9:30-11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Bahnhof, 12 €. Kinder ermäßigt.

Neurokreativität

Kreative Psychologie



© Privat



© Privat

Mit dem Zeichnen von einfachen unkomplizierten Linien und Kreisen entstehen in unserem Neuronen-System neue Verknüpfungen. Diese ermöglichen einen heilsamen Zugang zum eigenen Unterbewusstsein und eröffnen uns dadurch neue Lösungswege. Genießen Sie eine entspannte Zeit und lassen Sie sich in aller Ruhe in diese wertvolle Methode zur Selbsthilfe und Selbsterkenntnis begleiten. In diesem Kurs werden alle Materialien bereitgestellt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und auch kein zeichnerisches Talent erforderlich. Bitte achten Sie darauf, dass Sie am Kurs-tag auf Parfum verzichten. Im Raum soll ein „neutrales“ Klima dazu beitragen, zum eigenen Thema zu gelangen. Die Dozentin ist Krankenschwester, Kunsttherapeutin, Neurographik-Spezialistin.

Lotus:
10648 Künzelsau Samstag, 07.03.26

Regen:

10650 Künzelsau Samstag, 11.07.26
Je 15-18 Uhr, mit Bärbel Schröder, Hermann-Lenz-Haus, 23 €.

Manifestiere dich glücklich

Wie geht Manifestieren wirklich?



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10655 Krautheim Montag, 09.03.26
17:30-20 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Krautheimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 16 €. 7 € für ein Skript.

Innere Balance

Kennen Sie Ihre Werte, Wünsche und Bedürfnisse? Workshop

In dieser Kursreihe geht es um bewusste Selbstführung und innere Klarheit. Sie lernen, eigene Werte, Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und zu verstehen. Denn diese beeinflussen Ihr Denken, Fühlen und Handeln. Gemeinsam schauen wir darauf, was wirklich wichtig ist – jenseits von Erwartungen, Leistungsdruck und äußeren Rollen. Ziel ist es, Ihre persönlichen Antreiber zu erkennen und Ihren Energiehaushalt wieder in Balance zu bringen. Mit praxisnahen Reflexionsübungen, Achtsamkeitselementen und Impulsen aus der Mindset-Arbeit entsteht Raum für mehr Selbstbewusstsein, innere Stabilität und authentische Entscheidungen. Wer seine Werte kennt, kann klar Grenzen setzen, Prioritäten bewusst gestalten und viel erreichen. Selbstfürsorge ist gelebte Verantwortung, für Ihr eigenes Wohlbefinden und damit auch für Ihr Umfeld. Bitte mitbringen: Etwas zum Schreiben. Handout wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

10665 Künzelsau Mittwoch, 18.03.26
Mittwochs, 18.03., 25.03., 15.04., 22.04.26, je 19-20:30 Uhr, mit Nadja Bauer, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 36 €. 10 € für Handout.

Resilienz in stürmischen Zeiten

Kraftquellen entdecken, innere Stärke fördern

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10670 Dörzbach Dienstag, 14.04.26
19-20:30 Uhr, mit Kathrin Benkenstein, Bürgersaal, 9 €. Weitere Informationen: Web: www.trauerbegleitungnachsuid.de; Instagram: [trauer_nach_suizid](https://www.instagram.com/trauer_nach_suizid).



Enneagramm – Persönlichkeitstypen

Aufbau- und Vertiefungsseminar

Das Seminar ist für Menschen, die das Enneagramm-Grundlagen-Seminar besucht haben oder sich sonst schon mit dem Enneagramm auskennen und ihren Typen entdeckt haben. Es werden weiterführende Themen besprochen wie Vermeidungsstrategien und Fallen sowie Ideale und Selbstbilder der jeweiligen Typen. Es geht dabei um eine vertiefte Selbstwahrnehmung und Hilfen, sich und andere besser zu verstehen. Ziel sind Lösungs- und Entwicklungsschritte zu einer befreiten und gelösten Persönlichkeit. Und immer geht es auch um eine vertiefte Selbstannahme. Dazu will das Enneagramm beitragen und unterstützend wirken. Der Dozent ist Enneagramm-Trainer, Coach und Theologe.

10675 Künzelsau Donnerstag, 16.04.26
Donnerstags, 18-21 Uhr, mit Ade Gärtner, Hermann-Lenz-Haus, 3 Termine, 57 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an Kursleitung. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.

Explosiv? Konstruktiv!

Wut als Ressource für Konfliktlösung und persönliche Stärke

Wut ist eine kraftvolle Emotion – oft unterdrückt, falsch verstanden oder sogar tabuisiert. Empört, aufgebracht und in Rage zu sein ist zutiefst menschlich, in diesem Zustand sind wir in einem erwartungsvollen Spannungsfeld mit wichtigen (psycho-) sozialen Aufgaben. Wut zeigt, wo Grenzen überschritten werden, während sie gleichzeitig über das Potenzial für Veränderung, klare Kommunikation und Selbstfürsorge verfügt. Der Vortrag über diesen energiegeladenen Einflussfaktor richtet sich an alle, die ihren Umgang mit entsprechend schwierigen Situationen und zwischenmenschlichen Spannungen verbessern möchten. Der zertifizierte Wirtschaftsmediator (Steinbeis), Kommunikationswirt (dipl.), langjährig erfahrene Kommunikationsberater und Coach vermittelt fundiert und praxisnah, wie diese Energie konstruktiv genutzt werden kann.

Online – Vortrag

10677 Künzelsau Montag, 20.04.26
18-20:30 Uhr, mit Hajo Auch, Onlinekurs der VHS Künzelsau, 15 €.

Tages-Workshop in Präsenz

10678 Künzelsau Samstag, 16.05.26
10-15 Uhr, 30 Minuten Pause, mit Hajo Auch, Hermann-Lenz-Haus, 71 €. Mit VHS Crailsheim.

Wie Gedanken endlich wieder Ruhe finden

Gelassene Gelenke werden zu inneren Schaltern – Workshop

Lebenslust, Resilienz und positives Denken kommen immer aus gelassenen Gelenken! Angespannte oder müde Gelenke verursachen innere Unruhe, Druck, Grübeln, Schmerzen und Schlafstörungen. Mit gelassenen Gelenken verschaffen wir uns Ruhe, Zuversicht, Energie. Und das Gefühl von Sicherheit! So werden gelassene Gelenke zu „inneren Schaltern“, die auch in schwierigsten, stressigen und sehr belastenden Situationen helfen werden. Freuen Sie sich darauf, solche Momente, in denen alles leichter, schöner und sinnvoller wird, schon in diesem Tagesseminar zu erleben. Peter Bergholz ist Dipl.-Psychologe und seit 45 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Er ist Autor der Bücher: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen), „Die Rossini-Methode“ und „Dynamische Entspannung“.

10679 Samstag, 09.05.26
10-17 Uhr, mit Peter Bergholz, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 98 €. Mit den Volkshochschulen Crailsheim und Schwäb. Hall.

Glücklicher durchs Leben

Mit Fokus und Klarheit raus aus dem Hamsterrad

Warum lernt man das nicht in der Schule? Während seiner Ausbildung zum Mentaltrainer fragte er sich oft genau das. Wir lernen nie, wie wir mit Stress, Ängsten und negativen Gedanken gesund umgehen. Dabei steuern uns unbewusste Programme zu 99 %, ohne dass wir es merken. Mentaltraining bedeutet: das Ruder selbst übernehmen, hinderliche Glaubenssätze lösen und aus dem Hamsterrad aussteigen. Wer die Grundlagen kennt, kann jederzeit die Richtung ändern und Klarheit, Zufriedenheit und inneren Frieden finden. Ein Überblick: Denk- und Verhaltensmuster erkennen. Loslassen, was nicht dient. Annehmen, was ist. Schluss mit „es allen recht machen“. Stärkung des Selbstwerts. Für sich einstehen. Glückliche Beziehungen: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Für alle die wissen: Es ist Zeit für Veränderung! Bitte mitbringen: Wenn gewünscht, etwas zum Mitschreiben.

10682 Künzelsau Mittwoch, 20.05.26
19-21 Uhr, mit Markus Martin, Hermann-Lenz-Haus, 9 €. 5 € für Handout.

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

FRAUEN

Weltfrauentag 2026. Zwischen Schweigen und Sichtbarkeit

Frauenbiografien im Schatten der Geschichte



©Arthur Bauer

Wie Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung ihre Stimme finden – und warum wir zuhören sollten. Ira Peter erzählt von Frauen, die durch Krieg, Migration und historische Umbrüche

geprägt wurden – von ihren Großmüttern, die als Deutsche in der Sowjetunion deportiert wurden, ihrer Mutter, die in Deutschland Jahre lang putzen musste, weil ihr mitgebrachter Berufsabschluss zunächst nicht anerkannt wurde, bis hin zu Ukrainerinnen, die ihre Heimat verlassen mussten. Sie verknüpft persönliche Erzählungen mit journalistischer Recherche und lädt das Publikum ein, über Fragen von Zugehörigkeit, Erinnerung und Selbstbehauptung nachzudenken. Die Referentin ist freie Journalistin, Moderatorin, Podcasterin, Autorin von „Deutsch genug? Warum wir endlich über Russlanddeutsche sprechen müssen“.

10709 Künzelsau Montag, 09.03.26
19-21 Uhr, mit Ira Peter, Sparkasse Hohenlohekreis, gebührenfrei, Spende erbeten. Anmeldung ab 19.01.26. 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.

VHS Künzelsau, mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe, der Evang. Bildung Kreis Schwäb. Hall, der Ländlichen Heimvolkshochschule Hohebuch und VHS Schwäb. Hall sowie VHS Öhringen.

Frauendinner

Ein Abend voller Genuss, Musik und weltweiter Frauensolidarität

Freuen Sie sich auf einen Abend mit Live-Musik, inspirierenden Begegnungen und einem thematischen Impuls von Benita



Wissen und Orientierung

Magenau aus der Projektstelle „Bäuerliche Solidarität weltweit“. Für kulinarischen Genuss sorgt die Hohebucher Küche mit einem Menü. Anmeldung bis 08.02.2026 an: Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, info@hohebuch.de, 07942 / 107-0.

10711 Waldenburg Sonntag, 08.03.26
18-22 Uhr, mit Annette Laucher, Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, 48,50 €.

LebensWege von Frauen Pilgertour

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg von Untersteinbach nach Öhringen. Die Strecke beträgt ca. 11 km. Unterwegs hören wir von biblischen, historischen und aktuellen Frauen und ihren Lebenswegen. Bitte mitbringen: ausreichend Trinken und Vesper für die gemeinsame Mittagspause. Anmeldung bis 13.03. an sekretariat@ebh-hohenlohe.de oder 07940 55927.

10719 Samstag, 21.03.26
10-15 Uhr, mit Sarah Peters, Dorothea Frank, Treffpunkt: Sportplatz Untersteinbach, Freiwilliger Teilnahmebeitrag erbeten.

Starke Frauen

Selbstwert und Kommunikation stärken

In einem geschützten Rahmen entdecken wir unsere innere Stärke und fördern Selbstwert, Kommunikationsfähigkeit und emotionale Ausdrucksweise. Durch gezielte Inputs und den Austausch von Erfahrungen lernen wir, gesunde Grenzen zu setzen, die Grenzen anderer zu verstehen und Themen sowie Konflikte konstruktiv zu lösen. Anmeldungen: Volkshochschule Öhringen, 07941 684252, Barbara.Greiner@oehringen.de

10718 Mittwoch, 06.05.26
Mittwochs, 19-21 Uhr, mit Virág Stumpf, Schloss Pfedelbach, Eingang Schlossinnenhof, Kreativraum, Schlossstr. 5, 5 Termine, 60 €.

Tradition und Moderne: Die Frauen von Fensterbau Abel

Nicole Ries und Marion Klauzar

Seit 2015 gemeinsam am Ruder: Die beiden Frauen führen die Fensterbau Abel GmbH in zweiter Generation – als Töchter des Firmengründers – mit klarer Leidenschaft für ihr Handwerk. Vielschichtige Rollen: Neben ihrer Funktion als Unternehmensinhaberinnen sind sie auch Töchter, Ehefrauen und Mütter – eine Dreifachrolle, die sie mit großem Engagement meistern. Team als Familie: Für beide ist „Familiensinn“ ein zentraler Wert. Das spiegeln sie im Umgang mit ihren 20 Mitarbeitenden wider, von denen viele dem Betrieb über lange Zeit treu sind. Führung im Duo: Sie teilen Verantwortung als gleichberechtigte Inhaberinnen.

Entscheidend ist für sie: Erreichbarkeit füreinander und klare, wertschätzende Kommunikation. Wir wollen an diesem Abend ergründen, wie weibliche Führung im Doppelpack erfolgreich sein kann.

10720 Künzelsau Donnerstag, 07.05.26
19-20:30 Uhr, mit Nicole Ries, Marion Klauzar, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erbeten.



© Fensterbau Abel GmbH

Starke Impulse

Wie Frauen in traditionsreichen Museen Führung neu gestalten

Frauen spielen eine immer bedeutendere Rolle in Führungspositionen, auch im Museumsbetrieb. Zwei herausragende Persönlichkeiten in diesem Bereich sind Cornelia Ewigleben, die ehemalige Leiterin des Württembergischen Landesmuseums, und Dinah Rottschäfer, die Leiterin des Hällisch-Fränkischen Museums in Schwäbisch Hall. In ihrem Gespräch teilen sie ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Visionen für die Zukunft von Frauen in Führungspositionen. Moderation: Brigitte Gary. Anmeldungen: Evang. Bildung Kreis Schwäbisch Hall, eb.sha@elkw.de, 0791-94674-151

10730 Donnerstag, 18.06.26
19:30-21 Uhr, mit Dr. Brigitte Gary, Brenzhaus Schwäbisch Hall, Freiwilliger Teilnahmebeitrag erbeten.

Führungskräftetraining für Frauen

Stärkung in der Führungsrolle – authentisch und selbstbewusst

Das Seminar richtet sich speziell an Frauen in Führungspositionen oder solche, die Führungsverantwortung übernehmen möchten. Es bietet einen praxisorientierten Ansatz, um Soft Skills zu stärken, effektive Führungsprinzipien zu erlernen und Kommunikationsmodelle wie die Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Alltag erfolgreich einzusetzen. Anmeldungen: Volkshochschule Schwäbisch Hall e. V., Tel. 0791.97066-18, www.vhssa.de

10740 Freitag, 10.07.26
Am Samstag: 10-15 Uhr. Freitag, 14-17 Uhr, mit Susanne Smith-Hinz, Haus der Bildung, Schwäbisch Hall, 2 Termine, 43 €.

Scheunen kino in Hohebuch

Programm wird noch bekannt gegeben. Anmeldungen: Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch, info@hohebuch.de, 07942 / 107-0

10745 Waldenburg Dienstag, 21.07.26
Dienstag, 19-21 Uhr, Einlass 18:30 Uhr, mit Annalene Kober, Gebühren auf Anfrage beim Veranstalter.

LÄNDER- / HEIMATKUNDE

Mit dem Rad von Baden-Württemberg bis Teneriffa

Abenteuer, Geschichte und Bilder einer außergewöhnlichen Reise

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10905 Niedernhall Dienstag, 17.03.26
19:30-21 Uhr, mit Sybille und Thomas Schröder, Rathaus, 12 €.



© Privat

Dorfkäserei Geifertshofen

Traditionelle Handwerkskunst, einzigartige Käsespezialitäten Exkursion in Eigenanreise

Die Heumilch g.t.S. (garantiert traditionelle Spezialität) verarbeitet nach traditioneller Handwerkskunst – zu einzigartigen Hart- und Schnittkäsen. Alle Heumilchkäse sind Naturprodukte: frische Heumilch g.t.S., Kulturen, Siedesalz und Lab. In den Ziegelgewölbekellern reifen die Käseprodukte in einem natürlichen Klima bis zu 18 Monate. In dieser Zeit werden sie täglich gepflegt und entwickeln ihre Naturrinde sowie ihren charakteristischen, sortenindividuellen Geschmack. An diesem Termin besteht die Gelegenheit vieles über den Käseprozess zu erfahren und einem Käser bei seiner Arbeit zuzusehen. Eine Verkostung der Käseprodukte findet statt. Sie haben zudem die Gelegenheit Molkerei- und Käseprodukte zu kaufen. Eigenanreise.

10910 Freitag, 27.03.26
14-16 Uhr, mit Bianca Brosig, Dorfkäserei Geifertshofen, 19 €. Kinder bis 10 Jahre frei, 11 – 17 Jahre ermäßigt. Anmeldeschluss: 26.02.2026.



Tierische Verwandlungskünstler

Naturerlebnis

Für Erwachsene, Familien und Kinder

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10915 Dörzbach Samstag, 28.03.26

14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Wanderparkplatz Kapellenweg / Richtung Kapelle St. Wendel, von Dörzbach aus kommend, 7 €.

Zukunftswerkstatt:

Gemeinschaft Schloss Tempelhof

Führung

Zur Gemeinschaft zählen etwa 180 Erwachsene, Jugendliche und Kinder sowie weitere Menschen, die in den zugehörigen Betrieben mitarbeiten. „Wir experimentieren und forschen, wie wir unser Miteinander und unseren Umgang mit der Natur so kultivieren können, dass daraus eine lebenswerte Zukunft auch für die nachkommenden Generationen entsteht.“ Wie das die Gemeinschaft in den Bereichen Ökologie, Energie, Landwirtschaft, soziales Miteinander und Bildung umsetzt, wird Ihnen an diesem Tag erklärt. Ein Besuch des Hofladens ist möglich. Führungsdauer ab 10 Uhr, 2,5 Std. Zeit zur freien Verfügung. Eigene An- und Abreise. Anmeldung bei VHS Öhringen: www.volkshochschule-oehringen.de, volkshochschule@oehringen.de, Tel.: 07941 684250

10917 Freitag, 24.04.26

9:45-12:30 Uhr, mit Ben Hadamovsky, Evelyn Wutz, Treffpunkt: Schloss Tempelhof, Hofladen, Kreßberg, 12 €. Inkl. Führung. Mit der VHS Öhringen.

Landesgartenschau Ellwangen

Eine wunderbare Parkanlage kombiniert mit Spiel, Spaß, Kulinarik, Kultur. Durch das gesamte Areal mit seinen Pavillons, Gärten, Wiesen und Ausstellungen ziehen sich wie ein roter Faden die Mottos „Wie wollen wir leben?“ und „Lust auf Wandel!“ – die dazu einladen, sich mit bedeutenden Themen unserer Zeit auseinanderzusetzen. Während einer 90-min. Führung erhalten wir tiefere Einblicke und genießen im Anschluss das Gelände bei freier Zeitgestaltung. Anmeldung bei VHS Öhringen: www.volkshochschule-oehringen.de, volkshochschule@oehringen.de, Tel.: 07941 684250

10920 Kupferzell Samstag, 09.05.26

8:50-17:45 Uhr, mit Barbara Greiner, P+R-Parkplatz Westernach, 59 €. Für Personen über 18 Jahren. Personen unter 18 Jahren: ermäßigt, 39 €. Inkl. Führung, Fahrt mit dem Reisebus. VHS mit VHS Öhringen.

Wanderung

auf dem Pfad der Stille

Mit Wanderführerin Ulrike Eiselt-Lomb

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10932 Krautheim Sonntag, 26.04.26

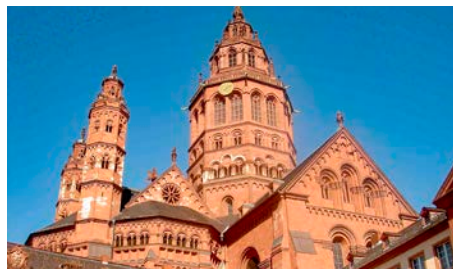
14-17 Uhr, mit Ulrike Eiselt-Lomb, Treffpunkt Parkplatz vor dem Rathaus, 12 €.

ZDF-Sendezentrum in Mainz und Stadtführung Exkursion

Fahrt über die Autobahn vorbei an Sinsheim – Speyer – Worms nach Mainz. Unterwegs Halt für eine frühe Mittagspause an einer Autobahnraststätte. Nach Ankunft im Sendezentrum auf dem Mainzer Lerchenberg beginnt um 13 Uhr das Programm mit der Besichtigung der ZDF-Studios, der Senderegion und einer Filmvorführung. Ende ca. 14.30 Uhr. Das ZDF-Sendezentrum gehört zu den größten Fernsehproduktionsstätten in Europa. Gegen 15 Uhr Fahrt in die Mainzer Altstadt, wo Sie bei einer 1,5 Std. Stadtführung Spannendes über die Mainzer Geschichte erfahren. Die Altstadt wird Sie mit interessanten Bauwerken und Plätzen sowie dem Mainzer Dom verzaubern. Anschließend ist noch etwas Zeit, um die Stadt auf eigene Faust zu erkunden, zu bummeln oder in einem der Weinlokale in der Altstadt einzukehren. Rückfahrt um 18.30 Uhr nach Künzelsau. Anmeldeschluss: 27.03.2026

10933 Künzelsau Samstag, 25.04.26

9-21 Uhr, Rückfahrt um 18.30 Uhr, mit N.N., Treffpunkt auf der Wertwiese, 69 €. Unsere Leistungen: Reisebegleitung, Fahrt im First-Class Reisebus mit WC und Klimaanlage, Backstage Führung ZDF, 1,5-stündige Stadtführung in Mainz. VHS mit Metzger-Reisen.



© Metzger Reisen

Schloss und -kirche Bartenstein

Führung mit

Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10941 Mulfingen Sonntag, 17.05.26

10942 Mulfingen Sonntag, 14.06.26

Je 14-16 Uhr, mit Fürst zu Maximilian Hohenlohe-Bartenstein, Schloss Bartenstein, Schrozberg-Bartenstein, 7 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.



© Privat

NATURWISSENSCHAFTEN

Einführung in die Himmelskunde



© Privat

Mit folgenden Inhalten: Orientierung am Himmel zu allen Tages- und Nachtzeiten. Sonnen- und Mondlauf über die Jahreszeiten. Woran erkenne ich die Planeten und wie finde ich sie? Astronomische

und historische Grundlagen des Tierkreiszeichens unseres Kalenders. „Der Vortrag setzt nicht mehr astronomisches Wissen voraus als ein Fünfjähriger haben kann.“

11052 Künzelsau Freitag, 27.03.26

19-20:30 Uhr, mit Andreas Becker, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. Mit dem Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik e. V.

KI

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz Online-Vortrag

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Der IT-Spezialist ist in einem weltweit führenden IT-Unternehmen tätig. In der Freizeit beschäftigt er sich seit vielen Jahren intensiv mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage.

11118 Montag, 27.04.26

18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.



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 – Leseerfahrungen teilen

Lesen erweitert den Horizont und führt uns in teilweise unbekannte Regionen – geografisch, geschichtlich, mental. Um so schöner, wenn man in lockerer Runde die eigenen Erfahrungen mit denen anderer vergleichen kann. Als erstes Buch wollen wir Susanne Abels Roman „Stay away from Gretchen“ besprechen. Das Buch beschäftigt sich unter anderem mit der deutschen Nachkriegsgeschichte und familiären „Gedächtnislücken“. Alle weiteren Bücher legen wir dann zusammen fest. Neugierige Mitlesende sind jederzeit willkommen.

20123 Künzelsau Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 25.02.26, 25.03.26, 22.04.26, 20.05.26, je 19:30-21 Uhr, mit Peter Kovacs, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 15 €.

Mascha Kaléko: „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“

**Texte und vertonte Gedichte
Eine Tango-Homage an das Leben**

1907 in Galizien geboren wurde Mascha Kaléko in den 30er-Jahren in Berlin berühmt und hat sich bis heute einen großen Leserkreis erhalten. In ihren Gedichten thematisiert sie oft das Alleinsein und die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, die Liebe, das Leben in der Stadt und die Flüchtlingserfahrung mit einer besonderen Mischung aus Melancholie, Witz, politischer Schärfe und Ironie – was ihre Texte so unwiderstehlich und zeitlos macht. Sieben hohenloher Musiker haben sich in der Begeisterung für diese Gedichte zusammengefunden. Es ist ein Programm entstanden mit Liedern zu den Texten, Rezitationen – und Tango. Mascha Kaléko hat kein spezifisches Gedicht mit dem Titel „Tango“ geschrieben, aber in ihren Gedichten, die oft von eigenen

Erfahrungen und Emotionen handeln, finden sich Elemente des Tangos, die dem Abend seine ganz besondere Note geben.

20125 Künzelsau Montag, 23.03.26
19:30-21 Uhr, mit Roland Uhlenbruck und 6 weiteren Musikern, WortRaumKlang, Hermann-Lenz-Haus, 3 €. Spende erbeten.

Heute hier, morgen dort

**Geschichten, Texte und Gedichte
von unterwegs**



© Friedle-Unger

Informationen siehe Außenstelle/Website..

20127 Dörzbach Freitag, 19.06.26
20-22 Uhr, mit Karin Friedle-Unger, Manfred Bretter, Schloss Eyb; Schlosshof, 16 €.

MUSIK

OPEN DOORS mit Band

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20403 Kupferzell Samstag, 25.04.26
20-23 Uhr, Carl-Julius-Weber-Halle, 26 €. Abendkasse: 30 €.



© Open Doors

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

TANZPRAXIS

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 nonverbale Kommunikation erlaubt es, synchron miteinander zu tanzen – ohne Choreographie! Teil des Kurses sind die Stile FCBD® (ehemals ATS®: American Tribal Style®), Neas Fundamentals, Global Caravan u.a. Bitte mitbringen: Socken/Schlappchen, anliegende Kleidung, Tuch für die Hüfte (kein Müntztuch), Getränk, evtl. Schreibmaterialien.

20540 Künzelsau Mittwoch, 25.03.26
18-19:30 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 15 €.

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. Später werden wir die erlernten Bewegungen in verschiedenen Strukturen und Formationen anwenden. Teil des Kurses sind die Stile FCBD® (ehemals ATS®: American Tribal Style®), Neas Fundamentals, Global Caravan u. a. Bitte mitbringen: Socken/Schlappchen, anliegende Kleidung, Tuch für die Hüfte (kein Müntztuch), Getränk, evtl. Schreibmaterialien.



20542 Künzelsau Mittwoch, 29.04.26
 Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Melanie Stroh, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 52 €.

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. Bitte mitbringen: Socken/Schlappchen, anliegende Kleidung, Tuch für die Hüfte (kein Müntztuch), Getränk, evtl. Schreibmaterialien.

20546 Künzelsau Mittwoch, 25.02.26
 Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Stroh, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 76 €.

20547 Künzelsau Mittwoch, 06.05.26
 Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Stroh, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 76 €.

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.

20552 Schöntal Donnerstag, 05.03.26
 Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 6 Termine, 39 €.

20554 Schöntal Donnerstag, 23.04.26
 Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

20556 Schöntal Donnerstag, 18.06.26
 Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 6 Termine, 39 €.

Entdecke die Freude am Tanzen

Allein oder zu zweit!

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20557 Dörzbach Freitag, 06.03.26
 Freitags, 18-19:30 Uhr, mit Tanzschule Schwarzenhölzer, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 8 Termine, 130 €.



© VHS

Schnuppertanzen

ErlebniSTanz – macht Ältere froh und die Jüngeren ebenso!

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20558 Mulfingen Samstag, 28.03.26
 17-20 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Kulturscheune Mulfingen, 20 €.

20559 Mulfingen Samstag, 20.06.26
 17-20 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Kulturscheune Mulfingen, 20 €.

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. Wir trainieren den gesamten Körper, 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.

20560 Künzelsau Montag, 26.01.26
 Montags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 46 €.

Tanztraining: Vibras del sur

Eine explosive Stunde pure Unterhaltung. Bei „Vibras del Sur“ verwandeln wir Training in ein Fest. Statt langweiliger Routinen gibt es Tanz-Training, das für alle Niveaus konzipiert ist. Sie werden zum Rhythmus der besten lateinamerikanischen Musik schwitzen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig! Die Dozentin bringt das Feuer, den Rhythmus und das Herz von Argentinien und ganz Südamerika direkt in den Kurs. In nur einer Stunde können Sie vollständig vom Alltagsstress abschalten und Schritte lernen, die den gesamten Kontinent zum Tanzen bringen. Jede Session ist ein tiefes Eintauchen in die heißesten und vibrierendsten Rhythmen: Street Rhythms & Fusion: energiegeladene Schritte aus populären Genres Südamerikas und der Karibik (wie

Cumbia, Merengue und Reggaeton). Salsa & Bachata: Um die Eleganz und Sinnlichkeit dieser Tänze in Solo-Choreografien (Solo-Shines) zu spüren. Und vieles mehr. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung.

20562 Künzelsau Mittwoch, 18.02.26
 Mittwochs, 17:10-18:10 Uhr, mit Maria Trinidad Pfeil Reyes, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 84 €.

20564 Künzelsau Mittwoch, 18.02.26
 Mittwochs, 18:20-19:20 Uhr, mit Maria Trinidad Pfeil Reyes, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 84 €.

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.

20566 Künzelsau Montag, 13.04.26
 Montags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 46 €.

Die Säulen des Körpers in Bewegung Tanzkurs

Dieser Tanzkurs eröffnet einen Raum, in dem Körper, Geist und Seele durch Bewegung miteinander in Resonanz treten. Spielerisch, mit Achtsamkeit und Ausdruckskraft, werden Kraft, Rhythmus, Gleichgewicht und Kreativität erforscht. Ziel ist es, die eigene Präsenz zu stärken, Lebensfreude zu spüren und Tanz als Ausdruck innerer Welt zu erleben. Der Kurs behandelt alle zentralen Säulen des Körpers im Tanz: Kraft, Gleichgewicht, Rhythmus, Flexibilität, Ausdruckskraft, Atmung und mehr. Jede Stunde widmet sich einer dieser wichtigen Säulen, um den Körper bewusst in Bewegung zu bringen und die ganzheitliche Tanzpraxis zu erleben. Der Kurs eignet sich für Menschen, die ihren Körper stärken, ihre Bewegungsfreiheit erweitern und mehr Ausstrahlung im Alltag gewinnen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung und eine Yogamatte.

20568 Künzelsau Dienstag, 05.05.26
 Dienstags und donnerstags, 18-18:45 Uhr, mit Elézia Lopes Borges de Melo, Georg-Wagner-Schule, 10 Termine, 69 €.



© Lopes

Fitness-Dance-Kurs

Dein Körper in Bewegung



© Lopes

Der Fitness-Dance-Kurs ist ein Programm, das Elemente aus Tanz und körperlichem Training kombiniert, um ein ganzheitliches Wohlfühl-Erlebnis zu bieten. Der Kurs richtet sich an Frauen und

hat das Hauptziel, die körperliche und geistige Gesundheit durch rhythmische und dynamische Bewegungen zu fördern. Diese sind von verschiedenen Tanzstilen wie Pop Dance, Jazz Dance, Lateinamerikanischem Tanz und dehnen Übungen, inspiriert vom Yoga, beeinflusst. Neben den körperlichen Vorteilen soll der Kurs das Selbstbewusstsein stärken und die Geselligkeit in einer unterhaltsamen und einladenden Umgebung fördern. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung und eine Yogamatte.

20570 Künzelsau **Dienstag, 05.05.26**
Dienstags und donnerstags, 19-20:15 Uhr, mit Elézia Lopes Borges de Melo, Georg-Wagner-Schule, 10 Termine, 69 €.

Tanzen: Move to the Groove

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20580 Waldenburg **Freitag, 26.06.26**
Freitags, 10-11 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Josef-Helmer-Schule, 5 Termine, 60 €.

KUNST- / KULTURGESCHICHTE

Kunstfrühstück – Edle Materialien

Nicht nur die Gestaltung, sondern auch die Wahl des Materials bestimmt die Wirkung eines Kunstwerks. Beides bedingt sich

gegenseitig. Einerseits erhöhen kostbare Materialien die Wertschätzung eines Objekts, andererseits wird der Werkstoff durch kunstvolle Bearbeitung veredelt. Im Laufe der Geschichte hat sich die Vorliebe für bestimmte Materialien gewandelt, wobei nicht nur ästhetische, sondern auch gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Faktoren mitspielen. Am Beispiel von vier bedeutenden Kunstwerken soll diese Spur verfolgt werden.

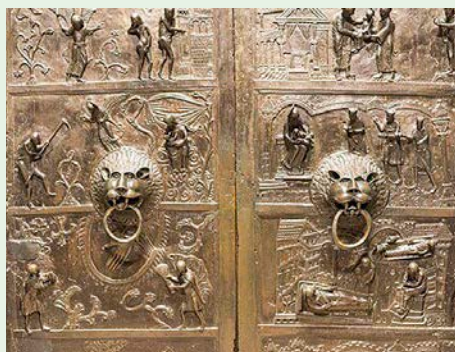
Info zu allen Veranstaltungen: 9:30-11 Uhr, mit Ursula Angelmaier, Hermann-Lenz-Haus, 12 €. Inkl. Kaffee / Tee und Butterbrezel. Hybridveranstaltung, Teilnahme in Präsenz oder online möglich.

Bronze

Die Bernwardtür in Hildesheim

Als „biblischen Comic“ hat man die Szenen auf dem monumentalen Bronzeportal des Hildesheimer Doms bezeichnet. Vor mehr als tausend Jahren entstanden, wirken sie überraschend modern und bestechen durch ihre technische Brillanz.

20616 Künzelsau **Dienstag, 10.03.26**



© Wikimedia, Tilman 2007

Elfenbein

Adam und Eva von Leonhard Kern

Aus dem mittleren Teil eines Elefantenzahns geschnitten, begegnet uns das erste Menschenpaar in trauter Zweisamkeit. Täuscht der Eindruck oder trägt Adam tatsächlich die Gesichtszüge des Großen Kurfürsten in Berlin?

20618 Künzelsau **Dienstag, 14.04.26**

Silber und Gold

Schauplatte mit Szenen aus dem Türkenkrieg

Als „Diplomatie auf dem Silbertablett“ lässt sich der Zweck der prachtvollen Schale eines Augsburger Goldschmieds umschreiben: Sie bezieht sich auf den Sieg des Kaisers über die Türken und soll den russischen Zaren von einer Allianz überzeugen.

20620 Künzelsau **Dienstag, 12.05.26**

Steinschnitt

Das Badminton Cabinet

Der Name lässt an ein Ballspiel denken. Es handelt sich jedoch um ein Prunkmöbel, das mit der denkbar aufwendigsten Hülle überzogen ist: einem Mosaik aus Edelsteinen. Diese Pietra-dura-Technik erlebte im Florenz der Medici ihren Höhepunkt. Der Auftraggeber des Wunderwerks war ein englischer Herzog, der im „Badminton House“ lebte.

20622 Künzelsau **Dienstag, 14.07.26**

ARCHITEKTUR

Innenarchitektur als Kunstform

Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept – Online

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekten kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Bitte bereithalten: Meterstab, Zeichengeräte, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse. Fotos des Raumes, den Sie umgestalten möchten.

20650 Künzelsau **Dienstag, 03.03.26**

20652 Künzelsau **Dienstag, 05.05.26**

Je dienstags, 19-20:30 Uhr, mit Franziska Schlecht, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 4 Termine, 56 €.



© Franziska Schlecht



MALEN / DRUCKTECHNIK

3-D Miniaturen bemalen

Für Einsteiger. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20707 Niedernhall Dienstag, 24.02.26
19-21:30 Uhr, mit Rafael Zeiner, Bildungszentrum Niedernhall, Grundschule (Räume der Mittagsbetreuung), Zugang über den Weg zwischen Spielplatz und Stadthalle, 22 €.

Aquarellieren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20740 Mulfingen Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 19-21 Uhr, mit Gaby Rühling, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 10 Termine, 110 €.

Acrylmalerei

Die Kunst der Kreativität

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20744 Dörzbach Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 19-20:30 Uhr, mit Hugo-Carlos La Creta, Theater Dörzbach, 4 Termine, 86 €. Zzgl. ca. 10 Euro für das Arbeitsmaterial (außer Leinwände), zahlbar an die Kursleitung.



© La Creta

Kreide – Kreise – Kunst

Blumen oder Menschen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20754 Krautheim Mittwoch, 18.03.26
Mittwochs, 18:30-20:30 Uhr, mit Martina Maria Tür, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 2 Termine, 32 €. Zzgl. Materialkosten von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.

Encaustic Malen mit heißem Wachs

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20770 Mulfingen Samstag, 28.03.26

20772 Mulfingen Samstag, 25.04.26

20774 Mulfingen Samstag, 23.05.26
Je 13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Cyanotypien

Workshop Eisenblaudrucke

Cyanotypie ist eine der frühesten fotografischen Edeldruck-Techniken und wurde 1842 vom britischen Wissenschaftler John Herschel erfunden. Die flüssige Verbindung von zwei Chemikalien, aufgetragen auf Papier ergibt eine Lösung, die bei Belichtung durch die Sonne einen tiefblauen Farbton erzeugt. Die entstehenden Drucke werden mit Leitungswasser fixiert und sind im Gegensatz zu vielen anderen Foto-Druckverfahren unschädlich für die Umwelt. Im Workshop werden die Teilnehmer nach einer kurzen Einführung ins Thema erste praktische Erfahrungen mit dieser spannenden Technik machen und später eigene Kreationen in Form von Fotogrammen mit nach Hause nehmen.

20778 Künzelsau Samstag, 13.06.26
13:30-15:45 Uhr, mit Daniela Nowitzki, Hermann-Lenz-Haus, 34 €. Zzgl. 5 € für 3 Bogen, zahlbar an die Kursleitung.



© Daniela Nowitzki

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpfern für Erwachsene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20814 Niedernhall Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 19-21:15 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 5 Termine, 68 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an die Kursleitung.

20815 Niedernhall Dienstag, 21.04.26
Dienstags, 19-21:15 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule, 5 Termine, 68 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an die Kursleitung.

Mosaik Hausnummer, Herz, Schnecke

... 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, teilhaben lassen.

Das entspannt, erdet und macht einfach glücklich. In dem Kurs finden Sie Anregungen und Gestaltungstechniken zum Thema Mosaik, vermittelt mit Lebenslust und Lachen. Bei der Anmeldung bitte Hausnummer angeben, wenn diese gestaltet werden soll. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Karton, Noppenfolie zum Verpacken, Vesper.

20817 Künzelsau Mittwoch, 29.07.26
14-19 Uhr, mit Manuela Landig, Mosaikschmiede, Triensbach, 48 €. Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch (Herz: 22 €), zahlbar an die Kursleitung.

Mosaik Rosenkugel

Eine Rosenkugel lässt 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, teilhaben 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, Karton, Noppenfolie zum Verpacken, Vesper.

20819 Künzelsau Donnerstag, 30.07.26
10-18 Uhr, mit Manuela Landig, Mosaikschmiede, Triensbach, 65 €. Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (Rosenkugel: 32 €), zahlbar an die Kursleitung.



© Malu Landig

TEXTILES GESTALTEN

Grundkurs Nähen

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. Bitte mitbringen: Nähmaschine.



Kultur und Kreativität

20915 Künzelsau Freitag, 20.03.26
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 45 €.

Aufbaukurs Nähen

Für Anfänger mit ein wenig Erfahrung

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, 24.04.26
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 45 €.

Nähkränzchen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20917 Forchtenberg Freitag, 24.04.26
17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 27 €.



© Pixabay

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. Material darf gerne mitgebracht oder kann vor Ort bezogen werden. Bitte mitbringen: Nähmaschine und weiteres Nähmaterial (Lineal, Kreide, Nadeln/Klammern, Schere etc.). Falls Sie keine eigene Maschine besitzen, melden Sie sich gerne vorher.

20918 Künzelsau Freitag, 12.06.26
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 45 €.

STRICKEN / HÄKELN / MAKRAMEE

Hasen stricken

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20920 Krautheim Freitag, 06.03.26
14:30-16:30 Uhr, mit Martina Matter, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 15 €.

Österliche Häkeleien

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20922 Mulfingen Freitag, 13.03.26
Freitags, 18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Rathaus Ailringen, 2 Termine, 36 €. Zzgl. Materialkosten für Wolle: ca. 3 €, zu zahlen an die Kursleitung.



© Landwehr

Makramee: Ostermotive

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20926 Niedernhall Mittwoch, 11.03.26
17:30-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Bildungszentrum, VHS-Raum, Bau 2, 22 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €), zahlbar an die Kursleitung.

SCHÖNSCHRIFT

Schönschreiben – Schönschrift

Für Karten, Kalender und besondere Anlässe

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21019 Dörzbach Samstag, 28.03.26
14-17 Uhr, mit Georg Krax, Bürgersaal Dörzbach, 25 €. Zzgl. Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Stilisiertes Blatt

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21023 Krautheim Donnerstag, 26.02.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 16 €, zahlbar an die Kursleitung.

HANDWERKSKUNST / WEIDE / HOLZ

Blume aus Weide flechten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21034 Mulfingen Freitag, 27.02.26
18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 22 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 10 €, zahlbar an die Kursleitung.

Fische an der Angel – aus Weide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21024 Dörzbach Donnerstag, 05.03.26
19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Gartenlaterne



© Anna Hafner

Wir flechten eine dekorative Gartenlaterne in der Technik Kimme und Zick-Zack. Zur Formgebung benutzen wir ein Einmachglas, das eingeflochten wird. Als Abschluss bringen wir einen

einfachen Rand an. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, gute Gartenschere, wer hat: Einmachglas.

21026 Künzelsau Samstag, 07.03.26
13:30-16 Uhr, mit Anna Hafner, Hermann-Lenz-Haus, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €/Glas: 3 € (1 L), zahlbar an die Kursleitung.

Skulptur aus Weide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21030 Schöntal Donnerstag, 19.03.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Haus am Sternbach, Westernhausen, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Drechseln Mindestalter 13 Jahre

Eine alte Handwerkskunst neu entdeckt

Sie lernen die Technik des Drechselns. Gedrechselt werden z. B. Eierbecher, Vasen, Flaschenöffner (Arbeiten aus Langholz). Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Die maximale Teilnehmerzahl von 4 sorgt für eine optimale Betreuung. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Andreas Ströbel betreibt eine fein ausgestattete Werkstatt in Wallhausen-Schönbronn. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitsschuhe und eine Schutzbrille.



21040 Samstag, 18.04.26
9-16 Uhr, mit *Andreas Ströbel*, Werkstatt Drechseln, Dorfstr. 8, 74599 Schönbbronn, 175 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

SCHWEISSEN

Kreativ Schweißkurse



© Binder

Im Kurs entstehen Figuren, Objekte, Skulpturen, Stelen, Plastiken, Bilder, Tiere, Möbel und Lampen aus Stahl. Die Oberflächen sind von rostig, glänzend, bis farbig golden patiniert. Sie werden dabei fachkundig in

das Handwerk, in den sicheren Umgang mit den Maschinen und in den Prozess der Gestaltung begleitet. Schöne Atelierräume mit Garten stehen zur Verfügung. Alle Maschinen und Werkzeuge werden gestellt. Wir verwenden Schrott vom Schrottplatz sowie neues Material aus dem gut sortierten Lager. Sie können sich der heilsamen, entspannenden und kreativen Arbeit voll zuwenden, sich neuen Herausforderungen stellen und sie positiv erleben. Am Ende des Workshops nehmen Sie außer jeder Menge fachmännischer Kenntnisse und der kreativen Erfahrung Ihr ganz persönlich gestaltetes Werk mit nach Hause. Bei Anmeldung erfolgen die Informationen zur Materialliste. Jede Person bekommt während des Kurses einen eigenen Helm und eine eigene Ausstattung gestellt. Jeweils mit *Beate Binder*, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach.

21072 Künzelsau Freitag, 24.04.26
Freitag, 24.04.26, Samstag, 25.04.26, 9:30-18 Uhr, 2 Termine, 190 €. Direkt an die Kursleitung zahlbar: Werkstattverbrauch 23 € pro Tag plus neues Eisen und Schrott nach Verbrauch. Tagesverpflegung wahlweise: 23 €. Die Buchung einzelner Tage ist ebenfalls möglich: 1 Tag: 99 €; 2 Tage: 190 €.

21074 Künzelsau Freitag, 29.05.26
Freitag, 29.05.26, Samstag, 30.05.26, 9:30-18 Uhr, 2 Termine, 190 €.

21076 Künzelsau Freitag, 12.06.26
Freitag, 12.06.26, Samstag, 13.06.26, 9:30-18 Uhr, 2 Termine, 190 €.

21078 Künzelsau Mittwoch, 06.05.26
Mittwoch, 06.05.26, Donnerstag, 07.05.26, Freitag, 08.05.26, Samstag, 09.05.26, 9:30-18 Uhr, 4 Termine, 380 €. Die Buchung einzelner Tage ist ebenfalls möglich: 1 Tag: 99 €; 2 Tage: 190 €; 3 Tage 285 €; 4 Tage: 380 €.

FOTOGRAFIE

Smartphone-Fotografie

Workshop für alle Interessierten von 14 – 99 Jahren

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie die Wirkung Ihrer Smartphone-Fotos noch erheblich steigern können! Wir machen uns gemeinsam ans Werk und legen den Schwerpunkt ganz auf die Bildgestaltung und den Bildaufbau. Simone V. Weis-Heigold von ArteFACT Grafik | Fotografie | Training und langjährige Dozentin für Fotografie und Software wird uns an diesem Nachmittag fachkundig begleiten und mit vielen Tipps und Kniffen zur Seite stehen. Somit kann jeder Teilnehmende seine selbstgemachten „Fotoschätze“ am Ende des Tages mit nach Hause nehmen. Der Workshop richtet sich sowohl an Menschen mit geringen bis gar keinen fotografischen Vorkenntnissen wie auch an Personen, die ihre fotografischen Fähigkeiten im Bereich der Smartphone-Fotografie verbessern möchten. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Smartphone mit geladenem Akku, bereits installierter Kamera-App und ausreichend Speicherplatz, wettergerechte Kleidung.

21129 Künzelsau Freitag, 10.04.26
16-19 Uhr, mit *Simone V. Weis-Heigold*, Treffpunkt: vor dem Hermann-Lenz-Haus, 49 €.



© www.art-e-fact.de

MUSIKALISCHE PRAXIS

Sing & Swing

Frühlingserwachen für dich

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21310 Schöntal Freitag, 27.03.26
18:30-21 Uhr, mit *Christine Juliane Trunk*, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 20 €.

Gitarren-Crashkurs

Für Anfänger

Sie wollten schon immer einmal Gitarre lernen und hatten bisher keine Gelegenheit dazu? An zehn Abenden erlernen Anfänger die wichtigsten Techniken der Liedbeglei-

tung. Einfache Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster werden in einer Gruppe mit viel Spaß an der Musik vermittelt. Bald können Sie die ersten Lieder begleiten. Bitte mitbringen: Akustikgitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten, Plektrum, Gitarren-Stimmgerät, Notenständer.

21314 Künzelsau Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit *Achim Auerbach*, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 115 €.



© Pixabay

Gitarren-Crashkurs

Für Anfänger mit Grundkenntnissen

Sie haben bereits Grundkenntnisse, wie zum Beispiel das einfache Begleiten von Liedern, und möchten nun Ihre Strumming- und Rhythmustechnik verbessern oder das Fingerpicking erlernen. Nachdem im ersten Kurs der Fokus auf die linke Greifhand gelegt wurde, soll jetzt die Spieltechnik der rechten Hand und deren Koordination mit der linken Hand verbessert werden. Anhand von einfachen aber effektiven Übungen und dem Spielen bekannter Songs aus Rock und Pop lernen Sie das einfache Fingerpicking sowie verschiedene Anwendungen mit dem Plektrum. Songs und Akkordfolgen, die Sie bereits im ersten Anfängerkurs gelernt haben, bilden die Grundlage für eine interessantere Liedbegleitung. Neue Songs erweitern Ihr Repertoire. Bitte mitbringen: Akustikgitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten, Plektrum, Gitarren-Stimmgerät, Notenständer.

21316 Künzelsau Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 17:45-18:30 Uhr, mit *Achim Auerbach*, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 58 €.

Veeh-Harfe Für Einsteiger

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21320 Dörzbach Freitag, 13.03.26
Freitags, 14-17:30 Uhr, mit *Wolfgang Bork*, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 2 Termine, 75 €. Zzgl. Miete für eine Harfe von 25 € pro Monat - bitte Bedarf bei der Anmeldung angeben - sowie Kosten für Noten.

Veeh-Harfen-Frühling

Veeh-Harfen-Nachmittag für Erfarene

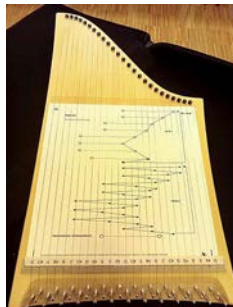
Informationen siehe Außenstelle/Website.



21322 Dörzbach Samstag, 28.03.26
14-17:30 Uhr, mit Wolfgang Bork, Dorfge-
meinschaftshaus Meßbach, 34 €. Zzgl. Kosten
für Noten.

Veeh-Harfe

Für Anfänger – Schnupperkurs
Gemeinsames Musizieren im Alter



© VHS

Musik kennt kein Alter – Sie möch-
ten gemeinsam
musizieren, ohne
ein Instrument ge-
lernt zu haben oder
Noten lesen zu
können? Die Veeh-
Harfe mit ihren
25 Saiten macht's
möglich! Dieses

einfach zu erlernende Zupfinstrument lädt
schon nach kurzer Zeit zum gemeinsamen
Musizieren ein – ganz ohne Vorkenntnisse.
Die Noten werden direkt unter die Saiten ge-
schoben, sodass jeder sofort loslegen kann.
Die Veeh-Harfe begeistert mit beruhigenden
Klängen und bietet Spielspaß von Volkslie-
dern bis hin zu Konzertstücken. Es kann so-
listisch eingesetzt werden. Das Spielen in der
Gruppe hat aber einen ganz besonderen Reiz
und steht im Mittelpunkt des Kurses. Für alle,
die auch ohne musikalische Vorkenntnisse,
selbst im Alter, noch ein Musikinstrument er-
lernen möchten.

21323 Künzelsau Dienstag, 21.04.26
Dienstags, 14-15:30 Uhr, mit Susanne Weiß,
Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 75 €. Zzgl.
Miete für eine Harfe von 25 € im Monat und
zzgl. Notenmaterial.

Afrikanisches Trommeln

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21324 Niedernhall Samstag, 18.04.26
Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly,
Bildungszentrum, Aufenthaltsplatz, vor VHS-
Raum, 12 Termine, 132 €. Leihgebühr bei Bedarf
(30 € pro Trommel) zahlbar an die Kursleitung.

Afrikanisches Trommeln

Für Fortgeschrittene / Wiedereinsteiger

Neben dem Spielen der Rhythmen auf der
Djembe, Talkingdrum und Omele kommen
auch afrikanische Percussioninstrumente
zum Einsatz. Bitte eigene Trommel mitbrin-
gen 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, 06.05.26
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Mayowa Baba-
tunde, Georg-Wagner-Schule am Kocher,
9 Termine, 69 €.



© Pixabay

Blues Harp Mundharmonika

Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und
leicht Fortgeschrittene. Vorkenntnisse bezüg-
lich Musik, Blues oder Mundharmonika oder
gar Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sie erwerben praktische und theoretische
Grundkenntnisse des Mundharmonikaspiels.
und lernen die Grundlagen in einfachen,
aufeinander aufbauenden Schritten. Wir
machen uns zunächst mit dem Instrument,
der richtigen Haltung sowie der richtigen
Atmung vertraut. Dabei lernen Sie einfache
Akkorde, das Einzeltonspiel und verschiede-
ne Melodien. Der Erfolg beim gemeinsamen
Musizieren fasziniert und verbindet. Die Teil-
nehmer erhalten Übungen im Tabulaturensys-
tem. Wir haben Spaß und erleben gegenseitige
Unterstützung und Motivation im Prozess
des Lernens. Dabei erfahren wir Musik ohne
Konkurrenz- und Leistungsdruck. Zum Üben
für zu Hause empfiehlt sich der Erwerb der
dazugehörigen Audio-CDs, die beim Dozen-
ten für 2 € gekauft werden können. Ebenso
die Instrumente für 39,- € (Selbstkosten-
preis). Bitte bei der Anmeldung angeben.

21326 Künzelsau Freitag, 22.05.26
13-18 Uhr, mit Bernd Schwarz, Hermann-
Lenz-Haus, 65 €.

Badejazz an der Jagst

Romantisches Open-Air
in Mulfingen-Eberbach

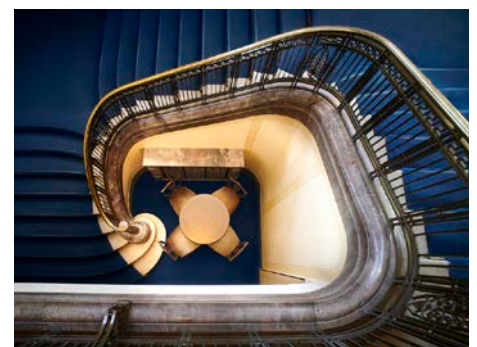
Informationen siehe Außenstelle/Website.

21370 Mulfingen Montag, 27.07.26
19-22 Uhr, Herrenhaus Buchenbach, 22 €.

Opern- und Ballett-Abonnement bei der Staatsoper Stuttgart

Für die neue Spielzeit 2026/2027 der Staats-
oper Stuttgart besteht ab dem Frühjahr 2026
die Möglichkeit einer Neueinzeichnung für
ein kombiniertes Abonnement im Opernhaus

mit drei Opern- und einer Ballettaufführung.
Die Ballettkompanie gehört weltweit zu den
fünf bedeutendsten Ensembles. Die ent-
spannte Anreise mit dem Theaterbus startet
jeweils um 15 Uhr am Wertwiesenparkplatz
in Künzelsau. Teilnehmer aus Öhringen stei-
gen um 15:30 Uhr an der Kaufmännischen
Schule in Öhringen zu. Nach Vorstellungsen-
de wartet der Bus direkt gegenüber vor der
Staatstheatergalerie und bringt Sie bequem nach
Hause. Übrigens: Auch innerhalb des Jahres
sind teilweise kurzfristig für Einzeltermine
Karten über die VHS Künzelsau durch verhin-
derte Abonnement-Kunden verfügbar. Wir
nehmen Sie gerne auf unsere Interessenten-
liste auf. Nachrichten an info@vhskuen.de



© Matthias Baus

KULTUR / GESTALTEN

Atelierbesuch bei den Künstlern in Mulfingen-Berndshofen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20009 Mulfingen Sonntag, 26.04.26
14-16:30 Uhr, mit Anikó Bereti, Wulf Rothe,
Mulfingen-Berndshofen, Speltbachweg 27,
5 €.



© Wulf Rothe



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 und dicke Socken.

30100 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags, 9-10:15 Uhr, mit Anette Gabrys, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 63 €.

30101 Waldenburg Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 8:45-10 Uhr, mit Anette Gabrys, Berufskolleg; C1, 8 Termine, 63 €.

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.

30104 Kupferzell Montag, 23.02.26
Montags, 17-18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

30105 Kupferzell Montag, 23.02.26
Montags, 18:30-19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

30106 Mulfingen Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Mulfingen, 10 Termine, 52 €.

30108 Krautheim Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30109 Krautheim Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30110 Krautheim Freitag, 27.02.26
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30114 Dörzbach Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 18:45-20 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 4 Termine, 30 €.

30115 Dörzbach Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 20:10-21:25 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 4 Termine, 30 €.

30116 Dörzbach Donnerstag, 16.04.26
Donnerstag, 18:45-20 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 12 Termine, 90 €.

30117 Dörzbach Donnerstag, 16.04.26
Donnerstag, 20:10-21:25 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 12 Termine, 90 €.

30118 Dörzbach Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 6 Termine, 55 €.

30119 Forchtenberg Donnerstag, 12.03.26
Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 9 Termine, 70 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

30120 Mulfingen Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 18:15-19:30 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

30122 Mulfingen Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 19:45-21 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.



© Freepik

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 werden 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. Abschluss einer jeden Stunde bildet die Schlussentspannung. Für Geübte mit Yoga-Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30128 Krautheim Montag, 23.02.26
Montags, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johanniterhaus, 10 Termine, 70 €.

30129 Künzelsau Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 17:30-18:45 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

30130 Künzelsau Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 19-20:15 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

Yogasana

Informationen siehe Außenstelle/Website.

Für Frauen 50 + am Vormittag

30135 Forchtenberg Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

Am Abend, für alle Interessierten

30136 Forchtenberg Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

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



© 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 viel-

fältige Yoga- und Atemübungen, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und den Körper und Geist leichter zu entspannen. Die verschiedenen Yogastellungen wirken auf den ganzen Körper. Die Atemübungen regen den Energiefluss im Körper an, durch die Entspannung wird Stress abgebaut. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

30137 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags, 16:45-17:45 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 75 €.

30138 Kupferzell Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 9:15-10:15 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Eschental, „Treffpunkt“, 10 Termine, 60 €.

30139 Forchtenberg Dienstag, 10.03.26
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 65 €.

30140 Forchtenberg Dienstag, 02.06.26
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 33 €.

30141 Forchtenberg Dienstag, 10.03.26
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 65 €.

30142 Forchtenberg Dienstag, 02.06.26
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 33 €.

Hatha Yoga auf dem Stuhl



© Yogamehome.org

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30143 Mulfingen Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 17-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 60 €.

30144 Forchtenberg Donnerstag, 12.03.26
Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 9 Termine, 70 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie Yoga in einer Form, die für alle zugänglich ist – ganz ohne Matte. Die Übungen finden ausschließlich auf und mit dem Stuhl statt und verbinden sanfte Dehnungen, bewusste Atmung und kleine Entspannungseinheiten. Dieser Kurs ist ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder nach Verletzungen, aber auch für alle, die Yoga auf achtsame Weise erleben möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, und dicke Socken.

30145 Künzelsau Montag, 02.03.26
Montags, 17:45-18:45 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

30146 Künzelsau Montag, 02.03.26
Montags, 19-20 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

Yoga für ein Leben in Balance

Auf dem Stuhl

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30147 Waldenburg Dienstag, 03.03.26
Dienstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Claudia Dierner, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 65 €.

Yoga Ohne Matte

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30148 Niedernhall Montag, 02.03.26
Montags, 14-15 Uhr, mit Gabriele Dehde, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 6 Termine, 45 €.

Yin Yoga & Lotus-Tee-Zeremonie

Vormittag für

Entspannung und Achtsamkeit



© Pixabay

Im Yin Yoga verweilt man länger in passiven Positionen, um Verspannungen zu lösen, den Energiefluss zu harmonisieren und den Körper in tiefe Entspannung zu führen. Durch bewusste Atmung

und achtsames Spüren entsteht Raum zum Loslassen und Auftanken. Die anschließende Lotus-Tee-Zeremonie unterstützt die Entspannung und lädt dazu ein, den Moment bewusst wahrzunehmen. Der Duft und Geschmack des Tees begleiten die meditative Erfahrung und fördern innere Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Decke, Socken, Kissen.

30149 Künzelsau Samstag, 14.03.26
9:30-12:30 Uhr, mit Cinzia Faraci, Hermann-Lenz-Haus, 34 €. Zzgl. 3 € Materialkosten, werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Tanz- und Yoga-Workshop

Vom Groove hinein – ins stille Sein

Es tut gut Dampf abzulassen und sich frei zu tanzen. Musik, Rhythmus und die Freude an der Bewegung lösen Blockaden und bringen die Endorphine in Umlauf und die Schweißperlen zum Tanzen! Hier werden ineinanderfließende Bewegungsabläufe vorgezeigt und dennoch direkt gleichzeitig mitgetanzt. In diesem Kurs geht es nicht um Perfektion und Choreographie, sondern um Spaß und Energie! Tanz und Musik muss man fühlen und erleben. In einem harmonischen Übergang geht die Reise weiter mit Yoga-Tanz; Asanas die spielerisch ineinanderfließen und dann immer ruhiger werden und Körper, Geist und Nervensystem tief zur Ruhe kommen lassen – ein wahrer Genuss. Bitte mitbringen: Wechselkleidung und Getränk.

30150 Künzelsau Samstag, 06.06.26
15-18 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Hermann-Lenz-Haus, 45 €.



© Privat

Yoga Tanz

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30151 Waldenburg Montag, 08.06.26
Montags, 16:45-17:55 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Josef-Helmer-Schule, 4 Termine, 60 €.

Yoga am See

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30152 Forchtenberg Sonntag, 05.07.26
Sonntags, 8:45-10 Uhr, mit Lars Gläß, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 4 Termine, 30 €.



© Freepik

Yogawanderung am See

Informationen siehe Außenstelle/Website.



30153 Forchtenberg Sonntag, 02.08.26
9:30-11:15 Uhr, mit Lars Gläß, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 12 €.

Lach- und Glücksspaziergang am See

Mit Lachyoga nach Dr. Madan Kataria



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/ Website.

30155 Waldenburg Freitag, 19.06.26

18-19:30 Uhr, mit Yasmin Eisenblätter, Neumühlsee, 22€.

30156 Waldenburg Sonntag, 05.07.26
10-11:30 Uhr, mit Yasmin Eisenblätter, Neumühlsee, 22 €.

Hatha Yoga trifft Yin Yoga

Finde deine Balance

In diesem Kurs vereinen sich die ruhige, meditative Tiefe des Yin Yoga mit der kraftvollen, ausrichtenden Praxis des Hatha Yoga. Hatha Yoga bringt Sie sanft in Bewegung – mit bewusst ausgeführten Körperhaltungen, Atemübungen und sanften Bewegungsabfolgen fördern wir Kraft, Flexibilität und innere Stabilität. Die achtsame Praxis hilft Ihnen, Ihre Haltung zu verbessern und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Das Bindegewebe wird gezielt angesprochen, Verspannungen können sich lösen und das Nervensystem zur Ruhe kommen. Die Kombination dieser beiden Yogastile schafft einen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung – ideal für alle, die körperlich und mental in Balance kommen und Yoga auf eine sanfte, ganzheitliche Weise erleben möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Kissen, dickere Decke oder Polster (Rolle).

30158 Künzelsau Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 16:30-17:45 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 80 €.

Yogawohlfühlkurs am Vormittag

Sanft. Entspannt. Gestärkt in den Tag.

In diesem sanften Yogakurs erwartet Sie eine harmonische Mischung aus achtsamen Bewegungen, sanften Dehnungen und bewusster Atmung. Im Fokus stehen das Wohlbefinden Ihres Körpers, das Lösen von Verspannungen und das Finden innerer Balance. Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich eine wohltuende und entspannte Yogaerfahrung

wünschen. Wir nehmen uns Zeit, um in die Übungen hinein zu spüren, die eigene Körperwahrnehmung zu schulen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Decke und Kissen.

30159 Künzelsau Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 9:30-10:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 75 €.

Yoga für Hochsensible

Zurück zur inneren Balance

Dieser Kurs richtet sich an feinfühligere Menschen, die sich in der Reizüberflutung des Alltags oft erschöpft, überfordert oder unausgeglichen fühlen. In einer geschützten, liebevoll begleiteten Atmosphäre finden Sie Raum für sich selbst. Durch sanfte Yoga-haltungen, achtsame Bewegungen, Atemübungen und Meditationen unterstützen wir die Selbstregulation des Nervensystems und stärken unsere innere Stabilität. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um echtes Spüren und Sein. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich, nur Offenheit für einen achtsamen Weg zu sich selbst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Decke und Kissen.

30160 Künzelsau Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 16:30-17:45 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.



© Pixabay

Internationaler Yoga Tag

auf Schloss Kirchberg/Jagst

Seit 2015 findet weltweit alljährlich am 21. Juni der Internationale Yoga Tag statt. Dieses Jahr lädt die VHS Crailsheim in Kooperation mit dem Ayurveda Kurzentrum Schloss Kirchberg, der Deutsch-Indischen Gesellschaft Schwäbisch Hall/Kirchberg e. V., dem Santulan-AUM-Kurzentrum Pfedelbach-Gleichen, der AOK Gesundheitskasse und den Volkshochschulen Öhringen, Künzelsau, Schwäbisch Hall sowie Crailsheim Land zum Internationalen Tag des Yoga auf Schloss Kirchberg/Jagst ein. Lernen Sie in den wunderschönen historischen Räumlichkeiten des Schlosses sowie im Freien unter

Anleitung qualifizierter Dozenten verschiedene Yoga-Stile kennen. In Vorträgen erfahren Sie, wie sich Yoga positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken kann. Kleine Marktstände, Schlosscafé und Restaurant mit indisch-ayurvedischer Küche laden zum Verweilen ein. Weitere Informationen sind ab Mai über die jeweilige Homepage der Kooperationspartner verfügbar oder direkt bei der VHS Crailsheim unter 07951 403 3814 zu erfragen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Yogamatte (wenn vorhanden).

30164 Sonntag, 21.06.26
10:30-17 Uhr, Schloss Kirchberg/Jagst. Gebührenfrei.



© Privat, Schloss Kirchberg

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung – Spannungen lösen mit der Feldenkrais® Methode

Lernen Sie, wie Sie Ihren Körper ganz bewusst spüren, wie Sie dem Schmerz den Rücken kehren können und mit jeder Feldenkrais-Stunde etwas beweglicher werden, indem Sie Muskelspannungen lösen. Feldenkrais® ist eine somatische Lernmethode, die meist im Liegen vermittelt wird. Das Ziel ist die Entwicklung von mehr Bewusstheit des eigenen Körpers und darüber eine Verbesserung von Bewegungsabläufen. Beschwerden des Bewegungsapparates können gelindert werden und eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit und damit die Ausweitung von Resilienz werden gefördert. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung und warme Socken, Isomatte, Woll- oder Fleece-Decke, kleines flaches Kissen.

30165 Künzelsau Dienstag, 03.03.26
Dienstags, 18:30-19:15 Uhr, mit Helga Lerch, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 55 €.

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! Er wurde in China von Prof. Zhang aufgrund



eigener gesundheitlicher Krankheiten entwickelt. Aus diesem Schatz der „Lebenspflege“ üben wir die Form der ACHT BROKATE. Diese ist weltweit eine sehr bekannte Form und aktiviert mit ihren acht Bewegungsbildern den ganzen Körper. Außerdem steht eine gute, aufrechte Körperhaltung im Mittelpunkt, neben der Wert auf weitere Atem- und Entspannungsübungen gelegt wird. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

30168 Künzelsau Mittwoch, 21.01.26
Mittwochs, 19:15–20:30 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 12 Termine, 77 €.

30169 Künzelsau Mittwoch, 29.04.26
Mittwochs, 19:15–20:30 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 12 Termine, 77 €.

Qigong am Kocher

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst mit sanften Übungen für Beweglichkeit, Gesundheit, Entspannung und tiefe Atmung. Wir üben den Stil DaoYin YangSheng Gong, entwickelt von Prof. Zhang, der weltweit für seine medizinische Wirkung bekannt ist. Im Mittelpunkt steht die Form der Acht Brokate – acht Bewegungsbilder, die den ganzen Körper aktivieren, die Haltung stärken und mit Atem- und Entspannungsübungen ergänzt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

30170 Künzelsau Montag, 04.05.26
Montags, 19–20:15 Uhr, mit Josef Ruck, Trefpunkt: Wertwiesenparkplatz, 10 Termine, 64 €.



© Freepik

Waldyoga

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30171 Waldenburg Samstag, 18.04.26
14–15:30 Uhr, mit Claudia Diener, Parkplatz beim Berufskolleg, 12 €.

30172 Waldenburg Samstag, 18.07.26
10–11:30 Uhr, mit Claudia Diener, Parkplatz beim Berufskolleg, 12 €.

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 „Bei-

sich-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 wirkungsvollste 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 Sitzerrhöhung). Normale Kleidung tragen.

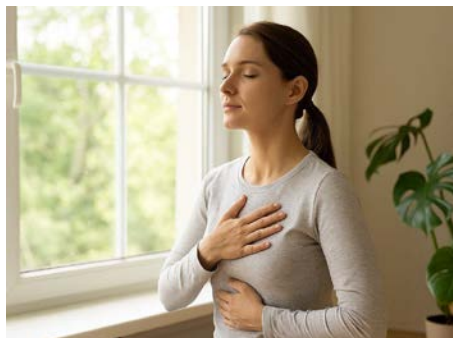
30173 Künzelsau Samstag, 13.06.26
14–17 Uhr, mit Martin Noll, Hermann-Lenz-Haus, 40 €.

Erfahrbarer Atem nach Prof. Ilse Middendorf

Haltung und Aufrichtung

Meine Haltung und Aufrichtung findet Ausdruck in einer guten Körperspannung (Eutonus) 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 Ausatmen 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, 21.03.26
9:30–12:30 Uhr, mit Angelika Scheinost-Kupka, Hermann-Lenz-Haus, 25 €.



© Pixabay

Achtsamkeits-Workshop:

Zufriedenheit erleben und Verbundenheit kultivieren

Bewegungs- und Atemübungen des Yoga, Meditation und weitere Achtsamkeitsübun-

gen werden gemeinsam praktiziert. Der Nachmittag ermöglicht außerdem die Vorstellung des Global Energie Parlament (GEP). Dessen Vision: Lernen und Lehren von Achtsamkeit, Wahrheit, Glück und das Wissen der Verbundenheit und SCHAFFUNG EINES BEWUSSTSEINS, wie innere und äußere Welt miteinander agieren. Im Workshop erfahren wir: Körper- und Atemarbeit, Ruhe und Entspannung, wie wir der „Negativitätstendenz“ unseres Gehirns aktiv etwas entgegensetzen und innere Stärken wieder aufbauen können, innere Sicherheit, Zufriedenheit, Verbundenheit und Freude! Ebenso ist Zeit für einen gemeinsamen Austausch. Die Dozentin ist Yogalehrerin BDY und Mitglied des Netzwerks Global Energie Parlament (Nähere Informationen: www.global-energy-parliament.net). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30180 Künzelsau Freitag, 20.03.26
Freitag, 20.03. und 24.02.26, je 17:30–20:15 Uhr, mit Barbara Bräuer, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 36 €.



© Pixabay

GESUNDHEIT ONLINE

YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei zu entspannen und loszulassen. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verspannungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung erhalten Sie im Nachgang jeder Stunde zugeschickt. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

30184 Donnerstag, 22.01.26

30185 Donnerstag, 26.03.26



Je donnerstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 8 Termine, 75 €.

Zeit für mich

Mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren.

30186 Donnerstag, 19.02.26

30187 Donnerstag, 26.03.26

Je donnerstags, 20-20:45 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 4 Termine, 43 €.

„Sensibel oder Hochsensibel“

Den Alltag mit mehr Leichtigkeit und einem Lächeln meistern!

Rescue-Tools für hochsensible Menschen

Wohltuende „Mikro-Bewegungen“ und wertvolle Rescue-Tools für den Alltag können für sensible und hochsensible Menschen sofort positive Impulse für das Vegetative Nervensystem und das Körpersystem bilden. Achtsam angeleitete Übungen bringen Sie in die Wahrnehmung der entspannenden und regenerierenden Wohlfühlmomente. Was es aber wirklich bedeutet, tiefer zu fühlen und mehr zu empfinden als viele andere Menschen, und welche Chancen genau darin bestehen, möchte die Dozentin als Expertin für Hochsensibilität mit fühlbarer Leichtigkeit vermitteln.

30193 Dienstag, 03.03.26

19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

Für sensible und 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. Gelassenheit, Freude, Zufriedenheit und tiefe Entspannung können sich im Körper spürbar ausbreiten. Mit gestärktem Selbstbewusstsein entstehen in vielen Lebensbereichen eine wunderbare neue Leichtigkeit und Zuversicht.

30194 Mittwoch, 04.03.26

19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

Grenzenlos frei bewegen, Spannungen abbauen und wieder Gelassenheit spüren

Mit „Boundless Movement“ und Cranio-sacraler Osteopathie.

Für sensible und hochsensible Menschen

Entdecken Sie zentrierende Urbewegungen mit einfachen und natürlichen Bewegungsformen. Wir nehmen die fasziale Entspannung als Grundlage für bewusste Mikro- und Makrobewegungen. Es entsteht eine neue, schmerzfreie und entspannte Wohlfühl-Balance und Stärkung durch einen positiven Einfluss auf Ihr Vegetatives Nervensystem, einschließlich Entspannungs-Wundernerv, dem Vagusnerv. Durch vielseitige und ganzheitliche Bewegungen trainieren Sie spielerisch Körper und Geist gleichermaßen und speziell hierfür entwickelte mentale Übungen unterstützen nachhaltig Ihren persönlichen Erfolg.

30195 Künzelsau Dienstag, 17.03.26

19-22 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

Lachen – to go! Online

Lachen macht glücklich, ist gesund und bringt Spaß!



© Pixabay

Rundum bewegt, mit kleinen und feinen Mikrobewegungen und Lach-Tools. In diesem Lach-Kurs verbindet sich Lachen mit Wissen. Es gibt so viel Wissenswertes und Großartiges über Lachen zu erfahren!

Die Wissenschaft, gerade im Bereich der Neurobiologie, hat hierzu immer mehr super interessante Erkenntnisse! Lachen fördert z. B. die Stressreduktion durch die Ausschüttung von Glückshormonen, und stärkt dadurch Gesundheit und Wohlbefinden! Lachen bringt alle Zellen im Körper in Bewegung und ist daher auch ein effektives Faszientraining.

Für mentale und körperliche Gelassenheit im stressigen und herausfordernden Alltag.

30196 Künzelsau Mittwoch, 08.04.26

19-21:30 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 16 €.

Vagusnerv Resilienz Training mit dem „Wunder-Nerv“

Für ein entspannteres Nervensystem, innere Ruhe und Gelassenheit!

Wie wohltuend fühlt es sich an, entspannt, gelassen und voller Energie durch den Alltag zu gehen. Der Vagusnerv spielt eine große Rolle bei der Regulation des vegetativen Nervensystems, beeinflusst direkt körperliche und psychische Funktionen und sorgt für eine ausgewogene und dynamische Balance, z. B. eine gute Verdauung, guten Schlaf, innere Ruhe und Gelassenheit und Nerven wie Drahtseile. Sie erfahren Wissenswertes zum Nervus Vagus und erlernen ganz spezielle Übungen, für sensible und hochsensible Menschen, mit viel Einfühlungsvermögen und Sensibilität, wohltuende Techniken und Berührungen zur Stärkung Ihres vegetativen Nerven- und Körpersystems.

30198 Dienstag, 21.04.26

19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Nicht jede Frau führt ständig Selbstverteidigungsgeräte wie Pfefferspray oder Elektroschocker mit sich. Daher kann es sinnvoll sein, auf Alltagsgegenstände zurückzugreifen, die man oft bei sich hat. Die Selbstverteidigung mit Gegenständen wie Kugelschreibern, Zeitschriften, Büchern, Schlüsseln oder Taschen zeigt, wie man sich auf einfache und wirkungsvolle Weise gegen Übergriffe schützen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Pausenverpflegung/Getränk.

30200 Krautheim Samstag, 07.03.26

13 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 32 €.

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.



30202 Künzelsau **Mittwoch, 25.02.26**
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 12 Termine, 75 €.

Fitness **Gesundheit für den Körper**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30204 Niedernhall **Mittwoch, 25.02.26**
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Maryna Mezhuieva, Rathaus, 10 Termine, 60 €.

Starker Beckenboden

Sicher im Alltag **Vortrag**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30205 Waldenburg **Donnerstag, 22.01.26**
17:30-18:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Beckenboden

Das gezielte Krafttraining für den Beckenboden – Für Senioren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30206 Waldenburg **Donnerstag, 05.02.26**
Donnerstags, 11:45-12:45 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

30207 Waldenburg **Donnerstag, 05.02.26**
Donnerstags, 18:15-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

Beckenbodengymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30208 Dörzbach **Dienstag, 24.02.26**
Dienstags, 16:45-17:45 Uhr, mit Tanja Grünewald, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 60 €.

Fit Mix

Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte

Dieser abwechslungsreiche Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining für alle, die ihre Fitness verbessern, Muskeln kräftigen und ihre Ausdauer steigern möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Der Fokus liegt auf einem ausgewogenen Mix aus Herz-Kreislauf-Training, funktionellen Kräftigungsübungen und Mobilisation – mit und ohne Einsatz von Kleingeräten. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

30209 Künzelsau **Montag, 02.03.26**
Montags, 19-20 Uhr, mit Romina Winter, Thera Fit, 10 Termine, 80 €. VHS mit Thera Fit Künzelsau.

Präventives Rückentraining

Dieses Training legt den Schwerpunkt auf einen gesunden, kräftigen Rücken – die Basis für eine stabile Körperhaltung und mehr Wohlbefinden im Alltag. Durch gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte werden Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

30210 Künzelsau **Montag, 02.03.26**
Montags, 18-19 Uhr, mit Romina Winter, Thera Fit, 10 Termine, 80 €. VHS mit Thera Fit Künzelsau.

MamaFit

Ganzkörperkräftigung nach der Geburt

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30212 Waldenburg **Donnerstag, 05.03.26**
Donnerstags, 17-18 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

BabyFit **Fit mit Baby**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30213 Waldenburg **Freitag, 06.03.26**
Freitags, 10-11 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.



© Freepik

Fitte Mitte

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30216 Forchtenberg **Dienstag, 03.03.26**
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 66 €.

30217 Forchtenberg **Dienstag, 09.06.26**
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 6 Termine, 40 €.

Bodystyling und Pilates

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30223 Muldingen **Mittwoch, 25.02.26**
Mittwochs, 19-20 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Muldingen, 10 Termine, 52 €.

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, 26.02.26**
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 56 €.

Funktionsgymnastik



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30226 Waldenburg **Montag, 23.02.26**

Montags, 18:15-19:15 Uhr, mit Laura Kupka, Marcel Noack, 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.

30228 Künzelsau **Montag, 02.03.26**
Montags, 18-19 Uhr, mit N.N., Hallenbad Inngelfingen, 10 Termine, 100 €.

30229 Künzelsau **Montag, 02.03.26**
Montags, 19-20 Uhr, mit N.N., Hallenbad Inngelfingen, 10 Termine, 100 €.

30230 Künzelsau **Dienstag, 24.02.26**
Dienstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Laura Kupka, Marcel Noack, TOLLKÜN, 10 Termine, 73 €. Zzgl. Badeintritt 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser werden



verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennengelernt.

30231 Künzelsau Freitag, 16.01.26
Freitags, 13-14 Uhr, mit Nadine Ziegler, Haltenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

30232 Künzelsau Freitag, 17.04.26
Freitags, 13-14 Uhr, mit Nadine Ziegler, Haltenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

30233 Künzelsau Samstag, 28.02.26
Samstags, 7:30-8:30 Uhr, mit Marco Erb, Haltenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

30234 Künzelsau Samstag, 28.02.26
Samstags, 8:30-9:30 Uhr, mit Marco Erb, Haltenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

Aqua-Intervall-Power

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

30235 Künzelsau Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Marcel Noack, TOLLKÜN, 10 Termine, 73 €. Zzgl. Badeintritt 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30238 Niedernhall Mittwoch, 15.04.26
Mittwochs, 12:35-13:20 Uhr, mit Michaela Stemmer, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

30239 Niedernhall Mittwoch, 15.04.26
Mittwochs, 13:30-14:15 Uhr, mit Michaela Stemmer, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

Functional Training

Das neue Krafttraining

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30251 Waldenburg Mittwoch, 18.03.26

30252 Waldenburg Mittwoch, 10.06.26
Je mittwochs, 19:30-20:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physio-schule Waldenburg gem. e. V.

HIIT Gesundes Herz-Kreislaufsystem durch High Intensive Intervalltraining (Ausdauertraining)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30253 Waldenburg Montag, 09.03.26

30254 Waldenburg Montag, 08.06.26
Je montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg,

Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Pilates

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.

30255 Künzelsau Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 19-20:30 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

30256 Künzelsau Freitag, 27.02.26
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.



© Freepik

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30257 Schöntal Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 19-20 Uhr, mit Karin Starkloff, Haus am Sternbach, Westernhausen, 8 Termine, 48 €.

Gehirnjogging

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30258 Niedernhall Freitag, 13.03.26
10-11 Uhr, mit Susanne Koch, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 16 €.

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, 23.02.26
Montags, 19-20 Uhr, mit Michaela Neumann, Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 60 €.

30264 Forchtenberg Dienstag, 03.03.26
Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, Forchtenberg 10 Termine, 62 €.

30266 Forchtenberg Dienstag, 03.03.26
Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 62 €.

30268 Künzelsau Donnerstag, 19.03.26
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Ev. Gemeindehaus Ingelfingen, 8 Termine, 52 €.

Wirbelsäulengymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30270 Dörzbach Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 50 €.

30272 Dörzbach Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 50 €.

30278 Schöntal Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

30279 Schöntal Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

30280 Forchtenberg Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Marcel Noack, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmuthausen, 10 Termine, 48 €.



© Pixabay

Gesund, Fit

Muskeln, Faszien und Co.

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30282 Dörzbach Freitag, 06.03.26
Freitags, 19-20:30 Uhr, mit Stefanie Goes, Theater Dörzbach, 4 Termine, 85 €.



Fit im Alter

Ganzheitliches Training für mehr Lebensqualität

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30284 Waldenburg Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 9:30- 10:30 Uhr, mit Margret Oster-
tag, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 55 €.

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.

30286 Dörzbach Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 10- 11 Uhr, mit Monika Reibel, Bür-
gersaal in Dörzbach, 10 Termine, 50 €.

Gerätegestütztes Ganzkörpertraining

Acht Einheiten am Gerät im Zeitraum vom 01.04. bis 31.05. 2026

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.

30288 Künzelsau Mittwoch, 01.04.26
Mittwochs, mit KÜNfit TSV 1846 Künzelsau e.V., KÜNfit Sportvereinszentrum 8 Termine, 106 €. VHS mit dem KÜNfit.

DRAUSSEN

Schnuppertraining Stockschießen

Theoretische und praktische Einführung in die Sportart Stockschießen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30290 Kupferzell Mittwoch, 08.04.26
17- 19 Uhr, mit Sören Langer, Stockbahn beim TSV-Vereinsheim, 3 €.



© Privat

Schneeschuhwanderung

Entdecke die Magie des Winters – im Allgäu

Wenn der Schnee die Landschaft in ein funkelndes Weiß verwandelt, beginnt eine der schönsten Zeiten des Jahres. Mit SONNENTOUR „mehr als Wandern“ erleben Sie Schneeschuhwanderungen, die Körper und Seele gleichermaßen bewegen. Ob Sie zum ersten Mal auf Schneeschuhen stehen oder bereits Erfahrung mitbringen – die Touren verbinden Bewegung, Naturgenuss und Achtsamkeit. Spüren Sie die Ruhe des Winters, das Knirschen unter den Füßen und die wärmende Sonne auf dem Gesicht. Eine normale Grundkondition wird vorausgesetzt. Die Tour ist nicht für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Ziel, Strecke und Ablauf können je nach Wetter, Teilnehmer und aktuellen Bedingungen variieren. Verbindlicher Ersatztermin 7.03.2026. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip), ggf. Ersatzkleidung, feste Wanderschuhe, kleines Sitzkissen, Handschuhe, Mütze, Sonnenschutz, Sonnenhut, ggf. Sonnenbrille, ausreichend Getränke und eigene Brotzeit.

30291 Samstag, 28.02.26
6- 18 Uhr, mit Sonja Ebert, Park und Ride Park-
platz Westernach, 72 €. Zzgl. Geld für Hütten-
einkehr.



© Privat

Geführte Schneeschuhwanderung am Feldberg Mit Selbstanreise

Auf einer Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Hochschwarzwaldes am Feldberg entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne Vorkenntnisse erfolgt die Wanderung durch den schneesicheren, herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes bzw. durch das Naturschutzgebiet am Feldberg. Selbstanreise erforderlich. Inkl. Leihschneeschuhe und Stöcke. Mindestalter: 14 Jahre.

30292 Samstag, 21.02.26
10- 14:30 Uhr, mit Thomas Bühler, Bergland-
schaft auf dem Feldberg, 39 €. Zzgl. Geld

für Hütteneinkehr. VHS mit Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg/Feldberg.

Kentersichere geführte Raftingtour

Für Einsteiger von Istein nach Bad Bellingen

Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Der wilde Altrhein ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut mit Groß-Rafts befahrbar 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. Kinder ab 7 Jahren, nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Verbindlicher Ersatztermin: 11.07.2026.

30293 Samstag, 27.06.26
14- 17:30 Uhr, mit Thomas Bühler, Treffpunkt:
Sportplatz Istein 35 €. VHS mit Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg/Feldberg.



© Pixabay

Geführte Wanderungen

Yoga in der Natur – im Allgäu



© Privat

Gemeinsam unterwegs sein, die Landschaft mit allen Sinnen entdecken und den Moment genießen. Die geführten Wanderungen laden Sie ein, die Natur auf eine besondere Weise zu erleben.

Beim Yoga in der Natur verbinden wir das Wandern mit sanften Yoga- und Atemübungen an besonderen Kraftplätzen entlang des Weges. Diese Kombination schenkt Ihnen Ruhe, Leichtigkeit und neue Energie. Dabei geht es nicht nur ums Ankommen, sondern ums Unterwegssein, ums Innehalten, Staunen und Spüren. Die Bewegung im Freien



öffnet den Körper, Yoga öffnet das Herz: gemeinsam entsteht eine wohltuende Balance aus Aktivität und Entspannung. Eine normale Grundkondition wird vorausgesetzt. Die Tour ist nicht für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Ziel, Strecke und Ablauf können je nach Wetter, Teilnehmer und aktuellen Bedingungen variieren. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip), ggf. Ersatzkleidung, feste Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, kleines Sitzkissen, Sonnenschutz, Sonnenhut, ggf. Sonnenbrille, ausreichend Getränke und eigene Brotzeit.

30295 Samstag, 13.06.26

30296 Samstag, 20.06.26

Je 6-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Park und Ride Parkplatz Westernach, 65 €. Zzgl. Geld für Hütteneinkehr.

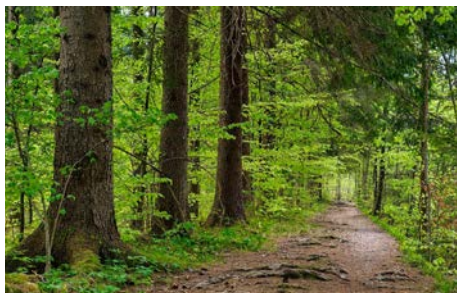
Waldzeit

Entschleunigen, Auftanken, Verbinden

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30297 Forchtenberg Mittwoch, 15.04.26

Mittwochs, 17:30-19 Uhr, mit Berit Kacner, Kreisverkehr Rauhbush/Waldfeld, Ausf. Waldfeld, Parkpl. links 10 Termine, 52 €.



© Pixabay

Mittelalterlicher Schwertkampf

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30298 Krautheim Donnerstag, 11.06.26

Donnerstags, 18:30-20:30 Uhr, mit Jan Sachers, Sportplatz Altkrautheim, 5 Termine, 85 €.

Einführung in das intuitive Bogenschießen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30299 Krautheim Dienstag, 09.06.26

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

PRÄVENTION / WISSEN

Von der Wiese auf den Teller

Kulinarische Entdeckungsreise durch die Natur

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30310 Krautheim Freitag, 13.03.26

17-19 Uhr, mit Kerstin Frank, Altes Rathaus Klepsau, 12 €. Zzgl. Kosten für Material: 10 €, zahlbar an die Kursleitung.

Homöopathische Hausapotheke

Tauchen Sie ein in diese spannende Heilmethode und ihren Blick auf Gesundheit aus Sicht der Lebenskraft. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die klassische Homöopathie arbeitet, was man im häuslichen Rahmen selbst behandeln kann, welche homöopathischen Arzneimittel bei welchen akuten Erkrankungen eingesetzt werden können und mit welchen Potenzen, wann ein Mittel wiederholt wird und welche Hausmittel zusätzlich verwendet werden können. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Erzieherin, hat eine Praxis für klassische Homöopathie seit 23 Jahren in Schwäbisch Hall.

30315 Schöntal Donnerstag, 05.03.26

Donnerstags, 19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 5 Termine, 50 €.

Gesundheitsvorträge

Spezialisten bieten einen Überblick über Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten verschiedener Krankheitsbilder. Informationen zu den Themen entnehmen Sie bitte unserer Website: www.vhs-kuen.de

30320 Künzelsau Dienstag, 17.03.26

30322 Künzelsau Dienstag, 21.04.26

30324 Künzelsau Dienstag, 12.05.26

30326 Künzelsau Dienstag, 16.06.26
Je 18:30-20 Uhr, Hermann-Lenz-Haus. Mit dem Hohenloher Krankenhaus.

„Großputz“ für den Körper

Warum Entgiften und Ausleiten Sinn macht

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30330 Dörzbach Montag, 27.04.26

19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal in Dörzbach, 14 €.

Verschenken Sie doch einmal einen VHS-Kurs!
Wir gestalten Gutscheine für den Kurs Ihrer Wahl. Kommen Sie dazu in unsere Geschäftsstelle oder schreiben Sie eine Mail. Wir beraten gerne.

Was blüht denn da ...?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30336 Krautheim Freitag, 17.04.26

16-18 Uhr, mit Doris Ebert, Treffpunkt: Gemeindehalle Eberstal, 5 €.



© Pixabay

Köstliches vom Wegesrand

Ein genussvoller Nachmittag in der Natur

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30337 Dörzbach Sonntag, 31.05.26

14-17:30 Uhr, mit Karin Öchslen, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 25 €. Zzgl. Kosten für Material: 8 €, zahlbar an die Kursleitung.

Gesund und digital vor Ort

Digitale Gesundheitsbildung dort, wo Menschen sie brauchen – aufsuchend, alltagsnah und nachhaltig

Projekt gesund und digital vor Ort

Gesundheitsversorgung der Zukunft – Entwicklungen, Erkenntnisse und Ausblicke auf die Versorgung von morgen

Innovative Technologien und evidenzbasierte Versorgungskonzepte stärken Prävention und Gesundheitskompetenz. Die Aktuelle Forschung weist Wege, um Risiken frühzeitig zu erkennen und die Versorgungsqualität langfristig zu sichern. Prof. Dr. Opitz eröffnet unsere Webinar-Reihe bereits zum vierten Mal – mit einem wissenschaftlich fundierten Blick auf die Gesundheitsversorgung von morgen. *Jeweils auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden. Das Projekt wird getragen vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg.*

30380 Künzelsau Mittwoch, 28.01.26
18-19:30 Uhr, mit Pfr. Dr. Oliver Opitz.

30382 Künzelsau Mittwoch, 25.02.26
18-19:30 Uhr, mit Andreas Lenz.

30384 Künzelsau Mittwoch, 25.03.26
18-19:30 Uhr, mit Thomas Heine.

30386 Künzelsau Mittwoch, 29.04.26
18-19:30 Uhr, mit Prof. Dr. Daniel Buhr.

30388 Künzelsau Mittwoch, 20.05.26
18-19:30 Uhr, mit Julia Heckmann-Umbau.



30389 Künzelsau Mittwoch, 24.06.26
18-19:30 Uhr, mit Bianca Kastl.

30390 Künzelsau Mittwoch, 15.07.26
18-19:30 Uhr, mit Oliver Buttler.



© Verband

KOSMETIK

Salben rühren für Anfänger

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30440 Niedernhall Mittwoch, 25.02.26
18-19:30 Uhr, mit Berit Kacner, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 12 €, zahlbar an die Kursleitung.

Seife sieden für Einsteiger

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30453 Forchtenberg Freitag, 20.03.26
18-21 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 36 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Selbstgemachte Kosmetikprodukte

Pflegend – nachhaltig – leicht herstellbar

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30454 Waldenburg Freitag, 27.03.26
18-20:30 Uhr, mit Claudia Babatunde, Albert-Schweitzer-Kinderdorf, 20 €. Zzgl. Kosten für Material: 10 €, zahlbar an die Kursleitung. VHS mit dem Albert-Schweitzer-Kinderdorf, Waldenburg.

Naturkosmetik mit Rosen

Sinnlich, sanft, selbstgemacht

Die Rose ist nicht nur die Königin der Blumen, sondern auch eine Wohltat für Haut und Sinne. In diesem Workshop entdecken Sie die vielfältigen Wirkungen der Rose in der Naturkosmetik. Aus hochwertigen, natürlichen Zutaten stellen Sie duftende Pflegeprodukte für Gesicht, Lippen, Haare und Körper her – zum Verwöhnen, Verschenken oder Selbstbehalten. Bitte mitbringen: 3-5

kleine bis größere Dosen, Gefäße, Tiegel, Flasche, Geschirrhandtuch.

30456 Künzelsau Mittwoch, 06.05.26
19-21 Uhr, mit Alexandra Abredat, Hermann-Lenz-Haus, 20 €. Zzgl. Kosten für Material: 15 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Naturkosmetik mit Zitrusfrüchten Frisch, fröhlich, pflegend

Der Duft von Orange, Zitrone, Grapefruit und Bergamotte ist voller Heiterkeit und Frische und sorgt für eine ausgeglichene Stimmungslage. Diese wunderbar entspannenden und belebenden Eigenschaften entfalten sich in Naturkosmetikprodukten besonders gut. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene ätherische Zitrusöle und dazu passende Duftkombinationen kennen und stellen gemeinsam Pflegeprodukte für Gesicht, Lippen, Haare und Körper her. Bitte mitbringen: 3-5 kleine bis größere Dosen, Gefäße, Tiegel, Flaschen, Geschirrhandtuch.

30457 Künzelsau Mittwoch, 13.05.26
19-21 Uhr, mit Alexandra Abredat, Hermann-Lenz-Haus, 20 €. Zzgl. Kosten für Material: 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Alles Lavendel

Sommerworkshop zur Lavendelblüte

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30460 Forchtenberg Samstag, 27.06.26
11-14 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.

Naturkosmetik mit Lavendel

Entspannen, pflegen, selbst machen

Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt des Lavendels und entdecken Sie seine beruhigenden Wirkungen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Lavendelöl zur Entspannung, zur Förderung eines besseren Schlafs und zur Stresslinderung einsetzen können. Sie stellen eigene Lavendel-Pflege-Produkte für Gesicht, Lippen, Haare und Körper her – zum Verwöhnen, Verschenken oder Selbstbehalten. Bitte mitbringen: 3-5 kleine bis größere Dosen, Gefäße, Tiegel, Flaschen, Geschirrhandtuch.

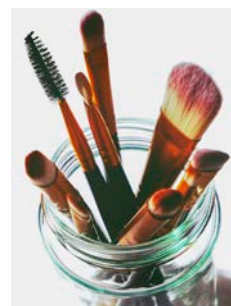
30462 Künzelsau Mittwoch, 08.07.26
19-21 Uhr, mit Alexandra Abredat, Hermann-Lenz-Haus, 20 €. Zzgl. Kosten für Material: 15 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Schminkworkshop Für Best Ager Schminken für die reife Frau – mehr Farbe fürs Leben

Informationen siehe Außenstelle/Website.



© Pexels

30466 Forchtenberg Samstag, 25.04.26

30467 Forchtenberg Samstag, 20.06.26

Je 10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 22 €.

TASTING

Für alle Tastings gilt: Zur Neutralisierung sind Getränke wie Bier und Sprudel vorrätig, diese werden separat berechnet. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Es ist ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

Die Bladnoch Dragon Serie

Ein außergewöhnliches Whiskytasting

Wir laden Sie herzlich ein, uns auf eine einzigartige Entdeckungsreise in die Welt der Bladnoch Distillery zu begleiten. Im historischen und atmosphärischen Ambiente des Gewölbekellers der VHS Künzelsau verkosten wir gemeinsam die fesselnde und geheimnisvolle „Dragon Serie“. Die Bladnoch Distillery, eine der ältesten in den schottischen Lowlands, hat mit dieser Serie eine Kollektion von fünf außergewöhnlichen Single Malts geschaffen, die die unvorhersehbare Schönheit des Herstellungsprozesses würdigen. Erfahren Sie mehr über die Geschichten, die in jedem dieser besonderen Whiskys schlummern, und lassen Sie sich von ihrer Vielschichtigkeit begeistern.



30525 Künzelsau Freitag, 20.02.26
19:30-22 Uhr, mit Willi Brückbauer, Hermann-Lenz-Haus, 47,50 €. (Inklusive Verkostung und begleitenden Snacks).

Whisky tasting: „All Day Dram“

Wir laden Sie herzlich zu einem besonderen Tasting ein, das sich den Genüssen des Alltags widmet: „All Day Dram“. Entdecken Sie mit uns Whiskys, die für den täglichen Genuss gemacht sind – zugänglich, unkompliziert und voller Charakter, aber ohne jegliche Allüren. Um diese feinen Tropfen gebührend zu würdigen, werden wir das Tasting in den legendären SAVU-Gläsern durchführen. Diese speziell in Finnland entwickelten Gläser sind dafür bekannt, die Aromen optimal zu betonen und so ein noch intensiveres Geschmackserlebnis zu ermöglichen. Erleben Sie den Unterschied, den das richtige Glas machen kann, in der einzigartigen Atmosphäre des Gewölbekellers der VHS Künzelsau.

30527 Künzelsau Freitag, 20.03.26
19:30-22 Uhr, mit Willi Brückbauer, Hermann-Lenz-Haus, 35 €. (Inklusive Verkostung und begleitenden Snacks).

„Whisky über 18“

Eine besondere Reise
in die Welt des Whiskys



© Privat

Wir laden Sie herzlich ein zu einem außergewöhnlichen Whisky tasting, das uns in die tiefgründige Welt der gereiften Tropfen entführt. Unter dem Thema „Whisky über 18 Jahren“ werden wir gemeinsam die Komplexität und den Charakter von Whiskys erkunden, die durch viele Jahre der Reifung in ihren Fässern Perfektion erreicht haben. Die erlesenen Whiskys, die Sie erwarten, haben ihre „Volljährigkeit“ längst hinter sich gelassen und erzählen mit jedem Schluck eine Geschichte von Zeit, Holz und Handwerkskunst. Die perfekte Kulisse für diese geschmackliche Entdeckungsreise bietet der romantische Gewölbekeller der VHS Künzelsau. Erleben Sie in diesem historischen und stimmungsvollen Ambiente, wie die Aromen der Whiskys zur Geltung kommen. Ein besonderes Highlight an diesem Abend wird das legendäre SAVU-Glas sein. Dieses speziell entwickelte Glas aus Finnland erlaubt es uns, die subtilen und komplexen Aromen auf eine ganz neue, intensive Art und Weise zu

erleben und die feinsten Nuancen hautnah zu erfahren. Tauchen Sie ein in eine Welt des Genusses und der traditionellen Handwerkskunst.

30528 Künzelsau Freitag, 17.04.26
19:30-22 Uhr, mit Willi Brückbauer, Hermann-Lenz-Haus, 65 €. (Inklusive Verkostung und begleitenden Snacks).

ESSEN UND TRINKEN

Wie Pflanzen im Frühjahr unseren Körper stärken

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30530 Muldingen Donnerstag, 26.03.26
19-21 Uhr, mit Birgit Horlacher, Herrenhaus Buchenbach, 2 €. VHS mit dem Herrenhaus in Buchenbach.



© Pixabay

Kochen mit Bärlauch

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30535 Kupferzell Freitag, 27.03.26
18-20:30 Uhr, mit Gerda Lober, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Haupteingang, Raum: Küche, Parken bei der Carl-Julius-Weber-Halle, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 8 €, zahlbar an die Kursleitung.

Das Projekt „Ernährungsbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg“

Die Herkunft unserer Nahrung hat einen erheblichen Einfluss auf die Umwelt und das Klima. Ernährungsbildung will dabei unterstützen, natürliche Ressourcen zu schonen und die Auswirkungen des Klimawandels zu begrenzen. Ein zentraler Fokus liegt dabei auf dem globalen Ernährungssystem, das ineffizient und ressourcenintensiv ist.

Ernährungsbildung: Nachhaltige Lebensweise – Vortrag

Eine nachhaltige Lebensweise – der Begriff ist in aller Munde! Das ist das große Ziel und die Herausforderung in den nächsten Jahren für alle von uns. Die DGE (Deutsche Gesellschaft



© BaWü zu Tisch

für Ernährung) hat in den, im letzten Jahr veröffentlichten, Ernährungsempfehlungen den Schutz der Gesundheit und gleichzeitig die Schonung der Ressourcen der

Erde miteinbezogen. Wie sehen diese Empfehlungen aus und was haben sie eigentlich mit Nachhaltigkeit zu tun? Was genau bedeutet der Begriff Nachhaltigkeit in der Ernährung und ist das auch etwas, was sich leicht in den Familien- und Arbeitsalltag integrieren lässt? Bedeutet nachhaltige Ernährung immer vegan und "Bio"? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung. Sie soll eine Inspiration sein, über den Alltag und die eigene Ernährung nachzudenken. Kleine Schritte im Verhalten führen schließlich auch zu einer Veränderung – im Sinne der Nachhaltigkeit.

30536 Künzelsau Donnerstag, 07.05.2026
19-20:30 Uhr, mit Silke Schnabel-Fielk, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Gefördert durch  Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz
© Baden-Württemberg Ministerium

Schlafoptimierung durch Ernährung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30540 Kupferzell Dienstag, 21.04.26
19-20:30 Uhr, mit Mareen Munz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 10 €.

Clever essen in der (Peri-)Menopause

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30542 Kupferzell Montag, 04.05.26
19-20:30 Uhr, mit Mareen Munz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 10 €.



© Pixabay



Antientzündliche Ernährung

Entzündungen verstehen und regulieren
Vortrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30545 Niedernhall **Dienstag, 14.04.26**
19:30-21 Uhr, mit Berit Kacner, Rathaus, 14 €.

ERNÄHRUNG ONLINE

Trink dich fit

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck!



© Freepik

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck! In diesem Workshop erfahren Sie wie viel Flüssigkeit Ihr Körper wirklich braucht, welche Getränke Sie optimal unterstützen, wie Sie spielerisch mehr trinken – ganz

ohne Druck und wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden. Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

30575 **Donnerstag, 12.03.26**

30576 **Dienstag, 23.06.26**
Je 19-21:30 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 25 €.

Protein Power

Mehr Stärke für den Körper

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler, sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn Sie Gewicht verlieren möchten, sollten Sie diesem Thema unbedingt Ihre Aufmerksamkeit schenken. In diesem Workshop lernen Sie, wie viel Eiweiß Ihr Körper wirklich braucht, welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt, einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen, leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag. Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

30578 **Dienstag, 24.03.26**
19-21:30 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 25 €.

Weniger Zucker – Mehr Power

In diesem Workshop finden Sie heraus, warum wir so gerne zu Zucker greifen, wie Sie Zuckerfallen im Alltag erkennen, gesunde und leckere Alternativen und Strategien, um Ihren Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren. Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr

Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten, ohne zu verzichten.

30580 **Mittwoch, 25.02.26**

30582 **Dienstag, 05.05.26**
Je 19-21:30 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 25 €.

Speiseplan Workshop

Zyklusgerecht essen

Leiden Sie unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während Ihres Zykluses – und haben Sie das Gefühl, dass Ihre Ernährung das Ganze noch verstärkt. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt an den Zyklus anpassen können, um sich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen.

30584 **Dienstag, 28.04.26**
18:30-21 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 25 €.

30586 **Donnerstag, 30.07.26**
19-21:30 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 25 €.

PRÄVENTION

Innere Balance by Nadine. Einsteigerkurs. Bringt Ruhe, Klarheit & neue Kraft

Stress, Sorgen und Belastungen wirken sich oft auf den Körper aus und zeigen sich in Form von Erschöpfung, Verspannungen oder Schlafstörungen. In diesem Kurs erleben Sie Methoden, die den Energiefluss anregen, Blockaden lösen und das seelische Gleichgewicht unterstützen. Durch gezielte Punkt-Aktivierungen wird die Durchblutung gefördert und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Ergänzende Meditationen vertiefen die Erfahrung und helfen, Ruhe und Klarheit zu finden. Der Kurs umfasst vier aufeinander aufbauende Einheiten, in denen verschiedene Impulse vermittelt werden. Schritt für Schritt entsteht eine tiefe Entspannung, die den Körper stärkt und zu mehr innerer Balance führt. Bitte mitbringen: Getränk, Matte, eine Decke, warme, dicke Socken und ein kleines Kissen.

30605 Künzelsau **Freitag, 06.03.26**
Freitags, 18-20 Uhr, mit Nadine Fischer, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 55 €. Zzgl. Materialkosten 12 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Freepik

Innere Balance by Nadine. Ergänzungskurs. Körperbalance stabilisieren

Der Folgekurs baut auf den Einsteigerkurs auf und dient der nachhaltigen Festigung der erreichten Balance. Ohne feste Abfolge werden individuell passende Impulse aus sanfter Körperarbeit, Aktivierungen und Meditationen gewählt. Ziel ist es, innere Ruhe, Klarheit und neue Energie zu stärken. Bitte mitbringen: Getränk, Matte, eine Decke, warme, dicke Socken und ein kleines Kissen.

30606 Künzelsau **Freitag, 12.06.26**
Freitags, 18-20 Uhr, mit Nadine Fischer, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 28 €. Zzgl. Materialkosten 6 €, zahlbar an die Kursleitung.

Selbst-Fürsorge durch Selbst-Hypnose Vortrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30607 Dörzbach **Montag, 16.03.26**
19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürgersaal, 12 €.

Rauchfrei mit Hypnose Vortrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30608 Dörzbach **Montag, 04.05.26**
19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürgersaal, 12 €.

Neubeginn

Wie lange halten gute Vorsätze an

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30609 Schöntal **Donnerstag, 05.03.26**
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, HeilSein - Raum der Kraft, Marbach 12 €.

Körperflüstern

Die Signale unseres Körpers verstehen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30610 Schöntal **Donnerstag, 07.05.26**
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, HeilSein - Raum der Kraft, Marbach, 12 €.

PRÄVENTION ONLINE

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen – Online

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



gen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien.

30613 **Montag, 16.02.26**
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Glück beginnt im Kopf

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

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.

30615 **Montag, 23.02.26**
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.



© Pixabay

Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Gedanken den Körper beeinflussen

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

30620 **Montag, 02.03.26**
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, 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 machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hintenanzustellen? 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.

30625 **Montag, 09.03.26**
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, 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. Wie schaffen es manche Menschen sich nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

30630 **Montag, 16.03.26**
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Unser äußerer Erfolg wird durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

30635 **Montag, 23.03.26**
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

INFORMATION ZU ONLINE-KURSEN:

Mit Mailadresse angemeldete Teilnehmer erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Zugangslink.

Datenschutzbestimmung der VHS Künzelsau

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband VHS Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau, Telefon: 07940-9219-0, info@vhs-kun.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 Einzugsermächtigung, 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



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	130	108	86	65

*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 A1

Für Anfänger Hybrid



© Privat

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 eine Muttersprachlerin und in einer Kleingruppe. Die Teilnahme ist in Präsenz oder online möglich.

Kursbuch: Lóng neu, Klett-Verlag

40201 Künzelsau Freitag, 13.03.26
Freitags, 17-18:30 Uhr, mit Mojun WU, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 115 €. (5-7 Teilnehmer, Kleingruppe).

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, 14.03.26
Samstags, 10-11:30 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 115 €.

Deutsch A2

Für Personen mit Vorkenntnissen



© Privat

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, 28.02.26
Samstags, 9-10:30 Uhr, mit Andreas Lotz, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 115 €.

DEUTSCH MITTELSTUFE

Deutsch B1

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, 28.02.26
Samstags, 10:45-12:15 Uhr, mit Andreas Lotz, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 115 €.

Deutsch B1+ Intensiv am Freitag

Voraussetzung: A2-Kenntnisse

Geeignet für Menschen mit Deutschkenntnissen, auf dem Niveau A2. Wir festigen alle vier Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) und erweitern gezielt den Wortschatz. Wenn Sie Lust haben im Eigenstudium das Gelernte zu vertiefen, sind Sie richtig in diesem Kurs. Verbessern Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Dieser Kurs umfasst 80 Unterrichtseinheiten. Ein Einstufungstest wird durch die Dozentin vor Kursbeginn durchgeführt. Zielniveau: Zertifikat B1 (telc). Eine Prüfung durch die VHS Künzelsau wird bei genügend angemeldeten Teilnehmenden angeboten. Die Kosten für die Prüfung sind extra zu bezahlen. Anmeldeschluss: 20. Februar 2026. Sicher in Alltag und Beruf! Hueber Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-001209-1

40435 Künzelsau Freitag, 06.03.26
Freitags, 12:30-17 Uhr, 16 Termine, inkl. 15 Min. Pause, mit Anastasiia Meshcheriakova, Hermann-Lenz-Haus, 25 Termine, 381 €. Ratenzahlung in drei Raten möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Deutsch B2 Intensiv am Samstag

Voraussetzung: sehr gute B1-Kenntnisse

Der Kurs ist geeignet für Menschen mit guten Deutschkenntnissen, mindestens auf dem Niveau B1. Wir festigen alle vier Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) und erweitern gezielt den Wortschatz. Wenn Sie Lust haben im Eigenstudium das Gelernte zu vertiefen, sind Sie richtig in diesem Kurs. Verbessern Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Dieser Kurs umfasst 75 Unterrichtseinheiten. Teilnahmevoraussetzungen: gültiges B1-Zertifikat. Erfolgreich absolvierter Einstufungstest (wird durch die Dozentin vor Kursbeginn durchgeführt). Zielniveau: Zertifikat B2 (telc). Eine Prüfung durch die VHS Künzelsau wird bei genügend angemeldeten Teilnehmenden angeboten. Die Kosten für die Prüfung sind extra zu bezahlen. Sicher! Aktuell B2.2, Hueber Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-661207-3

40440 Künzelsau Samstag, 07.03.26

Je Samstag vormittags, inkl. 30 Minuten Pause. Samstags, 9-12:30 Uhr, mit Hana Vasicek-Kraft, Hermann-Lenz-Haus, 18 Termine, 384 €. Ratenzahlung in drei Raten möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

INTEGRATIONSKURSE



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

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

Integrationskurs Beratung:

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

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 Deutschtest 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.

Deutschsprachförderung (DeuFöV)

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung wurde zu einem Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes und ist für Menschen mit Migrationshintergrund konzipiert. Sie



wird vom BAMF gemäß § 45 a AufenthG. umgesetzt und baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf: In den Integrationskursen lernen Zugewanderte die deutsche Alltagssprache. In daran anschließenden berufsbezogenen Sprachkursen werden arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Berufssprachkurs B2

Nach erfolgreichem Erwerb des B1-Zertifikats besteht die Möglichkeit sich in der deutschen Sprache weiterzuqualifizieren. Eine Teilnahme ist möglich mit der Berechtigung von Jobcenter, der Bundesagentur für Arbeit oder dem BAMF. Dieser Kurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten (oder 500 UE mit Brückenelement). Der Kurs ist inhaltlich allgemeinsprachlich mit berufsbezogenen Inhalten aufgebaut. Das Modul endet mit dem DTB B2, nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Die Kurse finden Montag – Freitag täglich von 12:30–16:30 Uhr statt.

ENGLISCH

ENGLISCH GRUNDSTUFE

Englisch A1 Für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der englischen Sprache vermittelt. Kurs- und Arbeitsbuch: Go For It! A1

40610 Künzelsau Freitag, 13.03.26
Freitags, 14-15:30 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch A2 Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger auf Niveau A2

Das Lernen erfolgt mit viel Spaß, ist abwechslungsreich und vielseitig. Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber.

40615 Künzelsau Freitag, 13.03.26
Freitags, 15:45–17:15 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch A2.1 Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber, Lektion 7

40617 Künzelsau Freitag, 13.03.26
Freitags, 17:15 – 18:45, 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. Lehrbuch: Go for it! B1 ab unit 11.

40630 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags, 10:30–12 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch B1 Kenntnisaktivierung

Wenn Sie früher Englisch in der Realschule gelernt haben, können Sie hier einsteigen. Sprechen und Verstehen im Alltag bilden den Mittelpunkt dieses Kurses. Eine systematische Wiederholung von Grammatik und Wortschatz gehört dazu. Statt Lehrbuch: einzelne Ausgaben Spotlight Magazin, nach Absprache.

40636 Künzelsau Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 9:45–11:15 Uhr, mit Gordana Kokot, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch B1.1 Für Fortgeschrittene

Wiedereinsteiger, die ihre früher in der Realschule oder in VHS-Kursen erworbenen Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten, sind hier richtig. In lockerer Atmosphäre geht es darum, das freie Sprechen, das Hör- und Leseverständnis, den Wortschatz und die Grammatik zu trainieren. Das Lehrbuch wird im Kurs ausgesucht.

40632 Künzelsau Montag, 02.03.26
Montags, 14:30–16 Uhr, mit Gordana Kokot, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Business English B1/B2 Online

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, in typischen Situationen im internationalen Geschäftsverkehr und im beruflichen Alltag sicher und kompetent zu kommunizieren. Grundelemente der Grammatik werden wiederholt und anhand berufsbezogener Inhalte geübt. Vorausgesetzt werden Englischkenntnisse auf dem Niveau der Mittleren Reife. Inhalte sind: email-writing, making appointments, negotiating and networking. Teilnehmende, die sich mit einer E-Mail-Adresse anmelden, erhalten den Zugangslink rechtzeitig vor Kursbeginn. Bei Bedarf können Geräte über die VHS Künzelsau ausgeliehen werden.

40655 Künzelsau Montag, 23.03.26
Montags, 18:30–20 Uhr, mit Birgitta Götzelmann-Liebig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 10 Termine, 125 €.

Englisch B2/B2+

Let's talk English! / Conversation Course



© Privat

Die Sprachkompetenz verbessern, sicherer werden und dabei auch noch viel Spaß haben – dieser Konversationskurs ist der ideale Ort dafür! Wir sprechen über aktuelle Themen und erweitern so

ganz nebenbei Vokabular und Ausdrucksvermögen. Der Konversationskurs trainiert das aktive Zuhören und das spontane Reagieren in allen Gesprächssituationen. Themen aus Gesellschaft, Familie, Landeskunde und Politik interessieren uns genauso wie Essen und Trinken. Grammatik hat nur dienenden Charakter und wird je nach Bedarf vermittelt. Gute Laune, Lust am Englischsprechen. Niveau ab B2 und höher.

40661 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags, 9–10:30 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. Materialkosten.

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE

Französisch A1.2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Personen, die Französisch lernen möchten und bisher über geringe Vorkenntnisse verfügen. In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der französischen Sprache vertieft und weiter vermittelt. Lehrbuch: Voyages, neu, ab Lektion 3. (ISBN 978-3-12-529412-7) sowie Trainingsbuch: Voyages neu A1, (ISBN 978-3-12-529415-8)

40801 Künzelsau Freitag, 27.02.26
Freitags, 16:30–18 Uhr, mit Christine Wohlleben, Hermann-Lenz-Haus, 9 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Französisch A2.2

Für Teilnehmende, mit Grundkenntnissen

In abwechslungsreichen Übungen werden Grammatikstrukturen und Vokabeln vermittelt. Ein Schwerpunkt ist die Kommunikation in der französischen Sprache. Lehrbuch: Voyages, neu A2, ab Lektion 3 (ISBN 978-3-12-529422-6) sowie Trainingsbuch: Voyages neu A2, (ISBN 978-3-12-529425-7)



40802 Künzelsau Dienstag, 24.02.26
*Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Christine Wohl-
 leben, Hermann-Lenz-Haus, 9 Termine, Ge-
 bühr siehe Gebührentabelle.*

Französisch A2-B1

Für Fortgeschrittene

Wollen Sie Ihre Sprachkenntnisse auffri-
 schen? In unserem Kurs erfahren Sie eini-
 ges über Land und Leute. Sie berichten über
 Alltagssituationen und Weltgeschehen. Wir
 lesen eine Kurzgeschichte und wiederholen
 Grammatikstrukturen, wenn und wo nötig.

40810 Waldenburg Mittwoch, 04.03.26
*Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-
 Höhn, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, Ge-
 bühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. Material-
 kosten: 3 €*

FRANZÖSISCH MITTELSTUFE

Französisch B1

Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über Land
 und Leute, Sie berichten über Alltagsgesche-
 hen und Weltereignisse. Wir lesen eine Kurz-
 geschichte und wiederholen, falls nötig und
 gewünscht, grammatikalische Strukturen.
 Lehrbuch: Klett Voyages „alt“.

40825 Künzelsau Donnerstag, 05.03.26
*Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-
 Höhn, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Ge-
 bühr siehe Gebührentabelle.*

ITALIENISCH

Italienisch A2.1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen



© Privat

Vertiefung der
 Grundkenntnis-
 se, damit Sie sich
 in einfachen All-
 tagssituationen
 verständigen, In-
 formationen aus-
 tauschen und über
 vertraute Themen
 wie Familie, Ein-
 kaufen oder die

nähere Umgebung sprechen können. Die
 Fähigkeiten: Konversation, Hörverständnis
 und Schreiben werden gezielt trainiert. Lehr-
 buch: Kurs- und Übungsbuch Con piacere,
 A1, Klett-Verlag.

40905 Künzelsau Dienstag, 03.03.26
*Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Giovanna De Si-
 mone, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Ge-
 bühr siehe Gebührentabelle.*

NEUGRIECHISCH

Griechisch Für Anfänger

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

41220 Künzelsau Dienstag, 03.03.26
*Dienstags, 18-19:30 Uhr, mit Dimitrios Kam-
 pouridis, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine,
 Gebühr siehe Gebührentabelle.*

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1.2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Brasilianisches Portugiesisch ist mehr als nur
 Sprache - es ist ein Lebensgefühl. In diesem
 Kurs entdecken Sie nicht nur die wichtigsten
 Redewendungen und grammatikalischen
 Strukturen, sondern erhalten auch Einblicke
 in die Kultur und die Tradition Brasiliens. Das
 Lehrbuch wird im Kurs ausgesucht.

41802 Künzelsau Mittwoch, 25.02.26
*Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Carla Dionisio-
 Göbel, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Ge-
 bühr siehe Gebührentabelle.*

SCHWEDISCH

Schwedisch Hybrid

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die
 Grundlagen der schwedischen Sprache. Mit
 praxisnahen Dialogen üben wir das Spre-
 chen, lesen kurze Texte und beschäftigen uns
 mit der grundlegenden Grammatik. Lehr-
 buch: Jaså! Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber.

42021 Künzelsau Mittwoch, 25.02.26
*Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Eva Dorothee
 Meixner, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine,
 Gebühr siehe Gebührentabelle.*

SPANISCH

SPANISCH GRUNDSTUFE

Spanisch A1 Anfängerkurs

Hola! Sie erlernen die Redewendungen, mit
 denen Sie sich in den wichtigsten Alltagssi-
 tuationen verständigen können. Erste Gram-
 matikstrukturen werden systematisch ver-
 mittelt und mit Hilfe abwechslungsreicher

Aktivitäten geübt und angewendet. Hasta
 pronto! Lehrbuch: Eñe A1, Der Spanischkurs.

42200 Künzelsau Montag, 23.02.26
*Montags, 18-19:30 Uhr, mit Claudia Roque,
 Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr
 siehe Gebührentabelle.*

Spanisch Für Anfänger

Der Kurs bietet einen Einstieg in die spani-
 sche Sprache. Sie erlernen die Redewendun-
 gen, mit denen Sie sich in den wichtigsten
 Alltagssituationen verständigen können.
 Erste Grammatikstrukturen werden systema-
 tisch von Anfang an vermittelt und mit Hilfe
 abwechslungsreicher Aktivitäten geübt und
 angewendet. Das Lehrbuch wird in der ersten
 Kursstunde festgelegt.

42201 Künzelsau Donnerstag, 26.02.26
*Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Ilse Demuth,
 Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, Gebühr
 siehe Gebührentabelle.*

Spanisch A1.4

Der Fokus im Kurs wird auf die Konversation
 gelegt. Grammatische Strukturen werden er-
 lernt und gefestigt. Lehrbuch: Impresiones,
 Hueber-Verlag.

42203 Künzelsau Dienstag, 03.03.2026
*Dienstags, 18:30-20 Uhr, mit Ruth Teruel
 Martinez, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine,
 Gebühr siehe Gebührentabelle.*

Spanisch A2.1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist für Anfänger aus dem Vorse-
 mester oder Teilnehmer die den Wiederein-
 stieg in die spanische Sprache vornehmen
 möchten. Sie erlernen die Redewendungen,
 mit denen Sie sich in den wichtigsten All-
 tagssituationen verständigen können. Erste
 Grammatikstrukturen werden systematisch
 von Anfang an vermittelt und geübt. Lehr-
 buch: Con gusto A2.

42205 Künzelsau Dienstag, 24.02.26
*Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Alicia Friedrich-
 Polo, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Ge-
 bühr siehe Gebührentabelle.*

Spanisch A2

Seguir para no olvidar Curso de repetición Für Personen mit Vorkenntnissen

Ob als Quereinsteiger zur Auffrischung oder
 zur Weiterführung aus dem Vorsemester ist
 dieser „curso de repetición“ geeignet. Themen
 sind: Die Anwendung des bisher Gelernten,
 Festigung der Zeitformen, Wortschatzarbeit,
 Kurzlektüren, freies Sprechen. Wiederholun-
 gen auf höherem Niveau.



Sprachen

42230 Künzelsau Mittwoch, 25.02.26
 Mittwochs, 17-18:30 Uhr, mit Ilse Demuth,
 Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr
 siehe Gebührentabelle.

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, 23.02.26
 Montags, 18:15-19:45 Uhr, mit Alicia Fried-
 rich-Polo, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine,
 Gebühr siehe Gebührentabelle.

TSCHECHISCH

Tschechisch

Für Anfänger – Schritt für Schritt

Wollen Sie die Sprache Ihres Nachbarlandes Schritt für Schritt entdecken und sich bei Ihrem nächsten Besuch in der „Goldenen Stadt“ (Prag) verständigen können? Wir werden gemeinsam nach und nach die Geheimnisse der tschechischen Sprache lüften und dabei auch die tschechische (Ess-)Kultur kennenlernen. Einstiegskurs Tschechisch, Hueber-Verlag

42340 Künzelsau Donnerstag, 05.03.26
 Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Hana Vasi-

cek-Kraft, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine,
 Gebühr siehe Gebührentabelle.

TÜRKISCH

Türkisch Für Anfänger

Türkisch ist eine Turksprache und wird vor allem in der Türkei und auf dem Balkan gesprochen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der türkischen Sprache von Anfang an und Schritt für Schritt vermittelt. Es wird gearbeitet mit: Kolay Gelsin Buch und Übungsheft. Bitte Block bzw. Heft und Schreibutensilien mitbringen.

42440 Künzelsau Mittwoch, 04.03.26
 Mittwochs, 18-19:45 Uhr, inkl. 15 Min. Pause,
 mit Bülent Ertan, Hermann-Lenz-Haus, 12
 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



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.

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat

09002 Montag, 02.02.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Jürgen Heinz.

Im Wettlauf mit dem Gehirn

Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?
09004 Montag, 23.02.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Moritz Helmstaedter.

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

Warum wir eine Error Literacy brauchen
09006 Dienstag, 24.02.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Martina Heßler.

Die Wiederkehr der Imperien

09008 Samstag, 01.08.26
 Samstags, 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Herfried Münkler.

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

09010 Sonntag, 01.03.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Julia Voss.

Die Frau als Mensch

09012 Mittwoch, 04.03.26
 19:30-21 Uhr, mit Ulli Lust.

Kunst im Ohr Livestream für alle Sinne

09013 Mittwoch, 11.03.26
 19:30-21 Uhr, mit Claudia Böhme.

Jenseits der Banken, fern vom Staat

09014 Montag, 16.03.26
 19:30-21 Uhr, mit Dr. Aaron Sahr.

Antisemitismus

09016 Mittwoch, 25.03.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma.

Roma Eterna Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit

09018 Mittwoch, 01.04.26
 19:30-21 Uhr, mit Dr. Lisa Hockemeyer.

Benvenuto Cellini Ein Künstlerleben

09020 Donnerstag, 02.04.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Andreas Beyer.

Die Gletscher

Von der letzten Eiszeit bis morgen
09022 Donnerstag, 16.04.26
 19:30-21 Uhr, mit Dr. Andrea Fischer.

Warum nicht losen?

Über den Sinn von Zufallsentscheidungen
09024 Mittwoch, 22.04.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger.

Die Kelten

09026 Mittwoch, 29.04.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Bernhard Maier.

In der Nähe Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

09028 Montag, 18.05.26
 19:30-21 Uhr, mit Dr. Simon Strauß.

Cahokia Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

09030 Dienstag, 09.06.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Michael Hochgeschwender.

Bauchentscheidungen

Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition
09032 Donnerstag, 18.06.26
 19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer.

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

09034 Dienstag, 23.06.26
 19:30-21 Uhr, mit Dr. Björn Sautter.

Musik, Wissenschaft und Technik

Eine Reise durch zwei Jahrhunderte
09036 Dienstag, 21.07.26
 19:30-21 Uhr, mit Dr. Myles W. Jackson.

Nähere Information auf der Website.



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 Online

Namen und Gesichter merken

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 dazugehörigen 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, 03.03.26**
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

Superhirn Online

Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

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. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

50012 **Dienstag, 10.03.26**
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

Superhirn Online

Vokabeln lernen im Sekundentakt

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 **Dienstag, 24.03.26**
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

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. 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. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

50015 **Samstag, 28.03.26**
9-16:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 60 €. Mit weiteren VHS.



© Pixabay

Business Impulse 2025: Zuversicht statt Zukunftsangst – Innere Stärke in unsicheren Zeiten

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mentale Überlastung in Orientierung verwandeln können, sich in Krisensituationen zu stabilisieren und persönliche Ressourcen zu aktivieren – weg von Sorge, hin zu Orientierung, Handlungskraft und Zuversicht. Lernen Sie in diesem Workshop: mit beruflichen und privaten Unsicherheiten konstruktiv umzugehen, mentale Stärke zu entwickeln, wenn sich Rahmenbedingungen plötzlich ändern, aus Krisen Chancen abzuleiten und Ihren persönlichen Change-Prozess zu gestalten. Er schafft Raum für Reflexion, Austausch und wertvolle Vernetzung – für alle Frauen, die ihren Alltag nicht von Ängsten prägen lassen wollen, sondern aktiv Zuversicht und Klarheit entwickeln möchten.

50019 **Dienstag, 10.03.26**
18-20:30 Uhr, mit Marieluise Noack, Öhringen, Rathaus, Blauer Saal, ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich. Mit der VHS Öhringen.

KOMMUNIKATION

Kommunikation, Rhetorik und Körpersprache

Selbstbewusst auftreten und klar kommunizieren

Ein selbstbewusstes Auftreten und eine klare Kommunikation sind essenzielle Schlüs-



selbstenkompetenzen im Berufsleben. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre Körpersprache bewusst einzusetzen, überzeugend zu sprechen und ihre rhetorischen Fähigkeiten zu verbessern – für mehr Sicherheit in Präsentationen, Meetings und Gesprächen. Michelle Heik ist zertifizierter systemischer Coach und Erwachsenenbildnerin (M.A.). Für diesen Kurs kann Bildungszeit Beruf nach dem baden-württembergischen Bildungszeitgesetz in Anspruch genommen werden.

50020 Freitag, 27.02.26
9-16 Uhr, mit Michelle Heik, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 98 €. Inkl. Script. Mit VHS Crailsheim.

The Power of No Workshop

Selbstbewusst Grenzen setzen und Burnout vermeiden

In diesem Workshop lernen Sie, das Nein-Sagen als wertvolles Instrument der Selbstfürsorge zu verstehen und gezielt in Ihren Alltag zu integrieren. Oft vermeiden wir es, Grenzen zu setzen – sei es aus Angst vor Ablehnung oder aus dem Wunsch, andere nicht zu enttäuschen. Doch nur wer seine eigenen Bedürfnisse erkennt und respektiert, kann sie auch klar und selbstbewusst kommunizieren. Sie erfahren, wie Sie Nein sagen können, ohne Schuldgefühle zu empfinden, und lernen, mit möglichen Reaktionen souverän umzugehen. Durch gezielte Strategien und praxisnahe Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit darin, sich abzugrenzen, Überlastung zu vermeiden und langfristig Stress sowie Burnout vorzubeugen. Theoretischer Input, Selbstreflexion und kleine, interaktive Rollenspiele helfen Ihnen dabei, das Nein-Sagen in unterschiedlichen Lebenssituationen sicher und freundlich anzuwenden. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für Notizen.

50022 Samstag, 07.03.26
9-15:45 Uhr, mit Susanne Smith-Hinz, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 82 €. Mit VHS Crailsheim.

Regionale Fortbildung: Kommunikation auf Augenhöhe

Gewaltfreie Kommunikation im Beruf und Alltag

„Willst Du Recht haben oder glücklich sein?“ Das ist eine der zentralen Fragen der von Dr. Marshall Rosenberg entwickelten wertschätzenden Kommunikation. Sie wird auch als Sprache des Herzens, lebensfördernde Sprache, einfühlsame oder gewaltfreie Kommunikation (GfK) bezeichnet. Ein Großteil unserer Alltagsgespräche besteht darin, andere zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sich zu rechtfertigen oder durchzusetzen. Kern eines wertschätzenden Gesprächs auf Au-

genhöhe sind weder die Durchsetzungs- oder Überzeugungsfähigkeit, sondern die Bedürfnisse eines jeden Menschen. Denn, so lautet die Grundannahme, jedes Gefühl, Verhalten und Urteilen resultiert aus befriedigten oder unbefriedigten Bedürfnissen. Es kann sehr entlastend sein, diesen Bedürfnissen auf den Grund zu gehen und mit diesem Wissen ein freudiges, auf Wohlwollen und Wertschätzung gegründetes Leben zu gestalten. Im Kurs lernen wir, einfühlsam zuzuhören und uns aufrichtig, ehrlich und klar auszudrücken.

50616 Künzelsau Donnerstag, 19.03.26
9:30-16:30 Uhr, mit Beate Leidig, Hermann-Lenz-Haus, 60 € (VHS-Kursleitende: 40 €).

Rhetorik-Workshop Online

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen



© KI

Ein starker Auftritt entscheidet oft darüber, ob Ihre Botschaft ankommt und wie sie wirkt. Ob im Beruf, im Ehrenamt oder privat: Wer sicher spricht, klar argumentiert und authentisch wirkt, gewinnt Ge-

hör, überzeugt andere und bleibt positiv in Erinnerung. In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, wie Sie Ihre Wirkung gezielt steigern, Argumente strukturiert aufbauen und souverän auf Einwände reagieren. Sie erleben, wie Körpersprache, Stimme und Ausdruck Ihre Botschaft verstärken – und wie Sie auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen und überzeugend bleiben.

50026 Montag, 20.04.26
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

MIT WORTEN PUNKTEN

Elevator Speech Online

Überzeugen in 3 Minuten – Technik für klare und prägnante Kernbotschaften

Ob im Gespräch mit Kunden, im Job-Interview oder beim Netzwerken – oft entscheidet eine kurze, präzise Botschaft über den Erfolg des jeweiligen Anliegens. Die Elevator Speech – in Anlehnung an den Elevator Pitch – hilft, Ideen in wenigen Sekunden überzeugend zu präsentieren und das Interesse des Gegenübers zu gewinnen. Dabei zählt jedes Wort, jede Betonung, jede Geste. Mit einer klaren Struktur, gezieltem Storytelling und einer

an die Ziel- bzw. Bedarfsgruppe angepasste Sprache bleibt die Botschaft im Gedächtnis. Wer die Kunst der kurzen, wirkungsvollen Speech beherrscht, kann sich in jeder Situation souverän präsentieren und Chancen optimal nutzen – Überzeugen in 3 Minuten.

50023 Donnerstag, 05.03.26
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

Die Kraft des Schweigens Online

Mit wenigen Worten mehr erreichen!

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten? Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

50024 Montag, 13.04.26
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

Storytelling Online

Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens

Omas Geschichten und die Gleichnisse in der Bibel vermitteln Inhalte anschaulich und überzeugend. Doch die Fähigkeit, einprägsame Geschichten zu erzählen, ist in unserer medial überfrachteten Welt in Vergessenheit geraten. In unserem Online-Seminar lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln. Im Fokus des Seminars stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren. Darüber hinaus trainieren Sie die situative Einbettung von Überzeugungsgegenständen in Geschichten, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können. Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Erzählfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen Kontext, in der Bildung oder im privaten Bereich.

50025 Mittwoch, 15.04.26
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.



Wortschatztraining Online

Wer über viele passende Worte verfügt, kann klarer denken, überzeugender sprechen und selbst in heiklen Momenten souverän bleiben. Ein reicher Wortschatz ist wie ein gut sortierter Werkzeugkoffer – er ermöglicht es, in jeder Gesprächslage schnell das richtige „Werkzeug“ zu greifen. In diesem Seminar entdecken Sie effektive Wege, um Ihre sprachliche Vielfalt zu erweitern, Füllwörter zu reduzieren und in Stresssituationen schneller zu reagieren. Sie üben, Gedanken präzise zu formulieren und Inhalte lebendig zu gestalten, ohne ins Stocken zu geraten.

50027 **Dienstag, 21.04.26**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

MEDIEN-GRUNDLAGEN

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 grundlegenden Kenntnisse erwerben wollen. Inhalte: Dateiverwaltung mit dem Datei-Explorer, Texte formatieren, E-Mail und Internet-Sicherheit. Die Teilnehmenden können auch neue Themen vorschlagen.

50101 Künzelsau **Dienstag, 10.03.26**
Dienstags, 10.03. und 17.03., donnerstags, 12.03. und 19.03., je 8-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.

PC-Einsteigerkurs am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich sowohl an PC-Neulinge als auch an Wiedereinsteiger und will die Berührungängste 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 **Dienstag, 14.04.26**
Dienstags, 14.04. und 21.04., donnerstags, 16.04. und 23.04., je 9-12 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.

Office-Kurs

Für Einsteiger mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die einen PC-Einsteigerkurs gemacht haben

oder 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, 09.06.26**
Dienstags, 09.06. und 16.06., donnerstags, 11.06. und 18.06., je 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.

KAUFMÄNNISCHE IT

Excel kompakt – Grundlagen

Einführung in die Tabellenkalkulation

EXCEL ist aus den meisten Büros nicht mehr wegdenkbar. Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse in MS-Windows voraus. Inhalte: Menü, Tabellen anlegen, Zellformate, Rechnen mit Formeln und Funktionen:

50112 Künzelsau **Dienstag, 21.04.26**
Dienstag, 21.04.26 18-21 Uhr, Donnerstag, 23.04.26 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 80 €.

Excel kompakt – Aufbau

Aufbaukurs Tabellenkalkulation

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im EXCEL-Grundkurs vermittelt wurden. Inhalt: Daten sortieren, Fernbezüge, Diagramme, Verwendung von Namen für Zellen und Zellbereiche, Zellformatvorlagen, EXCEL-Vorlagen, Zeitformate und -funktionen.

50114 Künzelsau **Dienstag, 05.05.26**
Dienstag, 05.05.26 18-21 Uhr, Donnerstag, 07.05.26 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 80 €.

XPERT BUSINESS

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/kurs-uebersicht.html>). Jeweils dienstags und

donnerstags oder montags und mittwochs 18.30-20.30 Uhr, mit XPERT Business Team, auf eigenem PC, Laptop oder Tablet. Preise inkl. Schulungsmaterial.



Xpert Business
LernNetz

© www.xpert-business-lernnetz.de

Finanzbuchführung 1

50250 **Dienstag, 10.03.26**
Dienstags und donnerstags, 24 Termine, 360 €.

Finanzbuchführung 2

50251 **Montag, 09.03.26**
Montags und mittwochs, 22 Termine, 360 €.

Finanzbuchführung mit DATEV

50253 **Dienstag, 10.03.26**
Dienstags und donnerstags, 16 Termine, 288 €.

Lohn und Gehalt 1

50254 **Dienstag, 10.03.26**
Dienstags und donnerstags, 24 Termine, 360 €.

Lohn und Gehalt 2

50255 **Montag, 09.03.26**
Montags und mittwochs, 22 Termine, 360 €.

Lohn und Gehalt mit DATEV

50256 **Dienstag, 10.03.26**
Dienstags und donnerstags, 16 Termine, 288 €.

Einnahmen-Überschussrechnung

50257 **Montag, 09.03.26**
Montags und mittwochs, 11 Termine, 198 €.

Kosten- und Leistungsrechnung

50258 **Montag, 09.03.26**
Montags und mittwochs, 20 Termine, 360 €.

Bilanzierung

50260 **Dienstag, 10.03.26**
Dienstags und donnerstags, 20 Termine, 360 €.

Controlling

50261 **Montag, 09.03.26**
Montags und mittwochs, 20 Termine, 360 €.

Betriebliche Steuerpraxis

50262 **Montag, 09.03.26**
Montags und mittwochs, 22 Termine, 360 €.

Personalwirtschaft

50263 **Montag, 09.03.26**
Montags und mittwochs, 20 Termine, 360 €.



TECHNISCHE IT- / MEDIENANWENDUNGEN

Programmierung von Embedded Hardware in Python mithilfe von KI-Systemen

In diesem Kurs entdecken und erarbeiten wir gemeinsam, wie Sie einfache Steuerungs- und Regelungssysteme für eingebettete Systeme (Embedded Systems) in Python entwickeln - ganz ohne Programmierkenntnisse. Wir nutzen künstliche Intelligenz (KI), um den benötigten, lauffähigen Code effizient zu generieren. Erleben Sie die neue Art des Programmierens: Durch gezielte Kommunikation mit der KI sind Sie in der Lage, funktionierende Software für Geräte zu schreiben, die uns im Alltag überall begegnen - von der Waschmaschine über die Heizungssteuerung bis hin zu komplexen Überwachungssystemen. Wir zeigen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten dieser innovativen Methode auf. Wir lernen hier nicht das klassische Programmieren, wir nutzen die KI um unsere Aufgabe zu erfüllen! Bitte mitbringen: eigene Laptops, bevorzugt mit Windows Betriebssystem (Adminrechte!) und USB-Schnittstellen.

50328 Künzelsau Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Prof. Dr. Ing. Ralph Wystup, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 80 €. Zzgl. Kosten von ca. 25 Euro (ESP32 und Derivate. Zusätzlich Steckbrett mit Leitungen.) Zahlbar an die Kursleitung.

WordPress Online

Einfach genial und genial einfach Professionelles Content Management und Marketing

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress - ein „einfach geniales“ Content-Management-System (CMS), das es sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach“ präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem Ansatz zur zielgerichteten Inhaltsverwaltung (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem strategischen Marketing. WordPress ermöglicht insoweit eine direkte Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen mit einschlägigem Content. Das führende CMS eröffnet ebenfalls eine Optimierung von Websites für Suchmaschinen (Search Engine Optimization bzw. SEO).

50330 Samstag, 09.05.26
10-15 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 57 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

GRAFIK

Adobe Photoshop Grundkurs

Ziel des Kurses ist es, die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen von Adobe Photoshop kennenzulernen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Bilder bearbeiten, retuschieren und einfache grafische Projekte umsetzen - z. B. für Social Media, Vereinsarbeit, Hobby oder Beruf. Kursinhalte: Einführung in die Benutzeroberfläche und Werkzeuge, Bilder zuschneiden und optimieren, Retusche und Korrekturen, Arbeiten mit Ebenen, Freistellen und Montagen, Dateiformate und Export. Die Kursleiterin Sandra Baron ist Kommunikationsdesignerin und Mediengestalterin mit Leidenschaft für kreative Gestaltung.

50336 Samstag, 07.03.26
9:30-16:30 Uhr, mit Sandra Baron, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 107 €. Mit VHS Crailsheim.



© Pixabay

Adobe InDesign Grundkurs

Ziel des Kurses ist es, die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen von Adobe InDesign kennenzulernen. Sie gestalten Schritt für Schritt eigene Flyer, Broschüren oder Plakate und bereiten Ihre Projekte professionell für den Druck vor. Inhalte/Schwerpunkte: Einführung in die Oberfläche, Grundlegende Werkzeuge, Grundlagen des Layouts. Die Kursleiterin Sandra Baron ist Kommunikationsdesignerin und Mediengestalterin.

50338 Freitag, 27.02.26
Freitags, 18:30-21 Uhr, mit Sandra Baron, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 5 Termine, 199,50 €. Inkl. Lehrbuch Mit VHS Crailsheim.

Adobe InDesign Aufbaukurs

Ziel des Kurses ist das effiziente Arbeiten mit professionellen Layoutstrukturen, Automatisierungen und der Vorbereitung komplexer Druckprojekte. Anhand praxisnaher Beispiele wie Magazin, Kalender oder mehrseitiger Broschüre vertiefen Sie Ihre InDesign-Kenntnisse.

50340 Freitag, 10.04.26
Freitags, 18:30-21 Uhr, mit Sandra Baron, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 3 Termine, 119,50 €. Inkl. Lehrbuch Mit VHS Crailsheim.

STEUER / GELD

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, 15.04.26
Mittwoch, 15.04.26 18:30-21 Uhr, Samstag, 18.04.26 9-13 Uhr, mit Pia Dietrich, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 49 €.



© Pixabay

Kein Bock auf Geldsorgen? Online

Clever sein:

Geld verstehen, Vermögen vermehren!

Wer sein Geld versteht, kann es vermehren - und das oft einfacher, als viele denken. Dieses Seminar vermittelt Ihnen verständlich, kompakt und ohne Fachchinesisch das nötige Basiswissen rund um Geld, Sparen und Investieren. Sie lernen, wie Sie kluge finanzielle Entscheidungen treffen, Risiken vermeiden und Schritt für Schritt Vermögen aufbauen. Das Beste: Sie brauchen kein Vorwissen - nur Lust, Ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.

50522 Freitag, 19.06.26
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

Feilschen will gelernt sein Online

So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

Ob im Möbelhaus, beim Handwerker oder auf Reisen - wer charmant fragt, spart bares Geld. Doch vielen fällt es schwer, über den Preis zu sprechen: Man will nicht gierig wirken, keine Szene machen oder peinlich auffallen. Da-



bei ist Feilschen kein Machtspiel, sondern ein sympathischer Dialog auf Augenhöhe – und mit der richtigen Haltung sogar ein Türöffner zu mehr Selbstvertrauen. In diesem praxisnahen Online-Seminar lernen Sie, wie Sie durch freundliche Gesprächsführung, clevere Formulierungen und eine Prise Humor zu besseren Konditionen kommen – im Alltag, im Urlaub oder bei größeren Anschaffungen. Ohne Druck, ohne Tricks – mit Haltung, Taktgefühl und Stil.

50524 Donnerstag, 02.07.26
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

TEAMARBEIT

Kanban Online

Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows

Dynamische Arbeitsumgebungen erfordern flexible und transparente Steuerungsmechanismen. Kanban bietet eine visuelle Methode zur Optimierung von Arbeitsprozessen, indem Aufgaben, Engpässe und Fortschritte im Rahmen klar zugewiesener Rollen klar dargestellt werden. Kanban-Boards ermöglichen insoweit eine kontinuierliche Anpassung an veränderte Anforderungen und verbessern so die Effizienz und Zusammenarbeit innerhalb von Teams. Durch Begrenzung paralleler Aufgaben werden Arbeitsabläufe optimiert. Kanban unterstützt Unternehmen dabei, produktiver zu arbeiten, Engpässe frühzeitig zu erkennen und Entscheidungsprozesse zu beschleunigen – ein leistungsstarker Ansatz für modernes Workflow-Management.

50310 Dienstag, 17.02.26
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.



© KI

MS Planner – Aufgabenplanung, -steuerung und -kontrolle Online

Basis für erfolgreiche Projekte in Unternehmen

Nicht zuletzt durch die Einführung der neuen grafischen Benutzeroberfläche von Outlook –

Outlook NEW genannt – kommt dem organisationsübergreifenden Einsatz von Planner eine herausragende Bedeutung im kollaborativen Aufgabenmanagement zu. Planner fügt sich nahtlos in das Gesamtkonzept von MS 365, der Produktivitätscloud, ein und stellt die wesentliche Grundlage zur Planung und Steuerung von Aufgaben in Arbeits- bzw. Projektgruppen dar. Die Empfänger derart verbindlich kommunizierter Aufgaben können diese in der Rubrik „Mir zugewiesen“ der App To Do, eine wesentliche Outlook-Client-Komponente, einsehen und verwalten. Auf der administrativen Ebene bietet Planner umfassende Möglichkeiten der Verfolgung von Arbeitsstatus. Eigenständige Planner-Gruppen gewährleisten eine flüssige Zusammenarbeit ihrer Mitglieder in Echtzeit.

50311 Mittwoch, 18.03.26
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

KI / SOCIAL MEDIA

Ready for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement Online

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

KI-Assistenzen können erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kundinnen und Kunden beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben. KI-Assistenzen ermöglichen zudem eine Automatisierung der Verschlagwortung oder ein gezieltes Auslesen von Inhalten. Andere Systeme helfen, das spezifische Wissen in Unternehmen zu sichern und über einschlägige Filter für konkrete Anwendungsbereiche – Marketing, Vertrieb usw. – abrufbar zu halten. Im kaufmännischen Bereich ergeben sich ferner zahlreiche Möglichkeiten zur Erfassung, Auswertung oder auch Darstellung von Daten.

50312 Dienstag, 10.03.26
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

KI im Alltag Online

Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing bietet der Dozent einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend

in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmenden erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

50314 Künzelsau Mittwoch, 22.04.26
18-20:30 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

Social Media und Content Marketing mit Instagram und Co. Online

Strategien, Tools und Best Practices

In der Unternehmens- und Markenkommunikation stellen sich das Social Media und Content Marketing als zentrale Bausteine dar. Mittels ziel- bzw. bedarfsgruppengerechter Inhalte lassen sich Reichweite und Kundenbindung nachhaltig steigern. Allerdings erfordert die Dynamik digitaler Plattformen ein strategisches Vorgehen sowie den gezielten Einsatz von Tools zur Content-Erstellung und -Analyse. KI-Tools gewinnen dabei kontinuierlich an Bedeutung und ermöglichen es etwa, kreative Beiträge deutlich schneller zu erstellen oder zeitintensive Standardaufgaben zu automatisieren. Hochwertige Texte, Bilder und Grafiken sowie Videos müssen an die jeweiligen Plattformen angepasst und zumeist gezielt terminiert werden, um eine möglichst hohe Breitenwirkung zu erzielen. Am Anwendungsbeispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden sämtliche Phasen zur Planung und Umsetzung erfolgreicher Kampagnen detailliert aufgezeigt. Ein Fokus liegt dabei auf der Content-Produktion durch die Anwendung etablierter Apps. Zudem werden die notwendigen Voraussetzungen für eine Suchmaschinenoptimierung praxisnah dargestellt.

50316 Montag, 04.05.26
Montag, 04.05.26, Dienstag, 05.05.26, Mittwoch, 06.05.26, je 9-16:30 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 3 Termine, 228 €. vhsQuickSteps der VHS der Stadt Cuxhaven.

INFORMATION ZU ONLINE-KURSEN:

Mit Mailadresse angemeldete Teilnehmer erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Zugangslink.



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®



© 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.

Geburtsmonate: Juni, Juli, August 2025

81051 Künzelsau Dienstag, 24.02.26

Dienstags, 9-10:30 Uhr, mit Tanja Preisen-danz, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 114 €.

Geburtsmonate: November,

Dezember 2025 und Januar 2026

81052 Künzelsau Dienstag, 03.03.26

Dienstags, 10:45-12:15 Uhr, mit Tanja Prei-sendanz, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, 171 €.

Eine **rechtzeitige Anmeldung** erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das entsprechende Angebot auch tatsächlich zustande kommt, da oft eine **Mindestanzahl an Anmeldungen** vorausgesetzt ist.

Musikgarten

Für Kinder von 8 Monaten – 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 18 € wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.*

82054 Künzelsau Donnerstag, 26.02.26

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

82055 Künzelsau Donnerstag, 26.02.26

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

82056 Künzelsau Donnerstag, 16.04.26

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

82057 Künzelsau Donnerstag, 16.04.26

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



© VHS

Eltern-Kind-Gruppe

Im Waldorfkindergarten

Offenes Angebot für Eltern mit Kindern zwischen 6 Monaten und 3 Jahren, jeweils montags oder dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr. Zu Beginn werden im Kreis gemeinsam der Jahreszeit entsprechende Lieder gesungen, anschließend folgen Handgestenspiele und Kniereiter. Im Freispiel können die Kinder ihre Beweglichkeit und die Beschaffenheit der Dinge entdecken und mit allen Sinnen ihre Umgebung erkunden. Währenddessen schaffen die Erwachsenen durch eigene Tätigkeiten (einfache Handarbeiten) eine anregende Atmosphäre. Gegen Ende des Vormittags wollen wir dann gemeinsam das zuvor vorbereitete Vesper essen und zum Abschluss ein Tänzchen machen. Gerne kann man zum Schnuppern kommen und auch während des Jahres einsteigen. Leitung und Anmeldung: Julia Hoffmann, Kindheitspädagogik, Tel. 07947/9431270.

Betreute Spielgruppe

Für 1- bis 3-Jährige im Waldorfkindergarten

An drei Vormittagen in der Woche (Mi. bis Fr.) werden Kinder im Alter zwischen einem Jahr und drei Jahren betreut. Ein Angebot für Fa-



milien, 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, staatl. anerkannte Erzieherin, Sozialfachwirtin, Tel. 0151 15571753.



© Privat

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

WISSEN

Chefrundgang durchs Rathaus Mulfingen

Für Kinder im Alter von 9 – 14 Jahren

Begleitet den Bürgermeister Sören Döffinger durch seinen Arbeitsalltag im Rathaus. Lernt verschiedene Bereiche kennen und spricht mit ihm über seine Arbeit.

81098 Mulfingen **Dienstag, 31.03.26**
9:30-11:30 Uhr, mit Bürgermeister Sören Döffinger, Rathaus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Auf den Spuren der Elektrizität

Für Kinder von 7 – 10 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

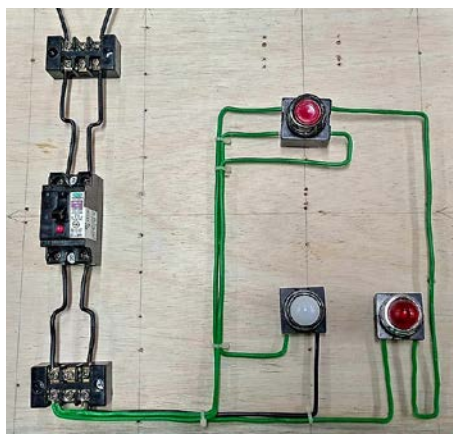
Teil 1:

81106 Schöntal **Freitag, 13.03.26**

Teil 2:

81107 Schöntal **Montag, 30.03.26**

Je 15-18 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 17 €.



© Pixabay

KREATIVITÄT

3-D Miniaturen bemalen

Für Einsteiger. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20707 Niedernhall **Dienstag, 24.02.26**
19-21:30 Uhr, mit Rafael Zeiner, Bildungszentrum Niedernhall, Grundschule (Räume der Mittagsbetreuung), Zugang über den Weg zwischen Spielplatz und Stadthalle, 22 €.

Töpfern für Kinder

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82080 Niedernhall **Freitag, 13.03.26**
Freitag, 13.03.26, 20.03, 14:30-16:45 Uhr, Samstag, 14.03.26 9:30-11:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 3 Termine, 40 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an Kursleiterin.



© VHS

Mit Kreide auf Leinwand

Malen für Kinder von 6 – 12 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82050 Krautheim **Samstag, 21.03.26**
15:30-18 Uhr, mit Martina Maria Tür, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 20 €. Materialkosten von 20 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

FILZEN

Für Kinder ab 6 Jahre

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82105 Schöntal **Samstag, 21.03.26**
14-17 Uhr, mit Elisabeth Konrad, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 20 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.



© Elisabeth Konrad

BEWEGUNG / SCHWIMMEN

Selbstverteidigung

Für Kinder von 8 – 14 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83016 Krautheim **Samstag, 21.03.26**
9:00-11 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 18 €.



© Unsplash

Eltern-Kind-Schwimmen

Für Kinder von 3 – 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, 16.01.26**
Freitags, 14-14:45 Uhr, mit Nadine Ziegler, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 115 €.

83059 Künzelsau **Freitag, 17.04.26**
Freitags, 14-14:45 Uhr, mit Nadine Ziegler, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 115 €.

83060 Künzelsau **Samstag, 28.02.26**
Samstags, 9:30-10:15 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 115 €.



83061 Künzelsau Samstag, 28.02.26
Samstags, 10:25-11:10 Uhr, mit Marco Erb,
Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 115 €.

Schwimmkurs für Kinder

Anfänger, ab 5 Jahren (Kleingruppe)
Informationen siehe Außenstelle/Website.

83075 Kupferzell Freitag, 27.02.26
Freitags, 14:30-15:15 Uhr, mit Marco Fischer,
Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.

Aufbau, ab 6 Jahren (Kleingruppe)
Informationen siehe Außenstelle/Website.

83078 Kupferzell Freitag, 27.02.26
Freitags, 15:30-16:15 Uhr, mit Marco Fischer,
Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.



© Yanlev

Yoga

Für Kinder von 4 – 6 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, bequeme Kleidung, warme Socken.

83265 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags, 15-15:45 Uhr, mit Angelika Badt,
Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 35 €.

Von 7 bis 10 Jahren

83266 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags, 15:50-16:35 Uhr, mit Angelika Badt,
Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 35 €.

KOCHEN

Küchenbasics für Kids

Für Kinder von 9 – 13 Jahren



© Pixabay

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83950 Schöntal Samstag, 14.03.26

9:30-13:30 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 6 €.

SPRACHEN

Griechisch für Schüler

Für Schüler deren Herkunftssprache griechisch ist oder die griechisch als Zweitsprache lernen, bzw. bereits über Grundkompetenzen verfügen. Der Unterricht folgt einem kommunikativen, schülerorientierten und binnendifferenzierten Ansatz. Bei Bedarf individuelle Lernpläne für verschiedene Sprachniveaus. Der Unterricht findet im Raum K107 statt.

A1, A1+ und A2

Grundschule Klasse 1 – 3

84122 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags und freitags, 14-15:30 Uhr, mit Dimitrios Kampouridis, Georg-Wagner-Schule am Kocher, 27 Termine, 204 €, zahlbar in drei Raten á 68 €. VHS mit dem Griech. Verein Künzelsau und der GeWaS Künzelsau.

A2+, B1 und B1+

Grundschule Klasse 4 – 6

84123 Künzelsau Montag, 23.02.26
Montags und freitags, 15:30-17 Uhr, mit Stefania Daviti, Georg-Wagner-Schule am Kocher, 27 Termine, 231 €, zahlbar in drei Raten á 77 €. VHS mit dem Griech. Verein Künzelsau und der GeWaS Künzelsau.

Superhirn Für Schüler – Online

Vokabeln lernen im Sekundentakt

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 zehnfache 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, 17.03.26

85002 Künzelsau Dienstag, 14.04.26
Je 16-18 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 24 €. Mit weiteren Volkshochschulen.



© 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

Eröffne anderen Perspektiven.

Dozenten gesucht!

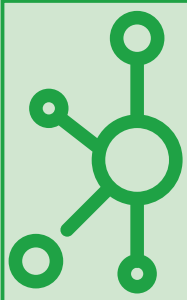
Du bist Experte in einem Spezialgebiet? Du hast ein Hobby und möchtest Dein Wissen weitergeben? Du hast eine Leidenschaft und möchtest diese gerne mit anderen teilen? **Dann werde VHS Dozent!** Wir freuen uns auf Deine Dozentenbewerbung.



VHS KÜNZELSAU



Werde
Kursleiter
www.vhs-kuen.de



Außenstellenleitung:

Dieter und Ulrike Trautmann

Telefon: 07937 5466

doerzbach@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

10670 Dörzbach **Dienstag, 14.04.26**

19-20:30 Uhr, mit Kathrin Benkenstein, Bürgersaal in Dörzbach, 9 €. Weitere Informationen: www.trauerbegleitungnachsuid.de
Instagram: trauer_nach_suizid.

HEIMATKUNDE

Naturerlebnis:

Tierische Verwandlungskünstler

Für Erwachsene, Familien und Kinder

Kommt mit auf eine kleine Wanderung und lernt Tiere kennen, die in ihrem Leben ihre Gestalt ändern können. Die Natur bietet eine Vielfalt, die es zu entdecken gilt. Die Dozentin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.

10915 Dörzbach **Samstag, 28.03.26**

14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Wanderparkplatz Kapellenweg / Richtung Kapelle St. Wendel, von Dörzbach aus kommend, 7 €.

LITERATUR

Heute hier, morgen dort

Geschichten, Texte und Gedichte von unterwegs



© Friedle-Unger

Schon „Hänschen Klein“ zog hinaus in die Welt, Goethe reiste nach Italien, Hermann Hesse nahm ein Schiff nach Indien ... Reisen macht Kopf und Herz weit! Abenteuerlust, die Neugierde

auf die Welt, die Freude am Entdecken, das lockt uns in ferne Länder oder auch zu den unentdeckten Schätzen unserer Umgebung. Ob mit E-Bike oder auf dem Schiff, ob mit Auto, Flugzeug oder auf „Schusters Rappen“, es gibt so viele Möglichkeiten etwas zu erleben. Karin FU hat schöne, witzige und nachdenkliche Geschichten, Gedichte und Lieder vom Reisen, Wandern und Unterwegssein in ihrem Koffer und lädt Sie zu einer abwechslungsreichen Fahrt ins Blaue ein! Mit an Bord ist der Singer/Songwriter Manfred Bretter mit seiner Gitarre. Steigen Sie ein, fahren Sie mit! PS: Beim einen oder anderen Song von über den Wolken oder den Country Roads kann man durchaus auch mal laut mit einstimmen.

20127 Dörzbach **Freitag, 19.06.26**

20-22 Uhr, mit Karin Friedle-Unger, Manfred Bretter, Schloss Eyb; Schlosshof, 16 €.

BESICHTIGUNG

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.

10349 Dörzbach **Dienstag, 28.04.26**

13-16 Uhr, mit Anke Schlipf, Treffpunkt: Max-Planck-Str. 19, 74677 Dörzbach, 3 €.

RECHT

Wie schütze ich mich und mein Vermögen im Alter?

Insbesondere im Alter lauern Gefahren durch Erbschleicher und „liebe“ helfende Menschen. Es werden Gefahren durch unüberlegte Aktionen, die vielleicht nicht mehr zu ändern sind, und sinnvolle sichernde Maßnahmen besprochen. Dazu gehört auch der richtige Umgang mit Vorsorgevollmachten.

10370 Dörzbach **Donnerstag, 16.04.26**

19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhlinger-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

Brauche ich ein Testament?

Es wird ein Überblick über das gesetzliche Erbrecht gegeben. Außerdem erfolgt die Vorstellung und Besprechung von Praxis-



© Privat

Birgit Böhlinger-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Resilienz in stürmischen Zeiten

Kraftquellen entdecken, innere Stärke fördern



© Privat

dabei unterstützen, mit diesen Situationen umzugehen und stabil zu bleiben. In diesem interaktiven Vortrag steht die Stärkung von Resilienz und Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Wie lassen sich eigene Kraftquellen erkennen und bewusst aktivieren? Wie kann ein achtsamer Zugang zu sich selbst helfen, Belastungssituationen besser zu bewältigen? Teilnehmende erhalten Impulse und lernen einfache Übungen zur Ressourcenaktivierung. Die Dozentin ist zertifizierte Trauerbegleiterin. Sie begleitet Menschen ganzheitlich in herausfordernden Lebensphasen mit den Schwerpunkten Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

beispielten. Dabei wird aufgezeigt, welche Regelungsmöglichkeiten sich anbieten, und was getan werden sollte.

10374 Dörzbach

Donnerstag, 25.06.26

19-20:30 Uhr, mit



TANZPRAXIS

Entdecke die Freude am Tanzen

Allein oder zu zweit!

Sie möchten den Alltag hinter sich lassen, sich bewegen, neue Menschen kennenlernen und gemeinsam Spaß haben? Dann ist unser Tanzkurs genau das Richtige! Bei uns sind Paare und Singles gleichermaßen willkommen – wir sorgen für eine entspannte Atmosphäre, sodass jeder mittanzen kann. Egal, ob Sie Anfänger sind oder schon erste Schritte kennen: Die erfahrenen Tanzlehrer der Tanzschule Schwarzenhölzer führen Sie mit viel Geduld, Humor und Leidenschaft durch verschiedene Tanzstile – von klassischen Standardtänzen über lateinamerikanische Rhythmen bis hin zu modernen Partytänzen. Gönnen Sie sich eine Auszeit, bringen Sie Energie in Ihren Alltag und entdecken Sie, wie schön Tanzen sein kann. Melden Sie sich an und tanzen Sie sich glücklich!

20557 Dörzbach Freitag, 06.03.26
Freitags, 18-19:30 Uhr, mit Tanzschule Schwarzenhölzer, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 8 Termine, 130 €.



© VHS

MALEN

Acrylmalerei

Die Kunst der Kreativität

Abschalten, etwas Gutes für sich tun und dabei kreativ sein! Die grundlegende Technik für die Acrylmalerei wird in diesem Kurs vermittelt. Wir arbeiten frei und auch nach Vorlagen. Jeder ist herzlich willkommen, der Lust und Freude hat sich künstlerisch auszuprobieren, zu entfalten, und nach Bedarf auch Unterstützung von einem erfahrenen Kunstmaler zu bekommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Dozent ist von Kindesbeinen an vor allem mit der bildenden Kunst aufgewachsen und führt die Tradition der Graphiker und Maler in der Familie, die aus Italien und Spanien stammt, fort. Er war als Graphikdesigner für hochwertige Stoffe tätig und hat seit Jahren die Acrylmalerei als

Kunstform für seine inhaltsstarken Bilder gewählt. Seine Werke sind bei Liebhabern seiner Kunst in Italien und Deutschland im Privatbesitz. Diese eigene Art der Malerei bezeichnet er selbst gerne als „aussagender Surrealismus“. Bitte mitbringen: Malblock (mind. DIN A3, gutes Papier), Leinwände.

20744 Dörzbach Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 19-20:30 Uhr, mit Hugo-Carlos La Creta, Theater Dörzbach, 4 Termine, 86 €. Zzgl. ca. 10 Euro für das Arbeitsmaterial (außer Leinwände), zahlbar an die Kursleitung.



© La Creta

KUNSTHANDWERK

Fische an der Angel – aus Weide

Mehrere Fische können im Zäunergeflecht hergestellt werden. Ein Blickfang am Gartenteich oder auch an einem entsprechend platzierten Fleckchen im Garten. Mit einer Angelschnur und einem Wirbel werden die Fische an der Angel befestigt, an einer dicken Weide oder an einem mitgebrachten Haselstock, so dass sie in der Luft schwimmen können oder als geangelt wirken. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, gute Gartenschere, evtl. Stock, Pflriem, Meterstab.

21024 Dörzbach Donnerstag, 05.03.26
19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Schönschreiben

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 selbst-

gewählten 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, 28.03.26
14-17 Uhr, mit Georg Krax, Bürgersaal Dörzbach, 25 €. Zzgl. Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.



© inkdrop

MUSIKALISCHE PRAXIS

Veeh-Harfe Für Einsteiger

Grundsätzliche Einführung in das Spielen mit der Veeh-Harfe. Aus einer bunten Mischung aus leicht spielbaren Volksliedern, Klassik- und Folk-Melodien erarbeiten wir erste Stücke und üben das Zusammenspiel. Die verwendete Notenmappe ist der ideale Begleiter für den Einstieg in das Tischharfen-Spiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Instrument ist einfach zu lernen.

21320 Dörzbach Freitag, 13.03.26
Freitags, 14-17:30 Uhr, mit Wolfgang Bork, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 2 Termine, 75 €. Zzgl. Miete für eine Harfe von 25 € pro Monat – bitte Bedarf bei der Anmeldung angeben – sowie Kosten für Noten.

Veeh-Harfen-Frühling

Veeh-Harfen-Nachmittag für Erfahrene

Farbenfrohe Stücke für bunte Lebensmomente hat Lieselotte Blinn für die Veeh-Harfe komponiert und illustriert. Im Ensemble üben wir diese Stücke an diesem Nachmittag mehrstimmig ein. Bitte eigene Veehharfe mitbringen.

21322 Dörzbach Samstag, 28.03.26
14-17:30 Uhr, mit Wolfgang Bork, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 34 €. Zzgl. Kosten für Noten.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

Eine Yogastunde umfasst alle wesentlichen Elemente einer ganzheitlichen Praxis: Meditation, Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperübungen) und eine abschließende Tiefenentspannung. Dabei möchte der Dozent



Ihnen nicht nur die körperlichen Übungen näherbringen, sondern auch die dahinterliegende Philosophie, die den Geist beruhigt und die Seele nährt. Die Stunden sind darauf ausgerichtet, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und Ihnen einen Raum zu schaffen, in dem Sie Kraft schöpfen und innere Ruhe finden können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30114 Dörzbach Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 18:45-20 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 4 Termine, 30 €.

30115 Dörzbach Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 20:10-21:25 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 4 Termine, 30 €.

30116 Dörzbach Donnerstag, 16.04.26
Donnerstag, 18:45-20 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 12 Termine, 90 €.

30117 Dörzbach Donnerstag, 16.04.26
Donnerstag, 20:10-21:25 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 12 Termine, 90 €.

30118 Dörzbach Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 6 Termine, 55 €.



© Freepik

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. Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt, beugt Kontinenzproblemen vor und wirkt sich positiv auf den Rücken und die Körperhaltung aus. Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur sind zentrale Bestandteile dieses Kurses.

30208 Dörzbach Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 16:45-17:45 Uhr, mit Tanja Grünwald, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 60 €

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, 26.02.26
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 56 €.

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.

30270 Dörzbach Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 50 €.

30272 Dörzbach Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 50 €.



© Pixabay

Gesund, Fit

Muskeln, Faszien und Co.

In diesem Kurs geht es um speziell ausgearbeitete Kräftigungs- und Dehnübungen des Muskel-Fasziengewebes, die eine erstaunlich schnelle Wirkung haben gegen Schmerzen und Verspannungen. Sie erlernen Übungen zur Körperkräftigung, Dehnung, Selbstwahrnehmung und Entspannung, die auf einem bestimmten System aufgebaut sind. Die Dozentin ist Gesundheitstrainerin, Resilienz- und High-Performance-Trainerin für die Selbstbehandlung mit dem Fascia-Releaser, nach der Interdisziplinären Faszientherapie, Balletttänzerin und Leiterin des Theater Dörzbach. Bitte mitbringen: Matte, lange Sportkleidung, dicke Socken.

30282 Dörzbach Freitag, 06.03.26
Freitags, 19-20:30 Uhr, mit Stefanie Goes, Theater Dörzbach, 4 Termine, 85 €.

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.

30286 Dörzbach Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Monika Reibel, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 50 €.

NATÜRLICH GESUND

„Großputz“ für den Körper

Warum Entgiften und Ausleiten Sinn macht



© Pixabay

Täglich fordern zahlreiche schädliche Stoffe aus Industrie und Landwirtschaft, Wohngifte, körpereigene Abbauprodukte, Ernährungsfehler, Medikamentenreste sowie Erregertoxine unseren

Organismus sehr. Sind wir damit überfordert, können körpereigene Prozesse blockiert werden oder hormonelle Dysbalancen und Krankheiten entstehen. Daher ist es hilfreich, regelmäßig oder bei Bedarf einen innerlichen „Großputz“ zu machen. Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie selbst für diese innere Reinigung tun können und welche Therapie-möglichkeiten die Naturheilkunde bietet.

30330 Dörzbach Montag, 27.04.26
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal in Dörzbach, 14 €.

Köstliches vom Wegesrand

Ein genussvoller Nachmittag in der Natur

Gemeinsam erleben wir entspannte Stunden voller Naturgenuss und kulinarischer Entdeckungen. Beim Spaziergang sammeln wir heimische Kräuter, betrachten sie aufmerksam, bestimmen ihre Eigenschaften und nehmen sie mit. Anschließend verwandeln wir unsere Fundstücke in köstliche vegetarische Gerichte, die wir gemeinsam zubereiten und genießen. Der Nachmittag beginnt mit einer Tasse Kaffee oder Tee, einer Kuchen-überraschung und angeregten Gesprächen rund um die Welt der Kräuter.



Außenstelle Dörzbach

30337 Dörzbach **Sonntag, 31.05.26**
 14-17:30 Uhr, mit Karin Öchsen, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 25 €. Zzgl. Kosten für Material von 8 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Selbst-Fürsorge durch Selbst-Hypnose **Vortrag**

In diesem Vortrag erhalten Sie fundierte Einblicke in die Theorie und Praxis der klinischen Hypnose: von ihren Ursprüngen über die wissenschaftliche Belegbarkeit bis hin zu ihrer

Anwendung im Alltag. Im Mittelpunkt steht die Selbsthypnose – eine einfach zu erlernende Technik, mit der Sie gezielt einen natürlichen Trancezustand erreichen können. Dieser Zustand unterstützt Sie dabei, innere Ruhe, Sicherheit, Stärke und Selbstwirksamkeit zu fördern. Erfahren Sie, wie Selbsthypnose zur Selbstfürsorge beitragen kann und wie Sie sich damit „selbst und ständig“ etwas Gutes tun können.

30607 Dörzbach **Montag, 16.03.26**
 19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürger-saal in Dörzbach, 12 €.

Rauchfrei mit Hypnose **Vortrag**

Hypnose ist eine einfach erlernbare Methode, um einen Trancezustand zu erreichen – einen natürlichen Zustand tiefer Entspannung, in dem wir uns unbewusst mehrmals täglich befinden. Der Körper ruht, der Geist bleibt

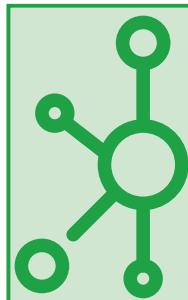
wach und aufmerksam. In dieser bewusst erlebten Trance erhalten wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein – jenem Teil der über 80 % unserer Entscheidungen beeinflusst. Gerade im Kontext von Suchtverhalten spielt das Unterbewusstsein eine zentrale Rolle. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Selbsthypnose gezielt eingesetzt werden kann, um auf unbewusste Muster Einfluss zu nehmen, den Suchtprozess zu verändern und langfristig zu überwinden.

30608 Dörzbach **Montag, 04.05.26**
 19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürger-saal in Dörzbach, 12 €.

Eine **rechtzeitige Anmeldung** erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das entsprechende Angebot auch tatsächlich zustande kommt, da oft eine **Mindestanzahl an Anmeldungen** vorausgesetzt ist.



Außenstelle Forchtenberg



Außenstellenleitung:

Susanne Koch
 Telefon: 07947 940878
forchtenberg@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau
 Telefon: 07940 9219-0

GESCHICHTE

Die Friedhofskirche Forchtenberg

Ein verstecktes Kleinod



© Siller

Forchtenberg hat eine lange Geschichte. Das wohl älteste Gebäude steht aber außerhalb der heutigen Stadt. Die von außen unscheinbar wirkende heutige Friedhofskirche gehört zu den ältesten

Kirchen im Kochertal. Fast vergessen und nur selten zu sehen sind die einmaligen Fresken im Inneren, die noch farbige Zeitzeugen des

Mittelalters sind. Alter und Hochwasser setzt ihnen zu, noch sind sie großteils sichtbar. Interessante Geschichten stecken auch hinter den vielen Epitaphien in und vor der Kirche. Erfahren Sie mehr über dieses versteckte Kleinod mit der Kirchenführerin Birgit Siller.

10146 Forchtenberg **Freitag, 12.06.26**
 16:30-17:30 Uhr, mit Birgit Siller, Friedhofskirche Forchtenberg, 5 €. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.

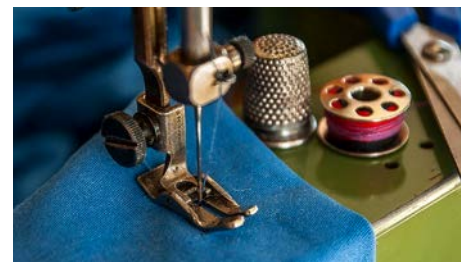
TEXTILES GESTALTEN

Nähkränzchen

Der Sommer kommt. Ein neues Kleid, eine leichte Hose? Stoff gekauft, aber zuhause weder Zeit noch Ruhe etwas zu nähen? Nähprojekt angefangen, aber bei der Fertigstellung hakt's doch? Großartige 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 Hobbyschneiderin, 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 oder Stoff bitte gerne an die Außenstelle Forchtenberg wenden. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine(n), Zubehör (Schere, Fäden, Nadeln, Maßband usw.), Schnittmuster, Stoffe, angefangene Projekte.

20917 Forchtenberg **Freitag, 24.04.26**
 17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 27 €.



© Pixabay



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 den Tag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Kissen und Decke.

30119 Forchtenberg Donnerstag, 12.03.26
Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 9 Termine, 70 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

Yogasana

Yogasana ist eine Form des Hatha-Yogas. Charakteristisch für diese Methode sind der anatomisch achtsame Aufbau der Haltungen (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, 04.03.26
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

Am Abend, für alle Interessierten

30136 Forchtenberg Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.

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, 10.03.26
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 65 €.

30140 Forchtenberg Dienstag, 02.06.26
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 33 €.

30141 Forchtenberg Dienstag, 10.03.26
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 65 €.

30142 Forchtenberg Dienstag, 02.06.26
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 33 €.

Hatha Yoga

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 Einschränkungen in der Beweglichkeit geeignet, die Übungen werden auf und mit dem Stuhl als Hilfsmittel durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Decke.

30144 Forchtenberg Donnerstag, 12.03.26
Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 9 Termine, 70 €. VHS 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, 05.07.26
Sonntags, 8:45-10 Uhr, mit Lars Gläb, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 4 Termine, 30 €.

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, 02.08.26
9:30-11:15 Uhr, mit Lars Gläb, Treffpunkt vor dem Kiosk am Schleierhofer See, 12 €.



© Freepik

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, 03.03.26

30217 Forchtenberg Dienstag, 09.06.26
Je dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 6 Termine, 40 €.

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 lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

30264 Forchtenberg Dienstag, 03.03.26
Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, Forchtenberg 10 Termine, 62 €.

30266 Forchtenberg Dienstag, 03.03.26
Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 62 €.



Außenstelle Forchtenberg

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: Sportschuhe, Matte.

30280 Forchtenberg Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Marcel Noack, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmuthausen, 10 Termine, 50 €.

Waldzeit

Entschleunigen, Auftanken, Verbinden

In diesem 10-wöchigen Kurs erleben Sie, wie die Natur Körper, Geist und Seele stärkt. Gemeinsam mit Berit Kacner, Waldachtsamkeitstrainerin und Naturcoach, tauchen Sie Woche für Woche in die heilsame Atmosphäre des Waldes ein. Durch achtsames Gehen, Atemübungen, Wahrnehmungsschulung und kleine Rituale lernen Sie, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Der Kurs verbindet fundiertes Wissen über die Natur mit inspirierenden Praxisübungen im Wald - ideal zum Entschleunigen, Kraft tanken und Durchatmen. Der Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Menschen, die regelmäßig Zeit in der Natur verbringen möchten. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und eine Sitzunterlage.

30297 Forchtenberg Mittwoch, 15.04.26
Mittwochs, 17:30-19 Uhr, mit Berit Kacner, Kreisverkehr Rauhbusch/Waldfeld, Ausf. Waldfeld, Parkpl. links, 10 Termine, 52 €.



© Pixabay

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

DÜFTE

Seife sieden für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle Herstellung von Seife im Kaltsiedeverfahren kennen. Schritt für Schritt erfahren Sie, welche Materialien und Zutaten benötigt werden und wie Sie Ihre eigene, individuelle Seife herstellen können. Sie erhalten grundlegendes Wissen über Pflanzenöle, Fette, Laugen und ätherische Öle sowie deren Zusammenspiel. Gemeinsam sieden wir eine erste Seife, die Sie mit nach Hause nehmen. Dort sollte sie rund acht Wochen reifen, bevor sie verwendet werden kann. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an natürlichen Produkten haben und kreative Handarbeit schätzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Handtuch, kleine Decke, Korb (zum Einpacken und Transportieren der gesiedeten Seife).

30453 Forchtenberg Freitag, 20.03.26
18-21 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 36 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Alles Lavendel

Sommerworkshop zur Lavendelblüte

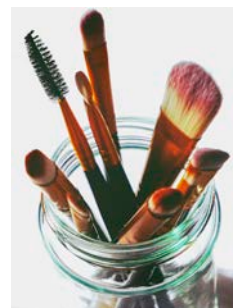
Im Juni, zur Zeit der Lavendelblüte, dreht sich in diesem Workshop alles um die vielseitige Pflanze Lavendel. Gemeinsam entdecken wir seine traditionellen Anwendungen und kreativen Möglichkeiten - vom duftenden Kräuterbündel über aromatische Kleinigkeiten bis hin zu wohltuenden Produkten für den Alltag. In entspannter Atmosphäre lernen Sie verschiedene Verarbeitungsformen kennen und stellen selbst kleine Lavendelprodukte

her. Neben praktischen Einheiten gibt es Wissenswertes rund um den Einsatz von Lavendel für Wohlbefinden, Haushalt und Küche. Der Workshop richtet sich an alle, die Freude an Düften, Naturmaterialien und kreativen Handarbeiten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schere, Geschirrhandschuh.

30460 Forchtenberg Samstag, 27.06.26
11-14 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.

KOSMETIK

Schminkworkshop Für Best Ager Schminken für die reife Frau - mehr Farbe fürs Leben



© Pexels

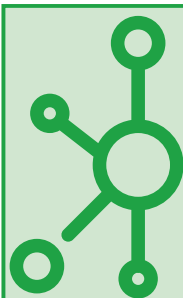
Make-up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen und mit den passenden Farben werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen.

In diesem Kurs lernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, 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.

30466 Forchtenberg Samstag, 25.04.26

30467 Forchtenberg Samstag, 20.06.26
Je 10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 22 €.

Die **Regionalen Fortbildungen** für unsere
Dozentinnen und Dozenten finden Sie auf der
VHS-Website unter
[www.vhs-kuen.de/fuer-kursleitende/
planung-und-fortbildung](http://www.vhs-kuen.de/fuer-kursleitende/planung-und-fortbildung)



Außenstellenleitung:

Annette Vogel

Telefon: 06294 805

krautheim@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

GESCHICHTE

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 Deutschorden-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 Meldung am Empfang zugewiesen. Wegbeschreibung bei Anmeldung. Anmeldeschluss: 13.07.2026.

10175 Mittwoch, 22.07.26
13:15-15 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, Industriepark Würth, Drillberg, 3 €.

BESICHTIGUNGEN

Betriebsbesichtigung 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 Industrielieferung, Mittagessen im Betriebsrestaurant und die Führung durch die Ausstellung. „Führungskultur rund um den Trillberg – einst und jetzt“. Anreise mit dem eigenen Pkw zum In-

dustriepark Würth. Der Parkplatz wird nach Meldung am Empfang zugewiesen. Wegbeschreibung bei Anmeldung. Anmeldeschluss: 09.03.2026.

10325 Krautheim Dienstag, 24.03.26

10326 Krautheim Donnerstag, 16.07.26

Je 9:30-14:30 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co. KG, Industriepark Würth, Drillberg, 3 €.



© Fa. Würth

Karl Nied GmbH, Assamstadt

Vom Baum zum Möbelstück Betriebsbesichtigung

Holz ist ein sehr vielfältiger Werkstoff, der bei zahlreichen Anwendungen gebraucht und in vielen Produkten verarbeitet wird. Die Karl Nied GmbH in Assamstadt verarbeitet Laubholz zu Möbelteilen für Firmenkunden und stellt Massivholztische und Holzfußböden für Privatkunden her. Bei einem Rundgang lernen Sie die Produktionsschritte (Rundholzplatz, Sägewerk, Holz Trocknung, Dämpfung, Zuschnitt, Hobeln, Verleimung, CNC-Bearbeitung) kennen und erhalten interessante Einblicke zur nachhaltigen Nutzung von Holz, zum Klimaschutz durch Holznutzung und zur modernen Holzver- und -bearbeitung. Eigenanreise nach Assamstadt. Einfahrt „Am Garnberg“, Beschilderung LKW-Zufahrt Fa. Nied folgen. Parkmöglichkeiten vor Ort. Bitte beachten: Anmeldefrist bis 02.06.2026.

10351 Krautheim Mittwoch, 10.06.26

14-16 Uhr, mit Karl Nied GmbH, Elke Nied, Treffpunkt: Fa. Karl Nied GmbH, 3 €. VHS Künzelsau mit der VHS Bad Mergentheim.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Manifestiere dich glücklich

Wie geht Manifestieren wirklich?



© Privat

Manifestieren kann man nicht lernen, JEDER tut es ohnehin in jeder Sekunde. Nur leider völlig ungesteuert, unbewusst und oft nicht dienlich. In diesem Workshop nehmen wir uns selbst liebevoll unter die

Lupe. Was zeigt sich in unserem Leben, was haben wir also bereits manifestiert, und was sagt das über unsere innere Ausrichtung? Wir steigen nicht nur tief in die Theorie des Manifestierens ein, sondern erarbeiten uns Schritt für Schritt neue, dienliche Glaubenssätze für ein glücklicheres Leben. Wir gestalten es – mit jedem Gedanken, jedem Gefühl, jedem Wort. Wie? Das wird in diesem Workshop vermittelt. Bitte mitbringen: Lieblingsstift und ein Journal oder Block.

10655 Krautheim Montag, 09.03.26

17:30-20 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Krautheimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 16 €. 7 € für ein Skript.

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

HEIMATKUNDE

Wanderung auf dem Pfad der Stille

Mit Wanderführerin Ulrike Eiselt-Lomb

Die Stadt Krautheim hat neben den historischen Gebäuden wie die Burg und das Johanniterhaus weitere versteckte Kleinode, die es zu entdecken gilt. Der Pfad der Stille führt aus Krautheim hinaus zum israelitischen Friedhof, dessen Grabsteine an die wechselvolle Geschichte der jüdischen Gemeinden in Hohenlohe erinnern. Über den „Kalten Berg“ mit Blick auf die Stauferburg geht der Weg zurück zum Ausgangspunkt. Die Wegstrecke beträgt ca. 8 km. Bitte gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Für ein Vesper unterwegs ist gesorgt. Getränk bitte selbst mitbringen.

10932 Krautheim Sonntag, 26.04.26

14-17 Uhr, mit Ulrike Eiselt-Lomb, Treffpunkt Parkplatz vor dem Rathaus, 12 €.



Außenstelle Krautheim



© Privat

MALEN / ZEICHNEN

Kreide – Kreise – Kunst

Blumen oder Menschen

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 malen wir ein Motiv auf Leinwand.

20754 Krautheim Mittwoch, 18.03.26
Mittwochs, 18:30-20:30 Uhr, mit Martina Maria Tür, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 2 Termine, 32 €. Zzgl. Materialkosten von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Martina Tür

TEXTILES GESTALTEN

Hasen stricken

Wir stricken einen Hasen, der auf einen Stock gesteckt wird. Strickkenntnisse müssen vorhanden sein. Bitte mitbringen: Restewolle in Hasenfarbe, Nadelspiel Nr. 3, Nähnaedel ohne Spitze.

20920 Krautheim Freitag, 06.03.26
14:30-16:30 Uhr, mit Martina Matter, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 15 €.

KUNSTHANDWERK

Stilisiertes Blatt

Rechtzeitig für das Frühjahr als Blickfang im Garten flechten wir ein Stilisiertes Blatt. Sie können direkt einsteigen – auch ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, gute Gartenschere, Meterstab, größerer Hammer, Haselstock (ca 1,80 m lang, 2-3 cm dick).

21023 Krautheim Donnerstag, 26.02.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 16 €, zahlbar an die Kursleitung.

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, 25.02.26
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30109 Krautheim Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30110 Krautheim Freitag, 27.02.26
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

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 werden 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 Schlusssentspannung. Für Geübte mit

Yoga-Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30128 Krautheim Montag, 23.02.26
Montags, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johanniterhaus, 10 Termine, 70 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Nicht jede Frau führt ständig Selbstverteidigungsgeräte wie Pfefferspray oder Elektroschocker mit sich. Daher kann es sinnvoll sein, auf Alltagsgegenstände zurückzugreifen, die man oft bei sich hat. Die Selbstverteidigung mit Gegenständen wie Kugelschreibern, Zeitschriften, Büchern, Schlüsseln oder Taschen zeigt, wie man sich auf einfache und wirkungsvolle Weise gegen Übergriffe schützen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Pausenverpflegung/Getränk.

30200 Krautheim Samstag, 07.03.26
9:00-13 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 32 €.

Mittelalterlicher Schwertkampf

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren



© Privat

Die Kunst des Fechtens mit dem Langeschwert wird in zahlreichen Fechtbüchern des 14.-16. Jahrhunderts dargestellt und unterscheidet sich stark von modernen Ge-
fechten auf Mittelaltermärkten oder in Film und Fernsehen. Auf Grundlage dieser Quellen vermittelt der Historiker Jan H. Sachers grundlegende Prinzipien und Techniken des Umgangs mit dem beidhändig geführten Schwert. Oberste Regel: Nicht getroffen werden! Sichere Übungsschwerter aus Kunststoff werden zur Verfügung gestellt, Schutzausrüstung ist nicht erforderlich. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk.

30298 Krautheim Donnerstag, 11.06.26
Donnerstags, 18:30-20:30 Uhr, mit Jan Sachers, Sportplatz Altkrautheim, 5 Termine, 85 €.

Einführung in das intuitive Bogenschießen

Beim intuitiven Bogenschießen erfolgt das Zielen unterbewusst, ohne Visier und an-



dere 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 Pfeilen aus Holz wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk.

30299 Krautheim **Dienstag, 09.06.26**
Dienstags, 18:30-20:30 Uhr, mit Jan Sachers, Sportplatz Altkrautheim, 5 Termine, 85 €.

WISSEN / GESUNDHEIT

Von der Wiese auf den Teller

Kulinarische Entdeckungsreise durch die Natur

Erleben Sie, wie aus „Unkraut“ kulinarische Schätze werden. Bei einem kleinen Spaziergang entdecken wir gemeinsam wilde Pflanzen mit Geschmack. Sie erfahren, wie man Wildpflanzen ganz einfach in der Küche nutzen kann. Zum Abschluss stellt jeder sein eigenes Wildpflanzenalz her und bei einer Kostprobe können Sie sich von dem überraschend leckeren „wildem Genuss“ verwöhnen lassen.

30310 Krautheim **Freitag, 13.03.26**
17-19 Uhr, mit Kerstin Frank, Altes Rathaus Klepsau, 12 €. Zzgl. Kosten für Material von 10 €, zahlbar an die Kursleitung.

Was blüht denn da ...

Bei dieser gemütlichen Rundwanderung durch die idyllische Landschaft rund um Eberstal entdecken wir gemeinsam, was am Wegesrand blüht und wächst. Ob Wildblumen, Heilpflanzen, oder Sträucher – die Natur hält viele Überraschungen bereit. Bitte mitbringen: Wanderschuhe und Wasserflasche.

30336 Krautheim **Freitag, 17.04.26**
16-18 Uhr, mit Doris Ebert, Treffpunkt: Gemeindehalle Eberstal, 5 €.

JUNGE VHS



©Tür

Mit Kreide auf Leinwand

Malen für Kinder von 6 – 12 Jahren

Gemeinsam und mit viel Vergnügen malen wir mit Kreide, Kohlestift und Edding ein Tier. Mit Punkten bearbei-

ten wir die Motive so, dass kleine Kunstwerke entstehen.

82050 Krautheim **Samstag, 21.03.26**
15:30-18 Uhr, mit Martina Maria Tür, Musikschule, Wolfgangstr. 50, 20 €. Zzgl. 20 € Materialkosten direkt an die Dozentin.

Selbstverteidigung

Für Kinder von 8 – 14 Jahren

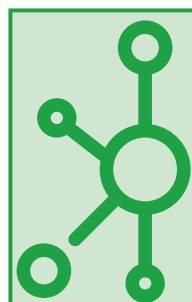
Vermittelt werden Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung. Durch das Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken werden die Mädchen und Jungen auf eine mögliche Gefahrensituation vorbereitet, um sich entschieden und selbstsicher verteidigen zu können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Pausenverpflegung/Getränk.

83016 Krautheim **Samstag, 21.03.26**
9:00-11 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 18 €.



© Unsplash

Außenstelle Kupferzell



Außenstellenleitung:

Kathrin Weiß
Telefon: 07944 942211
kupferzell@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0
bzw. 0173 9313352

ZEITGESCHICHTE

Meisterwerk des Brückenbaus: Die Kochertalbrücke

Bauzeit: 1976-1979

Die Kochertalbrücke ist Deutschlands höchste Talbrücke und wichtiger Baustein der Ost-West-Straßenverbindung. Mit stattli-

chen 185 Metern ragt die Brücke über dem Kochertal. Sie trägt die Bundesautobahn A6 zwischen Heilbronn und Nürnberg und überspannt auf 1.128 Metern das Tal – gestützt von acht gewaltigen Pfeilern, bis zu 178 Meter hoch. Gebaut wurde das beeindruckende Bauwerk zwischen 1976 und 1979, bevor es am 18. Dezember 1979 für den Verkehr freigegeben wurde. Im Vortrag erfahren Sie

spannende Details zur Planung und zum Bau dieser Ingenieursleistung, die bis heute als Meilenstein deutscher Brückenbaukunst gilt. Beeindruckende Bilder und Hintergrundinformationen machen die Geschichte der Kochertalbrücke lebendig. Referent Wolfgang Fuchs, Bautechniker, begleitete den Bau der Brücke und berichtet aus erster Hand.

10120 Kupferzell **Donnerstag, 12.03.26**
18-20 Uhr, mit Wolfgang Fuchs, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle 10 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

BESICHTIGUNGEN

ZÜRN Harvesting, Parzellentechnik, Kupferzell Betriebsführung

Vor über 60 Jahre revolutionierte die HEGE-Parzellentechnik das weltweite landwirt-



Außenstelle Kupferzell

schaftliche Versuchswesen. Auch heute noch werden auf der Domäne Hohebuch moderne Parzellenmähdrescher durch die Fa. ZÜRN Harvesting produziert. ZÜRN Harvesting ist neben dem ZÜRN-Landhandel und der GARFORD-Hacktechnik ein Teil der ZÜRN-Gruppe. Das Jahrzehnte lange Know-How der Parzellentechnik wurde immer weiterentwickelt, so dass heute ZÜRN Harvesting ein aktuelles und modernes Produkt-Portfolio für die Pflanzenzüchter anbieten kann. Folgende Themenpunkte werden vorgestellt: ZÜRN - Gruppe und Geschäftsfelder (PP-Präsentation) Produkte des Produktbereichs „Parzellentechnik“ und grobe Einführung in die Pflanzenzüchtung Besichtigung der Montage des Parzellen-Mähdreschers und Sondermaschinen Pflanzenzüchtung.

10346 Kupferzell Dienstag, 14.04.26
17-18:30 Uhr, mit Gerd Sahm, Domäne Hohebuch, 3 €.

Metzgerei Beck, Beltersrot

Betriebsbesichtigung

Gern öffnet die Firma Beck mit der Metzgerei, der Zubereitung der Wurst- und Fleischwaren und dem Werksverkauf in Beltersrot die Türen! Teilnehmende erhalten die Gelegenheit einen Blick in das Produktionsgeschehen zu werfen. Der Metzgermeister informiert über Abläufe, berichtet über Rezepte, Zutaten und vor allem Qualitätskriterien. So erfahren Teilnehmende zahlreiche Details und es werden auch Fragen beantwortet. Eine kleine Verkostung ist inklusive.

10347 Kupferzell Donnerstag, 16.04.26
11-13 Uhr, mit Fabian Burkhardt, Fa. Beck, Rohrbach, Beltersrot, 3 €.

RECHT

Selbstbestimmt vorsorgen

Kann man krankheitsbedingt seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen, so bedarf es einer Vertretung im Handeln und Entscheiden. Viele Menschen, vor allem auch junge Volljährige, gehen davon aus, dass in solchen Situationen ihre nächsten Angehörigen ganz automatisch Entscheidungen treffen können. Das ist jedoch ohne die entsprechende Vollmacht nur bedingt möglich. Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über vorsorgende Verfügungen - Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung - sowie einen Einblick ins Betreuungsrecht, das bei fehlender privater Vorsorge dann zum Tragen kommt. Die Dozentin ist Dipl. Sozialpädagogin (BA) im Betreuungsverein im Hohenlohekreis e. V..

10371 Kupferzell Montag, 27.04.26
19-20:30 Uhr, mit Stephanie Stier, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 5 €. Betreuungsverein im Hohenlohekreis e. V.

PÄDAGOGIK / ERZIEHUNG / FAMILIE

(Sexuelle) Grenzüberschreitungen im digitalen Raum

SchoolCrime Podcast Vortrag

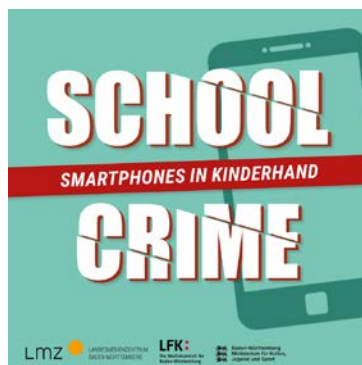
Für Eltern, Lehrer*innen oder in der Multiplikatorenanarbeit mit Schülern Tätige



© Privat

Podcast: SchoolCrime - Smartphones in Kinderhand. Nacktbilder einer Mitschülerin auf dem Handy! Mobbing im Klassenchat! Hakenkreuz-Bilder in der Schule! Eine 12-Jährige wird über Roblox erpresst! Ein Lehrer wird in Memes beleidigt! Solche Vorfälle passieren täglich an deutschen Schulen - oft unbemerkt von Lehrkräften und Eltern. Doch wie reagieren, wenn man von so einem Vorfall hört? Was sagt die Rechtslage? Wen sollte man informieren? Wie hilft man Betroffenen? Viele Eltern sind mit diesen Fragen überfordert. Im Impulsvortrag lernen Sie Formen (sexueller) Grenzüberschreitungen im digitalen Raum kennen und erfahren Hintergründe zum Podcast „SchoolCrime - Smartphones in Kinderhand“. Referentin für Jugendmedienschutz: Dipl.-Medienpäd. Saskia Nakari, Landesmedienzentrum BW. Mehr Infos: lmz-bw.de/schoolcrime

10510 Kupferzell Donnerstag, 05.03.26
18:30-20:30 Uhr, mit Saskia Nakari, Carl-Julius-Weber-Halle, 9 €. VHS mit der Gemeinde Kupferzell.



© Privat

HEIMATKUNDE

Landesgartenschau Ellwangen

Eine wunderbare Parkanlage kombiniert mit Spiel, Spaß, Kulinarik, Kultur. Durch das gesamte Areal mit seinen Pavillons, Gärten, Wiesen und Ausstellungen ziehen sich wie ein roter Faden die Mottos „Wie wollen wir leben?“ und „Lust auf Wandel“ - die dazu einladen, sich mit bedeutenden Themen unserer Zeit auseinanderzusetzen. Grob gegliedert ist das Areal in drei neu gestaltete Parkanlagen, den urbanen Brückenpark, den Stadtpark mit Pavillons, Hauptgastronomie und Heimatbühne sowie dem Auenpark mit wunderbarer Naturlandschaft. Herrlich angelegte Schaugärten, der Zeiss-Naturbeobachtungssteig und der fast zehn Meter hohe Aussichtsturm „Jagstblick“ sorgen für bleibende Eindrücke. Während einer 90-min. Führung erhalten wir tiefere Einblicke und genießen im Anschluss das Gelände bei freier Zeitgestaltung. Anmeldung bei VHS Öhringen: www.volkshochschule-oehringen.de; volkshochschule@oehringen.de; Tel.: 07941 684250

10920 Kupferzell Samstag, 09.05.26
8:50-17:45 Uhr, mit Barbara Greiner, P+R-Parkplatz Westernach, 59 €. Für Personen über 18 Jahren. Personen unter 18 Jahren: ermäßigt, 39 €. Inkl. Führung, Fahrt mit dem Reisebus. VHS mit VHS Öhringen.

MUSIK

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 um Chorleiter Uli Dachtler am Piano begeistern mit populären Pop- und Rocksongs und lassen den Funken überspringen. Mit einem abgestimmten Meer an Stimmen, von gefühlvoll bis schwungvoll, klangstarken Solisten, passenden Choreografien und einer aufwändigen Show erwartet die Zuschauer eine musikalische Reise der Extraklasse. Das Repertoire gleicht einem Streifzug durch die Musikgeschichte und sorgt mit Stücken von Queen, Deep Purple, Led Zeppelin, Michael Jackson, Billy Idol, Rammstein, Enya, Ed Sheeran, Bon Jovi oder Christina Aguilera für nachdenkliche und temperamentvolle Momente, die den Funken überspringen lassen. Begleitet von einer fantastischen Band. Die Band - das sind Wolfgang Heieck (Gitarre), Lou Hank (Bass, Kontrabass) und Mario Finkbeiner (Schlagzeug) - begleitet die OPEN DOORS



seit über 15 Jahren und setzt pulsierende Akzente. Einlass: 19 Uhr. Tickets: Hohenloher Zeitung, Gemeinde Kupferzell, bei der VHS-Außenstelle, Kathrin Weiß, sowie alle Reservix - VVK-Stellen und im Internet unter www.reservix.de

20403 Kupferzell Samstag, 25.04.26
20-23 Uhr, mit Heiko Volkert, Carl-Julius-Weber-Halle, 26 €. Abendkasse: 30 €.



© Open Doors

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.

30104 Kupferzell Montag, 23.02.26
Montags, 17-18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

30105 Kupferzell Montag, 23.02.26
Montags, 18:30-19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

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. Die verschiedenen Yogastellungen wirken auf den ganzen Körper. Die Atemübungen regen den Energiefluss im Körper an, durch die Entspannung wird Stress abgebaut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30138 Kupferzell Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 9:15-10:15 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Eschental, „Treffpunkt“, 10 Termine, 60 €.

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, 23.02.26
Montags, 19-20 Uhr, mit Michaela Neumann, Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 60 €.

Schnuppertraining Stockschießen

Theoretische und praktische Einführung in die Sportart Stockschießen

Stockschießen ist eine Mannschaftssportart, bei der zwei Teams abwechselnd Stöcke auf eine „Daube“ schießen, um sie möglichst nah an die Daube zu platzieren oder gegnerische Stöcke wegzustoßen. Das Spiel wird in Runden, den sogenannten „Kehren“, gespielt, und die Mannschaft, deren Stöcke am Ende am nächsten zur Daube liegen, erhält Punkte. Das Ziel ist es, am Ende mehr Punkte oder Gewinnpunkte zu haben, um das Spiel zu gewinnen. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk.

30290 Kupferzell Mittwoch, 08.04.26
17-19 Uhr, mit Sören Langer, Stockbahn beim TSV-Vereinsheim, 3 €.



© Privat

ESSEN UND TRINKEN / ERNÄHRUNG

Kochen mit Bärlauch

Wir kochen verschiedene Rezepte mit Bärlauch von Bärlauch-Ravioli bis Fischröllchen mit Bärlauch-Füllung, da ist für jeden was

dabei. Es gibt viel Wissenswertes über Vorkommen, Sammeln und Haltbarmachen von Bärlauch.

30535 Kupferzell Freitag, 27.03.26
18-20:30 Uhr, mit Gerda Lober, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Haupteingang, Raum: Küche, Parken bei der Carl-Julius-Weber-Halle, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 8 €, zahlbar an die Kursleitung.

Schlafoptimierung durch Ernährung

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

30540 Kupferzell Dienstag, 21.04.26
19-20:30 Uhr, mit Mareen Munz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 10 €.

Clever essen in der (Peri-)Menopause

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

30542 Kupferzell Montag, 04.05.26
19-20:30 Uhr, mit Mareen Munz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 10 €.



© Pixabay



Außenstelle Kupferzell

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, 27.02.26
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, 27.02.26
Freitags, 15:30-16:15 Uhr, mit Marco Fischer,
Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.



© Yanlev



Außenstelle Mulfingen



Außenstellenleitung:

Brigitte Lieboner

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

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

UMWELTBILDUNG

Wildkräuterspaziergang

Delikatessen am Wegesrand

Auf einem ca. zweistündigen Spaziergang entdecken wir viele essbare Wildkräuter, die uns die Natur kostenlos zur Verfügung stellt. Diese Pflanzen haben wichtige Inhaltsstoffe, die für einen gesunden Körper unverzichtbar sind, meist in größeren Mengen als die Kulturpflanzen. Mit allen Sinnen nehmen wir sie wahr: sehen - riechen - fühlen - schmecken und wir erfahren, wie sie verwendet werden können. Dabei erfährt man Erstaunliches, auch über Hintergründe - und traut sich hoffentlich anschließend, manche der Pflanzen im Alltag zu verwenden. Neue Geschmackserlebnisse und ein anderer Blick auf essbare Wildpflanzen sind garantiert. Bitte mitbringen: Körbchen/Tüte (zum Sammeln), Gabel.

10455 Mulfingen Freitag, 22.05.26
17-19 Uhr, mit Erne Münz, St. Anna Kapelle,
10 €.

FAMILIE

Esel erleben

Eselwanderung für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre (in Begleitung einer erwachsenen Person)

Familienrauszeit - gemeinsam mit den Langohren einen entspannten Spaziergang erleben. Nachdem wir die Esel geputzt haben, begeben wir uns gemeinsam auf eine ca. 3 km lange Tour. Bei schlechtem Wetter, Ersatztermin: 14.03.2026. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

BESICHTIGUNGEN

Landgasthof und Hotel Jagstmühle Führung

Einblicke hinter die Kulissen der Jagstmühle in Heimhausen bei Mulfingen. Zimmer, Frühstücksbereich, Jagstinseln (inklusive der Kuhweide), Restaurant sowie Veranstaltungsräume werden gezeigt und über die Geschichte des Hauses erzählt. Im Anschluss wird mit Kaffee und hausgemachten Kuchen verwöhnt.

10320 Mulfingen Mittwoch, 04.03.26

10321 Mulfingen Mittwoch, 20.05.26

Je 15-17 Uhr, mit Marion Gläser, Landgasthof & Hotel Jagstmühle in Heimhausen, 3 €. Zzgl Kosten für Kaffee und Kuchen nach Verbrauch.



© Jagstmühle

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



© Privat

An diesem Nachmittag öffnet Familie Kruck den Hof für eine Besichtigung. Bei einer Führung durch einen landwirtschaftlichen Familienbetrieb wird das Konzept der nachhaltigen Wirtschaftsweise durch den Landwirt Johannes Kruck erläutert. Am Ende gibt es eine kleine Verkostung auf Spendenbasis.

10342 Mulfingen Samstag, 28.03.26
9-11 Uhr, mit Johannes Kruck, Unterer Bahnhof, 3 €.

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



10610 Mulfingen **Samstag, 07.03.26**

10611 Mulfingen **Samstag, 25.04.26**

Je 9:30-11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Railhof, 12 €. Kinder ermäßigt.



© Lieboner

HEIMATKUNDE

Schloss und -kirche Bartenstein

Führung mit

Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein

Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein führt Sie persönlich durch die herrschaftlichen Residenzräume von Schloss Bartenstein und die prunkvolle barocke Schlosskirche. Erleben Sie fürstliches Ambiente und Mauern voller Geschichte. Ein besonderes Erlebnis. Selbst-organisierte Anreise.

10941 Mulfingen **Sonntag, 17.05.26**

10942 Mulfingen **Sonntag, 14.06.26**

Je 14-16 Uhr, mit Fürst zu Maximilian Hohenlohe-Bartenstein, Schloss Bartenstein, Schrozberg-Bartenstein, 7 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.



© Privat

KUNST

Atelierbesuch bei den Künstlern in Mulfingen-Berndshofen

Es wird politisch, tiefsinnig, spaßig, kinetisch, ästhetisch, experimentell. Machen Sie einen Rundgang mit den Künstlern. Kommen Sie ins Staunen, Schmunzeln, Grübeln. Anikó Bereti: Die Künstlerin präsentiert zahlreiche Skulpturen, Installationen und großformatige Bilder. Ihre politischen und gesellschaftlichen Themen sind in eine einzigartige Bildsprache mit überraschenden Effekten

eingebettet. Wulf Rothe: Der ehemalige Siebdrucker hat eine besondere Leidenschaft: Mit Hilfe von kleinen Elektromotoren, Lampen, Zahnrädern, Batterien und Spielzeug baut er bewegliche Objekte, besondere Lampen, verrücktes Zeug. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren.

20009 Mulfingen **Sonntag, 26.04.26**

14-16:30 Uhr, mit Anikó Bereti, Wulf Rothe, Mulfingen-Berndshofen, Spelbachweg 27, 5 €.



© Wulf Rothe

TANZPRAXIS

Schnuppertanzen

ErlebniSTanz – macht Ältere froh und die Jüngeren ebenso!

Machen Sie mit, werden Sie Teil einer großen Gemeinschaft! Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund. Sie können als Einzelperson kommen und werden ganz selbstverständlich in die unterschiedlichen Formationen der vielfältigen Tänze integriert. Es sind die rhythmischen Anweisungen der Tanzleiterin, die Sie durch die Figurenfolge jedes Tanzes navigieren. Den Tänzern die nötige Sicherheit zu geben, Tänze mit einer bestimmten Leichtigkeit zu vermitteln, das gelingt der beim BVST (Bundesverband Seniorentanz e. V.) ausgebildeten Tanzleiterin auf besondere Weise. Jeder kann tanzen! Jeder kann mitmachen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Getränk.

20558 Mulfingen **Samstag, 28.03.26**

20559 Mulfingen **Samstag, 20.06.26**

Je 17-20 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Kulturscheune Mulfingen, 20 €.

MALEN / ZEICHNEN

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. Anmeldung auf Warteliste möglich. Bitte mitbringen: vorhandenes Material (Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Tuch, Schwamm usw.).

20740 Mulfingen **Donnerstag, 26.02.26**

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

Encaustic Malen mit heißem Wachs

Lassen Sie sich von Encaustic verzaubern, einer mehr als 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 mit einem sehr hohen Anteil an Bienenwachs. 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 einen herum vergessen, man kann wunderbar abschalten, sie fesselt und fasziniert einfach. Maleisen werden zur Verfügung gestellt. Für zuhause können Maleisen (ca. 40 € oder als Starterset mit Maleisen, Papier und Encaustic-Wachs, ca. 50 €) bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Zewa-Papierrolle, Zeitungen zum Arbeitsplatz abdecken, Feinstrumpfhose zum Polieren.

20770 Mulfingen **Samstag, 28.03.26**

20772 Mulfingen **Samstag, 25.04.26**

20774 Mulfingen **Samstag, 23.05.26**

Je 13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

www.vhs-kuen.de/newsletter-abo



Außenstelle Mulfingen

TEXTILES GESTALTEN

Österliche Häkeleien

Die Freude am Selbermachen ist der wichtigste Antrieb zum Handarbeiten. Häkeln ist für uns wie Yoga. Es entspannt und macht Spaß. Deshalb wollen wir zu Ostern gemeinsam häkeln. Egal ob Hasen, Küken, Hühner oder Schafe als Eierwärmer, Fingerpuppe oder als Figur, ein selbst gehäkeltes Mitbringsel für Freunde oder Kinder kommt immer gut an. Vorkenntnisse sind wünschenswert. Bitte nur Rechtshänder. Bitte mitbringen: Wenn möglich, Baumwollgarn und passende Häkelnadel.

20922 Mulfingen Freitag, 13.03.26
Freitags, 18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Rathaus Ailringen, 2 Termine, 36 €. Zzgl. Materialkosten für Wolle: ca. 3 €, zu zahlen an die Kursleitung.



© Landwehr

KUNSTHANDWERK

Blume aus Weide flechten

Wir flechten gemeinsam eine Blume – für Ihren Garten oder Blumenkübel ein echtes Highlight. Auch ein tolles persönliches Geschenk. Bitte mitbringen: Rebschere und Haselnuss-Stock (ca. 2 m lang).

21022 Mulfingen Freitag, 27.02.26
18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 22 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 10 €, zahlbar an die Kursleitung.

MUSIKALISCHE PRAXIS

Badejazz an der Jagst: Romantisches Open-Air

in Mulfingen-Eberbach

Die Stuttgarter Saloniker unter ihrem Dirigenten Patrick Siben spielen live und unplugged originalen Jazz mitten im Wasser. Ragtime, Blues und Swing aus der Feder der Urgesteine des American Jazz. Das Publikum wird gebeten, Badesachen, Decken und gefüllte Picknickkörbe mitzubringen. Einlass

ab 18.30 Uhr, Ende ca. 21 Uhr. Anmeldungen und Kartenreservierung im Herrenhaus Buchenbach, Tel. 07938 992035 oder E-Mail info@erlebnis-mittleres-jagsttal.de

21370 Mulfingen Montag, 27.07.26
19-22 Uhr, Herrenhaus Buchenbach, 22 €.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch achtsam ausgeführte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und kurze Meditationen werden Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe gefördert. Der Kurs bietet Raum, um zur Ruhe zu kommen, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu schöpfen. Der Kurs ist für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

30106 Mulfingen Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Mulfingen, 10 Termine, 52 €.

30120 Mulfingen Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 18:15-19:30 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

30122 Mulfingen Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 19:45-21 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

Hatha Yoga auf dem Stuhl



© Yogamehome.org

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

30143 Mulfingen Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 17-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 60 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Bodystyling und Pilates

Bodystyling & Pilates – Ganzkörpertraining für Kraft, Haltung und Balance. In diesem Kurs erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Bodystyling-Elementen und Pilates-Übungen. Mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen wird der gesamte Körper trainiert – für mehr Muskelkraft, Stabilität und eine bessere Körperhaltung. Bodystyling sorgt für einen aktiven, dynamischen Teil des Trainings, während Pilates durch bewusste Atmung und kontrollierte Bewegung die tief liegende Muskulatur stärkt und Verspannungen löst. Das Ergebnis: ein ausgeglichenes Körpergefühl, mehr Energie und Wohlbefinden.

30223 Mulfingen Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 19-20 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Mulfingen, 10 Termine, 52 €.

ESSEN UND TRINKEN / ERNAHRUNG

Wie Pflanzen im Frühjahr unseren Körper stärken

Theorie und Praxis (Brotaufstriche) mit den Naturpädagoginnen und Landschaftsführerinnen Birgit Horlacher und Doris Kling. Bitte mitbringen: Messer und Schneidebrett. Anmeldung im Herrenhaus Buchenbach, Tel. 07938 992035 oder E-Mail info@erlebnis-mittleres-jagsttal.de.

30530 Mulfingen Donnerstag, 26.03.26
19-21 Uhr, mit Birgit Horlacher, Herrenhaus Buchenbach, 2 €. VHS mit dem Herrenhaus in Buchenbach.

JUNGE VHS

Chefrundgang durchs Rathaus

Für Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren

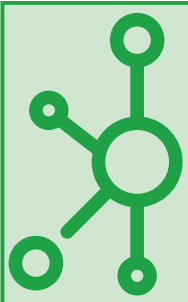
Begleitet den Bürgermeister Sören Döffinger durch seinen Arbeitsalltag im Rathaus. Lernt verschiedene Bereiche kennen und spricht mit ihm über seine Arbeit.

81098 Mulfingen Dienstag, 31.03.26
9:30-11:30 Uhr, mit Bürgermeister Sören Döffinger, Rathaus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

www.vhs-kuen.de/newsletter-abo



Außenstellenleitung:

Susanne Koch

Telefon: 07947 940878

niedernhall@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

umgarnen Sie einen eierförmigen Ring und dekorieren Sie ihn österlich und/oder mit Blumen. Gerne dürfen eigenes Makrameegarn, Trockenblumen und österliches Deko-Material mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Schere, Meterstab, wer hat: Makrameegarn und Dekomaterial.

20926 Niedernhall Mittwoch, 11.03.26
17:30-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Bildungszentrum, VHS-Raum, Bau 2, 22 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €), zahlbar an die Kursleitung.

LÄNDER- / HEIMATKUNDE

Mit dem Rad von Baden-Württemberg bis Teneriffa

Abenteuer, Geschichte und Bilder einer außergewöhnlichen Reise

Viele Jahre verbrachten die Schröders ihren Winterurlaub auf den Kanaren – warum also nicht einmal per Rad im Sommer dorthin? Auf rund 3.500 km vom Strohgau über Zentral- und Südfrankreich, die Pyrenäen, quer durch Spanien, bis Gran Canaria und Teneriffa wurde klar: Das ist halb so weit wie die Luftlinie nach Amerika – einst Route der Zeppeline und Ausgangspunkt der Conquistadores. Die Reise führte durch französische Mittelgebirge, über den höchsten Pyrenäenpass in Andorra, durch die Hitze des Ebrobeckens und zu UNESCO-Städten wie Toledo, Córdoba und Sevilla. Dazu gibt es spannende Geschichten über Entdecker, die das Weltbild veränderten, und praktische Tipps zur Organisation solcher Touren – mit oder ohne Rad.

10905 Niedernhall Dienstag, 17.03.26
19:30-21 Uhr, mit Sybille und Thomas Schröder, Rathaus, 12 €.



© Privat

MALEN

3-D Miniaturen bemalen

Für Einsteiger. Für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren

Lust auf Malen? Du bist ein Fan von Miniaturen und/oder Tabletop-Spielen? Dann weißt du, dass das Bemalen der Figuren mindestens

genauso wichtig ist wie das eigentliche Spiel. Und mit dem richtigen Equipment, Geduld und ein paar Tricks kannst du ganz leicht tolle Ergebnisse erzielen. Wir lernen die Grundtechniken anhand einer 3D Miniatur ab der Grundierung aufwärts, Du erfährst alles über Blocken, Layering, Wash und Highlighten. Es gibt Tipps zu den Acrylfarben, Material und Techniken. Für jeden Teilnehmer wird eine Miniatur zum Bemalen gestellt und Pinsel und Farben ebenso. Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

20707 Niedernhall Dienstag, 24.02.26
19-21:30 Uhr, mit Rafael Zeiner, Bildungszentrum Niedernhall, Grundschule (Räume der Mittagsbetreuung), Zugang über den Weg zwischen Spielplatz und Stadthalle, 22 €.

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. Bitte mitbringen: Altes T-Shirt oder ähnliches Tuch aus Baumwolle, Plastiktüte und evtl. Schürze.

20814 Niedernhall Donnerstag, 26.02.26

20815 Niedernhall Dienstag, 21.04.26
Je 19-21:15 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule, 5 Termine, 68 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an die Kursleitung.

TEXTILES GESTALTEN

Makramee: Ostermotive

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Selbstgemachtes in Makramee-Technik ist voll im Trend und ein echter Hingucker. Erstellen Sie für Ostern Hasen aus Makramee,

MUSIKALISCHE PRAXIS

Afrikanisches Trommeln

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

In der Gruppe spielen wir auf der Djembe mehrstimmige Stücke. Jede Stimme üben wir sorgfältig ein, um Sicherheit beim Spielen zu bekommen. Einsteiger erhalten zunächst einfachere Aufgaben, damit das Mitspielen in der Gruppe möglich ist. Eigene Trommeln können mitgebracht werden. Wer eine Trommel ausleihen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

21324 Niedernhall Samstag, 18.04.26
Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Aufenthaltsplatz, vor VHS-Raum, 12 Termine, 132 €. Leihgebühr bei Bedarf (30 € pro Trommel) zahlbar an die Kursleitung.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Yoga Ohne Matte

Erleben Sie Yoga in einer Form, die für alle zugänglich ist – ganz ohne Matte. Die Übungen finden ausschließlich auf und mit dem Stuhl statt und verbinden sanfte Dehnungen, bewusste Atmung und kleine Entspannungseinheiten. Dieser Kurs ist ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder nach Verletzungen, aber auch für alle, die Yoga auf achtsame Weise erleben möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

30148 Niedernhall Montag, 02.03.26
Montags, 14-15 Uhr, mit Gabriele Dehde, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 6 Termine, 45 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Fitness Gesundheit für den Körper

Dieses Ganzkörpertraining ist geeignet für Menschen jeden Alters, die ihre Fitness verbessern möchten. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden ohne Überlastung



Außenstelle Niedernhall

bei diesem Training gesteigert. Es stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schafft ein gutes Körpergefühl. Erhalten Sie wieder Leichtigkeit und mehr Selbstvertrauen in Ihren Körper. Bitte beachten: Die Übungsanleitungen erfolgen auf Englisch, Ukrainisch und/oder Russisch. (Die Kursleiterin lernt derzeit Deutsch.) Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung und Turnschuhe

30204 Niedernhall Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Maryna Mezhuieva, Rathaus, 10 Termine, 60 €.

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Bei der Wirbelsäulengymnastik im Wasser werden die Auftriebs- und Widerstandskräfte des Wassers genutzt, um eine gelenkschonende Gymnastik durchzuführen. Dabei geht es primär um das Hineinfinden in aufrechte und gute Haltungsmuster. Diese werden durch Lockerung und Mobilisation der großen Gelenke sowie durch Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur erarbeitet. Viele der Übungen werden mit ansprechenden Kleingeräten durchgeführt. Gelegentliches Ausdauertraining gehört ebenso zur Wassergymnastik wie ein kleiner Entspannungsimpuls am Ende der Kurseinheit.

30238 Niedernhall Mittwoch, 15.04.26
Mittwochs, 12:35-13:20 Uhr, mit Michaela Stemmer, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

30239 Niedernhall Mittwoch, 15.04.26
Mittwochs, 13:30-14:15 Uhr, mit Michaela Stemmer, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

Gehirnjogging

Wortfindung, Konzentrations- und Merkfähigkeit lassen nach, wenn geistige Anregung fehlt und diese Fähigkeiten nicht gefördert werden. Wir machen einfache Gedächtnisübungen, Denkspiele und vor allem auch im Sitzen durchgeführte Bewegungs- und Koordinationsübungen, die die Durchblutung und den Stoffwechsel im Gehirn anregen. Spielerisch und in entspannter Atmosphäre können wir mit Bewegung quasi neuronale Verbindungen wachsen lassen, verbessern und erhalten damit unsere geistige Leistungsfähigkeit auch im Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken.

30258 Niedernhall Freitag, 13.03.26
10-11 Uhr, mit Susanne Koch, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 16 €.

GESUNDHEITSPFLEGE

Salben rühren für Anfänger

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Salbenherstellung kennen. Schritt für Schritt erfahren Sie, welche Materialien und Zutaten benötigt werden und wie Sie aus einfachen Grundstoffen Ihre eigene Salbe herstellen können. Optional können ätherische Öle oder Auszüge aus Pflanzenessenz verwendet werden, um individuelle Düfte und Wirkweisen zu gestalten. Der Kurs vermittelt leicht verständlich die Basis, damit Sie zu Hause eigene Pflegeprodukte herstellen können – ganz nach Ihren Bedürfnissen. Der Workshop ist für den Einstieg geeignet, für alle, die Freude am Selbermachen haben und natürliche Produkte schätzen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch.

30440 Niedernhall Mittwoch, 25.02.26
18-19:30 Uhr, mit Berit Kacner, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 12 €, zahlbar an die Kursleitung.

ESSEN UND TRINKEN

Antientzündliche Ernährung

Entzündungen verstehen und regulieren Vortrag

Entzündungen sind ein natürlicher Bestandteil unserer Abwehr – sie helfen dem Körper, Heilungsprozesse einzuleiten. Werden sie jedoch chronisch und verlaufen „still“, können sie langfristig Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen. In diesem Vortrag erklärt Berit Kacner, Ernährungsberaterin, Waldachtsamkeitstrainerin und Naturcoach, wie akute und stille Entzündungen entstehen, woran man sie erkennen kann und welche Rolle Ernährung und Lebensstil dabei spielen. Der Vortrag vermittelt leicht verständliches Hintergrundwissen und alltagstaugliche Impulse, um das eigene Wohlbefinden aktiv zu stärken. Geeignet für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich unterstützen möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

30545 Niedernhall Dienstag, 14.04.26
19:30-21 Uhr, mit Berit Kacner, Rathaus, 14 €.

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: Niedernhall an der Kocherbrücke Richtung Bildungszentrum-Freibad-Solebad fahren; zwischen Stadthalle und Spielplatz rechts in den Weg einbiegen und parken; den Weg in selber Richtung weiter gehen bis zum Schulhof; 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, 13.03.26
Freitag, 13.03.26, 14:30-16:45 Uhr, Samstag, 14.03.26, 9:30-11:45 Uhr, Freitag, 20.03.26, 14:30-16:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule, 3 Termine, 40 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an Kursleiterin.



©VHS

Verschenken Sie doch einmal einen VHS-Kurs!

Wir gestalten Gutscheine für den Kurs Ihrer Wahl. Kommen Sie dazu in unsere Geschäftsstelle oder schreiben Sie eine Mail. Wir beraten gerne.

Materialkosten bezahlen Sie bitte immer **in bar direkt an die Kursleitung**.

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.

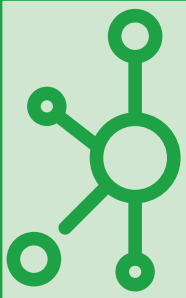
Falls Sie aus Krankheitsgründen zurücktreten müssen, melden Sie sich bitte sofort unter Vorlage eines ärztlichen Attestes bei der VHS-Zentrale ab.

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:

Doris Ebert

Telefon: 06297 358

schoental@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

So entsteht ein tolles Deko-Objekt für Haus und Garten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, gute Gartenschere, ein sehr gerader Haselstock (ca. 1,80 lang).

21030 Schöntal Donnerstag, 19.03.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Haus am Sternbach, Westernhausen, 22 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

MUSIKALISCHE PRAXIS

Sing & Swing

Frühlingserwachen für dich

Singen ist - Melodie für Herz und Seele. Wir singen und schwingen uns gemeinsam in die heilsame Kraft des Frühlings hinein. Bei einer kurzen Anfangsentspannung dürfen alle in der Stille ankommen, begleitet von sanften Klängen und Melodien. Einfache Atem-, Stimm- und Schwingungsübungen stärken die Verbindung im Kreis. Nach einem Einschwingen und Einstimmen singen wir uns in die Fülle des Lebens hinein. Wir singen eigene Herzenslieder von der Dozentin und Kraftlieder (Chants, Mantren) aus aller Welt. Diese Lieder sind leicht zu erlernen und sehr wohltuend in der Gemeinschaft. Wir lernen mit der Stimme, dem Herzen und mit dem Körper die Lieder in Liebe auszudrücken. Freuen Sie sich auf einen beschwingten Abend im Kreise - auf beseelte Weise. Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke für die Entspannungszeit, Getränk.

21310 Schöntal Freitag, 27.03.26
18:30-21 Uhr, mit Christine Juliane Trunk, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 20 €.

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.

20552 Schöntal Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 6 Termine, 39 €.

BESICHTIGUNGEN

Firma Zürn, Merchingen

Besichtigung

Zürn ist in der Region vor allem als Landmaschinenhändler (John Deere Vertriebspartner) bekannt. Das Schwesterunternehmen Zürn Harvesting GmbH & Co. KG entwickelt und produziert an den Standorten Merchingen und Hohebuch Spezialmaschinen für besondere Nischen in der Landtechnik, die nahezu überall in der Welt verkauft werden. In Merchingen werden Schneidwerke für Mähdrescher und Feldhäcksler sowie sog. „ökonomische Geräte“ hergestellt, die die Verbindung zwischen konventioneller und ökologischer Landwirtschaft schlagen sollen. Neben einer Präsentation des Unternehmens und des Produktsortiments steht eine Werksbesichtigung auf dem Programm.

10344 Schöntal Mittwoch, 25.03.26
16:30-18 Uhr, mit Rolf Zürn, Fa. Zürn Harvesting, Merchingen, Geschäftsbereich Schneidwerke, 3 €.



© Fa. Zürn

Bio-Hof und Café Hörcher, Unterkessach Besichtigung

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, 15.05.26

15-18 Uhr, mit Heinz und Silke Hörcher, Widern-Unterkessach, 3 €.

UMWELTBILDUNG

Birds & Breakfast

Naturerlebnis mit allen Sinnen

Wer im Frühling frühmorgens vor Sonnenaufgang in die erwachende Natur hört, dem fällt auf, dass der Gesang der Vögel zaghaft beginnt und dann immer mehr anschwillt. Noch in der Dunkelheit beginnt der Hausrotschwanz, gefolgt von der Amsel, der Kohlmeise, und so geht es weiter, bis die einzelnen Gesänge gar nicht mehr zu unterscheiden sind. Wir wollen diesen unterschiedlichen Gesangsbeginn der einzelnen Arten nutzen, um die Vogelarten auseinanderzuhalten und zu erkennen. Während noch viele Menschen schlafen, können wir zu dieser Zeit die Faszination der Natur auf uns wirken lassen. Im Anschluss an die Rundwanderung um das Kloster Schöntal wollen wir gegen 9 Uhr bei einem gemütlichen Frühstück im Waldschulheim den Anfang des Tages genießen und feiern. Falls vorhanden, Fernglas und Bestimmungsbuch mitbringen.

10440 Schöntal Samstag, 18.04.26
6:30-10 Uhr, mit Ulrich Oberhauser, Lukas Prinz, Waldschulheim Kloster Schöntal, 18 €.

KUNSTHANDWERK



© Anna Hafner

Skulptur aus Weiden

Nichts muss, es darf entstehen was entstehen soll, eine Weiden-Skulptur. An einen Haselstock werden zwei Weidenstränge geflochten. Die Technik ist das Zäunern.



Außenstelle Schöntal

20554 Schöntal Donnerstag, 23.04.26
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

20556 Schöntal Donnerstag, 18.06.26
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 6 Termine, 39 €.

BEWEGUNG / FITNESS

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, 24.02.26
Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

30279 Schöntal Mittwoch, 25.02.26
Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

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 am Pilates teilnehmen können. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk.

30257 Schöntal Donnerstag, 26.02.26
Donnerstags, 19-20 Uhr, mit Karin Starkloff, Haus am Sternbach, Westernhausen, 8 Termine, 48 €.

GESUNDHEIT

Homöopathische Hausapotheke

Tauchen Sie ein in diese spannende Heilmethode und ihren Blick auf Gesundheit aus Sicht der Lebenskraft. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die klassische Homöopathie arbeitet, was man im häuslichen Rahmen selbst behandeln kann, welche homöopathischen Arzneimittel bei welchen akuten Erkrankungen eingesetzt werden können

und mit welchen Potenzen, wann ein Mittel wiederholt wird und welche Hausmittel zusätzlich verwendet werden können. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Erzieherin, hat eine Praxis für klassische Homöopathie seit 23 Jahren in Schwäbisch Hall.

30315 Schöntal Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 5 Termine, 50 €.

Neubeginn

Wie lange halten gute Vorsätze an?

Zum Jahresbeginn stehen viele Menschen vor neuen Zielen und Vorsätzen. Doch wie gelingt es, diese auch wirklich umzusetzen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was möchte ich verändern? Wie komme ich ins Tun? Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Gesundheit: Wie kann ich meinen Alltag gesünder gestalten, Infekten vorbeugen und was hilft, wenn es mich doch einmal erwischt? Gemeinsam entdecken wir kleine Schritte mit großer Wirkung – praxisnah und motivierend.

30609 Schöntal Donnerstag, 05.03.26
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, HeilSein - Marlach, 12 €.

Körperflüstern

Die Signale unseres Körpers verstehen

Unser Körper arbeitet ununterbrochen für uns – oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. In diesem Workshop lernen Sie, die Botschaften des Körpers besser zu deuten und seine Signale ernst zu nehmen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir unser Wohlbefinden stärken können, anstatt den Körper zu kritisieren. Themen sind u. a. gesundheitsfördernde Maßnahmen für Gehirn und Nervensystem sowie einfache Schritte, mit denen wir unsere Gesundheit nachhaltig unterstützen.

30610 Schöntal Donnerstag, 07.05.26
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, HeilSein - Marlach, 12 €.

JUNGE VHS

Auf den Spuren der Elektrizität

Teil 1 – 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, Vesper.

81106 Schöntal Freitag, 13.03.26
15-18 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 17 €.

Auf den Spuren der Elektrizität

Teil 2 – Für Kinder von 7 – 10 Jahren

In diesem Kurs dreht sich alles um die spannende Frage: Was passiert, wenn Strom auf Magnetismus trifft? Gemeinsam finden wir heraus, wie Strom magnetische Kräfte erzeugen kann – und was man damit alles machen kann! Wir bauen spannende Experimente auf und lernen spielerisch, wie Strom funktioniert. Teil 2 kann unabhängig von Teil 1 gebucht werden. Bitte mitbringen: Getränk, Vesper.

81107 Schöntal Montag, 30.03.26
15-18 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 17 €.

Küchenbasics für Kids

Für Kinder von 9-13 Jahren



©Pixabay

Kochen, braten, Gemüse garen. In diesem Kurs werden Kochkenntnisse für die Zubereitung von einfachen Gerichten erlernt. Mit viel Freude am Tun kann das alltagspraktische Handeln erweitert

werden. Natürlich verköstigen wir die eigenhändig zubereiteten Speisen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ggf. Haargummi, Getränk, Küchenmesser, Schneidebrett.

83950 Schöntal Samstag, 14.03.26
9:30-13:30 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 6 €.

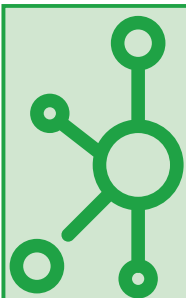
Filzen Für Kinder ab 6 Jahre

Das Thema für diesen Nachmittag: Glücksgans, Entenvogel und Punkthuhn. Mit der Methode des Nassfilzens wollen wir Kissen-tiere zum Liebhaben, Spielen oder Ausruhen filzen. Für Kinder im Grundschulalter. Gerne in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

82105 Schöntal Samstag, 21.03.26
14-17 Uhr, mit Elisabeth Konrad, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 20 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.



©Elisabeth Konrad



Außenstellenleitung:

Antje Brandt

Telefon: 07942 2038

waldenburg@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

UMWELTBILDUNG

Spaziergang durch die Hohenloher Baumallee im Gewerbepark Hohenlohe

Unterhalb von Waldenburg befindet sich eine fast vergessene kleine Allee mit erhaltenswerten Obstsorten, durchsetzt mit Apfelbäumen. Dieses Kleinod ermöglicht einen Blick in die bäuerliche Vergangenheit unserer Region und stellt für uns heute eine wohltuende Oase der Erholung dar. Distanz der Wegstrecke 400 m hin und zurück. Start und Ziel: Domäne Hohebuch (Parkmöglichkeit vorhanden). Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

10449 Waldenburg Mittwoch, 15.04.26

10450 Waldenburg Mittwoch, 20.05.26
Je 14:30-16 Uhr, mit Gerda Sturm, Karin Laute, Domäne Hohebuch. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit der Initiative Hohenloher Sorge.

TANZPRAXIS

Tanzen: Move to the Groove



© Mira Singh

Oft tut es gut Dampf abzulassen und sich frei zu tanzen. Musik, Rhythmus und die Freude an der Bewegung lösen Blockaden und bringen die Endorphine in Umlauf und die Schweißperlen zum

Tanzen! Hier werden ineinanderfließende Bewegungsabläufe vorgezeigt und dennoch direkt gleichzeitig mitgetanzt. In diesem Kurs geht es nicht um Perfektion und Choreographie, sondern um Spaß und Energie! Tanz lebt von seinem Ausdruck und dem Gefühl, das es vermittelt. Tanz und Musik muss man fühlen und genussvoll erfahren und man entwickelt ganz von selbst Ausdauer, Rhythmus, Körperhaltung, Ausdruck, Hüftschwung

und seinen eigenen authentischen Groove. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

20580 Waldenburg Freitag, 26.06.26

Freitags, 10-11 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Josef-Helmer-Schule, 5 Termine, 60 €.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs bietet sanfte Yogaübungen, die bequem auf dem Stuhl ausgeführt werden. Ideal für Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern, Verspannungen lösen und innere Ruhe finden möchten. Die Kombination aus achtsamer Bewegung, bewusster Atmung und kleinen Entspannungseinheiten unterstützt Körper und Geist dabei, wieder in Balance zu kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und dicke Socken.

30147 Waldenburg Dienstag, 03.03.26

Dienstags, 18-19 Uhr, mit Claudia Diener, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 65 €.

Yoga Tanz

Yoga Tanz ist wie eine Yoga-Einheit ganz in Bewegung und im Fließen, so als wäre alles eine einzige Asana in unterschiedlichen Facetten, angeleitet durch Körpersprache. Die fein abgestimmte Musik, die Struktur der Stunde und der spontan übermittelte Flow erdet und kräftigt den Körper, hebt die Energie, bringt diese ins Fließen, durchflutet Körper und Geist mit Positivität, animiert loszulassen, lässt einen tief sich spüren und ist eine Einladung in Verbindung zu sein mit der vibrierenden Lebendigkeit dieser Welt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30151 Waldenburg Montag, 08.06.26

Montags, 16:45-17:55 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Josef-Helmer-Schule, 4 Termine, 60 €.

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

Lach- und Glücksspaziergang am See

Mit Lachyoga nach Dr. Madan Kataria



© Privat

Wir möchten gemeinsam lachen, Glücksmomente sammeln und die Kraft der Natur spüren. Der See bietet die perfekte Kulisse, um Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Lachen ist gesund

und macht glücklich. Zudem stärkt regelmäßiges Lachen das Immunsystem und fördert unser Wohlbefinden. Bei diesem Spaziergang lernen Sie alltagstaugliche und lustige Lach- und Glücksübungen kennen und werden feststellen, wie effektiv dieses Training ist. In der Natur ist es besonders wirksam, da die Sauerstoffzufuhr im Freien während des Lachens besonders ergiebig und wohltuend ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Sonnenschutz, wenn notwendig.

30155 Waldenburg Freitag, 19.06.26

18-19:30 Uhr, mit Yasmin Eisenblätter, Neumühlsee, 22 €.

30156 Waldenburg Sonntag, 05.07.26

10-11:30 Uhr, mit Yasmin Eisenblätter, Neumühlsee, 22 €.

Waldyoga

Waldyoga verbindet sanfte Yogaübungen mit der heilsamen Atmosphäre des Waldes. In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden, wie Bewegung, Atmung und Achtsamkeit im Zusammenspiel mit der Natur zu mehr Gelassenheit, innerer Stärke und Wohlbefinden führen. Der Wald dient dabei als natürlicher Raum, der Stress reduziert, die Sinne schärft und die Konzentration fördert. Eine Mischung aus einer kleinen Wanderung, Atem-, Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Sonnenschutz, wenn notwendig.

30171 Waldenburg Samstag, 18.04.26

14-15:30 Uhr, mit Claudia Diener, Parkplatz beim Berufskolleg, 12 €.

30172 Waldenburg Samstag, 18.07.26

10-11:30 Uhr, mit Claudia Diener, Parkplatz beim Berufskolleg, 12 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Funktionsgymnastik

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die einen gezielten gymnastischen Ausgleich für einseitige oder mangelnde Be-



Außenstelle Waldenburg

wegung im Alltag suchen. Funktionelle Gymnastik ist ein ganzkörperliches Training in Form von Dehnung und Kräftigung der kompletten Muskulatur. Bitte mitbringen: Matte, Getränk.

30226 Waldenburg Montag, 23.02.26
Montags, 18:15–19:15 Uhr, mit Laura Kupka, Mehrzweckhalle, 10 Termine, 50 €.

Fit im Alter Ganzheitliches Training für mehr Lebensqualität

In diesem Kurs steht die Förderung der physischen Gesundheit im Vordergrund. Durch gezielte Übungen werden die vier wichtigen Fitnessbereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert, um den Körper fit und mobil zu halten – auch im fortgeschrittenen Alter. Das Training wird individuell angepasst, sodass jeder Teilnehmende auf seinem aktuellen Fitnesslevel starten und sich steigern kann. Für Seniorinnen und Senioren, die ihre Fitness verbessern und ihre körperliche Gesundheit langfristig erhalten möchten.

30284 Waldenburg Dienstag, 24.02.26
Dienstags, 9:30–10:30 Uhr, mit Margret Osterstag, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 55 €.

VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung IP an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Starker Beckenboden

Sicher im Alltag Vortrag

Ein kräftiger Beckenboden ist viel mehr als nur „unsichtbares Training“ – er sorgt für Stabilität, Haltung, Kontinenz und ein sicheres Körpergefühl in jedem Alter. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum der Beckenboden so wichtig ist und wie Sie ihn im Alltag ganz einfach stärken können. Mit praktischen Tipps und kleinen Tricks – ob beim Zähneputzen, an der roten Ampel oder beim Heben – lernen Sie, den Beckenboden spielend leicht in Ihren täglichen Routinen einzubauen. Im Anschluss stellen wir die BeBo-Kurse vor, in denen Sie systematisch und gezielt Ihren Beckenboden trainieren.

30205 Waldenburg Donnerstag, 22.01.26
17:30–18:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Beckenboden

Das gezielte Krafttraining für den Beckenboden – Für Senioren

Stärken Sie Ihren Beckenboden mit diesem speziellen Präventionskurs! Ein gut trainierter Beckenboden ist entscheidend für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und um Inkontinenzproblematiken entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Unter fachlicher Anlei-

tung erfahren Sie, wie Sie Ihren Beckenboden effektiv trainieren können – ideal für Frauen und Männer jeden Alters, ohne Übungen am Boden. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30206 Waldenburg Donnerstag, 05.02.26
Donnerstags, 11:45–12:45 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

30207 Waldenburg Donnerstag, 05.02.26
Donnerstags, 18:15–19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

MamaFit

Ganzkörperkräftigung nach der Geburt

Dieser Kurs unterstützt Mütter nach der Rückbildung, ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wieder aufzubauen. Die Übungen wirken positiv auf Körperhaltung, Rücken, Beckenboden, allgemeines Wohlbefinden und helfen, den Alltag mit mehr Energie zu meistern. Tun Sie sich selbst etwas Gutes! Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie gezielte Übungen für Kraft, Stabilität und Koordination – ideal für den sanften Wiedereinstieg in das Training. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30212 Waldenburg Donnerstag, 05.03.26
Donnerstags, 17–18 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

BabyFit – fit mit Baby

Unser BabyFit-Kurs richtet sich an Mütter mit Baby und verbindet sanftes Training für Kraft, Beweglichkeit und Beckenboden mit spielerischen Übungen, die die Bindung zu Ihrem Baby stärken. Die Übungen wirken positiv auf Körperhaltung, Rücken und Wohlbefinden und machen den Start in den Alltag leichter. Für alle Mamas mit Baby, die nach der Rückbildung wieder fit werden möchten und gleichzeitig die gemeinsame Zeit mit ihrem Baby aktiv gestalten wollen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30213 Waldenburg Freitag, 06.03.26
Freitags, 10–11 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.



© Freepik

Functional Training

Das neue Krafttraining

Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Kraft und Beweglichkeit mittels gezielter Übungen verbessert. Der ganze Körper wird durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten trainiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zu trinken.

30251 Waldenburg Mittwoch, 18.03.26

30252 Waldenburg Mittwoch, 10.06.26
Je mittwochs, 19:30–20:30 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. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30253 Waldenburg Montag, 09.03.26

30254 Waldenburg Montag, 08.06.26
Je montags, 18–19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

GESUNDHEITSPFLEGE

Selbstgemachte Kosmetikprodukte

Pflegend – nachhaltig – leicht herstellbar

Die Heilkräuterpädagogin zeigt Ihnen, wie Sie Haarseife, Deo und Badesalz für den eigenen Gebrauch oder auch als Geschenk herstellen können. Verfeinert werden die Produkte mit getrockneten Kräutern und ätherischen Ölen.

30454 Waldenburg Freitag, 27.03.26
18–20:30 Uhr, mit Claudia Babatunde, Albert-Schweitzer-Kinderdorf, 20 €. Zzgl. 10 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung. VHS mit dem Albert-Schweitzer-Kinderdorf, Waldenburg.

FRANZÖSISCH

Französisch A2–B1

Für Fortgeschrittene

Wollen Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? In unserem Kurs erfahren Sie einiges über Land und Leute. Sie berichten über Alltagssituationen und Weltgeschehen. Wir lesen eine Kurzgeschichte und wiederholen Grammatikstrukturen, wenn und wo nötig.

40810 Waldenburg Mittwoch, 04.03.26
Mittwochs, 18–19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-Höhn, Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. Materialkosten: 3 €.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand: Oktober 2025)

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 Ankündigung 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 Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin 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 Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preislise etc.).
- (2) Das Entgelt wird nach erteiltem Sepa-Lastschriftmandat nach der Veranstaltung bzw. nach Kursbeginn eingezogen. Anstelle des Bankeinzuges 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.

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 eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 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 Ausnahmefällen 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 Gebühren-tabelle 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. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

- (1) Erfolgt die Abmeldung fünf Tage oder kürzer vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn ist die komplette Kursgebühr zzgl. Materialkosten fällig.
- (2) 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.
- (3) 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.
- (4) 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.
- (5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (6) 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 diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner 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.

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 2026

FEBRUAR

Salben rühren für Anfänger

25.02.2026, 18:00-19:30 Uhr
Niedernhall: Berit Kacner, S. 62

MÄRZ

Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

04.03.2026, 19:00-21:45 Uhr
Susanne Baier, S. 25

Führung über den Landgasthof und das Hotel Jagstmühle

04.03.2026, 15:00-17:00 Uhr
Mulfingen: Marion Gläser, S. 58

Vortrag: Glaube nicht alles, was du denkst

04.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Nadja Bauer, S. 10

Vortrag: (Sexuelle) Grenz-überschreitungen im digitalen Raum

05.03.2026, 18:30-20:30 Uhr
Kupferzell: Saskia Nakari, S. 56

Neubeginn – Wie lange halten gute Vorsätze an?

05.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
Schöntal: Annette Hofmann, S. 64

Selbstverteidigung

07.03.2026, 9:00-13:00 Uhr
Krautheim: Norbert Tränkle, S. 54

Neurokreativität – Lotus

07.03.2026, 15-18 Uhr
Künzelsau: Bärbel Schröder, S. 10

Kunstfrühstück: Bronze

10.03.2026, 9:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 16

Fastnacht und Fastenzeit als Bildergeschichte

11.03.2026, 15:00-16:30 Uhr
Künzelsau: Prof. Dr. Werner Mezger, S. 5

Meisterwerk des Brückenbaus: Kochertalbrücke (Bauzeit: 1976-79)

12.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
Kupferzell: Wolfgang Fuchs, S. 5

Finanzkompass: Geldsystem und Geldpolitik verstehen – Online

13.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
Künzelsau: Kevin Böhm, S. 7

Gehirnjogging

13.03.2026, 10:00-11:00 Uhr
Niedernhall: Susanne Koch, S. 62

Von der Wiese auf den Teller

13.03.2026, 17:00-19:00 Uhr
Krautheim: Kerstin Frank, S. 55

Mit dem Rad von Baden-Württemberg nach Teneriffa

17.03.2026, 19:30-21:00 Uhr
Niedernhall: Sybille u. Thomas Schröder, S. 61

Ehegattentestament

19.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Birgit Böhlinger-Jost, S. 8

Selbstverteidigung

21.03.2026, 9:00-11:00 Uhr
Krautheim: Norbert Tränkle, S. 55

Mascha Kaléko:

Zur Heimat erkor ich mir die Liebe
23.03.2026, 19:30-21:00 Uhr
Künzelsau: Roland Uhlenbruck, S. 14

Würth Industrie Service GmbH & Co. KG

24.03.2026, 09:30-14:30 Uhr
Krautheim: Armin Rother, S. 53

Besichtigung Firma Zürn, Merchingen

25.03.2026, 16:30-18:00 Uhr
Schöntal: Rolf Zürn, S. 63

Tribal Style Dance – Schnupperkurs

25.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
Künzelsau: Melanie Strohm, S. 14

Wie Pflanzen im Frühjahr unseren Körper stärken

26.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
Mulfingen: Birgit Horlacher, S. 60

Weltmacht China:

Bedrohung oder Chance?
26.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Andreas Zumach, S. 5

Dorfkäserei Geifertshofen

27.03.2026, 14:00-16:00 Uhr
Bianca Brosig, S. 12

Sing & Swing – Frühlingserwachen

27.03.2026, 18:30-21:00 Uhr
Schöntal: Christine Juliane Trunk, S. 63

Schnuppertanzen – Erlebnistanz

28.03.2026, 17:00-20:00 Uhr
Mulfingen: Jutta Zutterkirch, S. 59

Hofeinkblick: Nur Geduld – mit der Zeit wird aus Gras Milch!

28.03.2026, 9:00-11:00 Uhr
Mulfingen: Johannes Kruck, S. 58

APRIL

Lachen – to go! – Online

08.04.2026, 19:00-21:30 Uhr
Susanne Baier, S. 25

Schnuppertraining Stockschießen

08.04.2026, 17:00-19:00 Uhr
Kupferzell: Sören Langer, S. 57

Smartphone-Fotografie-Workshop

10.04.2026, 16:00-19:00 Uhr
Künzelsau: Simone V. Weis-Heigold, S. 19

Apotheken in Künzelsau

10.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Ehrenfried Biehal, S. 5

Kunstfrühstück: Elfenbein

14.04.2026, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 16

Betriebsführung Zürn Harvesting

14.04.2026, 17:00-18:30 Uhr
Kupferzell: Gerd Sahn, S. 55

Antientzündliche Ernährung

14.04.2026, 19:30-21:00 Uhr
Niedernhall: Berit Kacner, S. 62

Betriebsbesichtigung Metzgerei Beck

16.04.2026, 11:00-13:00 Uhr
Kupferzell: Fabian Burkhardt, S. 56

Wie schütze ich mich und mein Vermögen im Alter?

16.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
Dörzbach: Birgit Böhlinger-Jost, S. 47

Michelbacher Viehweide

18.04.2026, 14:30-16:30 Uhr
Michelbach: Thomas Weik, S. 5

Waldyoga

18.04.2026, 14:00-15:30 Uhr
Waldenburg: Claudia Diener, S. 65

Schlafoptimierung durch Ernährung

21.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
Kupferzell: Mareen Munz, S. 57

ZDF-Sendezentrum in Mainz und Stadtführung – Exkursion

25.04.2026, 09:00-21:00 Uhr
Künzelsau: N.N., S. 13

Atelierbesuch bei den Künstlern in Mulfingen-Berndshofen

26.04.2026, 14:00-16:30 Uhr
Mulfingen: Anikó Bereti, Wulf Rothe, S. 59

Selbstbestimmt vorsorgen

27.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
Kupferzell: Stephanie Stier, S. 56

„Großputz“ für den Körper

27.04.2026, 19:30-21:00 Uhr
Dörzbach: Beate Rauch, S. 49

Arnold Group BlueFastening Systems

28.04.2026, 13:00-16:00 Uhr
Dörzbach: Anke Schlipf, S. 47

MAI

Investieren in Kryptowährungen – Online

04.05.2026, 18:30-21:00 Uhr
Hartmut Nehme, S. 7

Naturkosmetik mit Rosen

06.05.2026, 19:00-21:00 Uhr
Künzelsau: Alexandra Abredat, S. 30

Grundbesitz: Übergeben oder vererben

07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Birgit Böhlinger-Jost, S. 8

Die Frauen von Fensterbau Abel

07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Nicole Ries, S. 12

Wie Gedanken wieder Ruhe finden

09.05.2026, 10:00-17:00 Uhr
Peter Bergholz, S. 11

Kunstfrühstück: Silber und Gold

12.05.2026, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 16

Besichtigung Bio-Hof und Café Hörcher Unterkessach

15.05.2026, 15:00-18:00 Uhr
Schöntal: Heinz und Silke Hörcher, S. 63

Explosiv? Konstruktiv! – Wut als Ressource für Konfliktlösung

16.05.2026, 10:00-15:00 Uhr
Künzelsau: Hajo Auch, S. 11

Schloss und Schlosskirche Führung

17.05.2026, 14:00-16:00 Uhr
Mulfingen: Fürst zu Maximilian Hohenlohe-Bartenstein, S. 59

Richtig investieren in Aktien und ETFs für Einsteiger: Online-Vortrag

18.05.2026, 18:30-21:00 Uhr
Hartmut Nehme, S. 8

Rente erst mit 67 – Was Sie wissen müssen

20.05.2026, 18:30-20:30 Uhr
Künzelsau: Stefan Gundling, S. 8

Glücklicher durchs Leben

20.05.2026, 19:00-21:00 Uhr
Künzelsau: Markus Martin, S. 11

Digitaler Nachlass – online erben leicht gemacht

21.05.2026, 18:00-19:30 Uhr
Künzelsau: Alexander Thomas, S. 9

Wildkräuterspaziergang – Delikatesen am Wegesrand

22.05.2026, 17:00-19:00 Uhr
Mulfingen: Erne Münz, S. 58

JUNI

Tanz- und Yoga-Workshop

06.06.2026, 15:00-18:00 Uhr
Künzelsau: Mira Rischia Singh, S. 22

Betriebsbesichtigung Karl Nied GmbH

10.06.2026, 14:00-16:00 Uhr
Krautheim: Karl Nied GmbH, S. 53

Die Friedhofskirche Forchtenberg

12.06.2026, 16:30-17:30 Uhr
Forchtenberg: Birgit Siller, S. 50

Eisenblaudrucke – Cyanotypien

13.06.2026, 13:30-15:45 Uhr
Künzelsau: Daniela Nowitzki, S. 17

Lach- und Glücksspaziergang am See

19.06.2026, 18:00-19:30 Uhr
Waldenburg: Yasmin Eisenblätter, S. 65

Heute hier, morgen dort

19.06.2026, 20:00-22:00 Uhr
Dörzbach: Karin Friedle-Unger, S. 47

Brauche ich ein Testament?

25.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
Dörzbach: Birgit Böhlinger-Jost, S. 47

JULI

Der Künzelsauer Wartbergturm

08.07.2026, 16:00-18:00 Uhr
Künzelsau: Ehrenfried Biehal, S. 6

Kunstfrühstück: Steinschnitt

14.07.2026, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 16

AUGUST

Yogawanderung am See

02.08.2026, 09:30-11:15 Uhr
Forchtenberg: Lars Gläß, S. 51



Zweckverband VHS-Künzelsau

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