

September 2025 – Februar 2026

# VHS KÜNZELSAU

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

75 Jahre VHS



Zum Glück gibt's die Volkshochschule



# Unser Team



## Susanne Weiß

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



## Beate Duis

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



## Nina Jakobi

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



## Hilde Hermann

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



## Ulrike Zeller

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



## 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

#### Ingrid Egner

Telefon: 07944 2339  
kupferzell@vhskuen.de

### Mulfingen

#### Brigitte Lieboner

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

### Niedernhall

#### Susanne Koch

Telefon: 07947 940878  
niedernhall@vhskuen.de

### Schöntal

#### Doris Ebert

Telefon: 06297 358  
schoental@vhskuen.de

### Waldenburg

#### Petra Breul

Telefon: 0152 22323632  
waldenburg@vhskuen.de

#### Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

[www.vhs-kuen.de/newsletter-abo](http://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](http://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,

„Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn wir vergessen haben, was wir gelernt haben.“  
– Edward Frederick Lindley Wood

„Zum Glück gibt's die Volkshochschule“ – unter diesem Motto laden wir Sie ein, unser Programm für das Herbst-/Wintersemester 2025/2026 zu entdecken. In diesem Jahr feiern wir ein besonderes Doppeljubiläum: Seit 75 Jahren gibt es die VHS Künzelsau und seit 25 Jahren besteht unser Zweckverband in seiner heutigen Form. Wir freuen uns sehr, dieses Jubiläum gemeinsam mit Ihnen zu begehen.

Ein Höhepunkt wird unsere **Jubiläumsfeier am Freitag, 14. November, ab 18.30 Uhr** sein. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend mit der Poetry-Slammerin Leah Weigand, die unter dem Titel „Ein wenig mehr Wir – Poesie des Glücks und der Verbundenheit“ mit uns nachdenken, fühlen und feiern wird. Diese Veranstaltung können wir dank großzügiger Unterstützung unserer Sponsoren kostenfrei anbieten – unser herzlicher Dank gilt allen Fördernden, die Sie auf der Seite 47 des Programmhefts finden.

Seit ihrer Gründung ist die VHS ein fester Bestandteil des kulturellen und bildungspolitischen Lebens in unserer Region – zunächst in Künzelsau, später auch in Krautheim, Niedernhall, Mulfingen, Dörzbach, Kupferzell, Waldenburg, Schöntal, Forchtenberg und deren Teilorten. Gemäß unserem Anspruch: Bildung für alle – wohnortnah, offen, vielfältig.

Blättern Sie durch unser Programm, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Altbekanntes, Neues und vor allem unsere **Veranstaltungen zum Semesterthema „Glück ...“**.

Alle aktuellen Informationen zum Semester finden Sie auf unserer Website [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de) Und wenn Sie unseren Newsletter noch nicht abonniert haben – es lohnt sich!

Wir freuen uns, Sie bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Feiern Sie mit uns – zum Glück gibt's die Volkshochschule!

Beste Grüße vom gesamten Team der VHS Künzelsau  
Ihre

**Sonja Naegelin**  
Leiterin

**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 . . . . .	7
Finanzen . . . . .	7
Besichtigungen . . . . .	8
Recht . . . . .	9
Umweltbildung . . . . .	9
Familie . . . . .	11
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	11
Frauen . . . . .	12
Philosophie /Religion / Ethik . . . . .	12
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur	13
Naturwissenschaften . . . . .	14

## Kultur und Kreativität

Literatur / Veranstaltungen . . . . .	15
Literarische Praxis . . . . .	15
Tanzpraxis . . . . .	16
Kunst- / Kulturgeschichte . . . . .	16
Malen / Zeichnen /Drucktechnik . . . . .	17
Plastisches Gestalten . . . . .	18
Textiles Gestalten . . . . .	18
Schrift und Papier . . . . .	19
Flechten . . . . .	19
Holz . . . . .	20
Metall . . . . .	20
Fotografie . . . . .	20
Musikalische Praxis . . . . .	21

## Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung . . . . .	23
Gesundheit online . . . . .	26
Bewegung / Fitness . . . . .	27
Draußen . . . . .	29
Prävention / Wissen / Gesundheit . . . . .	29
Kosmetik . . . . .	30
Essen und Trinken / Ernährung . . . . .	31
Digitalisierung im Gesundheitswesen . . . . .	32
Gesundheit / Psyche . . . . .	32
Gesundheit / Psyche online . . . . .	32

## Sprachen

VHS-Sprachenschule / Gebühren . . . . .	34
Sprachen lernen . . . . .	35
Deutsch . . . . .	35
Integrationskurse . . . . .	35
Englisch . . . . .	36
Französisch . . . . .	36
Italienisch . . . . .	37
Portugiesisch . . . . .	37
Schwedisch . . . . .	37
Spanisch . . . . .	37
Deutsch Dialekte . . . . .	38

## VHS Online

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

## Arbeit und Beruf

Qualifikationen für das Arbeitsleben . . . . .	39
Für Frauen . . . . .	39
Gedächtnis . . . . .	39

Kommunikation . . . . .	41
IT-Grundlagen . . . . .	41
Office / Word . . . . .	41
Outlook . . . . .	42
Excel . . . . .	42
KI . . . . .	43
Xpert Business . . . . .	44

## Junge VHS

Frühförderung . . . . .	45
Kreativität . . . . .	46
Kompetenzen . . . . .	46
Schwimmen / Bewegung . . . . .	46
Kochen . . . . .	47

## Außenstellen

Dörzbach . . . . .	48
Forchtenberg . . . . .	52
Krautheim . . . . .	54
Kupferzell . . . . .	57
Mulfingen . . . . .	58
Niedernhall . . . . .	61
Schöntal . . . . .	63
Waldenburg . . . . .	65

## Allgemein

Unsere Sponsoren im Jubiläumsjahr . . . . .	47
Datenschutzbestimmungen . . . . .	51
AGBs und Widerrufsbelehrung . . . . .	67
Veranstaltungstipps . . . . .	68

# Informationen

## Volkshochschule Künzelsau

### Kommunaler Zweckverband

Kirchplatz 9  
74653 Künzelsau  
Telefon: 07940 9219-0  
E-Mail: [info@vhskuen.de](mailto:info@vhskuen.de)  
Homepage: [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)  
Facebook: [www.facebook.com/vhskuen](http://www.facebook.com/vhskuen)  
Instagram: [www.instagram.com/vhskuen](http://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: GENODES11BR  
IBAN: DE38 6006 9714 0076 7300 00

## Mitglieder des Zweckverbandes Volkshochschule Künzelsau

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

## Verbandsvorsitzender

**Christoph Spieles**  
Bürgermeister der Gemeinde Kupferzell

## Wir sind zertifiziert



## Umsetzung Programmheft

Titelseitenfoto: Pixabay  
Bildquellen Icons: Freepik, Flaticon, pikisuperstar.

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

Druck: oha-Druck GmbH, Ingelfingen

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



## Wir sind Mitglied





## Volkshochschulen sind demokratische Orte des Lernens

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

## POLITIK / GESELLSCHAFT

FaktenSicher für Demokratie. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen mit der ARD

### Sichere Quellen, starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)

Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR) – Online

Was steckt hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Rechercheure unterstützen die Redaktionen bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen. Mit ihrer Arbeit stellen sie sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. Faktenchecks und umfangreiche Recherchen gehören zu den täglichen Aufgaben von Lena Cara Wernhöfer, Dokumentationsredakteurin und Eva Matzel, im Volontariat zur Dokumentationsredakteurin.

**10010** **Donnerstag, 09.10.25**  
18-19:30 Uhr, mit Lena Cara Wernhöfer, Eva Matzel, Onlinekurs - vermittelt durch die VHS Künzelsau. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



Bitte melden Sie sich auch zu gebührenfreien Veranstaltungen an!  
Telefon 07940 9219-0 oder  
per E-Mail: info@vhskuen.de

### Ankündigung:

### Wie lerne ich eine Sprache in drei Monaten?

Für Teilnehmende von 16-50 Jahren gut geeignet

Informationen siehe Sprachen Seite 35.

**40014 Künzelsau** **Samstag, 18.10.25**  
10:30-12 Uhr, mit Dr. rer. pol. Nadja Mrowetz, Hermann-Lenz-Haus, 8 €. Mit der VHS Crailsheim und Schwäbisch Hall.

### 75-jähriges Jubiläum VHS Künzelsau und 25 Jahre Zweckverband

#### „Zum Glück gibt's die Volkshochschule“

Wir feiern, feiern Sie mit! Unsere Veranstaltung beginnt nach einem musikalischen Auftakt und mit Grußworten des Verbandsvorsitzenden Christoph Spieles, des Bürgermeisters der Stadt Künzelsau, Stefan Neumann und des Direktors des VHS Verbands, Dr. Tobias Diemer. Es folgt der Beitrag der Künstlerin Leah Weigand: Ein wenig mehr Wir - Poesie des Glücks und der Verbundenheit. Die Poetry-Slammerin, Dichterin und Autorin steht mit ihren Texten seit 2017 auf den Bühnen des deutschsprachigen Raums. 2021 gewann sie die hessischen Meisterschaften im Poetry Slam. Im März 2024 erschien ihr erstes Buch „Ein wenig mehr Wir“ und landete auf der Spiegel-Bestseller-Liste. Heute wird sie mit uns die Poesie des Glücks ergründen. Umrahmt wird die Veranstaltung mit Musik und weiteren Beiträgen aus der VHS. Lassen Sie sich überraschen. Für das leibliche Wohl mit Getränken und Häppchen ist gesorgt. Zeit für den Austausch und das Zusammensein ist ebenfalls gegeben. Geplantes Ende gegen 22 Uhr.

**10050 Künzelsau** **Freitag, 14.11.25**  
18:30-22 Uhr, mit Leah Weigand, Poetry-

Slammerin, den Musikern Cristina Stefan-Desaga (Querflöte), Catalin Desaga (Violine) sowie Peter Menyhart (Gitarre) u. a., Stadthalle. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



© Anne Hufnagel

## GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

### Wein und Bier kamen einst von hier

Bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts wurden Wein und Bier auch in Künzelsau hergestellt. Weinbau war hier lange Zeit vorherrschend und eine Nebenerwerbsquelle. Vier Ganerben besaßen in Künzelsau eine Kelter. Neben Wein wurde früher auch in einzelnen Schildwirtschaften selbstgebrautes Bier genossen. Sogar zwei Brauereien brauten bis Anfang der 1920er Jahre Bier für die Region. Der Referent geht auf die örtliche Entwicklung, die lokale Bedeutung und den Niedergang der Produktion ein. Ein Vortrag, der sicherlich nicht ganz trocken sein wird.

**10120 Künzelsau** **Freitag, 10.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Ehrenfried Biehal, StadtVilla 1897 - Haus des Vereins StadtGeschichte Künzelsau. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.



## Flucht aus Ostpreußen 1945

Minus 25 Grad zeigt das Thermometer im eiskalten, schneereichen Winter 1945. Der Krieg und die russische Armee rücken immer näher. Tausende Menschen fliehen aus dem eingekesselten Ostpreußen. Der Weg über das zugefrorene „Frische Haff“ der Danziger Bucht wird zum Fluchtweg, er ist riskant und lebensgefährlich. Viele Menschen erreichen die Nehrung nicht. Am 23. Januar 1945 muss auch die Familie Lipow mit neun Kindern ihre Heimatstadt Heilsberg verlassen und sich auf den ungewissen, gefährlichen Weg Richtung Westen machen. Mehr als ein Jahr später, im Februar 1946, trifft die Familie in Künzelsau-Vogelsberg ein. Zu Fuß, mit Schiff, Zug und Fuhrwerk erreichen sie ihr Ziel. Gerda, die zweitälteste Tochter, hat den Weg ihrer Eltern und Geschwister in einem Familienbuch zur bleibenden Erinnerung festgehalten. Eine Enkelin, Heidi Bendele, erzählt aus dem Buch der Familie. Sie schildert den langen Weg nach Künzelsau in die neue Heimat.

**10123 Künzelsau Mittwoch, 22.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Heidi Bendele, StadtVila 1897 - Haus des Vereins StadtGeschichte Künzelsau. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

## Die 90er Jahre in Dörzbach

Informationen siehe Außenstelle/Website

**10126 Dörzbach Freitag, 24.10.25**  
19-21 Uhr, mit Kurt Teuke, Bürgersaal Dörzbach. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit dem Verein Dörzbacher Geschichten.

## Wer ohne Hunger essen soll, dem wird durch Speise selten wohl

### Die Ernährung der Menschen im Hohen und Späten Mittelalter

Informationen siehe Außenstelle/Website

**10129 Krautheim Dienstag, 04.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Jan Sachers, Bürgersaal im Johanniterhaus, 7,50 €.

## Gedenken an die Reichspogromnacht

### Leben und Wirken Dietrich Bonhoeffers

Vor gut 80 Jahren, am 9. April 1945, wurde Dietrich Bonhoeffer im KZ Flossenbürg erhängt. Der evangelische Pfarrer hatte sich ins Zwielflicht des konspirativen Widerstands gegen Hitler begeben. Am 9. November, dem Gedenktag an die Novemberpogrome 1938, erinnern wir an diesen besonderen Menschen und Christen. Von Anfang an versteht der akademisch hoch qualifizierte Theologe



© Privat

den Nationalsozialismus und dessen Antisemitismus als Herausforderung für Theologie und Kirche. Über die kirchliche Opposition führt sein Weg in den Widerstand. Im Gefängnis schreibt er wichtige Briefe und Gedichte. Abgeschlossen wird der Vortrag mit einem Blick auf die Wirkung von Person und Werk nach seinem frühen gewaltsamen Tod.

**10132 Künzelsau Sonntag, 09.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Pfr. Dr. Jörg Dinger, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. Sie sind herzlich eingeladen, schon am Gedenken an die Reichspogromnacht am Gedenkstein in der Konsul-Uebele-Straße um 18 Uhr teilzunehmen. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und dem Ev. Bildungswerk Hohenlohe.

## Synagogenführung und koscheres Essen

### Exkursion nach Stuttgart

Wir besuchen die Synagoge in Stuttgart und fahren mit der Bahn ab Waldenburg. Ein kurzer Fußweg führt in die Hospitalstraße. Dort wird die Synagoge vorgestellt. Es erschließt sich die Welt des jüdischen Glaubens mit Thora-Schrein, Menora und anderen Gegenständen. Der Ablauf eines jüdischen Gottesdienstes, Rituale im jüdischen Leben und die wichtigsten Feste und Speisevorschriften werden erläutert. Nach der Führung wird das im Gebäude integrierte Restaurant besucht, welches für uns ein traditionelles koscheres Gericht vorbereitet hat. Die Dozentin, Binah Rosenkranz ist Diplom-Sozialpädagogin und tätig im Bereich der Jugend- und Erwachsenenbildung der Israelitischen Religionsgemeinschaft Württembergs K.d.ö.R.. Sie setzt sich in der Vorstandsarbeit für jüdisch christliche Zusammenarbeit sowie für jüdische Bildung und Kultur ein.

**10133 Waldenburg Dienstag, 27.01.26**  
15:30-ca. 22 Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Waldenburg, Dozentin: Elionora (Binah) Rosenkranz, Begleitung Sonja Naegelin, Bitte gültigen Personalausweis oder Reisepass mitbringen. Männliche Teilnehmer bitte mit Kopfbedeckung. Gebühr: 55 €. Inkl. Begleitung, Bahnfahrt, Israelisches Essen. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und dem Ev. Bildungswerk Hohenlohe.



© IRGW

## Thomas Müntzer und die radikale Seite der Reformation



© Thomas Müntzer auf dem Monumentalbild von Werner Tübke in Bad Frankenhausen, in: Gerd Lindner, Vision und Wirklichkeit. Das Frankenhäuser Geschichtspanorama von Werner Tübke, Bonn/Bad Frankenhausen 20.

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

Auf der Seite der Bauern kämpfte er in der Schlacht von Frankenhausen und wurde dafür von den Fürsten mit dem Tod bestraft. Im Mai des Jahres 1525 fand seine Hinrichtung statt. Heute, rund 500 Jahre später wollen wir uns mit Thomas Müntzers Leben und mit seiner faszinierenden Theologie beschäftigen und versuchen, ihn aus seinem Glauben heraus zu verstehen.

**10135 Künzelsau Mittwoch, 04.02.26**  
19-20:30 Uhr, mit Dr. phil. Mark Tobias Wittlinger, Hermann-Lenz-Haus, 7,50 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

## Ausstellung Würth

### Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung in Bad Mergentheim-Drillberg

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10175 Krautheim Mittwoch, 11.02.26**  
13:15-15 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co. KG, Industriepark Würth, Drillberg, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

### Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

[www.vhs-kuen.de/newsletter-abo](http://www.vhs-kuen.de/newsletter-abo)



## HOHENLOHER ARCHIVE

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

### Die Crux mit dem Krönchen

#### Eine Erlebnis-Seminar im Hohenlohe-Zentralarchiv in Neuenstein

Ein eigenes Schloss, Geld ohne Ende und ein kleines Heer von Dienern, das erlesene Speisen und Getränke auf dem Silbertablett serviert! Prinzessin oder Prinz sein klingt märchenhaft. Aber wie passt die historische Wirklichkeit zu diesem Bild? Im Hohenlohe-Zentralarchiv in Schloss Neuenstein werden Originalbriefe des 19. Jahrhunderts aufbewahrt, die Prinzessinnen und Prinzen des Hauses Hohenlohe als Jugendliche und junge Erwachsene geschrieben haben. Sie erlauben intensive Einblicke in die adelige Lebenswelt ihrer Zeit und berichten von den guten und schlechten Seiten des Krönchens. Das Erlebnis-Seminar geht nicht nur auf die Lebenswege einzelner Persönlichkeiten des Hauses Hohenlohe ein, sondern vermittelt die Briefkultur des 19. Jahrhunderts. Lesen, praktische Übung und Rundgang durch das Archiv. Anmeldung: <https://eveeno.com/kroenchen>

**10186** **Freitag, 26.09.25**  
15-18:30 Uhr, mit Axel Dittrich, Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 30 €. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor)

### Lese-Kompakt-Kurs

#### Einführung in das Lesen alter Schriften

Wer die Geschichte seiner Vorfahren erforschen, Häuser- oder Ortsgeschichten ergründen möchte, hat es früher oder später mit ihr zu tun - der Kurrent-Schrift. In diesem Anfänger-Kurs wird spielerisch, in Gruppen und mit einfachen Texten in das Lesen dieser Schrift, wie man sie bei uns bis ins 20. Jahrhundert geschrieben hat, eingeführt. Zu Beginn erhalten die Teilnehmer einen kurzen Einblick in die Schriftgeschichte, das Kurrent-Alphabet wird genauer betrachtet und dann geht es ans Üben. Es werden gemeinsam unterschiedlichste Dokumente entziffert. Am Schluss wird den Teilnehmern gezeigt, wie verschiedene Internet-Seiten auch zu Hause beim Lesenlernen und Transkribieren helfen können. Anmeldung: [https://eveeno.com/lesekompaktkurs\\_2025-2](https://eveeno.com/lesekompaktkurs_2025-2)

**10187** **Samstag, 18.10.25**  
10-15 Uhr, mit Anke Stier, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 25 €. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor)

### Von Mauserei bis Meuchelmord

#### Eine kriminalgeschichtliche Führung durch das Hohenlohe-Zentralarchiv

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

<https://eveeno.com/meuchelmord2025>

**10188** **Donnerstag, 23.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 5 €. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor)

### 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 Semestergrenzen hinweg fortläuft.

**10189** **Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 23.09.25, 21.10.25, 18.11.25, 16.12.25, jeweils 18:30-20 Uhr, mit Dr. Thomas Kreutzer, Gemeinschaftsschule, Gebäude 5, Öhringer Str. (hinter der Alten Schule) 4 Termine, 32 €. VHS mit dem Kreisarchiv Hohenlohekreis und der VHS Öhringen.

**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.

## FINANZEN

Benötigt werden: Internetanschluss, internetfähiges Endgerät (oder Leihgerät der VHS Künzelsau).

### 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.

**10310** **Montag, 29.09.25**  
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 15 €.

### Grundlagen der finanziellen Bildung

#### Online-Workshop

Der unabhängige Finanzberater wird das Thema Altersvorsorge vermitteln. Sein Ziel ist es, über wichtige finanzielle Aspekte und die Bedeutung von Versicherungen aufzuklären, die sonst im deutschen Bildungssystem nur wenig Beachtung finden. Besonders für jüngere Menschen in der Erwerbstätigkeit ist die Sensibilisierung für die eigene Altersvorsorge und die Absicherung der eigenen Arbeitskraft bedeutsam. Die Grundlagen der finanziellen Bildung umfassen die Themenbereiche: Budgetierung und Sparen, Schuldenmanagement, Investitionen und Vermögensaufbau. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit nach einem Theorieteil in einem Planspiel ihr erworbenes Wissen, spielerisch anzuwenden.

**10312** **Montag, 06.10.25**  
18-20 Uhr, mit Kevin Böhm, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

### Rational investieren

#### Eine Einführung in Aktien und ETFs Online-Vortrag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen,



# Wissen und Orientierung



© Privat

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.

**10314 Montag, 13.10.25**  
Montags, 18:30-20 Uhr, mit Vincent Rost, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 2 Termine, 20 €.

## 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, 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 im Rahmen des Kurses nicht erfolgen. Themen sind: Kryptowährungen - deren technologische Grundlagen, Geschäftsmodelle, Unterscheidungsmerkmale, Anlagemöglichkeiten, Handelsplattformen; Verleihen gegen Zinsen; Unterscheidung Coins versus Token, u. v. m.

**10316 Samstag, 22.11.25**  
10-12:15 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 15 €.

## Neue Trends in der Geldanlage

Für Anleger mit ersten Erfahrungen  
Online-Vortrag

Die Rahmenbedingen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich stark verändert. Viele

Kreditinstitute reduzieren Bankfilialen und konzentrieren Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um Erträge der Geldanlage zu optimieren. Themen sind u. a.: allgemeiner Überblick über Anlageklassen, Risikobetrachtungen, Kostenaspekte bei der Geldanlage, ETF, Kryptowährungen, ökologisch nachhaltige Geldanlagen. Der IT-Spezialist beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage.

**10318 Montag, 09.02.26**  
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

## BESICHTIGUNGEN

### Netzbooster Baustellenführung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10340 Kupferzell Mittwoch, 08.10.25**  
13-14:30 Uhr, mit David Schiek, Netzbooster Kupferzell, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

### Rüdinger Spedition GmbH

Betriebsbesichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10342 Dörzbach Mittwoch, 08.10.25**  
16-18 Uhr, mit Roland Rüdinger, Lagerlogistikstandort, Röntgenstr. 6, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

### Führung über den Landgasthof und das Hotel Jagstmühle

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10343 Muldingen Mittwoch, 15.10.25**  
15-17 Uhr, mit Marion Gläser, Landgasthof & Hotel Jagstmühle in Heimhausen, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden. Kaffee und Kuchen werden nach Verbrauch berechnet.



© Privat

### Firma Zürn Besichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10344 Schöntal Mittwoch, 22.10.25**  
16:30-18 Uhr, mit Rolf Zürn, Fa. Zürn Harves-

ting, Merchingen, Geschäftsbereich Schneidwerke. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



© Fa. Zürn

### Würth Industrie Service GmbH & Co. KG Betriebsbesichtigung

Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte, in Bad Mergentheim - Drillberg  
Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10345 Krautheim Mittwoch, 22.10.25**  
9:45-14:30 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co. KG, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



© Würth Industrie Service

### Bio-Hof und Café Hörcher Unterkessach Besichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10346 Schöntal Freitag, 24.10.25**  
15-18 Uhr, mit Heinz und Silke Hörcher, Widern-Unterkessach. Gebührenfrei. Kosten für Kaffee und Kuchen direkt an Fam. Hörcher.

### Zu Besuch auf dem Familienweingut Birkert

Kellerführung mit Verkostung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10348 Kupferzell Dienstag, 28.10.25**  
18-20 Uhr, mit Boris Birkert, Familienweingut Birkert, Bretzfeld-Adolzfurt, 28 €.



© Privat



## Bäckerei Härdtner

**Backstubenföhrung  
Blick hinter die Kulissen**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10350 Waldenburg Mittwoch, 05.11.25**  
12:30-17:30 Uhr, mit *Andreas Geiger*, Treffpunkt: Bahnhof Waldenburg, 30 €.

## Umspannwerk Kupferzell

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10352 Kupferzell Dienstag, 18.11.25**  
14-15:30 Uhr, mit *Wolfgang Hirn*, Umspannwerk Kupferzell; Eingang Künzelsauer Str. 30, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

## Wasserwerk Niedernhall Führung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10354 Niedernhall Freitag, 23.01.26**  
15-16:30 Uhr, mit *Wassermeister Martin Thürauf*, Wasserwerk Giebelhölzle 1, Niedernhall. Gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

## RECHT

### Wie gestalte ich mein Testament

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

**10374 Künzelsau Donnerstag, 09.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit *Birgit Böhringer-Jost, Hermann-Lenz-Haus*, 6 €.

### Grundbesitz vererben oder verschenken?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10376 Dörzbach Donnerstag, 06.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit *Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal*, 6 €.



© Privat

*Ricardo Gregorio, Rathaus, Sitzungssaal*, 6 €.

### Einkommensteuererklärung im Ruhestand

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10378 Dörzbach Freitag, 16.01.26**  
18-19:30 Uhr, mit

### 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.

**10379 Künzelsau Montag, 19.01.26**  
19-21 Uhr, mit *Stefan Gundling, Hermann-Lenz-Haus*, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

### Digitaler Nachlass Online

Der digitale Nachlass geht uns alle an: Täglich hinterlassen wir - bewusst oder unbewusst - Spuren im Internet: Mailkonten, Einkäufe, Social Media Accounts wie Facebook, Instagram, Twitter & Co. Viele Dienste können ohne eine Registrierung gar nicht mehr genutzt werden. Persönliche Daten und Bankverbindungen liegen auf zahlreichen Servern von Unternehmen verstreut. Wer kümmert sich darum, wenn wir es selbst nicht mehr tun können? Die Referentin informiert über Möglichkeiten, die informationelle Selbstbestimmung auch dann noch zu realisieren, wenn andere es für uns tun müssen - in unserem Sinn. Dieses Online-Seminar wird durch das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg gefördert. Anmeldungen erforderlich bei VHS Öhringen unter Tel.: 07941 684252 oder per E-Mail an [Barbara.Greiner@oehringen.de](mailto:Barbara.Greiner@oehringen.de)

**10380 Mittwoch, 21.01.26**  
19-21 Uhr, mit *Christa Rahner-Göhring*. Gebührenfrei. VHS mit der VHS Öhringen.

### Vermögen in Ehe und Partnerschaft

Ob in der Ehe oder in der nichtehelichen Lebensgemeinschaft stellt sich die Frage nach der Vermögensplanung, insbesondere bei Grundbesitz. Gemeinsam oder getrennt? Es werden die rechtlichen Grundlagen besprochen und anhand von Beispielen verschiedene Möglichkeiten der Gestaltung erörtert.

**10382 Künzelsau Donnerstag, 29.01.26**  
19-20:30 Uhr, mit *Birgit Böhringer-Jost, Hermann-Lenz-Haus*, 6 €.



© Privat

*Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal*, 6 €.

### Ehegattentestament und Erbvertrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10384 Dörzbach Donnerstag, 19.02.26**

19-20:30 Uhr, mit

## UMWELTBILDUNG

### Kostenlose Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Ab Oktober 2025, 1 x im Monat, immer von 18:00 Uhr - 19:30 Uhr. In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt - von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltags-tauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss.

Für alle Angebote dieser Reihe gilt: Vermittelt durch die VHS Künzelsau. Gebührenfrei.

### Klima und Mensch

**Prof. Dr. Mojib Latif – Online**

**10405 Mittwoch, 08.10.25**  
18-19:30 Uhr, mit *Prof. Dr. Mojib Latif*.

### Klima und Gesundheit

**Dr. Julian Weilbacher – Online**

**10406 Dienstag, 25.11.25**  
18-19:30 Uhr, mit *Dr. Julian Weilbacher*.

### Klima und Digitalisierung

**Max Bömelburg – Online**

**10407 Mittwoch, 03.12.25**  
18-19:30 Uhr, mit *Max Bömelburg*.

### Klima und Konsum

**Marret Bähr – Online**

**10408 Dienstag, 27.01.26**  
18-19:30 Uhr, mit *Marret Bähr*.



## Klima und Psychologie

Anna-Sophie von Agris – Online

10409 **Dienstag, 10.02.26**  
18-19:30 Uhr, mit Anna-Sophie Von Agris.



*vhs goes green 2*  
**Klimaschutzwissen**  
für alle!

Online-  
Vortragsreihe mit  
Expert\*innen

Gefördert durch:



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Jede Kilowattstunde zählt

### Energie sparen zu Hause

Energie sparen kann ganz einfach sein und muss nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Sie wollen wissen, wie Sie Strom in der Küche sparen, den Warmwasserverbrauch und Ihre Heizkosten senken oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. Hierdurch werden der Geldbeutel und gleichzeitig das Klima geschont. Der Dozent ist Dipl. Geograph und Leiter des Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

**10410 Künzelsau **Dienstag, 14.10.25****  
19-20:30 Uhr, mit Joachim Schröder, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit Klima-Zentrum Hohenlohekreis.



© Klimazentrum

## Mein Balkon und Dach kann mehr Meine Energiewende zu Hause

Einfach in die Steckdose einstecken und sofort klimafreundlichen, günstigen Sonnenstrom nutzen. Ob auf dem Balkon, der Terrasse, am Fensterbrett, im Garten, an der Fassade, oder auf der Garage – jetzt kann jeder mit der Sonne zur Energiewende beitragen. Die sogenannten steckbaren Solar-Geräte sind kleine, eigenständige Solaranlagen, die einfach an einer handelsüblichen Steckdose angeschlossen werden. Der selbst produzierten Ökostrom kann direkt in Ihrem Haushalt für sämtliche Elektrogeräte wie Kühlschrank, Computer oder Lampen genutzt werden. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über das Thema Balkon-Photovoltaik und auch Dachanlagen. Während der Präsentation behandeln wir Themen wie die benötigten Geräte und Materialien, die technischen Aspekte der Installation sowie die potenziellen Einsparungen bei den Energiekosten und die positiven Auswirkungen auf die Umwelt. Der Dozent ist Dipl. Geograph und Leiter des Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

**10411 Künzelsau **Dienstag, 28.10.25****  
19-20:30 Uhr, mit Joachim Schröder, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit dem Klima-Zentrum Hohenlohekreis.



© Klimazentrum

## Aus Alt mach Neu

### Wie richtig sanieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierung. Der Dozent ist Dipl. Geograph und Leiter des Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

**10412 Künzelsau **Dienstag, 11.11.25****  
19-20:30 Uhr, mit Joachim Schröder, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit dem Klima-Zentrum Hohenlohekreis.



## Tschüss alter Heizkessel, hallo Zukunft Wärmeversorgung

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zur reinen Öl- oder Gasheizung gibt es und wie viel Energie lässt sich sparen? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige Lösungen an, immer mehr auch in Kombination mit Solarenergie. Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag. Der Dozent ist Dipl. Geograph und Leiter des Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

**10413 Künzelsau **Dienstag, 09.12.25****  
19-20:30 Uhr, mit Joachim Schröder, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit dem Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

## Brunnenhof in Mäusdorf

### Nachhaltigkeit und Ökolandbau mit Tieren

Nachhaltigkeit ist in aller Munde, doch wie passen Nachhaltigkeit und Ökolandbau mit Tierhaltung zusammen? Warum gehören Tiere zum Ökolandbau und wie schafft es genau dadurch die Nachhaltigkeit auf den Speiseplan? Ein Rundgang auf dem Brunnenhof zeigt Öko-Geflügelhaltung wie seit fast 50 Jahren praktiziert und doch ganz zeitgemäß ist. Warum Bio und was ist anders daran? Die Betreiber Maik Noz und Caroline v. Wistinghausen-Noz geben Einblicke in die Bereiche, die das Ökologische am Landbau ausmachen und erzählen von den Zusammenhängen in der Bewirtschaftung, die sich dadurch ergeben. Und was genau ist Biologisch-dynamisch, und demeter? Auch darauf gibt es Antworten.

**10418 Künzelsau **Mittwoch, 24.09.25****  
14-16 Uhr, mit Maik Noz, Brunnenhof Mäusdorf. Gebührenfrei, Spende erbeten.

**10423 Künzelsau **Mittwoch, 15.10.25****  
14-16 Uhr, mit Maik Noz, Brunnenhof Mäusdorf. Gebührenfrei, Spende erbeten.



## „Biodiversität in unserem Leben“ Eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der bio- logischen Vielfalt in Baden-Württemberg

### Wie steht es um die biologische Vielfalt in Deutschland und Ba- den-Württemberg? Online

2017 ist klargeworden, dass das weltweite Artensterben nicht nur in fernen Ländern, sondern auch hier in Mitteleuropa stattfindet. In dem Vortrag werden Daten zum Biodiversitätsverlust in Deutschland präsentiert, die Bedeutung der Biodiversität für die Gesellschaft dargestellt und die hauptsächlichen Treiber genannt. Weiter wird der Vortrag Gegenmaßnahmen benennen, die v. a. im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg ergriffen wurden. Herr Prof. Steidle studierte in Bayreuth, ist über Berlin 2003 als Professor für Chemische Ökologie an die Universität Hohenheim berufen worden und widmet sich insbesondere der Entomologie. Seit 2018 ist er Mitglied im Fachgremium zum Sonderprogramm biologische Vielfalt in Baden-Württemberg und seit 2020 Vorstand des Kompetenzzentrums für Biodiversität und Integrative Taxonomie.

**10424 Donnerstag, 16.10.25**  
18-19:30 Uhr, mit Prof. Dr. Johannes Steidle.  
Gebührenfrei.

### Pilz-Lehrführung

**Pilze in unseren heimischen Wäldern –  
faszinierende Lebewesen**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10428 Mulfingen Sonntag, 19.10.25**  
14-16 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: Cam-  
pingplatz Kiosk, Hollenbacher See, 9 €.

### Pilzkundliche Wanderung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10433 Dörzbach Sonntag, 26.10.25**  
14-16 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: vor der  
Ev. Kirche, 9 €.

## ~°C+ Ein paar Grad plus – die Klimakonferenz: Klimaschutz- Dialog zwischen Spiel und Fakten

**Ist es möglich, die dringendsten Anliegen  
im Klimaschutz spielerisch anzugehen? Ja!**

Marlene Gmelin und Detlef Schmelz vom PendelMarionettenTheater haben in ihrem Großprojekt genau das getan. Sie haben in einer Art Fabel aktuelle Klimaschutzthemen sozialkritisch, satirisch, politisch beleuchtet und mit Marionetten auf die Bühne gebracht.

Außerdem wurde das Stück aufwändig als Kinofilm verfilmt, und es entstand ein wunderbarer Bildband. Im Unterschied zum Film, der dystopisch endet, zeigt das Buch Lösungswege und Alternativen auf. Die Hauptakteure des Marionettentheaterstückes, Janine, die Reporterin und Eddi, der Kameramann, treten an diesem Abend in den Dialog mit Stefan Schumacher von BUND Naturschutz Hohenlohe, der durch praktische Beispiele aktuelle und zukünftige Herausforderungen beschreibt und einordnet.

**10435 Künzelsau Montag, 20.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Detlef Schmelz, Marlene Gmelin, Stefan Schumacher, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. Der Bildband (mit 50 themenbezogenen Farbabbildungen) kann am Büchertisch erworben werden. VHS mit PendelMarionettenTheater und der BUND-Kreisgruppe Hohenlohe.



© Gmelin/Schmelz

### Genügsamkeit – eine christliche Tugend?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10450 Krautheim Dienstag, 24.02.26**  
19-20:30 Uhr, mit Pfr. Dr. Michael Hauser, Katholischer Pfarrsaal, 8 €. VHS mit der kfd Krautheim (Katholische Frauenbewegung Deutschland).

## FAMILIE

### Ahnenforschung

**Familiengeschichte erleben**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10530 Kupferzell Donnerstag, 16.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Anke Stier, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 7 €. Es kann ein Handout für € 2 erworben werden – Inhalt: Tipps, Links, Adressen, Vorlagen wie Stammbaum, Familienregisterblatt, ...

### Esel erleben

**Eselwanderung für Familien mit Kindern**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10540 Mulfingen Samstag, 18.10.25**  
9:30-11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Railhof, 12 €. Kinder ermäßigt.



© Lieboner

## PERSÖNLICHKEITSENT- WICKLUNG / PSYCHOLOGIE

### Glücklich im Beruf?! Workshop



© Privat

Glück im Beruf ist oft kein Dauerzustand. Im Verlauf der Berufs- und Lebensjahre verändern sich unsere Bedürfnisse. Plötzlich machen uns nicht mehr dieselben Dinge glücklich wie in früheren

Lebensphasen. Was macht Sie glücklich? Was brauchen Sie, um bei der Arbeit glücklich zu sein? In diesem Workshop nehmen wir unser Glück selbst in die Hand - wir suchen, finden und gestalten Ideen für unser Glück im beruflichen Alltag! Katrin Singer ist Schauspielerin, Theaterpädagogin und Design Thinking Business Coach. Sie arbeitete als Schauspielerin an verschiedenen Theatern, bis sie 2010 die theaterpädagogische Abteilung am Theater Heilbronn übernahm. Seit 2018 ist sie Leiterin der Bühnenshow in der „experimenta“ Heilbronn. Sie liebt es, ihr Wissen zu teilen und Menschen glücklich zu machen.

**10618 Künzelsau Freitag, 17.10.25**  
inkl. Pausen. 14:30-20:30 Uhr, mit Katrin Singer, Hermann-Lenz-Haus, 75 €.



© Privat

### Auszeit für mich – glücklich im Alltag

In diesem Kurs bekommen Sie einen leichten Einstieg in das Thema Achtsamkeit mit sich selbst. Das Ziel ist

es, mit mehr Freude und Leichtigkeit wieder glücklich durchs Leben gehen zu können. Am



Ende des Seminars bündeln wir gemeinsam die Informationen und persönliche Erkenntnisse, sodass ein individuelles und machbares Konzept für den Alltag entsteht. Achtsamkeit & Entschleunigung Gedanken besser wahrnehmen Innere Balance, Atemübungen, Nein-Sagen lernen, Entspannungsübungen, Selbstliebe und Selbstakzeptanz, Fokussierung der eigenen Bedürfnisse. Bitte mitbringen: Getränke und Vesper für den Tag, Wolldecke, warme Strümpfe, und kleines Kissen und Isomatte.

**10645 Künzelsau Samstag, 15.11.25**  
10-16 Uhr, mit Renate Kilb, Hermann-Lenz-Haus, 42 €.

## Wünsche gestalten

### Visionboarding Workshop Raunacht-Tradition – Tag des Kindes

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10647 Krautheim Sonntag, 28.12.25**  
14:30-17 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, 13 €. 5 € für ein Skript. Veranstaltungsort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

## Dein Weg vom unglücklichen Kind – zum glücklichen Erwachsenen

Das innere Kind repräsentiert den Teil in uns, der unsere Gefühle, Verhaltensmuster und Wertvorstellungen in früher Kindheit geprägt hat. Es ist die Schlüsselfigur unserer Gefühlswelt, der meisten ungelösten Lebensprobleme. Das innere Kind ist dafür verantwortlich, ob wir zu einem passiven oder freudigen, verletzbaren oder robusten, emphatischen oder kühlen Menschen werden. Es hat Einfluss auf unser ganzes Leben. Sie begegnen in diesem Seminar Ihrem verlorengegangenen inneren Kind. Wir lassen es fühlen, dass der alte Schmerz, die Ängste, die Wut heilen können und laden es ein, sich dem Leben wieder zu öffnen und glücklich in die Zukunft zu gehen. Bitte mitbringen: Getränke und Vesper für den Tag, Wolldecke, warme Strümpfe, und kleines Kissen und Isomatte und ein Kinderfoto von Ihnen.

**10650 Künzelsau Samstag, 17.01.26**  
10-14 Uhr, mit Renate Kilb, Hermann-Lenz-Haus, 28 €.

## Ich fühle, also bin ich

### Warum unsere Gefühle der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben sind

"Ich denke, also bin ich" – sagte Descartes. Doch was, wenn nicht das Denken, sondern unser Fühlen uns wirklich ausmacht? Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Angst und Freude zeigen uns, was uns wichtig ist. Sie helfen uns,

Grenzen zu setzen, Risiken abzuwägen und mitfühlend zu sein. Doch viele von uns haben früh gelernt, ihre Gefühle zu unterdrücken. Die beiden Paarberater Daniela und Matthias Stolla zeigen in ihrem Vortrag, wie wir wieder Zugang zu unseren vier Grundgefühlen finden – und wie viel einfacher, klarer und lebendiger unser Leben dadurch wird.

**10660 Künzelsau Donnerstag, 22.01.26**  
19-20:30 Uhr, mit Daniela Stolla, Matthias Stolla, Hermann-Lenz-Haus, 9 €.

## Glücklich sein – in schwierigen Zeiten

### mit Nanni Glück – Positive Psychologin



© Fotocredit  
© Michael Marzett

Die meisten von uns stehen Veränderungen erst mal skeptisch gegenüber. Alte Verhaltens- und Denkmuster zu verlassen ist un bequem und anstrengend. Obwohl wir wissen, dass nichts bleibt, wie es ist, würden wir doch am liebsten in der Illusion von Stabilität verweilen. Warum ist das so? Warum reagieren wir meist ablehnend und grummelig, wenn wir uns auf Neues einlassen "müssen"? Was kann uns helfen, uns positiv Veränderungen zuzuwenden und dadurch langfristig zufriedener und glücklicher zu werden? In einem informativen und doch unterhaltsamen Impulsvortrag möchte die Dozentin zeigen, wie Ihnen die Charakterstärken Mut, Neugier und Humor dabei helfen können, zukünftig gelassen und mit Freude auf Veränderungen zu reagieren. Sie werden viele Tipps und Übungen bekommen, wie Sie diese Charakterstärken im Alltag kultivieren können und so mehr Wohlbefinden in einer sich immer schneller drehenden Welt finden.

**10670 Künzelsau Dienstag, 27.01.26**  
19-20:30 Uhr, mit Nanni Glück, Hermann-Lenz-Haus, 14 €.

### 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](http://www.lnwbb.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 heutigen 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. Eine Anmeldung ist ab dem 19.01.26 möglich. VHS mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe, dem Kath. Frauenbund 2.0 Hohenlohe und der Sparkasse Hohenlohekreis.

## PHILOSOPHIE / RELIGION / ETHIK

### Der Wald als letzte Ruhestätte

#### Exkursion zum Waldfriedhof Schöntal

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10802 Schöntal Samstag, 20.09.25**  
10-11:30 Uhr, mit Alexander Graf von Zeppelin, Treffpunkt: Waldfriedhof, Schöntal-Aschhausen. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

### Was ist der Mensch?

### Was ist das Ich?

### Wie komme ich zu mir selbst?

Drei der zentralsten Fragen angesichts dessen, dass uns insbesondere durch den Trans-



© Privat

humanismus unser Menschsein droht abhanden zu kommen, sollen uns in diesem Vortrag und im nachfolgenden Gespräch beschäftigen. Corinna Gleide studierte Germanistik, Anglistik und Geschichte. Sie ist im

Jahr 2002 Mitbegründerin des D.N. Dunlop Institut - einem gemeinnützigen Verein für anthroposophische Erwachsenenbildung, Sozialforschung und Beratung. Als Dozentin ist sie am Waldorferzieherseminar Stuttgart und an der Alanus-Hochschule Mannheim tätig.

**10804 Künzelsau Montag, 13.10.25**  
20-21:30 Uhr, mit Corinna Gleide, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. VHS mit dem Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik e.V.

## Wenn Worte fehlen

### Mut zur Nähe in Zeiten der Trauer



© Privat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10809 Dörzbach Dienstag, 04.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Kathrin Benkenstein, Rathaus, 9 €. Weitere Informationen: [www.trauerbegleitungnachsuid.de](http://www.trauerbegleitungnachsuid.de) - Instagram: [trauer\\_nach\\_suizid](https://www.instagram.com/trauer_nach_suizid) - LinkedIn: [www.linkedin.com/in/kathrin-benkenstein](https://www.linkedin.com/in/kathrin-benkenstein).

## LÄNDER- UND HEIMATKUNDE / STADTKULTUR

### (Frauen-)Leben im Iran

#### Gastfreundschaft in politisch schwierigen Zeiten – Bildvortrag

Im Jahr 2023 reiste Sabine Weller für ein Jahr in den Iran. Der Standort ist im Bundesland Fars, einem Dorf namens Mahmoud Abad zwischen Isfahan und Shiraz auf 2300 Höhenmetern. Draußen in der Steppe des Hochlandes, ca. 7 km vom nächsten Ort entfernt, lädt ein kleiner umgebauter Schafstall zum Verweilen und Entspannen ein. Meist reiste sie mit ihrem Mann (Iraner). Es kam zu vielen unverhofften Situationen, in denen sie die iranische Gastfreundschaft immer wieder überraschte. Besucht wurden historische Orte und Städte,

Nomadenstämme und kulturelle Festlichkeiten. Sie lernte und vertiefte Kenntnisse über Traditionen und Lebensweise. An diesem Abend berichtet sie über ihre Erfahrungen und Begegnungen in diesem traumhaft schönen Land.

**10908 Künzelsau Freitag, 24.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Sabine Weller, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. Inkl. Tee und kleinen kulinarischen Verführungen.

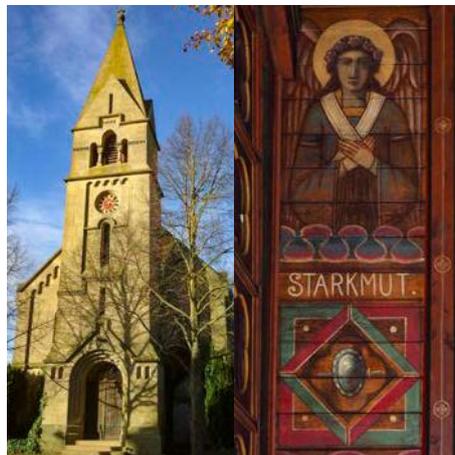


© Privat

### St. Bartholomäus, Weldingsfelden und Herz-Jesu-Kapelle, Seidelklingen Kirchenführungen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10909 Niedernhall Freitag, 19.09.25**  
16:30-18 Uhr, mit Birgit Siller, Treffpunkt: St. Bartholomäuskirche, Weldingsfelden, 5 €.



© Privat

### Höhlen- und karstkundliche Exkursion bei Braunsbach

Auf einer rund 4 km langen Wanderung erkunden wir faszinierende Dolinen, geheimnisvolle Schachthöhlen, mystische Bachschwinden und imposante Abrissklüfte. Begleitet wird die Tour von spannenden geologischen und historischen Informationen sowie packenden Höhlenerlebnis-Geschichten. Ein besonderes Highlight: Es besteht die Möglichkeit, eine Naturhöhle hautnah zu entdecken - ein unvergessliches Abenteuer für alle, die die verborgenen Wunder der Erdgeschichte erleben möchten! Edwin Karl betreibt seit 35 Jahren aktiv die Höh-

lenforschung. Bei der Anmeldung erhalten Teilnehmende einen Link mit Lageplan. Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin. Ein Ersatztermin wird bekannt gegeben. Eigenanreise. Bitte mitbringen: schmutzverträgliche Wanderkleidung, Stirn- oder Taschenlampe, Helm (sofern vorhanden) und alles für ein gemütliches gemeinsames Picknick.

**10911 Künzelsau Sonntag, 28.09.25**  
12-17 Uhr, mit Edwin Karl, Treffpunkt Wertwiesen, 20 €. Jugendliche ab 14 Jahren, Gebühr: 18 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e.V.



© Edwin Karl

## Märchenwanderung

### Für Erwachsene, Familien und Kinder

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10915 Dörzbach Samstag, 04.10.25**  
14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Wanderparkplatz Kapellenweg / Richtung Kapelle St. Wendel, von Dörzbach aus kommend, 7 €.

## Sindringen Stadtführung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10917 Forchtenberg Freitag, 10.10.25**  
16-18 Uhr, mit Thomas Hartmann, Treffpunkt: Bushaltestelle Krone Sindringen, 7 €.

## Archäologische Zeitreise

### Auf den regionalen Spuren des Rätsels von Unterregenbach

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10919 Muldingen Sonntag, 12.10.25**  
14-15 Uhr, mit Hans-Jörg Wilhelm, Treffpunkt: vor der Kirche in Unterregenbach, 7,50 €.

## Eine Safari-Reise in Uganda

### Filmvortrag

Die „Perle Afrikas“ wurde Uganda einst vom englischen Premier Winston Churchill genannt. Es gehört mit seinem wunderschönen, mannigfaltigen Landschaftsbild, seinem Reichtum an Flora und Fauna und seinen freundlichen Menschen zu einem der faszinierendsten Reiseländer Afrikas. Der Dozent bereiste das Land 2019 und besuchte ver-



# Wissen und Orientierung

schiedene Tier-Reservate und Naturparks in denen er die Landschaften und vor allem die vielfältige Tierwelt in ihrem natürlichen Umfeld erleben konnte. Das „Highlight“ bildeten die Berggorillas im Bwindi Nationalpark. Wenn Sie die Abenteuer miterleben wollen, schauen Sie sich diesen Vortrag an.

**10921 Künzelsau Donnerstag, 16.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Rudolf Rapp, Hermann-Lenz-Haus, 5 €.



© Privat

## Führung Messbach Schlosspark und Mosterei Schmeißer

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10923 Dörzbach Samstag, 18.10.25**  
14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Meßbach, Schlosspark von Palm, 5 €.

## Die Magie der Sperr- und Raunächte entdecken

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10927 Krautheim Montag, 17.11.25**  
17-19 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, 11 €. Zzgl. 8 € (Skript, Kohle, Räucherzeug, Zettelchen...).

## Hohenlohisch für Anfänger

„Dess lass i mir ned zwaamoal sochâ“  
Interaktiver Themenabend



© Privat

Hohenlohisch ist ein ostfränkischer Dialekt und die Weiterentwicklung der alt- und mittelhochdeutschen Sprache. Kein falsches Hochdeutsch. Der hohenlohische Dialekt ist ein Stück Kulturgut unserer Region und das Sprechen, das Verstehen des Dialekts kann dafür ein Bewusstsein schaffen. Vielleicht wollen Sie aber auch nur Einheimische besser verstehen, Ihren hohenlohischen Wortschatz erweitern oder ein Gedicht von Heinz Sausele? Eine

Einführung in den sprechenden Sprachatlas von Baden-Württemberg ist selbstverständlich inbegriffen. Der Kurs bietet einen unterhaltsamen, interessanten und abwechslungsreichen Abend.

**42701 Künzelsau Montag, 24.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Gisela Färber, Hermann-Lenz-Haus, 5 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

## Brauchtum in hohenlohischen Dörfern von Kärwe (Kirchweih) bis Lichtmess

Zwischen Kirchweih und Lichtmess gibt es in Hohenlohe ein großes Spektrum an Bräuchen, speziell in der Advents-, Weihnachts-, und Nachweihnachtszeit. In unserer Zeit des Strukturwandels in den Dörfern werden Bräuche immer stärker in den Hintergrund gedrängt. Wie die Unterschiede im Hohenloher Dialekt von Öhringen bis Creglingen sind, so unterscheidet sich auch das Brauchtum teilweise von Dorf zu Dorf. Bernulf Schlauch ist Hohenloher, im Jagsttal aufgewachsen und mit Hohenlohe bestens vertraut. U. a. war er 18 Jahre Redakteur beim Hohenloher Tagblatt, er ist der „Hohenloher Holunderzauberer“, Regionalbetreuer für Slowfood Mainfranken-Hohenlohe und Genussbotschafter für Hohenlohe in Baden-Württemberg. Er setzt sich seit vielen Jahren aktiv für Hohenlohe und seine Mundart ein.

**10928 Künzelsau Donnerstag, 04.12.25**  
19-20:30 Uhr, mit Bernulf Schlauch, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. VHS mit dem Verein für StadtGeschichte Künzelsau e. V.

## Jenseits von Kalkutta: Der Nordosten Indiens Multivision

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10929 Mulfingen Freitag, 21.11.25**  
19:30-22 Uhr, mit Alexander Brand, Kulturscheune Mulfingen, 9 €.



© Privat

## ZDF-Sendezentrum in Mainz und Mainzer Altstadt mit Weihnachtsmarkt Exkursion

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10931 Kupferzell Samstag, 06.12.25**  
9:35-21 Uhr, mit Martin Dilger, P+R-Parkplatz Westernach, 64,50 €. Kinder von 8 bis 17 Jahren: 49,50 €. Mit Volkshochschulen in der Umgebung.

## Fackelwanderung auf dem Pfad der Stille – Meditationsweg

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**10933 Mulfingen Sonntag, 18.01.26**  
18-20 Uhr, mit Franz Jakob, Lourdesgrotte/Grillhütte Zaisenhausen, 8 €. Zzgl. 6 € für Fackel.

## NATURWISSENSCHAFTEN

### Kunstwerk Feder

Geniale Erfindung der Evolution  
Vortrag mit Bildern

Federn schmücken, wärmen und ermöglichen den Vogelflug. Woher kommen sie, wie nutzen die Vögel sie und was macht sie so besonders? Lassen Sie sich faszinieren von einem Wunder der Natur.

**11052 Künzelsau Freitag, 16.01.26**  
19-21 Uhr, mit Cornelia Paukert, Hermann-Lenz-Haus, 8 €.

**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.

### 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



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 VERANSTALTUNGEN

### Die Farben des Winters

Lesung mit Hiltrud Baier



© Privat

© Oktopus Verlag

Wenn die Hamburger Grafikerin Nova Sarri nach Inspirationen für ihre Buchcover sucht, denkt sie an die Farben in Lappland. Früher hat sie dort jede Ferien bei ihrem Vater Juhan und seiner neuen Familie verbracht. Es sind ihre schönsten Kindheitserinnerungen: ihr Vater, dem sie bei der Pflege der Rentiere helfen durfte, ihre »Bonusmama« Kristin, die warme Mützen für sie strickte, und Kaspar, ihr körperlich beeinträchtigter Stiefbruder, der sich im Schlitten dicht an sie schmiegte. Dass mit dem Tod ihres Vaters auch der Kontakt zum Rest der Familie abbrach, ist für Nova bis heute schwer zu verkraften. Weder von Kristin noch von Kaspar hat sie je wieder gehört. Als ein Brief aus Nordschweden Nova zur Testamentseröffnung ihres Vaters einbestellt, glaubt sie an eine Verwechslung. Schließlich ist Juhan nicht vor zwei Wochen gestorben, wie der Notar behauptet, sondern vor mehr als zwanzig Jahren. Nova macht sich auf den Weg nach Nordschweden. Eine Reise, die ihr Leben von Grund auf verändert.

**20120 Künzelsau Montag, 29.09.25**  
19:30-21 Uhr, mit Hiltrud Baier, Hermann-Lenz-Haus, 10 €. Abendkasse: 12 €. VHS mit dem Verein Frauen helfen Frauen e. V.

### Literatur am Abend

Mascha Kaléko  
„Sozusagen grundlos vergnügt“

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20127 Dörzbach Freitag, 10.10.25**  
19-21 Uhr, mit Karin Friedle-Unger, Bürger-saal in Dörzbach, 16 €.

### Eine weihnachtliche Lesung mit Gitarrenmusik

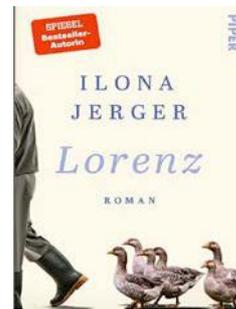
Diese Veranstaltung vereint Texte aus 2500 Jahren Literaturgeschichte - nachdenklich, humorvoll, christlich-biblich, literarisch oder philosophisch. Alle ausgewählten Werke greifen auf ihre eigene Weise das Thema Weihnachten auf. So findet jeder etwas, das ihn berührt oder besonders anspricht. Die Vielfalt an Texten rund um Weihnachten ist enorm. Doch an diesem Abend treten Autoren in Erscheinung, die Sie hier vielleicht nicht erwarten würden - darunter Agatha Christie, Wolfgang Borchert und Joachim Ringelnatz. Lassen Sie sich überraschen! Damit die Worte nachklingen und eine harmonische Verbindung zwischen Hören und Lesen entsteht, wird zwischen den Texten immer wieder mal ein Stück klassische Gitarrenmusik zu hören sein - ein stimmungsvolles Erlebnis zur Weihnachtszeit.

**20155 Künzelsau Montag, 01.12.25**  
19:30-21 Uhr, mit Roland Uhlenbruck, Frieder Uhlenbruck, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

## LITERARISCHE PRAXIS

### Lesekreis - über Bücher sprechen - Leseerfahrung 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



© Piper

kann. Als erste Leseempfehlung steht Ilona Jergers biografischer Roman „Lorenz“ auf dem Programm. Es geht um den Verhaltensforscher und Nobelpreisträger Konrad Lorenz, der unter anderem

mit seinen Beobachtungen an Graugänsen berühmt wurde. Alle weiteren Bücher legen wir dann zusammen fest. Neugierige Mitlesende sind jederzeit willkommen.

**20125 Künzelsau Mittwoch, 08.10.25**  
Mittwochs, 08.10.25, 05.11.25, 10.12.25, 14.01.26, jeweils 19:30-21 Uhr, mit Peter Kovacs, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 15 €.

### Kreatives Schreiben

Lust auf Schreiben, aber keine Gelegenheit oder Idee? Dieser Kurs richtet sich an Neugierige mit und ohne Schreiberfahrung. Über kreative Schreib- und literarische Impulse lassen wir kurze und kürzeste Texte entstehen, die uns vielleicht selbst überraschen.

**20130 Künzelsau Freitag, 07.11.25**  
Freitag, 07.11.25, 19-21 Uhr, Samstag, 08.11.25, 11-16 Uhr, mit Dr. Jenny Wozilka, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 50 €.



© Pixabay



## TANZPRAXIS

### Rock the Billy

Rock the Billy ist ein junges Tanzkonzept, welches den Trend in Richtung Swing-Tänze legt. Die Kombination aus Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly macht diese Form von Fitness zu einem einzigartigen Erlebnis. Rock the Billy ist Training, das Spaß macht und für jeden geeignet ist. Der gesamte Körper wird trainiert, ohne es wirklich zu merken. Egal, ob jung oder alt, aktiver Tänzer oder Beginner, Rock the Billy ist für jeden geeignet, der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Getränk.

**20540 Künzelsau Montag, 22.09.25**  
*Montags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 46 €.*

### 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.

**20542 Künzelsau Montag, 03.11.25**  
*Montags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 46 €.*

### 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 Müntzuch), Getränk, evtl. Schreibmaterialien.

**20546 Künzelsau Mittwoch, 24.09.25**  
*Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 64 €.*

### 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 Müntzuch), Getränk, evtl. Schreibmaterialien.

**20548 Künzelsau Mittwoch, 24.09.25**  
*Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 95 €.*

**20550 Künzelsau Mittwoch, 07.01.26**  
*Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 57 €.*

### Fit durch Tanzen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20552 Schöntal Donnerstag, 25.09.25**  
*Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.*

**20554 Schöntal Donnerstag, 06.11.25**  
*Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.*

**20556 Schöntal Donnerstag, 15.01.26**  
*Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 6 Termine, 40 €.*

### Dein Körper in Bewegung

#### Fitness-Dance-Kurs

Der Fitness-Dance-Kurs ist ein Programm, das Elemente aus Tanz und körperlichem Training kombiniert, um ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis zu bieten. Der Kurs richtet sich an Frauen und hat das Hauptziel, die körperliche und geistige Gesundheit durch rhythmische und dynamische Bewegungen zu fördern, die von verschiedenen Tanzstilen wie Pop Dance, Jazz Dance, Lateinamerikanischem Tanz und dehnenden Übungen, inspiriert vom Yoga, beeinflusst sind. 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

**20560 Künzelsau Dienstag, 13.01.26**  
*Dienstags und Donnerstags, 18-19:15 Uhr, mit Elézia Lopes Borges de Melo, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 69 €.*

## KUNST- / KULTURGESCHICHTE

### Kunstfrühstück

#### Der Künstler im Atelier

Im Laufe der Kunstgeschichte tauchen immer wieder Darstellungen auf, die den Künstler bei der Arbeit zeigen. Dabei geht es meist nicht um das Abbild einer realen Situation, sondern um eine grundsätzliche Auseinandersetzung darüber, was denn Kunst eigentlich ist. Je nach Epoche wird dies anders interpretiert und findet in oftmals komplexen Kunstwerken seinen Niederschlag. *Jeweils 9:30-11 Uhr, mit Ursula Angelmaier, Hermann-Lenz-Haus, 12 €.* Inkl. Kaffee/Tee und Butterbrezel. Hybridveranstaltung, Teilnahme in Präsenz oder online möglich.

### Lukas malt die Madonna



© Wikimedia

Der Legende nach soll der Evangelist Lukas die Madonna gemalt haben. Gerne verwenden Künstler dieses Thema, um selbst in die Rolle des Lukas zu schlüpfen - eine Möglichkeit, ihre eigene Tätigkeit zu überhöhen.

**20616 Künzelsau Dienstag, 14.10.25**

### Jan Vermeer: Die Malkunst (1666)

Die vielen detailgenau wiedergegebenen Dinge in Jan Vermeers Gemälde geben interessante Einblicke in die Niederlande des 17. Jahrhunderts. Doch um das eigentliche Thema des Bildes wird noch immer gerätselt.

**20618 Künzelsau Dienstag, 11.11.25**

### Gustav Courbet: Das Atelier (1855)

Courbet, Hauptvertreter des französischen Realismus, will mit seiner figurenreichen Szene im Atelier die großen gesellschaftlichen Umbrüche des 19. Jahrhunderts thematisieren.

**20620 Künzelsau Dienstag, 09.12.25**



## Die Porträtgalerie im Schloss Langenburg Kunstexkursion

In den Räumen von Schloss Langenburg befinden sich zahlreiche beeindruckende Porträts. Wer sind diese Herrschaften? Wann und wie lebten sie? Was verraten uns die Bildnisse über ihre Persönlichkeit? Nach der Führung durch die "Damengalerie" im letzten Jahr laden Ursula Angelmaier und Axel Dittrich wieder zu einem spannenden Rundgang ein, bei dem auch einige Herren und Kinder in den Fokus geraten.

**20622 Künzelsau Sonntag, 28.09.25**  
14:30-15:30 Uhr, mit Ursula Angelmaier, Treffpunkt: Langenburg vor dem Schloss, 15 € inkl. Eintritt und Führung.

## Kunsthalle Mannheim Exkursion

Auf dem Programm steht sowohl eine Führung durch die aktuelle Sonderausstellung "Kirchner, Lehbruck, Nolde - Geschichten des Expressionismus in Mannheim" als auch eine Überblicksführung zur Architektur der Kunsthalle sowie zu den Highlights der Dauerausstellung. Abfahrt mit dem Bus ist in Crailsheim mit Zwischenhalten beim P+R Westernach (8:35 Uhr). Nach Ankunft bei der Kunsthalle gegen 10:30 Uhr teilt sich die Gruppe gleichmäßig auf. Um 11 Uhr beginnt die erste Führung. Die Rückfahrt erfolgt um 16 Uhr (Ankunft in Westernach gegen 18:30).

**20624 Samstag, 15.11.25**  
8:35-19 Uhr, Westernach, Parkplatz, 74 €. Mit der VHS Crailsheim.

## ARCHITEKTUR

### Innenarchitektur als Kunstform

#### Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept – Online

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Sie bauen oder gestalten Ihr Zuhause um und sind sich unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte sowie 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. Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone). Bitte bereithalten: Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse. Fotos des Raumes, den sie umgestalten möchten.

**20650 Künzelsau Donnerstag, 06.11.25**  
Donnerstags, 19-20:30 Uhr, mit Franziska Schlecht, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 4 Termine, 55 €.

## MALEN / ZEICHNEN / DRUCKTECHNIK

### Aquarellieren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

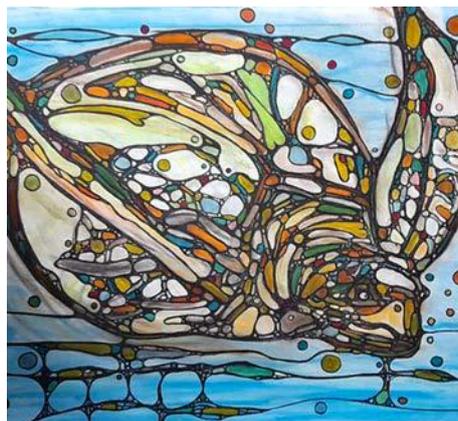
**20740 Mulfingen Donnerstag, 18.09.25**  
Donnerstags, 19-21 Uhr, mit Gaby Rühling, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 10 Termine, 110 €.

### Kreide – Kreise – Kunst:

#### Meditatives Malen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20754 Krautheim Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Martina Tür, Musikschule - Wolfgangstraße 50, Krautheim, 3 Termine, 36 €. Zzgl. Materialkosten von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.



©Tür

### Perspektive und Räumlichkeit im Bild

Alles um uns herum ist dreidimensional. Wenn wir ein Bild oder eine Zeichnung anfertigen, werden diese drei Dimensionen auf zwei reduziert. Es wird uns eine Illusion von Räumlichkeit "vorgespült". Wie geht das? Wie wirkt mein Bild räumlich, wie bekommt es Tiefe und wie werden Dinge darauf "greifbar"? Woher weiß ich, wie groß Figuren sind

und welche weiter hinten stehen? Wie sieht die Welt von oben aus? Viele Fragen, welche nach Antwort rufen. Alle Fragen klären wir in diesem Kurs. Mit vielen zeichnerischen Aufgaben und anschaulichen Erklärungen lernen wir etwas über die Darstellung von Räumlichkeit, perspektivischen Gesetzen u.v.m. – Ein spannender Kurs, denn alles ist nur eine Frage der Perspektive und des Standpunktes! Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift HB, B2, B4, Radiergummi, Lineal, evtl. Buntstifte.

**20756 Künzelsau Freitag, 10.10.25**  
Freitags, 18:30-21:20 Uhr, mit Katharina Schneider, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 132 €.

### Grundlagenkurs Zeichnen

#### Einstieg ins richtige Zeichnen und das Erlernen unterschiedlicher Zeichentechniken

Anhand einer Vielzahl von Übungen und Aufgaben in unterschiedlicher Herangehensweise, wie dem Zeichnen der Realität, aber auch dem intuitiven, "spielerischen", lockeren Ansatz gehen wir das Thema an. Dinge wie Größenverhältnisse, Zeichnen nach der Natur oder von Fotos, die Auswahl des richtigen Bildausschnitts, Dreidimensionalität, Licht und Schatten sind nur einige Punkte, die wir uns zum Kursinhalt machen. Wir arbeiten mit Papier und Bleistift, lernen aber auch andere Materialien wie Grafitstifts, Kohle etc. kennen. Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3, Radiergummi, Knetgummi

**20758 Künzelsau Donnerstag, 06.11.25**  
Donnerstags, 9:30-12:30 Uhr, mit Katharina Schneider, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 168 €.



©Schneider

### Einführung ins figürliche Zeichnen

#### Der Mensch als Zeichenmotiv

Ein Bild bekommt Leben, indem es mit Menschen versehen wird. Meist befinden sich jedoch keine Figuren im Bild, da man sich nicht so sicher mit deren Darstellung ist. An einer Person fallen uns sofort alle Zeichenfehler auf, denn wir kennen den mensch-



© Schneider

lichen Körper in- und auswendig. Jede Proportion muss stimmen. In unserem Workshop möchte ich Sie auf unterschiedliche Weise an die Figur heranführen. Wir machen viele Übungen, denn Übung macht

bekanntlich den Meister! Es erwarten Sie Aufgaben mit intuitivem Ansatz, mit unterschiedlichen grafischen Mitteln und zum Erlernen von Proportionen. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte HB, B2, B4, Radiergummi, Kugelschreiber, Fineliner.

**20762 Künzelsau Freitag, 16.01.26**  
Freitag, 16.01.26, 18:30-21:30 Uhr, Samstag, 17.01.26, 10-16 Uhr, mit Katharina Schneider, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 84 €.

## Farbenlehre

**Jetzt wird es bunt – endlich richtig Farben mischen**

Dieser Kurs vermittelt den Umgang mit der Farbe. Die Farbenlehre wird ausführlich erklärt, Verwandtschaften werden erläutert, Farbkontraste erarbeitet. All diese Dinge beruhen auf der Farbphysik. Aber keine Angst, es wird nicht hoch wissenschaftlich, sondern anhand von fundierten Übungen lernen wir das Mischen von Farben und schärfen unseren Blick. Am Ende des Kurses sollten wir nicht mehr im Dunkeln tappen, sondern alles ist bunt und klar. Bitte mitbringen: Aquarellfarbe, notfalls auch Acryl. Ansonsten benötigen wir dickes Malpapier (Aquarellmalblock) und die Grundfarben (Zitronengelb, Magenta, Cyan/Primärbau), 2 Pinsel, Bleistift, Lineal.

**20769 Künzelsau Freitag, 30.01.26**  
Freitag, 30.01.26 18:30-21:30 Uhr, Samstag, 31.01.26 10-16 Uhr, mit Katharina Schneider, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 84 €. Das Material kann auch gegen Gebühr im Kurs bezogen werden.



© Ikas

## Encaustic

**Malen mit heißem Wachs**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20770 Mulfingen Samstag, 07.02.26**

13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-

von-Lipp-Schule Mulfingen, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

**20772 Mulfingen Samstag, 28.03.26**  
13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

## PLASTISCHES GESTALTEN

### Töpfern für Erwachsene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20814 Niedernhall Donnerstag, 16.10.25**  
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.

### Töpfern für Erwachsene 2

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20815 Niedernhall Dienstag, 28.10.25**  
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.

### Weihnachtliche Keramik bemalen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20817 Krautheim Donnerstag, 06.11.25**  
14-16 Uhr, mit Diana Gutemann, Eduard-Knoll-Wohnzentrum, 18 €. Materialkosten: 9 € für 1 Kugel und 1 Anhänger, zahlbar an die Kursleitung.

### Mosaik – Herz zum Valentinstag

Herzen und andere kreative Motive (z. B. eine Schnecke) 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. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Noppenfolie zum Verpacken des Werkstücks.

**20869 Künzelsau Samstag, 14.02.26**  
Samstag, 14.02.26 13-18 Uhr, mit Manuela Landig, Hermann-Lenz-Haus, 48 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 22 €, zahlbar an die Kursleitung.

Besuchen Sie unsere Website: [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)



© VHS

## 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.

**20915 Künzelsau Freitag, 26.09.25**  
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 44 €.



© Pixabay

### Aufbaukurs für Nähanfänger mit ein wenig Näherfahrung

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

**20916 Künzelsau Freitag, 24.10.25**  
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 44 €.



## Patchwork-Kurs: Kosmetiktäschchen nähen

### Näherfahrung wünschenswert

Wir nähen ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Wenn Sie bereits ein wenig Erfahrung im Nähen 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, 09.01.26**  
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Miriam Egner, Begegnungsstätte, Hallstattweg 34, 3 Termine, 44 €.

## Nähkränzchen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20919 Forchtenberg** **Freitag, 06.02.26**  
17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 27 €.

## Nähkurs für Anfänger

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20920 Dörzbach** **Samstag, 17.01.26**  
14-18 Uhr, mit Inge Arnold, Bürgersaal in Dörzbach, 29 €.

## Makramee: Blumenampel

### Traditionelle Knotentechnik Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20922 Dörzbach** **Freitag, 24.10.25**  
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 26 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €), zahlbar an die Kursleitung.

## Makramee: Weihnachtsdeko

### Traditionelle Knotentechnik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20924 Krautheim** **Samstag, 08.11.25**  
15-18 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Musikschule - Wolfgangstraße 50, Krautheim, 26 €. Material je nach Verbrauch (ca. 10 €), zahlbar an die Kursleitung.



© Landwehr

## Makramee: Windlicht

### Traditionelle Knotentechnik -

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20926 Niedernhall** **Mittwoch, 28.01.26**  
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 26 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €), zahlbar an die Kursleitung.



© Landwehr

## Stirnband häkeln oder stricken

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**20955 Mulfingen** **Freitag, 07.11.25**  
Freitag, 07.11.25 18-20:30 Uhr, Freitag, 21.11.25 18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Rathaus Ailringen, 2 Termine, 30 €.

## SCHRIFT UND PAPIER

## Weihnachtliche Handletterings

Informationen siehe Außenstelle/Website.



© Privat

### 21016 Kupferzell

**Freitag, 21.11.25**  
18-21 Uhr, mit Manuela Riegler, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 58 €.

## Schönschreiben - Schönschrift

### Für Weihnachten, Kalender und besondere Anlässe

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21019 Dörzbach** **Samstag, 22.11.25**  
14-17 Uhr, mit Georg Krax, Bürgersaal Dörzbach, 24 €. Zzgl. Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.



© inkdrop

## Basteln von Transparentsternen

Wenn die Tage kürzer werden und es draußen kälter und nebliger wird, kann man buntes Papier holen und Sterne gestalten. Gemeinsam wollen wir in der heimeligen Atmosphäre des Waldorfindergartens transparente Fenstersterne falten.

**21020 Künzelsau** **Montag, 24.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Tanja Kranich, Margot Ott-Meixner, Waldorfindergarten Morsbach, Kurze Gasse 11. Gebührenfrei. VHS mit dem Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik e.V.

## FLECHTEN

## Meisenknödelrad aus Weide



© Hafner

In der Rasseltechnik flechten wir ein Meisenknödelrad mit einem Durchmesser von ca. 20 cm. Als Hilfsmittel dient ein Eimer (wird gestellt). Auf der Vorder- bzw. Rückseite wird der "Ninsen/Sternboden" angebracht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Über das Ergebnis dieses Abends - die von Ihnen gestaltete Futterstelle - freuen sich die Meisen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitsschürze, gute und scharfe Gartenschere, Meterstab, mittlerer Hammer.

**21022 Künzelsau** **Samstag, 04.10.25**  
13:30-15:30 Uhr, mit Anna Hafner, Hermann-Lenz-Haus, 18 €. Zzgl. Materialkosten, 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

**21024 Dörzbach** **Mittwoch, 08.10.25**  
Mittwoch, 08.10.25 19-22 Uhr, mit Anna Hafner, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 26 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

## Korb am Stock

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21024 Dörzbach** **Mittwoch, 08.10.25**  
Mittwoch, 08.10.25 19-22 Uhr, mit Anna Hafner, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 26 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

## Fahne aus Weide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21026 Krautheim** **Dienstag, 28.10.25**  
Dienstag, 28.10.25 19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Musikschule - Wolfgangstraße 50, Krautheim, 18 €. Zzgl. Materialkosten von 12 €, zahlbar an die Kursleitung.

## Sterne aus Weide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21028 Schöntal** **Donnerstag, 13.11.25**  
19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Pfarrscheune



# Kultur und Kreativität

Sindeldorf, 18€. Zzgl. Materialkosten von 15€, zahlbar an die Kursleitung.



© Privat

## Weidenkugel flechten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21030 Dörzbach** **Samstag, 29.11.25**  
14-17 Uhr, mit Karin Öchslen, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 26 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

## Weidenkugel flechten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21032 Mulfingen** **Mittwoch, 21.01.26**  
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 26 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 10 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Lieboner

## 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.

## HOLZ

### Vom Brett zur Kiste

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21037 Krautheim** **Freitag, 10.10.25**  
14:30-16 Uhr, mit Georg Vogel, Treffpunkt: Gemeindehalle Eberstal. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Spende willkommen.

## Drechseln

### Eine alte Handwerkskunst neu entdeckt

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

**21040** **Samstag, 24.01.26**  
9-16 Uhr, mit Andreas Ströbel, Werkstatt Drechseln, Dorfstr. 8, 74599 Schönbronn, 175€. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Ströbel

## METALL

### Nachhaltiger Schmuck zu Weihnachten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**21065 Dörzbach** **Samstag, 08.11.25**  
10-14 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles, Kirchbergweg 15, Ailringen, 50 €. Zzgl. Materialkosten je nach Bedarf für Lot, Ösen etc., zahlbar an die Kursleitung. Parken an der St. Martinuskirche/Friedhof.

### Kreativ-Schweißkurs

Im Kurs entstehen Figuren, Objekte, Skulpturen, Stelen, Plastiken, Bilder, Tiere, Möbel und Lampen aus Stahl. Sie werden dabei fachkundig in das Handwerk, in den sicheren Umgang mit den Maschinen und in den Prozess der Gestaltung begleitet. Schöne Atelierräume mit Garten stehen zur Verfügung. Alle Maschinen und Werkzeuge werden gestellt. Wir verwenden Schrott vom Schrottplatz sowie neues Material aus dem gut sortierten Lager. Am Ende des Workshops nehmen Sie außer jeder Menge fachmännischer Kenntnisse und

der kreativen Erfahrung Ihr ganz persönlich gestaltetes Werk mit nach Hause. Bei Anmeldung erfolgen die Informationen zur Materialliste. Jede Person hat während des Kurses einen eigenen Helm und eine eigene Ausstattung. *Direkt an die Kursleitung zahlbar: Werkstattverbrauch 23 € pro Tag plus neues Eisen und Schrott nach Verbrauch. Tagesverpflegung wahlweise: 23 €.*

**21072 Künzelsau** **Freitag, 10.10.25**  
Freitag, 10.10.25, Samstag, 11.10.25, 9:30-18 Uhr, mit Beate Binder, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach, 2 Termine, 190 €. Die Buchung einzelner Tage ist ebenfalls möglich: 1 Tag: 99 €; 2 Tage: 190 €.



© Binder

### Kreativ-Schweißkurs

#### Mit Schrottplatzbesuch

**21074 Künzelsau** **Mittwoch, 12.11.25**  
Mittwoch, 12.11.25, Donnerstag, 13.11.25, Freitag, 14.11.25, Samstag, 15.11.25, jeweils 9:30-18 Uhr, mit Beate Binder, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach, 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 im Alter zwischen 14 und 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 „Foto-



schätze" 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, 17.10.25**  
15-18 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Treffpunkt: vor dem Hermann-Lenz-Haus, 49 €.



© Freepic

## Fotografische Bildanalyse: Lerne sehen, was zählt

Dieser Kurs ist ideal, wenn Sie Ihre Fotografie reflektieren und weiterentwickeln möchten – egal, ob Sie mit einem Smartphone oder einer Digitalkamera arbeiten, ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Übersicht von Foto-Kategorien, anhand der Sie Ihre eigenen Bilder auswählen und vorab bei der Dozentin einreichen können. Während des Kurses betrachten wir gemeinsam Ihre Fotos und analysieren sowohl technische Aspekte als auch gestalterische Elemente. Besonderes Augenmerk legen wir auch auf die emotionale Wirkung Ihrer Bilder: Welche Botschaften und Stimmungen transportieren sie? Wie kann ich diese Wirkung noch vertiefen? Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihren fotografischen Blick zu schärfen und Ihren eigenen Stil gezielt weiterzuentwickeln. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

**21130 Künzelsau Freitag, 24.10.25**  
17-20 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Hermann-Lenz-Haus, 49 €.



© www.art-efact.de

## Dias digitalisieren und Bilddaten archivieren

### Analoge Fotoschätze erhalten

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

**21131 Künzelsau Donnerstag, 29.01.26**  
18-21 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Hermann-Lenz-Haus, 49 €.



© www.art-efact.de

## MUSIKALISCHE PRAXIS

### Gitarren-Crashkurs für Anfänger

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

**21314 Künzelsau Mittwoch, 08.10.25**  
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Achim Auerbach, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 115 €.

Bitte melden Sie sich auch zu gebührenfreien Veranstaltungen an!  
Telefon 07940 9219-0 oder  
per E-Mail: info@vhskuen.de



© Pixabay

### Blues Harp Mundharmonika

#### Aufbaukurs III

Dieser Kurs richtet sich an Absolventen des Grundkurses und des Aufbaukurses. Wiedereinsteiger aus anderen Kursen sind herzlich willkommen. Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie schon etwas Erfahrung mit dem Instrument haben und saubere Einzeltöne spielen können. Techniken für Fortgeschrittene (Vamping, Bending, Splits, Dirty Notes) werden demonstriert und in der Gruppe gemeinsam geübt. Es werden komplette Songs gelernt, um sich ein Repertoire aufzubauen. Wir spielen gemeinsam und ohne Leistungsdruck auf einer diatonischen Mundharmonika in Richter-Stimmung (10 Kanäle) in C-Dur. Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund. Notenkenntnisse sind für die Mundharmonika-Kurse nicht erforderlich. Die Teilnehmenden erhalten Übungsstücke im Tabulaturensystem. Zum Üben empfiehlt der Dozent die Nutzung der dazugehörigen Audio-CDs, die bei ihm erworben werden können. Fragen zum Kenntnisstand können vorab mit dem Dozenten besprochen werden.

**21316 Künzelsau Freitag, 10.10.25**  
13-18 Uhr, mit Bernd Schwarz, Hermann-Lenz-Haus, 65 €.

### Cajón – Schlagzeug in der Kiste

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



**21318 Künzelsau** **Sonntag, 12.10.25**  
14-17:30 Uhr, mit *Ralph Gaukel*, Hermann-Lenz-Haus, 44 €. Leihgebühr von 5 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Gaukel

## Veeh-Harfe für Anfänger

**Schnupperkurs**  
**Gemeinsames Musizieren im Alter**

Musik kennt kein Alter – Sie möchten gemeinsam musizieren, ohne ein Instrument gelernt 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 geschoben, sodass jeder sofort loslegen kann. Die Veeh-Harfe begeistert mit beruhigenden Klängen und bietet Spielspaß von Volksliedern bis hin zu Konzertstücken. Es kann solistisch 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 erlernen möchten. Zzgl. *Miete für eine Harfe von 25 € im Monat – bitte bei der Anmeldung angeben – und zzgl. Notenmaterial.*

**21321 Künzelsau** **Dienstag, 13.02.26**  
Dienstags, 14-15:30 Uhr, mit *Susanne Weiß*, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 75 €.

**21320 Dörzbach** **Donnerstag, 02.10.25**  
Donnerstags, 19:30-21 Uhr, mit *Wolfgang Bork*, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 5 Termine, 75 €.



© Theo Hartogh: Hermann Veeh spielt auf der 37-saitigen Veeh-Harfe.

## Afrikanisches Trommeln

**Für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Informationen siehe Außenstelle/Website.  
*Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Niedernhall, Mensa, 10*

*Termine, 116 €. 5 € für Kopien, zahlbar an die Kursleitung. Ebenso die Leihgebühr bei Bedarf (30 € pro Trommel).*

**21323 Niedernhall** **Samstag, 04.10.25**

**21324 Niedernhall** **Samstag, 10.01.26**



© Pixabay

## Afrikanisches Trommeln

**Für Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger**

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

**21325 Künzelsau** **Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit *Mayowa Babatunde*, Georg-Wagner-Schule am Kocher, 9 Termine, 69 €.

**Materialkosten** bezahlen Sie bitte immer **in bar direkt an die Kursleitung.**

### Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:  
[www.vhs-kuen.de/newsletter-abo](http://www.vhs-kuen.de/newsletter-abo)

Verschenken Sie einen VHS-Kurs. Gutscheine sind erhältlich unter [info@vhskuen.de](mailto:info@vhskuen.de)  
Besuchen Sie bitte unsere Website mit tagesaktuellen Informationen: [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.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.



Werde  
Kursleiter  
[www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)

### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen

**Anmeldungen ob telefonisch, persönlich, per Mail oder über die Webseite sind verbindlich.** Bitte notieren Sie sich alle Ihre Termine.

#### Abmeldungen

Diese können nur bei der VHS Geschäftsstelle oder bei den Außenstellen vorgenommen werden. Kursleiter nehmen keine Abmeldungen entgegen.

Bis 5 Arbeitstage vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn ist eine Abmeldung ohne Gebühr möglich. Danach ist die komplette Kursgebühr zu bezahlen.

Fernbleiben ist keine Abmeldung.

Falls Sie aus Krankheitsgründen zurücktreten müssen, melden Sie sich bitte sofort unter Vorlage eines ärztlichen Attestes bei der VHS-Zentrale ab.

**Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.**

Bitte erteilen Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat oder bezahlen Sie bar oder per EC-Karte in unserer Geschäftsstelle.

Bei weiteren Fragen rufen Sie uns gerne an:  
Telefon 07940 9219-0



## 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, 22.09.25**  
Montags, 9-10:15 Uhr, mit Anette Gabrys, Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 55 €.

**30101 Waldenburg Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 8:45-10 Uhr, mit Anette Gabrys, Berufskolleg; 7 Termine, 55 €.

### Yoga

Yoga ist mehr als Bewegung - es ist ein Weg zu innerer Balance. Durch fließende Haltungen und bewusste Atmung entstehen Ruhe, Kraft und Klarheit. Stress weicht, Energie erwacht, der Geist wird frei. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

**30103 Künzelsau Montag, 15.09.25**  
Montags, 16:45-17:45 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 75 €.

**30104 Künzelsau Montag, 24.11.25**  
Montags, 16:45-17:45 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 75 €.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga stärkt Körper und Geist - sanfte Bewegungen, bewusster Atem, tiefe Entspannung. Die Übungen sind langsam, achtsam und für alle geeignet - unabhängig von Alter oder Fitness. So entsteht innere Ruhe und neue Lebenskraft.

**30105 Mulfingen Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Mulfingen, 10 Termine, 52 €.

**30107 Forchtenberg Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 70 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

**30108 Krautheim Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

**30109 Krautheim Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

**30110 Krautheim Freitag, 26.09.25**  
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

**30111 Waldenburg Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit N.N., Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 78 €.

**30112 Kupferzell Montag, 15.09.25**  
Montags, 17-18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 60 €.

**30113 Kupferzell Montag, 15.09.25**  
Montags, 18:30-19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 60 €.

**30114 Dörzbach Mittwoch, 03.09.25**  
Mittwochs, 18-19:15 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 70 €.

**30115 Dörzbach Mittwoch, 14.01.26**  
Mittwochs, 18-19:15 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 5 Termine, 35 €.

**30116 Dörzbach Mittwoch, 03.09.25**  
Mittwochs, 19:30-20:45 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 70 €.

**30117 Dörzbach Mittwoch, 14.01.26**  
Mittwochs, 19:30-20:45 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 5 Termine, 35 €.

**30118 Dörzbach Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 6 Termine, 48 €.

**30119 Forchtenberg Donnerstag, 15.01.26**  
Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 6 Termine, 42 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

**30120 Mulfingen Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 18:15-19:30 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

**30122 Mulfingen Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 19:45-21 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

**30125 Waldenburg Montag, 29.09.25**  
Montags, 18-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 105 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

### Hatha Yoga sanft

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30127 Waldenburg Montag, 29.09.25**  
Montags, 16:30-17:45 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 105 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

### Vinyasa Yoga

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30128 Krautheim Montag, 22.09.25**  
Montags, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johanniterhaus, 10 Termine, 70 €.

**30129 Künzelsau Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 17:30-18:45 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

**30130 Künzelsau Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 19-20:15 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

**30131 Niedernhall Freitag, 10.10.25**  
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 8 Termine, 96 €.

**30132 Niedernhall Freitag, 16.01.26**  
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 6 Termine, 72 €.



## Yogasana

Informationen siehe Außenstelle/Website.

### Für Frauen 50 + am Vormittag

**30135 Forchtenberg Mittwoch, 08.10.25**  
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bart-  
enbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine,  
72 €.

**30136 Forchtenberg Mittwoch, 14.01.26**  
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bart-  
enbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 36 €.

### Am Abend, für alle Interessierten

**30137 Forchtenberg Mittwoch, 08.10.25**  
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie  
Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termi-  
ne, 72 €.

**30138 Forchtenberg Mittwoch, 14.01.26**  
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie  
Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termi-  
ne, 36 €.

## Yoga

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30139 Forchtenberg Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev.  
Gemeindehaus Ernsbach, 12 Termine, 72 €.

**30140 Forchtenberg Dienstag, 20.01.26**  
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev.  
Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.

**30141 Forchtenberg Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev.  
Gemeindehaus Ernsbach, 12 Termine, 72 €.

**30142 Forchtenberg Dienstag, 20.01.26**  
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev.  
Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.

## Hatha Yoga

### Auf dem Stuhl

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30143 Forchtenberg Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele  
Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum,  
10 Termine, 70 €. VHS mit den Landfrauen  
Sindringen.

**30144 Forchtenberg Donnerstag, 15.01.26**  
Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele  
Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum,  
6 Termine, 42 €. VHS mit den Landfrauen Sin-  
dringen.

### Yoga auf dem Stuhl

Dass Yoga durchweg positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat, ist inzwischen durch viele Studien belegt. Yoga-Gruppen für Übergewichtige und Menschen mit Handicap gibt es jedoch nur wenige. Dabei ist Yoga besonders für diese Gruppen op-

timal. Denn jede Asana (Yoga-Haltung) kann individuell für die unterschiedlichen Bedürfnisse abgewandelt werden. Muskulatur und Sehnen werden sanft gedehnt, Nerven und Körper kommen zur Ruhe. Spezielle Übungen für Rücken- oder Arthrose-Beschwerden wirken schmerzlindernd und fördern die Beweglichkeit. Im Sitzen auf einem Stuhl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, und dicke Socken.

**30145 Künzelsau Montag, 22.09.25**  
Montags, 17:45-18:45 Uhr, mit Gabriele Deh-  
de, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

**30146 Künzelsau Montag, 22.09.25**  
Montags, 19-20 Uhr, mit Gabriele Dehde,  
Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

**30147 Muldingen Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 17-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Kultur-  
scheune Muldingen, 10 Termine, 60€.

## Yoga für junge Mütter

Durch die Schwangerschaft und die Geburt ist der Körper sehr beansprucht worden. Yoga für junge Mütter kann die Rückbildung nach der Geburt in vielfältiger Weise unterstützen: Körperübungen stärken die Beckenboden und Bauchmuskulatur. Bewusste Atmung entspannt. Daneben ermöglichen die Yoga-Übungen Rückenbeschwerden zu lindern und Organsenkungen vorzubeugen. Die Mütter können in diesem Kurs etwas für sich tun und dabei gleichzeitig ihr Baby mitbringen. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

**30148 Künzelsau Montag, 06.10.25**  
Montags, 10:30-11:30 Uhr, mit Tatjana Kux-  
hausen, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 45  
€.



© Freepik

## Yin Yoga mit Klang und Kakao-Ritual für Frauen

Yin Yoga kombiniert mit einem Kakao-Ritual - eine perfekte Gelegenheit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die bewusste Entscheidung, den Kakao in seiner reinsten Form zu genießen, macht dieses Ritual noch kraftvoller. Es ist faszinierend, wie die natürlichen Wirkstoffe des Kakaos das Wohlbefinden un-

terstützen und eine besondere Verbindung zu uns selbst schaffen können. Die Empfehlung, an diesem Vormittag auf Kaffee und Schwarztee zu verzichten, ist eine schöne Möglichkeit, sich voll und ganz auf die sanfte Energie des Kakao und die meditative Praxis des Yin Yoga einzulassen. Es entsteht ein Raum für Achtsamkeit und innere Ruhe, frei von äußeren Ablenkungen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ausreichend Wasser.

**30149 Künzelsau Samstag, 22.11.25**  
9-12 Uhr, mit Cinzia Faraci, Hermann-Lenz-  
Haus, 32 €. Zzgl. 8 € Materialkosten, zahlbar  
an die Kursleitung.



© Privat

## Yoga Tanz

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30150 Waldenburg Montag, 29.09.25**  
Montags, 16:45-17:55 Uhr, mit Mira Rischia  
Singh, Josef-Helmer-Schule, 4 Termine, 60 €.



© Privat

## 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's nicht um Perfektion und Choreographie, sondern um Spaß und Energie! Tanz und Musik muss man fühlen und erleben, dadurch entwickelt sich ein eigener Groove. Die Musik wird uns an weit entfernte



Orte dieser Welt führen und diese nah sein lassen. 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.

**30152 Künzelsau Samstag, 11.10.25**  
15-18 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Hermann-Lenz-Haus, 45 €.

## Lachyoga

### Lachen macht glücklich

Lachen tut jedem gut! Es hat eine kraftvolle Wirkung auf Körper und Geist. Lachyoga besteht aus Atemübungen, Streck- und Dehnübungen, gemischt mit pantomimischen Lachübungen, Klatschübungen und intensivem Blickkontakt. Ein entspannter, gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat. Körperliches und geistiges Wohlbefinden entsteht, sowie ein Gefühl der sozialen Nähe und Geborgenheit. Eine tolle Möglichkeit das Immunsystem zu stärken und gut gestimmt den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken.

**30155 Waldenburg Dienstag, 09.12.25**  
18-19:30 Uhr, mit Hermann Görz, Josef-Helmer-Schule, 22 €.

**30156 Künzelsau Dienstag, 20.01.26**  
18-19:30 Uhr, mit Hermann Görz, Hermann-Lenz-Haus, 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 möchten und Yoga auf eine sanfte, ganzheitliche Weise erleben möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme So-

cken, eine Matte, Kissen, dickere Decke oder Polster (Rolle).

**30158 Künzelsau Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 16:30-17:45 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 60 €.

## 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, 24.09.25**  
Mittwochs, 9:30-10:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 60 €.

## 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. 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, 23.10.25**  
Donnerstags, 16:30-17:45 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 60 €.



© Pixabay

## 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.

**30164 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Helga Lerch, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 82 €.

**30167 Künzelsau Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 9:30-10:45 Uhr, mit Helga Lerch, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 82 €.

## Feldenkrais® auf dem Stuhl

Speziell für Menschen, die die Bewegungen lieber im Sitzen ausführen möchten. Feldenkrais Bewegungen sind sehr klein und fein. Sie benötigen absolut keine körperliche Anstrengung – die Bewegungen werden erspürt und erlebt und Ihr Körper kann dadurch lernen, überflüssige Spannung loszulassen. Sie dürfen lernen, Ihren Körper ganz bewusst zu spüren und dem Schmerz den Rücken zu kehren, indem Sie mit jeder Feldenkrais® Stunde etwas beweglicher werden, sich leichter fühlen und geschmeidiger bewegen. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung und warme Socken.

**30166 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 16:30-17:45 Uhr, mit Helga Lerch, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 82 €.

## 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! Es 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, 24.09.25**  
Mittwochs, 19:15–20:30 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 12 Termine, 77 €.

## Meditation

### Eine Einführung mit mehreren Methoden

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

**30173 Künzelsau Samstag, 31.01.26**  
14–17 Uhr, mit Martin Noll, Hermann-Lenz-Haus, 40 €.

## Meditatives Zeichnen

### Zen-Tangeln



© Privat

Abschalten, Stress abbauen, Seele baumeln lassen und Zeit für sich selbst haben. Durch freies Zeichnen mit wiederkehrenden Mustern aus der Kombination von Punkten, Linien, Kurven und Kreisen entstehen wie durch Zauberhand wunderbare faszinierende kleine Bilder. Sie erhalten

im Kurs eine Menge Tipps, Tricks und Inspirationen, um die eigene Entspannung zu finden. Im Fokus steht die Freude am Tun und an den entstehenden einzigartigen Motiven. Hier muss man kein Künstler sein; das ist Wellness mit Stift und Papier und ein geniales Werkzeug

für Ruhe und Ausgeglichenheit! Gute Laune inklusive! Bitte mitbringen: 2–3 schwarze Stifte (Fine-Liner) mit verschiedenen Stärken, weißer Fotokarton, Schere, Lineal und Unterlage.

**30174 Künzelsau Montag, 13.10.25**  
Montags, 18:30–20:30 Uhr, mit Sabine Filser, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 20 €. Zzgl. Materialkosten 3 €.

## 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. Durch angeleitete Entspannungs-Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Eine Aufzeichnung erhalten Sie im Nachgang jeder Stunde zugeschiedt. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

**30184 Donnerstag, 02.10.25**  
Donnerstags, 18:30–19:30 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 10 Termine, 70 €.

### Entspannung und Meditation am Schreibtisch

Dieser Online-Kurs bietet Ihnen in nur 45 Minuten eine wohltuende Auszeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen – ganz ohne Anstrengung. Langes Sitzen kann häufig zu Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich führen oder sogar Kopfschmerzen verursachen. Doch auch während des Sitzens gibt es Möglichkeiten, Stress gezielt abzubauen. Die einfachen, aber effektiven Übungen lassen sich bequem von zu Hause oder direkt am Arbeitsplatz durchführen, sodass Sie jederzeit für mehr Wohlbefinden sorgen können.

**30186 Donnerstag, 09.10.25**  
Donnerstags, 9:45–10:30 Uhr, mit Cinzia Faraci, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 5 Termine, 38 €.

**30188 Donnerstag, 20.11.25**  
Donnerstags, 9:45–10:30 Uhr, mit Cinzia Faraci, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 5 Termine, 38 €.

### Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

Die osteopathische Selbstbehandlung und Entspannung stärkt die Selbstheilungskräfte.

Blockaden und Verspannungen werden sanft aufgelöst, eine tiefe Regeneration der Körperzellen bewirkt eine neue Vitalität.

**30190 Freitag, 17.10.25**  
19–22 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

### 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. Besonders sensible und hochsensible Menschen, mit ihrer ausgeprägten Wahrnehmung sind oft erschöpft und überreizt von den täglichen Sinneseindrücken. Hier tritt der Wunder-Nerv auf den Plan. 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.

**30191 Dienstag, 28.10.25**  
Dienstags, 19–21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

### „Boundless Movement“ und Craniosacraler 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, daher können Sie direkt positiven Einfluss auf Ihr Vegetatives Nervensystem, einschließlich dem Entspannungs-Wundernerv, dem Vagusnerv, nehmen.

**30192 Freitag, 14.11.25**  
19–22 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

### (Hoch-)Sensibel – 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. Der „normale Alltag“ bringt Herausforderungen mit sich, die oft als belastend und erschöpfend empfunden werden; daher ist es um so wichtiger, mit wirksamen Rescue-Tools



schnell und nachhaltig in eine gute Balance und Regeneration zu kommen.

**30193** **Mittwoch, 07.01.26**  
19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

## Selbstwirksamkeit und Resilienz entwickeln

### Raus aus der Opferrolle – Hinein in ein selbstbestimmtes freies Leben!

Warum es uns selbst schadet, wenn wir uns als Opfer fühlen und was es mental und körperlich macht, das erfahren Sie in diesem Kurs. Kreisende Gedankenschleifen verstärken die negativen Gefühle und schaden Ihrer Gesundheit und Ihrem Selbstwertgefühl. Dabei tragen Sie die Fähigkeit in sich, diese blockierenden Muster zu verändern. Stärken Sie Ihre Handlungskompetenz und Resilienz durch wirkungsvolle Übungen und finden Sie mit erprobter Strategie wieder zur inneren Freiheit, Energie und Freude.

**30194** **Donnerstag, 08.01.26**  
19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

## Hochsensibilität verstehen – leicht gemacht!

Gehören Sie vielleicht auch zu den hochsensiblen Menschen oder ist Ihr Kind oder Ihr Partner oder Ihre Partnerin hochsensibel? Immerhin sind 15 - 20 % der Bevölkerung hochsensibel. Was bedeutet es, tiefer zu fühlen und mehr zu empfinden als viele andere Menschen? Erst seit wenigen Jahren bekommt das Thema Hochsensibilität etwas mehr Aufmerksamkeit. Mythen und Vorurteile werden sachlich und leicht verständlich von der Dozentin aufgelöst. Dieser Kurs verbindet Theorie und Praxis.

**30195** **Dienstag, 20.01.26**  
19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.



© Pixabay

## Meridian Klopftechnik

### EFT für "fast" alle Probleme des Alltags

Positive Impulse durch EFT Meridian-Klopfen können körperliche und mentale Blockaden auflösen und wieder Weite, Freiheit und eine natürliche Resilienz und Balance bereiten. Die

Meridian Klopftechnik hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine leicht erlernbare Methode, die körperliche und mentale Beschwerden und Blockaden auflösen kann. Jedes negative Gefühl, ob Schmerz oder Angst, löst im Körper Reaktionen aus, die oftmals zu Verspannungen führen. Diese Stauungen können durch eine gezielte Klopftechnik beseitigt werden.

**30196** **Mittwoch, 21.01.26**  
19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

## Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

### Für sensible und hochsensible Menschen

Hochsensible Menschen empfinden viele Eindrücke sehr tief und nahezu ungefiltert. 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.

**30197** **Mittwoch, 11.02.26**  
19-21:45 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

## BEWEGUNG / FITNESS

## Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

### Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30200 Krautheim** **Samstag, 27.09.25**  
9-13 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 30 €.

## 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, 24.09.25**  
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 12 Termine, 75 €.

## Beckenboden – das gezielte Krafttraining für den Beckenboden

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30209 Waldenburg** **Donnerstag, 18.09.25**  
Donnerstags, 17-18 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. Mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

## Beckenbodengymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30210 Dörzbach** **Dienstag, 07.10.25**  
Dienstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Michele Rudolf, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 60 €.

## Fitte Mitte

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30216 Forchtenberg** **Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 66 €.

**30217 Forchtenberg** **Dienstag, 13.01.26**  
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 33 €.

## Funktionelles Bewegungstraining

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

**30220 Künzelsau** **Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 10:30-11:30 Uhr, mit N.N., Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 60 €.

## Bodystyling/Fit Mix

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30223 Mulfingen** **Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 19-20 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Mulfingen, 10 Termine, 52 €.

## Bodystyling mit Langhanteln

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30224 Dörzbach** **Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 8 Termine, 45 €.

## Funktionsgymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30226 Waldenburg** **Montag, 22.09.25**  
Montags, 18:15-19:15 Uhr, mit Laura Kupka, Mehrzweckhalle, 10 Termine, 50 €.

## Aqua-Fitness

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser werden verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen-



gelernt. 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.

**30228 Künzelsau Montag, 22.09.25**  
Montags, 18-19 Uhr, mit Anabelle Botsch, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

**30229 Künzelsau Montag, 22.09.25**  
Montags, 19-20 Uhr, mit Anabelle Botsch, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

**30230 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Laura Kupka, TOLLKÜN, 10 Termine, 73 €. Zzgl. Badeintritt 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

## Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser werden verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennengelernt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn und steigern Ausdauer, Fitness sowie körperliches Wohlbefinden.

**30231 Künzelsau Freitag, 26.09.25**  
Freitags, 13-14 Uhr, mit Nadine Ziegler, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

**30233 Künzelsau Samstag, 27.09.25**  
Samstags, 7:30-8:30 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

**30234 Künzelsau Samstag, 27.09.25**  
Samstags, 8:30-9:30 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 100 €.

## Aqua-Intervall-Power

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

**30235 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, TOLLKÜN, 10 Termine, 73 €. Zzgl. Badeintritt 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

## Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30238 Niedernhall Mittwoch, 07.01.26**  
Mittwochs, 12:35-13:20 Uhr, mit N.N., Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 9,50 € für unbegrenzte Badezeit.

**30239 Niedernhall Mittwoch, 07.01.26**  
Mittwochs, 13:30-14:15 Uhr, mit N.N., Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 9,50 € für unbegrenzte Badezeit.



© Pexels

## Pilates

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

**30252 Künzelsau Dienstag, 07.10.25**  
Dienstags, 19-20:30 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

**30253 Künzelsau Freitag, 10.10.25**  
Freitags, 19-20:30 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.



© Freepik

## 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. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränke.

**30261 Kupferzell Montag, 22.09.25**  
Montags, 19-20 Uhr, mit Michaela Neumann, Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 60 €.

**30264 Forchtenberg Dienstag, 30.09.25**  
Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, Forchtenberg 10 Termine, 62 €.

**30266 Forchtenberg Dienstag, 30.09.25**  
Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 62 €.

**30268 Künzelsau Donnerstag, 09.10.25**  
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Carolin Prümmer, Ev. Gemeindehaus Ingelfingen, 8 Termine, 52 €.

## Wirbelsäulengymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30270 Dörzbach Dienstag, 16.09.25**  
Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.

**30272 Dörzbach Donnerstag, 18.09.25**  
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.

**30278 Schöntal Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

**30279 Schöntal Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

**30280 Forchtenberg Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmutshausen, 10 Termine, 48 €.

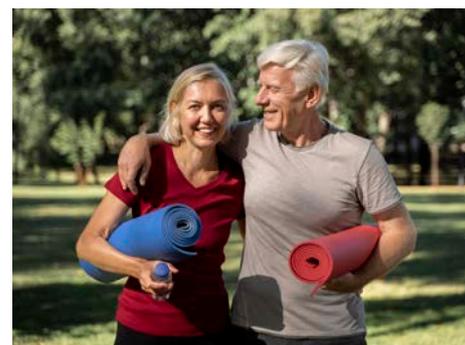
**30281 Forchtenberg Donnerstag, 15.01.26**  
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmutshausen, 6 Termine, 48 €.

## Präventionssport

**Funktionsgymnastik mit Rückenschule und Entspannung**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30287 Dörzbach Montag, 27.10.25**  
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 9 Termine, 48 €.



© Freepik



**30288 Dörzbach Montag, 12.01.26**  
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 11 Termine, 60 €.

## Fit für den Alltag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30289 Dörzbach Dienstag, 30.09.25**  
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Monika Reibel, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 50 €.

## Gehirnjogging

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30290 Niedernhall Freitag, 24.10.25**  
10:30-11:30 Uhr, mit Susanne Koch, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 16 €.

## Gerätegestütztes Ganzkörpertraining

**Acht Einheiten am Gerät im Zeitraum vom 1.10 bis 31.10. 2025**

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

**30292 Künzelsau Mittwoch, 01.10.25**  
Mit KÜNfit TSV 1846 Künzelsau e.V., KÜNfit Sportvereinszentrum, 8 Termine, 106 €. VHS mit dem KÜNfit.

## HIIT – Gesundes Herz-Kreislaufsystem durch High Intensive Intervalltraining Ausdauertraining

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30294 Waldenburg Montag, 22.09.25**  
Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. Mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

## Rückenstark

**Fit und kraftvoll im Alltag**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30295 Waldenburg Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 18:15-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. Mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.



© Pixabay

## Functional Training

**Das neue Krafttraining**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30296 Waldenburg Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 19:30-20:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. Mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

## DRAUSSEN

Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur genauen Treffzeit am Feldberg. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

## 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. Mindestalter: 14 Jahre. Bitte mitbringen: hohe Bergstiefel bzw. Wanderstiefel.

**30299 Künzelsau Samstag, 31.01.26**  
10-14:30 Uhr, mit Thomas Bühler, Berglandschaft auf dem Feldberg, 39 €. Zzgl. Geld für Hütteneinkehr. Bei Schneemangel gilt der verbindliche Ersatztermin am Samstag, den 14.02. 2026. In Kooperation mit Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg/Feldberg.



© Pixabay

## PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

### Von der Wiese auf den Teller

**Kulinarische Entdeckungsreise durch die Natur**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30310 Krautheim Freitag, 19.09.25**  
17-19 Uhr, mit Kerstin Frank, Altes Rathaus Klepsau, 12 €. Zzgl. Kosten für Material 10 €.

### Homöopathische Hausapotheke

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30315 Kupferzell Montag, 22.09.25**  
Montags, 19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 5 Termine, 50 €.



© Pixabay

### Reflux und Sodbrennen

**Keine harmlose Erkrankung**

Reflux bezeichnet das Zurückfließen von Magensäure in die Speiseröhre. Dies kann zu Beschwerden wie Sodbrennen, sauer Aufstoßen und Schmerzen hinter dem Brustbein, aber auch zu schweren Entzündungen führen. In diesem Vortrag erläutern die beiden Chefärzte des Hohenloher Krankenhauses, Prof. Dr. Frank Wenger und Dr. Detlef Marx, wann Betroffene einen Arzt aufzusuchen sollten und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

**30320 Künzelsau Dienstag, 07.10.25**  
18:30-20 Uhr, mit Dr. med. Detlef Marx, Prof. Dr. Frank A. Wenger, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. VHS mit dem Hohenloher Krankenhaus.

### Bewegung

**Vortrag**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30325 Mulfingen Donnerstag, 09.10.25**  
18-19:30 Uhr, mit Sabine Hirschlein, Praxis für Physiotherapie S. Hirschlein Mulfingen, 9 €.



## Gute Nacht, Freunde!?

**Gesunder Schlaf und Schlafprobleme im Fokus der Naturheilkunde**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30330 Dörzbach Montag, 13.10.25**  
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal in Dörzbach, 14 €.



© Pixabay

## Hüftschmerz – Arthrose – künstliches Hüftgelenk?

Hüftgelenke sind im Laufe des Lebens enormen Belastungen ausgesetzt. Das kann zu Verschleiß des Knorpels im Gelenk, einer Arthrose, führen. Schmerzen in der Leiste mit Ausstrahlung in den Oberschenkel, Schmerzen beim Treppensteigen oder Schwierigkeiten beim Ein- und Aussteigen ins Auto sind häufig die Folge. In seinem Vortrag referiert Chefarzt Jan Dieterich über verschiedene Therapiemöglichkeiten bei Hüftschmerzen und wann ein künstliches Gelenk sinnvoll ist.

**30335 Künzelsau Mittwoch, 15.10.25**  
18:30-20 Uhr, mit Chefarzt Dr. Dietrich, Rathaus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. VHS mit dem Hohenloher Krankenhaus.

## Heilende Wickel für Kinder und Erwachsene

Bei Wickeln und Auflagen steht die Wärme an erster Stelle. Wärme gehört, genauso wie Berührung, zum Menschen. Sie fördert seine Entwicklung von Anfang an. So kann manchmal schon eine warme Hand heilend sein oder ein warmes Kirschkernsäckchen. Kursinhalte: Bedeutung der "Gesundheits- und Krankenpflege" beim Kind, Grundmaterialien, Materialkunde, Wickelzusätze, Heilwolle, Wickel bei Husten, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, Unruhe, Bauchschmerzen, Fieber. Die Dozentin ist Gesundheits- und Krankenpflegerin und Stillberaterin.

**30340 Künzelsau Samstag, 18.10.25**  
10-13 Uhr, mit Inge Heine, Waldorfkindergarten Morsbach, Kurze Gasse 11, 30 €. VHS mit dem Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik e.V.



© nearBees 2025

## Schwindel

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30345 Mulfingen Donnerstag, 23.10.25**  
18-19 Uhr, mit Sabine Hirschlein, Praxis für Physiotherapie S. Hirschlein Mulfingen, 8 €.

## „Sterben in Würde – Leben in einem stationären Hospiz“

Im März dieses Jahrs wurde in Künzelsau das Hospiz St. Elisabeth Hohenlohe eröffnet. Dort werden schwerkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase bis zum Tod gepflegt und umfassend begleitet. Die pflegerische Leiterin des Hospizes Silke Feinauer berichtet, was die Pflege im Hospiz ausmacht und wie die Gäste betreut werden – körperlich, psychisch, sozial und spirituell.

**30350 Künzelsau Donnerstag, 23.10.25**  
18:30-20 Uhr, mit Silke Feinauer, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. VHS mit dem Hohenloher Krankenhaus.



© Pixabay

## Wintersalbe selbst herstellen

**Mit der Kraft der Bäume**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30353 Forchtenberg Montag, 10.11.25**  
18-20 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 12 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

## Omas Hausmittel – altbewährt und neu entdeckt! Vortrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30358 Krautheim Dienstag, 18.11.25**  
19-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Katholischer Pfarrsaal, 10 €. VHS zusammen mit der Kfd Krautheim.

## Gesundheit vom gesunden Menschen aus denken

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30360 Schöntal Montag, 19.01.26**  
19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 10 €.

## Fasten für die Gesundheit

**Fastenkurs für Gesunde**

Informationen sowie Termine siehe Außenstelle/Website.

**30365 Dörzbach Donnerstag, 29.01.26**  
Mit Beate Rauch, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 7 Termine, 185 €. Inkl. Info-Mappe mit Rezepten sowie einer Massage (Termine bitte individuell mit der Fastenleiterin vereinbaren).



© Pixabay

## KOSMETIK

### Schminkworkshop

**Für Best Agers. Schminken für die reife Frau – mehr Farbe fürs Leben**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30466 Forchtenberg Samstag, 18.10.25**  
10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 22 €.

**30467 Forchtenberg Samstag, 06.12.25**  
10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 22 €.



© Pixabay



## Selbstgemachte Kosmetikprodukte

### Pflegend-nachhaltig-leicht herstellbar

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30354 Waldenburg Freitag, 28.11.25**  
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.

## Waldzauber

### Baumdüfte, Mythen und Naturkosmetik selbst gemacht

Erleben Sie die magische Kraft der Bäume mit allen Sinnen! In diesem kreativen Workshop tauchen Sie ein in die Welt der Baum-Mythen, Walddüfte und Naturkosmetik. Nach einer inspirierenden Einführung über die Heilkraft von Fichte, Kiefer, Tanne, Zypresse & Co. werden Sie selbst aktiv: Gemeinsam stellen wir wohltuende Pflegeprodukte wie Salben, Cremes oder Shampoos mit wertvollen Baumessenzen her. Erfahren Sie, wie ätherische Öle Körper und Geist stärken und wie Sie die Kraft des Waldes in Ihren Alltag integrieren können. Bitte mitbringen: 3-5 kleine bis größere Dosen, Gefäße, Tiegel, Flasche, Geschirrhandtuch.

**30356 Künzelsau Samstag, 20.12.25**  
10-13 Uhr, mit Alexandra Abredat, Hermann-Lenz-Haus, 20 €. Zzgl. Kosten für Material 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

## Wertvolles für Kosmetik und Küche nach den Festtagen

### aus ihrem Weihnachtsbaum herstellen – waldig, duftend, nachhaltig, leicht herstellbar

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30357 Waldenburg Donnerstag, 22.01.26**  
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.

## ESSEN UND TRINKEN / ERNÄHRUNG

### Wertschätzung statt Verschwendung

#### Lebensmittel bewusst nutzen

#### Online-Reihe mit vier Veranstaltungen

Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung wertvolle Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Mit diesem Bildungsangebot vermitteln Volkshochschulen und Familienbildungsstätten mehr Wertschät-

zung, bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und kreatives Verwerten von Lebensmitteln. In vier Veranstaltungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen Mitteln dazu beitragen können, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren – für den eigenen Geldbeutel, für den Schutz der Umwelt und für ein verantwortungsvolles Miteinander. Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen.

*Einzel buchbar, gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“*

### 1. Das große Wegwerfen Zahlen, Ursachen, Lösungen

**30370 Künzelsau Montag, 29.09.25**  
18-19:30 Uhr, mit Prof. Dr. Alexander Danzer, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

### 2. Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

**30372 Künzelsau Montag, 13.10.25**  
18-19:30 Uhr, mit Prof. Dr. Nina Langen, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

### 3. Rest(e)los glücklich Kreativ kochen und nachhaltig genießen

**30374 Künzelsau Montag, 17.11.25**  
18-19:30 Uhr, mit Foodbloggerin Janka, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

### 4. Gut geplant ist halb gekocht Vorrat clever nutzen

**30376 Künzelsau Montag, 15.12.25**  
18-19:30 Uhr, mit Anja Jäkle, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

**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.**

*Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. VHS mit der AOK.*

## Ernährungsbildung: Nachhaltige Ernährung

### Nachhaltige Lebensweise – Vortrag

**30535 Künzelsau Freitag, 07.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Silke Schnabel-Fielk, AOK Küchenstudio. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

### Saisonal, regional – Was kommt aufs Brot – pflanzliches Eiweiß köstlich verpackt

Eine Auswahl von Rezepten werden besprochen und zubereitet und auf Vollkornbrot verkostet. Bitte mitbringen: Schürze.

**30536 Künzelsau Freitag, 21.11.25**  
18:30-20:45 Uhr, mit Cornelia Schmidt, AOK Küchenstudio. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Zzgl. Kosten für Material 6 €, zahlbar an die Kursleitung..

Gemeinsam für mehr Bildung  
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

© VHS Verband

LEF  
Evangelische  
Landesarbeitsgemeinschaft  
der Familien-Bildungsstätten  
in Württemberg

© BaWü zu Tisch

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

© Baden-Württemberg Ministerium

## (Glücks-) Kekse backen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30525 Schöntal Samstag, 04.10.25**  
9:30-13:30 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

## Glückskekse / Kekse ganz einfach

### Wer sagt denn, dass man Glück nicht backen kann?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30527 Kupferzell Freitag, 21.11.25**  
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 €.



## Gemüse Fermentieren

### Workshop

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30530 Dörzbach Samstag, 18.10.25**  
14-17 Uhr, mit Karin Öchslen, Uwe Knorr, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 25 €. Zzgl. Kosten für Fermentierglas 12 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Privat

## Herbst-Menü

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30545 Mulfingen Donnerstag, 13.11.25**  
18-21:30 Uhr, mit Daniela Baier, Dorfgemeinschaftshaus Simprechts- hausen, 60 €.



© Privat

## Bierbrau- seminar

**Bier selber brauen - der etwas andere Kochkurs!**

Informationen siehe Außenstelle/ Website.

**30565 Mulfingen Samstag, 10.01.26**  
10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material, Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an die Kursleitung.

**30570 Mulfingen Sonntag, 11.01.26**  
10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material, Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an die Kursleitung.

**30575 Mulfingen Samstag, 17.01.26**  
10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material, Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an die Kursleitung.

## Oxymel - Sauerhönig selber herstellen

### Altes Heilmittel neu entdecken

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30585 Forchtenberg Montag, 09.02.26**  
18-20 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

## DIGITALISIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN

### Digitale Lösungen - Neue Möglichkeiten

#### Online-Vortragsreihe

digital, informativ und kostenfrei

### Projekt „gesund und digital@ LändlicherRaum“

#### 1. Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen

**30380 Mittwoch, 24.09.25**  
18-19:30 Uhr, mit Dr. Thilo Weichert, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

#### 2. Digitale Gesundheitskompetenz Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt

**30382 Donnerstag, 30.10.25**  
Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Frau Galatsidas, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

#### 3. Gesundheitsbezogene Online-Werbung Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen im Netz?

**30388 Mittwoch, 26.11.25**  
18-19:30 Uhr, mit Sabine Holzäpfel, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.



© VHS Verband

## GESUNDHEIT / PSYCHE

### Echte Männer?! Workshop

Wer bin ich jenseits gesellschaftlicher Erwartungen? Unsere Identität wird von vielen Faktoren geprägt - persönlichen Erfahrungen, gesellschaftlichen Normen und unbewussten Erwartungen. Doch welche dieser Rollenbilder entsprechen wirklich uns selbst?

**30605 Künzelsau Mittwoch, 15.10.25**  
18-20 Uhr, mit Jan Scherer, Haus der Bildung, 10 €. Inkl. Snacks und Getränke. Haus der Bildung Schwäbisch Hall. Mit der VHS Schwäbisch Hall.

### Identität und Rollenbilder

Über unsere Rolle als Mann. Was bedeutet es heute ein Mann zu sein? Welche Erwartungen stellen wir an uns selbst - und welche

kommen von anderen? Wie können wir mit Rollenbildern umgehen, die uns in Beziehungen, im Job oder in der Gesellschaft begegnen? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt dieses Abends.

**30607 Künzelsau Mittwoch, 12.11.25**  
18-20 Uhr, mit Jan Scherer, Haus der Bildung, 10 €. Inkl. Snacks und Getränke. Haus der Bildung Schwäbisch Hall. Mit der VHS Schwäbisch Hall.

## GESUNDHEIT / PSYCHE ONLINE

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag

#### Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

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

**30610 Montag, 15.09.25**  
19-20:30 Uhr, mit Steve Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

### „Entspannung auf Knopfdruck“

#### Der PMR Onlinekurs 8-Wochen Videokurs

Stress gehört zum Alltag - doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads können Sie entspannt in Ihrem eigenen Tempo trainieren - wann und wo es Ihnen am besten passt.

**30615 Montag, 22.09.25**  
Jederzeit, mit Steve Windisch, Julia Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 99 €.

### Stress-Löser Natur

#### 8-Wochen Videokurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung

Lernen Sie die Resilienz-stärkende Wirkung der Natur für sich zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen die eigene Natur stärken. Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen sofort Ihre Stresskompetenz und Ihre Naturverbindung gestärkt werden können.



**30620** **Montag, 22.09.25**  
 Mit Steve Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 95 €.

## Geh glückwärts – natürlich, achtsam, stressfrei

**Funktionierst du noch oder lebst du schon? – 8-Wochen Videokurs**

Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt Sie mit auf eine Reise und zeigt Ihnen einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress.

**30625** **Montag, 22.09.25**  
 Mit Steve Windisch, Julia Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 189 €.

## Lernfrust ade

**Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg – 6-Wochen Online-Selbstlernkurs**

Sagen Sie dem Lernfrust ade und erreichen Sie Ihre Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffen Sie die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen.

**30630** **Montag, 22.09.25**  
 Mit Julia Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 69 €.

## ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen

**Die 3 Säulen hoher Motivation 5-Wochen Online-Selbstlernkurs**

Ihr Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock? Sie können Ihrem Kind helfen, eigenständig und motiviert zu lernen.

**30635** **Montag, 22.09.25**  
 Mit Julia Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 69 €.

## Innere Stärke dank Resilienz

**Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft – 8-Wochen Videokurs**

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die sieben Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt. Der Kurs besteht aus acht Modulen und jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo, einer geführten Meditation und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen sowie einem Erfolgs-Tagebuch.

**30640** **Montag, 22.09.25**  
 Jederzeit, mit Steve Windisch, Julia Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 149 €.

## Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

**Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**

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

**30645** **Dienstag, 23.09.25**  
 19-20:30 Uhr, mit Steve Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

## Innere Balance trotz vollem Alltag

**Die 3 Säulen der Selbstfürsorge**

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. 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 einstehen.

**30650** **Montag, 29.09.25**  
 19-20:30 Uhr, mit Steve Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.



© Pixabay

## 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

## Glück beginnt im Kopf

**Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden**

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

**30660** **Montag, 27.10.25**  
 19-20:30 Uhr, mit Steve Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

## 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.

**30665** **Donnerstag, 30.10.25**  
 19-20:30 Uhr, mit Steve Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

## Erfolg beginnt im Kopf

**Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig**

Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

**30670** **Montag, 03.11.25**  
 19-20:30 Uhr, mit Steve Windisch, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

### 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](http://www.lnwbb.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](http://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
<b>45 Min. = 1 UE</b>	30	24	20	16	12
<b>Teilnehmende Gebühr</b>					
mind. 10	€ 84	67	56	45	34
9	€ 90	72	60	48	36
8	€ 105	84	70	56	42
7	€ 120	96	80	64	48
6	€ 135	108	90	72	54
5	€ 159	128	107	86	64

\*UE = Unterrichtseinheit

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



## SPRACHEN

### Wie lerne ich eine Sprache in drei Monaten?

Für Teilnehmende von 16–50 Jahren gut geeignet



© Privat

Sie möchten eine Sprache auffrischen oder neu lernen und wissen nicht, wie Sie am besten beginnen sollen? In dieser Weiterbildung lernen Sie – wissenschaftlich fundiert – die effizientesten Lern- und

Merktechniken der Gedächtnisweltmeister kennen und erfahren, wie Sie sich in kürzester Zeit viele Vokabeln aneignen können. Im Fokus wird stehen: Wie lerne ich Sprachen effizient? Welche Vokabeln wähle ich aus und wie oft sollte ich diese wiederholen? Zu welcher Tageszeit lerne ich am besten? Wie mache ich das Sprachenlernen zu meiner täglichen Routine? Bitte Schreibzeug mitbringen.

**40014 Künzelsau Samstag, 18.10.25**  
10:30–12 Uhr, mit Dr. rer. pol. Nadja Mrowetz, Hermann-Lenz-Haus, 8 €. Mit der VHS Crailsheim und Schwäbisch Hall.

## 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, 11.10.25**  
Samstags, 10–11:30 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 110 €.

### Deutsch A1.1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Schrittweise werden die bereits erworbenen Grundkenntnisse der deutschen Sprache trainiert und weiter ausgebaut. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben. Schritte Plus neu A1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 4

**40410 Künzelsau Samstag, 11.10.25**  
Samstags, 11:45–13:15 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 110 €.

### 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, 27.09.25**  
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, 27.09.25**  
Samstags, 10:45–12:15 Uhr, mit Andreas Lotz, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 115 €.

### Deutsch B2

Für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen auf B1-Niveau. Schrittweise erwerben Sie anhand alltagsrelevanter Themen Kenntnisse der deutschen Sprache und Grammatik. Geübt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben. Lehrbuch: Sicher! aktuell B2 Kursbuch.

**40440 Künzelsau Donnerstag, 09.10.25**  
Donnerstags, 18–19:30 Uhr, mit Hana Vasicek-Kraft, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 120 €.

## 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 Deutschkurse.

### Integrationskurs-Sprechzeiten:

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 Deutschttest 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.

### Berufsbezogene Deutschsprachkurse (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 berufsbezogenen Sprach- und Weiterqualifizierungsmodulen 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).



# Sprachen

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

## Berufssprachkurse für Auszubildende (Azubi-BSK)

Ausbildungsbegleitendes Angebot zur Deutsch-Sprachförderung. Der Kurs findet einmal wöchentlich von 8-12 Uhr statt.

### ENGLISCH

### ENGLISCH GRUNDSTUFE

#### Englisch A1

##### Für Anfänger

Dieser Kurs ist für Personen, die Englisch lernen möchten und bisher über keine oder geringe Vorkenntnisse verfügen. In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der englischen Sprache vermittelt. Kurs- und Arbeitsbuch „Go For It!“, Englisch A1

**40610 Künzelsau Freitag, 10.10.25**  
*Freitags, 14-15:30 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.*

#### Englisch A2

##### Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger

Geeignet für Personen, die bereits über Vorkenntnisse verfügen oder den Wiedereinstieg auf Niveau A2. In kleinen Schritten werden mit vielen Übungen Grundkenntnisse der englischen Sprache verfestigt und weiter aufgebaut. Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber.

**40615 Künzelsau Freitag, 10.10.25**  
*Freitags, 15:45-17:15 Uhr, mit Denise Bolvansky, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.*

### ENGLISCH MITTELSTUFE



© Privat

#### 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 10.

**40630 Künzelsau Montag, 22.09.25**  
*Montags, 10:30-12 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.*

#### Englisch B1

In diesem Kurs aktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse. Wenn Sie früher Englisch in der Realschule gelernt haben, können Sie gerne in den Kurs einsteigen. Sprechen und verstehen im Alltag bilden den Mittelpunkt dieses Kurses. Situationen aus dem Beruf, während der Reise oder im Privaten werden trainiert. Eine systematische Wiederholung von Grammatik und Wortschatz gehört mit zum Kurs. Statt Lehrbuch: einzelne Ausgaben Spotlight Magazin, nach Absprache.

**40636 Künzelsau Donnerstag, 02.10.25**  
*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, 29.09.25**  
*Montags, 14:30-16 Uhr, mit Gordana Kokot, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.*

### Cambridge Business English B1/B2

##### Online

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

**40655 Künzelsau Montag, 13.10.25**  
*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

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, 22.09.25**  
*Montags, 9-10:30 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. ca. 30 Euro Materialkosten.*

### Crossover: Stricken auf Englisch

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

Zur Tea-Time gemütlich zusammensitzen und englische Konversation pflegen - und ganz nebenbei auch noch der Strickkunst frönen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Erleben, wie das mitgebrachte Strickteil wächst und die Sicherheit im Umgang mit Wolle und Nadeln und der englischen Sprache in entspannter Atmosphäre stetig steigt. Für ungeübte bis fortgeschrittene Stricker, die voneinander lernen und miteinander wachsen wollen. Strickanleitungen auf Deutsch und Englisch erhältlich, ebenso Hilfestellung mit Abkürzungen, Techniken und Besonderheiten. Wer noch kein Strickprojekt hat, kann sich an einem typischen Tea-Cosy versuchen - nur eine von vielen englischen Anleitungen, die ausliegen und zum Nachstricken einladen. Der erste Termin ist festgelegt. Die weiteren Termine werden über Aushang bekannt gegeben.

**40663 Künzelsau Freitag, 31.10.25**  
*Freitags, 16-18 Uhr, mit Birgitta Götzelmann-Liebig, Stadtbücherei, 3 Termine. Gebührenfrei. VHS mit der Stadt Künzelsau.*

### FRANZÖSISCH

### FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE

#### Französisch

##### Für Anfänger

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

**40801 Künzelsau Freitag, 26.09.2025**  
*16:30-18 Uhr. Falls der Termin/Zeitpunkt ungünstig ist und Interesse am Kurs besteht, bitte melden. Die Dozentin ist flexibel. Mit Christine Wohlleben, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.*



## Französisch A2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen



© Pixabay

Dieser Kurs ist für Personen, die Französisch lernen möchten und über Grundkenntnisse verfügen. In kleinen Schritten werden diese mit vielen Übungen vertieft und weiter vermittelt. Ein Schwerpunkt ist auch die Kommunikation in der

französischen Sprache. Lehrbuch: Voyages, neu A2, (ISBN 978-3-12-529422-6.)

**40802 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Christine Wohlleben, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

## FRANZÖSISCH MITTELSTUFE

**Französisch B1 Für Fortgeschrittene**

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

**40825 Künzelsau Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-Höhn, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

## ITALIENISCH

**Italienisch A1.2**

Für Anfänger mit Vorkenntnissen



© Privat

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Der Sprachschatz wird aufgebaut und verfestigt. Grammatikstrukturen und Vokabeln werden systematisch vermittelt und mithilfe abwechslungsreicher Aktivitäten geübt und angewendet.

Lehrbuch: Kurs- und Übungsbuch „Con piacere“, A1, Klett-Verlag.

**40905 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**

Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Giovanna De Simone, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

## PORTUGIESISCH

**Portugiesisch A1 Für Anfänger**



© Privat

Planen Sie eine Reise nach Brasilien oder Portugal? Sie erlernen einen Wortschatz für typische Redesituationen während der Reise. Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell ab Lektion 1.

**41801 Künzelsau Montag, 22.09.25**

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

**Portugiesisch A1.2**

Für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Für alle mit ersten Portugiesischkenntnissen – entdecken Sie die brasilianische Sprache und Kultur! Das Lehrbuch wird im Kurs ausgesucht.

**41802 Künzelsau Mittwoch, 24.09.25**

Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Carla Dionisio-Göbel, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

## SCHWEDISCH

**Schwedisch Hybrid**

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Wir lernen gemeinsam Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Der Fokus liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation und der Freude am Sprachen- und Kulturren-Lernen. Der Kurs findet als Hybridkurs in Präsenz oder online statt. Sie benötigen für die Online-Teilnahme einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Lautsprecher sowie eine Webcam. Lehrbuch: Javisst! aktuell, der Schwedisch-Kurs, Hueber.

**42010 Künzelsau Montag, 29.09.25**

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

**Schwedisch A2.2**

Für Fortgeschrittene Hybrid

Wir vertiefen und erweitern unsere Schwedischsprachkenntnisse mit dem Ziel Gespräche auf dem Niveau A2+/B1 führen zu

können. Teilnahme in Präsenz oder online möglich. Sie benötigen für die Online-Teilnahme einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Lautsprecher sowie eine Webcam. Lehrbuch: Jaså! Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber.

**42021 Künzelsau Montag, 29.09.25**

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

## SPANISCH

### SPANISCH GRUNDSTUFE

**Spanisch A1.3**

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Sie trainieren die vier Fertigkeiten: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation. Grammatikstrukturen werden gelernt und geübt. Lehrbuch: Impresiones, Hueber-Verlag

**42201 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**

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

**Spanisch A1.4**

Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger

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

**42205 Künzelsau Dienstag, 23.09.25**

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

**Spanisch A2**

**Seguir para no olvidar Curso de repetición**

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

**42230 Künzelsau Mittwoch, 24.09.25**

Mittwochs, 16:30-18 Uhr, mit Ilse Demuth, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



# Sprachen

## SPANISCH MITTELSTUFE

### Spanisch Konversation „Hablemos“ B1-B2

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

**25242260 Montag, 22.09.2025**  
18:15-19:45 Uhr, mit Alicia Friedrich-Polo, Hermann-Lenz-Haus; 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

## DEUTSCHE DIALEKTE

### Hohenlohisch für Anfänger

#### „Dess lass i mir ned zwaamoal sochâ“ Interaktiver Themenabend

Hohenlohisch ist ein ostfränkischer Dialekt und die Weiterentwicklung der alt- und mittelhochdeutschen Sprache. Kein falsches Hochdeutsch. Der hohenlohische Dialekt ist

ein Stück Kulturgut unserer Region und das Sprechen, das Verstehen des Dialekts kann dafür ein Bewusstsein schaffen. Vielleicht wollen Sie aber auch nur Einheimische besser verstehen, Ihren hohenlohischen Wortschatz erweitern oder ein Gedicht von Heinz Sausele? Eine Einführung in den sprechenden Sprachatlas von Baden-Württemberg ist selbstverständlich inbegriffen. Der Kurs bietet einen unterhaltsamen, interessanten und abwechslungsreichen Abend.

**42701 Künzelsau Montag, 24.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Gisela Färber, Hermann-Lenz-Haus, 5 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.



# 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.

### Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft

**90010 Montag, 15.09.25**  
19:30-21 Uhr, mit Simon Strauss.

### Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

**90015 Dienstag, 30.09.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Kurt Bayertz.

### Gefährliche Rivalitäten Wirtschaftskriege

**90020 Mittwoch, 08.10.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Werner Plumpe.

### Der Sternenhimmel

Schöpfungsmythen der Menschheit

**90025 Donnerstag, 16.10.25**  
19:30-21 Uhr, mit Raoul Schrott.

### Hoffnung

Eine Geschichte der Zuversicht

**90030 Mittwoch, 22.10.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Jonas Grethlein.

### FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

**90035 Freitag, 24.10.25**  
19:30-21 Uhr, mit N.N.

### Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

**90040 Mittwoch, 29.10.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Ute Schmid

### Schönheit der Astronomie II

**90045 Montag, 03.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Andreas Müller.

### Für die Freiheit

Der Bauernkrieg 1525

**90050 Mittwoch, 05.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Lyndal Roper.

### Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

**90055 Donnerstag, 06.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Klaus Kreß.

### Quantencomputer – und die gesellschaftliche Zukunft

**90060 Dienstag, 11.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel.

### Bonobos und ihre Bedeutung für uns Menschen

**90062 Donnerstag, 13.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Barbara Fruth.

### Neue Technologien und Strafrecht

**90065 Dienstag, 18.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Susanne Beck.

### Spinnen und Menschen

**90070 Montag, 24.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Jan Mohnhaupt.

### Innovationen für die Verteidigung

**90075 Dienstag, 25.11.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Dr. Michael Lauster.

### Bullshit, Fake News und Manipulation

Wie Rhetorik und Philosophie helfen

**90080 Mittwoch, 03.12.25**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Gyburg Uhlmann.

### Die Zitrusfrüchte Italiens

**90085 Mittwoch, 10.12.25**  
19:30-21 Uhr, mit Dr. Peter Peter.

### Wie Bilder erzählen

Storytelling

**90090 Donnerstag, 11.12.25**  
19:30-21 Uhr, mit Dr. Mirjam Neumeister.

### Bilderkult und Bildkritik

**90092 Donnerstag, 15.01.26**  
19:30-21 Uhr, mit Dr. Johann Hinrich Clausen.

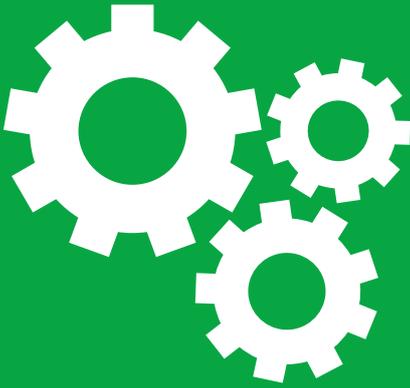
### Demographische Transformation und Pflege

**90094 Mittwoch, 21.01.26**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Thomas Klie.

### Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

**90096 Montag, 26.01.26**  
19:30-21 Uhr, mit Prof. Dr. Holger Gzella.

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

### FÜR FRAUEN

#### Business Impulse 2025: Frauen – Wirtschaft – Erfolg

##### Entfalten Sie Ihr Potenzial. Mehr Sichtbarkeit durch Personal Branding

Sind Sie bereit, Ihren Erfolg durch Sichtbarkeit deutlich zu steigern? Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum einige Menschen im Rampenlicht stehen, während andere trotz gleicher Qualifikation übersehen werden? Sichtbarkeit ist keine Frage des Zufalls – sondern eine bewusste Entscheidung. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen und die Bedeutung von Sichtbarkeit in der modernen Arbeitswelt kennen und wie Sie daraufhin Ihre persönliche Sichtbarkeit gezielt und authentisch gestalten.

**50005** **Mittwoch, 15.10.25**  
18-20:30 Uhr, mit Lisa Steininger, Öhringen, Rathaus, Blauer Saal, ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich. Mit der VHS Öhringen.

#### PowerRhetorik für Frauen

##### Der Schlüssel zum überzeugenden sicheren Auftreten – Online

In unserem Workshop "PowerRhetorik für Frauen" wird überzeugendes und sicheres Auftreten der passende Schlüssel zum Erfolg. Damit lassen sich Türen öffnen, die bisher vielleicht verschlossen waren. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern.

**50007** **Montag, 27.10.25**  
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

#### Selbstmarketing für Frauen

##### Schluss mit ungewollter Bescheidenheit! Online

Viele Frauen leisten Großartiges – und sprechen selten darüber. Wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses praxisnahe Online-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben. Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten – beruflich wie privat.

**50008** **Dienstag, 18.11.25**  
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

## GEDÄCHTNIS

#### Superhirn – Namen und Gesichter merken Online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen dieser in Zukunft auch einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die 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** **Donnerstag, 02.10.25**  
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

#### Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

##### Online

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

**50012** **Donnerstag, 09.10.25**  
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

#### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Online

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

**50014** **Dienstag, 21.10.25**  
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis **Online**

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Lernen Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, weil Sie wollen. Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Wenn Sie Vokabeln, Namen und Gesichter 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. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müsen, sondern Sie werden lernen

**50015** **Samstag, 25.10.25**  
9-16:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 60 €. Mit weiteren VHS.



© Pixabay

## POWER UND GLÜCK

### Glücklich im Beruf?! **Workshop**



© Privat

Glück im Beruf ist oft kein Dauerzustand. Im Verlauf der Berufs- und Lebensjahre verändern sich unsere Bedürfnisse. Plötzlich machen uns nicht mehr dieselben Dinge glücklich wie in früheren

Lebensphasen. Was macht Sie glücklich? Was brauchen Sie, um bei der Arbeit glücklich zu sein? In diesem Workshop nehmen wir unser Glück selbst in die Hand - wir suchen, finden und gestalten Ideen für unser Glück im be-

ruflichen Alltag! Katrin Singer ist Schauspielerin, Theaterpädagogin und Design Thinking Business Coach. Sie arbeitete als Schauspielerin an verschiedenen Theatern, bis sie 2010 die theaterpädagogische Abteilung am Theater Heilbronn übernahm. Seit 2018 ist sie Leiterin der Bühnenshow in der „experimenta“ Heilbronn. Sie liebt es, ihr Wissen zu teilen und Menschen glücklich zu machen.

**10618 Künzelsau** **Freitag, 17.10.25**  
inkl. Pausen, 14:30-20:30 Uhr, mit Katrin Singer, Hermann-Lenz-Haus, 75 €.

### Nebenberuflich selbstständig

#### Von der Idee zur Umsetzung – Online

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind - dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

**50017** **Dienstag, 04.11.25**  
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

### 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.

**50610** **Samstag, 08.11.25**  
9-15:45 Uhr, mit Susanne Smith-Hinz, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 82 €. Mit VHS Crailsheim.

### Die inneren Gelassenheits-Schalter **Workshop**

#### Gewappnet für alles, was kommt!

„Der höhere Mensch hat Seelenruhe und Gelassenheit, der gewöhnliche ist stets voller Unruhe und Aufregung.“ Das sagte schon Konfuzius vor rund 2500 Jahren, und die Hirnforschung bestätigt das heute. Unruhe und Druck wirken wie innere Blockaden. Sie verursachen Unsicherheit, Ängste, Schlafstörungen, Schmerzen und negatives Denken. In der Gelassenheit dagegen gelangen Nervensystem und Psyche in ein optimales Zusammenspiel (Kohärenz), aus dem heraus alles leichter wird: das Loslassen, das Lieben, das Lernen, das Leisten, das ganze Leben. Auf Gelassenheit müssen wir nicht warten! Wir können sie aktiv aufrufen - auch schon vor Stress u.a. Problemsituationen. Innere Schalter machen es möglich! Und diese können Sie hier kennenlernen. Es sind sehr einfache, angenehme Bewegungen, die anfangs mit Musik eingeübt werden. Danach werden sie zu unsichtbaren Gedanken-Schaltern, die in jeder Situation aufrufbar sind.

**50618** **Samstag, 06.12.25**  
10-17 Uhr, mit Peter Bergholz, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 98 €. Mit VHS Crailsheim und SHA.



© Pixabay

### Erfolgreiches 2026 mit einem klaren Kurs

#### Neujahrseminar zur Zielerreichung **Online**

Starten Sie das Jahr 2026 mit einer klaren Vision und einem festen Entschluss, Ihre Ziele zu erreichen! In unserem Neujahrseminar erfahren Sie, warum viele Zielerreichungsstrategien scheitern und wie Sie diese Fallstricke umgehen können. Gemeinsam analysieren wir Hindernisse und entwickeln praxisnahe



Lösungsansätze, damit Ihre Vorsätze erfolgreich umgesetzt werden. Ein Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Setzen von Zielen in verschiedenen Lebensbereichen. Ob Karriere, Gesundheit, persönliche Entwicklung oder soziale Beziehungen – Sie lernen, wie Sie realistische und motivierende Ziele formulieren und in erreichbare Etappen unterteilen. Darüber hinaus konzentrieren wir uns auf Ihr Durchhaltevermögens und Ihre Selbstmotivation. Mit praxisorientierten Techniken und inspirierenden Impulsen stärken wir Ihre mentale Widerstandskraft und helfen Ihnen, auch in herausfordernden Zeiten motiviert zu bleiben.

**50024** **Donnerstag, 01.01.26**  
13-16 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 70 €.

## KOMMUNIKATION

### Die Kraft des Schweigens

**Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen! – Online**

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.

**50612** **Mittwoch, 12.11.25**  
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 65 €.

### Selbstbewusst sprechen und gut bei Stimme

**Ein Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag**

Ist Ihre Stimme manchmal nicht so kräftig und belastbar, wie Sie sich das wünschen, v. a. bei Stress oder Lampenfieber? Möchten Sie einfach entspannter und sicherer vor anderen sprechen? Oder Ihre Körpersprache effektiver einsetzen, damit Sie und Ihr Anliegen besser "überkommen"? Dann sind Sie hier richtig! In lockerer Atmosphäre erlernen Sie die wichtigsten Basics zum Verständnis von Atem, Stimme und Körpersprache. Sie lernen, stimmlich gelassener und trotzdem

lebendig zu sprechen. Und Sie erfahren, wie Sie präsenter auftreten und besser mit Lampenfieber umgehen können. Dazu arbeiten wir mit Übungen zur Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Stimme. Sie erhalten im Kurs ein individuelles Feedback sowie viele Tipps und Hilfestellungen, die sie dabei unterstützen, Ihre Stimme und Ihr Sprechen zielführend und situativ passend zu nutzen. Die Referentin ist Dipl.-Sprecherzieherin und Sprecherin. Bitte tragen Sie für den Kurs bequeme Kleidung.

**50614** **Samstag, 15.11.25**  
9:30-16:30 Uhr, mit Karin Huber, Spitalstr. 2a, Crailsheim, 84 €. Mit VHS Crailsheim.

### 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 Augenhöhe 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, 20.11.25**  
9:30-16:30 Uhr, mit Beate Leidig, Hermann-Lenz-Haus, 75 €. Mit VHS Crailsheim.

**3-tägiger Online-Bildungsurlaub**  
**Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten**  
**Online**

Fehlen Ihnen manchmal die passenden Worte im entscheidenden Moment? Haben Sie großartige Ideen erst im Nachhinein? Dann ist dieses Seminar perfekt für Sie. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie spontaner mit Ihrer Sprache umgehen können und Ihren aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren

können. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Denn nicht nur das, was Sie sagen, sondern auch wie Sie es sagen, ist entscheidend. Mit Sicherheit in Ihrer Kommunikation strahlen Sie Selbstbewusstsein, Souveränität und Mut aus.

**50620** **Mittwoch, 18.02.26**  
Donnerstag, 19.02.26, Freitag, 20.02.26, jeweils 9-17 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 3 Termine, 265 €.

## IT-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 grundlegende 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, 30.09.25**  
Dienstags und donnerstags, 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, 04.11.25**  
Dienstags und donnerstags, 9-12 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.

## OFFICE / WORD

**MS 365 zur teamorientierten Zusammenarbeit**  
**Implementierung der Produktivitätscloud in Organisationen – Online**

MS 365, die Produktivitätscloud, bietet den Vorteil, mit den jeweils aktuellen Programm-

versionen - etwa von Word, Outlook oder Excel - arbeiten zu können. Seine Implementierung berührt zudem den Wesenskern einer jeden Organisation, namentlich dessen Kultur. Eine effektive Anwendung von MS 365 setzt die umfassende Anpassung bisher etablierter Arbeitsweisen und mitunter einen Paradigmenwechsel voraus.

**50103** **Dienstag, 16.09.25**  
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. vhsQuickSteps.

## Office-Kurs

### Für Einsteiger mit wenig Vorkenntnissen

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

**50104 Künzelsau** **Montag, 24.11.25**  
Mittwoch, 26.11.25, Montag, 01.12.25, Mittwoch, 03.12.25, jeweils 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 120 €.



© Pixabay

## Arbeitsalltag mit Word, Excel und Outlook

### Office-Crashkurs

#### Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

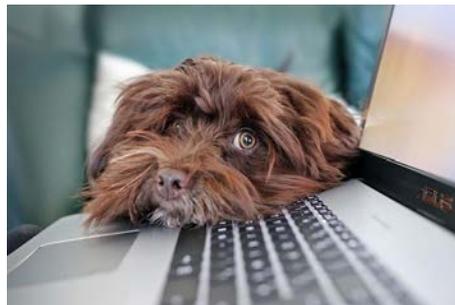
In sechs Wochen zum Office-Crack. Die Programme des Office-Pakets, die im Arbeitsalltag am meisten Anwendung finden, sind Word, Excel und Outlook. Grundlegende Funktionen, die ein effektives Arbeiten beruflich und privat ermöglichen, zeigt der Dozent anschaulich. Ob Textgestaltung, Tabellenkalkulation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

**50110 Künzelsau** **Dienstag, 13.01.26**  
Dienstags, 17:30-20:15 Uhr, mit Rainer Arnold, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 150 €. Zzgl. Lernmittel von 16 €.

## Word: Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung Online

Barrierefreie Dokumente sind verpflichtend und unverzichtbar. Doch was sind barrierefreie Dokumente? Wie sieht die Rechtslage aus? Wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Wo liegen die Grenzen von Word? Welche Prüftools gibt es? In diesem Kurs machen Sie sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design vertraut, lernen den Umgang mit Formatvorlagen und die Beschreibung von Bildern etc. kennen.

**50124** **Freitag, 16.01.26**  
13-16 Uhr, mit Bettina Breton, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 36 €. Inkl. Lehrbuch. Mit VHS Schwäbisch Hall.



© Pixabay

## OUTLOOK

### MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

MS Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen - so MS Word, OneNote oder Planner. Diese kann einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen.

### Modul I: Outlook-Apps im Fokus - E-Mails und Gruppen - Online

Modul I vermittelt einen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über Optionen bis hin zu den Möglichkeiten einer effektiven Teamarbeit mit Gruppen. Weitere Schwerpunkte: zielgerichtetes "Inboxing" mit QuickSteps und Regeln sowie eine moderne

Geschäftskorrespondenz (kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008).

**50144** **Dienstag, 04.11.25**  
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps.

## MS Outlook zum Aufgaben- und Zeitmanagement

### Modul II: Kalender- sowie To Do-App - Online

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben - gerade in der Teamarbeit. Modul II umfasst die erforderlichen technischen Aspekte, die als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen (Kalender- und To Do-App). Zudem behandelt es Essentials eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements sowie führende Methoden.

**50146** **Mittwoch, 05.11.25**  
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps.

## MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement

### Modul III: Kontaktlisten mit der Personen-App - Online

Modul III beinhaltet die notwendigen technischen Aspekte unter Outlook zum professionellen Kundenbeziehungsmanagement (Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakte bzw. -listen). Im Fokus steht die Personen-App, die das ehemalige Kontakte-Modul, abgelöst hat. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell auszugestalten sind.

**50148** **Donnerstag, 06.11.25**  
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps.

## EXCEL

### Excel kompakt Grundlagen

#### Einführung in die Tabellenkalkulation

Inhalte: Menü, Arbeitsblätter, Tabellen anlegen, Rechnen mit Formeln

**50112 Künzelsau** **Mittwoch, 14.01.26**  
18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 30 €.

Besuchen Sie unsere Website: [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)



## Excel kompakt Aufbau Tabellenkalkulation

Inhalte: Funktionen, Daten sortieren, Fernbezüge, Diagramme.

**50114 Künzelsau Mittwoch, 21.01.26**  
18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 30 €.

## Excel kompakt Aufbau II Professionelle Anwendung

Inhalte: Verwendung von Namen für Zellen und Zellbereiche, Zellformatvorlagen, Excel-Vorlagen, Zeitformate und -funktionen.

**50116 Künzelsau Mittwoch, 28.01.26**  
18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 30 €.

## Excel Pivot-Tabellen

### Daten auswerten, analysieren, visualisieren – Online

Pivot-Tabellen ermöglichen eine strukturierte und dynamische Auswertung großer Datenmengen. Sie können Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und miteinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich grafisch mithilfe von Pivot-Charts, Datenschnitten und Zeitachsen darstellen. Sie sparen Zeit und erstellen verlässliche Analysen und Berichte. Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024. Voraussetzungen für die Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse in Excel, ein aktuelles Windows-Betriebssystem und MS Excel ab Version 2019.

**50120 Montag, 20.10.25**  
Montag, 18-20:30 Uhr, mit Bettina Breton, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 2 Termine, 60 €. Mit VHS Schwäbisch Hall.

## Excel Power Tools

### Power Query und Power Pivot – Online

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut. Sie arbeiten mit Daten aus unterschiedlichen Quellen und wollen diese mit Pivot-Tabellen auswerten? Dann lernen Sie die erweiterten Funktionen der Power-Tools kennen. Power Query importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und vergleicht. Die Erstellung komplexer Datenanalysen wird vereinfacht. Power Pivot verarbeitet fast unbegrenzte Datensätze in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität eröffnet Ihnen zusätzliche Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichtserstellung. Voraussetzungen für die Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse in Excel.

**50122 Dienstag, 13.01.26**  
Dienstags, 18-21 Uhr, mit Bettina Breton, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 2 Termine, 72 €. Mit VHS Schwäbisch Hall.

## KI

### KI im Alltag

#### Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität – Online

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 Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

**50150 Mittwoch, 15.10.25**  
18:30-21 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 24 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

### Künstliche Intelligenz im Büromanagement

#### Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe Online

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend – das Büromanagement bildet hier keine Ausnahme. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren. Plattformen wie MS 365, die Produktivitätscloud, bieten dazu eine Vielzahl an Automatisierungsmöglichkeiten, die weit über einfache Benachrichtigungen hinausgehen. KI unterstützt Anwenderinnen und Anwender gerade auch bei anspruchsvolleren Tätigkeiten – so bei der Formulierung einer kundenorientierten Korrespondenz oder bei komplexeren kaufmännischen Berechnungen. KI-Technologien bewirken im Idealfall nicht nur eine erhöhte individuelle oder kollaborative Produktivität, sondern zudem eine gesteigerte Qualität von Arbeitsergebnissen.

**50152 Donnerstag, 20.11.25**  
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps.

## Künstliche Intelligenz und Big Data

### Auswahl und Bearbeitung „wertvoller“ Daten – Online

Der Begriff Big Data, kein neues Phänomen, meint die in großer Vielfalt (Variety), Anzahl (Volume) sowie in hoher Geschwindigkeit (Velocity) anfallenden Datenmengen, mit denen sich nicht zuletzt Endanwender im Büroalltag konfrontiert sehen. Rohe und unverarbeitete Daten stellen sich als die eine Herausforderung dar, das Auswählen und Erstellen tatsächlich nützlicher Informationen – der eigentlich "wertvollen" Daten also – als die andere. Technologien auf Basis künstlicher Intelligenz (KI) bieten, ihre professionelle Nutzung vorausgesetzt, enorme Vorteile beim Filtern und auch Zusammenfassen von Informationen. Über einschlägige KI-Modelle lassen sich unterschiedliche Typen sprachlicher Aufforderungen, sogenannte Prompts, einsetzen, um die genannten Prozesse zu optimieren. In der Konsequenz ergeben sich übersichtliche, strukturierte und vor allem "substanzvolle" Datenbestände.

**50154 Dienstag, 25.11.25**  
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €. vhsQuickSteps.



© Pixabay

### Künstliche Intelligenz in Projektgruppen

#### KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“ – Online

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren. Besonders in der Dokumentation erweist sich KI als wertvolles Werkzeug: Gekonnt eingesetzt, kann sie nicht nur Notizen – etwa aus MS Teams-Sitzungen

- protokollieren, sondern durch die Einbindung externer Quellen auch inhaltlich anreichern. Auf diese Weise optimierte Ergebnisse können maßgeblich zur Verbesserung des organisationsinternen Wissensmanagements und -transfers beitragen.

**50156** **Donnerstag, 27.11.25**  
10:30-12 Uhr, mit VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 19 €.  
vhsQuickSteps.

## 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 18.30-20.30 Uhr, mit XPERT Business Team, auf eigenem PC, Laptop oder Tablet.



© [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de)

### Finanzbuchführung 1

**50250** **Dienstag, 04.11.25**  
24 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Finanzbuchführung 2

**50251** **Dienstag, 04.11.25**  
22 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Finanzbuchführung mit Datev

**50253** **Dienstag, 04.11.25**  
16 Termine, 288 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Lohn und Gehalt 1

**50254** **Dienstag, 04.11.25**  
24 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Lohn und Gehalt 2

**50255** **Dienstag, 04.11.25**  
22 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Lohn und Gehalt mit Datev

**50256** **Dienstag, 04.11.25**  
16 Termine, 288 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Einnahmen-Überschussrechnung

**50257** **Dienstag, 04.11.25**  
11 Termine, 198 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Kosten- und Leistungsrechnung

**50260** **Dienstag, 04.11.25**  
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Controlling

**50261** **Dienstag, 04.11.25**  
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Betriebliche Steuerpraxis

**50262** **Dienstag, 04.11.25**  
22 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Personalwirtschaft

**50263** **Dienstag, 04.11.25**  
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

### Finanzwirtschaft - mit Xpert Business-Zertifikat

**50264** **Dienstag, 04.11.25**  
20 Termine, 360 €. Inkl. Schulungsmaterial.

Besuchen Sie unsere Website: [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)

Alle Kurse aus diesem Programmheft können Sie auch ganz bequem online buchen! Bei Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne telefonisch zur Verfügung:

**Telefon 07940 9219-0.**

Abonnieren Sie auch unsere facebook-Präsenz: [www.facebook.com/vhskuen](http://www.facebook.com/vhskuen) und vernetzen Sie sich mit uns auf Instagram: [www.instagram.com/vhskuen](http://www.instagram.com/vhskuen)

Immer aktuell informiert über unsere Kurse und Veranstaltungen mit unserem VHS Newsletter! Abonnieren Sie den Newsletter unter: <https://www.vhs-kuen.de/newsletter>

So erhalten Sie stets einen aktuellen Überblick über unser laufendes Kursangebot und interessante Informationen zu bevorstehenden Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

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)

## Gestalte das bunte Angebot.

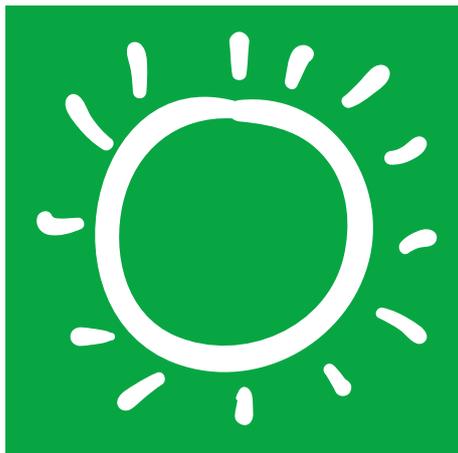
### Dozenten gesucht!

Du bist Experte in einem Spezialgebiet?  
Du hast ein Hobby und möchtest Dein Wissen weitergeben?

Du hast eine Leidenschaft und möchtest diese gerne mit anderen teilen? **Dann werde VHS Dozent!**  
Wir freuen uns auf Deine Dozentenbewerbung.



Werde  
Kursleiter  
[www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)



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

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

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

## FRÜHFÖRDERUNG

### PEKiP®

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. 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.



© Privat

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, 23.09.25**  
Dienstags, 9-10:30 Uhr, mit Tanja Preisendanz, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, 171 €.

**Geburtsmonate: Oktober, November und Dezember 2024**

**81052 Künzelsau Dienstag, 16.09.25**  
Dienstags, 10:45-12:15 Uhr, mit Tanja Preisendanz, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 114 €.

Verschenken Sie einen VHS-Gutschein!  
Infos unter: [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)

### Musikgarten

**Für Kinder von 8 Monaten bis 3 Jahren**

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

Mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, jeweils 5 Termine, 29 €. Benötigtes Instrumentenpaket für 18 € wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**82054 Künzelsau Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 9-9:45 Uhr.

**82055 Künzelsau Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 9:50-10:35 Uhr.

**82056 Künzelsau Donnerstag, 06.11.25**  
Donnerstags, 9-9:45 Uhr

**82057 Künzelsau Donnerstag, 06.11.25**  
Donnerstags, 9:50-10:35 Uhr.

**82058 Künzelsau Donnerstag, 15.01.26**  
Donnerstags, 9-9:45 Uhr.

**82059 Künzelsau Donnerstag, 15.01.26**  
Donnerstags, 9:50-10:35 Uhr.



© 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 der Treffen werden im Kreis gemeinsam der Jahreszeit entsprechende Lieder gesungen, anschließend folgen Handgestenspiele und Kniereiter. Im Spiel können die Kinder ihre Beweglichkeit und die Beschaffenheit der Dinge entdecken und mit allen Sinnen ihre Umgebung erkunden. Währenddessen schaffen die Erwachsenen durch eigene Tätigkeit (einfache Handarbeiten) eine anregende Atmosphäre. Gegen Ende unseres Vormittags wollen wir dann noch gemeinsam unser zuvor vorbereitetes Vesper essen. Gerne kann man zum Schnuppern kommen und auch während des Jahres einsteigen. Auf Wunsch steht die Gruppenleiterin den Eltern außerhalb des Treffens in Erziehungsfragen beratend zur Seite.

Leitung und Anmeldung: Julia Hoffmann, Kindheitspädagogik, Tel. 07947/9431270.

### Betreute Spielgruppe

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

An zwei Vormittagen in der Woche (Mi. bis Fr.) werden Kinder im Alter zwischen einem Jahr und drei Jahren betreut. Ein Angebot für Familien, die ihr Kind noch nicht in eine Krippe

pe 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

## KREATIVITÄT

### „Da vorne steppt der Bär“

Lesung für Kinder ab 3 Jahren  
in Begleitung der Eltern



© novumverlag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**82040 Kupferzell**  
**Donnerstag,**  
**13.11.25**

17-18 Uhr, mit Antje Müller, Bücherei Kupferzell. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Mit der Bücherei Kupferzell.

### Mit Kreide auf Leinwand

Malen für Kinder

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**82050 Krautheim** **Samstag, 04.10.25**  
15:30-17:30 Uhr, mit Martina Tür, Musikschule - Wolfgangstraße 50, Krautheim, 16 €. Materialkosten von 20 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Tür

### Töpfern für Kinder

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**82080 Niedernhall** **Freitag, 24.10.25**  
Freitag, 24.10.25 14:30-16:45 Uhr, Samstag, 25.10.25 9:30-11:45 Uhr, Freitag, 07.11.25 14:30-16:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule, 3 Termine, 40 €.

### Herbstliche Keramik bemalen

Für Kinder im Grundschulalter

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**82086 Krautheim** **Freitag, 24.10.25**  
15:30-17:30 Uhr, mit Diana Gutemann, Bürgersaal (Alte Schule), Klepsau, 18 €. Materialkosten: 9 € für 2 Teile, zahlbar an die Kursleitung.

### Filzen

Für Kinder ab 6 Jahre

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**82105 Schöntal** **Samstag, 15.11.25**  
14-17:30 Uhr, mit Elisabeth Konrad, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 25 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.



© Konrad

## KOMPETENZEN

### Schnuppertraining Schützenverein

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**83020 Kupferzell** **Samstag, 27.09.25**  
16-17:30 Uhr, mit Max Wagner, Schützenhaus Westernach, 10 €. VHS mit dem Schützenverein Westernach.

### Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**30200 Krautheim** **Samstag, 27.09.25**  
9:00-13 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 30 €.

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt - für Schüler

Online

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 zügliche 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** **Dienstag, 14.10.25**  
16-18 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 24 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

**85002** **Donnerstag, 13.11.25**  
16-18 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 24 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

## SCHWIMMEN / BEWEGUNG

### Eltern-Kind-Schwimmen

Von 3 bis 6 Jahren

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



**83058 Künzelsau** **Freitag, 26.09.25**  
Freitags, 14-14:45 Uhr, mit Nadine Ziegler, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 110 €.

**83060 Künzelsau** **Samstag, 27.09.25**  
Samstags, 9:30-10:15 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 115 €.

**83061 Künzelsau** **Samstag, 27.09.25**  
Samstags, 10:25-11:10 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 115 €.



© Freepik

## Yoga für Kinder

Von 4 bis 7 Jahren

Kinder lieben Bewegung. Beim Kinder-Yoga lernen Kinder spielerisch und mit Spaß verschiedene Yoga-Übungen. Yoga fördert die

Beweglichkeit, die Muskelentwicklung und die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder gewinnen mehr Selbstvertrauen und kommen zur Ruhe. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

**83263 Künzelsau** **Montag, 22.09.25**  
Montags, 15:30-16:15 Uhr, mit Angelika Badt, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 30 €.



© Freepik

## KOCHEN

### Küchenbasics für Kids

Für Kinder von 9-13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**83950 Schöntal** **Samstag, 11.10.25**  
9:30-13:30 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 6 €, zahlbar an die Kursleitung.

## Äpfel ernten und Apfelbrei verarbeiten.

Kinderleicht selbst eingemacht  
Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

**83957 Niedernhall** **Samstag, 11.10.25**  
14:30-17 Uhr, mit Silke Kress, Elsbeerenweg 4, 74653 Ingelfingen-Lipfersberg, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

**Wir danken unseren Unterstützern,  
Förderern und Sponsoren für unser  
diesjähriges Jubiläum:**



ALBERT BERNER  
STIFTUNG



Raiffeisenbank  
Hohenloher Land eG



Friedrich  
Kriwan-Stiftung

invictus  
it-systems GmbH

bürkert  
FLUID CONTROL SYSTEMS

PAUL  
KLEINKNECHT

Ottobacher  
Büro + Technik

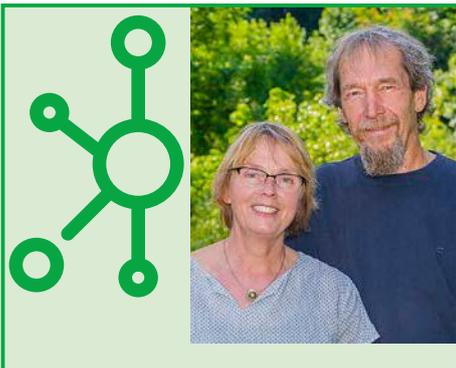


ALBERT SCHWEITZER  
KINDERDÖRFER UND FAMILIENWERKE  
Albert-Schweitzer-Kinderdorf e.V.  
Baden-Württemberg

unternehmer  
netzwerk  
hohenlohe e.v.



# Außenstelle Dörzbach



## Außenstellenleitung:

**Dieter und Ulrike Trautmann**

Telefon: 07937 5466

[doerzbach@vhskuen.de](mailto:doerzbach@vhskuen.de)

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0



© Privat

**10384 Dörzbach**

**Donnerstag,**

**19.02.26**

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

## ZEITGESCHICHTE

### Die 90er Jahre in Dörzbach

Der Verein "Dörzbacher Geschichte und Geschichten" präsentiert Ihnen die Neunzigerjahre in Dörzbach. Kurt Teuke führt mit Bildern durch diesen Abend und wir kommen mit einem wichtigen Zeitzeugen ins Gespräch. Alte Erinnerungen werden wach und längst Vergessenes wird wieder präsent. Der Verein "Dörzbacher Geschichte und Geschichten" bewirbt.

**10126 Dörzbach Freitag, 24.10.25**

19-21 Uhr, mit Kurt Teuke, Bürgersaal Dörzbach. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit dem Verein Dörzbacher Geschichten.

## BESICHTIGUNG

### Rüdinger Spedition GmbH

Besichtigung der fünf Lagerhallen am Standort Dörzbach. Sind Lager noch zeitgemäß? Wofür werden Lagerhallen gebaut, wenn die Ware automatisch nach einem Doppelklick angeliefert wird? Wie funktioniert die Zusammenarbeit von Produktionsunternehmen und Logistikbetrieben? Was verbirgt sich hinter dem Begriff "Lagersharing"? All diese und gerne weitere Fragen werden im Rahmen der Standortbesichtigung in Dörzbach beantwortet.

**10342 Dörzbach Mittwoch, 08.10.25**

16-18 Uhr, mit Roland Rüdinger, Lagerlogistikstandort, Röntgenstr. 6, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

## RECHT

### Grundbesitz vererben oder verschenken?

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.

**10376 Dörzbach Donnerstag, 06.11.25**

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

### Einkommensteuererklärung im Ruhestand



© Privat

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuer im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Rente / Pension ein? Muss

ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbeitrag? Wann sind Krankheitskosten und Pflegekosten steuerlich abzugsfähig? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen steuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Ab wann und warum fallen Einkommensteuer-Vorauszahlungen an? Wie kann man eine Steuererklärung überhaupt korrekt einreichen? Allgemeine Tipps und Tricks zur Steuererklärung. Der Referent ist Leiter der Lohnsteuerhilfe e. V. in Bad Mergentheim. Er geht auf individuelle Fragestellungen ein und möchte vermitteln, dass auch eine Steuererklärung Freude bereiten kann.

**10378 Dörzbach Freitag, 16.01.26**

18-19:30 Uhr, mit Ricardo Gregorio, Rathaus, Sitzungssaal, 6 €.

### Ehegattentestament und Erbvertrag

Ehegatten haben die Möglichkeit, ein gemeinsames Testament zu errichten. Besprochen werden die Formen der Errichtung und die Möglichkeiten der inhaltlichen Gestaltung. Hierbei werden auch die verschiedenen ehelichen Güterstände und die Auswirkungen auf das Erbrecht betrachtet.

## UMWELTBILDUNG

### Pilzkundliche Wanderung

Bei der Exkursion werden die Pilze von einer Sachverständigen der Deutschen Gesellschaft für Mykologie bestimmt. Die typischen Merkmale einiger häufiger Speisepilze und die Unterschiede zu ihren giftigen Doppelgängern werden erläutert. Wichtig ist dabei immer der direkte Vergleich in der Natur. Bücher können diesen Vergleich nicht liefern. Das richtige Sammeln von Pilzen, ihr Speisewert und ihr Nutzen für den Naturhaushalt sind Inhalt dieser Pilzführung.

**10433 Dörzbach Sonntag, 26.10.25**

14-16 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: vor der Ev. Kirche, 9 €.

## RELIGION / ETHIK

### Wenn Worte fehlen

#### Mut zur Nähe in Zeiten der Trauer

Trauer macht sprachlos. Nicht nur die, die trauern - auch ihr Umfeld. Doch gerade in diesen Momenten brauchen wir Verbindung und Mitgefühl. Wie gehe ich auf Trauernde zu ohne aufdringlich zu sein? Wie finde ich die richtigen Worte - im Gespräch oder in einer Trauerkarte? Wie kann ich echte, hilfreiche Unterstützung anbieten, wenn ich selbst unsicher bin? Der Vortrag lädt ein, dem Thema Trauer Raum zu geben - ohne Tabus und Floskeln, mit offenem Herzen. Er soll Mut zur Kontaktaufnahme machen und die Scheu vor der Begegnung mit Trauernden nehmen. Für alle, die erfahren möchten, wie sie auf Trauernde in einfühlsamer Weise zugehen können. Kathrin Benkenstein ließ sich nach einem persönlichen Schicksalsschlag zur Trauerbegleiterin ausbilden und hält Trauerseminare.



© Privat



**10809 Dörzbach** **Dienstag, 04.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Kathrin Benkenstein, Rat-  
haus, 9 €. Weitere Informationen: [www.trauerbegleitungnachsuzid.de](http://www.trauerbegleitungnachsuzid.de) Instagram:  
[trauer\\_nach\\_suizid](https://www.instagram.com/in/kathrin-benkenstein) LinkedIn: [www.linkedin.com/in/kathrin-benkenstein](http://www.linkedin.com/in/kathrin-benkenstein).

## HEIMATKUNDE

### Märchenwanderung

#### Für Erwachsene, Familien und Kinder

Bei dieser Wanderung begeben wir uns auf Märchensuche, um dann in das Märchenland und die Umgebung einzutauchen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Taschenlampe.

**10915 Dörzbach** **Samstag, 04.10.25**  
14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Wanderpark-  
platz Kapellenweg / Richtung Kapelle St.  
Wendel, von Dörzbach aus kommend, 7 €.

### Führung Messbach Schlosspark und Mosterei Schmeißer

Wir bestaunen den alten Baumbestand im Schlosspark, hören Baum-Geschichten und lassen uns einheimischen Most schmecken. Mostverköstigung gegen Spende.

**10923 Dörzbach** **Samstag, 18.10.25**  
14-16:30 Uhr, mit Nicole Dörr, Meßbach,  
Schlosspark von Palm, 5 €.

## LITERATUR

### Literatur am Abend

#### Mascha Kaléko - "Sozusagen grundlos vergnügt"

Die Stolpersteine des Lebens, die kleinen Alltagskatastrophen und zu eng gewordene Träume konnte sie in einem Gedicht ebenso auf den Punkt bringen wie glückliche Momente, tiefe Trauer und Überleben(-Müssen) in schwerer Zeit. Mit 22 Jahren veröffentlichte Mascha Kaléko 1929 ihre ersten Gedichte, die im Nu die Herzen der Berliner eroberten. Ihre Beobachtungsgabe und ihre faszinierende Fähigkeit einfache, tiefe und treffende Worte für komplizierte Vorgänge zu finden, begeistern bis zum heutigen Tag. Wir wollen dieser Dichterin einen schönen Abend widmen mit Hintergründen, Biographie, O-Tönen, Musikbeispielen, Gedichten und Geschichten rund um die Künstlerin.

**20127 Dörzbach** **Freitag, 10.10.25**  
19-21 Uhr, mit Karin Friedle-Unger, Bürger-  
saal in Dörzbach, 16 €.

## TEXTILES GESTALTEN

### Nähkurs für Anfänger

Sie haben eine Nähmaschine und kennen sich damit aus, aber sie ist viel zu wenig im Einsatz. Dann sind Sie hier richtig. Dieser Kurs bietet Ihnen Grundlagen, um eigene Nähprojekte zu verwirklichen wie z. B. ein Utensilo und einen Beutel oder eine Tasche. Hier lassen sich die ersten Nähprojekte am besten erproben. Vlies/Futterstoff kann im Kurs erworben werden. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, verschiedene Baumwollstoffe für außen und innen, passendes Nähgarn, Stoff, Schere, Stecknadeln oder -klammern, Nahttrenner, langes Lineal oder Patchworklineal, Nähmaschinennadeln.

**20920 Dörzbach** **Samstag, 17.01.26**  
14-18 Uhr, mit Inge Arnold, Bürgersaal in  
Dörzbach, 29 €.

### Makramee - Blumenampel

#### Traditionelle Knotentechnik

#### Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Mit nur wenigen verschiedene Knoten lassen sich schöne dekorative, aber auch nützliche Dinge gestalten. In diesem Kurs fertigen wir am Anfang einen Schlüsselanhänger, danach erstellen wir eine Blumenampel, die aber auch umfunktioniert werden kann zur hängenden Obstschale in der Küche oder fürs Bad, um z. B. Haarbänder aufzubewahren. Bitte mitbringen: eigenes Makrameegarn, wenn vorhanden, Meterstab oder Maßband, Schere, Kamm.

**20922 Dörzbach** **Freitag, 24.10.25**  
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria  
Burkert, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach,  
26 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €),  
zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

## HANDWERK / KUNSTHANDWERK

### Schönschreiben - Schönschrift

#### Für Weihnachten, Kalender und besondere Anlässe

Kalligraphie ist die "Kunst des Schönschreibens" von Hand. Zurzeit erlebt diese Kunst

eine Renaissance unter dem englischen Begriff Handlettering. Denn 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. Es entstehen mit eigener Hand geschriebene schöne Karten zu Weihnachten und anderen besonderen Anlässen wie z. B. Kalenderblätter. Während der Arbeit an den selbstgewählten Produkten lernen Sie einerseits Werkzeuge kennen, mit denen Sie schreiben und andererseits Papiere, auf denen Sie schreiben können. Wer möchte, kann nach Rücksprache mit dem Dozenten ([georgkrax@gmail.com](mailto:georgkrax@gmail.com)) gerne eigenes Material mitbringen (Stifte oder Papier).

**21019 Dörzbach** **Samstag, 22.11.25**  
14-17 Uhr, mit Georg Krax, Bürgersaal Dörz-  
bach, 24 €. Zzgl. Materialkosten, zahlbar an  
die Kursleitung.



© inkdrops

### Korb am Stock

Ein Schmuckstück am Hauseingang oder in einer Rabatte. Wir bringen an einem Haselstock Weiden in der Bindetechnik an und flechten den Korb aus, bis er seine gewünschte Form hat. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung bis 24.09.25. Bitte mitbringen: entsprechende Arbeitskleidung, gute Gartenschere, kl. Zange, Hammer oder Schlageisen, Haselstock: ca. 3 cm dick, ca. 1,80 m lang (kann auch im Kurs erworben werden).

**21024 Dörzbach** **Mittwoch, 08.10.25**  
Mittwoch, 08.10.25 19-22 Uhr, mit Anna Haf-  
ner, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 26 €. Zzgl.  
Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kurs-  
leitung.

### Weidenkugel flechten

Kugeln aus Weiden und anderen Ruten, kombiniert mit einer Lichterkette: Mit bunten Ästen unserer Sträucher und Weiden flechten wir eine Kugel, in die zum Schluss eine Lichterkette eingewoben wird. Wenn die Lichterkette für den Außenbereich geeignet ist, lässt sich damit eine wetterfeste Lichterkugel für die dunkle Jahreszeit fertigen. Bitte mitbringen: Lichterkette und Rebschere.

**21030 Dörzbach** **Samstag, 29.11.25**  
14-17 Uhr, mit Karin Öchslen, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 26 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

## Nachhaltiger Schmuck zu Weihnachten

In diesem kreativen Workshop haben Sie die Möglichkeit, alten Schmuck in neue, einzigartige Stücke zu verwandeln. Unter Anleitung können Sie alte Schmuckstücke umarbeiten und zu neuen individuellen, nachhaltigen Schmuckstücken verwandeln. Ziel des Workshops ist es, nicht nur Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten, sondern auch ein Bewusstsein für die Wiederverwendung von Materialien zu schaffen. Jeder Teilnehmer bringt alte Schmuckstücke mit, die dann in neue Designs umgewandelt werden. Am Ende des Workshops nehmen Sie Ihre eigenen, handgefertigten Schmuckstücke mit nach Hause - einzigartig, nachhaltig und voller Geschichte. Bitte mitbringen: vorhandene Schmuckstücke aus Silber oder Gelbgold mit Legierungsstempeln, die verarbeitet werden sollen.

**21065 Dörzbach** **Samstag, 08.11.25**  
10-14 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles, Kirchbergweg 15, Ailringen, 50 €. Zzgl. Materialkosten je nach Bedarf für Lot, Ösen etc., zahlbar an die Kursleitung. Parken an der St. Martinuskirche/Friedhof.

## MUSIKALISCHE PRAXIS

### Veeh-Harfe für Anfänger

#### Schnupperkurs

#### Gemeinsames Musizieren im Alter

Musik kennt kein Alter - Sie möchten gemeinsam musizieren, ohne ein Instrument gelernt 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 geschoben, sodass jeder sofort loslegen kann. Die Veeh-Harfe begeistert mit beruhigenden Klängen und bietet Spielspaß von Volksliedern bis hin zu Konzertstücken. Es kann solistisch 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 erlernen möchten.

**21320 Dörzbach** **Donnerstag, 02.10.25**  
Donnerstags, 19:30-21 Uhr, mit Wolfgang

Bork, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 5 Termine, 75 €. Zzgl. Miete für eine Harfe von 25 € im Monat - bitte bei der Anmeldung angeben - und zzgl. Notenmaterial.



© Theo Hartogh: Hermann Veeh spielt auf der 37-saitigen Veeh-Harfe.

## 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

**30114 Dörzbach** **Mittwoch, 03.09.25**  
Mittwochs, 18-19:15 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 70 €.

**30115 Dörzbach** **Mittwoch, 14.01.26**  
Mittwochs, 18-19:15 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 5 Termine, 35 €.

**30116 Dörzbach** **Mittwoch, 03.09.25**  
Mittwochs, 19:30-20:45 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 70 €.

**30117 Dörzbach** **Mittwoch, 14.01.26**  
Mittwochs, 19:30-20:45 Uhr, mit Michael Fischer, Bürgersaal in Dörzbach, 5 Termine, 35 €.

**30118 Dörzbach** **Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 6 Termine, 48 €.

## 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.

**30210 Dörzbach** **Dienstag, 07.10.25**  
Dienstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Michele Rudolf, Haus der Kinder, Vorraum, 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, 25.09.25**  
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 8 Termine, 45 €.

### 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, 16.09.25**  
Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.

**30272 Dörzbach** **Donnerstag, 18.09.25**  
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Vorraum, 10 Termine, 50 €.

### Präventionssport

#### Funktionsgymnastik mit Rückenschule und Entspannung

Die Teilnahme am Präventionssportprogramm ist für alle geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter tun möchten. Es werden Übungen zum Muskelaufbau, zur Mobilität, Dehnfähigkeit, Ausdauer, Sturzprophylaxe und Rückenschule gelernt und durchgeführt. Die Übungsstunde kann mit einer Entspannungsmethode (Phantasiereise/ Progressive Muskelentspannung) abgeschlossen werden. Gesundheitliche Einschränkungen sollten vorher mit dem Arzt abgeklärt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch.

**30287 Dörzbach** **Montag, 27.10.25**  
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 9 Termine, 48 €.



**30288 Dörzbach Montag, 12.01.26**  
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 11 Termine, 60 €.



© Freepik

## Fit für den Alltag

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

**30289 Dörzbach Dienstag, 30.09.25**  
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Monika Reibel, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 50 €.

## GESUNDHEITSWISSEN

### Gute Nacht, Freunde!?

#### Gesunder Schlaf und Schlafprobleme Im Fokus der Naturheilkunde

Schlaflose Nächte, endlose Grübeleien und ein Tag voller Erschöpfung - dieses Problem betrifft Millionen Menschen. Die Gründe für schlechten Schlaf sind vielfältig. An diesem Abend stehen folgende Themen im Mittelpunkt: Was bedeutet Schlaf eigentlich? Welche Arten von Schlafstörungen gibt es und welche Ursachen können dahinterstecken? Zudem wird beleuchtet, welche natürlichen Hilfsmittel die Naturheilkunde bietet.

**30330 Dörzbach Montag, 13.10.25**  
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal in Dörzbach, 14 €.



© Pixabay

### Fasten für die Gesundheit

#### Fastenkurs für Gesunde

Eine Fastenzeit ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. In einer Gruppe beenden wir den Winter mit einer ambulanten, abwechs-

lungsreichen Fastenwoche, um gestärkt und beschwingt in das Frühjahr zu starten. Der Kurs ist auch für Berufstätige geeignet. Die Fastenform ist frei wählbar (Buchinger-, Suppen- oder Basenfasten). Bitte sprechen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden mit Ihrem Arzt, ob das Fasten und die angedachte Fastenart für Sie geeignet ist.

**30365 Dörzbach Donnerstag, 29.01.26**  
Do., 29.01.26 und Do., 26.02.26, 19-20:30 Uhr, Sa., 28.02.26, 9-12 Uhr, Mo., 02.03.26, 19-20:30 Uhr, Do., 05.03.26, 19-20:30 Uhr, Sa., 07.03.26, 9-12 Uhr, Mo., 09.03.26, 19-20:30 Uhr, mit Beate Rauch, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 7 Termine, 185 €. Inkl. Info-Mappe mit Rezepten sowie einer Massage (Termine bitte individuell mit der Fastenleiterin vereinbaren).



© Pixabay

## ERNÄHRUNG

### Gemüse Fermentieren

#### Workshop

Fermentieren ist eine uralte Methode Gemüse haltbar zu machen. Bei uns ist vor allem fermentiertes Weißkraut als Sauerkraut bekannt. Im Gegensatz zu anderen Methoden des Haltbarmachens wird keine Energie benötigt und es bleiben alle Vitamine erhalten. Einige Inhaltsstoffe werden sogar besser aufgeschlossen, sodass sie vom Körper besser aufgenommen werden können. Außerdem fördert fermentiertes Gemüse eine gesunde Darmflora. Im Workshop werden wir gemeinsam Gemüse kleinschneiden, stampfen und nach dem Ziehenlassen in Gläser abfüllen. Alle Teilnehmer nehmen ihr selbstgemachtes Ferment mit nach Hause. Während des Ziehenlassens machen wir einen kleinen Spaziergang, wo wir die Kräuter und Heckenfrüchte am Wegesrand anschauen. Bitte mitbringen: Gemüse, Salz, Gewürze, Schneidebrett, Messer, Gemüsereibe, Salatschüssel, Küchenwaage, Genauere Informationen nach Anmeldung.

**30530 Dörzbach Samstag, 18.10.25**  
14-17 Uhr, mit Karin Öchslen, Uwe Knorr, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 25 €. Zzgl. Kosten für Fermentierglas 12 €, zahlbar an die Kursleitung.

## 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@vhskuen.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.

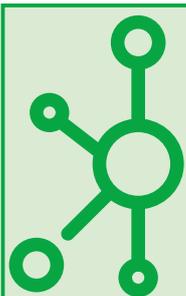
### 5. Speicherdauer und Löschung

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



## Außenstellenleitung:

**Susanne Koch**

Telefon: 07947 940878

[forchtenberg@vhskuen.de](mailto:forchtenberg@vhskuen.de)

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

gen (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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

**30135 Forchtenberg Mittwoch, 08.10.25**  
*Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.*

**30136 Forchtenberg Mittwoch, 14.01.26**  
*Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 36 €.*

## Yogasana

Am Abend, für alle Interessierten

**30137 Forchtenberg Mittwoch, 08.10.25**  
*Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 72 €.*

**30138 Forchtenberg Mittwoch, 14.01.26**  
*Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 36 €.*

## 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, 23.09.25**  
*Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 12 Termine, 72 €.*

**30140 Forchtenberg Dienstag, 20.01.26**  
*Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.*

**30141 Forchtenberg Dienstag, 23.09.25**  
*Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 12 Termine, 72 €.*

**30142 Forchtenberg Dienstag, 20.01.26**  
*Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläb, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 30 €.*

## 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 Aufmerk-

## HEIMATKUNDE

### Sindringen Stadtführung

Sindringen liegt am Unseco-Kulturerbe Limes und gehört heute zur Gemeinde Forchtenberg. Der hübsche Ort am Kocherufer ist nicht nur bekannt durch den jährlich stattfindenden Töpfermarkt, sondern besitzt schon seit dem Mittelalter auch Stadtrechte. Wir folgen dem Töpferpfad durch das mittelalterliche Städtchen mit der Heilig-Kreuz-Kirche. Es gibt Historisches, aber auch aktuelle Entwicklungen zu sehen. Bei schlechtem Wetter kann auch das Heimat- und Mühlenmuseum besucht werden. Der langjährige Ortsvorsteher Thomas Hartmann führt uns ortskundig und unterhaltsam durchs Städtchen.

**10917 Forchtenberg Freitag, 10.10.25**  
*16-18 Uhr, mit Thomas Hartmann, Treffpunkt: Bushaltestelle Krone Sindringen, 7 €.*

## TEXTILES GESTALTEN

### Nähkränzchen

Das Frühjahr kommt und Fasching auch. 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 Hobbyseneiderin, berät, gibt individuelle Tipps und zeigt einfache praktikable Lösungen. Wir treffen uns und bringen alles, was wir für eine kreative (Aus-)Zeit brauchen, mit. Bei Fragen zum Inhalt bitte gerne an die Außenstelle Forchtenberg wenden. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine(n), Zubehör (Schere, Fäden, Nadeln, Maßband usw.), Schnittmuster, Stoffe, angefangene Projekte.

**20919 Forchtenberg Freitag, 06.02.26**  
*17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 27 €.*



© Susanne Koch

## ENTSPANNUNG/ STRESSBEWÄLTIGUNG

### Hatha Yoga

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

**30107 Forchtenberg Donnerstag, 25.09.25**  
*Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 70 €.*

**30119 Forchtenberg Donnerstag, 15.01.26**  
*Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 6 Termine, 42 €.*

### Yogasana

Für Frauen 50 + am Vormittag

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



samkeit 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.

**30143 Forchtenberg Donnerstag, 25.09.25**  
*Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 70 €.* In Kooperation mit den Landfrauen Sindringen.

**30144 Forchtenberg Donnerstag, 15.01.26**  
*Donnerstags, 11:15-12:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 6 Termine, 42 €.* In Kooperation mit den Landfrauen Sindringen.

## 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. Die Übungen finden vorwiegend im Stehen statt. Bitte mitbringen: ABS-Socken oder Schlappchen.

**30216 Forchtenberg Dienstag, 23.09.25**  
*Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 66 €.*

**30217 Forchtenberg Dienstag, 13.01.26**  
*Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 33 €.*

### Zumba Fitness®

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er-Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**30264 Forchtenberg Dienstag, 30.09.25**  
*Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, Forchtenberg 10 Termine, 62 €.*

**30266 Forchtenberg Dienstag, 30.09.25**  
*Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 62 €.*

## 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, 25.09.25**  
*Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmuthausen, 10 Termine, 48 €.*

**30281 Forchtenberg Donnerstag, 15.01.26**  
*Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmuthausen, 6 Termine, 48 €.*

## GESUNDHEITSWISSEN

### Wintersalbe selbst herstellen

#### Mit der Kraft der Bäume

Nicht nur Kräuter, auch Baumharze entfalten eine bemerkenswerte Wirkung bei äußerlichen Anwendungen. In diesem Kurs dreht sich alles um ein traditionelles Naturheilmittel: die Pechsalbe. Diese wird seit Jahrhunderten zur Pflege und Unterstützung der Haut eingesetzt - bei Rissen, Abschürfungen, Hautirritationen oder auch einfach zur täglichen Hautpflege. Am Ende des Kurses nehmen alle ihre individuell gestaltete Salbe mit nach Hause - ein Stück Natur im Gläschen. Bitte mitbringen: 3-5 kleine bis größere Dosen, Gefäße, Tiegel, Flaschen, Geschirrhandtuch.

**30353 Forchtenberg Montag, 10.11.25**  
*18-20 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €.* Zzgl. Kosten für Lebensmittel 12 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

## Oxymel – Sauerhonig selber herstellen

### Altes Heilmittel neu entdecken

Kräuter, Essig und Honig - mehr braucht es nicht für ein einfaches, aber wirkungsvolles Hausmittel: das Oxymel. Der „Sauerhonig“ blickt auf eine lange Tradition zurück und erlebt derzeit eine wohlverdiente Renaissance. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dieses vielseitige Elixier für Ihre Hausapotheke selbst herstellen. Bitte mitbringen: 3-5 kleine bis größere Dosen, Gefäße, Tiegel, Flaschen, Geschirrhandtuch.

**30585 Forchtenberg Montag, 09.02.26**  
*18-20 Uhr, mit Berit Kacner, Duftküche Forchtenberg, 18 €.* Zzgl. Kosten für Lebensmittel 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

## STIL / PERSÖNLICHKEIT

### Schminkworkshop

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

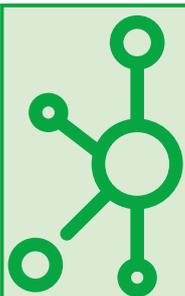
Make-up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen und mit den passenden Farben werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt-für-Schritt-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, 18.10.25**  
*10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 22 €.*

**30467 Forchtenberg Samstag, 06.12.25**  
*10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 22 €.*



© Pixabay



## Außenstellenleitung:

**Annette Vogel**

Telefon: 06294 805

[krautheim@vhskuen.de](mailto:krautheim@vhskuen.de)

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

## GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

### Wer ohne Hunger essen soll, dem wird durch Speise selten wohl

#### Die Ernährung der Menschen im Hohen und Späten Mittelalter

Hunger und Überfluss, Festmahl und Fastenspeise - extreme Gegensätze prägen die Geschichte der Ernährung im Mittelalter: Auf der einen Seite die armen Bauern und Tagelöhner, die kaum je genug zu essen hatten, um ihre schwere Arbeit zu bewältigen. Auf der anderen Seite die reichen Adligen und Bürger, deren Tische sich unter der Last der aufgetragenen raffinierten Gerichte bogen. Mittelalterliche Aufzeichnungen berichten bevorzugt von Festmählern, verraten aber kaum etwas über die alltägliche Ernährung der Leute. Was in den Haushalten der Bauern, Handwerker, in Klöstern oder im Spital auf den Tisch kam, muss vornehmlich auf anderen Wegen erschlossen werden. Historiker Jan H. Sachers M.A. gewährt einen Blick in Kochtöpfe und Vorratskammern der Bauern und Bürger, des Adels und des "gemeinen Volkes".

**10129 Krautheim** **Dienstag, 04.11.25**  
19-20:30 Uhr, mit Jan Sachers, Bürgersaal im Johanniterhaus, 7,50 €.

### 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: 30.01.2026.

**10175 Krautheim** **Mittwoch, 11.02.26**  
13:15-15 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, Industriepark Würth, Drillberg, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

## BESICHTIGUNG

### Würth Industrie Service GmbH & Co.KG Betriebsbesichtigung

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

Unter dem Motto "Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte" bietet Würth Industrie Service GmbH & Co. KG allen Interessierten ein Besichtigungsprogramm an. Das Programm beinhaltet eine Unternehmenspräsentation, die Besichtigung des modernen Logistikzentrums für Industriebelieferung, Mittagessen im Betriebsrestaurant und die Führung durch die Ausstellung. "Führungskultur rund um den Trillberg - einst und jetzt". Anreise mit dem eigenen Pkw zum Industriepark Würth. Der Parkplatz wird nach Meldung am Empfang zugewiesen. Wegbeschreibung bei Anmeldung. Anmeldeschluss: 10.10.2025.

**10345 Krautheim** **Mittwoch, 22.10.25**  
9:45-14:30 Uhr, mit Armin Rother, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



© Würth Industrie Service

## UMWELTBILDUNG

### Genügsamkeit - eine christliche Tugend?

Die Wirtschaft ist auf Wachstum angelegt. Um sie in Schwung zu halten, müssen wir mehr konsumieren und alles immer schneller durch Neues ersetzen. Die Folgen für die Umwelt, aber auch für Menschen, die sich das nicht leisten können, und für unsere eigenen Beziehungen sind gravierend. Der Referent setzt diesem, wie er meint, „kranken Trend“ ein Modell der Zufriedenheit entgegen. Beispiele für Aktionen, die Bewusstsein schaffen und Spaß machen (wie Kleidertauschmärkte und Bücherbörsen) runden den Gedankenimpuls ab.

**10450 Krautheim** **Dienstag, 24.02.26**  
19-20:30 Uhr, mit Pfr. Dr. Michael Hauser, Katholischer Pfarrsaal, 8 €. VHS mit der kfd Krautheim (Katholische Frauenbewegung Deutschland).

## PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

### Wünsche gestalten

#### Visionboarding Workshop In der Raunacht-Tradition

Wieder wünschen wie ein Kind - In vielen Raunacht-Traditionen steht der 28. Dezember - der Tag des Kindes - ganz im Zeichen des Visionboards. Auch in diesem Workshop widmen wir uns unseren Herzenswünschen. Denn Wünsche sind nicht nur in den Raunächten wichtig, sondern ein wertvoller Teil unseres Alltags. Wir gehen mit verschiedenen Fragen auf eine Wunschreise. Mit dieser Offenheit und kindlichen Neugier gestalten wir im zweiten Teil unser persönliches Visionboard. Dabei integrieren wir das, was sich im ersten Teil gezeigt hat - und vertiefen es auf kreative Weise. Bitte mitbringen: Journal (Block oder Heft zum schreiben), einen Lieblingsstift, Karton A3 oder größer, Kleber, Schere, Buntstifte, Lieblingszeitschriften, (Achtung diese werden wir zerreißen!).

**10647 Krautheim** **Sonntag, 28.12.25**  
14:30-17 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, 13 €. 5 € für ein Skript. Veranstaltungsort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

**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.



## HEIMATKUNDE

### Die Magie der Sperr- und Raunächte entdecken

Sie interessieren sich für die Sperr- und Raunächte – aber Sie wissen gar nicht so recht, was dahintersteckt? In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, woher dieser alte Brauch stammt, wozu er dient und wie Sie ihn für sich gestalten können. Wir tauchen gemeinsam in die Atmosphäre dieser besonderen Zeit ein, erfahren Hintergründe und praktizieren gemeinsam Übungen. Kleine Impulse laden Sie ein, in sich hineinzulassen: Was davon spricht Sie an? Was könnte Sie in dieser Übergangszeit stärken und begleiten? Sie bekommen ein Skript, das Sie auf Ihrem persönlichen Weg durch die Sperr- und Raunächte unterstützen kann. Bitte mitbringen: Feuerzeug, feuerfestes Tellerchen, Schlüsselchen oder Töpfchen. Da wir auch rausgehen, auf jeden Fall warme Kleider. Ein Journal (Block oder Heft) und einen Stift.

**10927 Krautheim Montag, 17.11.25**  
17-19 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, 11 €. 8 € (Skript, Kohle, Räucherzeug, Zettelchen).



© Privat

## MALEN / GESTALTEN

### Kreide – Kreise – Kunst

#### Meditatives Malen

Ein kreativer Malkurs der etwas anderen Art mit Kohle, Kreide und Faserstift – gedacht als kleine meditative Auszeit vom Alltag. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. In einer überschaubaren Gruppe von 6 bis 10 Personen malen wir auf Leinwand zwei von der Dozentin ausgesuchte Motive.

**20754 Krautheim Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Martina Tür, Musikschule – Wolfgangstraße 50, Krautheim, 3 Termine, 36 €. Zzgl. Materialkosten von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Tür

### Weihnachtliche Keramik bemalen

Gemeinsam bemalen wir (von der Dozentin vorab gegossene) Weihnachtskugeln und weihnachtliche Anhänger.

**20817 Krautheim Donnerstag, 06.11.25**  
14-16 Uhr, mit Diana Gutemann, Eduard-Knoll-Wohnzentrum, 18 €. Materialkosten: 9 € für 1 Kugel und 1 Anhänger, zahlbar an die Kursleitung. Wer mehr Teile bemalen möchte, bitte bei der Anmeldung mitteilen.

## MAKRAMEE

### Makramee: Weihnachtsdeko

#### Traditionelle Knotentechnik

Mit nur wenigen verschiedenen Knoten lassen sich schöne aber auch nützliche Dinge gestalten. In diesem Kurs fertigen wir am Anfang einen Schlüsselanhänger, danach erstellen wir weihnachtliche Deko, die mit einer Lichterkette dekoriert werden kann. Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Bitte mitbringen: eigenes Makrameegarn (wenn vorhanden), Meterstab oder Maßband, Schere und natürlich gute Laune.

**20924 Krautheim Samstag, 08.11.25**  
15-18 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Musikschule – Wolfgangstraße 50, Krautheim, 26 €. Material je nach Verbrauch (ca. 10 €), zahlbar an die Kursleitung.



© Landwehr

## HANDWERK / KUNSTHANDWERK

### Fahne aus Weide

An einem Haselstock binden wir Weiden in einer bestimmten Technik an und danach

entsteht in der Zäunertechnik eine Fahne. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, gute Gartenschere, Meterstab, Taschenmesser.

**21026 Krautheim Dienstag, 28.10.25**  
Dienstag, 28.10.25 19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Musikschule – Wolfgangstraße 50, Krautheim, 18 €. Zzgl. Materialkosten von 12 €, zahlbar an die Kursleitung.

### Vom Brett zur Kiste

Wir fertigen vor Ort eine Aufbewahrungskiste. Die Holzart kann nach Verfügbarkeit ausgewählt werden. Bitte tragen: festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

**21037 Krautheim Freitag, 10.10.25**  
14:30-16 Uhr, mit Georg Vogel, Treffpunkt: Gemeindehalle Eberstal. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Spende willkommen.

## 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, 24.09.25**  
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

**30109 Krautheim Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

**30110 Krautheim Freitag, 26.09.25**  
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 60 €.

### Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil, bei dem Bewegungen (Asanas) synchron zum Atem ausgeführt werden. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt. Sie mobilisieren Gelenke, Sehnen und Bänder, insbesondere um die Wirbelsäule, so dass Verspannungen und andere Beschwerden gelindert oder ihnen vorgebeugt werden kann. Durch Einklang von Atem und Bewegung entsteht die meditative Wirkung des Vinyasa Yoga. Vinyasa Yoga wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet und verbindet Körper, Geist und Seele. Der Abschluss einer jeden Stunde bildet die Schlussentspannung. Es ist für jedes Alter geeignet. Bit-

# Außenstelle Krautheim

te mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

**30128 Krautheim Montag, 22.09.25**  
Montags, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johanniterhaus, 10 Termine, 70 €.

## GESUNDHEITSWISSEN

### 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, 19.09.25**  
17-19 Uhr, mit Kerstin Frank, Altes Rathaus Klepsau, 12 €. Zzgl. Kosten für Material 10 €, zahlbar an die Kursleitung.

### Omas Hausmittel – altbewährt und neu entdeckt! Vortrag

Oma und Uroma kannten sie noch, die Rezepte bei Husten, Fieber, Blasenentzündung und all den Leiden, die uns und oft die Kinder aus dem Alltag holen. Nicht immer sind direkt Medikamente erforderlich. Wenn doch, können diese unterstützt werden! Ganz praktisch nehmen Sie Ideen und Anregungen zur Stärkung Ihres

Immunsystems sowie bei Infekten und vielen anderen Beschwerden mit! Sie werden erstaunt sein, wie viele dieser hilfreichen Hausmittel Sie bereits zuhause haben! Der Abend richtet sich an Jung und Alt! Fallbeispiele aller Altersgruppen werden vertreten sein!

**30358 Krautheim Dienstag, 18.11.25**  
19-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Katholischer Pfarrsaal, 10 €. VHS mit der Kfd Krautheim.

## JUNGE VHS

### Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

#### 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, 27.09.25**  
9-13 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 30 €.

### Mit Kreide auf Leinwand

#### Malen für Kinder

Gemeinsam und mit viel Vergnügen malen wir mit Kreide ein Tier oder eine Blume. Mit

Punkten bearbeiten wir die Motive so, dass kleine Kunstwerke entstehen.

**82050 Krautheim Samstag, 04.10.25**  
15:30-17:30 Uhr, mit Martina Tür, Musikschule - Wolfgangstraße 50, Krautheim, 16 €. Materialkosten von 20 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.



©Tür

### Herbstliche Keramik bemalen

#### Für Kinder im Grundschulalter

Gemeinsam glasieren wir herbstliches Obst und Gemüse aus Keramik, z. B. Kürbis, Äpfel, Weinblätter, Birnen (bringt die Dozentin mit).

**82086 Krautheim Freitag, 24.10.25**  
15:30-17:30 Uhr, mit Diana Gutemann, Bürgersaal (Alte Schule), Klepsau, 18 €. Materialkosten: 9 Euro für 2 Teile (werden direkt mit der Dozentin abgerechnet). Wer mehr Teile bemalen möchte, bitte bei der Anmeldung mitteilen.

# Außenstelle Kupferzell



### Außenstellenleitung:

**Ingrid Egner**  
Telefon: 07944 2339  
[kupferzell@vhskuen.de](mailto:kupferzell@vhskuen.de)

oder bei der VHS Künzelsau  
Telefon: 07940 9219-0

## BESICHTIGUNGEN

### Netzbooster Baustellenführung

Innovationen sind der Schlüssel für die sichere Energieversorgung von morgen. Eine

davon ist der Netzbooster, der derzeit in Kupferzell gebaut wird. Der Batteriespeicher leistet bereits im passiven Zustand einen entscheidenden Beitrag zur Erhöhung der Übertragungskapazitäten der be-

stehenden Leitungen. Als Sicherheitspuffer springt der Netzbooster aktiv ein, wenn es zu einem Netzengpass kommt. Die bauvorbereitenden Maßnahmen erfolgten im Jahr 2023, der Baubeginn dann im Jahr 2024. Im Jahr 2026 soll der Netzbooster in Betrieb genommen werden. Bei der Baustellenführung besteht die Gelegenheit einen Einblick in den aktuellen Stand der Arbeiten zu erhalten und die Zusammenhänge besser zu verstehen. Die erforderliche persönliche Schutzausrüstung (Sicherheitsschuhe, Warnweste und Schutzhelm) wird zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung Schuhgröße angeben. Lange Beinbekleidung ist zu tragen. Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein.



**10340 Kupferzell** **Mittwoch, 08.10.25**  
13-14:30 Uhr, mit David Schiek, Netzbooster Kupferzell, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

## Kellerführung mit Verkostung

**Zu Besuch auf dem**

**Familienweingut Birkert, Adolzfurt**

Das Familienweingut Birkert öffnet seine Türen. Nach einem Begrüßungssekt gibt Boris Birkert mit einer Kellerführung Einblick in den Weinbaubetrieb. Abgerundet wird das Ganze mit einer 4-er-Weinprobe und einem Vesperteller mit Wurst und Käse sowie frischem Gemüse aus dem Garten. Dazu wird Brot gereicht. Eigenanreise.

**10348** **Dienstag, 28.10.25**  
18-20 Uhr, mit Boris Birkert, Familienweingut Birkert, Bretzfeld-Adolzfurt, 28 €.



© Privat

## Umspannwerk Kupferzell

Bei einem Rundgang im Umspannwerk Kupferzell haben Sie die Möglichkeit, mehr über die Neuausrichtung zu erfahren. Neue Transformationen und Trafos bereiten das Werk auf den im Bau befindlichen Netzbooster vor. Personen mit Herzschrittmacher können an der Führung nicht teilnehmen

**10352 Kupferzell** **Dienstag, 18.11.25**  
14-15:30 Uhr, mit Wolfgang Hirn, Umspannwerk Kupferzell; Eingang Künzelsauer Str. 30, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

## FAMILIE

### Ahnenforschung

**Familiengeschichte erleben**

"Nur wer seine Wurzeln kennt, kann wachsen!" - Dieser Spruch von Anselm Grün macht deutlich, was Ahnenforschung (Genealogie) bedeuten kann. Das Wissen um die eigene Herkunft verbindet einen mit Menschen und Orten der Vergangenheit und gibt neue Sichtweisen auf das eigene Leben. Die eigene Familiengeschichte entdecken hilft auch große geschichtliche Zusammenhänge besser zu verstehen. An diesem Abend gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise in die Zeit unserer Vorfahren. Sie erfahren, wie man

einen Stammbaum erstellt, wo man die Daten hierfür findet und wie Sie die Geschichte Ihrer Ahnen lebendig wirken lassen.

**10530 Kupferzell** **Donnerstag, 16.10.25**  
19-20:30 Uhr, mit Anke Stier, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 7 €. Es kann ein Handout für € 2 erworben werden - Inhalt: Tipps, Links, Adressen, Vorlagen wie Stammbaum, Familienregisterblatt, ...

## EXKURSION

### ZDF-Sendezentrum in Mainz und Mainzer Altstadt mit Weihnachtsmarkt Exkursion

Die Fahrt kombiniert den Besuch des ZDF-Sendezentrums auf dem Mainzer Lerchenberg mit einem Stadtbummel durch die Altstadt inkl. Besuch des historischen Weihnachtsmarktes. Nach Ankunft im Sendezentrum beginnt kurz vor 13 Uhr das Programm mit der Besichtigung der ZDF-Studios, der Senderegion und einer Filmvorführung. Das ZDF-Sendezentrum gehört zu den größten Fernsehproduktionsstätten in Europa. Gegen 15:15 Uhr fahren wir in die Altstadt, wo auf eigene Faust die Stadt erkundet werden kann. Hier befindet sich der touristisch attraktivste Teil der Sehenswürdigkeiten mit interessanten Bauwerken, dem Mainzer Dom und dem historischen Weihnachtsmarkt. Abfahrt ist in Crailsheim, Zustieg in Westernach (P+R). Die Rückfahrt erfolgt um 18 Uhr, mit Rückkehr in Westernach gegen 21 Uhr. Mindestalter der Teilnehmer: 8 Jahre.

**10931 Kupferzell** **Samstag, 06.12.25**  
9:35-21 Uhr, mit Martin Dilger, P+R-Parkplatz Westernach, 64,50 €. Kinder von 8 bis 17 Jahren: 49,50 €. Mit Volkshochschulen in der Umgebung.

## HANDLETTERING

### Weihnachtliche Handletterings

Endlich schöne Weihnachtspost! Der Lettering-Workshop bietet einen Überblick und den Einstieg in die Grundkenntnisse zu Hand- und Brushlettering sowie das Einsetzen des Gelernten in kleinen DIY-Projekten wie Karten, Geschenkanhängern oder Postern. Neben den Basics ist eine Goodie Bag im Wert von ca. 20 € mit Materialien enthalten. Außerdem besteht genügend Zeit, um Fragen zu stellen und auf individuelle Problemstellungen einzugehen.

**21016 Kupferzell** **Freitag, 21.11.25**  
18-21 Uhr, mit Manuela Riegler, Johann-

Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 58 €.



© Privat

## ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

### Hatha Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung und Kräftigung des Körpers. Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenzen für eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

**30112 Kupferzell** **Montag, 15.09.25**  
Montags, 17-18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 60 €.

**30113 Kupferzell** **Montag, 15.09.25**  
Montags, 18:30-19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 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. 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, 22.09.25**  
Montags, 19-20 Uhr, mit Michaela Neumann, Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 60 €.

Verschenken Sie einen VHS-Gutschein!  
Infos unter: [www.vhs-kuen.de](http://www.vhs-kuen.de)

# Außenstelle Kupferzell

## PRÄVENTION / WISSEN / 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 Kupferzell Montag, 29.09.25**  
Montags, 19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 5 Termine, 50 €. Parken an der Carl-Julius-Weber-Halle.



© Pixabay

## ESSEN UND TRINKEN

### Glückskekse / Kekse ganz einfach

**Wer sagt denn, dass man Glück nicht backen kann?**

Glückskekse selber machen ist nicht nur ein kleiner kulinarischer Zaubertrick, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, gute Wünsche oder kleine Botschaften zu verschenken. Und eine selbstgemachte Keksdose, gefüllt mit süßen und salzigen Leckereien, bringt garantiert nicht nur Kinderaugen zum Leuchten. Bitte mitbringen: 10-15 kleine Zettel mit Sprüchen für die Glückskekse und eine Dose zum Einpacken.

**30527 Kupferzell Freitag, 21.11.25**  
18-20:30 Uhr, mit Gerda Lober, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Haupteingang, Parken bei der Carl-Julius-Weber-Halle, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 8 €, zahlbar an die Kursleitung.

## JUNGE VHS

### „Da vorne steppt der Bär“

**Lesung für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung der Eltern**

Kinderbuchautorin Antje Müller liest aus ihrem Buch, das sie selbst illustriert hat, die Geschichte zweier Hasenfreunde, vor. Lasse und Kalle haben gehört, dass bei ihnen um



© novumverlag

die Ecke „der Bär steppen“ soll und machen sich daraufhin „auf die Socken“. Auf ihrem Weg begegnet ihnen noch so manche Redewendung und dies macht die Erzählung witzig und spannend.

**82040 Kupferzell Donnerstag, 13.11.25**  
17-18 Uhr, mit Antje Müller, Bücherei Kupferzell. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Mit der Bücherei Kupferzell.

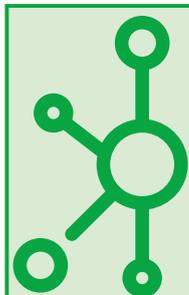
## Schnuppertraining Schützenverein

**Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Interessierst du dich für den Schießsport? Dann ist jetzt deine Gelegenheit, ihn auszuprobieren! Komm zu unserem Schnuppertraining und tauche ein in die Welt des präzisen Zielens. Unter der fachkundigen Anleitung erfahrener Schützen kannst du dein Talent in verschiedenen Disziplinen entdecken. Wir stellen dir die notwendige Ausrüstung sowie wertvolles Know-how zur Verfügung - erlebe die Faszination dieses Sports hautnah! Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk.

**83020 Kupferzell Samstag, 27.09.25**  
16-17:30 Uhr, mit Max Wagner, Schützenhaus Westernach, 10 €. VHS mit dem Schützenverein Westernach.

# Außenstelle Mulfingen



### Außenstellenleitung:

**Brigitte Lieboner**  
Telefon: 07938 992521 ab 18 Uhr  
[mulfingen@vhskuen.de](mailto:mulfingen@vhskuen.de)

**oder bei der VHS Künzelsau**  
Telefon: 07940 9219-0

## BESICHTIGUNGEN

### Führung über den Landgasthof und Hotel Jagstmühle

An diesem Nachmittag bekommen Sie einen Einblick hinter die Kulissen der Jagstmühle in Heimhausen bei Mulfingen. Wir werden Ihnen die Zimmer, den Frühstücksbereich, die Jagstinseln (inklusive der Kuhweide), das Restaurant sowie die Veranstaltungsräume zeigen und Ihnen über die Geschichte des Hauses erzählen. Im Anschluss werden Sie mit Kaffee und hausgemachten Kuchen verwöhnt.

**10343 Mulfingen Mittwoch, 15.10.25**  
15-17 Uhr, mit Marion Gläser, Landgasthof & Hotel Jagstmühle in Heimhausen, gebühren-

### 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](http://www.lnwbb.de)



frei, bitte dennoch anmelden. Kaffee und Kuchen werden nach Verbrauch berechnet.



© Privat

## UMWELTBILDUNG

### Pilz-Lehrführung

#### Pilze in unseren heimischen Wäldern – faszinierende Lebewesen

Ob giftig, ungenießbar oder essbar – die Vielfalt an Formen, Farben und Gerüchen wollen wir bei einer Pilzführung zusammen erleben. Es gibt dabei vielerlei Informationen über die Bedeutung der Pilze für die Natur und den Menschen. U. a. geht es um Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger, praktische Hinweise zum Sammeln und Zubereiten gehören ebenfalls zum Programm. Wir sammeln aber nicht zum Kochen, sondern einzelne Exemplare zum Kennenlernen und Bestimmen. Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, evtl. Schreibzeug, Fotoapparat, gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

**10428 Mulfingen** **Sonntag, 19.10.25**  
14-16 Uhr, mit *Erne Münz*, Treffpunkt: Campingplatz Kiosk, Hollenbacher See, 9 €.

## FAMILIE

### Esel erleben

#### Eselwanderung für Familien mit Kindern

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. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 25.10.2025. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

**10540 Mulfingen** **Samstag, 18.10.25**  
9:30-11:30 Uhr, mit *Judith Schmid*, Unterer Bahnhof, 12 €. Kinder 5 €.



© Lieboner

## LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

### Archäologische Zeitreise

#### Auf den regionalen Spuren des Rätsels von Unterreggenbach

Eine spannende, erlebbare Führung mit Hans-Jörg Wilhelm zu den neuesten Erkenntnissen aus Bozen. Die Bereiche der archäologischen Führung sind nicht beheizt und nicht behindertengerecht ausgestattet. Nach der Führung bietet Herr Wilhelm eine Verkostung mit Schaumweinen gegen Extragebühr an. Bei den Schaumweinen handelt es sich um ausschließlich regionale Streuobstsorten, die händisch geerntet und handwerklich verarbeitet werden. (Pro 0,1 l Sektglas 3,50 €).

**10919 Mulfingen** **Sonntag, 12.10.25**  
14-15 Uhr, mit *Hans-Jörg Wilhelm*, Treffpunkt: vor der Kirche in Unterreggenbach, 7,50 €.

### Jenseits von Kalkutta: Der Nordosten Indiens Multivision

Von Kalkutta in den Himalaya und entlang des Brahmaputra in den äußersten Ostzipfel Indiens. Überbevölkerung und krasse Armut – der Ruf der 25 Millionenmetropole Kalkutta könnte nicht schlechter sein. Die Stadt ist trotzdem der kulturelle und wirtschaftliche Hotspot Bengalens und hat viele Gesichter. Entlang des Brahmaputra breitet sich das ursprüngliche ländliche Indien aus: die Teegärten des weltberühmten Assam Tees, grüne Flussinseln und idyllische Dörfer, in denen die Zeit stehengeblieben ist. Direkt an der Grenze zu Myanmar leben ehemalige Kopfgänger in den traditionellen Dorfgemeinschaften des Nagalands. Mit dem Dampfzug "Toy Train" geht es in die Berge nach Darjeeling. Das ehemalige Fürstentum Sikkim im Osthimalaya öffnet die Türen zu den grandiosen Bergwelten und den kulturellen Schätzen des Buddhismus.

**10929 Mulfingen** **Freitag, 21.11.25**  
19:30-22 Uhr, mit *Alexander Brand*, Kulturscheune Mulfingen, 9 €.



© Privat

## Fackelwanderung auf dem Pfad der Stille – Meditationsweg

Da die Fackelwanderung in den letzten Jahren mit spirituellen Einlagen sehr großen Anklang gefunden hat, wird diese Veranstaltung auf dem Pfad der Stille auch wieder 2026 angeboten. Unterwegs begegnen den Teilnehmern 30 aus Naturprodukten hergestellte Stationen, die zum Nachdenken anregen. Der Initiator vom Pfad der Stille, Franz Jakob, wird Sie evtl. bei herrlicher Winterlandschaft durch den Meditationsweg führen. Lassen Sie sich einfach überraschen. Die Wanderstrecke beträgt 2,1 km. Ersatztermin bei schlechtem Wetter (Regen + Sturm) 8 Tage später, am Sonntag, 25.01.2026. Gute Laufschuhe sind erforderlich.

**10933 Mulfingen** **Sonntag, 18.01.26**  
18-20 Uhr, mit *Franz Jakob*, Lourdesgrotte/Grillhütte Zaisenhausen, 8 €. Zzgl. 6 € für Fackel.



© Privat

## MALEN

### Aquarellieren

In die farbenfrohe Welt der Aquarelle eintauchen und die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobieren, das können die Teilnehmer in diesem Kurs. Vorgegebene Themen bieten jedem die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner individuellen künstlerischen Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten und unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier. Anmeldung auf Warteliste möglich. Bitte mitbringen: vorhandenes Material (Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Tuch, Schwamm usw.).

**20740 Mulfingen** **Donnerstag, 18.09.25**  
Donnerstags, 19-21 Uhr, mit *Gaby Rühling*, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 10 Termine, 110 €.



© Gaby Rühling

## Encaustic Malen mit heißem Wachs

Lassen Sie sich von Encaustic verzaubern, einer mehr als 3 000 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, 1 Zewa-Papierrolle, Zeitungen zum Arbeitsplatz abdecken, Feinstrumpfhose zum Polieren.

**20770 Mulfingen Samstag, 07.02.26**  
13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

**20772 Mulfingen Samstag, 28.03.26**  
13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 36 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.



© Ikas

## TEXTILES GESTALTEN

### Stirnband häkeln oder stricken

Wir fertigen an diesen Abenden ein Stirnband. Es kann gehäkelt oder gestrickt werden. Beide Varianten werden gezeigt. Grundkenntnisse sind unbedingt erforderlich. Nur für Rechtshänder! Bitte mitbringen: Wolle und passende Häkelnadel bzw. Rundstricknadel und Schere.

**20955 Mulfingen Freitag, 07.11.25**  
Freitags, 07.11.25 und 21.11.25, 18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Rathaus Ailingen, 2 Termine, 30 €.

## KUNSTHANDWERK

### Weidenkugel flechten

Wir flechten eine dekorative Kugel aus Weiden. Diese ist vielseitig einsetzbar. Egal ob im Garten, Blumenbeet, Pflanzkübel oder im Haus. Eventuell mit einer Lichterkette - ein echter Hingucker und auch ein tolles Geschenk. Bitte mitbringen: Rebschere und Paketschnur.

**21032 Mulfingen Mittwoch, 21.01.26**  
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 26 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 10 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Lieboner

### 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).

**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.

## ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

### Hatha Yoga

Hatha Yoga stärkt Körper und Geist - sanfte Bewegungen, bewusster Atem, tiefe Entspannung. Die Übungen sind langsam, achtsam und für alle geeignet - unabhängig von Alter oder Fitness. So entsteht innere Ruhe und neue Lebenskraft.

**30105 Mulfingen Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Mulfingen, 10 Termine, 52 €.

### Hatha Yoga Neu

**30120 Mulfingen Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 18:15-19:30 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

**30122 Mulfingen Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 19:45-21 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

### Yoga auf dem Stuhl

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

**30147 Mulfingen Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 17-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 60 €.

## BEWEGUNG / FITNESS

### Bodystyling / Fit Mix

Ganzkörpertraining, das Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung kombiniert, bietet viele Vorteile für Körper und Geist. Elemente aus Bodystyling und Pilates sind besonders effektiv, da sie sowohl die Muskulatur stärken als auch die Flexibilität und Haltung verbessern.

**30223 Mulfingen Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 19-20 Uhr, mit Bettina Stier, Stauseehalle Mulfingen, 10 Termine, 52 €.

## PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

### Bewegung Vortrag

Das Thema Bewegung ist faszinierend und vielseitig. Wann ist es sinnvoll, nach einer Verletzung wieder mit Bewegung zu beginnen, und wie lässt sich Bewegung im Alltag als Training nutzen? Kann Bewegung mit Krafttraining gleichgesetzt werden, und welche Gelenke sollten auf welche Weise bewegt werden? Was bedeutet der Begriff "Bewegung in Ketten", und welche Bewegungen sind in welchem Kontext gesund? Ein umfassender Vortrag über das Thema Bewegung.



**30325 Mulfingen Donnerstag, 09.10.25**  
18-19:30 Uhr, mit Sabine Hirschlein, Praxis für  
Physiotherapie S. Hirschlein Mulfingen, 9 €.

## Schwindel

Schwindel ist ein häufiges Phänomen mit unterschiedlichen Ursachen. Betroffene erleben verschiedene Herausforderungen und stellen sich zahlreiche Fragen: Was genau ist Gleichgewicht, und wie kann man es trainieren? Können gezielte Bewegungen im Alltag helfen? Woher rührt der Schwindel, und welche Form liegt vor? Was tun, wenn das Gefühl für den Boden verloren geht? Welche Bedeutung hat die Halswirbelsäule, und wie wirken die Kristalle im Innenohr? Dieser Vortrag widmet sich all diesen Aspekten und bietet vielfältige Lösungsansätze an.

**30345 Mulfingen Donnerstag, 23.10.25**  
18-19 Uhr, mit Sabine Hirschlein, Praxis für  
Physiotherapie S. Hirschlein Mulfingen, 8 €.

## ESSEN UND TRINKEN

### Herbst-Menü

Die Hobbyköchin Daniela Baier, alias Lela-lecker, lädt zur bunten Kochrunde ins Dorfgemeinschaftshaus nach Simprechtshausen



© Privat

ein. Die Teilnehmer bereiten gemeinsam ein leckeres Herbst-Menü zu. Nebenbei gibt es allerhand Tipps und Tricks zu erfahren. Der Abend verspricht ein Wechselspiel zwischen Kochen und Genießen. Das Menü enthält kleine Raffinessen, soll sich aber auch zu Hause im Alltag umsetzen lassen. Erste Inspirationen sind auf [www.lelalecker.de](http://www.lelalecker.de) zu finden. Bitte mitbringen: Kochschürze.

**30545 Mulfingen Donnerstag, 13.11.25**  
18-21:30 Uhr, mit Daniela Baier, Dorfgemeinschaftshaus Simprechtshausen, 60 €.

### Bierbrauseminar

**Bier selber brauen –  
der etwas andere Kochkurs!**

Tauchen Sie ein in die Kunst des Bierbrauens: Erfahren Sie detailliertes Hintergrundwissen darüber, wie aus Wasser, Hopfen und Malz ein individuelles Bier entsteht, und setzen Sie dieses Wissen praktisch zu Hause um. In un-

serem besonderen "Kochkurs" begleiten wir die Zutaten auf ihrem Weg zum fertigen Bier. Gemeinsam maischen, rasten, läutern und kochen wir und genießen anschließend die Ergebnisse, indem wir probieren, schmecken und bewerten.

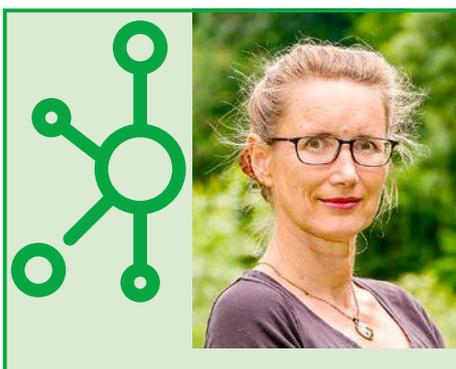


© Privat

**30565 Mulfingen Samstag, 10.01.26**  
10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune  
Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material,  
Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an  
die Kursleitung.

**30570 Mulfingen Sonntag, 11.01.26**  
10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune  
Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material,  
Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an  
die Kursleitung.

**30575 Mulfingen Samstag, 17.01.26**  
10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune  
Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material,  
Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an  
die Kursleitung.



### Außenstellenleitung:

**Susanne Koch**  
Telefon: 07947 940878  
[niedernhall@vhskuen.de](mailto:niedernhall@vhskuen.de)

**oder bei der VHS Künzelsau**  
Telefon: 07940 9219-0

## HEIMATKUNDE

**St. Bartholomäus, Weldingsfelden  
und Herz-Jesu-Kapelle,  
Seidelklingen Kirchenführungen**

Die St. Bartholomäus Kirche ist ein seltenes Kleinod des Historismus und des Jugendstils – gebaut von 1902-1903 nach Plänen des Kirchenbaumeisters R. Raisch. 1962 wurde die Kirche so gründlich renoviert, dass kaum mehr etwas von der alten Ausstattung zu sehen war. Bei einer weiteren Renovierung 1989/90 wurde dies korrigiert. Sehenswert sind die wieder freigelegten Malereien an der Holzdecke und an den Wänden. Eine besondere Rolle spielt in dieser Kirche auch die Herz-Jesu-Verehrung. Diese begleitet uns auch zur zweiten Station, der Herz-Jesu-Kapelle in Seidelklingen. Gestiftet wurde diese kleine sehenswerte Kapelle 1923 von heimgekehrten Soldaten des 1. Weltkrieges zum Dank und zum Gedächtnis der Gefallenen.

## BESICHTIGUNG

### Wasserwerk Niedernhall Führung

Wasser ist Lebensgrundlage. Wir nutzen es tagtäglich und häufig ist uns beim Öffnen des Wasserhahns überhaupt nicht bewusst, wie kostbar dieses Gut ist und wie aufwändig die Bereitstellung. Im Wasserwerk Niedernhall produziert die NOW (Zweckverband Wasserversor-

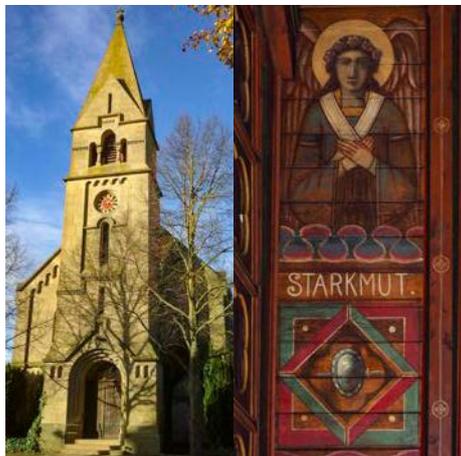
gung Nordostwürttemberg) seit 2012 frisches Trinkwasser mit reduzierter Wasserhärte. Die Führung beginnt mit einer Präsentation und wir begeben uns danach mit dem Wassermeister auf einen spannenden Rundgang durch das Innere des modernen Wasserwerks.

**10354 Niedernhall Freitag, 23.01.26**  
15-16:30 Uhr, mit Wassermeister Martin Thürauf, Wasserwerk Giebelhölzle 1, Niedernhall.  
Gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

# Außenstelle Niedernhall

Treffpunkt: St. Bartholomäuskirche in Weldingsfelden, Weiterfahrt (privat) nach Seidelklingen (1,5 km).

**10909 Niedernhall Freitag, 19.09.25**  
16:30-18 Uhr, mit Birgit Siller, Treffpunkt: St. Bartholomäuskirche, Weldingsfelden, 5 €.



© Privat

## 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. Bitte mitbringen: Altes T-Shirt oder ähnliches Tuch aus Baumwolle, Plastiktüte und evtl. Schürze. 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.

**20814 Niedernhall Donnerstag, 16.10.25**  
Donnerstags, 19-21:15 Uhr.

**20815 Niedernhall Dienstag, 28.10.25**  
Dienstags, 19-21:15 Uhr.

## MAKRAMEE

### Makramee: Windlicht

#### Traditionelle Knotentechnik

Selbstgemachtes in Makramee-Technik ist voll im Trend und ein echter Hingucker. Erstellen Sie aus einem alten Weck- oder Marmeladenglas in der traditionellen Knotentechnik ein stimmungsvolles Windlicht. Gerne darf eigenes Material mitgebracht werden. Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Bitte mitbringen: Schere, Meterstab, wer hat: Makrameegarn und ein Weck- oder Marmeladenglas

**20926 Niedernhall Mittwoch, 28.01.26**  
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria

Burkert, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 26 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €), zahlbar an die Kursleitung.



© Landwehr

## MUSIKALISCHE PRAXIS

### Afrikanisches Trommeln

#### Für Einsteiger und Fortgeschrittene

In der Gruppe spielen wir auf der Djembe Stücke in verschiedenen Stimmen. 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. Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Niedernhall, Mensa, 10 Termine, 116 €. 5 € für Kopien, zahlbar an die Kursleitung. Ebenso die Leihgebühr bei Bedarf (30 € pro Trommel).

**21323 Niedernhall Samstag, 04.10.25**

**21324 Niedernhall Samstag, 10.01.26**



© Pixabay

## ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

### Vinyasa Yoga

Die Übungen werden synchron zum Atem ausgeführt, dadurch vertieft sich Ihr Körpergefühl und Sie kommen mental zur Ruhe. Die Stunde soll Ihnen Freude bereiten und zu mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit verhelfen. Gleichzeitig wird das Körperbewusstsein gestärkt, der Geist kommt zur Ruhe und Sie lernen die Gedanken loszulassen. Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke und Kissen, Yogablöcke, Gurt und Meditationskissen, falls vorhanden.

**30131 Niedernhall Freitag, 10.10.25**  
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 8 Termine, 96 €.

**30132 Niedernhall Freitag, 16.01.26**  
Freitags, 9-10:15 Uhr, mit Martina Gleiß, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 6 Termine, 72 €.

## BEWEGUNG / FITNESS

### 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, 07.01.26**  
Mittwochs, 12:35-13:20 Uhr, mit N.N., Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 9,50 € für unbegrenzte Badezeit.

**30239 Niedernhall Mittwoch, 07.01.26**  
Mittwochs, 13:30-14:15 Uhr, mit N.N., Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 9,50 € 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 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 und verbessern und damit erhalten wir unsere geistige Leistungsfähigkeit auch im Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken.

**30290 Niedernhall Freitag, 24.10.25**  
10:30-11:30 Uhr, mit Susanne Koch, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 16 €.

## 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. Bitte mitbringen: altes T-Shirt oder ähnliches Tuch aus Baumwolle, Plastiktüte und evtl. Schürze.

**82080 Niedernhall Freitag, 24.10.25**  
Freitag, 24.10., 14:30-16:45 Uhr, Samstag, 25.10., 9:30-11:45 Uhr, Freitag, 07.11., 14:30-16:45 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.



© Privat

## Äpfel ernten und Apfelbrei verarbeiten.

**Kinderleicht selbst eingemacht  
Für Kinder von 5 bis 12 Jahren**

Gemeinsam ernten wir direkt auf dem Grundstück Äpfel und kochen sie vor Ort über offenem Feuer in einem gusseisernen Topf ein. Völlig natürlich, ohne Zucker oder sonstige Zusätze füllen wir den Apfelbrei in Gläser, sodass er lange haltbar bleibt und jedes Kind was mit nach Hause nehmen kann. Diese Energie der Freude, Gemeinsamkeit sowie der herrliche Duft nach frisch gekochtem Apfelbrei, fließt mit ein und wird den Kindern eine große Freude machen, wenn sie zu Hause irgendwann den Apfelbrei genießen. Natürlich werden wir den Apfelbrei auch vor Ort direkt probieren und dazu gemeinsam Sauerteigstockbrot über dem Feuer machen. Bei schlechtem Wetter kochen und genießen wir den Apfelbrei in der kleinen Kochstube. Dazu gibt es frische Sauerteigwaffeln. Bitte mitbringen: ggf. Haargummi.

**83957 Niedernhall Samstag, 11.10.25**  
14:30-17 Uhr, mit Silke Kress, Elsbeerenweg 4, 74653 Ingelfingen- Lipfersberg, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 €, zahlbar an die Kursleitung.

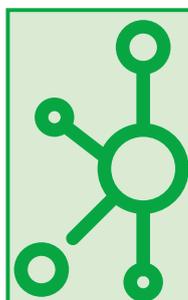


© Pixabay

### Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

[www.vhs-kuen.de/newsletter-abo](http://www.vhs-kuen.de/newsletter-abo)



## Außenstellenleitung:

**Doris Ebert**

Telefon: 06297 358

[schoental@vhskuen.de](mailto:schoental@vhskuen.de)

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0



© Fa. Zürn

## BESICHTIGUNGEN

### Firma Zürn 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, 22.10.25**  
16:30-18 Uhr, mit Rolf Zürn, Fa. Zürn Harvesting, Merchingen, Geschäftsbereich Schneidwerke. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Bitte melden Sie sich auch zu gebührenfreien Veranstaltungen an!

Telefon 07940 9219-0 oder per E-Mail: [info@vhskuen.de](mailto:info@vhskuen.de)

### 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.

**10346 Schöntal Freitag, 24.10.25**  
15-18 Uhr, mit Heinz und Silke Hörcher, Widern-Unterkessach. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Kosten für Kaffee und Kuchen direkt an Fam. Hörcher.

## RELIGION / ETHIK

### Der Wald als letzte Ruhestätte

#### Exkursion zum Waldfriedhof Schöntal

Immer öfter entscheiden Menschen sich für den Wald als letzte Ruhestätte. Der lichtdurchflutete Waldfriedhof ist ein solcher Ort. Im Wald der Grafen von Zeppelin, in dem früher schon Kelten beigesetzt wurden, schafften Eichen, Buchen, Lärchen und andere Bäume einen stimmungsvollen Rahmen für die letzte Ruhe. Gestaltet mit Bänken bietet er die Möglichkeit, sich niederzulassen, um zur inneren Einkehr zu gelangen. Einfach, schlicht, mit kleinen Namensschildern zur Erinnerung an die verstorbene Person, bieten die Baumgräber oder die angrenzenden Wiesengräber Raum für die Urnenbestattung. Als Grabschmuck dient die Natur, im Wechsel der Jahreszeiten. Eine Führung mit Alexander Graf von Zeppelin und Robert Mayr, Prokurist der Fa. Dorn Bestattungen GmbH, ermöglicht Einblicke und Gelegenheit zu Fragen.

**10802 Schöntal** **Samstag, 20.09.25**  
10-11:30 Uhr, mit Alexander Graf von Zeppelin, Treffpunkt: Waldfriedhof, Schöntal-Aschhausen. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Anfahrt: In Aschhausen an der Kreuzung in Richtung Oberkessach. Nach dem Ortsende kommt rechts der Hinweis "Waldfriedhof Schöntal".

## TANZPRAXIS

### Fit durch Tanzen

Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß und ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Alle können mitmachen, ohne Vorkenntnisse und ohne einen Partner. Sie können gemeinsam mit anderen aktiv sein, Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen. Mit dem Tanzen kann man aktiv Gesundheitsvorsorge betreiben. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig. Es tanzen alle gemeinsam in der Gruppe Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstänze. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Getränk.

**20552 Schöntal** **Donnerstag, 25.09.25**  
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

**20554 Schöntal** **Donnerstag, 06.11.25**  
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

**20556 Schöntal** **Donnerstag, 15.01.26**  
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 6 Termine, 40 €.

## KUNSTHANDWERK

### Sterne aus Weide

Aus Weide entstehen durch das Flechten verschiedene Sterne - auch in unterschiedlichen Größen. Nach dem Kurs kann zusätzlich eine Lichterkette angebracht werden. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitsschürze, gute Gartenschere, Meterstab.

**21028 Schöntal** **Donnerstag, 13.11.25**  
19-21 Uhr, mit Anna Hafner, Pfarrscheune Sindeldorf, 18 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Privat

## 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, 23.09.25**  
Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

**30279 Schöntal** **Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 50 €.

## PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

### Gesundheit vom gesunden Menschen aus denken

Die Theorie der allgemeinen Medizin beruht darauf, dass Erreger Krankheiten hervorbringen. In der Homöopathie ist die Sicht auf

Krankheit an den Menschen, sein Immunsystem und seine Lebenskraft gekoppelt. Was, wenn wir vom Individuum und nicht vom Virus aus denken? Dann geht es darum, unsere Gesundheit hochzuhalten und nicht erst aktiv zu werden, wenn Krankheit entsteht. Dann geht es darum, den Menschen und sein System zu stärken und nicht Erreger und Symptome zu bekämpfen. Wo und wie können wir ansetzen? Folgen Sie in ein Gesundheitsverständnis, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt - sowohl in der Theorie als auch in der praktischen Anwendung.

**30360 Schöntal** **Montag, 19.01.26**  
19-20:30 Uhr, mit Nicole Schmutz, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 €.

## BACKEN

### (Glücks-) Kekse backen

Tauchen Sie ein in die Welt der (Glücks-) Kekse und lernen Sie, wie man diese knusprigen kleinen Köstlichkeiten selbst herstellen kann. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um die perfekte Mischung aus Teig und Geheimnis zu kreieren. Am Ende des Kurses werden Sie eine Ladung frisch gebackener (Glücks-) Kekse in den Händen halten. Bitte mitbringen: Rührschüssel, Küchenmesser, Schneidebrett, Schürze, ggf. Haargummi, Getränk, Dose zum Mitnehmen des Gebäcks.

**30525 Schöntal** **Samstag, 04.10.25**  
9:30-13:30 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 5 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

## JUNGE VHS

### Filzen Für Kinder ab 6 Jahre

Filzen mit Kindern im Grundschulalter. Auch gerne in Begleitung eines Erwachsenen. In einem neuen Workshop möchten wir die Filztechnik erweitern, indem wir eine Styropor-



kugel umfilzen und zu einer Schmuckdose, einem Apfel- oder Pilzhäuschen bearbeiten. Damit kann man spielen oder dekorieren. Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

**82105 Schöntal Samstag, 15.11.25**  
14-17:30 Uhr, mit Elisabeth Konrad, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 25 €. Zzgl. geringe Materialkosten für die Wolle.

#### Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich:

[www.vhs-kuen.de/newsletter-abo](http://www.vhs-kuen.de/newsletter-abo)



© Konrad

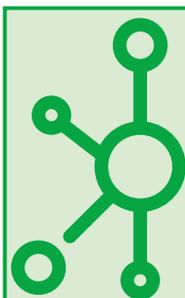
#### Küchenbasics für Kids

Für Kinder von 9-13 Jahren

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, 11.10.25**  
9:30-13:30 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 6 €, zahlbar an die Kursleitung.

# Außenstelle Waldenburg



#### Außenstellenleitung:

**Petra Breul**  
Telefon: 0152 22323632  
[waldenburg@vhskuen.de](mailto:waldenburg@vhskuen.de)

oder bei der VHS Künzelsau  
Telefon: 07940 9219-0

15:30-22 Uhr, mit Elionora Rosenkranz, Sonja Naegelin, Treffpunkt: Bahnhof Waldenburg, 55 €. Inkl. Begleitung, Bahnfahrt, Israelisches Essen. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und dem Ev. Bildungswerk Hohenlohe.

#### ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

#### Yoga für jeden Tag

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

**30101 Waldenburg Mittwoch, 24.09.25**  
Mittwochs, 8:45-10 Uhr, mit Anette Gabrys, Berufskolleg; C1, 7 Termine, 55 €.

#### Hatha Yoga

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

**30111 Waldenburg Dienstag, 23.09.25**  
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit N.N., Josef-Helmer-Schule, 10 Termine, 78 €.

**30125 Waldenburg Montag, 29.09.25**  
Montags, 18-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 105 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

#### GESELLSCHAFT / UMWELT

#### Bäckerei Härdtner

#### Backstubenführung Blick hinter die Kulissen

Eine Backstubenführung der Bäckerei Härdtner in Heilbronn ermöglicht den Blick hinter die Kulissen. Die Anreise erfolgt ab Waldenburg Bahnhof mit der Bahn nach Heilbronn. Eine fachkundige Führung durch die Handwerks-Backstube mit vielen interessanten Informationen rund ums Backen und um die Backstube Hermann Härdtner bietet Einblicke. Während der Führung werden schwäbische Seelen und Laugenbrezeln gebacken. Im Anschluss gibt es Kaffee und eine kleine Auswahl an Kuchen sowie die frisch gebackenen Laugenbrezeln und schwäbische Seelen, alles zum Verzehr vor Ort. Fragen sind jederzeit gerne möglich, Tipps und Anregungen zum Thema Backen werden gegeben. Am Ende

darf pro Person eine ofenfrische schwäbische Seele und eine Laugenbrezel mit nach Hause genommen werden. Rückreise gegen 16:30 Uhr. Anreise ab Waldenburg Bahnhof mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn, Bus).

**10350 Waldenburg Mittwoch, 05.11.25**  
12:30-17:30 Uhr, mit Andreas Geiger, Treffpunkt: Bahnhof Waldenburg, 30 €.

#### Synagogenführung und koscheres Essen

#### Exkursion nach Stuttgart



© Privat

Wir besuchen die Synagoge in Stuttgart und fahren mit der Bahn ab Waldenburg. Nähere Informationen siehe „Wissen und Orientierung“.

**10133 Waldenburg Dienstag, 27.01.26**

## Hatha Yoga sanft

Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung. Es folgen Übungen mit verschiedenen Schwerpunkten aus Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübung) und wir enden mit einer Schlussentspannung. Alle Körperhaltungen werden mit dem Atem verbunden, wodurch eine Art Meditation in Bewegung entsteht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zu trinken.

**30127 Waldenburg Montag, 29.09.25**  
*Montags, 16:30-17:45 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 105 €. VHS mit dem IPG Waldenburg gem. e. V.*

## Yoga Tanz

Ganz in Bewegung und im Fluss, so als wäre alles eine einzige Asana, 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, und animiert loszulassen. Zu Beginn sanfte Klänge, dann lebhaftere, intensive Rhythmen, die den Yogaflow unterstützen und zum Ende hin wieder sanfte Melodien, die ins Herz einladen und einen Klangteppich der Entspannung bereitlegen, in den Sie sich hineingleiten können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

**30150 Waldenburg Montag, 29.09.25**  
*Montags, 16:45-17:55 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Josef-Helmer-Schule, 4 Termine, 60 €.*

## Lachyoga

### Lachen macht glücklich

Lachen tut jedem gut! Es hat eine kraftvolle Wirkung auf Körper und Geist. Lachyoga besteht aus Atemübungen, Streck- und Dehnübungen, gemischt mit pantomimischen Lachübungen, Klatschübungen und intensivem Blickkontakt. Ein entspannter, gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat. Körperliches und geistiges Wohlbefinden entsteht, sowie ein Gefühl der sozialen Nähe und Geborgenheit. Eine tolle Möglichkeit das Immunsystem zu stärken und gut gestimmt den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken.

**30155 Waldenburg Dienstag, 09.12.25**  
*18-19:30 Uhr, mit Hermann Görz, Josef-Helmer-Schule, 22 €.*

## BEWEGUNG / FITNESS

### Beckenboden

#### Das gezielte Krafttraining

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 Anleitung erfahren Sie, wie Sie Ihren Beckenboden effektiv trainieren können - ideal für Frauen und Männer jeden Alters. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, Getränk.

**30209 Waldenburg Donnerstag, 18.09.25**  
*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.*

### Funktionsgymnastik

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die einen gezielten gymnastischen Ausgleich für einseitige oder mangelnde Bewegung im Alltag suchen. Funktionelle Gymnastik ist ein ganzkörperliches Training in Form von Dehnung und Kräftigung der kompletten Muskulatur. Bitte mitbringen: Matte, Getränk.

**30226 Waldenburg Montag, 22.09.25**  
*Montags, 18:15-19:15 Uhr, mit Laura Kupka, Mehrzweckhalle, 10 Termine, 50 €.*

### HIIT - Gesundes Herz-Kreislaufsystem durch High Intensive Intervalltraining Ausdauertraining

Intervall Training ist ein hochintensives Kraftausdauertraining. Mit motivierender Musik verbrennen Sie Kalorien und kurbeln Ihren Stoffwechsel an. Mit Methoden wie Tabata und Zirkeltraining purzeln die Pfunde. Erfahren Sie Hintergründe zu Ausdauertraining und Energiestoffwechsel. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, Getränk.

**30294 Waldenburg Montag, 22.09.25**  
*Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem IPG Waldenburg gem. e. V.*

### Rückenstark

#### Fit und kraftvoll im Alltag

Unter fachlicher Anleitung bieten wir Ihnen ein effektives Training, das gezielt Ihre Kraft und Beweglichkeit steigert. In unseren Kursen trainieren Sie den gesamten Körper - sowohl mit Übungen, bei denen Sie Ihr eigenes

Körpergewicht nutzen, als auch mit Kleingeräten. Erleben Sie, wie sich Ihre Fitness verbessert und Sie sich rundum wohlfühlen! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

**30295 Waldenburg Mittwoch, 24.09.25**  
*Mittwochs, 18:15-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem IPG Waldenburg gem. e. V.*

## Functional Training

### Das neue Krafttraining

Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Kraft und Beweglichkeit mittels gezielten Übungen verbessert. Der ganze Körper wird durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten trainiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

**30296 Waldenburg Mittwoch, 24.09.25**  
*Mittwochs, 19:30-20:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem IPG Waldenburg gem. e. V.*

## PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

### Selbstgemachte Kosmetikprodukte

#### Pflegend - nachhaltig - leicht herstellbar

Die Heilkräuterpädagogin zeigt Ihnen, wie Sie Haarseife, Deo und Badesalz für den eigenen Gebrauch oder auch als Weihnachtsgeschenk herstellen können. Verfeinert werden die Produkte mit getrockneten Kräutern und ätherischen Ölen.

**30354 Waldenburg Freitag, 28.11.25**  
*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.*

### Wertvolles für Kosmetik und Küche nach den Festtagen

#### aus dem Weihnachtsbaum herstellen Waldig duftend - nachhaltig - leicht herstellbar

Die Heilkräuterpädagogin vermittelt Ihnen in diesem Kurs Wissenswertes über die wertvollen und wohlduftenden Inhaltsstoffe der Nadeln Ihres ausgedienten Tannenbaumes und wie Sie diese kulinarisch und in Pflegeprodukten weiter nutzen können. Die Produkte werden gemeinsam hergestellt und können zuhause ausprobiert und genossen werden.

**30357 Waldenburg Donnerstag, 22.01.26**  
*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.*

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand: Juli 2024)

### 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für Beteiligte jeglichen Geschlechts und für juristische Personen.
- (4) Bei Kinderkursen erstreckt sich die Aufsichtspflicht nur auf die reinen Kurszeiten im jeweiligen Kursraum.
- (5) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Vertragsschluss

- (1) Die Anknüpfung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ihre Anmeldung soll spätestens fünf Tage vor Kursbeginn der Geschäftsstelle vorliegen.
- (4) Ist in der Anknüpfung der Veranstaltung ein Anmeldeschlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (5) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (5) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (7) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (8) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in seinem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (9) Die VHS speichert den Vertragstext, den der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.
- (10) Mit Mailadresse angemeldete Teilnehmer erhalten vor Kursbeginn ohne Gewähr eine Erinnerungsmail. Dieser Service erfolgt automatisiert und ohne Anspruchsrecht. Eine Anmeldung und Teilnahme ist verbindlich gebucht, wenn keine Absage erteilt wurde.

### 3. Vertragspartner und Teilnehmer

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

### 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und die -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anknüpfung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt wird, nach erteiltem Sepa-Lastschriftenmandat nach der Veranstaltung, bzw. nach Kursbeginn eingezogen. Anstelle des Bankinzuges kann bei der Anmeldung auch Barzahlung erfolgen bzw. mit der Bankkarte gezahlt werden oder der Betrag überwiesen werden. Die Gebühr ist in dem Fall am Starttag des Kurses bzw. der Veranstaltung zu entrichten, spätestens drei Tage nach Kursstart.
- (3) Erfolgt die Abmeldung fünf Tage oder kürzer vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn ist die komplette Kursgebühr zzgl. Materialkosten fällig.
- (4) Bei Kursabbruch laufender Kurse, im Falle einer plötzlichen Erkrankung: es werden die Kurstage berechnet, die bis zum Eingang des ärztlichen Attests stattgefunden haben. Eine Abmeldung mit Attest, muss direkt bei der VHS Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht gültig.

### 5. Ermäßigung

- Schüler, Auszubildende, Studenten, Bundesfreiwilligendienst- und Soziales-Jahr-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeberechtigte und Schwerbehinderte ab 80 % erhalten gegen Vorlage eines gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 10 %. Ausgenommen sind Kurse der Jungen VHS (bereits entsprechend kalkuliert).  
Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden. Ermäßigungsgründe können nicht kumuliert werden.
- (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 und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
  - (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
  - (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

### 7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist im Regelfall das Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl vor Beginn. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Aus pädagogischen und didaktischen Gründen werden in 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 Gebührentabelle zu beachten.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 % des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querschnittsartiges Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der VHS, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks-, oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### 8. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt, dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Abs. 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

### 9. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unternehmenseinzelteile auf seine Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

### 10. Schadenersatzansprüche

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

### 11. Schlussbestimmungen

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

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

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

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, VHS Künzelsau (Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau, Tel.: 07940 9219-0, Fax 07940 9219-29, E-Mail: [info@vhs-kuen.de](mailto:info@vhs-kuen.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](http://www.vhs-kuen.de)) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat die Dienstleistung (VHS-Veranstaltung) während der Widerrufsfrist bereits begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



# Veranstaltungs-Tipps 2025 / 2026

## SEPTEMBER

### Kirchenführung St. Bartholomäus

19.09.2025, 16:30-18 Uhr  
Niedernhall: Birgit Siller, S. 61

### Der Wald als letzte Ruhestätte

Exkursion zum Waldfriedhof Schöntal  
20.09.2025, 10-11:30 Uhr  
Schöntal: Alexander Graf von Zeppelin, S. 64

### Höhlen- und karstkundliche

Exkursion – bei Braunsbach  
28.09.2025, 12:00-17:00 Uhr  
Künzelsau: Edwin Karl, S. 13

### Kunstexkursion – Die Porträtgalerie in Schloss Langenburg

28.09.2025, 14:30-15:30 Uhr  
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 17

### Die Farben des Winters

Lesung mit Hiltrud Baier  
29.09.2025, 19:30-21 Uhr  
Künzelsau: Hiltrud Baier, S. 15

## OKTOBER

### (Glücks-) Kekse backen

04.10.2025, 9:30-13:30 Uhr  
Schöntal: Lea Schmierer, S. 64

### Reflux und Sodbrennen

07.10.2025, 18:30-20 Uhr  
Künzelsau: Dr. med. Detlef Marx, S. 29

### Netzbooster – Baustellenführung

08.10.2025, 13-14:30 Uhr  
Kupferzell: David Schiek, S. 56

### Betriebsbesichtigung:

Rüdinger Spedition GmbH  
08.10.2025, 16-18 Uhr  
Dörzbach: Roland Rüdinger, S. 48

### Wie gestalte ich mein Testament

09.10.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Birgit Böhringer-Jost, S. 9

### Vom Brett zur Kiste

10.10.2025, 14:30-16:00 Uhr  
Krauthaim: Georg Vogel, S. 55

### Stadtführung – Sindringen

10.10.2025, 16:00-18:00 Uhr  
Forchtenberg: Thomas Hartmann, S. 52

### Literatur am Abend: Mascha Kaléko

10.10.2025, 19-21 Uhr  
Dörzbach: Karin Friedle-Unger, S. 49

### Tanz- und Yoga-Workshop

11.10.2025, 15:00-18:00 Uhr  
Künzelsau: Mira Rischia Singh, S. 24

### Kunstfrühstück – Der Künstler im

Atelier: Lukas malt die Madonna  
14.10.2025, 09:30-11 Uhr  
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 16

### Jede Kilowattstunde zählt –

Energie sparen zu Hause  
14.10.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Joachim Schröder, S. 10

### Führung über den Landgasthof

und das Hotel Jagstmühle  
15.10.2025, 15-17 Uhr  
Mulfingen: Marion Gläser, S. 58

### Hüftschmerz – Arthrose –

künstliches Hüftgelenk?  
15.10.2025, 18:30-20 Uhr  
Künzelsau: Chefarzt Dr. Dietrich, S. 30

### Ahnenforschung –

Familiengeschichte erleben  
16.10.2025, 19-20:30 Uhr  
Kupferzell: Anke Stier, S. 57

### Eine Safari-Reise in Uganda – Filmvortrag

16.10.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Rudolf Rapp, S. 13

### Wie lerne ich eine Sprache in drei Monaten?

18.10.2025, 10:30-12:00 Uhr  
Künzelsau: Dr. rer. pol. Nadja Mrowetz,  
S. 35

### Führung Messbach Schlosspark und Mosterei SchmeiBer

18.10.2025, 14-16:30 Uhr  
Dörzbach: Nicole Dörr, S. 49

### ~°C+ Ein paar Grad plus – die Klimakonferenz

20.10.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Detlef Schmelz, S. 11

### Besichtigung der Firma Zürn

22.10.2025, 16:30-18 Uhr  
Schöntal: Rolf Zürn, S. 63

### Sterben in Würde –

Leben in einem stationären Hospiz  
23.10.2025, 18:30-20 Uhr  
Künzelsau: Silke Feinauer, S. 30

### Gehirnjogging

24.10.2025, 10:30-11:30 Uhr  
Niedernhall: Susanne Koch, S. 62

### Besichtigung Bio-Hof und Café Hörcher in Unterkessach

24.10.2025, 15-18 Uhr  
Schöntal: Heinz und Silke Hörcher, S. 63

### Fotografische Bildanalyse:

Lerne sehen, was zählt  
24.10.2025, 17:00-20:00 Uhr  
Künzelsau: Simone Weis-Heigold, S. 21

### (Frauen-)Leben im Iran – Bildvortrag mit Sabine Weller

24.10.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Künzelsau: Sabine Weller, S. 13

### Die 90er-Jahre in Dörzbach

24.10.2025, 19-21 Uhr  
Dörzbach: Kurt Teuke, S. 48

### Kellerführung mit Verkostung

28.10.2025, 18-20 Uhr  
Adolfsturt: Boris Birkert, S. 57

### Mein Balkon und Dach kann mehr – meine Energiewende zu Hause

28.10.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Joachim Schröder, S. 10

## NOVEMBER

### Wenn Worte fehlen – Mut zur Nähe in Zeiten der Trauer

04.11.2025, 19-20:30 Uhr  
Dörzbach: Kathrin Benkenstein, S. 48

### Wer ohne Hunger essen soll, dem wird durch Speise selten wohl –

Die Ernährung  
04.11.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Krauthaim: Jan Sachers, S. 54

### Backstubenführung Bäckerei Härdtner

05.11.2025, 12:30-17:30 Uhr  
Waldenburg: Andreas Geiger, S. 65

### Grundbesitz vererben oder verschenken?

06.11.2025, 19-20:30 Uhr  
Dörzbach: Birgit Böhringer-Jost, S. 48

### Gedenken an die Reichspogromnacht Dietrich Bonhoeffer – Leben und Wirken

09.11.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Pfr. Dr. Jörg Dinger, S. 6

### Aus Alt mach Neu – Wie richtig sanieren?

11.11.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Joachim Schröder, S. 10

### Kunstfrühstück – Der Künstler im Atelier: Jan Vermeer: Die Malkunst (1666)

11.11.2025, 09:30-11 Uhr  
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 16

## 75-jähriges Jubiläum VHS Künzelsau

### und 25 Jahre Zweckverband

14.11.2025, 18:30-22 Uhr  
Künzelsau: Leah Weigand, S. 5

### Auszeit für mich –

glücklich im Alltag  
15.11.2025, 10:00-16:00 Uhr  
Künzelsau: Renate Kilb, S. 11

### Umspannwerk Kupferzell

18.11.2025, 14-15:30 Uhr  
Kupferzell: Wolfgang Hirn, S. 57

### Glückskekse / Kekse ganz einfach

21.11.2025, 18:00-20:30 Uhr  
Kupferzell: Gerda Lober, S. 58

### Multivision: Jenseits von Kalkutta:

Der Nordosten Indiens  
21.11.2025, 19:30-22 Uhr  
Mulfingen: Alexander Brand, S. 59

### Yin Yoga mit Klang und Kakao-Ritual für Frauen

22.11.2025, 09:00-12:00 Uhr  
Künzelsau: Cinzia Faraci, S. 24

### Hohenlohisch für Anfänger –

interaktiver Themenabend  
24.11.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Gisela Färber, S. 14

## DEZEMBER

### Eine weihnachtliche Lesung – mit Gitarrenmusik

01.12.2025, 19:30-21 Uhr  
Künzelsau: Roland Uhlenbruck, S. 15

### Brauchtum in hohenlohischen

Dörfern von Kärwe bis Lichtmess  
04.12.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Bernulf Schlauch, S. 14

### Kunstfrühstück – Der Künstler im Atelier: Gustav Courbet:

Das Atelier (1855)  
09.12.2025, 09:30-11 Uhr  
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 16

### Lachyoga

09.12.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Waldenburg: Hermann Görz, S. 66

### Tschüss alter Heizkessel,

hallo Zukunft Wärmeversorgung  
09.12.2025, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Joachim Schröder, S. 10

## JANUAR

### Einkommensteuererklärung im Ruhestand

16.01.2026, 18-19:30 Uhr  
Dörzbach: Ricardo Gregorio, S. 48

### Kunstwerk Feder – geniale Erfindung der Evolution – Vortrag mit Bildern

16.01.2026, 19-21 Uhr  
Künzelsau: Cornelia Paukert, S. 14

### Dein Weg vom unglücklichen Kind – zum glücklichen Erwachsenen

17.01.2026, 10:00-14:00 Uhr  
Künzelsau: Renate Kilb, S. 12

### Fackelwanderung auf dem Pfad der Stille – Meditationsweg

18.01.2026, 18-20 Uhr  
Mulfingen: Franz Jakob, S. 59

### Ich fühle, also bin ich – Gefühle als Schlüssel zur Selbstbestimmung

22.01.2026, 19:00-20:30 Uhr  
Künzelsau: Daniela Stolla, S. 12

### Wasserwerk Niedernhall – Führung

23.01.2026, 15-16:30 Uhr  
Niedernhall: Wassermeister Martin  
Thürauf, S. 61

### Synagogenführung und koscheres Essen – Exkursion nach Stuttgart

27.01.2026, 15:30-22 Uhr  
Waldenburg: Elionora Rosenkranz, S. 6

### Glücklich sein – in schwierigen

Zeiten mit Nanni Glück  
27.01.2026, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Nanni Glück, S. 12

### Vermögen in Ehe und Partnerschaft

29.01.2026, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Birgit Böhringer-Jost, S. 9

## FEBRUAR

### Thomas Müntzer und die radikale Seite der Reformation

04.02.2026, 19-20:30 Uhr  
Künzelsau: Dr. phil. Mark Tobias Witt-  
linger, S. 6

### Ehegattentestament und Erbvertrag

19.02.2026, 19-20:30 Uhr  
Dörzbach: Birgit Böhringer-Jost, S. 9

### Genügsamkeit

– eine christliche Tugend?  
24.02.2026, 19-20:30 Uhr  
Krauthaim: Pfr. Dr. Michael Hauser, S. 54



### Zweckverband VHS-Künzelsau

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