

September 2026 – Februar 2027

VHS KÜNZELSAU

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



VHS: Dein Ort für Lernen und Leben



Unser Team



Susanne Weiß

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



Beate Duis

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



Nina Jakobi

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



Hilde Hermann

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



Ulrike Zeller

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



Emilija Bogeska Shpetkova

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

Unsere Außenstellen

Dörzbach

Ulrike und Dieter Trautmann

Telefon: 07937 5466
doerzbach@vhskuen.de

Forchtenberg

Susanne Koch

Telefon: 07947 940878
forchtenberg@vhskuen.de

Krautheim

Annette Vogel

Telefon: 06294 805
krautheim@vhskuen.de

Kupferzell

Kathrin Weiß

Telefon: 0157 32481334
kupferzell@vhskuen.de

Mulfingen

Brigitte Lieboner

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

Niedernhall

Susanne Koch

Telefon: 07947 940878
niedernhall@vhskuen.de

Schöntal

Doris Ebert

Telefon: 06297 358
schoental@vhskuen.de

Waldenburg

Antje Brandt

Telefon: 07942 2038
waldenburg@vhskuen.de

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich: www.vhs-kuen.de/newsletter



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



VHS KÜNZELSAU

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



Sonja Naegelin

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



Christoph Spieles

Verbandsvorsitzender
Bürgermeister Kupferzell



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

„Wo Menschen lernen, sich begegnen und wachsen“ – unter diesem Leitgedanken steht unsere VHS Künzelsau. Gemeinsam mit den Außenstellen schaffen wir Raum für Bildung, persönliche Entwicklung und Austausch.

Mit unserem Programm für das Herbst-/Wintersemester 2026/2027 laden wir Sie herzlich ein, Neues zu entdecken, Bekanntes zu vertiefen und eigene Interessen weiterzuentwickeln. Ob Sprachen, Gesundheit, Kultur, Kreativität oder berufliche Bildung – lassen Sie sich von der Vielfalt unseres Angebots inspirieren.

Unsere Dozentinnen und Dozenten bereichern ihre Kurse und Veranstaltungen mit Fachkompetenz, Engagement und Persönlichkeit. Lernen können Sie wohnortnah an unseren Kursorten oder in vielen Bereichen auch bequem online.

Bei Fragen zu unserem Angebot oder Ihrer Anmeldung sind unsere Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle und die Außenstellenleitungen gerne für Sie da.

Aktuelle Informationen zum Semester finden Sie jederzeit auf www.vhs-kuen.de sowie in unserem Newsletter.

Blättern Sie durch unser neues Programm und lassen Sie sich anregen. Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Ihre



Sonja Naegelin
Leiterin

Ihr



Christoph Spieles
Verbandsvorsitzender

Unser Leitbild

Unsere Identität – unser Auftrag

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

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

Unsere Werte

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

Unsere Teilnehmer – unsere Kunden

Wir wenden uns mit unserem Angebot an alle interessierten Menschen. Unsere Kunden sind auch öffentliche Institutionen wie Jobcenter, Agentur für Arbeit, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Firmen, Behörden 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

Geschichte / Zeitgeschichte	5
Hohenloher Archive	6
Politik / Bürgerschaftliches Engagement	7
Besichtigungen	8
Recht / Finanzen	8
Umweltbildung	9
Pädagogik	11
Persönliche Weiterentwicklung	11
Tierische Begleiter	12
Frauen	13
Religion / Ethik	13
Länder- / Heimatkunde	14
Brauchtum	14
Kommunikation / Medien	15

Kultur und Kreativität

Literatur	16
Literarische Praxis	16
Theaterpraxis	16
Tanzpraxis	16
Kunst / Kultur / Architektur	18
Malen / Zeichnen	18
Plastisches Gestalten	19
Textiles Gestalten	20
Papier und Schrift	20
Blume / Weide / Holz	21
Metall / Schmuck	21
Fotografie	22
Musik	22

Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung	24
Gesundheit online	28
Bewegung online	27
Bewegung / Fitness	28

Exkursionen	31
Draußen	31
Prävention / Wissen	31
Netzwerk Demenz	32
Digitalisierung im Gesundheitswesen	33
Kosmetik	33
Tasting	34
Ernährung und Genuss	34
Ernährung online	35
Prävention	35
Vortragsreihe Hypnose	36
Fit durch Wissen	36
Prävention online	36

Sprachen

VHS-Sprachenschule / Gebühren	37
Chinesisch	38
Deutsch	38
Integrationskurse	38
Englisch	39
Französisch	40
Italienisch	40
Neugriechisch	40
Portugiesisch	40
Schwedisch	40
Spanisch	41
Koreanisch	41

VHS Online

Livestream vhs.wissen live	41
----------------------------	----

Arbeit und Beruf

Kommunikation / Rhetorik / Team	42
Beruflich überzeugen und neu starten	43
In der eigenen Kraft bleiben	43
Gedächtnis	44

PC / Office	44
Copilot	45
KI	45
Smartphone	46
XPert Business	46
Grafik	47
Social Media	47
Natur- und Landschaftspflege	47

Junge VHS

Frühförderung	48
Waldorfkindergarten	48
Wissen	49
Kreativität	49
Entspannung / Bewegung	49
Natur / Ernte / Küche	50
Schwimmen	50
Lernen	50

Außenstellen

Dörzbach	51
Forchtenberg	55
Krautheim	57
Kupferzell	59
Mulfingen	62
Niedernhall	66
Schöntal	68
Waldenburg	71

Allgemein

AGBs und Widerrufsbelehrung	75
Veranstaltungstipps	76

Informationen

Volkshochschule Künzelsau

Kommunaler Zweckverband

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



Öffnungszeiten

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

Konten

Sparkasse Hohenlohekreis
BIC: SOLADES1KUN
IBAN: DE17 6225 1550 0005 0238 48
Raiffeisenbank Hohenloher Land eG
BIC: 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

Datenschutz

Informationen finden Sie unter
www.vhs-kuen.de/datenschutz



Wir sind zertifiziert

Umsetzung Programmheft

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

Bildquellen Icons: Freepik, Flaticon, pikisuperstar.

Druck: oha-Druck GmbH, Ingelfingen

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



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



Wir sind Mitglied

vhs
Gemeinsam
für mehr Bildung

Netzwerk
Fortbildung

LNWBB
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW



Volkshochschulen sind demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Die Volkshochschulen bieten ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen.

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

Fundstücke aus dem Künzelsauer Stadtarchiv

Archivalien zum Thema Gesundheit und Krankheit

Archivalien können einen direkten Zugang in die Gegebenheiten einer Zeit und Denkweisen und Gefühle der Menschen geben. Mit der Reihe „Fundstücke aus dem Künzelsauer Stadtarchiv“ bietet Stadtarchivarin Dr. Helga Steiger die Möglichkeit, mit thematisch ausgewählten Texten in vergangene Tage einzutauchen. Es werden mehrere Schriftstücke gemeinsam gelesen und in ihrem Kontext diskutiert. Beim ersten Termin geht es um Gesundheit und Krankheit in Künzelsau.

10109 Künzelsau Donnerstag, 15.10.26
19-20:30 Uhr, mit Dr. Helga Steiger, Rathaus Künzelsau, Stadtarchiv, 8 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und der Stadt Künzelsau.

Jüdischer Friedhof in Hohebach

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10112 Dörzbach Freitag, 16.10.26
14-15 Uhr, mit Hermann Wagner, Treffpunkt am Jüdischen Friedhof Hohebach, 6 €.

Geologische Veränderungen unserer Region

Wieso fließt der Kocher wie sein Zwillingsfluss, die Jagst, in weitem Bogen von der Alb zum Neckar hin? Wie sind Talmäander und Umlaufberge entstanden? Welche Kräfte schufen Klebe und Klingen? Im Muschelkalkmuseum lässt sich an einem Lackabzug der Aue-Ablagerungen, an Grafiken und Bildern und an dem großen geologischen Landschaftsmodell zeigen, wie und in welchen Zeiträumen unsere Landschaft so geworden

ist, wie wir sie heute sehen. Dass sich geologische Prozesse nicht nur langsam abspielen, wissen wir seit den katastrophalen Fluten, die im Mai 2016 nicht nur Braunsbach, sondern viele Gemeinden im Kochertal betroffen haben. Die Führung verdeutlicht am Beispiel unserer Landschaft, dass nichts bleibt, wie es ist.

10115 Künzelsau Donnerstag, 22.10.26
19-20:30 Uhr, mit Dr. Hans Hagdorn, Muschelkalkmuseum, 7 €. Mit dem Verein für Stadtgeschichte Künzelsau e.V.

Handel und Gewerbe in Dörzbach

Informationen siehe Außenstelle/Website.

1011 8 Dörzbach Freitag, 30.10.26
19:30-21:30 Uhr, mit Kurt Teuke, Bürgersaal Dörzbach. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit dem Verein Dörzbacher Geschichten.

Werft die Reben ins Feuer!

Vortrag über Ketzerverbrennung

Kirchenvertreter und Herrschaft gingen im Mittelalter auf unterschiedliche Weise gegen „Ketzer“ vor, die aus ihrer Sicht die Einheit des Glaubens bedrohten. Dabei war das Verbrennen auf dem Scheiterhaufen eine extreme und Aufsehen erregende Option. Der Humanist Sebastian Castellio verurteilte mutig und wortgewaltig die erste evangelische Ketzerverbrennung durch Johannes Calvin. Zuvor hatte das Feuer in fünf Jahrhunderten schon prominente Opfer gefordert: Jan Hus, Fra Dolcino, Johanna von Orleans oder den letzten Großmeister des Templerordens. In diesem Vortrag erfahren wir etwas über die Prozesse, über theologische und rechtliche Hintergründe und über den Widerstand gegen das lebendige Verbrennen von Menschen im Namen des Glaubens.

10121 Künzelsau Dienstag, 03.11.26
19-20:30 Uhr, mit Dr. phil. Mark Tobias Wittlinger, Hermann-Lenz-Haus, 7,50 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e.V.



© Richentalchronik, 1460, Österreichische Nationalbibliothek

Erinnerung an die Zerstörung der Künzelsauer Synagoge im Jahr 1938

Herzliche Einladung zum Reichspogrom-nachtsgedenken am neu gestalteten Ort um 18 Uhr in der Konsul-Uebele-Straße in der Nähe der ehemaligen Künzelsauer Synagoge. Anschließend findet aus diesem Anlass in der Sparkasse Künzelsau eine feierliche Abendveranstaltung mit Lesungen aus historischen Dokumenten, moderiert von Stadtarchivarin Dr. Helga Steiger, statt. Die Teilnehmenden werden begrüßt von Bürgermeister Stefan Neumann, Michael Rubinstein als Repräsentant der IRGW Stuttgart (Israelitische Religionsgemeinschaft Württembergs) und Nachfahren jüdischer Bürger aus Künzelsau. Die Gruppe „Homentaschn“ begleitet den Abend musikalisch.

10124 Künzelsau Montag, 09.11.26
19-20:30 Uhr, in der Sparkasse Hohenlohekreis. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit Evang. Kirchengemeinde Künzelsau, Stadt Künzelsau, Ev. Bildungswerk Hohenlohe, Verein StadtGeschichte Künzelsau e.V., VHS Künzelsau, Kath.Kirchengemeinde Künzelsau.

Anatolische Wurzeln der europäischen Kultur

Wurzeln der europäischen Kultur in Anatolien reichen bis in die Steinzeit, besonders starke sind vor allem in der Antike an der anatolischen Ägäisküste zu finden, wo griechische Stämme Kolonien gründeten. Daraus



Wissen und Orientierung

entstanden so bedeutende Stadtstaaten wie Milet, Ephesus oder Pergamon, die für die Entwicklung der europäischen Literatur, Philosophie und Kunst, der Wissenschaften, aber auch des Christentums grundlegend waren. Anatolien wurde Teil des Römischen Reichs, nach dessen Teilung das oströmische Byzantinische Reich, das mehr als 1000 Jahre Bestand hatte. Es war Europa lange Zeit kulturell überlegen, war Bewahrer des antiken Wissens und Schutzschild vor Gefahren aus dem Osten. Doch auch das spätere Osmanische Reich hatte Einfluss auf die Kultur in Europa, und für die heutige Zeit ist eine enge gegenseitige Durchdringung der Kulturen festzustellen.

10127 Künzelsau **Dienstag, 17.11.26**
19-20:30 Uhr, mit Dr. Hans-Werner Schmidt, Hermann-Lenz-Haus, 7 €.

Frauenrechte als Bestandteil der Demokratie

Eine weltweite Gleichstellung der Geschlechter könnte in rund 120 Jahren erreicht sein. Dieses Datum ist ernüchternd, wenn man bedenkt, dass seit rund 120 Jahren Frauen in Deutschland offen ihre Rechte einfordern. Der Weg ist ein langer und mit kleinen Schritten erkämpft. Stadtarchivarin Dr. Helga Steiger zeigt in der Darstellung der Entwicklung auch die Positionen von politisch aktiven Frauen in Künzelsau auf.

10130 Künzelsau **Dienstag, 24.11.26**
19-20:30 Uhr, mit Dr. Helga Steiger, Hermann-Lenz-Haus, 8 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und der Stadt Künzelsau.

Preußische Besetzung von Künzelsau und Hohenlohe 1866

Der deutsche Bruderkrieg von 1866, vor 160 Jahren, zwischen Preußen und Österreich mit seinen Verbündeten Baden, Bayern sowie Württemberg ist nahezu vergessen. Dabei spielte das Kriegsgeschehen im Norden des heutigen Baden-Württembergs, also in unserer Gegend, eine nicht unbedeutende Nebenrolle, die eine wichtige Vorstufe zur Gründung des Deutschen Kaiserreichs im Jahre 1871 war. In seinem Vortrag beleuchtet C. Brümmer die Vorgeschichte und den Verlauf des Kriegs von 1866 in unserer Region mit der Besetzung von Teilen Hohenlohes und Künzelsaus durch preußische Truppen. Dabei schildert er auch ein, die Künzelsauer Stadtgeschichte bereicherndes, spektakuläres, preußisches Husarenstück während der Besatzungszeit.

10133 Künzelsau **Freitag, 04.12.26**
19-20:30 Uhr, mit Claus Brümmer, StadtVil-

la 1897 - Haus des Vereins StadtGeschichte Künzelsau. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Ein Amerikaner in Marseille oder im Wartesaal der Hoffnung

Anlässlich des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

Im August 1940 kommt der Amerikaner Varian Fry mit einer Liste Verfolgter und 3.000 Dollar in Marseille an – im Auftrag eines New Yorker Hilfskomitees, entschlossen, bedrohte Intellektuelle, Künstler und Politiker vor dem NS-Regime zu retten. In nur dreizehn Monaten organisiert er mit einem kleinen Netzwerk mutiger Helfer Fluchtwege, falsche Papiere und sichere Unterkünfte und ermöglicht so über 2.000 Menschen die Emigration. Trotz dieses außergewöhnlichen Einsatzes blieb Fry lange ein vergessener Held. Michael Giese, Diplom-Sozialpädagoge, Regisseur und Spurensucher, beschäftigt sich seit 1993 mit dem Thema Emigration durch Marseille.

10136 Künzelsau **Mittwoch, 27.01.27**
19-21 Uhr, mit Michael Giese, Hermann-Lenz-Haus, 8 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.



© Michael Giese. Motiv: Varian Fry

Johannes der Täufer als Künzelsauer Stadtpatron

Die Darstellung des Hauptes Johannes des Täufers, die sogenannte „Johannesschüssel“, wurde zum Wappen der Stadt Künzelsau. Dr. Helga Steiger zeigt in ihrem Vortrag, welche theologischen Gedanken dahinter stehen. Sie geht auf die Entwicklung des Bildes und die Geschichte der Verwendung als Stadtwappen ein.

10139 Künzelsau **Donnerstag, 28.01.27**
19-20 Uhr, mit Dr. Helga Steiger, Hermann-Lenz-Haus, 8 €. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und der Stadt Künzelsau.

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

HOHENLOHER ARCHIVE

Lektürekurs zur Deutschen Schrift des 19./20. Jahrhunderts

Für Fortgeschrittene

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

10182 **Dienstag, 22.09.26**
Dienstag, 22.09.26, 20.10.26, 17.11.26, 15.12.26, 18:30-20 Uhr, mit Dr. Thomas Kreuzer, Gemeinschaftsschule, Gebäude 5, Öhringer Str. (hinter der Alten Schule) 4 Termine, 32 €. Mit dem Kreisarchiv Hohenlohekreis und der VHS Öhringen.

Von Aderlass bis Opium

Eine medizingeschichtliche Themenführung

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

Anmeldung: <https://eveeno.com/aderlass2>

10185 **Freitag, 23.10.26**
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, Gebühr: freiwilliger Teilnehmerbeitrag. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor). *

Von Mauserei bis Meuchelmord

Kriminalgeschichtliche Themenführung

Spektakuläre Mordfälle und kleine Diebereien: Unzählige Unterlagen in den Beständen des Hohenlohe-Zentralarchivs in Neuenstein wissen von Verbrechen in vergangenen Jahrhunderten zu erzählen. Nicht selten berichtet



das vergilbte Papier von wahren Geschehnissen, die es mit jedem Kriminalroman aufnehmen können. In einer Themenführung durch das Magazin des Hohenlohe-Zentralarchivs in Neuenstein zeigt Jan Wiechert herausragende Archivalien, die die Rechts- und Kriminalgeschichte der Region beleuchten. Nicht nur schriftliche Zeugnisse, auch bildliche Darstellungen, Druckschriften und sogar Tatwerkzeuge erlauben einen intensiven Blick auf fast vergessene Verbrechen der hohenlohischen Geschichte. Anmeldung: <https://eveeno.com/mauserie2026-3>

10190 Mittwoch, 04.11.26
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, Gebühr: freiwilliger Teilnehmerbeitrag. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor). *

Der Mörder von nebenan

Quellen zur Kriminalitätsgeschichte

Der Vorfahre wegen Totschlags im Zuchthaus, eine Frau aus dem Dorf eine Diebin, Brandstifterin oder schlimmeres? Bei der Regionalgeschichte- und Familienforschung stößt man nicht immer nur auf Musterbürger, sondern auch auf Menschen, die aus den verschiedensten Gründen mit dem Gesetz in Konflikt gerieten. Vielleicht ist es für Familienforschende ein kurzer Schreck, wenn sie auf die kriminelle Verwandtschaft stoßen - es kann jedoch auch eine Chance sein, mehr zu erfahren über die Umstände. Jan Wiechert setzt sich seit Jahren als Autor und neuerdings auch als Podcaster mit historischen Verbrechen auseinander. In seinem Vortrag berichtet er über seine Arbeit und gibt vor allem praktische Hinweise auf typische Quellen des 19. Jahrhunderts und erläutert Methoden, um zu Kriminalfällen zu recherchieren. Anmeldung: <https://eveeno.com/kriminalfaelle>

10192 Donnerstag, 03.12.26
19-20:30 Uhr, mit Jan Wiechert, Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein, 6 €. Neuenstein (Treffpunkt am Schlosshoftor).

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

POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Vorstellung des Dialogformats „Sprechen und Zuhören“

Wann hatten Sie zuletzt das Gefühl, dass Ihnen jemand wirklich zugehört hat?

Sprechen und Zuhören ist ein von „Mehr Demokratie e. V.“ entwickeltes Dialogformat, das einen respektvollen Austausch auf Augenhöhe ermöglicht. In einer klaren Struktur erhält jede Person die gleiche Redezeit: Nacheinander spricht jeweils eine Person vier Minuten lang, während die anderen aufmerksam zuhören - ohne Unterbrechungen, Bewertungen oder Diskussionen. So entsteht Raum für echtes Gehört-Werden und gegenseitiges Verstehen. Haltungen, Erfahrungen und Sichtweisen werden deutlich, auch ohne Emotionen ausdrücklich zu benennen. Die Teilnehmenden gewinnen Einblicke in die Perspektiven anderer, entwickeln Empathie und erleben, wie verbindend unterschiedliche Sichtweisen sein können. Das Format stärkt Respekt, Vertrauen und Offenheit und zeigt, dass demokratische Verständigung möglich ist. Viele erleben die Gespräche als wohltuend, klärend und bereichernd. Mit Susanne Socher, Wirtschaftswissenschaftlerin und seit über 25 Jahren bei „Mehr Demokratie e. V.“ tätig.

10208 Künzelsau Freitag, 02.10.26
19-20:30 Uhr, mit Susanne Socher, Hermann-Lenz-Haus, 12 €.



© Susanne Socher

Praktische Anwendung des Dialogformats: Sprechen und Zuhören

10214 Künzelsau Freitag, 23.10.26
19-20:30 Uhr, mit Susanne Socher, Hermann-Lenz-Haus, 12 €.

Mitreden beim Jugendforum

Jugendliche von 14 - 22 Jahren

Du wohnst in Künzelsau oder gehst hier zur Schule? Du willst mitreden, diskutieren, meckern, Ideen entwickeln? Dann komm zu uns. Im Anschluss: get together im Kokolores.

10210 Künzelsau Freitag, 02.10.26
19-21 Uhr, mit Katharina Kern, Jugendzentrum Künzelsau. Gebührenfrei.

Informationen aus dem „Maschinenraum“ des Europa-Parlaments

Die EU hat entschieden ...

Was und wer ist die EU genau und welche Rolle, Aufgabe und Funktion hat dabei das Europa-Parlament? Wer weiß schon, dass das Europa-Parlament in den meisten Bereichen Gesetze auf Augenhöhe mit dem Europäischen Rat, d.h. den Regierungen der Mitgliedstaaten verabschiedet, von den Bereichen Landwirtschaft und Fischerei, über bürgerliche Freiheit, bis zum Wirtschafts- und Handelsrecht?! Und was macht die Europäische Kommission? Jeden Tag werden Entscheidungen auf Europäischer Ebene getroffen, die uns alle betreffen. Der Vortrag bietet Hintergrund-Informationen zur Rolle und Funktion des Europa-Parlamentes, des Europäischen Rates, der Europäischen Kommission und bei der Gesetzgebung auf Europäischer Ebene. Der Vortrag richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse über die EU. Karola Boger ist Juristin und arbeitete fast 15 Jahre im Europa-Parlament im Bereich Beschäftigung und Soziales.

10212 Künzelsau Donnerstag, 22.10.26
19-20:30 Uhr, mit Karola Boger, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. Mit E-Mailadresse angemeldete Teilnehmer erhalten ein Handout.



© Karola Boger

Israel und seine arabischen Nachbarn

Durch den Gaza-Krieg (2023-2025) zerbrach das Verhältnis zwischen Israel und den arabischen Nachbarn, das zuvor von Präsident Trump (Trump I.) versucht worden war, in ein friedlicheres Fahrwasser zu bringen. Die Fragen, die sich hierbei stellen: Ist Israel über-



Wissen und Orientierung

haupt an einer friedlichen Koexistenz mit seinen Nachbarn interessiert? Oder versucht Israel hier eine (militär-)politische Dominanz zu installieren, um als Staat überleben zu können? Gibt es dafür eine andere Möglichkeit? Der Dozent ist freier Historiker, Orientalist und Medienwissenschaftler.

10216 Künzelsau Dienstag, 01.12.26
19-20:30 Uhr, mit Matthias Hofmann, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.

Zukunft Naher/Mittlerer Osten

Noch mehr Krieg(e) oder Stabilität durch neue Bündnisse?

Seit den Angriffen der Hamas im Oktober 2023 ist die Gewalt im Nahen und Mittleren Osten stark eskaliert und hat mehr Opfer gefordert als zuvor in vergleichbaren Phasen seit 1945. Militärische Konflikte und neue geopolitische Rivalitäten verändern die Region grundlegend. Während die USA an Einfluss verlieren, gewinnt China durch Diplomatie und wirtschaftliche Kooperationen an Bedeutung. Zugleich zeichnen sich neue Bündnisse zwischen Regionalmächten wie Saudi-Arabien, Ägypten, der Türkei und Pakistan ab, während Spannungen etwa zwischen Saudi-Arabien und den Vereinigten Arabischen Emiraten zunehmen. Führen diese Entwicklungen zu mehr Stabilität oder zu weiteren Konflikten - und eröffnen sie neue Perspektiven für eine gerechte Lösung im Israel-Palästina-Konflikt? Der Journalist und langjährige UNO-Korrespondent Andreas Zumach analysiert diese Entwicklungen und ihre möglichen Folgen.

10218 Künzelsau Donnerstag, 18.03.27
19-20:30 Uhr, mit Andreas Zumach, Hermann-Lenz-Haus, 8 €. VHS Künzelsau mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe.



© Andreas Zumach

Besuchen Sie uns auch im Internet auf unserer Homepage www.vhs-kuen.de

BESICHTIGUNGEN

Blick hinter die Kulissen des kleinen Fachwerkhôtels Altes Amtshaus in Ailringen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10310 Muldingen Mittwoch, 07.10.26

10316 Muldingen Mittwoch, 21.10.26
Jeweils 14:30-17 Uhr, mit Sandra Schmitt, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 3 €.

Fa. ZIEHL-ABEGG SE

Betriebsbesichtigung

Wie ist das Ventilatorencluster in Hohenlohe entstanden? Wie sichert sich ZIEHL-ABEGG seine Position als Technologieführer in der Lufttechnik? Warum baut das Hohenloher Unternehmen Motoren für Aufzüge und Ventilatoren? Warum gibt es in Biringen eine Aluminium-Gießerei und in Kupferzell Kunststoffspritzgussmaschinen? Diese und andere Fragen werden beantwortet beim Besuch am Firmensitz von ZIEHL-ABEGG in Künzelsau. Dazu gehört natürlich auch eine Führung durchs Labor „InVent“ mit dem weltgrößten kombinierten Mess- und Prüfraum für Ventilatoren.

10312 Künzelsau Montag, 12.10.26
15-17:30 Uhr, mit Rainer Grill, ZIEHL-ABEGG SE, Heinz-Ziehl-Straße, Künzelsau, 3 €. Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie Ihr Einverständnis, dass Ihr Name an die Firma weitergeleitet wird.

Rüdinger Spedition GmbH

Betriebsbesichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10314 Dörzbach Dienstag, 13.10.26
16-18 Uhr, mit Roland Rüdinger, Lagerlogistikstandort, Röntgenstr. 6, 3 €.

Würth Industrie Service GmbH & Co. KG Betriebsbesichtigung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10318 Krautheim Dienstag, 03.11.26
9:30-14:30 Uhr, mit Maike Bauer, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, Industriepark Würth, Drillberg, 3 €.

RECHT / FINANZEN

Geld anlegen in ETFs – speziell für Frauen

Online-Vortrag: Einsteiger

ETFs bieten eine einfache, zeitgemäße Möglichkeit, auch ohne große Vorkenntnisse und mit geringem Zeitaufwand am Kapitalmarkt

zu investieren. Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Geldanlage selbstbestimmt gestalten und finanzielle Entscheidungen sicherer treffen möchten. Zunächst werden die ETF-Grundlagen verständlich und praxisnah vermittelt. Anschließend geht es darum, wie auf Basis persönlicher Ziele ein sinnvolles Portfolio aufgebaut wird. Zum Abschluss wird die praktische Umsetzung der Anlagestrategie erläutert. Inhalte: Überblick Anlageklassen, Risiken erkennen und begrenzen, eigene Strategie festlegen, Grundlagen von ETFs, Vergleich zu aktiven Fonds, Kosten und Auswahl, Investieren in Trends sowie die praktische Umsetzung.

10319 Montag, 28.09.26
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

Einführung ins Testament

Worauf muss ich achten?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10319 Kupferzell Montag, 19.10.26
14-16 Uhr, mit Dr. Michael Zecher, Carl-Julius-Weber-Halle, 3 €. VHS mit dem Volksbund, Bezirksverband Nordwürttemberg.

Testamentsgestaltung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10322 Dörzbach Mittwoch, 04.11.26
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

Rational investieren Online-Kurs

Eine Einführung in Aktien und ETFs

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, 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.

10325 Künzelsau Dienstag, 10.11.26
Dienstags, 18-20:15 Uhr, mit Vincent Rost, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 2 Termine, 30 €.



Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI Online-Vortrag KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig die Einstiegshürde für KI ist: Frage eingeben, Antwort erhalten. Präzise, kreative und verlässliche Ergebnisse entstehen jedoch erst durch gezielte Anweisungen – sogenannte Prompts. In diesem Kurs lernen Sie Aufbau und Bestandteile wirkungsvoller Prompts kennen und verbessern durch gezielte Kommunikation die Qualität der KI-Antworten deutlich. Behandelt werden u. a.: Einführung in generative KI, Struktur der Kommunikation, wichtige Prompt-Elemente, Nutzung von Standard-Prompts und Templates, verschiedene Kommunikationstechniken, Einbindung eigener Dokumente, Besonderheiten bei Bild- und Videoerstellung sowie der Einsatz von Prompt-Katalogen und benutzerdefinierten GPTs.

10328 Freitag, 13.11.26
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

Gold und Co. Online-Vortrag Was Anleger über Edelmetalle wissen sollten

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

10331 Künzelsau Montag, 30.11.26
18-20:15 Uhr, mit Vincent Rost, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 15 €.



© Vincent Rost

Bedingungen für Online-Veranstaltungen

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 bzw. der Veranstaltung ein Leihgerät der VHS verwendet werden.

Rente erst mit 67 und dann noch Steuern zahlen?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10334 Dörzbach Dienstag, 01.12.26
19-21 Uhr, mit Stefan Gundling, Bürgersaal in Dörzbach, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Online-Vortrag für Einsteiger

In Zeiten höherer Inflation und niedriger Sparzinsen gewinnen alternative Anlageformen an Bedeutung. Aktien und ETFs bieten langfristig Chancen für Vermögensaufbau und Absicherung. Der Kurs vermittelt Grundlagen der wachstumsorientierten Aktienanlage sowie des sicherheitsorientierten Investierens in ETFs (börsengehandelte Indexfonds, die z. B. den DAX abbilden). Behandelt werden Unterschiede, Anlagestrategien und die praktische Umsetzung. Inhalte u. a.: Überblick Anlageklassen, Aktieninvestments, aktiv gemanagte Fonds, passives Investieren mit ETFs, Diversifikation, Trends und Strategien, ETF-Auswahl, Finanzinformationen und Wertpapierhandel.

10337 Montag, 07.12.26
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

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. Der Link wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn von der vhs Öhringen zugestellt.

10340 Donnerstag, 10.12.26
19-21 Uhr, mit Christa Rahner-Göhring, Onlinekurs – vermittelt durch die VHS Künzelsau. Gebührenfrei. VHS mit der VHS Öhringen.

Grundbesitz rechtzeitig übergeben

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10343 Dörzbach Mittwoch, 27.01.27
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

Rentner und Einkommensteuererklärung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10346 Dörzbach Freitag, 19.02.27
19-20:30 Uhr, mit Ricardo Gregorio, Rathaus, Sitzungssaal, 6 €.

Selbstbestimmt vorsorgen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10349 Schöntal Dienstag, 23.02.27
18:30-20 Uhr, mit Stephanie Stier, Dorf- und Kulturverein, Oberkessach, 5 €. Betreuungsverein im Hohenlohekreis e. V.

UMWELTBILDUNG

Notfallvorsorge – Keine Panik

Für Krisen und Katastrophen gut vorbereitet sein!

Unvorhergesehene Notfälle wie Stromausfälle, Naturkatastrophen oder gesundheitliche Krisen können jederzeit eintreten. Gute Vorbereitung ist entscheidend und stärkt sowohl die persönliche als auch die gesellschaftliche Resilienz. Im Kurs lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Familie sinnvoll vorbereiten und im Ernstfall richtig handeln. Themen sind u. a.: Grundlagen der Notfallvorsorge (Notfallrucksack, Hausapotheke, Informationsquellen), Vorsorge und Verhalten bei Unwetter, Stromausfällen, Hochwasser, Waldbränden und Hitzewellen. Zudem gibt es Raum für Austausch, Fragen und praktische Tipps für den Alltag.

10402 Künzelsau Dienstag, 22.09.26
14-15:30 Uhr.

10424 Künzelsau Montag, 15.02.27
18-19:30 Uhr.

Dozent ist jeweils der Kreisbrandmeister Torsten Rönisch. Je Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit Landratsamt Hohenlohekreis, Brand- und Bevölkerungsschutz.

Hof Engelhardt – Bioland und Ökokiste Betriebsnachmittag

Informationen siehe Außenstelle/Website.



Wissen und Orientierung

10404 Kupferzell **Freitag, 25.09.26**
14-17 Uhr, mit Hannes Engelhardt, Treffpunkt: Hof Engelhardt, Untermünkheim, 3 €.

Artenvielfalt fördern durch einen strukturreichen Garten **Vortrag**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10405 Krautheim **Dienstag, 06.10.26**
19-21 Uhr, mit Monika Ana Christ, Sandra Schmitt, Alte Schule Altkrautheim. Gebührenfrei, Spende erbeten. Spende für den Verein <https://gluecksfelle-stachelnasen.de/> und die Bildungsarbeit.

Birds'n coffee

Herbstliche Vogelwanderung Für Erwachsene und Familien

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10406 Schöntal **Samstag, 17.10.26**
13-15:45 Uhr, mit Ulrich Oberhauser, Johannes Hauck, Waldschulheim Kloster Schöntal, 12 €. Inkl. Kaffee und Kuchen. Kinder ermäßigt. VHS mit der Hohenloher Umweltakademie.

Pilz-Lehrführung

Pilze in unseren heimischen Wäldern – faszinierende Lebewesen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10408 Mulfingen **Samstag, 24.10.26**
14-16 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: Campingplatz Kiosk, Hollenbacher See, 9 €.

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.

10410 Dörzbach **Sonntag, 25.10.26**
14-16 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: vor der Ev. Kirche in Dörzbach, 9 €.

Gourmet-Multivisionsshow

Gesund und fair würzen!

Exotische Gewürze geben den Speisen das gewisse Etwas und sie fördern unsere Gesundheit. Produziert werden die sinnlichen Geschmacksgeber vor allem von Kleinbauern, während der globale Gewürzhandel in den Händen weniger Konzerne liegt. Sie drücken die Preise immer weiter, so dass immer mehr Gewürzbauernfamilien verarmen. Eine Alternative

bietet kleinen Produzenten der Faire Handel. Dr. Jutta Ulmer und ihr Mann Dr. Michael Wolfsteiner sind freie Fotografen und Journalisten. Sie sind viel in Lateinamerika, Afrika und Asien unterwegs. Themenschwerpunkte sind der faire Handel und nachhaltiger Tourismus. Auf Sri Lanka haben sie zwei Kleinbauernverbände besucht. In ihren üppig-grünen Gewürzgärten haben die Produzenten beider Organisationen sie herzlich empfangen und gezeigt, wie sie Zimt, Muskatnüsse, Pfeffer, Kurkuma und Gewürznelken produzieren. Die Gourmet-Multivisionsshow bietet mit ihrer aufwändigen Programmierung, den einfühlsamen Geschichten und stimmungsvollen Musikpassagen ein betörend-faires Gewürzserlebnis. Mit einer Geschmacks- und Geruchsverkostung.

10412 Künzelsau **Donnerstag, 29.10.26**
19-20:30 Uhr, mit Dr. Jutta Ulmer, Rathaus; Großer Sitzungssaal, 10 €. VHS mit dem Verein Faire Weltarbeit in Künzelsau und der Stadt Künzelsau.



© lobOlmo

Jede Kilowattstunde zählt

Energieeffizienz 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.

10414 Künzelsau **Mittwoch, 04.11.26**
19-20:30 Uhr, mit Joachim Schröder, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit dem Klima-Zentrum Hohenlohekreis.



© Klima-Zentrum-Hohenlohekreis

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 haushaltsüblichen Steckdose angeschlossen werden. Der selbst produzierte Ökostrom kann direkt für sämtliche Elektrogeräte genutzt werden. Sie erhalten einen Überblick über das Thema Balkon-Photovoltaik und Dachanlagen, benötigte Geräte, Materialien, technische Aspekte der Installation, potenzielle Einsparungen bei den Energiekosten und positive Umweltwirkungen. Der Dozent ist Spezialist für Photovoltaikanlagen im Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

10416 Künzelsau **Mittwoch, 18.11.26**
19-20:30 Uhr, mit Lukas Kempf, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit dem Klima-Zentrum Hohenlohekreis.



© Klima-Zentrum Hohenlohekreis

Cider Tasting und winterliches Burgergrillen

Im Hotel Altes Amtshaus

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10418 Mulfingen **Freitag, 20.11.26**
18-21:30 Uhr, mit Sandra Schmitt, Manfred Böhm, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 50 €.

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 B. Eng. Energiemanagement.

10420 Künzelsau **Mittwoch, 02.12.26**
19-20:30 Uhr, mit Lukas Kempf, 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 Fördermittelberatung. Der Dozent ist Dipl. Geograph und Leiter des Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

10422 Künzelsau **Mittwoch, 16.12.26**
19-20:30 Uhr, mit Joachim Schröder, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erwünscht. VHS mit dem Klima-Zentrum Hohenlohekreis.

PÄDAGOGIK

Rudolf Steiner

Leben, Wirken und Zukunftsimpulse

Rudolf Steiner (1861-1925) war ein Denker, der weit über seine Zeit hinaus wirkte. Als Begründer der Anthroposophie suchte er Wege, den Menschen sowohl in seiner ganzen Tiefe wie im Zusammenhang mit dem Kosmos zu verstehen – als Wesen von Körper, Seele und Geist. Aus diesem Ansatz heraus entstanden bis heute wirksame Impulse, welche den Praxistest bestanden: die Waldorfpädagogik, die biologisch-dynamische Landwirtschaft, neue Ansätze in Medizin, Forschung, Kunst und Sozialgestaltung. Der Vortrag möchte den Blick auf Steiners Leben werfen, zentrale Gedanken seines Wirkens erschließen und der Frage nachgehen, welche Zukunftskräfte in seinen Ideen heute noch liegen – gerade in einer Zeit, in der das Gleichgewicht zwischen technischem Fortschritt und innerer Entwicklung neu gesucht werden muss.

10520 Künzelsau **Montag, 05.10.26**
19-20:30 Uhr, mit Reinoud Engelsman, Hermann-Lenz-Haus, 5 €. Mit dem Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik e.V.



© Reinoud Engelsman

Face Reading im privaten und familiären Kontext Vortrag

Mehr Verständnis, weniger Konflikte

Dieser Vortrag richtet sich an Erwachsene, Eltern und Familien und stellt das gegenseitige Verstehen in den Mittelpunkt. Er stellt die Methode mit den Möglichkeiten und Grenzen vor und geht auf die Fragestellung ein: Warum reagieren Menschen unterschiedlich? Welche Bedürfnisse und Potenziale bringen Kinder und Erwachsene mit?

10540 Künzelsau **Montag, 23.11.26**
18-20 Uhr, mit Nadja Kläß, Hermann-Lenz-Haus, 9 €.

PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG

Wie erschaffen Sie Ihr Leben?

Innere Programme verstehen und verändern – Vortrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10620 Waldenburg **Mittwoch, 07.10.26**
18:30-20 Uhr, mit Nadja Bauer, Mehrzweckhalle, Jugendraum, 9 €. 10 € für Handout.

COLOR & STYLE Workshop

Farben, die wirken – Ausstrahlung sichtbar machen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10710 Forchtenberg **Samstag, 10.10.26**
15-18 Uhr, mit Anke Hauke, Hauptstr. 2, (Salon Manuela Martin Hairsignature), 50 €.

Kreative Psychologie: Neurokreativität Baum

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

10624 Künzelsau **Samstag, 07.11.26**
15-18 Uhr, mit Bärbel Schröder, Hermann-Lenz-Haus, 23 €.



© Bärbel Schröder

Kreative Psychologie: Neurokreativität Lotus

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10636 Niedernhall **Samstag, 23.01.27**
15-18 Uhr, mit Bärbel Schröder, Alte Kelter, Nebenraum, 23 €.

Ihr Weg vom unglücklichen Kind – zum glücklichen Erwachsenen

Das innere Kind repräsentiert den Teil in uns, der Gefühle, Verhaltensmuster und Wertvorstellungen in früher Kindheit geprägt hat. Es ist die Schlüsselfigur unserer Gefühlswelt und somit der meisten ungelösten Lebensprobleme. Von Klein auf speichern wir all unsere Erfahrungen und dies hat Einfluss auf unser ganzes Leben. Die Kursteilnehmer be-



Wissen und Orientierung

gegenen in diesem Seminar ihrem verlorengegangenen inneren Kind. Wir lassen das Kind fühlen, so dass alter Schmerz, Ängste, Wut heil werden 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, kleines Kissen und Isomatte und ein Kinderfoto.

10628 Künzelsau Samstag, 21.11.26
10-16 Uhr, mit Renate Kilb, Hermann-Lenz-Haus, 42 €.



© Renate Kilb

Glücklicher durchs Leben

Mit Fokus und Klarheit raus aus dem Hamsterrad

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

10630 Künzelsau Mittwoch, 25.11.26
19-21 Uhr, mit Markus Martin, Hermann-Lenz-Haus, 9 €. Handout gegen Spende.

Ruhestand aktiv gestalten Online

Der Eintritt in den Ruhestand ist ein tiefgreifender Lebensübergang: Der berufliche Alltag

endet, neue Freiräume entstehen – oft begleitet von Fragen nach Sinn, Identität und sozialer Einbindung. Dieser Vortrag versteht den Ruhestand als aktive Gestaltungsphase und beleuchtet praxisnah die emotionalen, sozialen und psychologischen Herausforderungen dieser Zeit. Thematisiert werden der Verlust von Routinen und Kontakten ebenso wie die Chancen, Interessen neu zu entdecken und Lebensqualität bewusst zu steigern. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anregungen für Struktur im Alltag, neue Ziele und sinnstiftende Aktivitäten. Grundlage bildet das 5-Säulen-Modell nach Hilarion Petzold, das zur Selbstreflexion einlädt und Orientierung gibt.

10632 Dienstag, 12.01.27
18:30-20 Uhr, mit Walter Kaiser, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 16 €.

Wenn nichts mehr geht – fängt alles an

Vom Tiefpunkt zum Wendepunkt

Manchmal bricht alles weg. Der Job. Die Beziehung. Die Gesundheit. Das Vertrauen in sich selbst. Und plötzlich steht man da und weiß nicht mehr weiter. Genau dort, in diesem dunkelsten Moment, beginnt oft die tiefste Veränderung. Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie spüren, dass es so nicht mehr weitergeht. Gemeinsam schauen wir hinter die Kulissen unserer Gedanken, Muster und Glaubenssätze. Wir lernen, den Blickwinkel zu wechseln, loszulassen und uns selbst neu zu entdecken. Nicht als der Mensch, der wir sein sollten, sondern als der, der wir wirklich sind. Denn die größte Krise trägt oft die größte Chance in sich. Man muss nur lernen, sie zu sehen. Bitte mitbringen: Wenn gewünscht, etwas zum Mitschreiben.

10634 Künzelsau Mittwoch, 20.01.27
19-21 Uhr, mit Markus Martin, Hermann-Lenz-Haus, 9 €. 5 € für Handout.

Auszeit für mich

Neue Kraftquellen für den Alltag

In diesem Kurs bekommen Sie einen leichten Einstieg in das Thema Achtsamkeit mit sich selbst. Das Ziel ist es, wieder mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Am Ende des Seminars bündeln wir gemeinsam die Informationen und persönliche Erkenntnisse, so dass ein individuell machbares Konzept für den Alltag entsteht. Themen: Achtsam und Entschleunigung; Innere Balance; Atemübungen; Nein-Sagen-Lernen; Entspannungsübungen; Selbstliebe – Selbstakzeptanz; Fokussierung eigener Bedürfnisse. Bitte mitbringen: Etwas zum Trinken oder zum Essen für die Mittagspause.

10712 Künzelsau Samstag, 23.01.27
10-16 Uhr, mit Renate Kilb, Hermann-Lenz-Haus, 42 €.

TIERISCHE BEGLEITER

Esel erleben: Eselwanderung

Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
(in Begleitung einer erwachsenen Person)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10611 Mulfingen Samstag, 17.10.26
9:30-11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Bahnhof, 25 €. Gebühr, pro Eselbegleitung. Bei schlechtem Wetter Ersatztermin 24.10.26.

10612 Mulfingen Samstag, 07.11.26
9:30-11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Bahnhof, 25 €. Gebühr, pro Eselbegleitung. Bei schlechtem Wetter, Ersatztermin: 14.11.2026.

Bin ich bereit für einen eigenen Hund?

Sie haben den großen Wunsch einen eigenen Hund zu haben, aber ganz viele Gedanken, Bedenken und Sorgen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Fragen vor der Anschaffung eines Hundes wie: Welche Voraussetzungen sollten für einen Hund vorhanden sein? Welche Kosten, Pflichten und Empfehlungen kommen auf mich zu? Welcher Hund passt zu mir? Welche Vorbereitungen sollte ich vor dem Einzug des Hundes treffen? Worauf sollte ich beim Einzug und den ersten Tagen achten? Was sollte ich bei der Ernährung und Gesundheit beachten? Was ist zum Thema Verhalten und Erziehung in der Anfangszeit wichtig? Der Dozent ist Ausbilder für Rettungshundeteams.

10670 Künzelsau Montag, 19.10.26
18-19:30 Uhr, mit Martin Boochs, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.

Damit das Leben mit dem eigenen Hund klappt

Grundlagen der Hundeerziehung

Sie haben sich den Wunsch nach dem eigenen Hund erfüllt und wollen, dass Ihr Hund sich gut entwickelt und Sie als Team gut funktionieren. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Hundeerziehung wie: Verhalten und Kommunikation; Lernverhalten und Erziehung; Mensch-Hund-Beziehung; Problemverhalten; Haltung; Ernährung und Gesundheit. Der Dozent ist Ausbilder für Rettungshundeteams.

10671 Künzelsau Montag, 23.11.26
18-19:30 Uhr, mit Martin Boochs, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.



© Martin Boochs

Hund am Arbeitsplatz

Fluch oder Segen?

Sie wollen gerne Ihren Hund mit in die Arbeit nehmen oder Sie sind Arbeitgeber und bekommen Anfragen von Mitarbeitern, ob sie ihren Hund mitbringen dürfen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen für ein Gelingen oder Misslingen von Hunden in der Arbeit wie: Welche Voraussetzungen sollten am Arbeitsplatz vorhanden sein? Welche Hunde sind fürs Büro/den Arbeitsplatz geeignet? Welche Bedürfnisse hat mein Hund, die berücksichtigt werden sollten? Welche Regeln sollten beachtet werden? Wie kann ein „Trainingsplan“ für eine erfolgreiche Eingewöhnung aussehen? Wie kann ich als Arbeitgeber eine „Betriebsordnung“ erstellen, damit Hunde am Arbeitsplatz funktionieren? Welche Ausbildungen gibt es, die Hunde am Arbeitsplatz unterstützen? Der Dozent ist Ausbilder für Rettungshundeteams.

10672 Künzelsau Montag, 18.01.27
18-19:30 Uhr, mit Martin Boochs, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.

FRAUEN

Frauen übernehmen

Führungsverantwortung Workshop

Dieses Seminar stärkt und unterstützt Frauen in ihrer Führungsrolle und hilft ihnen, authentisch und selbstbewusst aufzutreten. Der Workshop ist so strukturiert, dass die Teilnehmerinnen ihre Führungsfähigkeiten

praktisch anwenden und reflektieren können. Durch konkrete Übungen und den Transfer in den beruflichen Alltag entsteht nachhaltiges Lernen. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre eigenen Werte in Bezug auf ihre Führungsentscheidungen und die Entwicklung einer wertebasierten Kultur im Team. Das Seminar richtet sich speziell an Frauen in Führungspositionen oder an solche, die Führungsverantwortung übernehmen möchten. Es bietet einen praxisorientierten Ansatz, um Soft Skills zu stärken, effektive Führungsprinzipien zu erlernen und Kommunikationsmodelle wie die Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Alltag erfolgreich einzusetzen. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für Notizen.

50029 Künzelsau Freitag, 20.11.26
Freitag, 9-15:45 Uhr, mit Susanne Smith-Hinz, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 84 €.

Die starke Frauenstimme

Mit der eigenen Stimme überzeugend auftreten – Workshop

Unsere Stimme sagt oft mehr als Worte: Tieferen Stimmen wird häufig mehr Autorität und Kompetenz zugeschrieben, während höhere Stimmen schneller als unsicher oder emotional wahrgenommen werden. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre natürliche Sprechstimme bewusst einzusetzen und zu stärken. Ziel ist eine klare, resonanzreiche und entspannte Stimme, mit der Sie kompetent, präsent und authentisch wirken. Mit praktischen Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Auftreten – beruflich wie privat. Anmeldungen sind bis 22. Januar 2027 möglich. Bitte mitbringen: Einen Spiegel.

10714 Künzelsau Freitag, 05.02.27
17-20 Uhr, mit Ulrike Miehke, Hermann-Lenz-Haus, 25 €. Inkl. ausführliches Handout. VHS Künzelsau mit der VHS Öhringen.

Weltfrauentag 2027

Digitale Gewalt gegen Frauen

Mit Politikwissenschaftlerin Cordelia Moore

Cordelia Moore ist Beraterin für digitale Gewalt. Sie gibt Einblicke in Phänomene wie sexualisierte Deepfakes, Cyberstalking und Hate Speech. Sie beleuchtet gesellschaftliche Ursachen geschlechtsspezifischer Gewalt und zeigt Beratungs- und Schutzmöglichkeiten im Umgang mit Sexismus im Netz auf. Als Konfliktforscherin mit Weiterbildungen in systemischer Beratung, Traumafachberatung und Traumapädagogik verbindet sie wissenschaftliche Expertise mit Praxis. Ihre Arbeit umfasst die Beratung Betroffener, u. a. im internationalen Team von Chayn, sowie

Fachberatung zu digitaler Gewalt im sozialen Nahraum. In unserer Veranstaltung erklärt sie, wie digitale Angriffe wirken, warum der Fall Fernandes strukturelle Probleme sichtbar macht und welche Maßnahmen sowie Unterstützungswege jetzt nötig sind.

10716 Künzelsau Montag, 08.03.27
19-21 Uhr, mit Cordelia Moore, Sparkasse Hohenlohekreis, gebührenfrei, Spende erbeten. Eine Anmeldung ist ab dem 19.01.27 möglich. Mit dem Evang. Bildungswerk Hohenlohe, dem Kath. Frauenbund 2.0 Hohenlohe und der Sparkasse Hohenlohekreis.



© Cordelia Moore

RELIGION / ETHIK

Der Wald als letzte Ruhestätte

Exkursion zum Waldfriedhof Schöntal

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10802 Schöntal Samstag, 26.09.26
10-11:30 Uhr, mit Alexander Graf von Zepelin, Treffpunkt: Waldfriedhof, Schöntal-Aschhausen, 3 €. Anfahrt: In Aschhausen an der Kreuzung in Richtung Oberkessach. Nach dem Ortsende kommt rechts der Hinweis „Waldfriedhof Schöntal“.

Entdecke die Aksemseddin Moschee in Öhringen

Einblicke in den Islam Moscheeführung

Hier besteht die Gelegenheit das Gotteshaus und die Gemeinde im Rahmen einer Führung kennenzulernen. Die Veranstaltung bietet Raum für Begegnung, Austausch und offene Gespräche. Nach einer Begrüßung und kurzen Einführung folgt die Besichtigung der verschiedenen Räume der Moschee. Dabei lernen wir die architektonischen und liturgischen Elemente kennen – wie zum Beispiel die Gebetsnische (Mihrab), die Kanzel (Minbar) sowie die Bedeutung der Kuppel. Zudem werden das muslimische Gebetsritual sowie



Wissen und Orientierung

wichtige Feste und Feiertage anschaulich erklärt. Der Imam begleitet uns im Gebetsraum und es besteht die Möglichkeit, ein Gebet zu beobachten. Im Anschluss ist Gelegenheit zum Austausch, bei dem alle offenen Fragen gestellt werden können. Den Abschluss bildet eine gemütliche Einladung zu Tee und Gebäck.

10806 Künzelsau Freitag, 16.10.26
17-18:30 Uhr, mit Burcu Akcay, Aksemseddin DITIB Moschee, Öhringen, 3 €.

LÄNDER- / HEIMATKUNDE

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 Höhlenforschung. Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin. Ein Ersatztermin wird bekannt gegeben. Eigenanreise im Konvoi ab Wertwiese, Künzelsau oder direkt an den Ausgangspunkt im Tierberger Wald. Bitte bei Anmeldung Anreiseort angeben. Teilnehmende erhalten dann einen Link mit Lageplan. Bitte mitbringen: schmutzverträgliche Wanderkleidung, Stirn- oder Taschenlampe, Helm (sofern vorhanden) und alles für ein gemütliches gemeinsames Picknick.

10905 Künzelsau Sonntag, 27.09.26
12-17 Uhr, mit Edwin Karl, Treffpunkt Wertwiesen, 22 €. Jugendliche ab 14 Jahren, Gebühr: 18 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V. und der VHS Öhringen.

Vom Getreidesilo zum Wohnturm

Neues Leben für alte Bausubstanz

Wie wird aus einem stillgelegten Getreidesilo ein moderner Lebens- und Arbeitsort? In Künzelsau-Morsbach entstand von 2021 bis 2023 aus dem Silobau der ehemaligen Mühle ein außergewöhnlicher Wohnturm mit Büro, Wohnungen und Dachterrasse. Architekt Erhard Demuth zeigt, wie durch die Umnutzung bestehender Bausubstanz wertvolle graue Energie erhalten, Ressourcen geschont und CO₂-Emissionen reduziert werden können. Im Vortrag berichtet er über die Entstehung des Projekts und die planerischen Herausforderungen. Ein spannender Einblick in zukunfts-

fähige Architektur, die das große Potenzial des Gebäudebestands eindrucksvoll verdeutlicht.

10907 Künzelsau Donnerstag, 01.10.26
19-20:30 Uhr, mit Dipl. Ing. Erhard Demuth, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, Spende erbeten. Mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e.V.



© Erhard Demuth

Tagesfahrt nach Zürich zur Sammlung Merzbacher

Werner Merzbacher, 1928 in Öhringen als Sohn eines jüdischen Arztes geboren, lebte seit 1939 bei einer Arztfamilie in Zürich und wanderte 1949 in die USA aus. Dort entdeckte er seine Liebe zu den Impressionisten. In den USA als Pelzhändler und in der Finanzwelt erfolgreich geworden, beginnt Merzbacher Kunst zu sammeln. 65 seiner Werke hat Merzbacher, der 1964 nach Zürich zurückkehrte, nun dem Kunsthaus Zürich übergeben, wo sie in einer Dauerausstellung bestaunt werden können. Bei einer 90-minütigen Führung lernen Sie die Ausstellung Merzbacher kennen. Danach bleibt Zeit zur freien Verfügung, in der Sie sich weiter im Museum aufhalten oder die Stadt erkunden können.

10110 Samstag, 17.10.2026
Samstags, 6-20 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Nähe Haupteingang Kultura, Öhringen, Dozentin Greiner, Barbara, Anmeldungen: VHS Öhringen, 07941 684252 oder Barbara.Greiner@oehringen.de. 135 €.

Schloss und -kirche Bartenstein

Führung mit Fürst Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10909 Mulfingen Sonntag, 18.10.26

10910 Mulfingen Sonntag, 15.11.26
Jeweils 14-16 Uhr, mit Fürst Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein, Schloss Bartenstein, Schrozberg-Bartenstein, 7 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

Besuchführung im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt

Ab 16 Jahren

Die Raumfahrt von Morgen mit neuartigen Antriebssystemen und umweltfreundlichen Treibstoffen leistungsfähiger, kostengünstiger und sicherer zu machen – dafür arbeiten rund 250 Mitarbeitende am Standort Lampoldshausen. Seit 1959 erforschen, entwickeln und testen sie innovative Technologien für chemische Raumfahrtantriebe an einer europaweit einzigartigen Prüfstandsinfrastruktur. Interessierte Besucher erhalten Einblicke in die Arbeit und in aktuelle Entwicklungen. Die Ausstellung zeigt einzigartige Exponate und Filme aus 60 Jahren Raumfahrtgeschichte. Aktuelle Entwicklungen am Standort, wie zum Beispiel Wasserstoff als Energieträger verstärkt einzusetzen, werden vorgestellt. Die Führung umfasst einen Standortfilm und einen Rundgang durch die Ausstellung im DLR-Forum für Raumfahrtantriebe. Der Ausweis muss mitgebracht werden. Eigenanreise, bzw. verabredete Fahrgemeinschaften. Parkmöglichkeit: Auf dem Hauptparkplatz des DLR-Standorts in Lampoldshausen.

10914 Kupferzell Freitag, 30.10.26
15-18 Uhr, mit Denisa Bevilaqua, DLR-Standort, Lampoldshausen, 3 €.

In die Neue Welt

Auf den Spuren der Entdecker und Pioniere – Von Teneriffa nach Amerika

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10915 Niedernhall Dienstag, 03.11.26
19:30-21 Uhr, mit Sybille und Thomas Schröder, Rathaus, 12 €.

Backpacking-Abenteuer Westafrika – Fabian Gebert

Das war die chaotischste Reise meines Lebens! Eine Reise von Benin, entlang der Küste bis nach Senegal.

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10917 Mulfingen Freitag, 06.11.26
19:30-22 Uhr, mit Fabian Gebert, Kulturscheune Mulfingen, 9 €.



© Fabian Gebert



48 Jahre Radabenteuer

**Uli Reissig – Tadschikistan, Iran, Oman
Bildvortrag**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10919 Dörzbach Freitag, 13.11.26
19:30-21:30 Uhr, mit Uli Reissig, Bürgersaal in Dörzbach, 10 €.



© Uli Reissig

ZDF-Sendezentrum in Mainz und Mainzer Altstadt mit Weihnachtsmarkt

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10931 Kupferzell Samstag, 05.12.2026
9:35-21 Uhr, P+R-Parkplatz Westernach, Dozent: N.N., 67 €, Kinder 8 – 17 Jahren: 56 €. Mit Volkshochschulen in der Umgebung.

BRAUCHTUM

Raunächte – Variationen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10920 Waldenburg Montag, 12.10.26
20-21:30 Uhr, mit Feli Michelle Kairies, Nachtwächterturm, 9 €.

Die Magie der Sperr- und Raunächte

Altes Brauchtum neu entdeckt

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10921 Krautheim Montag, 16.11.26
19-21 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Katholischer Pfarrsaal, 11 €. 8 € (Skript, Kohle, Räucherzeug, Zettelchen). Mit dem Kath. Frauengemeinschaft Krautheim.

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. So unterschiedlich die Hohenloher Dialekte 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.

10923 Künzelsau Donnerstag, 10.12.26
19-20:30 Uhr, mit Bernulf Schlauch, Hermann-Lenz-Haus, 7 €. VHS mit dem Verein für StadtGeschichte Künzelsau e. V.

KOMMUNIKATION / MEDIEN

Einführung in die „Künstliche Intelligenz“ Online

Diese Weiterbildung richtet sich an Personen, die bisher noch keine bis wenige Erfahrungen mit Künstlicher Intelligenz (KI) gesammelt haben. Sie werden etwas über die Geschichte der KI und über ihre Funktionsweise erfahren. Im Schwerpunkt werden Sie eine Einführung in die bekanntesten und nützlichsten KI-Werkzeuge erhalten (zum Beispiel: Bild- und Videoerstellung, Avatare, Lernen und Wissenschaft, Apps und Websites, Spieleentwicklung, Automatisierung und Agenten). Gleichzeitig werden auch rechtliche Aspekte, Gefahren und Sicherheitshinweise betrachtet. Bitte Schreibzeug mitbringen.

11115 Künzelsau Samstag, 26.09.26
9-11:15 Uhr, mit Dr. rer. pol. Nadja Mrowetz, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 15 €. Mit der VHS Schwäbisch Hall.

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen Online-Vortrag

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

1997 rückte künstliche Intelligenz (KI) erstmals ins öffentliche Bewusstsein, als der Computer Deep Blue den Schachweltmeister Kasparov besiegte. In den Jahren danach war KI oft negativ besetzt, da große Konzerne sie vor allem zur Analyse von Nutzerverhalten und für zielgerichtete Werbung einsetzten. Mit digitalen Sprachassistenten wurden die Vorteile für Privatpersonen sichtbar. Anwendungen wie ChatGPT oder DALL-E ermöglichen neue Formen der Interaktion und eröffnen viele kreative Möglichkeiten. Dieser Kurs legt den Fokus auf die praktische Nutzung solcher Dienste. Inhalte sind u. a.: Einführung in die Funktionsweise von KI, Er-

stellung und Optimierung von Texten, Musik oder Bildern sowie zahlreiche Praxisbeispiele – bis hin zu einem eigenen kleinen KI-Projekt.

11118 Freitag, 11.12.26
18:30-21 Uhr, mit Hartmut Nehme, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 17 €.

Inside Social Media – hinter den Kulissen der digitalen Welt

Eine Online-Reihe für Familienbildungsstätten und Volkshochschulen

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Warum folgen wir Influencern auf Social Media?

Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle

Online – Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion

Informationen siehe www.vhs-kuen.de

11120 Dienstag, 13.10.26
18-19:30 Uhr, mit Prof. Dr. Amelie Durckwitz, Onlinekurs – vermittelt durch die VHS Künzelsau. Gebührenfrei.

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil I) Online

Mechanismen verstehen, Risiken erkennen

Informationen siehe www.vhs-kuen.de

11121 Dienstag, 17.11.26
18-19:30 Uhr, mit Mag. Anna-Sophia Standl, Onlinekurs – vermittelt durch die VHS Künzelsau. Gebührenfrei.

Gesunder Umgang mit Social Media (Teil II)

Medienbalance finden – Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln

Online – Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion

Informationen siehe www.vhs-kuen.de

10319 Dienstag, 24.11.26
18-19:30 Uhr, mit Mag. Anna-Sophia Standl, Onlinekurs – vermittelt durch die VHS Künzelsau. Gebührenfrei.

Abmeldungen können nur bei der VHS-Zentrale oder bei den Außenstellen vorgenommen werden.

Kursleiter nehmen keine Abmeldungen entgegen.

Es gelten unsere AGBs.



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

Der Weg zum eigenen Buch

Eine (fantastische) Reise

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20118 Dörzbach Donnerstag, 22.10.26
19-20:30 Uhr, mit Tamara Kerian, Rathaus,
15 €.

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

Alte Frauen

Weise, kühn und frei – es wird Zeit, den alten Frauen zuzuhören Lesung mit Verena Lueken

Alter ist kein Ende, sondern ein Neubeginn. Das zeigen Frauen wie Vivian Gornick, Jane Campbell, Carmen Herrera, Lucinda Childs oder Ulrike Edschmid. Manche haben sich neu erfunden, andere haben immer weitergemacht und schaffen im hohen Alter dann den internationalen Durchbruch als Künstlerinnen und Schriftstellerinnen. Sie sind mutig, fordern nichts ein, aber nehmen sich, was sie brauchen. Ein Buch über Freiheit im Alter jenseits gesellschaftlicher Klischees. Alte Frauen sind in unserer Gesellschaft keinesfalls immer und überall gut angesehen. Je älter die Frauen sind, desto mehr verschwinden sie aus der Öffentlichkeit. Was alte Frauen wirklich sind: Feministinnen, Liebende, Kämpfende, Unangepasste, oft auch Spätentdeckte. Höchste Zeit, sie kennenzulernen. Verena Lueken zeichnet die inspirierenden Lebensentwürfe von Schriftstellerinnen und Künstlerinnen nach, in all ihrer Leidenschaft und Vitalität. Das Buch war für den Bayerischen Buchpreis 2025 nominiert.

20120 Künzelsau Donnerstag, 05.11.26
19:30-21 Uhr, mit Verena Lueken, Hermann-Lenz-Haus, 12 €. VHS mit dem Verein Frauen helfen Frauen e. V.



© Gene Clover: Verena Lueken

LITERARISCHE PRAXIS

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. Bitte mitbringen: Papier und Stift und/oder Laptop.

20114 Künzelsau Freitag, 25.09.26
Freitag, 25.09.26 18:30-20:30 Uhr, Samstag,
26.09.26 10-15 Uhr, mit Dr. Jenny Wozilka,
Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 58 €.

Lesekreis – über Bücher sprechen

Leseerfahrung teilen

„Was kann es Schöneres geben, als wenn Leute zusammenkommen, um über Kunst zu reden“, sagte Martina Hefter in ihrer Rede anlässlich der Verleihung des Deutschen Buchpreises. In diesem Sinne wollen wir uns auch in diesem Semester über Literatur und gemeinsame Le-

seerfahrungen austauschen. An vier Abenden besprechen wir Bücher, die wir gemeinsam ausgewählt haben. Wir beginnen das Semester mit Hark Bohms Roman „Amrum“, der 2025 auch verfilmt wurde. Die weitere Lese-liste beschließen wir dann gemeinsam. Neue Mitlesende sind immer willkommen.

20116 Künzelsau Mittwoch, 30.09.26
Mittwoch, 30.09.26, 28.10.26, 02.12.26,
13.01.27, je 19:30-21 Uhr, mit Peter Kovacs,
Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 15 €.

THEATERPRAXIS

Schauspiel-Grundlagen Online

Die Dozentin lädt Sie ein, die Welt des Schauspiels kennenzulernen – eine spannende Gelegenheit, sich selbst einmal aus einer ganz neuen Perspektive zu erleben. Dieser Kurs ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch eine bereichernde Erfahrung, die Ihnen helfen kann, über den Tellerrand zu blicken. Zwar erfordert es ein wenig Mut, sich auf diese ungewöhnliche Art und Weise zu entdecken, doch die Belohnung steht in keinem Verhältnis zum Aufwand. Ein Kurs, der zum Mitmachen einlädt und Ihnen eine ganz neue Sichtweise auf sich selbst eröffnet.

20410 Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 18-19:30 Uhr, mit vhs Straubing-Bogen, Kursleitung: Annemarie Neumann,
9 Termine, 99 €. vhskoop.

TANZPRAXIS

Tribal Style Dance

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

Schnupperkurs

Einfach mal ausprobieren! Tribal Style Dance ist eine Fusion aus orientalischem Tanz, Fla-



menco und indischem Tanz. Das grundlegende Repertoire des FCBD® tanzen Menschen auf der ganzen Welt. Es wird beispielsweise beim jährlichen FCBD® Flashmob World Wide vorgeführt. Die spezielle nonverbale Kommunikation erlaubt es, synchron miteinander zu tanzen – ohne Choreographie!

20540 Künzelsau Mittwoch, 23.09.26
18-19:30 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 16 €.

Für Anfänger

Sie wollen tanzen, aber nicht stur Choreos auswendig lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs entdecken wir eine moderne Form des Gruppentanzes, bei der alles über nonverbale Signale läuft. Mit kleinen Cues – Blickkontakt, Körperausrichtung, klare Bewegungsimpulse – führen und folgen wir einander. So entsteht ein fließender, synchroner Tanz, der jedes Mal neu entsteht. Wir starten entspannt mit Basisbewegungen, später spielen wir mit verschiedenen Formationen. Dabei begegnen uns Stile wie FCBD®, Neas Fundamentals, Global Caravan und andere spannende Richtungen. Und wenn Sie Lust auf Bühnenluft haben: Es besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit der VHS-Gruppe „White Roses“ bei „Advent am Schloss“ aufzutreten. Ganz freiwillig – aber garantiert ein Highlight.

20542 Künzelsau Mittwoch, 14.10.26
Mittwochs, 18:15-19:15 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 42 €.

Für Fortgeschrittene

Frische Bewegungen und spannende Formationen wie das Duelling Trio bringen richtig Schwung in unseren Tanz. Vertraute Schritte kombinieren wir neu und erweitern so unser Repertoire – ganz ohne feste Choreo und trotzdem perfekt im Flow miteinander.

20546 Künzelsau Mittwoch, 16.09.26
Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 9 Termine, 86 €.

20547 Künzelsau Mittwoch, 13.01.27
Mittwochs, 19:30-21 Uhr, mit Melanie Strohm, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 58 €.



© Rolf Hartbrich

ErlebniSTanz

Macht Ältere froh und die Jüngeren ebenso!

Machen Sie mit, werden Sie Teil einer großen Gemeinschaft! Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund. Sie können als Einzelperson kommen und werden ganz selbstverständlich in die unterschiedlichen Formationen der vielfältigen Tänze integriert. Es sind die rhythmischen Anweisungen der Tanzleiterin, die Sie durch die Figurenfolge jedes Tanzes navigieren. Den Tänzern die nötige Sicherheit zu geben, Tänze mit einer bestimmten Leichtigkeit zu vermitteln, das gelingt der beim BVST (Bundesverband Seniorentanz e.V.) ausgebildeten Tanzleiterin auf besondere Weise. Jeder kann tanzen! Jeder kann mitmachen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Getränk.

20551 Künzelsau Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 14-15:30 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 39 €.

Fit durch Tanzen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20552 Schöntal Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

20554 Schöntal Donnerstag, 05.11.26
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

20556 Schöntal Donnerstag, 14.01.27
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

Line Dance

Tanzen mit Freude, Rhythmus und Gemeinschaft

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20557 Waldenburg Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 16:30-17:30 Uhr, Franz-Gehweiler-Haus, Waldenburg, 5 Termine, 80 €.

Tango Argentino

Tango Argentino ist mehr als ein Tanz – er ist ein Dialog ohne Worte. In diesem Einführungskurs entdecken Sie die Magie des gemeinsamen Gehens, die Nähe zur Musik und die Freude an der Improvisation. Sie lernen die Grundelemente des Tangos kennen und erleben, wie schnell erste kleine Schritte zu einem fließenden Tanz werden. Der Kurs ist ideal für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten – mit oder ohne Partner. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfähige Schuhe.

20560 Künzelsau Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Willi Bartelmess, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 40 €.

Tanztraining: Vibras del sur

Eine explosive Stunde purer Unterhaltung, in der Spaß ein Muss ist und Lernen zur Party wird. Bei „Vibras del Sur“ verwandeln wir Training in ein Fest. Statt langweiliger Routinen gibt es Tanz-Training, das für alle Niveaus konzipiert ist. Sie werden zum Rhythmus der besten lateinamerikanischen Musik schwitzen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig! Die Dozentin bringt das Feuer, den Rhythmus und das Herz von Argentinien und ganz Südamerika direkt in den Kurs. Jede Session ist ein tiefes Eintauchen in die heißesten und vibrierendsten Rhythmen wie z. B. Street Rhythms & Fusion: energiegeladene Schritte aus populären Genres Südamerikas und der Karibik (wie Cumbia, Merengue und Reggaeton) oder Salsa & Bachata: Um die Eleganz und Sinnlichkeit dieser Tänze in Solo-Choreografien (Solo-Shines) zu spüren. Immer mit Choreografien, die „Latino Power“ und „Fieber Latina“ mit sich bringen. Ein intensives Cardio-Training, das Ihre Koordination verbessert, Stress abbaut und Ihnen ein riesiges Lächeln ins Gesicht zaubert. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung.

20564 Künzelsau Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 17:10-18:10 Uhr, mit Maria Trinidad Pfeil Reyes, Hermann-Lenz-Haus, 9 Termine, 75 €.



© Trinidad Pfeil Reyes

Haftung: Die Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur und von der Veranstaltungstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder Beschädigung von Gegenständen übernimmt die VHS auch bei Kindern und Jugendlichen keine Haftung.



KUNST / KULTUR / ARCHITEKTUR

Kunstfrühstück:

Kunst – Markt – Kommerz

Die horrenden Summen, die Kunstwerke auf Auktionen erzielen können, rufen bisweilen Kopfschütteln hervor und werden als Auswüchse des Marktes beklagt. Doch nicht erst in der Gegenwart sind Kunst und Markt eng verknüpft. Schon in früheren Jahrhunderten kooperierten Künstler mit Händlern, reagierten auf Trends und wurden vermarktet. Vier prominente Beispiele werden diesen etwas anderen Blick auf die Kunstgeschichte vertiefen und überraschende Ergebnisse zutage fördern. Info zu allen Veranstaltungen: 9:30–11 Uhr, mit Ursula Angelmaier, Hermann-Lenz-Haus, 12 €. Inkl. Kaffee/Tee und Butterbrezel. Hybridveranstaltung, Teilnahme in Präsenz oder online möglich.

Rembrandt: Selbstporträt (1640)

Kein Raffael für Rembrandt – eine spektakuläre Auktion und ihre Folgen

20616 Künzelsau **Dienstag, 06.10.26**

Antoine Watteau: Das Ladenschild des Kunsthändlers Gersaint (1720)

Ein Maler macht Mode

20618 Künzelsau **Dienstag, 03.11.26**

Gustav Klimt: Nuda Veritas (1899)

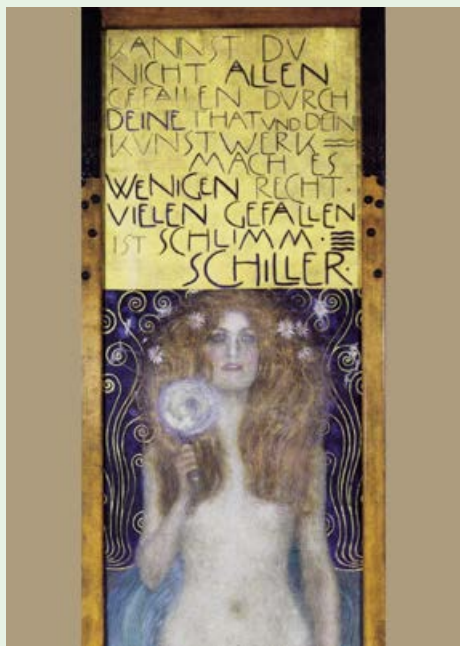
Ein Bild gegen die Bilderflut

20620 Künzelsau **Dienstag, 01.12.26**

Claude Monet: Das Londoner Parlament (Serie 1904/05)

Variation statt Reproduktion

20622 Künzelsau **Dienstag, 26.01.27**



© Flickr

Bedingungen für Online-Veranstaltungen:

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 bzw. der Veranstaltung ein Leihgerät der VHS verwendet werden.

Innenarchitektur als Kunstform

Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept – Online

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekten kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Bitte bereithalten: Meterstab, 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, 05.11.26**

20652 Künzelsau **Donnerstag, 07.01.27**

Jeweils donnerstags, 19–20:30 Uhr, mit Franziska Schlecht, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 4 Termine, 56 €.

MALEN / ZEICHNEN

Zeichnen – wie fange ich an?

Zeichnen erlebt nicht zuletzt durch die Urban-Sketching-Bewegung einen wunderbaren Aufschwung. Entdecken Sie, ob diese lebendige Art des Zeichnens auch Ihnen Freude bereitet. Die Dozentin bringt alle Materialien mit – Sie brauchen nur Lust auf Neues und ein wenig Mut zum Ausprobieren. Material wird gestellt.

20732 Künzelsau **Dienstag, 10.11.26**

Dienstags, 18–20:30 Uhr, mit Monika Reiter, Hermann-Lenz-Haus, 3 Termine, 55 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an Dozentin.



© Monika Reiter

Aquarellmalerei und Aqua-Sketching

In diesem Kurs entdecken Anfänger und Wiedereinsteiger die vielseitige Welt des Aqua-Sketchings – einer schnellen, spielerischen Technik der Aquarellmalerei im kleinen Format. Schritt für Schritt werden grundlegende Aquarell- und Zeichentechniken erlernt und verbessert. Wer bereits gerne Aquarellskizzenbücher bemalt oder damit beginnen möchte, findet hier viele Anregungen, neue Impulse und kreative Inspiration. Material wird gestellt.

20734 Künzelsau **Montag, 09.11.26**

Montags, 18–20:30 Uhr, mit Monika Reiter, Hermann-Lenz-Haus, 3 Termine, 55 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an Dozentin.



© Monika Reiter

Aquarellieren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20740 Mulfingen **Donnerstag, 17.09.26**

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



Aquarellkurs für Anfänger

Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20742 Forchtenberg Dienstag, 03.11.26
Dienstags, 9:30-11 Uhr, mit Caroline Schumm, Bürgerhaus Schleierhof, 5 Termine, 69 €. Für die Materialien fällt eine Gebühr von 7 € an, zahlbar an die Kursleitung.

Acrylmalerei

Die Kunst der Kreativität

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20744 Dörzbach Donnerstag, 12.11.26
Donnerstags, 19-20:30 Uhr, mit Hugo-Carlos La Creta, Theater Dörzbach, 4 Termine, 90 €. Zzgl. ca. 10 Euro für das Arbeitsmaterial (außer Leinwände), zahlbar an die Kursleitung.

Wir malen einen Tukan in Öl

Kreativer Malkurs für Erwachsene

In diesem kreativen Workshop malen wir gemeinsam einen farbenfrohen Tukan. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden einfache Techniken, um ihr eigenes Bild zu gestalten. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet und richtet sich an alle, die Freude am Malen haben. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

20746 Künzelsau Freitag, 13.11.26
13-17:30 Uhr, mit Arilene Izabelly Sali, Hermann-Lenz-Haus, 35 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Kreative Impulse und Maltechnik mit Vitaly Online

In jedem einmal im Monat stattfindenden Termin tauchen wir in die faszinierende Bildwelt eines Künstlers oder einer Künstlerin mit unverwechselbarem Stil ein. Im Anschluss zeigt der Dozent live, wie sich die jeweilige Technik praktisch umsetzen lässt – anschaulich, inspirierend und leicht nachvollziehbar. Zwischen den Terminen heißt es: Pinsel in die Hand und loslegen! Die Teilnehmer/-innen arbeiten dann an eigenen Bildern, die beim nächsten Treffen in der Gruppe präsentiert und gemeinsam besprochen werden können – mit konstruktivem Feedback und vielen neuen Ideen. Der Kurs richtet sich an alle mit malerischer Erfahrung, die ihre Technik verfeinern und neue Impulse sammeln möchten. Gearbeitet wird mit Acryl- oder Ölfarben – ganz nach Lust und Stil.

20747 vhs-tuebingen Samstag, 28.11.26
Samstags, 12-14 Uhr, 4 Termine: 28.11., 12.12., 16.01., 06.02., mit der vhs-tuebingen, Kursleitung: Vitaly Medvedovsky, 4 Termine, 75 €. vhskoop.

Dot Painting

Schallplatte bemalen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20748 Krautheim Freitag, 30.10.26
14-17 Uhr, mit Heidrun Gerl, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 25 €. Zzgl. 39 € Materialkosten (inkl. vorgrundierter Schallplatte), zahlbar an die Kursleitung.

Kreative Psychologie: Neurokreativität Baum

Mit dem Zeichnen von einfachen unkomplizierten Linien und Kreisen entstehen in unserem Neuronen-System neue Verknüpfungen. Diese ermöglichen einen heilsamen Zugang zum eigenen Unterbewusstsein und eröffnen uns dadurch neue Lösungswege. Genießen Sie eine entspannte Zeit und lassen Sie sich in aller Ruhe in diese wertvolle Methode zur Selbsthilfe und Selbsterkenntnis begleiten. In diesem Kurs werden alle Materialien bereitgestellt.

10624 Künzelsau Samstag, 07.11.26
15-18 Uhr, mit Bärbel Schröder, Hermann-Lenz-Haus, 23 €.

Kreative Psychologie: Neurokreativität Lotus

Informationen siehe Außenstelle/Website.

10636 Niedernhall Samstag, 23.01.27
15-18 Uhr, mit Bärbel Schröder, Alte Kelter, Nebenraum, 23 €.

Kreide – Kreise – Kunst

Blumen oder Menschen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20754 Krautheim Mittwoch, 20.01.27
Mittwochs, 18:30-20:30 Uhr, mit Martina Maria Tür, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 2 Termine, 35 €. Zzgl. Materialkosten von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.

Encaustic

Malen mit heißem Wachs

Informationen siehe Außenstelle/Website.

Für Einsteiger

20770 Mulfingen Samstag, 24.10.26
13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 37 €. Zzgl. 7 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

20771 Mulfingen Samstag, 21.11.26
13-17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 37 €. Zzgl. 9 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpfern für Erwachsene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20814 Niedernhall Donnerstag, 01.10.26

20815 Niedernhall Dienstag, 27.10.26

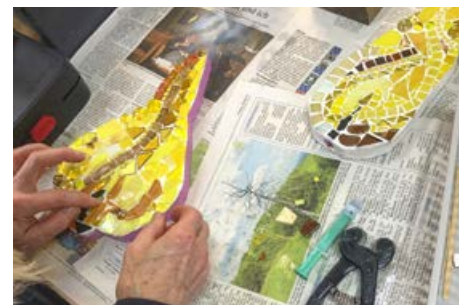
20816 Niedernhall Donnerstag, 12.11.26

Jeweils donnerstags, 19-21:15 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 5 Termine, 74 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an die Kursleitung.

Mosaik Farben des Waldes gestalten

Wenn die Blätter in warmen Rot-, Gold- und Kupfertönen fallen, der Duft von Wald und Pilzen in der Luft liegt und die Tage leiser werden, beginnt eine besondere Zeit des Gestaltens. In diesem herbstlichen Mosaikkurs lassen wir uns von der Sehnsucht nach Licht und Wärme inspirieren. Aus farbigen Tiffany-Glas- und Keramiksteinen entstehen individuelle Werke voller Atmosphäre und Ausdruckskraft – leuchtende Blätter, Pilze oder Kerzenflammen, kleine Objekte, die den Zauber des Herbstes einfangen. Mosaik macht glücklich. Das kreative Arbeiten mit den Händen öffnet Raum für Ruhe, Freude und die eigene Schöpferkraft. Stein für Stein darf etwas Eigenes entstehen – intuitiv, lebendig und ganz persönlich. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Materialien, Inspiration und Zeit zum Eintauchen stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: ältere Kleidung, Noppenfolie zum Verpacken des Werkstücks, Vesper.

20819 Künzelsau Samstag, 24.10.26
13:30-18:45 Uhr, mit Manuela Landig, Hermann-Lenz-Haus, 50 €. Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (ab 15 € pro Objekt), zahlbar an die Kursleitung.



© Manuela Landig

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen an.

Onlinebuchung:

www.vhs-kuen.de, Telefon 07940 9219-0,
E-Mail: info@vhsken.de oder persönlich.



TEXTILES GESTALTEN

Irische Häkelspitze aus dicker Wolle – Mütze „Dickie“

In diesem Kurs arbeiten wir mit der Technik der irischen Häkelspitze – modern interpretiert mit dicker Wolle. Gemeinsam gestalten wir eine außergewöhnliche Mütze, ein „Dickie“, die durch plastische Motive und eine ausdrucksstarke Struktur besticht. Wir häkeln einzelne Elemente wie Blätter oder Ornamente und lernen, wie diese harmonisch zusammengesetzt und zu einer tragbaren Mütze verbunden werden. Durch die dicke Wolle entsteht eine warme, strukturierte Oberfläche mit besonderem Charakter. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Häkeln (Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen). Schritt für Schritt begleitet Sie die Dozentin von den ersten Motiven bis zur fertigen Mütze. Kursinhalte: Grundlagen der irischen Häkelspitze; Häkeln plastischer Motive; Formgebung einer Mütze Verbindungstechniken; Tipps zur Garnwahl und Größenanpassung. Am Ende entsteht eine individuelle, handgefertigte Mütze – ein echtes Statement-Stück für die kalte Jahreszeit. Bitte mitbringen: Wolle und Häkelnadel.

20920 Künzelsau Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 18-21 Uhr, mit Olga Gaspert, Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 105 €. Zzgl. Materialkosten, wenn gewünscht: ca. 10 Euro (Wolle und Häkelnadel).



© Olga Gaspert

Gemüse und Obst für Kaufladen häkeln

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20922 Dörzbach Freitag, 30.10.26
Freitags, 18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Rathaus Ailringen, 2 Termine, 20 €. Zzgl. Materialkosten für Wolle: ca. 3 €, zahlbar an die Kursleitung.

Socken stricken leicht gemacht

Stricken für Einsteiger

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt das Stricken am Beispiel klassischer Socken. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an Wiedereinsteiger, die ihre Grundlagen auffrischen möchten. Gemeinsam erarbeiten wir die wichtigsten Techniken des Strickens und setzen diese direkt praktisch um. Von den ersten Maschen bis zur fertigen Socke begleitet Sie die Dozentin in ruhigem Tempo und erklärt jeden Schritt verständlich. Kursinhalte: Maschen anschlagen; Rechte und linke Maschen; Stricken in Runden; Bündchen. Muster; Ferse arbeiten; Abnahmen und Spitze. Am Ende des Kurses halten Sie ein selbst gestricktes Paar Socken in den Händen – individuell, warm und mit Stolz getragen. Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln

20923 Künzelsau Dienstag, 13.10.26
Dienstags, 18-20:30 Uhr, mit Olga Gaspert, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 64 €. Zzgl. Materialkosten, wenn gewünscht: ca. 20 €.

Nähkränzchen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20924 Forchtenberg Freitag, 06.11.26
17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 28 €.

Makramee zu Weihnachten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

20930 Niedernhall Mittwoch, 18.11.26
17:30-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Bildungszentrum, VHS-Raum, Bau 2, 30 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €), zahlbar an die Kursleitung.

PAPIER UND SCHRIFT

Cut and Chat

Collagen gestalten auf Englisch
Kreativ sein und gleichzeitig
ganz entspannt Englisch sprechen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21012 Niedernhall Freitag, 25.09.26
Freitags, 18:30-20:30 Uhr, mit Caroline Schumm, Bildungszentrum, VHS-Raum, Bau 2, 5 Termine, 69 €. Zzgl. Material von 7 €, zahlbar an die Kursleitung.

Origami

Japanische Kunst des Papierfaltens

Die Dozentin bietet phantasievolle Ideen und Anregungen für alle, die gerne aus wunderschönem Papier kreative Kunstwerke zaubern möchten. Erwachsene, Jugendliche und Kinder

lernen in entspannter Atmosphäre die Kunst des Papierfaltens an drei Herbstnachmittagen. Die Motive sind zumeist der Jahreszeit entsprechend ausgewählt. Gerne können auf Anfrage auch Themen aufgegriffen werden.

21014 Künzelsau Montag, 05.10.26
Montags, 15-17 Uhr, mit Renate Weber, Hermann-Lenz-Haus, 3 Termine, 33 €. Zzgl. Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.



© Alfred Dimter

Wine not? Wein und Lettering

Der Lettering-Workshop bietet einen inspirierenden Einstieg in die Welt des Hand- und Brushletterings. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Grundlagen kennen und setzen das Gelernte direkt in kleinen DIY-Projekten wie Karten, Geschenkanhängern oder dekorativen Postern um. Als besonderes Extra erhält jeder eine liebevoll zusammengestellte Goodie Bag im Wert von 20 € mit ausgewählten Materialien, die sofort ausprobiert werden können. Neben den praktischen Übungen bleibt ausreichend Zeit für individuelle Fragen, persönliche Tipps und Unterstützung bei eigenen Gestaltungswünschen. Und bei einem Glas Wein entsteht eine entspannte, kreative Atmosphäre, in der das Lettern gleich noch mehr Freude macht. Bitte mitbringen: Lieblings-Weinglas

21016 Künzelsau Freitag, 23.10.26
18-21 Uhr, mit Manuela Riegler, Hermann-Lenz-Haus, 58 €. Inkl. 20,- Starterpack Lettering. 10 € für Wein sind direkt an die Kursleitung zahlbar.

Schönschreiben

Schönschrift für Karten, Kalender und besondere Anlässe

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21018 Dörzbach Samstag, 28.11.26
14-17 Uhr, mit Georg Krax, Bürgersaal Dörzbach, 28 €. Zzgl. Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Weihnachtliche Handletterings

In diesem stimmungsvollen 3-Stunden-Workshop tauchen die Teilnehmenden in die Grundlagen des Hand- und Brushletterings



ein und gestaltene eigene weihnachtliche Projekte: von liebevoll beschrifteten Karten über Geschenkanhänger bis hin zu kleinen Postern. Damit der kreative Einstieg leichtfällt, erhält jeder eine eigens zusammengestellte Goodie Bag im Wert von 20 € mit passenden Materialien zum Ausprobieren und Mitnehmen. Neben den praktischen Übungen bleibt genügend Zeit für individuelle Fragen, persönliche Tipps und Unterstützung bei eigenen Ideen. So entstehen Schritt für Schritt ganz besondere, handgemachte Weihnachtsgrüße, die garantiert Freude bereiten.

21020 Künzelsau Freitag, 04.12.26
18-21 Uhr, mit Manuela Riegler, Hermann-Lenz-Haus, 58 €.



© Manuela Riegler

BLUME / WEIDE / HOLZ

Herbstliche Kränze

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21025 Schöntal Donnerstag, 17.09.26
17-19 Uhr, mit Heike Reuther, Bieringen, Floristmeisterei Hub, 24 €. Zzgl. Materialkosten (ab 15 €), zahlbar an die Kursleitung.

Getrepptes Windlicht

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21026 Schöntal Donnerstag, 15.10.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Pfarrscheune Sindeldorf, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Sterne aus Weide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21027 Dörzbach Donnerstag, 12.11.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Weidenpyramide – Weihnachtspyramide

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21028 Krautheim Dienstag, 17.11.26

19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 16 €, zahlbar an die Kursleitung.

Tannenbäume

Dicke Weidenabschnitte geben die Form des Tannenbaums vor, der dann in der Technik des „Zäunens“ ausgeflochten wird. Ein selbstgemachter Blickfang am Hauseingang, ergänzt mit Kugeln und einer Lichterkette. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Gartenschere, Meterstab.

21029 Künzelsau Samstag, 21.11.26

13:30-16 Uhr, mit Anna Hafner, Hermann-Lenz-Haus, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Weidenkugel flechten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21030 Dörzbach Samstag, 28.11.26

14-17 Uhr, mit Karin Öchsen, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 30 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Sterne „gewebt“

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21031 Waldenburg Mittwoch, 02.12.26

19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Franz-Gehweiler-Haus, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Vogel oder Huhn aus Weiden flechten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21032 Muldingen Mittwoch, 20.01.27

18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 30 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Regina Landwehr

Deko aus Weiden flechten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21033 Muldingen Mittwoch, 17.02.27

18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 25 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 10-20 €, zahlbar an die Kursleitung.

Drechseln

Eine alte Handwerkskunst neu entdeckt

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

21040 Samstag, 19.12.26

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

METALL / SCHMUCK

Aus Alt mach Neu

Goldschmiedekurs

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21065 Dörzbach Samstag, 14.11.26

10-15 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles, Kirchbergweg 15, Ailringen, 54 €. Zzgl. Materialkosten je nach Bedarf für Lot, Ösen etc. Parken ist an der St. Martinuskirche/Friedhof möglich.

Kreativ Schweißkurse

Im Kurs entstehen Figuren, Objekte, Skulpturen, Stelen, Plastiken, Bilder, Tiere, Möbel und Lampen aus Stahl. Die Oberflächen sind von rostig, glänzend, bis farbig golden patiniert. Sie werden dabei fachkundig in das Handwerk, in den sicheren Umgang mit den Maschinen und in den Prozess der Gestaltung begleitet. Schöne Atelierräume mit Garten stehen zur Verfügung. Alle Maschinen und Werkzeuge werden gestellt. Wir verwenden Schrott vom Schrottplatz sowie neues Material aus dem gut sortierten Lager. Sie können sich der heilsamen, entspannenden und kreativen Arbeit voll zuwenden, sich neuen Herausforderungen stellen und sie positiv erleben. Am Ende des Workshops nehmen Sie außer jeder Menge fachmännischer Kenntnisse und der kreativen Erfahrung Ihr ganz persönlich gestaltetes Werk mit nach Hause. Bei Anmeldung erfolgen die Informationen zur Materialliste. Jede Person bekommt während des Kurses einen Helm und eine Ausstattung gestellt.



21072 Künzelsau Freitag, 04.09.26

Freitag, 04.09.26 und Samstag, 05.09.26 9:30-18 Uhr, mit Beate Binder, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach, 2 Termine, 190 €. Jeweils: Direkt an die Kursleitung zahlbar: Werkstattverbrauch von 23 € pro Tag plus neues Eisen und Schrott nach Verbrauch. Tagesverpflegung wahlweise: 24,50 €. Die Buchung einzelner Tage ist ebenfalls möglich: 1 Tag: 99 €.

21074 Künzelsau Freitag, 23.10.26

Freitag, 23.10.26 9:30-18 Uhr, Samstag, 24.10.26 9:30-18 Uhr, mit Beate Binder, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach, 2 Termine, 190 €.

21076 Künzelsau Freitag, 20.11.26

Freitag, 20.11.26 9:30-18 Uhr, Samstag, 21.11.26 9:30-18 Uhr, mit Beate Binder, Friedhofstr. 2, 74585 Beimbach, 2 Termine, 190 €.

FOTOGRAFIE

Smartphone-Fotografie

Workshop für alle Interessierten von 14-99 Jahren

An diesem Vormittag 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 Vormittag fachkundig begleiten und mit vielen Tipps und Kniffen zur Seite stehen. Somit kann jeder Teilnehmende seine selbstgemachten „Fotoschätze“ 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 Donnerstag, 01.10.26

9.30-12.30 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Treffpunkt: vor dem Hermann-Lenz-Haus, 49 €.



© www.art-efact.de

MUSIK

Musikalische Auszeit

Ruhige Gitarrenmusik bei Kerzenschein

Eine Auszeit vom Alltag. Für eine Stunde hören Sie ruhige und entspannende klassische Gitarrenmusik verschiedener Epochen und Komponisten. Darunter Kompositionen von Leo Brouwer, Franz Schubert u.v.m. Mit der Gitarre wird Frieder Uhlenbruck Sie hinforttragen in die Welt der „Musik fürs Herz“. Um möglichst viel von Ihrer Auszeit zu haben, sind Sie herzlich eingeladen beispielsweise eigene Sitzkissen oder andere Dinge mitzunehmen, welche Ihnen den Abend noch angenehmer gestalten.

21155 Künzelsau Montag, 16.11.26

19-20:15 Uhr, mit Frieder Uhlenbruck, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.



© Frieder Uhlenbruck

Singen für die Seele

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21308 Dörzbach Montag, 05.10.26

Montags, 20-21:30 Uhr, mit Monika Halbmänn, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 10 Termine, 60 €.

Gesangs-Coaching

Trau dich zu singen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21310 Kupferzell Donnerstag, 08.10.26

Donnerstags, 19-21 Uhr, mit Ines Weidenbacher, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle 2 Termine, 38 €.

Gitarren-Crashkurs

Für Anfänger ohne Grundkenntnisse

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

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

21314 Künzelsau Donnerstag, 08.10.26

Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Achim Auerbach, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 120 €.

Gitarren-Crashkurs

Für Anfänger mit Grundkenntnissen

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

21316 Künzelsau Dienstag, 06.10.26

Dienstags, 18-19:30 Uhr, mit Achim Auerbach, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 120 €.

Afrikanisches Trommeln

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21319 Niedernhall Samstag, 26.09.26

Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Niedernhall, Mensa, 10 Termine, 116 €. Leihgebühr bei Bedarf (30 € pro Trommel) zahlbar an die Kursleitung.

21320 Niedernhall Samstag, 16.01.27

Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Niedernhall, Mensa, 10 Termine, 116 €. Leihgebühr bei Bedarf (30 € pro Trommel) zahlbar an die Kursleitung.

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.

21321 Künzelsau Mittwoch, 13.01.27
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Mayowa Babatunde, Georg-Wagner-Schule am Kocher, 6 Termine, 69 €.

Veeh-Harfe

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse Gemeinsames Musizieren im Alter

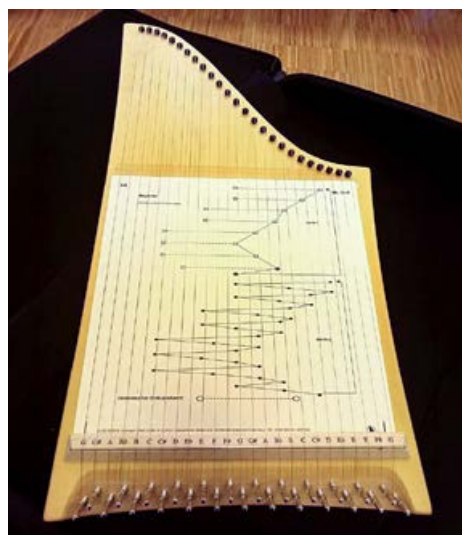
Musik kennt kein Alter – Sie möchten gemeinsam musizieren, ohne ein Instrument gelernt zu haben oder Noten lesen zu können? Die Veeh-Harfe mit ihren 25 Saiten macht's möglich! Dieses einfach zu erlernende Zupfinstrument lädt schon nach kurzer Zeit zum gemeinsamen Musizieren ein – ganz ohne Vorkenntnisse. 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. Das Spielen in der Gruppe hat 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.

21323 Künzelsau Dienstag, 13.10.26
Dienstags, 14-15:30 Uhr, mit Susanne Weiß, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 80 €. Inkl. 5 € für Noten, zzgl. 27 € im Monat für eine Miet-Harfe – bei Bedarf bei der Anmeldung angeben.

Veeh-Harfen-Herbst

Veeh-Harfen-Nachmittag für Erfahrene
 Informationen siehe Außenstelle/Website.

21324 Dörzbach Samstag, 24.10.26
14-17:30 Uhr, mit Wolfgang Bork, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 34 €. Zzgl. Kosten für Noten.



© VHS

Veeh-Harfe Aufbaukurs

Irische Lieder und Folksongs

Vertiefen Sie Ihr Spiel auf der Veeh-Harfe und entdecken Sie die Klangwelt irischer Lieder und traditioneller Folksongs. Aufbauend auf Ihren bisherigen Kenntnissen erarbeiten wir gemeinsam charakteristische Melodien und erweitern Ihr Repertoire mit viel Spaß. Für die Kursdauer kann eine Veeh-Harfe gegen eine Leihgebühr mit nach Hause genommen werden. Die Noten der Stücke sowie ergänzendes Übungsmaterial stehen Ihnen ebenfalls zur Verfügung.

21325 Künzelsau Dienstag, 17.11.26
Dienstags, 14-15:30 Uhr, mit Susanne Weiß, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 80 €. Inkl. 5 € für Noten, zzgl. 27 € im Monat für eine Miet-Harfe – bei Bedarf bei der Anmeldung angeben.

Rhythmus – Gleichgewicht – Koordination

Wir verbinden in diesem Kurs einfache Rhythmus- mit Koordinationsübungen und verbessern damit unser Gleichgewicht. Der Kurs ist für ältere Menschen, die mit mehr innerer und äußerer Balance durch den Alltag gehen wollen und Spaß an rhythmischen Aktionen haben. Takt, Musik und Bewegung in Kombination stärken das Körperbewusstsein und öffnen neue Wege. Der Kurs bietet neben mehr Stabilität auch eine geistige Aktivierung und emotionale Stärkung. Wir benutzen einfache Rhythmusinstrumente, Trommeln und unseren eigenen Körper und die Stimme.

21327 Künzelsau Dienstag, 02.02.27
Dienstags, 11-12 Uhr, mit Susanne Weiß, Hermann-Lenz-Haus, 3 Termine, 45 €.

Blues Harp Mundharmonika Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Absolventen des Grundkurses. Wiedereinsteiger aus vergangenen Kursen sind herzlich willkommen. Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie schon etwas Erfahrung mit dem Instrument haben und saubere Einzeltöne spielen können. Auf dem im Grundkurs Gelernten wird in diesem Kurs aufgebaut. 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. Staffelgebühr: 65 € (4 Teilnehmer), 55 € (5 TN), 45 € (ab 6 TN).

21330 Künzelsau Freitag, 09.10.26
13-18 Uhr, mit Bernd Schwarz, Hermann-Lenz-Haus, 65 €.



© Heinz Joerres

Opern-und Ballett-Abonnement Vorankündigung

Für die neue Spielzeit 2027/2028 der Staatsoper Stuttgart besteht ab dem Frühjahr 2027 die Möglichkeit einer Neueinzeichnung für ein kombiniertes Abonnement im Opernhaus mit drei Opern- und einer Ballettaufführung. Melden Sie sich bis spätestens Mitte März bei uns. Anmeldungen für die momentane Spielzeit ist nur auf Warteliste möglich. Übrigens: Auch innerhalb des Jahres sind teilweise kurzfristig für Einzeltermine Karten über die VHS Künzelsau durch verhinderte Abonnement-Kunden verfügbar. Wir nehmen Sie gerne auf unsere Interessentenliste auf. Do., 10.12.26 Station Paradiso Mi., 17.02.27 Don Quijote. Ballett Do., 01.04.27, La Cenerentola Mo., 21.06.27, Die Zauberflöte

21390 Künzelsau

Besuchen Sie unsere Website: www.vhs-kuen.de
 Alle Kurse und Veranstaltungen können Sie auch ganz bequem online buchen!
 Zu unseren Öffnungszeiten erreichen Sie uns per Mail: info@vhs-kuen.de, Telefon: 07940 9219-0 oder persönlich.
 Abonnieren Sie auch unseren Newsletter unter: www.vhs-kuen.de/newsletter, unsere facebook-Präsenz: www.facebook.com/vhs-kuen und vernetzen Sie sich mit uns auf Instagram: www.instagram.com/vhs-kuen



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, 21.09.26
Montags, 9-10:15 Uhr, mit Anette Gabrys, Hermann-Lenz-Haus, 6 Termine, 63 €.

30101 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 8:45-10 Uhr, mit Anette Gabrys, Berufskolleg; C1, 6 Termine, 63 €.

Hatha Yoga

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30104 Kupferzell Montag, 21.09.26
Montags, 17-18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

30105 Kupferzell Montag, 21.09.26
Montags, 18:30-19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

30108 Krautheim Mittwoch, 16.09.26
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30109 Krautheim Mittwoch, 16.09.26
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30110 Krautheim Freitag, 18.09.26
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30115 Dörzbach Dienstag, 06.10.26
Dienstags, 8:45-9:45 Uhr, mit Petra Auchter, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 70 €.

30116 Dörzbach Dienstag, 06.10.26
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Petra Auchter, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 85 €.

30118 Dörzbach Mittwoch, 30.09.26
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 6 Termine, 55 €.

30119 Forchtenberg Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 70 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

30120 Mulfingen Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 18:15-19:30 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

30122 Mulfingen Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 19:45-21 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

30106 Mulfingen Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 17:30-18:30 Uhr, mit Bettina Stier, Dorfgemeinschaftshaus Ailringen 10 Termine, 55 €.

Yoga, Meditation und Klangschalen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30123 Mulfingen Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 9:15-10:15 Uhr.

30124 Mulfingen Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 10:30-11:30 Uhr.

Jeweils mit Tatjana Jost, Hotel „Altes Amtshaus“ Ailringen, 8 Termine, 100 €. VHS mit dem Hotel Altes Amtshaus Ailringen.



© Pixabay

Vinyasa Yoga

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30128 Krautheim Montag, 21.09.26
Montag, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johanniterhaus, 10 Termine, 70 €.

30129 Künzelsau Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 17:30-18:45 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 72 €.

30130 Künzelsau Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 19-20:15 Uhr, mit Alexander Weber, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 72 €.

Yogasana

Informationen siehe Außenstelle/Website.

Für Frauen 50 + am Vormittag

30135 Forchtenberg Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 75 €.

30136 Forchtenberg Mittwoch, 13.01.27
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 38 €.

Am Abend, für alle Interessierten

30137 Forchtenberg Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 75 €.

30138 Forchtenberg Mittwoch, 13.01.27
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 38 €.

Hatha Yoga auf dem Stuhl

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30143 Mulfingen Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 17-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 60 €.

Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie Yoga in einer Form, die für alle zugänglich ist - ganz ohne Matte. Die Übungen



finden ausschließlich auf und mit dem Stuhl statt und verbinden sanfte Dehnungen, bewusste Atmung und kleine Entspannungseinheiten. Dieser Kurs ist ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder nach Verletzungen, aber auch für alle, die Yoga auf achtsame Weise erleben möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, und dicke Socken.

30145 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 17:45-18:45 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

30146 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 19-20 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 68 €.

30147 Niedernhall Montag, 21.09.26
Montags, 9:30-10:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 8 Termine, 64 €.

30148 Forchtenberg Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 11:15-12:15 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 8 Termine, 56 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

Aroma YinYoga und Yoga Nidra-Meditation

Sanfte YinYoga-Übungen kombiniert mit wohltuenden ätherischen Ölen lösen Verspannungen, während Yoga Nidra-Meditation tiefe Entspannung und innere Ruhe schenkt. Perfekt, um Kraft zu tanken, Stress loszulassen und neue Energie zu spüren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Decke, Socken, Kissen.

30149 Künzelsau Samstag, 21.11.26
15-16:30 Uhr, mit Cinzia Faraci, Hermann-Lenz-Haus, 34 €. Zzgl. 1 € Materialkosten, werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Yin Yoga und Lotus-Tee-Zeremonie Zeit für Entspannung und Achtsamkeit

Im Yin Yoga verweilen Sie länger in passiven Positionen, um Verspannungen zu lösen, den Energiefluss zu harmonisieren und den Körper in tiefe Entspannung zu führen. Durch bewusste Atmung und achtsames Spüren entsteht Raum zum Loslassen und Auftanken. Die anschließende Lotus-Tee-Zeremonie unterstützt die Entspannung und lädt dazu ein, den Moment bewusst wahrzunehmen. Der Duft und Geschmack des Tees begleiten die meditative Erfahrung und fördern innere Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Decke, Socken, Kissen.

30150 Künzelsau Samstag, 30.01.27
16-17:30 Uhr, mit Cinzia Faraci, Hermann-Lenz-Haus, 34 €. Zzgl. 2 € Materialkosten, werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



© Pixabay

Tanz- und Yoga-Workshop

Vom Groove hinein – ins stille Sein

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

30151 Künzelsau Samstag, 10.10.26
15-18 Uhr, mit Mira Rischia Singh, Hermann-Lenz-Haus, 45 €.

Lach- und Glücksspaziergang am See

Mit Lachyoga nach Dr. Madan Kataria

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30155 Waldenburg Samstag, 10.10.26
11-12:30 Uhr, mit Yasmin Eisenblätter, Neumühlsee Waldenburg, 22 €.



© Yasmin Eisenblätter

Yoga für Eltern und Kinder

5–9 Jahre. Gemeinsame Zeit – Bewegung – Entspannung

Dieser Kurs bietet Eltern und Kindern die Möglichkeit gleichzeitig Yoga zu üben – altersgerecht, achtsam und mit Freude. Gemeinsamer Beginn mit einer kurzen Einstimmung. Anschließend teilen wir uns in zwei Gruppen auf. Die Kinder tauchen spielerisch in die Welt des Kinderyoga ein, während die Eltern eine ruhige Yin-Yoga-Einheit praktizieren. Sanfte, längere Yoga-Positionen fördern die Entschleunigung und innere Ruhe. Zum Abschluss kommen alle wieder zusammen und wir lassen die Stunde mit einer gemeinsamen Massage ausklingen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

83016 Künzelsau Samstag, 28.11.26
10-11:15 Uhr, mit Silke Gerds, Stephanie Bauer, Hermann-Lenz-Haus, 25 €.

Hatha Yoga trifft Yin Yoga

Finde deine Balance

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

30158 Künzelsau Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 16-17:15 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 70 €.

Präventionskurs Hatha Yoga

Zur Förderung von Entspannung und Stressbewältigung

In diesem 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Decke und Kissen.

30159 Künzelsau Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 9:30-10:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 64 €.

Yoga für Hochsensible

Zurück zur inneren Balance

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

30160 Künzelsau Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 16-17:15 Uhr, mit Gabriele Dehde, Hermann-Lenz-Haus, 8 Termine, 58 €.



© Pixabay

Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes ganzheitliches Übungssystem. Yoga ist zudem ein Übungsweg, der den Menschen in seiner ganzen Vielfalt anspricht. Sie lernen durch vielfältige Yoga- und Atemübungen, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und den Körper und Geist leichter zu entspannen. Die verschiedenen Yogastellungen wirken auf den ganzen Körper. Die Atemübungen regen den Energiefluss im Körper an, durch die Entspannung wird Stress abgebaut. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

30162 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 17-18 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 75 €.

30163 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 18:15-19:15 Uhr, mit Tatjana Kuxhausen, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 75 €.

30164 Forchtenberg Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 70 €.

30165 Forchtenberg Dienstag, 19.01.27
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 35 €.

30166 Forchtenberg Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 70 €.

30167 Forchtenberg Dienstag, 19.01.27
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 35 €.

Medizinisches Qigong

Daoyin Yangsheng Gong

Qigong kennen viele als chinesische Bewegungskunst, die mittels „sanfter“ Übungen zu einem lockeren, beweglichen und gesunden Körper, zu Entspannung und einer tieferen Atmung führt. DaoYin YangSheng Gong ist ein weltweit verbreiteter Qigong-Stil, der auch eine medizinische Wirkung entfaltet! Er wurde in China von Prof. Zhang aufgrund eigener gesundheitlicher Krankheiten entwickelt. Aus diesem Schatz der „Lebenspflege“ üben wir die Form der ACHT BROKATE. Diese ist weltweit eine sehr bekannte Form und aktiviert mit ihren acht Bewegungsbildern den ganzen Körper. Außerdem steht eine gute, aufrechte Körperhaltung im Mittelpunkt, neben der Wert auf weitere Atem- und Entspannungsübungen gelegt wird. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

30168 Künzelsau Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 19:15-20:30 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 12 Termine, 78 €.

Medizinisches Qigong

Einsteiger- und Vertiefer

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30169 Waldenburg Samstag, 03.10.26
9-17 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 120 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich: www.vhs-kuen.de/newsletter



Feldenkrais® Workshop

Bewusstheit durch Bewegung

Entdecken Sie neue Bewegungsfreiheit und befreien Sie Ihren Körper von unbewussten Spannungen. Unter der Leitung des renommierten Tänzers und Feldenkrais-Trainers Natan Gardah lernen Sie, wie sich alltägliche Bewegungen mühelos, schmerzfrei und geschmeidig ausführen lassen. Die Methode eignet sich für Menschen jeden Alters - ganz ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken, Getränke und Verpflegung.

30170 Künzelsau Samstag, 14.11.26
9-17 Uhr, mit Natan Gardah, Hermann-Lenz-Haus, 65 €.



© Natan Gardah

Meditation

Eine Einführung mit mehreren Methoden

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns, aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszu-steigen 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 wirkungsvollste herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation. Bitte mitbringen: zwei dicke Decken (gefaltet, zur Sitzerhöhung). Normale Kleidung tragen.

30173 Künzelsau Samstag, 20.02.27
14-17 Uhr, mit Martin Noll, Hermann-Lenz-Haus, 40 €.



© Pixabay

GESUNDHEIT ONLINE

YinYoga

Für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Sanft entspannen und zur Ruhe kommen, ganz bequem von zuhause. Ruhige, länger gehaltene Positionen mit unterstützenden Hilfsmitteln lösen Verspannungen, dehnen das Bindegewebe und beruhigen das Nervensystem. Atemübungen und Meditation fördern Entspannung und innere Balance. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Aufzeichnung inklusive. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

30184 **Donnerstag, 08.10.26**
Donnerstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 8 Termine, 75 €.

30185 **Donnerstag, 10.12.26**
Donnerstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 8 Termine, 75 €.

Zeit für mich

Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Sanfte Bewegungen, Atemübungen und geführte Entspannung helfen, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit zu finden. Für alle geeignet, mit Aufzeichnung.

30186 **Donnerstag, 22.10.26**
Donnerstags, 20-20:45 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 4 Termine, 43 €.

30187 **Donnerstag, 14.01.27**
Donnerstags, 20-20:45 Uhr, mit Sabrina Hölzl, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 4 Termine, 43 €.

Happy Monday

Beim „Happy-Monday“-Entspannungskurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seine Entspannung nach einem anstrengenden Tag zu gönnen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive

Muskelentspannung, Autogenes Training und auch Fantasiereisen mit Atemübungen kombiniert. So ist es möglich verschiedene Methoden kennenzulernen und sich bewusst Zeit für die Regeneration am Anfang der Woche zu nehmen, damit aus dem stressigen Montag ein „Happy Monday“ wird.

30188 **Montag, 16.11.26**
Montags, 20:15-20:45 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 6 Termine, 36 €.

Entspannter Mittwoch

Bei diesem Entspannungskurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seine Entspannung nach einem anstrengenden Tag zu gönnen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und auch Fantasiereisen mit Atemübungen kombiniert. So ist es möglich verschiedene Methoden kennenzulernen und sich bewusst Zeit für die Regeneration zu nehmen und den Kopf vor dem schlafen gehen abzuschalten. Für einen besseren Schlaf und weniger Stress im Alltag.

30189 **Mittwoch, 11.11.26**
Mittwochs, 20:30-21 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 7 Termine, 42 €.

Meridian Klopftechnik

EFT Meridian-Klopfen hilft, blockierende Muster, Stress und innere Unruhe zu lösen. Mit einfachen Klopf- und Atemtechniken werden Körper und Geist beruhigt, Spannungen abgebaut und die innere Balance gestärkt. Leicht erlernbar und direkt in die Praxis umsetzbar.

30191 **Dienstag, 10.11.26**
19-21:15 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

Vagusnerv Resilienz Training

Für ein entspannteres Nervensystem, innere Ruhe und Gelassenheit!

Besonders sensiblen Menschen helfen gezielte Übungen und sanfte Techniken, das Nervensystem zu stärken, Stress zu reduzieren und Gelassenheit zu fördern. Für mehr Resilienz, Wohlbefinden und Selbstregulation.

30192 **Mittwoch, 18.11.26**
19-21:15 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

Für sensible und hochsensible Menschen
Sanfte Übungen und achtsame Impulse

helfen hochsensiblen Menschen, sich zu zentrieren, Stress abzubauen und neue Gelassenheit zu finden. Für mehr Entspannung, Selbstbewusstsein und Leichtigkeit im Alltag.

30194 **Dienstag, 15.12.26**
19-21:15 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

Osteopathische Craniosacrale Selbstentspannung

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

30195 **Mittwoch, 20.01.27**
19-21:30 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 20 €.

„Sensibel oder Hochsensibel“

Den Alltag mit mehr Leichtigkeit und einem Lächeln meistern!

Rescue-Tools für hochsensible Menschen

Sanfte Mikro-Bewegungen und alltagstaugliche „Rescue-Tools“ helfen, das Nervensystem zu beruhigen und schnell in Balance zu kommen. Achtsame Übungen fördern Entspannung, Regeneration und ein positives Erleben der eigenen Sensibilität.

30196 **Mittwoch, 10.02.27**
19-21:15 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

Selbstwirksamkeit und Resilienz

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

Stärken statt feststecken. Erkennen Sie hinderliche Denk- und Verhaltensmuster und lernen Sie, diese aktiv zu verändern. Mit wirkungsvollen Übungen stärken Sie Ihre Resilienz, Selbstwirksamkeit und innere Stärke. Für mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude im Alltag.

30197 **Mittwoch, 17.02.27**
19-21:15 Uhr, mit Susanne Baier, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 18 €.

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen bequeme Sportkleidung und eine Isomatte mit.



BEWEGUNG ONLINE

Fitte Mittagspause

Mit sanften Mobilisationsübungen, aktivierenden Kräftigungselementen und einem kurzen Entspannungsimpuls bringen Sie Ihren Körper und Geist wieder in Balance – ganz ohne Umziehen oder Geräte. Ideal fürs Büro, Homeoffice oder unterwegs. Nutzen Sie Ihre Mittagspause für die eigene Gesundheit.

30200 Montag, 09.11.26
Montags, 12-12:15 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 4 Termine, 12 €.

Aktive Frühstückspause

Die fitte Frühstückspause ist Ihr kurzer Aktivkurs am Morgen, der Sie sanft wach macht, den Kreislauf in Schwung bringt und Sie positiv auf den Tag einstimmt. Mit leichten Mobilisationsübungen, aktivierenden Bewegungen und einem bewussten Atemfokus wecken Sie Ihren Körper auf – ohne Stress, ohne Hektik, aber mit spürbarer Wirkung. Machen Sie Ihre Frühstückspause zur Investition in sich selbst – für mehr Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden von Anfang an.

30201 Montag, 11.01.27
Montags, 9:30-9:45 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 6 Termine, 18 €.

Power Fit Mix

Stressabbau durch Bewegung – einmal Vollgas bitte. In diesem kurzen, aber knackigen abwechslungsreichen Workout werden Formate wie Tabata, Zirkel- und HIIT Training abwechselnd durchgeführt, um den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen. Schwitzen und sich danach gut fühlen, das ist die Devise.

30202 Montag, 11.01.27
Montags, 19:30-20 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 4 Termine, 24 €.

Fitter Rücken

In diesem 30-minütigen Onlinekurs erwarten Sie effektive Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung Ihrer gesamten Muskulatur, mit Fokus auf der Rückenmuskulatur. Durch gezielte Bewegungen und alltagstaugliche Tipps beugen Sie Verspannungen vor, verbessern Ihre Haltung und fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist ideal, um Ihrem Rücken regelmäßig etwas Gutes zu tun, ohne viel Zeit zu investieren.

30203 Mittwoch, 13.01.27
Mittwochs, 19:45-20:15 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 4 Termine, 26 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30204 Krautheim Samstag, 10.10.26
9-13 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 34 €.

Gewaltprävention, Selbstverteidigung

Sicher – selbstbewusst – stark

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30205 Waldenburg Samstag, 31.10.26
Samstags, 9-12 Uhr, mit Jochen und Alisa Stier, Foyer im Franz-Gehweiler-Haus, 2 Termine, 45 €.

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.

30206 Künzelsau Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 18-19 Uhr, mit Josef Ruck, Feuerwache, 12 Termine, 75 €.

Mama-Kraft

Zurück zu Ihrer Stärke

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30214 Mulfingen Dienstag, 29.09.26
Dienstags, 9:30-10:15 Uhr, mit Lena Beck, Herrenhaus Buchenbach, 10 Termine, 60 €.

Fitte Mitte

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30216 Forchtenberg Dienstag, 13.10.26
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 66 €.

30217 Forchtenberg Dienstag, 12.01.27
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 6 Termine, 40 €.

Gebühr: Bitte erteilen Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat. Wir buchen die Gebühr nach Kursstart ab. Alternativ bezahlen Sie vor Kursstart in bar oder per EC-Karte in unserer Geschäftsstelle.



© Freepik

Bodystyling und Pilates

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30223 Mulfingen Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 18:30-19:30 Uhr, mit Bettina Stier, Dorfgemeinschaftshaus Ailringen 10 Termine, 55 €.

Bodystyling mit Lanhanteln

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30224 Dörzbach Donnerstag, 01.10.26
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 56 €.

Funktionsgymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30226 Waldenburg Montag, 21.09.26
Montags, 18:15-19:15 Uhr, mit Laura Kupka, Mehrzweckhalle, 15 Termine, 75 €.

HIIT Power Fitness für jedes Alter

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30227 Dörzbach Montag, 05.10.26
Montags, 17:30-18:15 Uhr, mit Lena Beck, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

Aqua-Fitness

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser werden verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennengelernt. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht. Dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, wodurch die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt wird. Abwechslungsreiche Übungselemente stär-



ken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn und steigern Ausdauer, Fitness sowie körperliches Wohlbefinden.

30228 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 18-19 Uhr, mit Nicole Groh, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 105 €.

30229 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 19-20 Uhr, mit Nicole Groh, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 105 €.

30230 Künzelsau Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 18:30-19:30 Uhr, mit Nico Bauer, TOLLKÜN, 10 Termine, 78 €. Zzgl. Badeintritt 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

30231 Künzelsau Freitag, 02.10.26
Freitags, 13-14 Uhr, mit Margit Bauer, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 105 €.

30232 Künzelsau Freitag, 02.10.26
Freitags, 14-15 Uhr, mit Margit Bauer, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 105 €.

30233 Künzelsau Samstag, 10.10.26
Samstags, 7:30-8:30 Uhr, mit Margit Bauer, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 105 €.

30234 Künzelsau Samstag, 10.10.26
Samstags, 8:30-9:30 Uhr, mit Margit Bauer, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 105 €.

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, 22.09.26
Dienstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Nico Bauer, TOLLKÜN, 10 Termine, 78 €. Zzgl. Badeintritt von 3 € pro Tag oder 27 € für eine 10er-Karte.

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30237 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 11-11:45 Uhr.

30238 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 11:50-12:35 Uhr.

30239 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 12:40-13:25 Uhr.

Jeweils mit Olga Rangnau, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

CIRCL Mobility™

Beweglich, schmerzfrei und entspannt

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30244 Dörzbach Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 16:30-17:15 Uhr, mit Nicola Körber, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

30245 Schöntal Freitag, 16.10.26
Freitags, 9-10:30 Uhr, mit Nicola Körber, Dorfgemeinschaftshaus Biringen, 10 Termine, 110 €.

MännerFit

Abwechslungsreiches Training zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer - ohne Leistungsdruck. Mit Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen, besonders für Rücken, Schultern und Nacken. Für Ein- und Wiedereinsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk.

30247 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 20:15-21:15 Uhr, mit Nico Bauer, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 65 €.

Fit durch den Winter – Kraft tanken, beweglich bleiben

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30248 Kupferzell Donnerstag, 01.10.26
Donnerstags, 18:30-20 Uhr, mit Nico Bauer, Kultur- und Mehrzweckhalle Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 97 €

Beckenboden

Das gezielte Krafttraining für den Beckenboden

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30250 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 18:15-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

Functional Training

Das neue Krafttraining

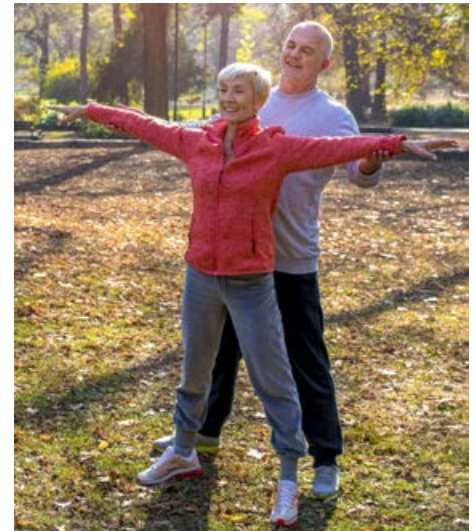
Informationen siehe Außenstelle/Website.

30251 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 19:30-20:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.

fit – Beweglichkeit & Wohlbefinden

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30252 Waldenburg Dienstag, 29.09.26
Dienstags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.



© Freepik

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

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30253 Waldenburg Montag, 21.09.26
Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Rückenstark

Fit und kraftvoll im Alltag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30254 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 18:15-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Pilates

„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.

30255 Künzelsau Dienstag, 15.09.26
Dienstags, 19:30-21 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 86 €.

30256 Künzelsau Dienstag, 12.01.27
Dienstags, 19:30-21 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 72 €.

Die Regionalen Fortbildungen für unsere Dozentinnen und Dozenten finden Sie auf der VHS-Website unter www.vhs-kuen.de/fuer-kursleitende/planung-und-fortbildung





30257 Künzelsau Freitag, 18.09.26

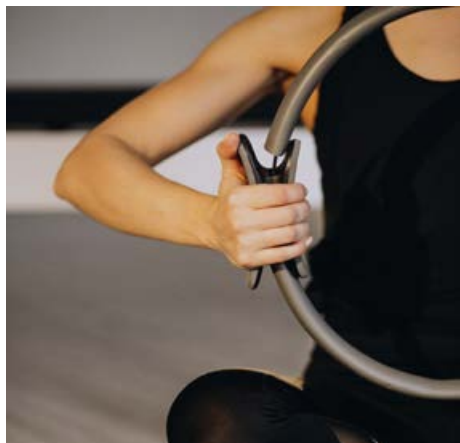
Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 86 €.

30258 Künzelsau Freitag, 15.01.27

Freitags, 19:30-21 Uhr, mit Bettina Matissek, Hermann-Lenz-Haus, 9 Termine, 65 €.

30260 Dörzbach Freitag, 09.10.26

Freitags, 19:30-20:30 Uhr, mit Bettina Stier, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 6 Termine, 40 €.



© Freepik

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30261 Schöntal Donnerstag, 24.09.26

Donnerstags, 19-20 Uhr, mit Karin Starkloff, Haus am Sternbach, Westernhausen, 10 Termine, 65 €.

Zumba Fitness®

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

30263 Kupferzell Montag, 21.09.26

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

30264 Forchtenberg Dienstag, 29.09.26

Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, Forchtenberg 10 Termine, 64 €.

30266 Forchtenberg Dienstag, 29.09.26

Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 64 €.

30268 Künzelsau Donnerstag, 08.10.26

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

30269 Dörzbach Mittwoch, 07.10.26

Mittwochs, 17:20-18:05 Uhr, mit Nicola Körber, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

Wirbelsäulengymnastik

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30270 Dörzbach Dienstag, 29.09.26

Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

30272 Dörzbach Donnerstag, 01.10.26

Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

30278 Schöntal Dienstag, 22.09.26

Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 55 €.

30279 Schöntal Mittwoch, 23.09.26

Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 55 €.

30280 Forchtenberg Donnerstag, 24.09.26

Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmuthausen, 10 Termine, 55 €.

30281 Forchtenberg Donnerstag, 14.01.27

Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmuthausen, 6 Termine, 33 €.

Gesund, Fit

Muskeln, Faszien und Co.

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30282 Dörzbach Freitag, 13.11.26

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

Fit im Alter

Ganzheitliches Training für mehr Lebensqualität

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30283 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26

Mittwochs, 9:30-10:30 Uhr, mit Margret Oostertag, Franz-Gehweiler-Haus, 10 Termine, 55 €.

Gehirnjogging

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30284 Niedernhall Montag, 30.11.26

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

Bitte notieren Sie sich Ihre gebuchten VHS-Termine!
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Fit für den Alltag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30285 Dörzbach Dienstag, 06.10.26

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

Präventionssport

Funktionsgymnastik mit Rückenschule und Entspannung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30287 Dörzbach Montag, 26.10.26

Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 9 Termine, 50 €.

30288 Dörzbach Montag, 11.01.27

Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 11 Termine, 62 €.

Gerätegestütztes Ganzkörpertraining

Acht Einheiten am Gerät im Zeitraum vom 1.10 bis 31.10. 2026

Ganzkörpertraining, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmenden. Nach einer kurzen Anamnese wird für jeden 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.

30289 Künzelsau Donnerstag, 01.10.26

Donnerstag, mit KÜNfit TSV 1846 Künzelsau e.V., KÜNfit Sportvereinszentrum 8 Termine, 106 €. VHS mit dem KÜNfit.

Der BOULDERBOCK

Bouldern ist Klettern ohne Seil in Absprunghöhe – eine perfekte Kombination aus Kraft, Technik, Koordination und Problemlösung.

Boulder-Starter

Kompaktkurs (ab 14 Jahren)

Hier geht's richtig los! Wir bringen Ihnen alles bei, was Sie für Ihre ersten Kletterabenteuer brauchen: vom sicheren Umgang mit der Wand und dem richtigen Verhalten in der Halle bis hin zu grundlegenden Klettertechniken. Sie lernen, wie Sie sich richtig vorbereiten, sicher abspringen und mit cleveren Tricks Ihre Kletterziele erreichen können. Bitte mitbringen: Sportkleidung & Getränk.

30290 Dienstag, 22.09.26

30292 Dienstag, 24.11.26

30293 Dienstag, 26.01.27

Jeweils 19-20:30 Uhr, mit Boulderbock Team, BOULDERBOCK Wolpertshausen, 20 €. Zzgl.



Eintritt + Schuhe. VHS mit Boulderbock Wolpertshausen.



© Boulderbock

EXKURSIONEN

Mit SONNENTOUR „mehr als Wandern“ erleben Sie Schneeschuhwanderungen, die Körper und Seele gleichermaßen bewegen. Eine normale Grundkondition wird vorausgesetzt. Die Tour ist nicht für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Ziel, Strecke und Ablauf können je nach Wetter, Teilnehmer und aktuellen Bedingungen variieren. Die Dozentin meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Zielort. Wichtiger Hinweis: Sollte aufgrund von Schneemangel keine Schneeschuhtour möglich sein, findet stattdessen eine geführte Winter- bzw. Bergwanderung statt.

Schneeschuhwanderung

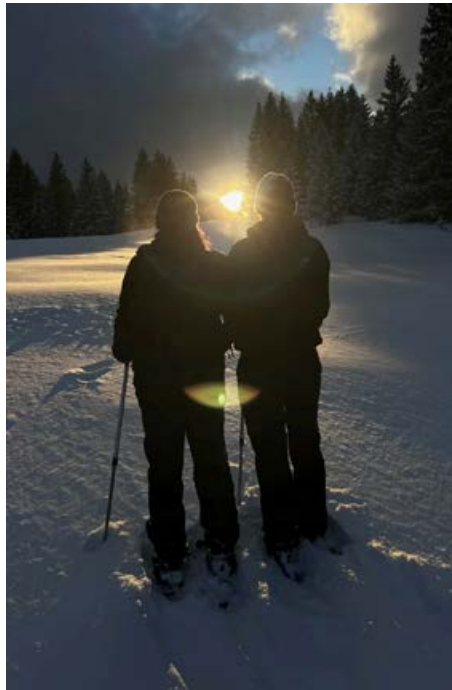
Entdecke die Magie des Winters – im Allgäu mit dem Kleinbus

Abseits der ausgetretenen Pfade führt die Dozentin Sie durch stille Wälder, über glitzernde Hänge und zu Aussichten, die den Atem rauben. Ob Sie zum ersten Mal auf Schneeschuhen stehen oder bereits Erfahrung mitbringen – die Touren verbinden Bewegung, Naturgenuss und Achtsamkeit. Spüren Sie die Ruhe des Winters, das Knirschen unter den Füßen und die wärmende Sonne auf dem Gesicht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip), ggf. Ersatzkleidung, feste Wanderschuhe, kleines Sitzkissen, Handschuhe, Mütze, Sonnenschutz, Sonnenhut, ggf. Sonnenbrille, ausreichend Getränke und eigene Brotzeit. Die Dozentin meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Zielort.

30294 Samstag, 30.01.27
6-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Park und Ride Parkplatz Westernach, 75 €. Zzgl. Geld für Hütteneinkehr.

30295 Samstag, 20.02.27
6-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Park und Ride Parkplatz Westernach, 75 €. Zzgl. Geld für Hütteneinkehr.



© Sonja Ebert

Geführte Wanderungen

Yoga in der Natur – im Allgäu mit dem Kleinbus

Gemeinsam unterwegs sein, die Landschaft mit allen Sinnen entdecken und den Moment genießen. Die geführten Wanderungen laden Sie ein, die Natur auf eine besondere Weise zu erleben. Beim Yoga in der Natur verbinden wir das Wandern mit sanften Yoga- und Atemübungen an besonderen Kraftplätzen entlang des Weges. Diese Kombination schenkt Ihnen Ruhe, Leichtigkeit und neue Energie. Dabei geht es nicht nur ums Ankommen, sondern ums Unterwegssein, ums Innehalten, Staunen und Spüren. Die Bewegung im Freien öffnet den Körper, Yoga öffnet das Herz: gemeinsam entsteht eine wohltuende Balance aus Aktivität und Entspannung. Yoga beim Wandern ist eine Einladung, sich selbst zu spüren, im Moment anzukommen und die Natur auf eine neue, tiefere Weise zu erleben. Eine normale Grundkondition wird vorausgesetzt. Die Tour ist nicht für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Ziel, Strecke und Ablauf können je nach Wetter, Teilnehmer und aktuellen Bedingungen variieren. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip), ggf. Ersatzkleidung, feste Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, kleines Sitzkissen, Sonnenschutz, Sonnenhut, ggf. Sonnenbrille, ausreichend Getränke und eigene Brotzeit.

30296 Samstag, 26.09.26
6-18 Uhr, mit Sonja Ebert, P+R-Parkplatz Westernach, 68 €. Zzgl. Geld für Hütteneinkehr.

DRAUSSEN

Waldzeit

Entschleunigen, Auftanken, Verbinden

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30297 Forchtenberg Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Berit Kacner, Kreisverkehr Rauhbüsch/Waldfeld, Ausf. Waldfeld, Parkplatz links 3 Termine, 30 €.

Boule spielen lernen

Ein optimales Gemeinschaftsspiel

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30298 Mulfingen Donnerstag, 24.09.26
14-17 Uhr, mit Franz Jakob, An der Brechdare, 12 €.

PRÄVENTION / WISSEN

Von der Wiese auf den Teller

Kulinarische Entdeckungsreise durch die Natur

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30310 Krautheim Freitag, 09.10.26
17-19 Uhr, mit Kerstin Frank, Bürgersaal (Alte Schule), Klepsau, 17 €. Zzgl. Kosten für Material 10 € zahlbar an die Kursleitung.

Anders besser essen

Wie unsere Art zu essen unsere Gesundheit beeinflusst!

Wie wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit unmittelbar. In diesem Kurs betrachten wir Essgewohnheiten, mögliche Ursachen von Verdauungsproblemen und Wege zur Verbesserung. Ein besonderer Fokus liegt auf den positiven Effekten des Fastens sowie einem bewussten Fastenbrechen. Austausch und persönliche Fragen finden in angenehmer Atmosphäre Raum.

30320 Künzelsau Donnerstag, 08.10.26
19-20:30 Uhr, mit Cris Taro, Hermann-Lenz-Haus, 5 €.

Kinder begleiten durch Krankheit und Gesundheit

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30321 Kupferzell Dienstag, 03.11.26
19-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 15 €.



Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich: www.vhs-kuen.de/newsletter



Gesunde Kinder dank starker Lebenskraft

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30322 Schöntal **Donnerstag, 12.11.26**
19-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Haus am Sternbach, Westernhausen, 15 €.

Schüßler-Salze

Unterstützung für den Alltag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30324 Kupferzell **Samstag, 14.11.26**
15-16:30 Uhr, mit Luise Maria Fuchs, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Mensa, Eingang Bücherei; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 13 €.

Schmerz, lass' nach!

Gesundheitstipps bei Beschwerden am Bewegungsapparat

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30330 Schöntal **Montag, 19.10.26**
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Turn- u. Sporthalle Schöntal - Marlach, 15 €.

Gut durch den Winter

Tipps für starke Abwehrkräfte

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30331 Waldenburg **Montag, 05.10.26**
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Mehrzweckhalle, Jugendraum, 15 €.

30332 Dörzbach **Montag, 12.10.26**
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal in Dörzbach, 15 €.



© Pixabay

Heckenröschens Kinder und andere bunte Früchte

Vortrag und Workshop

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30337 Dörzbach **Freitag, 09.10.26**
18:30-20:30 Uhr, mit Luise Denninger, Bürgersaal in Dörzbach, 25 €. Zzgl. Kosten für Material 10 € zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Low Carb und Glutenfrei

Warum unsere moderne Ernährung uns oft müde und krank macht – und wie der Weg zurück zur natürlichen Energie gelingt.

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30344 Schöntal **Montag, 16.11.26**
18:30-20:30 Uhr, mit Matthias Hofmann, Hofmann Lowcarb Food GmbH Sindelforf, 8 €

NETZWERK DEMENZ HOHENLOHEKREIS

Demenz verstehen Gesprächskreis

Pflegende Angehörige können sich in diesem Gesprächskreis austauschen und erhalten fachliche Unterstützung durch die erfahrenen Referentinnen. Der Gesprächskreis findet immer am letzten Donnerstag im Monat statt. Cornelia Küstner und Damaris Scheerle, Altenpflegefachkräfte. Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung unter: AWO Pflege & Betreuung gGmbH, Tagespflege „Haus am Hofgarten“. E-Mail: tagespflege@awo-pflege-betreuung.de, Telefon 07941 / 959211

30360 **Donnerstag, 24.09.26**
Donnerstag, 14:30-16:30 Uhr, AWO Familienzentrum, Ceresstraße 3, 74613 Öhringen, 4 Termine. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Veranstalter: AWO Pflege & Betreuung gGmbH.

Menschen brauchen Menschen

Nicht allein mit Demenz

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten Menschen ist oft mit großen emotionalen und körperlichen Herausforderungen verbunden. Der Gesprächskreis bietet einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, Sorgen auszusprechen, Verständnis zu finden und sich gegenseitig Mut zu machen. Der Gesprächskreis findet immer am zweiten Mittwoch im Monat statt. Mit Anneliese Mrusek. Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung unter: E-Mail: kv-oehringen@vdk.de, Telefon: 07941 / 2356

30362 **Mittwoch, 14.10.26**
Mittwochs, 14:30-16:30 Uhr, Haus an der Walk 10, 74613 Öhringen, 3 Termine. Ge-

bührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Veranstalter: Sozialverband VdK Kreisverband Öhringen.

Kinovorführung „The Father“

Anthony leidet an Demenz und bekommt Unterstützung von seiner Tochter Anne. Als er zunehmend orientierungslos und oft emotional unberechenbar wird, muss Anne eine schwere Entscheidung treffen. Anmeldung unter: Catharina Klein (Netzwerk Demenz) klein.c@caritas-dicvrs.de Kino: kino@kino-oehringen.de

30364 **Montag, 21.09.26**
19-21 Uhr, Scala Filmtheater Öhringen, 6,50 €. Scala Kino.

30365 Künzelsau **Dienstag, 22.09.26**
19-21 Uhr, Prestige Filmtheater, 6,50 €. Prestige Filmtheater.

Einführungsveranstaltung zum Betreuungsrecht

Die Übernahme einer rechtlichen Betreuung ist eine Aufgabe, ein besonderes lebensnahes und vielseitiges Ehrenamt. Um gut darauf vorbereitet zu sein, werden in diesen beiden Abendveranstaltungen alle relevanten Informationen zum Betreuungsrecht weitergegeben, z.B. welche Aufgaben, welche Rechte und Pflichten hat ein Betreuer; wie führe ich eine Betreuung; wer ist am Betreuungsverfahren beteiligt; etc. Gabriele Scholz/Stephanie Stier. Anmeldung unter: E-Mail: info@btv-hohenlohe.de, Telefon: 07940 / 93115-0

30366 Künzelsau **Montag, 28.09.26**
Montag, 19-21 Uhr, Max-Richard und Renate Hofmann-Haus, Hallstattweg 34, 74653 Künzelsau, 2 Termine. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Betreuungsverein im Hohenlohekreis e.V.

Leben mit Frontotemporaler Demenz

Seminar für Angehörige von Menschen mit FTD

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30367 Schöntal **Donnerstag, 01.10.26**
Donnerstag, 19-21 Uhr, Bildungshaus Kloster Schöntal, Klosterhof 6, 74214 Schöntal, 2 Termine, 80 €. Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. Selbsthilfe Demenz. In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Hohenlohekreis.

Schwerbehindertenrecht

Die Grundlagen zum Schwerbehindertenrecht, der Sinn und Zweck eines Schwerbehindertenausweises sowie die Vor- und



Nachteile eines Schwerbehindertenausweises werden erörtert. Silke Reuther/Stephanie Stier. Anmeldung unter: E-Mail: info@btv-hohenlohe.de. Telefon: 07940 / 93115-0

30368 Künzelsau Montag, 19.10.26
18:30-20 Uhr, Max-Richard und Renate Hofmann-Haus, Hallstattweg 34, 74653 Künzel. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Betreuungverein im Hohenlohekreis e.V.

„... und wenn ich dann doch ins Heim muss?“

Die meisten Menschen möchten so lange als möglich in der vertrauten Umgebung bleiben, bei Pflegebedürftigkeit unterstützt werden und am liebsten auch zuhause sterben. Leider gibt es immer wieder Situationen, in denen dieser Wunsch nicht erfüllt werden kann und stationäre Pflege notwendig wird. Um diese Entscheidung leichter akzeptieren zu können, kann es hilfreich sein, sich frühzeitig dazu zu informieren. Wann ist es so weit, für welches Heim würde ich mich entscheiden, wie können die Kosten gezahlt werden, wann und wo kann ich einen Antrag zur Kostenübernahme beim Sozialamt stellen? Die Referentinnen versuchen in einem Vortrag dazu Antworten zu geben und stehen im Anschluss daran für Fragen zur Verfügung. Theresa Leitz, Sozialamt Hohenlohekreis; Maria Freihart, Pflegestützpunkt Hohenlohekreis. Anmeldung unter: E-Mail: Pflegestuetzpunkt@hohenlohekreis.de. Telefon: 07940-181866; -181867; -181799

30369 Mittwoch, 21.10.26
14-16 Uhr, Rathaus, Sitzungssaal, Pfedelbach. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Pflegestützpunkt und Sozialamt Hohenlohekreis.

Demenz verstehen

Demenzpartnerschulung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30370 Dörzbach Freitag, 20.11.26
19-20:30 Uhr, Roman Ecker, Bürgersaal in Dörzbach, 3 €. VHS mit Caritas Heilbronn-Hohenlohe.

DIGITALISIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN

Digitale Lösungen – Neue Möglichkeiten Online-Vortragsreihe

Digital, informativ und kostenfrei

Monatliche Vorträge zu aktuellen Entwicklungen im digitalen Gesundheitswesen. Experten aus verschiedenen Bereichen informieren über Neuerungen, Trends und Chancen der Digitalisierung im Gesundheitssektor.

Projekt gesund und digital vor Ort

Können Algorithmen heilen? – Chancen, Risiken und Grenzen von KI im Gesundheitswesen

Künstliche Intelligenz hält immer stärker Einzug in Medizin und Pflege. Sie erkennt Muster, unterstützt Diagnosen und hilft, Behandlungen zu verbessern. Doch was kann KI wirklich leisten, wo liegen ihre Grenzen und wie bleibt der Mensch dabei im Mittelpunkt? Michael Puntschuh vom Beyond AI Collective zeigt, wie KI bereits heute in der Gesundheitsversorgung eingesetzt wird und welche ethischen, gesellschaftlichen und praktischen Fragen sich daraus ergeben. Ein spannender Vortrag über die Zukunft der Medizin zwischen Innovation, Verantwortung und Vertrauen.

30380 Mittwoch, 30.09.26
18-19:30 Uhr, mit Michael Puntschuh, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Digitale Lösungen für eine gesunde Zukunft – Prävention stärken und Gesundheit fördern

Digitale Gesundheitsvorsorge: Ob Gesundheits-Apps, digitale Coachings oder smarte Messsysteme – moderne Technologien bieten viele Möglichkeiten, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern. Sie können dabei helfen, Krankheiten vorzubeugen, gesunde Gewohnheiten zu stärken und Gesundheitsinformationen leichter zugänglich zu machen. Die BIOPRO Baden-Württemberg gibt einen Einblick in aktuelle digitale Anwendungen, zeigt Chancen für den Alltag auf und erläutert, worauf bei der Nutzung zu achten ist. Ein spannender Blick auf die Gesundheitsvorsorge von heute und morgen.

30382 Mittwoch, 21.10.26
18-19:30 Uhr, mit BIOPRO Baden Württemberg, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

KI als Lebensretter

Das Unmessbare messbar machen Gesundheitsdaten neu genutzt

Künstliche Intelligenz kann riesige Gesundheitsdatenmengen auswerten und darin Muster erkennen, die für Menschen kaum erfassbar sind. Wie KI dadurch Diagnosen verbessert, Behandlungen unterstützt und Leben rettet, zeigt dieser Vortrag anhand spannender Praxisbeispiele – und lädt zur Diskussion ein.

30384 Mittwoch, 25.11.26
18-19:30 Uhr, mit Pfr. Dr. Ralf Kindvater, auf

Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Die Reihe wird durch Unterstützung der Akademie Ländlicher Raum Baden-Württemberg fortgeführt und durch das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg sowie den Volkshochschulverband Baden-Württemberg unter Koordination der LFK umgesetzt.

KOSMETIK

Wintersalbe rühren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30440 Niedernhall Dienstag, 12.01.27
18-19:30 Uhr, mit Berit Kacner, Bildungszentrum, VHS-Raum, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 12 €, zahlbar an die Kursleitung.

Haarshampoo selbst gemacht

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30441 Niedernhall Montag, 28.09.26
18-20 Uhr, mit Berit Kacner, Bildungszentrum, VHS-Raum, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 36 €, zahlbar an die Kursleitung.

Seife sieden für Einsteiger

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30453 Niedernhall Dienstag, 16.02.27
18-20 Uhr, mit Berit Kacner, Bildungszentrum, VHS-Raum, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 36 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Selbstgemachte Kosmetikprodukte

Pflegend – nachhaltig – leicht herstellbar

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30454 Waldenburg Freitag, 20.11.26
17-19 Uhr, mit Claudia Babatunde, Albert-Schweitzer-Kinderdorf, 20 €. Zzgl. Kosten für Material 10 € zahlbar an die Kursleitung. VHS mit dem Albert-Schweitzer-Kinderdorf, Waldenburg.

Naturkosmetik für Weihnachten

Duftend, liebevoll, selbstgemacht

Die Adventszeit ist geprägt von warmen Düften, ruhigen Momenten und kleinen, be-



sonderen Geschenken. In diesem Workshop eröffnet sich die Welt der winterlichen Naturkosmetik mit ihren vielfältigen Möglichkeiten. Aus hochwertigen, natürlichen Zutaten entstehen individuelle Pflegeprodukte, die Haut und Sinne gleichermaßen ansprechen. Feine Duftnoten von Orange, Zimt, Vanille sowie Nadelbäumen wie Fichte oder Tanne sorgen für eine festliche, wohltuende Atmosphäre. Dabei werden ausgewählte Rohstoffe und ätherische Öle sowie deren Eigenschaften und Kombinationsmöglichkeiten näher kennengelernt. Es entstehen kleine, liebevoll gestaltete Geschenkkideen – von pflegenden Lippenbalsamen über duftende Körperöle bis hin zu wohltuenden Salben und Badezusätzen – zum Verschenken oder Selbstbehalten. Bitte mitbringen: verschiedene kleine und mittlere Tiegel, Gefäße und Flaschen.

30456 Künzelsau Donnerstag, 05.11.26
17-20 Uhr, mit Alexandra Abredat, Hermann-Lenz-Haus, 20 €. Zzgl. Kosten für Material 15 € zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Schminkworkshop für Best Agers

Schminken für die reife Frau – mehr Farbe fürs Leben

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30466 Forchtenberg Samstag, 24.10.26

30467 Forchtenberg Samstag, 05.12.26

Jeweils 10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 25 €.

TASTING

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

Whisky und Bier – nach dem deutschen Reinheitsgebot

Erleben Sie einen genussvollen Abend, der zwei Welten vereint: Bier und Whisky. Entde-

cken Sie, wie eng diese beiden Klassiker miteinander verbunden sind – vom Sudkessel bis ins Holzfass. Bei diesem besonderen Tasting verkosten Sie fünf ausgewählte deutsche Whiskys, jeweils begleitet von einem perfekt abgestimmten Bier. Lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre auf eine geschmackliche Reise mitnehmen – von fruchtig und mild bis hin zu kräftig und komplex. Spannende Hintergründe, unterhaltsame Geschichten und überraschende Aromenverbindungen machen diesen Abend zu einem Erlebnis für Einsteiger und Kenner gleichermaßen. Ein Abend voller Genuss, Geselligkeit und neuer Entdeckungen.

30525 Künzelsau Freitag, 02.10.26
19:30-22 Uhr, mit Willi Brückbauer, Hermann-Lenz-Haus, 55 €.

STEALTH – under the Radar!

Whisky für Entdecker.

Unter dem Motto „STEALTH under the Radar“ begeben wir uns auf die Spur unbekannter Destillieren und spannender Geheimtipps – Whiskys, die selbst erfahrene Genießer überraschen und begeistern. Freuen Sie sich auf eine sorgfältig kuratierte Auswahl charakterstarker Abfüllungen, die bewusst nicht im Rampenlicht stehen: authentisch, eigenständig und voller Geschichten. Jeder Dram eröffnet neue Perspektiven – von klassischen Interpretationen bis hin zu innovativen Newcomern. In stilvoller Atmosphäre entdecken Sie Aromen, Herkunft und Hintergründe dieser besonderen Whiskys und erfahren, warum sie längst mehr Aufmerksamkeit verdienen. Ein Abend für alle, die Whisky neu entdecken wollen – jenseits des Gewohnten.

30526 Künzelsau Freitag, 20.11.26
19:30-22 Uhr, mit Willi Brückbauer, Hermann-Lenz-Haus, 49 €.

Irish Pub NIGHT – Whiskey Tasting

Tauchen Sie ein in die gemütliche Atmosphäre eines irischen Pubs und entdecken Sie die Vielfalt irischer Whiskys! Bei diesem genussvollen Tastingabend verkosten Sie fünf ausgewählte Abfüllungen – von fruchtig-mild über maritime Noten bis hin zu fein-rauchigen Nuancen. Begleitet von spannenden Geschichten rund um Herkunft, Herstellung und Besonderheiten der Destillieren erleben Sie Irland von seiner genussvollsten Seite. Ein Abend für Einsteiger wie Kenner – Sláinte!

30527 Künzelsau Freitag, 22.01.27
19:30-22 Uhr, mit Willi Brückbauer, Hermann-Lenz-Haus, 49 €.

ERNÄHRUNG UND GENUSS

foodsharing Kochkurs

Mit foodsharing zum Guten Appetit

In kleinen Gruppen zeigen zwei unserer Food-saver, was aus geretteten Lebensmitteln noch leckeres kreiert werden kann. Die Foodsaver bringen die Lebensmittel mit, die sie an diesem Tag vor der Mülltonne gerettet haben. Bitte mitbringen: Schneidebrett und Messer.

30530 Künzelsau Dienstag, 13.10.26
19:30-21:30 Uhr, mit Sarah Franz, Bianca Schneider, Angelika Klostermann, Hermann-Lenz-Haus. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Freude auf gutes türkisches Essen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30535 Waldenburg Mittwoch, 14.10.26
17:30-21 Uhr, mit Metin Hisman, Sportheimgaststätte Waldenburg, 30 €. Zzgl. Kosten für Getränke.



© Pixabay

Schlafoptimierung durch Ernährung

Die meisten Menschen haben bereits erlebt, wie schlechter Schlaf die Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen kann. Während Schlafmangel kurzfristig zu Kopfschmerzen, Heißhungerattacken oder Konzentrationsproblemen führen kann, sind die langfristigen Folgen weitaus ernster: Erhöhter Blutdruck, ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall gehören dazu. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag und einer gesunden Ernährung Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern können.

30540 Künzelsau Montag, 09.11.26
19-20:30 Uhr, mit Mareen Munz, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.

Clever essen in der (Peri-)Menopause

Wenn die Hormone Achterbahn fahren, spielt auch der Stoffwechsel verrückt, doch Ernährung kann helfen, wieder in Balance zu kommen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche



Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, wie Sie Heißhunger und Gewichtszunahme vorbeugen und was hinter typischen Symptomen steckt. Wissenschaftlich fundiert, leicht verständlich und praxisnah erklärt.

30542 Künzelsau Montag, 30.11.26
19-20:30 Uhr, mit Mareen Munz, Hermann-Lenz-Haus, 10 €.

Wilde Früchtchen

Heimisches Superfood – den Herbst mit allen Sinnen genießen

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30546 Niedernhall Samstag, 03.10.26
14-17 Uhr, mit Isabella Savic, Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben, 25 €.

Essig-Workshop

Herstellen verschiedener Essige

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30552 Waldenburg Freitag, 23.10.26
17-19 Uhr, mit Claudia Babatunde, Albert-Schweitzer-Kinderdorf, 20 €. Zzgl. Kosten für Material 12 € zahlbar an die Kursleitung. VHS mit dem Albert-Schweitzer-Kinderdorf, Waldenburg.

Bierbrauseminar

Bier selber brauen – der etwas andere Kochkurs!

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30560 Mulfingen Samstag, 09.01.27

30561 Mulfingen Sonntag, 10.01.27

30562 Mulfingen Samstag, 16.01.27

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

ERNÄHRUNG ONLINE

Trink dich fit

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck!

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck! In diesem Workshop erfahren Sie, wie viel Flüssigkeit Ihr Körper wirklich braucht, welche Getränke Sie optimal unterstützen, wie Sie spielerisch mehr trinken – ganz ohne Druck – und wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden. Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

30576 Dienstag, 10.11.26
19-21:30 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 25 €.



© Pixabay

Protein Power

Mehr Stärke für den Körper

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

30578 Dienstag, 08.12.26

18-20:30 Uhr, mit Annkatrin Seidler, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 25 €.

Weniger Zucker – Mehr Power

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

30580 Dienstag, 02.02.27

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

Speiseplan Workshop

Zyklusgerecht essen

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

30584 Mittwoch, 18.11.26

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

PRÄVENTION

Innere Balance

Abendkurs

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Körper wieder bewusst wahrzunehmen und zu verstehen, warum Blockaden entstehen. Durch Körperwahrnehmung, Meditation und ätherische Öle werden Ihre Sinne angesprochen und Entspannung für Körper und Geist gefördert. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse, die Ihnen helfen, mehr innere Balance zu finden. Die vier Kurseinheiten bauen aufeinander auf und begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Getränk, Matte, eine Decke, warme, dicke Socken und ein kleines Kissen.

30605 Künzelsau Freitag, 02.10.26

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



© Pixabay

Kraftvoll in den Morgen

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Körper wieder bewusst wahrzunehmen und zu verstehen, warum Blockaden entstehen. Durch Körperwahrnehmung, Meditation und ätherische Öle werden Ihre Sinne angesprochen und Entspannung für Körper und Geist gefördert. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse, die Ihnen helfen, mehr innere Balance zu finden. Die vier Kurseinheiten bauen aufeinander auf und begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Getränk, Matte, eine Decke, warme, dicke Socken und ein kleines Kissen.

30606 Künzelsau Dienstag, 03.11.26

Dienstags, 8:45-10:15 Uhr, mit Nadine Fischer, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 55 €. Zzgl. Materialkosten 12 € zahlbar an die Kursleitung.

Information zu ONLINE-KURSEN:

Mit Mailadresse angemeldete Teilnehmer erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Zugangslink.



VORTRAGSREIHE HYPNOSE

Schmerz lass nach

Auf Schmerzen Einfluss nehmen, ganz ohne Medikation – wie soll das gehen?

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30607 Dörzbach Montag, 23.11.26
19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürger-
saal in Dörzbach, 12 €.

Abnehmen beginnt im Kopf

Kann Hypnose dabei unterstützen?
Vortrag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30608 Waldenburg Donnerstag, 12.11.26
18-20 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweck-
halle, Jugendraum, 12 €.

30609 Dörzbach Montag, 15.02.27
19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürger-
saal in Dörzbach, 12 €.

Selbst-Fürsorge durch Selbst-Hypnose

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30610 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26
19-21 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweckhal-
le, Jugendraum, 12 €.

Rauchfrei ins neue Jahr

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30611 Waldenburg Mittwoch, 09.12.26
18-20 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweck-
halle, Jugendraum, 12 €.

FIT DURCH WISSEN

Reiki – die universelle Lebensenergie

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30612 Waldenburg Donnerstag, 18.02.27
19-20 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweck-
halle, Jugendraum, 12 €.

Herzenssache Gesundheit

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30613 Krautheim Donnerstag, 08.10.26
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, Kraut-
heimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 12 €.

Gesund und fit durch den Tag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30614 Krautheim Donnerstag, 12.11.26
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, Kraut-
heimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 12 €.

Hashimoto-Thyreoiditis und Ernährung

Mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag

Informationen siehe Außenstelle/Website.

30615 Kupferzell Donnerstag, 26.11.26
18:30-20 Uhr, mit Lisa Eckstein, Johann-
Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei,
Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-
Halle, 12 €.

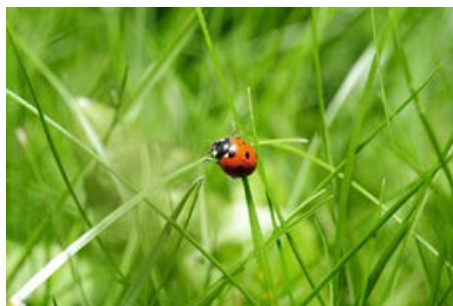
PRÄVENTION ONLINE

Glück beginnt im Kopf

**Die Formel für innere Zufriedenheit
und Wohlbefinden**

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

30618 Montag, 21.09.26
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem
eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.



© Pixabay

Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Gedanken den Körper beeinflussen

Unser Denken und unsere Emotionen beein-
flussen 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 und aktiv
unsere Gesundheit zu fördern.

30620 Montag, 09.11.26
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem
eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

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

30625 Montag, 02.11.26
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem
eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Mental stark dank Resilienz

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 Bedürf-
nisse einzustehen und dabei mental stark
und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen
es manche Menschen sich nicht unterkriegen
zu lassen und Herausforderungen souverän
zu meistern? Dieser Vortrag zeigt Ihnen die-
se Schutzfaktoren auf und wie es uns allen
möglich ist diese zu erlernen, zu stärken und
zu trainieren.

30630 Donnerstag, 24.09.26
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem
eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.

Erfolg beginnt im Kopf

**Mental stark, selbstmotiviert
und leistungsfähig**

Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir
tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg
wird dabei durch unsere innere Haltung ent-
scheidend mitbestimmt. Aber wie können wir
mutig und selbstbewusst durchs Leben ge-
hen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld
zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so
ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir
es gezielt aufbauen können. So gehen wir
unsere Herausforderungen selbstsicher, zu-
versichtlich und motiviert an. So können wir
auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir
es uns einerseits erlauben groß zu denken
und andererseits in den entscheidenden Mo-
menten dranbleiben und nicht aufgeben.

30635 Montag, 26.10.26
19-20:30 Uhr, mit Windisch, Steve, auf Ihrem
eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 9 €.



In der Welt zu Hause

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

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

Beratung und Einstufung

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

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

Kurswechsel

Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der richtige ist, so ist ein Wechsel nach dem ersten Kurstag möglich.

Bitte informieren Sie darüber die VHS-Geschäftsstelle. Dann werden nur die Gebühren für den ersten Kurstermin erhoben. Bei einer späteren Abmeldung wird die gesamte Gebühr fällig.

Kurse für spezielle Gruppen

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

Kursgebühr

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

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

Digitale Teilnahmen

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

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

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Grundstufe A1 (Elementare Sprachverwendung)

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

Grundstufe A2 (Elementare Sprachverwendung)

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

Mittelstufe B 1 (Selbstständige Sprachverwendung)

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

Mittelstufe B 2 (Selbstständige Sprachverwendung)

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

Aufbaustufe C 1 (Kompetente Sprachverwendung)

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

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

Kurstage	15	12	10	8	6
45 Min. = 1 UE	30	24	20	16	12
Teilnehmende	Gebühr				
mind. 10	€ 84	67	56	45	34
9	€ 90	72	60	48	36
8	€ 105	84	70	56	42
7	€ 120	96	80	64	48
6	€ 138	110	92	74	55
5	€ 166	132	110	88	66

*UE = Unterrichtseinheit

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



CHINESISCH

Chinesisch A1.1

Für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Aufbauend auf dem ersten Semester üben wir weiter die Grundlagen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Besonders trainieren wir einfache Dialoge für den Alltag und für Reisen. Kursbuch und Arbeitsheft: Lóng neu, Klett-Verlag

40201 Künzelsau Freitag, 25.09.26
Freitags, 17-18:30 Uhr, mit Mojun Wu, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

福

luck

© Peter Eggermann

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 Mittwoch, 30.09.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Maryna Pietushkova, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 120 €.

Deutsch A2

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

40421 Künzelsau Samstag, 10.10.26
Samstags, 9-10:30 Uhr, mit Andreas Lotz, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 120 €.

DEUTSCH MITTELSTUFE

Deutsch B1

Der Kurs ist für Personen mit Vorkenntnissen. Schrittweise erwerben Sie Kenntnisse der deutschen Sprache und Grammatik. Ge-

übt wird das Sprechen, Lesen und Schreiben. Lehrbuch: Schritte plus neu, Band 5, Hueber.

40433 Künzelsau Samstag, 10.10.26
Samstags, 10:45-12:15 Uhr, mit Andreas Lotz, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 120 €.



© Coloures-pic

Deutsch B2 Intensiv am Samstag

Voraussetzung: sehr gute B1-Kenntnisse

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

40465 Künzelsau Samstag, 10.10.26
Samstags, 9-13 Uhr, mit Hana Vasicek-Kraft, Hermann-Lenz-Haus, 16 Termine, 384 €. Ratenzahlung in drei Raten möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

INTEGRATIONSKURSE



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

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

Integrationskurs-Beratung:

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

Der allgemeine Integrationskurs

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

Der Alphabetisierungskurs

ist der Integrationskurs mit langsamer Progression und umfasst 1200 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 Deutschsprachförderung (DeuFöV)

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung wurde zu einem Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes und ist für Menschen mit Migrationshintergrund konzipiert. Sie wird vom BAMF gemäß § 45 a AufenthG. umgesetzt und baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf: In den Integrationskursen lernen Zugewanderte die deutsche Alltagssprache. In daran anschließenden berufsbezogenen Sprachkursen werden arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Berufssprachkurs B2

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



DTB B2, nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Die Kurse finden von Montag bis Freitag von 12.30 - 16.30 Uhr statt.

DEUTSCH AUFBAUSTUFE

Deutsch C1

Deutsch für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Personen mit sehr guten Deutschkenntnissen sowohl in Wort als auch in Schrift. Es geht darum, alles, was man liest oder hört, problemlos zu verstehen und feine Bedeutungsnuancen zu deuten und zu verwenden. Wir üben nicht nur Grammatik und Hören, sondern auch den entsprechenden Wortschatz. Individuelle Teilnehmerwünsche werden so weit wie möglich berücksichtigt.

40470 Künzelsau **Dienstag, 06.10.26**
Dienstags, 16:30-18 Uhr, mit Hana Vasicek-Kraft, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, 130 €. Kopierkosten nach Verbrauch extra.

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! A1.

40610 Künzelsau **Freitag, 02.10.26**
Freitags, 16-17:30 Uhr, mit Maryna Pietushkova, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch A2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist 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. Kurs- und Arbeitsbuch: Go For It! A2.

40620 Künzelsau **Freitag, 02.10.26**
Freitags, 17:45-19:15 Uhr, mit Maryna Pietushkova, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



© Image Source IS2

ENGLISCH MITTELSTUFE

Englisch B1

Wiederholung wichtiger Themen

Die lebensnahe Kommunikation steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Teilnehmer erweitern ihre Vorkenntnisse in realistischen Situationen aus dem alltäglichen Leben und vertiefen ihre Sprachkenntnisse. Lehrbuch: Hueber-Verlag, Go for it! B1. Falls Buch nicht vorhanden: 35 €. Bitte mitbringen: Lust am Englischsprechen, gute Laune, Humor.

40630 Künzelsau **Montag, 28.09.26**
Montags, 10:30-12 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch B1 Für Fortgeschrittene

Wiedereinsteiger sind hier richtig. In lockerer Atmosphäre geht es darum, das freie Sprechen, das Hör- und Leseverständnis, den Wortschatz und die Grammatik zu trainieren. Kurs- und Arbeitsbuch: At your leisure B1, Hueber Verlag.

40632 Künzelsau **Mittwoch, 30.09.2026**
Mittwochs, 10:30-12 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Englisch B1 Für Fortgeschrittene

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. Sie lernen Ihre Ideen, Meinungen und Ansichten zu aktuellen, interessanten Themen im Austausch mit anderen auszudrücken. Statt Lehrbuch: einzelne Ausgaben Spotlight Magazin, nach Absprache.

40636 Künzelsau **Donnerstag, 01.10.26**
Donnerstags, 9:45-11:15 Uhr, mit Gordana Kokot, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Ihre rechtzeitige Anmeldung hilft bei Kursen und Veranstaltungen mit Mindestteilnehmerzahlen.

Business English B1/B2 Online

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

40655 Künzelsau **Montag, 12.10.26**
Montags, 18:30-20 Uhr, mit Birgitta Götzelmann-Liebig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 10 Termine, 160 €.

Englisch B2/B2+

Let's talk English! / Conversation Course

Let's talk - der Konversationskurs! 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 Gesprächssituation und in Diskussionen. Themen aus Gesellschaft, Familie, Landeskunde, Politik interessieren uns genauso wie Häusliches. Bitte mitbringen: Gute Laune, Lust am Englischsprechen, Humor, Offenheit. Niveau ab B2 und höher. Materialien: Werden bekannt gegeben bzw. via E-Mail versendet. Unterschiedliche Quellen, vor allem Spotlight Magazin. Materialkosten ca. 10 €.

40661 Künzelsau **Montag, 28.09.26**
Montags, 9-10:30 Uhr, mit Sonja Reichert, Hermann-Lenz-Haus, 12 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. Materialkosten.

Technical English B1/B2

Für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen, die sich auf Englisch mit technischen Fragen auseinandersetzen müssen. Die technischen Themen werden individuell auf die Teilnehmer zugeschnitten, im Mittelpunkt steht die sprachliche Beherrschung der kommunikativen Situation (Arbeitsanweisung, Kundengespräch, Produktdesign, Fehlerbericht, Messgespräch usw.) Inklusive Kurzwiederholung Grammatik und technisches Grundwissen Englisch.

40680 Künzelsau **Montag, 11.01.27**
Montags, 18:30-20 Uhr, mit Birgitta Götzelmann-Liebig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 10 Termine, 160 €.



mann-Liebig, Onlinekurs der VHS Künzelsau
10 Termine, 160 €.

Cut and Chat

**Collagen gestalten auf Englisch
Kreativ sein und gleichzeitig ganz
entspannt Englisch sprechen**

Informationen siehe Außenstelle/Website.

21012 Niedernhall Freitag, 25.09.26
Freitags, 18:30-20:30 Uhr, mit Caroline Schumm, Bildungszentrum, VHS-Raum, Bau 2, 5 Termine, 69 €. Zzgl. Material von 7 €, zahlbar an die Kursleitung.

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE

Französisch A1.3

Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Personen, die Französisch lernen möchten und über erste Grundkenntnisse verfügen (aus Schule, Urlaub). Im Kurs werden weitere Grundkenntnisse der französischen Sprache vermittelt und in vielen kleinschrittigen Übungen vertieft. Lehrbuch: Voyages, neu, ab Lektion 5. (ISBN 978-3-12-529412-7)

40801 Künzelsau Freitag, 25.09.26
Freitags, 16:30-18 Uhr, mit Christine Wohleben, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.



© ThorstenSchmitt

Französisch A2.3

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Im Kurs werden Grundstrukturen und Wortschatz der französischen Sprache erweitert und vertieft, um sich in Frankreich in Alltagssituationen verständigen und über Themen wie Einkaufen, Hotel, Urlaub sprechen zu können. Lehrbuch: Voyages, neu A2, ab Lektion 5. (ISBN 978-3-12-529422-6)

40802 Künzelsau Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Christine Wohleben, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

Französisch A2-B1

Für Fortgeschrittene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

40810 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-Höhn, Mehrzweckhalle, Jugendraum 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zzgl. Materialkosten: 3 €.

FRANZÖSISCH MITTELSTUFE

Französisch B1

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

40825 Künzelsau Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 18-19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-Höhn, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger A1

Ohne Vorkenntnisse – Online

Teilnehmende lernen ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich darüber zu verständigen. Live aus Turin via Zoom. Kursleitung: Leone Alexander Battistella. Bitte mitbringen (Empfehlung: erst kurz vor Kursbeginn beschaffen): Nuovo Espresso Plus 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 1. ISBN: 978-8861828414

40903 vhs Heilbronn Montag, 21.09.26
Montags, 11-12:30 Uhr, mit vhs Heilbronn, auf dem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 13 Termine, 156 €. vhskoop.



© luciano mortula

Italienisch A2

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Vertiefung der Grundkenntnisse, damit Sie sich in einfachen Alltagssituationen verständigen, Informationen austauschen und über

vertraute Themen wie Familie, Einkaufen oder die nähere Umgebung sprechen können. Was Sie auf Niveau A2 lernen: einfache Sätze der Alltagssprache verstehen und bilden, sich vorstellen, nach persönlichen Details fragen. Die Fähigkeiten: Konversation, Hörverständnis und Schreiben werden gezielt trainiert. Lehrbuch: Informationen kommen von der Dozentin.

40905 Künzelsau Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Giovanna De Simone, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

NEUGRIECHISCH

Griechisch Für Anfänger, Erwachsene

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

41220 Künzelsau Dienstag, 06.10.26
Dienstags, 18-19:30 Uhr, mit Dimitrios Kampouridis, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, (5-7 Teilnehmer, Kleingruppe). Gebühr siehe Gebührentabelle.

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1.1

Für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Lernen Sie Portugiesisch für Anfänger – ideal für Reisen, Alltag und Einblicke in die brasilianische Kultur. Sie üben praktische Sätze und die Basisgrammatik und entdecken die Lebensart Brasiliens. Jetzt anmelden und Ihre ersten Schritte in der portugiesischen Sprache machen! Das Lehrwerk wird im Unterricht ausgewählt.

41802 Künzelsau Montag, 21.09.26
Montags, 18-19:30 Uhr, mit Carla Dionisio-Göbel, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

SCHWEDISCH

Schwedisch A1.1

Für Anfänger mit geringen Kenntnissen und Wiedereinsteiger Hybrid

Sie machen gerne Urlaub in Schweden oder möchten in Zukunft einmal einen schwedischen Krimi im Original lesen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die Grundlagen der schwedischen Sprache.



dischen Sprache. Mit praxisnahen Dialogen üben wir das Sprechen, lesen kurze Texte und beschäftigen uns mit der grundlegenden Grammatik. Lehrbuch: Javisst! aktuell, der Schwedisch-Kurs, A1+. Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD, Hueber, ab Lektion 5.

42021 Künzelsau Mittwoch, 30.09.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Eva Dorothee Meixner, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

SPANISCH

SPANISCH GRUNDSTUFE

Spanisch A1 Online

Für Einsteiger und Wiedereinsteiger

¡Nos vamos de vacaciones! ¡Vamos! Dieser Crashkurs richtet sich an alle, die mit Leichtigkeit und guter Laune Spanisch für den Urlaub lernen möchten. Hauptaugenmerk liegt auf der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Sie üben die richtige Aussprache und die wichtigsten Redewendungen für verschiedene Urlaubssituationen. Der Kurs findet online statt. Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor dem ersten Kurstermin.

42205 vhs-rastatt Dienstag, 12.01.27
Dienstags, 18-20 Uhr, mit vhs-rastatt, Kursleitung: Nuria Albiach Morales, auf dem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 4 Termine, 52 €. Ab 8 Teilnehmenden. vhskoop.



© nito

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 Vorsemester 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, 23.09.26
Mittwochs, 17-18:30 Uhr, mit Ilse Demuth, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

42231 Künzelsau Mittwoch, 04.11.26
Mittwochs, 17-18:30 Uhr, mit Ilse Demuth, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

SPANISCH MITTELSTUFE

Spanisch Konversation „Hablemos“ B1-B2

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

42260 Künzelsau Montag, 09.11.26
Montags, 18:15-19:45 Uhr, mit Alicia Friedrich-Polo, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle.

KOREANISCH

Koreanisch A1 Für Anfänger - Online

Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse der koreanischen Sprache. Bitte mitbringen (Empfehlung: erst kurz vor Kursbeginn beschaffen): Sogang Korean 1A (3rd Edition) Student's Book, ISBN: 979-1167481535

42610 vhs Heilbronn Montag, 21.09.26
Montags, 18-19:30 Uhr, mit vhs Heilbronn, Kursleitung: Susanne Cornitzius, auf dem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 12 Termine, 144 €. vhskoop.

VHS Online: Livestream – vhs.wissen live



Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Jeweils 19:30-21 Uhr auf Ihrem eigenen PC/ Tablet/Smartphone. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden. Freiwillige Gebühr: 5 /10 €. Nähere Information auf der Website.

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen
09002 Donnerstag, 17.09.26
Helene Bubrowski, Michaela Wiegel

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3
09003 Mittwoch, 23.09.26
Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen
09005 Mittwoch, 30.09.26
Dr. Heiner Schwarzberg

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?
09006 Montag, 05.10.26
Prof. Dr. Heribert Hofer

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis
09007 Dienstag, 06.10.26
Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Deutsch-jüdische und israelische Literatur – Ein Gespräch
09009 Montag, 12.10.26
Prof. Dr. Jakob Hensing, Michael Krüger

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?
09011 Dienstag, 13.10.26
Prof. Dr. Claus Daniel

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945
09013 Sonntag, 18.10.26
Dr. Susanne Heim

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji
09015 Sonntag, 25.10.26
Prof. Dr. Martin Zimmermann

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI
09017 Mittwoch, 28.10.26
Prof. Dr. Ute Schmid

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

09019 Montag, 02.11.26
Prof. Dr. Steffen Mau

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas
09021 Mittwoch, 04.11.26
Prof. Dr. Joachim Grzegor

Trump und die MAGA-Bewegung
09023 Sonntag, 08.11.26
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Franz Kafka und Prag
09024 Donnerstag, 19.11.26
Dr. Reiner Stach

Wie einfach kann ein lebendes System sein?
09025 Dienstag, 10.11.26
Prof. Dr. Petra Schwill

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe
09026 Dienstag, 24.11.26
Prof. Dr. Norbert Frei

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4
09027 Mittwoch, 25.11.26
Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit
09029 Sonntag, 29.11.26
Eva Ladipo

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest
09030 Mittwoch, 09.12.26
Prof. Dr. Frank Uekötter

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike
09031 Freitag, 04.12.26
Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek
09032 Donnerstag, 10.12.26
Dr. Mirjam Neumeister

Die Bischofskirche von Ostia
09033 Sonntag, 10.01.27
Prof. Dr. Sabine Feist

Schönheit der Astrophysik
09035 Mittwoch, 13.01.27
Prof. Dr. Andreas Müller

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht
09037 Mittwoch, 20.01.27
Prof. Dr. Dr. Claus Kreß



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.

KOMMUNIKATION / RHETORIK / TEAM

Level Up im Team Workshop

Professionelle Kommunikation für Auszubildende

Ein branchenübergreifender Workshop für interessierte Auszubildende aus Handwerk, Industrie, Dienstleistung, Verwaltung und Gesundheitsberufen. Der Übergang von der Schule in die Ausbildung bedeutet für viele junge Menschen einen großen Schritt. Neben fachlichen Anforderungen sind vor allem kommunikative Kompetenzen entscheidend für einen erfolgreichen Start ins Berufsleben. Dieser Workshop vermittelt Auszubildenden im ersten Ausbildungsjahr grundlegende Werkzeuge für eine professionelle Kommunikation im Team. Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit unterschiedlichen Führungsstilen umgehen, Erwartungen klären, Feedback geben und annehmen sowie Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv lösen können. Mit einem erlebnisorientierten Einstieg und praxisnahen Strategien. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für Notizen.

50020 Künzelsau Donnerstag, 22.10.26
9-15:45 Uhr, mit Susanne Smith-Hinz, Hermann-Lenz-Haus, 42 €.



© Pixabay

Rhetorik-Workshop Online

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Ein starker Auftritt entscheidet oft darüber, ob Ihre Botschaft ankommt und wie sie wirkt. Ob im Beruf, im Ehrenamt oder privat: Wer sicher spricht, klar argumentiert und authentisch wirkt, gewinnt Gehör, überzeugt andere und bleibt positiv in Erinnerung. In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, wie Sie Ihre Wirkung gezielt steigern, Argumente strukturiert aufbauen und souverän auf Einwände reagieren. Sie erleben, wie Körpersprache, Stimme und Ausdruck Ihre Botschaft verstärken – und wie Sie auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen und überzeugend bleiben.

50026 Donnerstag, 05.11.26
9-12 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 70 €.



© KI

Frauen übernehmen Führungsverantwortung Workshop

Dieses Seminar stärkt und unterstützt Frauen in ihrer Führungsrolle und hilft ihnen, authentisch und selbstbewusst aufzutreten. Der Workshop ist so strukturiert, dass die Teilnehmerinnen ihre Führungsfähigkeiten praktisch anwenden und reflektieren können. Durch konkrete Übungen und den Transfer in den beruflichen Alltag entsteht nachhaltiges

Lernen. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre eigenen Werte in Bezug auf ihre Führungsentscheidungen und die Entwicklung einer wertebasierten Kultur im Team. Das Seminar richtet sich speziell an Frauen in Führungspositionen oder an solche, die Führungsverantwortung übernehmen möchten. Es bietet einen praxisorientierten Ansatz, um Soft Skills zu stärken, effektive Führungsprinzipien zu erlernen und Kommunikationsmodelle wie die Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Alltag erfolgreich einzusetzen. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für Notizen.

50029 Künzelsau Freitag, 20.11.26
Freitag, 9-15:45 Uhr, mit Susanne Smith-Hinz, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 84 €.

Power-Argumentation Online

Klar argumentieren – souverän überzeugen

Sie haben eine Meinung – aber manchmal fehlen die Worte? Sie wollen sich klarer ausdrücken – aber geraten in Diskussionen unter Druck? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! In vielen beruflichen und privaten Situationen kommt es darauf an, standfest, verständlich und souverän zu argumentieren. Doch gute Argumente allein reichen oft nicht. Es braucht Struktur, Wirkung und die richtige Haltung.

50032 Montag, 23.11.26
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 70 €.

PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen Online

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit,



Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben.

50038 **Mittwoch, 02.12.26**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 70 €.

BERUFLICH ÜBERZEUGEN UND NEU STARTEN

Du bist die Marke – so überzeugst du im deutschen Arbeitsmarkt

Online-Workshop zu Bewerbung, Anschreiben, Lebenslauf und Vorstellungsgespräch

Du schreibst Bewerbungen, aber bekommst Absagen oder keine Antwort? Oft liegt es nicht an deiner Qualifikation, sondern daran, wie du dich präsentierst. In diesem dreiteiligen Online-Workshop lernst du, dich strategisch und überzeugend zu positionieren. Teil 1: Lebenslauf – klar, relevant, ATS-tauglich. Teil 2: Anschreiben – deine Stärken erkennen, wie ein Recruiter denken, mit KI gezielt arbeiten. Teil 3: Vorstellungsgespräch – professionell auftreten, souverän antworten, im Kopf bleiben. Zielgruppe: internationale Fachkräfte, Absolventen, Berufstätige und Wiedereinsteiger. Ziel: Einladungen statt Absagen – weil du als echte Lösung wahrgenommen wirst!

50048 vhs Crailsheim **Samstag, 10.10.26**
Samstags, 11-14 Uhr, mit vhs Crailsheim, Kursleitung: Maria Friesen, auf dem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 74564, Crailsheim, 3 Termine, 98 €.

Beruflich neu starten – sicher, klug und selbstbewusst Online

Du willst beruflich neu durchstarten – doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Du fragst dich, wie du im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten kannst – ohne dich zu verstellen? Hier erhältst du praxisnahe Impulse, wie du deinen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angeht. Du lernst, deine Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und dich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

50050 **Mittwoch, 04.11.26**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf dem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 70 €.

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

Nebenberuflich selbständig

Von der Idee zur Umsetzung – Online

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

50052 **Freitag, 27.11.26**
18:30-21:30 Uhr, mit Matthias Dahms, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 70 €.

IN DER EIGENEN KRAFT BLEIBEN

Inspirationstag: Stunden der Sammlung – in der Natur

Damit deine Seele zu dir sprechen kann

Kennen Sie das? Bis zum Monatsende muss ein neues Konzept stehen, die Steuererklärung gemacht sein, weitere Termine sind einzuhalten, Sie kommen hier einer Bitte nach und können dort nicht nein sagen ... So machen Sie sich an die Arbeit, denken angestrengt nach, sind aktiv, vergessen was links und rechts ist und merken kaum, wie viel Ihr Ehrgeiz schafft, nämlich vor allem Sie selbst. Doch wann hat Ihre Seele zum letzten Mal zu Ihnen gesprochen? Was war es, das sie Ihnen Wesentliches zu sagen hatte? Wesentlich ist, was zu Ihrem Wesen passt. Es ist Ihr Eigen-Sinn, der Sie einmalig macht und unverstellt, die Welt bereichernd, zum Ausdruck kommen will. Die Seele hat ihre eigene Sprache und verträgt keinen Tunnelblick. Sie sucht Leichtigkeit, Weite, Natürlichkeit und lässt sich durch Stille, Muße, Beschaulichkeit und Naturerfahrung fördern. Draußen können unsere Gedanken zur Ruhe kommen, unsere Sinne erwachen und sich uns durch wertschätzende Wahrnehmung und intuitives Tun neue Perspektiven eröffnen. Wir wandern an diesem Tag etwa 8-10 km. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Sitzunterlage, Schreibzeug, Vesper.

50539 Künzelsau **Freitag, 17.10.26**
9:30-16:30 Uhr, mit Beate Leidig, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, 76 €.

Den eigenen Akku im Alltag aufladen

Die täglichen Anforderungen in Beruf und Alltag nehmen zu und die Zahl der Burnout-

Erkrankten steigt in alarmierende Höhen. Daher ist es wichtig, bereits präventiv die ersten Alarmsignale einer Erschöpfung zu erkennen und einen persönlichen Energie-Akku aufzubauen. Auf diesen kann in stressigen Zeiten zurückgegriffen werden. Die Teilnehmenden lernen negative, belastende Sichtweisen aufzubrechen und Prioritäten im Alltag zu setzen. Außerdem werden die eigenen Stressoren, Werte und Ressourcen identifiziert und Wege aufgezeigt, um gestärkt durch den Alltag zu gehen.

50540 Künzelsau **Freitag, 13.11.26**
9:30-16:30 Uhr, mit Beate Leidig, Hermann-Lenz-Haus, 76 €.

The Power of No – Workshop

Selbstbewusst Grenzen setzen und Burnout vermeiden

Dieser Workshop hilft den Teilnehmern, das „Nein-sagen“ als wichtiges Instrument zur Selbstfürsorge zu verstehen und in ihren Alltag zu integrieren. Oftmals haben wir Angst, Grenzen zu setzen, weil wir andere nicht enttäuschen wollen oder die Harmonie wahren möchten. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen, „Nein“ zu sagen, ohne Schuldgefühle oder Angst vor Ablehnung, Ihre Bedürfnisse selbstbewusst und klar zu kommunizieren und Stress, Überforderung und Burnout zu vermeiden. Das Seminar kombiniert theoretischen Input, praktische Übungen zur Selbstreflexion und Rollenspiele, um den Teilnehmern zu ermöglichen, das Nein-Sagen sicher und freundlich in verschiedenen Lebenssituationen anzuwenden. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für Notizen.

50041 **Freitag, 15.01.27**
9-15:45 Uhr, mit Susanne Smith-Hinz, Hermann-Lenz-Haus, 42 €.



© Pixabay



Angebot an Firmen

Haben Sie in Ihrer Firma ein spezielles Schulungsinteresse? Sind Sie an Schulungen interessiert, die genau auf die Bedürfnisse Ihrer Firma ausgerichtet sind? Benötigen Sie für interne Schulungen einen professionell eingerichteten Schulungsraum? Sprechen Sie mit uns!
Tel. 07940 9219-0 oder info@vhskuen.de.

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, 01.10.26
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, 08.10.26
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 er-

fassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

50014 Donnerstag, 22.10.26
19-21:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis Online

Lernen kann so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

50015 Samstag, 31.10.26
9-16:30 Uhr, mit Helmut Lange, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 60 €. Mit weiteren VHS.

PC / OFFICE

PC-Einsteigerkurs 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, 20.10.26
Dienstag, 20.10.26 18-21 Uhr, Donnerstag, 22.10.26 18-21 Uhr, Dienstag, 27.10.26 18-21 Uhr, Donnerstag, 29.10.26 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.



© VHS

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 mitbringen: USB-Stick.

50102 Künzelsau Dienstag, 22.09.26
Dienstag, 22.09.26 9-12 Uhr, Donnerstag, 24.09.26 9-12 Uhr, Dienstag, 29.09.26 9-12 Uhr, Donnerstag, 01.10.26 9-12 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.

Office-Kurs

Für Einsteiger mit Grundkenntnissen

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

50104 Künzelsau Dienstag, 06.10.26
Dienstag, 06.10.26, Donnerstag, 08.10.26, Dienstag, 13.10.26, Donnerstag, 15.10.26, jeweils 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 150 €.



Excel kompakt – Grundlagen

Einführung in die Tabellenkalkulation

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

50112 Künzelsau Dienstag, 03.11.26
Dienstag, 03.11.26, Donnerstag, 05.11.26, jeweils 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 80 €.

Excel kompakt – Aufbau

Aufbaukurs Tabellenkalkulation

Dieser Kurs setzt Anfangskenntnisse in EXCEL voraus, wie sie im Grundkurs vermittelt wurden. Inhalte: Namen für Zellen und Zellbereiche verwenden, Zellformatvorlagen, Diagramme erstellen, EXCEL-Vorlagen.

50113 Künzelsau Dienstag, 10.11.26
Dienstag, 10.11.26, Donnerstag, 12.11.26, jeweils 18-21 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 80 €.

COPILOT

MS Outlook und MS Copilot (Chat)

KI gestützte Bürokommunikation in MS 365 Online

Optimierung von Arbeitsabläufen: In Kombination mit MS Copilot (Chat) erweitert sich die Anwendung um KI-gestützte Unterstützung bei E-Mail-Kommunikation, Terminplanung und Aufgabenorganisation. Textentwürfe, Zusammenfassungen und Strukturvorschläge lassen sich direkt im Arbeitskontext erzeugen. Dadurch entstehen klarere Kommunikationsprozesse und eine spürbare Entlastung bei täglich wiederkehrenden Tätigkeiten.

50150 Mittwoch, 23.09.26
Mittwoch, 23.09.26 10:30-12 Uhr, mit Thorsten H. Bradt, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 19 €. vhsQuickSteps.

MS Word und MS Copilot Online

KI gestützte Dokumentenerstellung

Topaktuelle Möglichkeiten: In Kombination mit MS Copilot erweitert sich Word um KI-gestützte Funktionen zur Erstellung, Überarbeitung und Strukturierung von Texten. Entwürfe, Zusammenfassungen und Überarbeitungen lassen sich direkt im Dokument erzeugen und weiterentwickeln. Dadurch wird die Arbeit mit Texten effizienter, konsistenter und übersichtlicher. Der Mehrwert liegt in Zeitersparnis, klarer Struktur und ver-

besserer Textqualität. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse oder mit Basiskenntnissen.

50152 Dienstag, 19.01.27
Dienstag, 19.01.27 10:30-12 Uhr, mit Thorsten H. Bradt, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 19 €. vhsQuickSteps.

MS Excel und MS Copilot Online

KI gestützte Datenanalyse und -visualisierung

In Kombination mit MS Copilot erweitert sich Excel um KI-gestützte Funktionen zur Analyse, Strukturierung und Auswertung von Daten. Formeln, Berechnungen und Auswertungen lassen sich in natürlicher Sprache anstoßen und direkt im Tabellenkontext umsetzen. Behandelt werden praxisnahe Anwendungsszenarien aus dem Arbeitsalltag: das Erstellen und Verstehen von Formeln, das Analysieren größerer Datenmengen, das Hervorheben relevanter Informationen sowie die visuelle Aufbereitung von Ergebnissen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

50154 Donnerstag, 21.01.27
Donnerstag, 21.01.27 10:30-12 Uhr, mit Thorsten H. Bradt, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 19 €. vhsQuickSteps.

KI

Programmierung von Embedded Hardware in Python mithilfe von KI-Systemen

Programmieren ohne Vorkenntnisse - mit Hilfe von KI. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie man mit Unterstützung künstlicher Intelligenz einfache Steuerungs- und Regelungsabläufe für Geräte entwickelt, die uns im Alltag ständig begegnen: zum Beispiel Waschmaschinen, Heizungen, smarte Lampen oder kleine Überwachungssysteme. Das Besondere: Sie brauchen keinerlei Programmierkenntnisse. Wir nutzen KI-Tools, die den benötigten Code automatisch erzeugen. Ihre Aufgabe ist es vor allem, der KI klar mitzuteilen, was das Programm tun soll - und genau das lernen wir Schritt für Schritt. Sie erleben eine neue Art des Programmierens: Durch verständliche Anweisungen an die KI entsteht funktionierende Software, ohne dass Sie selbst komplizierte Befehle schreiben müssen. Wir zeigen Ihnen, wie diese moderne Arbeitsweise funktioniert, welche Möglichkeiten sie eröffnet und wie Sie eigene kleine Projekte umsetzen können. Wir lernen hier nicht das klassische Programmieren - wir lernen, wie man KI gezielt einsetzt, um technische Aufgaben zu lösen. Bitte mitbringen: eigene Lap-

tops, bevorzugt mit Windows Betriebssystem (Adminrechte!) und USB-Schnittstellen.

50328 Künzelsau Dienstag, 17.11.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Prof. Dr. Ing. Ralph Wystup, Hermann-Lenz-Haus, 5 Termine, 80 €. Zzgl. Kosten von ca. 25 Euro (ESP32 und Derivate. Zusätzlich Steckbrett mit Leitungen.) Zahlbar an die Kursleitung.

Regionale Fortbildung: Künstliche Intelligenz in der Kursvorbereitung

Praktische Unterstützung für Dozierende

Künstliche Intelligenz eröffnet vielfältige Möglichkeiten die Vorbereitung von Kursen zu erleichtern. In dieser Fortbildung erhalten Dozierende einen praxisnahen Einblick in den sinnvollen Einsatz von KI für die Kursvorbereitung und -planung. Anhand konkreter Beispiele und eigener Erprobung lernen die Teilnehmenden ausgewählte Werkzeuge kennen und reflektieren, wie diese die eigene Lehrpraxis sinnvoll unterstützen können. Neben den praktischen Einsatzmöglichkeiten werden auch die Grenzen der Nutzung thematisiert. Das Ziel besteht darin, KI in der eigenen Lehrpraxis reflektiert und alltagstauglich einzusetzen. Inhalte: Geeignete KI-Tools für die Kursvorbereitung kennenlernen; Kurse und Unterrichtseinheiten mit KI planen und strukturieren; Materialien und Aufgaben mit KI entwickeln; Eigene Fragestellungen aus der Lehrpraxis mit KI erproben. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet. Ein eigener Laptop sowie eine eigene E-Mail-Adresse werden für die Nutzung der KI-Tools benötigt. Bitte mitbringen: eigene Laptops (wenn möglich).

50616 Künzelsau Mittwoch, 21.10.26
9:30-16:30 Uhr, mit Thorben Heinrichs, Daniela Albaner, Hermann-Lenz-Haus, 30 € für VHS-Kursleitende, 60 € für Externe.

KI-Werkstatt – Alltag Online

Nach diesem Abend erledigen Sie 3 Aufgaben in 15 Minuten, die heute 2 Stunden dauern

In dieser KI-Werkstatt erleben Sie live, wie Sie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigen. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Sie bringen eine Aufgabe mit, die Sie nervt - und nehmen eine Lösung mit nach Hause. Dieser Kurs zeigt, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert. LERNZIELE: 3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schneller erledigen; Sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool; Erkennen, wo KI hilft - und wo nicht.



Arbeit und Beruf

50314 Künzelsau Montag, 21.09.26
17:30-20 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

KI-Werkstatt – Sicherheit Online

Nach diesem Abend kennen Sie 9 von 10 Betrugsversuchen – mit einem 5-Schritte-Check

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher – aber auch erkennbarer, wenn man weiß, wie. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen – und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit. LERNZIELE: 5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden; Deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen; Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten.

50316 Künzelsau Montag, 05.10.26
17:30-20 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

KI-Werkstatt – Ehrenamt Online

Protokoll, Einladung, Social Media – nach diesem Abend schafft Ihr Verein mehr mit weniger Aufwand

Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereins-Website oder den Social-Media-Auftritt? KI kann Ihnen dabei helfen – nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. LERNZIELE: Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen; Social-Media-Posts für den Verein generieren; Datenschutz im Vereinskontext beachten.

50318 Künzelsau Montag, 19.10.26
17:30-20 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

KI-Werkstatt – Gesundheit

Nach diesem Abend verstehen Sie Ihren Arztbrief und Ihren Beipackzettel in 2 Minuten – Online

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen – ohne selbst Arzt zu sein. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt – aber sie macht Sie mündiger. LERNZIELE: Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen; Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen; Symptom-Tagebuch mit KI führen; Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

50320 Künzelsau Montag, 16.11.26
17:30-20 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

KI-Werkstatt – Kreativ Online

Nach diesem Abend gestalten Sie Grußkarten, Fotobücher und Texte, die begeistern

KI kann mehr als Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. LERNZIELE: Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI); Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen; Fotos bearbeiten und Collagen erstellen; Geschenkideen mit KI entwickeln

50322 Künzelsau Montag, 30.11.26
17:30-20 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

KI-Werkstatt – Souverän Online

Nach diesem Abend wissen Sie, was KI darf, was sie nicht darf – und was Sie selbst entscheiden

Sie haben KI schon ausprobiert – aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristendeutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten. LERNZIELE: AI Act: Was gilt ab 2026 für Sie persönlich?; Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt?; Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben?; Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

50324 Künzelsau Montag, 18.01.27
17:30-20 Uhr, mit Arno Schimmelpfennig, auf Ihrem eigenen PC, Laptop oder Tablet, 30 €. Mit weiteren Volkshochschulen.

SMARTPHONE

Sicher mit Smartphones kommunizieren und ins Internet gehen

Besitzer von Android und Apple Smartphones sind gleichermaßen willkommen. Inhalte: Einstellungen: WLAN-Verbindung, Anzeige, Speicher; Apps: installieren und entfernen, Bedeutung von Apple ID und Google-Playstore; Wichtige Apps: WhatsApp, Mail, Bilder speichern und verwalten, Kontakte; Sicherheit: Standort, Notfall, Navigation, Browser fürs Internet, Einkaufen im Internet.

50100 Künzelsau Dienstag, 29.09.26
Dienstag, 29.09.26, Donnerstag, 01.10.26, jeweils 14-16:15 Uhr, mit Werner Gussmann, Hermann-Lenz-Haus, 2 Termine, 80 €.

XPERT BUSINESS

Live-Unterricht – Online

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Infos unter: (<http://www.xpert-business.eu/kurs-uebersicht.html>). Jeweils dienstags und donnerstags oder montags und mittwochs 18.30-20.30 Uhr, mit XPERT Business Team, auf eigenem PC, Laptop oder Tablet. Preise inkl. Schulungsmaterial. Start der Einschreibungen: 23.09.2026; Techniktests vom: 26.10.2026 – 30.10.2026, 08:30 – 20:30 Uhr.



© www.xpert-business-lernnetz.de

Finanzbuchführung 1

50250 Dienstag, 03.11.26
24 Termine, 360 €.

Finanzbuchführung 2

50251 Montag, 02.11.26
22 Termine, 360 €.

Finanzbuchführung mit Datev

50254 Dienstag, 03.11.26
24 Termine, 360 €.

Lohn und Gehalt 2

50255 Montag, 02.11.26
22 Termine, 360 €.

Lohn und Gehalt mit Datev

50256 Dienstag, 03.11.26
16 Termine, 288 €.

Einnahmen-Überschussrechnung

50257 Montag, 02.11.26
11 Termine, 198 €.



Kosten- und Leistungsrechnung

50258 Montag, 02.11.26
20 Termine, 360 €.

Bilanzierung

50260 Dienstag, 03.11.26
20 Termine, 360 €.

Controlling

50261 Montag, 02.11.26
20 Termine, 360 €.

Betriebliche Steuerpraxis

50262 Montag, 02.11.26
22 Termine, 360 €.

Personalwirtschaft

50263 Montag, 02.11.26
20 Termine, 360 €.

Finanzwirtschaft – mit Xpert Business-Zertifikat

50264 Dienstag, 03.11.26
20 Termine, 360 €.



© www.art-efact.de

SOCIAL MEDIA

Social Media Marketing mit Instagram Online

Erfolgskonzepte und -strategien im Business – für mehr Reichweite

Instagram zählt zu den weltweit meistgenutzten sozialen Netzwerken und ist konsequent auf visuelle Inhalte wie Fotos und Videos ausgerichtet. Dadurch eignet sich die Plattform in besonderem Maße für aufmerksamkeitsstarkes Social Media Marketing (SMM). Für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt Instagram eine vergleichsweise ressourcenschonende Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar, mit der Reichweite, Markenpräsenz und Kundenbindung systematisch aufgebaut werden können. Der nachhaltige Erfolg eines Instagram-Auftritts basiert nicht auf Einzelmaßnahmen, sondern auf einer klaren Strategie. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse oder mit Basiskenntnissen.

50300 Dienstag, 22.09.26
Dienstag, 22.09.26 10:30-12 Uhr, mit Thorsten H. Bradt, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 19 €. vhsQuickSteps.

Stop the Scroll – Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit

Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können – Online

Der sogenannte Hook bezeichnet eine bewusst gestaltete Eröffnung – etwa in Form einer Aussage, Frage oder Zuspitzung –, die darauf abzielt, Aufmerksamkeit innerhalb weniger Sekunden zu fokussieren. Der Ansatz findet Anwendung in Werbung, Vertrieb, Öffentlichkeitsarbeit sowie digitaler Kommunikation. Der Hook ist ein zentrales Element wirksamer Kommunikation, da er darüber entscheidet, ob Inhalte in aufmerksamkeitsintensiven Umfeldern überhaupt wahrgenommen werden.

50302 Mittwoch, 21.10.26
Mittwoch, 21.10.26 10:30-12 Uhr, mit Thors-

ten H. Bradt VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 19 €. vhsQuickSteps.

Virale Reels – Konzepte, Dramaturgie und Reichweite Online

Storytelling, Hook Strategien und algorithmusgerechter Kurzvideo Content für Instagram

Instagram Reels zählen zu den wirkungsvollsten Formaten für Reichweite, Sichtbarkeit und Interaktion auf Instagram. Entscheidend für viralen Erfolg ist ein klares inhaltliches Konzept und eine durchdachte Dramaturgie. Erfolgreiche Reels greifen die Erwartungen der Zielgruppe auf, erzeugen innerhalb der ersten Sekunden einen klaren Hook und führen die Zuschauenden strukturiert durch eine kurze, in sich geschlossene Geschichte. Dabei verbinden sich Emotion, Mehrwert und visuelle Klarheit zu einem Format, das zum Weiterschauen, Teilen und Speichern motiviert.

50304 Donnerstag, 22.10.26
Donnerstag, 22.10.26 10:30-12 Uhr, mit Thorsten H. Bradt VhsQuickstep-Dozent, auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone, 19 €. vhsQuickSteps.

NATUR- UND LANDSCHAFTSPFLEGE

Baumschnittkurs

Theorie und Praxis kompakt vermittelt

Informationen siehe Außenstelle/Website.

57035 Kupferzell Samstag, 20.02.27
10-13 Uhr, mit Günter Wolf, Ulrichsberg, Baumgrundstück, 15 €.



© Günter Wolf

Kennen Sie unseren Newsletter?

Alle aktuellen Informationen und Angebote in monatlicher Übersicht erhältlich: www.vhs-kuen.de/newsletter



GRAFIK

Kreatives Design mit Affinity von Canva

Layout, Bildbearbeitung und Illustration

Sie möchten ansprechende Designs erstellen, ohne sich an teure Software-Abos zu binden? In diesem kompakten Grundlagenkurs lernen Sie die drei Affinity-Programme von Canva kennen – Layout, Pixel und Vektor – eine leistungsstarke und vor allem kostenfreie Alternative zu Adobe. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der praktischen Gestaltung von Layouts: Flyer, Plakate, Visitenkarten und mehr. Zusätzlich bekommen Sie erste Einblicke in die Bildbearbeitung und -optimierung sowie in die Illustration, zum Beispiel für ein eigenes Logo oder individuelle Grafikelemente. Für alle, die Lust auf Gestaltung haben und kreativ werden möchten – egal ob Einsteiger, Selbstständige, Firmen-Mitarbeiter oder im Verein Aktive. Nach drei Abenden haben Sie einen Überblick und können eigene Projekte umsetzen. Die Dozentin ist Inhaberin von ArteFACT Grafik | Fotografie | Training. Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Affinity-Installation (https://www.affinity-studio/de_de/download).

50298 Künzelsau Montag, 18.01.27
Montags, 18-21 Uhr, mit Simone V. Weis-Heigold, Hermann-Lenz-Haus, 3 Termine, 96 €.



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. Die Babys dürfen sich nackt bewegen und so ganz neue Bewegungserfahrungen machen. In festen Gruppen treffen sich einmal pro Woche max. 8 Mütter/Väter mit ihren Babys. Dort haben Sie die Möglichkeit, abseits von Störungen durch den „Alltag“ beim intensiven Spiel mit den Kindern, deren Entwicklung gemeinsam zu erleben, ihre Neugier und ihren Bewegungsdrang zu unterstützen und ihnen erste Kontakte mit Gleichaltrigen zu ermöglichen. Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt und gefördert. Der Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander ist möglich. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch oder eine Decke, evtl. Wickelunterlage, Windeln, Nahrung für die Kinder, Trinken für den Elternteil.

Geburtsmonate:

Juli, August, September 2026

81051 Künzelsau Dienstag, 13.10.26

Dienstags, 9-10:30 Uhr, mit Tanja Preisendanz, Hermann-Lenz-Haus, 15 Termine, 177 €.

Geburtsmonate: Oktober, November, Dezember 2025 und Januar 2026

81052 Künzelsau Dienstag, 22.09.26

Dienstags, 10:45-12:15 Uhr, mit Tanja Preisendanz, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 118 €.

Musikgarten

Für Kinder von 8 Monaten bis 3 Jahren

Gemeinsames Musizieren ist für ein Kind Nahrung für Körper, Geist und Seele. Durch Lieder, Sprechverse, Kniereiter und musikalische Spiele können die Kinder die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und

Freude daran entwickeln. Forschungen bestätigen den positiven Einfluss des Musizierens auf die ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Je früher das Kind an Musik herangeführt wird, desto nachhaltiger wird es gelingen, die natürlich musikalische Veranlagung zu wecken und zu entfalten. Langzeitstudien bestätigen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. In der Musikgartenstunde ist bequeme Kleidung von Vorteil. Bitte mitbringen: Rutschsocken. *Benötigtes Instrumentenpaket für 18 € wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.*

82054 Künzelsau Donnerstag, 24.09.26

Donnerstags, 9-9:45 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 49 €

82055 Künzelsau Donnerstag, 24.09.26

Donnerstags, 9:50-10:35 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 49 €.

82056 Künzelsau Donnerstag, 14.01.27

Donnerstags, 9-9:45 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 28 €.

82057 Künzelsau Donnerstag, 14.01.27

Donnerstags, 9:50-10:35 Uhr, mit Carmen Koch-Pittroff, Hermann-Lenz-Haus, 4 Termine, 28 €.

Das Gefühlswunderland

Lesung Kinderbuch

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82040 Kupferzell Freitag, 27.11.26

15-16 Uhr, mit Nicole Bort, Bücherei Kupferzell, Spende für Bildungsarbeit erbeten. Mit der Bücherei Kupferzell.



© Nicole Bort

WALDORFKINDERGARTEN

Eltern-Kind-Gruppe

Offenes Angebot für Eltern mit Kindern zwischen 6 Monaten und 3 Jahren, jeweils montags oder dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr. Im Freispiel können die Kinder ihre Beweglichkeit und die Beschaffenheit der Dinge entdecken und mit allen Sinnen ihre Umgebung erkunden. Währenddessen schaffen die Erwachsenen durch eigene Tätigkeiten (einfache Handarbeiten) eine anregende Atmosphäre. Schnupperbesuche sind / der Einstieg während des Jahres ist möglich. Leitung und Anmeldung: Josephine Peinel, Ganzheitliche prä- und postpartale Coachin, Tel. 01628027102. *Waldorfkindergarten Morsbach, Kurze Gasse 11, 26 €/Monat.*

Betreute Spielgruppe

Für 1- bis 3-Jährige

An drei Vormittagen in der Woche (Mi. bis Fr.) werden Kinder im Alter zwischen einem Jahr und drei Jahren betreut. Die Kinder können in einer liebevoll gestalteten Umgebung erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln. Ein gleichbleibender Rhythmus im Tagesab-



lauf gibt den Kindern entwicklungsfördernde Kraft, Sicherheit und Vertrauen. Für die Eltern ist ein zeitlicher Freiraum geschaffen. Bitte mitbringen: Hausschuhe, Kleidung für den Garten, Wickelutensilien, Wechselkleidung. Leitung und Anmeldung: Manuela Egner, staatl. anerkannte Erzieherin, Sozialfachwirtin, Tel. 0151 15571753. *Waldorfkindergarten Morsbach, Kurze Gasse 11, 166 €/Monat plus Essenskosten.*

WISSEN

Chefrundgang durchs Rathaus

Für Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

81098 Muldingen Dienstag, 27.10.26
9:30-11:30 Uhr, mit Bürgermeister Sören Döf-
finger, Rathaus Muldingen. Gebührenfrei, bit-
te trotzdem anmelden.

Auf den Spuren der Elektrizität

Für Kinder von 7-10 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

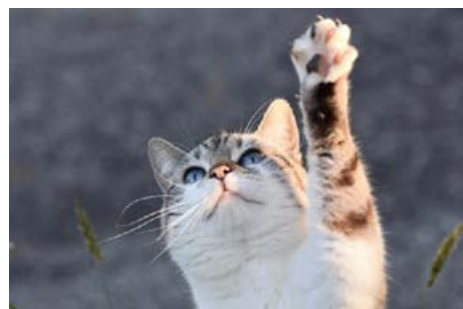
81107 Schöntal Freitag, 09.10.26
15-18 Uhr, mit Lea Schmierer, Dorfge-
meinschaftshaus Biringen, 19 €.

KREATIVITÄT

Tiere im Freien zeichnen und malen

Die Kunstschule Harmonie lädt in den Schul-
ferien zu einem Zeichen- und Malkurs auf
dem Erlebnisbauernhof Renz ein. Jugendliche
und Erwachsene sind herzlich willkommen.
Wir beobachten Bauernhoftiere in ihrer
natürlichen Umgebung und lernen, sie im
Freien und in Bewegung zu zeichnen und zu
malen. Bitte eigene Mal- und Zeichenuten-
silien mitbringen. Falls dies nicht möglich
ist, bitte vorab mit dem Veranstalter Kontakt
aufnehmen. Ein kleines Vesper und Getränke
bitte selbst mitbringen oder sie können vor
Ort erworben werden.

82072 Künzelsau Dienstag, 27.10.26
Dienstag, 27.10.26 9-13 Uhr, mit Bärbel Renz,
Tamara Siebert, Reisachshof bei Braunsbach,
Festscheune, 30 €.



© Pixabay

Töpfern für Kinder

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82080 Niedernhall Donnerstag, 29.10.26
Donnerstag, 05.11.26, Freitag, 06.11.26,
Freitag, 13.11.26, jeweils 14:30-16:45 Uhr,
mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule (Zu-
gang Innenhof hinten neben der Stadthalle),
3 Termine, 45 €. Zzgl. Materialkosten von
3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an
die Kursleiterin.

Wir malen einen Tukan in Öl

Kreativer Malkurs für Kinder

In diesem kreativen Workshop malen Kinder
einen bunten Tukan. Schritt für Schritt lernen
sie einfache Maltechniken und entdecken
ihre Kreativität. Alle Materialien werden ge-
stellt. Am Ende nimmt jedes Kind sein eige-
nes Bild mit nach Hause. Bitte mitbringen:
alte Kleidung oder eine Malschürze

82084 Künzelsau Samstag, 14.11.26
13-15 Uhr, mit Arilene Izabelly Sali, Hermann-
Lenz-Haus, 15 €. Zzgl. Materialkosten von 8 €,
zahlbar an Dozentin.



© Arilene Izabelly Sali

Mit Kreide auf Leinwand

Malen für Kinder von 6 - 12 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

82086 Krautheim Samstag, 23.01.27
15:30-17:30 Uhr, mit Martina Maria Tür, Mu-
sikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 20
€. Zzgl. Materialkosten von 20 €, zahlbar an
die Kursleitung.

ENTSPANNUNG / BEWEGUNG

Yoga für Kinder -

Von 4-6 Jahren

Kinder lieben Bewegung. Beim Kinder-Yoga
lernen Kinder spielerisch und mit Spaß ver-
schiedene Yoga-Übungen. Yoga fördert die
Beweglichkeit, die Muskelentwicklung und
die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder ge-
winnen mehr Selbstvertrauen und kommen
zur Ruhe. Bitte mitbringen: Matte, bequeme
Kleidung, warme Socken.

83010 Künzelsau Montag, 21.09.26

Montags, 15-15:45 Uhr, mit Angelika Badt,
Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 38 €.

83011 Künzelsau Montag, 16.11.26

Montags, 15-15:45 Uhr, mit Angelika Badt,
Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 38 €.

83012 Künzelsau Montag, 21.09.26

Montags, 15:50-16:35 Uhr, mit Angelika Badt,
Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 38 €.

83013 Künzelsau Montag, 16.11.26

Montags, 15:50-16:35 Uhr, mit Angelika Badt,
Hermann-Lenz-Haus, 7 Termine, 38 €.

83014 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26

Donnerstags, 15-15:45 Uhr, mit Angelika
Badt, Franz-Gehweiler-Haus, 10 Termine, 55 €.

83015 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26

Donnerstags, 16-16:45 Uhr, mit Angelika
Badt, Franz-Gehweiler-Haus, 10 Termine, 55 €.

Yoga für Eltern und Kinder

Von 5-9 Jahren

**Gemeinsame Zeit - Bewegung - Ent-
spannung**

Dieser Kurs bietet Eltern und Kindern die
Möglichkeit gleichzeitig Yoga zu üben - al-
tersgerecht, achtsam und mit Freude. Ge-
meinsamer Beginn mit einer kurzen Einstim-
mung. Anschließend teilen wir uns in zwei
Gruppen auf. Die Kinder tauchen spielerisch
in die Welt des Kinderyoga ein, während die
Eltern eine ruhige Yin-Yoga-Einheit praktizie-
ren. Zum Abschluss kommen alle wieder zu-
sammen und wir lassen die Stunde mit einer
gemeinsamen Massage ausklingen. Bitte mit-
bringen: Matte, bequeme Kleidung, warme
Socken.

83016 Künzelsau Samstag, 28.11.26

10-11:15 Uhr, mit Silke Gerds, Stephanie Bau-
er, Hermann-Lenz-Haus, 25 €.

Selbstverteidigung

Für Kinder von 8-13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83017 Krautheim Samstag, 17.10.26

9-11 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule
Sporthalle, 22 €.

Babymassage

Für Babys von 4 Wochen bis 4 Monaten

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83018 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26

Mittwochs, 10-11 Uhr, mit Sonja Heußer, Abt-
Knittel-Str. 82, 74676 Niedernhall 5 Termine,
80 €.



© Pexels

Baby – Massage

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83019 Waldenburg Freitag, 13.11.26
Freitags, 10-11 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €. VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Boulder-Kids

Für Kinder von 7-13 Jahren

Spielerisch bouldern lernen! Wir vermitteln wichtige Grundbewegungen, zeigen sicheres Klettern und fördern Körperspannung und Kreativität. Weiche Matten, viel Platz für Spiele und jede Menge Spaß sind garantiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk.

83022 Samstag, 07.11.26

83024 Samstag, 16.01.27
Jeweils samstags, 10-11 Uhr, mit Boulderbock Team, BOULDERBOCK Wolpertshausen, 4 Termine, 35 €. Zzgl. Eintritt + Schuhe. VHS mit Boulderbock Wolpertshausen.



© Boulderbock

Schnuppertraining Schützenverein

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83025 Kupferzell Dienstag, 17.11.26
18-19:30 Uhr, mit Max Wagner, Schützenhaus Westernach, 10 €. VHS mit dem Schützenverein Westernach.

Ihre rechtzeitige Anmeldung hilft bei Kursen und Veranstaltungen mit Mindestteilnehmerzahlen.

NATUR / ERNTE / KÜCHE

Vom Obst zum Saft

Ein Erlebnis für Kinder und Erwachsene

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83050 Kupferzell Samstag, 26.09.26

13-16 Uhr, mit Günter Wolf, Ulrichsberg, Baumgrundstück, 12 €.

Küchenbasics für Kids

Für Kinder von 9-13 Jahren

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83052 Schöntal Samstag, 17.10.26

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

SCHWIMMEN

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.

83060 Künzelsau Samstag, 26.09.26

Samstags, 9:30-10:15 Uhr, mit Marco Erb, Hallenbad Ingelfingen, 10 Termine, 115 €.

83061 Künzelsau Samstag, 26.09.26

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

Schwimmkurs für Kinder

Anfänger, ab 5 Jahren (Kleingruppe)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83075 Kupferzell Freitag, 25.09.26

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

Schwimmkurs für Kinder

Aufbau, ab 6 Jahren (Kleingruppe)

Informationen siehe Außenstelle/Website.

83078 Kupferzell Freitag, 25.09.26

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

LERNEN

Chinesisch A1 für Grundschulkinder

Chinesisch lernen mit Spaß!

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die chinesische Sprache und Kultur. Mit Lie-

dern, Spielen, Bewegung, Geschichten und kreativen Aktivitäten lernen sie erste Wörter, einfache Redewendungen und spannende Einblicke in das Leben in China kennen. Themen sind unter anderem Zahlen, Farben, Tiere, Familie, Essen, Schule und traditionelle chinesische Feste. Auch erste chinesische Schriftzeichen werden altersgerecht eingeführt. Die Dozentin Mojun Wu ist chinesische Muttersprachlerin und verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung. Sie unterrichtet mit viel Freude, Geduld und Engagement. Ihr Ziel ist es, die Neugier auf Sprache und Kultur zu wecken und Kindern einen lebendigen und motivierenden Einstieg in die chinesische Sprache zu ermöglichen. Lehrmaterial: Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin.

84020 Künzelsau Freitag, 25.09.26

Freitags, 15:15-16:45 Uhr, mit Mojun Wu, Hermann-Lenz-Haus, 10 Termine, 135 €. (5-7 Teilnehmer, Kleingruppe).

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 zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Diplom-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Er zeigt die besten Vokabel-Lern-Tricks.

85001 Künzelsau Donnerstag, 15.10.26

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

85002 Künzelsau Donnerstag, 12.11.26

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

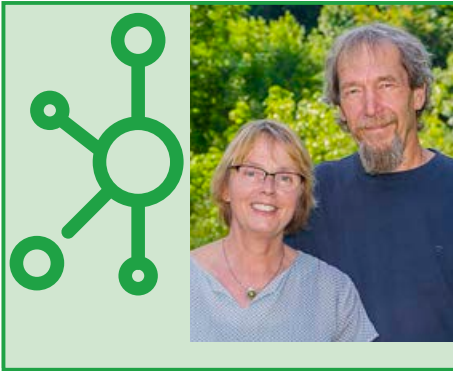
Stressfreies Lernen

„Die Prüfung rückt näher, die Hausaufgaben warten noch – und Netflix, TikTok, Snapchat, WhatsApp und der Schlaf konkurrieren erfolgreich um meine Aufmerksamkeit.“

Informationen siehe Außenstelle/Website.

81060 Kupferzell Samstag, 24.10.26

9:30-12:30 Uhr, mit Alexander Kufner, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 36 €. (5-7 Teilnehmer, Kleingruppe), ab 8 Teilnehmern 28 €.



Außenstellenleitung:

Dieter und Ulrike Trautmann

Telefon: 07937 5466

doerzbach@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

Grundbesitz rechtzeitig übergeben

Für eine lebzeitige Übergabe von Grundbesitz gibt es viele Gründe. Es kommt aber auf den richtigen Zeitpunkt an, je nachdem, welche Ziele damit erreicht werden sollen. Es werden verschiedene Fallbeispiele besprochen. Die Dozentin ist Rechtsanwältin und Mediatorin.

10343 Dörzbach Mittwoch, 27.01.27
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

Rentner und Einkommensteuererklärung

In diesem Vortrag geht es um sonstige Einkünfte nach § 22 EStG, Pflichtveranlagung, Antragsveranlagung, Anlage R, relevante Unterlagen, Ertragsanteil und Altersentlastungsbetrag, zumutbare Eigenbelastung bei Krankheitskosten/außergewöhnlichen Belastungen, Rentenanpassungsbetrag und verschiedene Abgabemöglichkeiten der Steuererklärung. Der Dozent geht auf persönliche Fragestellungen ein und zeigt auf, dass auch eine Steuererklärung keine großen Probleme bereitet. Er ist Leiter der Lohnsteuerhilfe e. V. in Bad Mergentheim.

10346 Dörzbach Freitag, 19.02.27
19-20:30 Uhr, mit Ricardo Gregorio, Rathaus, Sitzungssaal, 6 €.



© Ricardo Gregorio

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.

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

Jüdischer Friedhof in Hohebach

Zwischen Ailringen und Hohebach liegt der 1852 auf einem ehemaligen Weinberg angelegte jüdische Friedhof. Dort fanden die Juden aus den umliegenden Gemeinden ihre letzte Ruhestätte. Der jüdische Friedhof in Hohebach weist mit seinen 300 Gräbern alle typischen Merkmale eines normalen jüdischen Friedhofs auf. Die letzte Bestattung fand im Januar 1940 statt. In Symbolen und hebräischen Inschriften ist manches verborgen. Davon und aus dem Alltag der Hohebacher Juden soll die Exkursion einen Eindruck vermitteln.

10112 Dörzbach Freitag, 16.10.26
14-15 Uhr, mit Hermann Wagner, Treffpunkt am Jüdischen Friedhof Hohebach, 6 €.

Handel und Gewerbe in Dörzbach

Mit Bildern aus dem Archiv machen wir gemeinsam mit Ihnen einen Streifzug durch die Dörzbacher Straßen und schauen uns an, wer, in welchem Gebäude, welches Gewerbe betrieb. Wir wollen die Erinnerungen an längst vergessene Läden und Handwerker wecken und wieder lebendig werden lassen.

10118 Dörzbach Freitag, 30.10.26
19:30-21:30 Uhr, mit Kurt Teuke, Bürgersaal Dörzbach. Gebührenfrei, Spende erbeten. VHS mit dem Verein Dörzbacher Geschichten.

ÖKONOMIE / RECHT / FINANZEN

Betriebsbesichtigung: 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.

10314 Dörzbach Dienstag, 13.10.26
16-18 Uhr, mit Roland Rüdinger, Lagerlogistikstandort, Röntgenstr. 6, 3 €.

Testamentsgestaltung

Wie kann ich ein Testament errichten und welche Möglichkeiten der Gestaltung gibt es? Anhand von Beispielen werden verschiedene Möglichkeiten besprochen, eine letztwillige Verfügung zu errichten und inhaltlich zu gestalten. Die Dozentin ist Rechtsanwältin und Mediatorin.

10322 Dörzbach Mittwoch, 04.11.26
19-20:30 Uhr, mit Birgit Böhringer-Jost, Rathaus, Sitzungssaal, 7 €.

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.

10334 Dörzbach Dienstag, 01.12.26
19-21 Uhr, mit Stefan Gundling, Bürgersaal in Dörzbach, gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

Ihre rechtzeitige Anmeldung hilft bei Kursen und Veranstaltungen mit Mindestteilnehmerzahlen.



Außenstelle Dörzbach

10410 Dörzbach **Sonntag, 25.10.26**
14-16 Uhr, mit *Erne Münz*, Treffpunkt: vor der
Ev. Kirche in Dörzbach, 9 €.

LÄNDERKUNDE

48 Jahre Radabenteuer Uli Reissig – Tadschikistan, Iran, Oman

Bildvortrag

In den vergangenen zehn Jahren war Uli Reissig, neben seinen Radreisen mit Frau und Tochter, auch immer wieder allein unterwegs auf anspruchsvollen, abenteuerlichen Touren, die an diesem Abend gebündelt präsentiert werden. Die Reise beginnt auf dem spektakulären Pamir Highway entlang der afghanischen und chinesischen Grenze durch die abgelegene Hochgebirgslandschaft Tadschikistans. Anschließend geht es vom Kaspischen Meer bis in den tiefen Süden des Irans, geprägt von intensiven Begegnungen mit bemerkenswert gastfreundlichen Menschen. Im Oman beeindruckten die Kontraste zwischen historischen Lehmsiedlungen und modernen Wohnvierteln sowie die weiten Wüsten und tief eingeschnittenen, grünen Täler. Ein faszinierender Vortrag mit eindrucksvollen Bildern und bewegenden Geschichten – ein Erlebnis für alle Fernwehgeplagten.

10919 Dörzbach **Freitag, 13.11.26**
19:30-21:30 Uhr, mit *Uli Reissig*, Bürgersaal in
Dörzbach, 10 €.



© Uli Reissig

LITERATUR (THEORIE)

Der Weg zum eigenen Buch – eine (fantastische) Reise

Sie träumen davon, Ihre eigene Geschichte zu schreiben? Figuren zum Leben zu erwecken und Ihr eigenes Buch in den Händen zu halten? Dann begleitet Sie die Autorin und Illustratorin Tamara Kerian alias IgnisPec-

tus auf einer inspirierenden Reise durch die Welt des Schreibens und Veröffentlichens. In diesem VHS-Vortrag erhalten Sie spannende Einblicke in den kreativen Prozess – von der ersten Idee über das passende Genre, Charakterentwicklung und Schreibmotivation bis hin zur Verlagssuche, Covergestaltung und Vermarktung. Außerdem öffnet die Dozentin die Tore zu ihrem Herzensprojekt „Circus of Souls“ und gewährt exklusive Einblicke hinter die Kulissen ihres Buches. Egal ob Sie gerade erst anfangen, bereits an einer eigenen Geschichte arbeiten oder auch „nur“ Bücher lesen – dieser Abend soll inspirieren und zeigen: Auch fantastische Reisen beginnen mit einer einzigen Seite.

20118 Dörzbach **Donnerstag, 22.10.26**
19-20:30 Uhr, mit *Tamara Kerian*, Rathaus,
15 €.

MALEN

Acrylmalerei

Die Kunst der Kreativität

Abschalten, etwas Gutes für sich tun und dabei kreativ sein! Die grundlegende Technik für die Acrylmalerei wird in diesem Kurs vermittelt. Wir arbeiten frei und auch nach Vorlagen. Jeder ist herzlich willkommen, der Lust und Freude hat sich künstlerisch auszuprobieren, zu entfalten und nach Bedarf auch Unterstützung von einem erfahrenen Kunstmaler zu bekommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die schöne Kursatmosphäre, der Austausch in der Gruppe und mit dem Dozenten helfen dabei, mit Freude und Spaß auszuprobieren und zu gestalten. Der Dozent ist von Kindesbeinen an vor allem mit der bildenden Kunst aufgewachsen und führt die Tradition der Graphiker und Maler in der Familie, die aus Italien und Spanien stammt, fort. Bitte mitbringen: Malblock (mind. DIN A3, gutes Papier), Leinwände.

20744 Dörzbach **Donnerstag, 12.11.26**
Donnerstags, 19-20:30 Uhr, mit *Hugo-Carlos La Creta*, Theater Dörzbach, 4 Termine, 90 €. Zzgl. ca. 10 Euro für das Arbeitsmaterial (außer Leinwände), zahlbar an die Kursleitung.

TEXTILES GESTALTEN

Gemüse und Obst für Kaufladen häkeln

Für den Kaufladen wollen wir an diesem Abend gemeinsam Obst und Gemüse häkeln. Ein tolles Geschenk für eigene Kinder, Enkel, oder die Kinder der Freunde. Vorkenntnisse wären wünschenswert. Bitte nur Rechtshän-

der. Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 3 und Baumwollgarn (wenn vorhanden), Schere, Stopfnadel.

20922 Dörzbach **Freitag, 30.10.26**
Freitags, 18-20:30 Uhr, mit *Regina Landwehr*, *Anna-Maria Burkert*, Rathaus Ailringen, 2 Termine, 20 €. Zzgl. Materialkosten für Wolle: ca. 3 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Regina Landwehr

HANDWERK / KUNSTHANDWERK

Schönschreiben

Schönschrift für Karten, Kalender und besondere Anlässe

Kalligraphie ist die „Kunst des Schönschreibens“ von Hand. Zurzeit erlebt diese Kunst eine Renaissance unter dem englischen Begriff Handlettering. Ein individuell gestaltetes Schriftstück, wie beispielsweise eine Einladung oder Grußkarte, ist Ausdruck einer Wertschätzung und der Persönlichkeit. An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns zuerst mit einigen Grundregeln der Kalligraphie, um sie dann anzuwenden. Ziel des Kurses ist es, schöne, mit eigener Hand geschriebene Grußkarten zu verschiedenen Anlässen zu gestalten. Während der Arbeit an den selbstgewählten Produkten lernen Sie verschiedene Schreibwerkzeuge und Papiere kennen. Wer möchte, kann nach Rücksprache mit dem Dozenten (georgkrax@gmail.com) gerne eigenes Material mitbringen (Stifte oder Papier).

21018 Dörzbach **Samstag, 28.11.26**
14-17 Uhr, mit *Georg Krax*, Bürgersaal Dörzbach, 28 €. Zzgl. Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Sterne aus Weide

Die Kunst des Flechtens gehört zu den ältesten Handwerkstechniken. Unter anderem mit Hilfe eines Flechtblocks flechten wir Sterne aus Weide in verschiedenen Größen und Techniken. Diese können zu Hause beispielsweise mit einer Lichterkette dekoriert werden. Bitte mitbringen: Angepasste Kleidung, gute Gartenschere, Meterstab, Schere.



21027 Dörzbach **Donnerstag, 12.11.26**
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Weidenkugel flechten

Wir gestalten 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 diese für den Außenbereich geeignet ist, lässt sich damit eine wetterfeste Lichterkugel für die dunkle Jahreszeit fertigen. Bitte mitbringen: Lichterkette und Rebschere.

21030 Dörzbach **Samstag, 28.11.26**
14-17 Uhr, mit Karin Öchslen, Dorfgemeinschaftshaus Meßbach, 30 €. Zzgl. 5 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Goldschmiedekurs: Aus Alt mach Neu

In diesem Kurs können Sie ihre alten Schmuckstücke zu neuem Leben erwecken, indem Sie sie umgestalten oder sogar einschmelzen und etwas völlig Neues daraus fertigen. Möglich sind Ringe, Anhänger und Ohrschmuck. Edelsteine können nur bedingt weiterverwendet werden. Silberbesteck lässt sich zu Kleiderhaken, Schubladengriffen und Schlüsselanhängern umarbeiten. Bitte mitbringen: Altschmuck Silber 925/-, 935/- und/oder Gelbgold 333/-, 585/-, 750/-, Silberlöffel und -Gabeln sind teilweise möglich, Brille (falls benötigt).

21065 Dörzbach **Samstag, 14.11.26**
10-15 Uhr, mit Monika Ana Christ, Atelier für Alles, Kirchbergweg 15, Ailringen, 54 €. Zzgl. Materialkosten je nach Bedarf für Lot, Ösen etc. Parken ist an der St. Martinuskirche/Friedhof möglich.



© Monika Ana Christ

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

MUSIKALISCHE PRAXIS

Singen für die Seele

Lust auf gemeinsames Singen? Dieser Chor freut sich auf sing- und rhythmusliebende Menschen jeglichen Alters, um gemeinsam Lieder aus den Bereichen Rock, Pop und Gospel zu erlernen. Die Freude am Singen und die Gemeinschaft sollen im Vordergrund stehen. Bringen Sie gerne Ihre/n Lebenspartner/in und/oder Töchter und Söhne mit, auch mit Freunden und Bekannten lässt es sich gut zusammen musizieren. Es ist keine musikalische Vorbildung nötig.

21308 Dörzbach **Montag, 05.10.26**
Montags, 20-21:30 Uhr, mit Monika Halbmänn, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 10 Termine, 60 €.

Veeh-Harfen-Herbst

Nachmittag für Erfahrene

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

21324 Dörzbach **Samstag, 24.10.26**
14-17:30 Uhr, mit Wolfgang Bork, Ev. Gemeindehaus Dörzbach, 34 €. Zzgl. Kosten für Noten.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

Eine Yogastunde umfasst alle wesentlichen Elemente einer ganzheitlichen Praxis: Meditation, Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperübungen) und eine abschließende Tiefenentspannung. Dabei möchte der Dozent Ihnen nicht nur die körperlichen Übungen näherbringen, sondern auch die dahinterliegende Philosophie, die den Geist beruhigt und die Seele nährt. Die Stunden sind darauf ausgerichtet, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und Ihnen einen Raum zu schaffen, in dem Sie Kraft schöpfen und innere Ruhe finden können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30115 Dörzbach **Dienstag, 06.10.26**
Dienstags, 8:45-9:45 Uhr, mit Petra Auchter, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 70 €.

30116 Dörzbach **Dienstag, 06.10.26**
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Petra Auchter, Bürgersaal in Dörzbach, 10 Termine, 85 €.

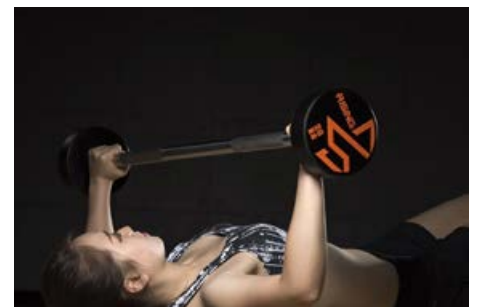
30118 Dörzbach **Mittwoch, 30.09.26**
Mittwochs, 18:30-20 Uhr, mit Susanne Wirth, Bürgersaal in Dörzbach, 6 Termine, 55 €.

BEWEGUNG / FITNESS

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, 01.10.26**
Donnerstags, 19:15-20:15 Uhr, mit Sonja Hühnel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 56 €.



© Pixabay

HIIT Power

Fitness für jedes Alter

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedes Alter und Fitnesslevel. Durch kurze, intensive Belastungsphasen und aktive Pausen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit effektiv verbessert. HIIT hilft dabei, Kalorien zu verbrennen, Muskeln zu stärken und die allgemeine Fitness zu steigern und das in kurzer Zeit. Trainieren Sie gemeinsam mit anderen in motivierender Atmosphäre und entdecken Sie, wie viel Energie in Ihnen steckt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk.

30227 Dörzbach **Montag, 05.10.26**
Montags, 17:30-18:15 Uhr, mit Lena Beck, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

CIRCL Mobility™

Beweglich, schmerzfrei und entspannt

Bringen Sie Ihren Körper zurück in seine natürliche Balance. CIRCL Mobility - basiert auf den drei Säulen Flexibilität, gezielter Atemarbeit und Mobilitätstraining. Der Kurs bietet Ihnen den idealen Ausgleich zu langem Sitzen oder intensiven Sporteinheiten: Sie lösen Verspannungen, mobilisieren Ihre Gelenke und fördern Ihre körperliche Regeneration. Die fließenden Bewegungsabläufe verhelfen Ihnen Schritt für Schritt zu mehr



Außenstelle Dörzbach

Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden. Für alle Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

30244 Dörzbach **Mittwoch, 07.10.26**
Mittwochs, 16:30-17:15 Uhr, mit Nicola Körber, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

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.

30260 Dörzbach **Freitag, 09.10.26**
Freitags, 19:30-20:30 Uhr, mit Bettina Stier, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 6 Termine, 40 €.

Zumba Fitness®

Verbinde Fitness mit Lebensfreude: Zumba® ist ein dynamisches Tanz- und Fitnesstraining zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Ausdauer, stärken die Koordination und fördern die Fettverbrennung – ganz ohne das Gefühl eines klassischen, monotonen Workouts. Sie benötigen keine tänzerischen Vorkenntnisse, da der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und schaffen Sie sich einen aktiven Ausgleich zum Alltag. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, ein Handtuch und was zum Trinken.

30269 Dörzbach **Mittwoch, 07.10.26**
Mittwochs, 17:20-18:05 Uhr, mit Nicola Körber, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 50 €.

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, 29.09.26**
Dienstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

30272 Dörzbach **Donnerstag, 01.10.26**
Donnerstags, 18-19 Uhr, mit Sonja Hügel, Haus der Kinder, Gymnastiksaal, 10 Termine, 55 €.

Gesund, Fit

Muskeln, Faszien und Co.

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

30282 Dörzbach **Freitag, 13.11.26**
Freitags, 19-20:30 Uhr, mit Stefanie Goes, Theater Dörzbach, 4 Termine, 85 €.

Fit für den Alltag

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

30285 Dörzbach **Dienstag, 06.10.26**
Dienstags, 10-11 Uhr, mit Monika Reibel, Bürgersaal in Dörzbach, 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 schließt mit einer Entspannungsmethode ab. Gesundheitliche Einschränkungen sollten vorher mit dem Arzt abgeklärt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch.

30287 Dörzbach **Montag, 26.10.26**
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 9 Termine, 50 €.

30288 Dörzbach **Montag, 11.01.27**
Montags, 17:30-18:30 Uhr, mit Norbert Burkert, Bürgersaal in Dörzbach, 11 Termine, 62 €.

PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

Gut durch den Winter

Tipps für starke Abwehrkräfte

Wer kennt das nicht? Es wird kälter und fast automatisch häufen sich die Erkältungen und grippalen Infekte. Möchten Sie Ihren Körper auf die kalte Jahreshälfte vorbereiten und Ihre Abwehrkräfte stärken? Heilpraktikerin Beate Rauch gibt einfache Tipps aus der Naturheilkunde für die ganze Familie.

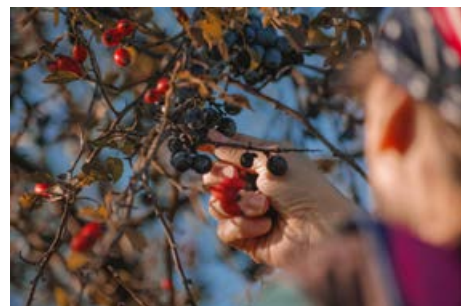
30332 Dörzbach **Montag, 12.10.26**
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Bürgersaal in Dörzbach, 15 €.

Heckenröschens Kinder und andere bunte Früchte

Vortrag und Workshop

Der Herbst bringt uns Beeren, Früchte, Nüsse und Samen in Hülle und Fülle. Es ist eine wahre Freude durch die Natur zu streifen und zu sammeln, was uns an wertvollen Schätzen geboten wird. Die intensiven Geschmacksstoffe und wertvollen Vitamine fordern uns auf, sie für den Winter zu verarbeiten. All dies wollen wir gemeinsam bei einem Vortrag entdecken und wir erfahren, wie wir diese Powerpakete in unserer Ernährung integrieren können. Miteinander stellen wir ein leckeres, Immunsystem stärkendes Powerpaket für zuhause her. Bitte mitbringen: zwei Schraubgläser.

30337 Dörzbach **Freitag, 09.10.26**
18:30-20:30 Uhr, mit Luise Denninger, Bürgersaal in Dörzbach, 25 €. Zzgl. Kosten für Material 10 € zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

Netzwerk Demenz Hohenlohekreis

Demenz verstehen Demenzpartnerschulung

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Sie benötigen Unterstützung, Akzeptanz und Respekt. Auch Angehörige brauchen neben Geduld und Empathie vor



allem Wissen und Aufklärung. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. bietet dazu die Schulung „Demenzpartner“ an. Sie erhalten an diesem Abend wertvolle Informationen, lernen neue Menschen kennen und knüpfen hilfreiche Kontakte. Werden Sie Teil des Netzwerks.

30370 Dörzbach Freitag, 20.11.26
19-20:30 Uhr, mit Catharina Klein, Roman Ecker, Bürgersaal in Dörzbach, 3 €. VHS mit Caritas Heilbronn-Hohenlohe.

GESUNDHEIT / PSYCHE

Schmerz lass nach

Auf Schmerzen Einfluss nehmen, ganz ohne Medikation – wie soll das gehen?

Entdecken Sie, wie Hypnose zu mehr Ruhe, Leichtigkeit und neuer Kraft beitragen kann. Mit einfachen, leicht erlernbaren Techniken erleben Sie tiefe Entspannung und erhalten Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. So können belastende Themen oder Schmerzen bewusster wahrgenommen und positiv beeinflusst werden. Hypnose ist ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung, den wir im Alltag immer wieder erleben. Die Methode ist jederzeit anwendbar, leicht zu erlernen und wissenschaftlich erforscht. Entdecken Sie neue Wege zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance.

30607 Dörzbach Montag, 23.11.26
19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürgersaal in Dörzbach, 12 €.

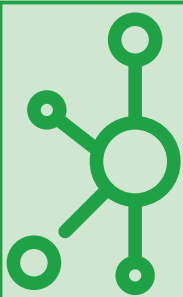
Abnehmen beginnt im Kopf

Kann Hypnose dabei unterstützen?
Vortrag

Hypnose ist eine leicht erlernbare Methode, um einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Dabei entspannt der Körper, während der Geist wach und aufmerksam bleibt. Die Trance ermöglicht den Zugang zum Unterbewusstsein, das unser Denken und Handeln maßgeblich beeinflusst. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Hypnose Veränderungsprozesse unterstützen kann, beispielsweise bei der Umstellung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

30609 Dörzbach Montag, 15.02.27
19:30-21:30 Uhr, mit Ilona Wachter, Bürgersaal in Dörzbach, 12 €.

Außenstelle Forchtenberg



Außenstellenleitung:

Susanne Koch
Telefon: 07947 940878
forchtenberg@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau
Telefon: 07940 9219-0

malerei ein. Gemeinsam entdecken wir die Grundlagen und üben verschiedene Techniken. Wir orientieren uns am Tempo der Teilnehmenden, sodass sich alle sicher fühlen und Freude am Malen entwickeln können. Am Ende des Workshops geht jeder mit einem eigenen Kunstwerk nach Hause sowie mit dem notwendigen Fachwissen, um auch daheim weiter zu üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Lust aufs kreative Ausprobieren. Bitte mitbringen: Für die Materialien ist gesorgt. Wer selbst etwas mitbringen möchte, kann das gerne tun.

20742 Forchtenberg Dienstag, 03.11.26
Dienstags, 9:30-11 Uhr, mit Caroline Schumm, Bürgerhaus Schleierhof, 5 Termine, 69 €. Für die Materialien fällt eine Gebühr von 7 € an, zahlbar an die Kursleitung.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Workshop: COLOR & STYLE

Farben, die wirken – Ausstrahlung sichtbar machen

In diesem Workshop entdecken wir mit viel Inspiration, Know-how und Spaß die Wirkung von Farben und wie sie Ihre Persönlichkeit gezielt unterstreichen können. Inhalte: Farbtyp erkennen & Wirkung verstehen. Welche Farben bringen mich zum Strahlen? Mehr Präsenz durch Farbe, Muster & Stilgefühl. Harmonische Kombinationen bewusst einsetzen. Farbspiegelung zwischen Ober- und Unterteil für einen stimmigen Look. Sie lernen, Farben gezielt einzusetzen – für ein authentisches Auftreten mit Wiedererkennungswert und Ausstrahlung.

10710 Forchtenberg Samstag, 10.10.26
15-18 Uhr, mit Anke Hauke, Hauptstr. 2, (Salon Manuela Martin Hairsignature), 50 €.



© www.art-efact.de

MALEN / ZEICHNEN

Aquarellkurs für Anfänger

Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk

In einer kleinen, gemütlichen Runde führt die Dozentin behutsam in die Welt der Aquarell-

TEXTILES GESTALTEN

Nähkränzchen

Stoff gekauft, aber zuhause weder Zeit noch Ruhe etwas zu nähen? Nähprojekt angefangen, aber bei der Fertigstellung hakt's doch? Großartige Nähideen, aber als Nähanfänger etwas überfordert? Egal, ob Anfänger oder schon etwas erfahrener – beim Nähkränzchen unterstützen wir uns gegenseitig durch Erfahrungsaustausch und haben vor allem die Zeit, mit Gleichgesinnten ohne Störungen an unserem Nähprojekt zu arbeiten. Kursleiterin Susanne Koch, langjährig erfahrene Hobbyschneiderin, berät, gibt indi-



Außenstelle Forchtenberg

viduelle Tipps und zeigt einfache praktikable Lösungen. Wir treffen uns, bringen unsere eigene(n) Nähmaschine(n), Zubehör (Schere, Fäden, Nadeln, Maßband usw.), Schnittmuster, Stoffe oder angefangene Projekte mit, also alles, was wir für eine kreative (Aus-)Zeit brauchen. Bei Fragen zum Inhalt oder Stoff bitte gerne an die Außenstelle Forchtenberg wenden. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine(n), Zubehör (Schere, Fäden, Nadeln, Maßband usw.), Schnittmuster, Stoffe, angefangene Projekte.

20924 Forchtenberg Freitag, 06.11.26
17-21:30 Uhr, mit Susanne Koch, Bürgerhaus Schleierhof, 28 €.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

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

30119 Forchtenberg Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 9:45-11 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 10 Termine, 70 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

Yogasana

Yogasana ist eine präzise, achtsame Form des Hatha Yoga. Die Haltungen werden individuell angepasst, fördern Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe und sind für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

Für Frauen 50 + am Vormittag

30135 Forchtenberg Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 75 €.

30136 Forchtenberg Mittwoch, 13.01.27
Mittwochs, 9:30-11 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 38 €.

Am Abend, für alle Interessierten

30137 Forchtenberg Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 75 €.

30138 Forchtenberg Mittwoch, 13.01.27
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Rosemarie Bartenbach, Feuerwehrgerätehaus, 5 Termine, 38 €.

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl bietet einen sanften und einfachen Einstieg in die Yogapraxis - unabhängig von Alter oder körperlichen Voraussetzungen. Mit Unterstützung des Stuhls werden kräftigende Übungen, sanfte Dehnungen und bewusste Atmung kombiniert. So werden Beweglichkeit gefördert, Verspannungen gelöst und Ruhe sowie neues Wohlbefinden geschaffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine leichte Decke.

30148 Forchtenberg Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 11:15-12:15 Uhr, mit Gabriele Dehde, Limeshalle Sindringen, Vereinsraum, 8 Termine, 56 €. VHS mit den Landfrauen Sindringen.

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.

30164 Forchtenberg Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 70 €.

30165 Forchtenberg Dienstag, 19.01.27
Dienstags, 18-19:15 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 35 €.

30166 Forchtenberg Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 10 Termine, 70 €.

30167 Forchtenberg Dienstag, 19.01.27
Dienstags, 19:30-20:45 Uhr, mit Lars Gläß, Ev. Gemeindehaus Ernsbach, 5 Termine, 35 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Fitte Mitte

Mit Musik und Spaß wird sanft die Beweglichkeit unseres Körpers trainiert. Ziel des Trainings ist es, eine gute Beweglichkeit zu erreichen bzw. möglichst lange zu erhalten. Doch es geht hier nicht nur um die Lebensmitte, sondern auch um die innere Körpermitte und den Zugang zu Körpergefühl und Körperkontrolle. Inhalte sind neben Gleichgewichtsübungen, Beckenbodenkräftigung und Koordinationsübungen natürlich auch die Freude an der Bewegung zur Steigerung

Ihrer Gesundheitskompetenz. Die Übungen finden vorwiegend im Stehen statt. Bitte mitbringen: ABS-Socken oder Schlappchen.

30216 Forchtenberg Dienstag, 13.10.26
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 66 €.

30217 Forchtenberg Dienstag, 12.01.27
Dienstags, 9:30-10:30 Uhr, mit Susanne Koch, Feuerwehrgerätehaus, 6 Termine, 40 €.

Zumba Fitness®

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er-Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

30264 Forchtenberg Dienstag, 29.09.26
Dienstags, 19-20 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, Forchtenberg 10 Termine, 64 €.

30266 Forchtenberg Dienstag, 29.09.26
Dienstags, 20-21 Uhr, mit Carolin Prümmer, Feuerwehrgerätehaus, 10 Termine, 64 €.

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, 24.09.26
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmutshausen, 10 Termine, 55 €.

30281 Forchtenberg Donnerstag, 14.01.27
Donnerstags, 19:30-20:30 Uhr, mit Laura Kupka, Dorfgemeinschaftshaus Wohlmutshausen, 6 Termine, 33 €.

Abmeldungen können nur bei der VHS-Zentrale oder bei den Außenstellen vorgenommen werden. Kursleiter nehmen keine Abmeldungen entgegen. Es gelten unsere AGBs.



DRAUSSEN

Waldzeit

Entschleunigen, Auftanken, Verbinden

In diesem 3-wöchigen Kurs erleben Sie, wie die Natur Körper, Geist und Seele stärkt. Gemeinsam mit Berit Kacner, Waldachtsamkeitstrainerin und Naturcoach, tauchen Sie Woche für Woche in die heilsame Atmosphäre des Waldes ein. Durch achtsames Gehen, Atemübungen, Wahrnehmungsschulung und kleine Rituale lernen Sie, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Der Kurs verbindet fundiertes Wissen über die Natur mit inspirierenden Praxisübungen im Wald – ideal zum Entschleunigen, Kraft tanken und Durchatmen. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger sowie für Menschen, die regelmäßig Zeit in der Natur verbringen möchten. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und eine Sitzunterlage.

30297 Forchtenberg Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 17:30-19 Uhr, mit Berit Kacner,

Kreisverkehr Rauhbush/Waldfeld, Ausf. Waldfeld, Parkplatz links. 3 Termine, 30 €.

KOSMETIK

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 notwen-

digen Schminkutensilien werden gestellt. Bitte mitbringen: bei Bedarf Vergrößerungsspiegel, Haarreif.

30466 Forchtenberg Samstag, 24.10.26
10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 25 €.

30467 Forchtenberg Samstag, 05.12.26
10-13 Uhr, mit Marion Peter, Bürgerhaus Schleierhof, 25 €.



© Pixabay

Bitte beachten:

Materialgebühren sind im Kurs direkt zu bezahlen.

Außenstelle Krautheim



Außenstellenleitung:

Annette Vogel

Telefon: 06294 805

krautheim@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

UMWELTBILDUNG

Vortrag: Artenvielfalt fördern

durch einen strukturreichen Garten

In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, wie alle Interessierten einen wertvollen Beitrag zur Biodiversität leisten können. Anhand konkreter Tipps und Anleitungen zeigen wir, wie Sie mit Käferkeller, Sandarium und Totholz Lebensräume für unsere heimischen Tiere schaffen, warum Magerbeete eine tolle Alternative und Sumpfbeete so wertvoll sind. Auch Infos, welche Pflanzen in Ihrem Garten auf keinen Fall fehlen sollten, erhalten Sie zusammen mit einfach umsetzbaren Beetvorschlägen.

10405 Krautheim Dienstag, 06.10.26
19-21 Uhr, mit Monika Ana Christ, Sandra Schmitt, Alte Schule Altkrautheim. Gebührenfrei, Spende erbeten. Spende für den Verein <https://gluecksfelde-stachelnasen.de/> und die Bildungsarbeit.

HEIMATKUNDE

Altes Brauchtum neu entdeckt

Die Magie der Sperr- und Raunächte

Sie interessieren sich für die Sperr- und Raunächte – aber Sie wissen gar nicht so recht,

BESICHTIGUNG

Betriebsbesichtigung Würth Industrie Service GmbH & Co.KG

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

Unter dem Motto „Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte“ bietet Würth Industrie Service GmbH & Co. KG allen Interessierten ein Besichtigungsprogramm an. Das Programm beinhaltet eine Unternehmenspräsentation, die Besichtigung des modernen Logistikzentrums für Industriebelieferung, Mittagessen im Betriebsrestaurant und die Führung durch die Ausstellung. „Führungs-

kultur 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: 23.10.2026.

10318 Krautheim Dienstag, 03.11.26
9:30-14:30 Uhr, mit Maïke Bauer, Würth Industrie Service GmbH & Co.KG, Industriepark Würth, Drillberg, 3 €.

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



Außenstelle Krautheim

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 hinein zu lauschen: 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 Räumlichkeiten unterstützen kann. Bitte mitbringen: Feuerzeug, feuerfestes Tellerchen/Töpfchen. Da wir auch rausgehen, auf jeden Fall warme Kleider. Ein Journal (Block oder Heft) und einen Stift.

10921 Krautheim Montag, 16.11.26
19-21 Uhr, mit Tessa Schwendemann, Katholischer Pfarrsaal, 11 €. 8 € (Skript, Kohle, Räucherzeug, Zettelchen). Mit der Kath. Frauengemeinschaft Krautheim.

MALEN / ZEICHNEN

Dot Painting Schallplatte bemalen

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam eine große Schallplatte mit einem kunstvollen Mandala im Dot-Painting-Stil. Schritt für Schritt entwickeln sich aus vielen kleinen Punkten beeindruckende Muster. In die Mitte wird anschließend ein Spiegel eingesetzt, so dass ein einzigartiges Deko-Objekt entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einfach kommen, ausprobieren und kreativ sein! Bitte mitbringen: Klamotten/Malkittel, die schmutzig werden können (Acrylfarbe).

20748 Krautheim Freitag, 30.10.26
14-17 Uhr, mit Heidrun Gerl, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 25 €. Zzgl. 39 € Materialkosten (inkl. vorgrundierter Schallplatte), zahlbar an die Kursleitung.

Kreide – Kreise – Kunst

Blumen oder Menschen

Ein kreativer Malkurs der etwas anderen Art mit Kohle, Kreide und Faserstift – eine meditative Auszeit vom Alltag. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. In einer überschaubaren Gruppe malen wir ein Motiv auf Leinwand.

20754 Krautheim Mittwoch, 20.01.27
Mittwochs, 18:30-20:30 Uhr, mit Martina Maria Tür, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 2 Termine, 35 €. Zzgl. Materialkosten von 25 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Martina Tür

KUNSTHANDWERK

Weiden-/Weihnachtspyramide

Mit Hilfe einer Vorrichtung flechten wir eine Pyramide, die bestens geeignet ist, um Pflanzen als Rankhilfe zu dienen, oder die jetzt passend zur Jahreszeit mit Tannenzweigen, Kugeln und einer Lichterkette dekoriert werden kann. Mit der Technik des Kimmens flechten wir das „Fundament“. Die Staken/Aufsteller werden sodann weiter mit einer Fitze verbunden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, gute Gartenschere, Meterstab, Taschenmesser.

21028 Krautheim Dienstag, 17.11.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 16 €, zahlbar an die Kursleitung.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

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

30108 Krautheim Mittwoch, 16.09.26
Mittwochs, 18:15-19:30 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30109 Krautheim Mittwoch, 16.09.26
Mittwochs, 19:40-20:55 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

30110 Krautheim Freitag, 18.09.26
Freitags, 19-20:15 Uhr, mit Elisabeth Lang, Alte Schule Altkrautheim, 10 Termine, 65 €.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Atem und Bewegung miteinander verbunden werden. Der Körper wird gekräftigt und mobilisiert, während der Geist zur Ruhe kommt. Die Stunden enden mit einer entspannenden Schlussphase. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

30128 Krautheim Montag, 21.09.26
Montag, 18-19:15 Uhr, mit Alexander Weber, Bürgersaal im Johanniterhaus, 10 Termine, 70 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

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

30204 Krautheim Samstag, 10.10.26
9-13 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 34 €.

PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

Von der Wiese auf den Teller

Kulinarische Entdeckungsreise durch die Natur

Erleben Sie, wie aus „Unkraut“ kulinarische Schätze werden. Bei einem kleinen Spaziergang entdecken wir gemeinsam wilde Pflanzen mit Geschmack. Sie erfahren, wie man Wildpflanzen ganz einfach in der Küche nutzen kann. Zum Abschluss stellt jeder sein eigenes Wildpflanzensalz her und bei einer Kostprobe können Sie sich von dem überraschend leckeren „wildem Genuss“ verwöhnen lassen.

30310 Krautheim Freitag, 09.10.26
17-19 Uhr, mit Kerstin Frank, Bürgersaal (Alte Schule), Klepsau, 17 €. Zzgl. Kosten für Material von 10 €, zahlbar an die Kursleitung.

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



Herzessache Gesundheit

Gefühle beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Emotionen auf Körper und Organe wirken, belastende Verhaltensmuster entstehen und wie diese verändert werden können. Praktische Impulse helfen Ihnen, Gefühle besser zu regulieren und körperlich wie seelisch in Balance zu kommen.

30613 Krautheim Donnerstag, 08.10.26
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, Krautheimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 12 €.

Gesund und fit durch den Tag

Der Fahrplan für mehr Energie: Wie bleiben wir möglichst lange gesund, fit und in Balance? An diesem Abend erfahren Sie, welche alltagstauglichen Maßnahmen Organe, Gelenke und Immunsystem stärken und wie schon kleine Veränderungen das Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.

30614 Krautheim Donnerstag, 12.11.26
18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, Krautheimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 12 €.

JUNGE VHS

Mit Kreide auf Leinwand

Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Gemeinsam und mit viel Vergnügen malen wir mit Kreide, Kohlestift und Edding ein Tier oder einen Regenbogen. Mit Punkten bearbeiten wir die Motive so, dass kleine Kunstwerke entstehen.

82086 Krautheim Samstag, 23.01.27
15:30-17:30 Uhr, mit Martina Maria Tür, Musikschule, Wolfgangstraße 50, Krautheim, 20 €. Materialkosten von 20 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Martina Tür

Selbstverteidigung

Für Kinder von 8-13 Jahren

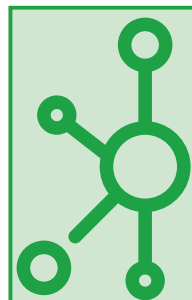
Dieser Kurs soll Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung vermitteln. Durch das Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken werden die Mädchen und Jungen auf eine mögliche Gefahrensituation vorbereitet, um sich entschieden und selbstsicher verteidigen zu können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Pausenverpflegung/Getränk.

83017 Krautheim Samstag, 17.10.26
9-11 Uhr, mit Norbert Tränkler, Realschule Sporthalle, 22 €.

Abmeldungen können nur bei der VHS-Zentrale oder bei den Außenstellen vorgenommen werden. Kursleiter nehmen keine Abmeldungen entgegen. Es gelten unsere AGBs.

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.

Außenstelle Kupferzell



Außenstellenleitung:

Kathrin Weiß

Telefon: 0157 32481334

kupferzell@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

RECHT / FINANZEN

Einführung ins Testament

Worauf muss ich achten?

Der Kurs bietet einen verständlichen Überblick über das gesetzliche Erbrecht und zeigt, was ohne Testament gilt. Anhand von Beispielen werden Gestaltungsmöglichkeiten erläutert und typische Fehler aufgezeigt. Sie erfahren, wie ein Testament sinnvoll aufgebaut wird, worauf bei der Formulierung zu achten ist und welche Regelungen für die eigene Lebenssituation wichtig sind.

10319 Kupferzell Montag, 19.10.26

14-16 Uhr, mit Dr. Michael Zecher, Carl-Julius-Weber-Halle, 3 €. VHS mit dem Volksbund, Bezirksverband Nordwürttemberg.

UMWELTBILDUNG

Betriebsnachmittag Hof Engelhardt – Bioland und Ökokiste

Bei der Betriebsbesichtigung auf dem Hof Engelhardt erhalten die Teilnehmenden Einblicke in einen modernen Gemüsebaubetrieb nach Bioland Richtlinien. Vorgestellt werden das

nachhaltige Hofkonzept sowie die „Ökokiste“, über die regionale Bio-Lebensmittel direkt vermarktet werden. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten an ökologischer Landwirtschaft und regionaler Versorgung.

10404 Kupferzell Freitag, 25.09.26
14-17 Uhr, mit Hannes Engelhardt, Treffpunkt: Hof Engelhardt, Untermünkheim, 3 €.



© Hof Engelhardt

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



Außenstelle Kupferzell

HEIMATKUNDE

Besucherführung im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt

Ab 16 Jahren

Die Raumfahrt von Morgen mit neuartigen Antriebssystemen und umweltfreundlichen Treibstoffen leistungsfähiger, kostengünstiger und sicherer zu machen – dafür arbeiten rund 250 Mitarbeitende am Standort Lampoldshausen. Seit 1959 erforschen, entwickeln und testen sie innovative Technologien für chemische Raumfahrtantriebe an einer europaweit einzigartigen Prüfstandsinfrastruktur. Interessierte Besucher erhalten Einblicke in die Arbeit und in aktuelle Entwicklungen. Die Ausstellung zeigt einzigartige Exponate und Filme aus 60 Jahren Raumfahrtgeschichte. Aktuelle Entwicklungen am Standort, wie zum Beispiel Wasserstoff als Energieträger verstärkt einzusetzen, werden vorgestellt. Die Führung umfasst einen Standortfilm und einen Rundgang durch die Ausstellung im DLR-Forum für Raumfahrtantriebe. Der Ausweis muss mitgebracht werden. Eigenanreise, bzw. verabredete Fahrgemeinschaften. Parkmöglichkeit: Auf dem Hauptparkplatz des DLR-Standorts in Lampoldshausen.

10914 Kupferzell **Freitag, 30.10.26**
15–18 Uhr, mit Denisa Bevilaqua, DLR-Standort, Lampoldshausen, 3 €.



© DLR (CC BY-NC-ND 3.0)

ZDF-Sendezentrum in Mainz und Mainzer Altstadt mit Weihnachtsmarkt

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, 05.12.2026**
9:35–21 Uhr, P+R-Parkplatz Westernach, Dozent: N.N., 67 €, Kinder 8 – 17 Jahren: 56 €. Mit Volkshochschulen in der Umgebung.

MUSIKALISCHE PRAXIS

Gesangs-Coaching

Trau dich zu singen

In diesem Workshop entdecken Sie Ihre Stimme neu und gewinnen Sicherheit beim Singen. Mit einfachen Atem- und Stimmübungen lernen Sie, entspannt und klangvoll zu singen. Gemeinsam arbeiten wir an einem Ihrer Lieder – von den ersten Tönen bis zum selbstbewussten Vortrag. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur die Freude am Singen zählt!

21310 Kupferzell **Donnerstag, 08.10.26**
Donnerstags, 19–21 Uhr, mit Ines Weidenbacher, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle 2 Termine, 38 €.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung und Kräftigung des Körpers. Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenzen für eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

30104 Kupferzell **Montag, 21.09.26**
Montags, 17–18:15 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

30105 Kupferzell **Montag, 21.09.26**
Montags, 18:30–19:45 Uhr, mit Beate Hufeisen, Dorfgemeinschaftshaus Mangoldsall, 10 Termine, 65 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Zumba Fitness®

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt

– ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau in Po, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Tänzer sein muss, um bei ZUMBA® erfolgreich mitzumachen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränke.

30263 Kupferzell **Montag, 21.09.26**
Montags, 19–20 Uhr, mit Michaela Neumann, Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 60 €.

Fit durch den Winter

– Kraft tanken, beweglich bleiben

In diesem abwechslungsreichen Kurs stärken Sie mit funktionellen Kräftigungs-, Mobilisations- und Ausdauerübungen Ihren gesamten Körper. Im Fokus stehen Rücken, Bauch, Beine und Gesäß – für mehr Kraft, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, ergänzt durch abwechslungsreiche Übungen und – je nach Möglichkeit – dem Einsatz verschiedener Kleingeräte. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden jede Stunde ab.

30248 Kupferzell **Donnerstag, 01.10.26**
Donnerstags, 18:30–20 Uhr, mit Nico Bauer, Kultur- und Mehrzweckhalle Carl-Julius-Weber-Halle, 10 Termine, 97 €.

PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

Kinder begleiten durch Krankheit und Gesundheit

Ein gesundes Immunsystem und viel Selbstvertrauen ist das, was wir uns für unsere Kinder wünschen. An diesem Abend wird es um die Begleitung unserer Kinder gehen. Der Abend setzt sich zusammen aus Homöopathie, Pädagogik und Hausmitteln, die schon unsere Großeltern kannten. Unter der Überschrift: „Hilf mir, es selbst zu schaffen!“ beleuchten wir die Begleitung der kindlichen Entwicklung sowie die Hilfe in Zeiten der Krankheit. Für ihre Fragen wird ausreichend Platz sein! Die Referentin ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Homöopathie sowie Erzieherin, sie arbeitet seit 25 Jahren in eigener Praxis.

30321 Kupferzell **Dienstag, 03.11.26**
19–21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 15 €.



Schüßler-Salze

Unterstützung für den Alltag

Schüßler-Salze sind Mineralstoffe, die in potenziert Form angewendet werden und auch im menschlichen Körper natürlich vorkommen. Sie übernehmen wichtige Aufgaben, etwa Eisen zur Unterstützung des Immunsystems oder Magnesium für Nerven und Muskeln. Der Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler erkannte diese Zusammenhänge bereits vor über 150 Jahren. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag gesund und ausgewogen gestalten können und wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte gezielt unterstützen können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Gesundheit aktiv stärken und mehr über natürliche Unterstützungsmöglichkeiten erfahren möchten. Referentin: Luise Fuchs DarmExpert nach Dr. Selz & Ernährungsberaterin & PTA.

30324 Kupferzell Samstag, 14.11.26
15-16:30 Uhr, mit *Luise Maria Fuchs, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 13 €.*

GESUNDHEIT UND PSYCHE

Hashimoto-Thyreoiditis & Ernährung – mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag

Hashimoto raubt oft Energie, Lebensfreude und erschwert die Gewichtsabnahme, doch Ernährung kann ein starker Hebel sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper optimal unterstützen, Ihr Wohlbefinden steigern können und Symptome sich verbessern, um sich endlich wieder vital und wohl zu fühlen.

30615 Kupferzell Donnerstag, 26.11.26
18:30-20 Uhr, mit *Lisa Eckstein, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 12 €.*

ALLTAGSKOMPETENZEN

Baumschnittkurs – Theorie und Praxis kompakt vermittelt

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie alles Wichtige rund um den fachgerechten Schnitt von Obstbäumen. Es werden sowohl grundlegende theoretische Kenntnisse als auch praktische Fertigkeiten vermittelt. Unter der fachkundigen Anleitung eines erfahrenen Obst- und Gartenfachwirts erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Einstieg in die Grundlagen des Baumschnitts: Warum

ist ein regelmäßiger Schnitt wichtig? Welche Schnitttechniken gibt es? Und wann ist der richtige Zeitpunkt? Im praktischen Teil setzen Sie das Gelernte direkt um und üben den Schnitt an Obstbäumen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und individuelle Tipps für den eigenen Garten zu erhalten. Der Workshop richtet sich an Einsteiger ebenso wie an alle, die ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Bitte mitbringen: Astschere, Astsäge. Teleskopsäge/-schere, Leitern. Arbeitshandschuhe, Arbeitsschuhe.

57035 Kupferzell Samstag, 20.02.27
10-13 Uhr, mit *Günter Wolf, Ulrichsberg, Baumgrundstück, 15 €.*



© Günter Wolf

JUNGE VHS

Stressfreies Lernen

„Die Prüfung rückt näher, die Hausaufgaben warten noch – und Netflix, TikTok, Snapchat, WhatsApp und der Schlaf konkurrieren erfolgreich um meine Aufmerksamkeit.“

Zeit ist knapp. Vor allem bei Schülern und Studierenden. Aber diese Zeit muss nicht stressbelastet sein! In diesem Seminar werden erprobte Strategien vermittelt, die das Lernen und Arbeiten in Schule oder Studium effektiv und stressfrei gestalten. Die Strategien beinhalten neben der Zeiteinteilung und Steigerung der Konzentration, Kampf gegen die Vergesslichkeit und Erarbeitung von Referaten auch die Überwindung von Müdigkeit und Lustlosigkeit sowie hilfreiche Kl. Lernmotivator Alexander F. Kufner ist Hochschullehrer und Buchautor. In der zehnten Klasse (Gymnasium) war er wegen 6 Fächern (darunter alle Hauptfächer) versetzungsgefährdet. Ohne Nachhilfe und Wiederholen schaffte er die 10. Klasse, bekam in der 11. Klasse eine Belobigung, in der 12. Klasse einen Preis und das Matheabitur schaffte er schließlich mit einer 1,0! Bitte mitbringen: Schreibsachen (Block und Stift)

81060 Kupferzell Samstag, 24.10.26
9:30-12:30 Uhr, mit *Alexander Kufner, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Eingang Bücherei, Raum: Mensa; Parkplatz Carl-Julius-Weber-Halle, 36 €.* (5-7 Teilnehmer, Kleingruppe), ab 8 Teilnehmern 28 €.



© Alexander Kufner

Lesung Kinderbuch – Das Gefühlswunderland

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung

Die Autorin Nicole Bort liest aus ihrem liebevoll geschriebenen Kinderbuch über Mia und Leon, die gemeinsam lernen, ihre Gefühle zu verstehen und damit umzugehen. Ursprünglich für ihre eigenen Kinder verfasst, vermittelt die Geschichte auf einfühlsame Weise wichtige Impulse zur emotionalen Entwicklung.

82040 Kupferzell Freitag, 27.11.26
15-16 Uhr, mit *Nicole Bort, Bücherei Kupferzell, Spende für Bildungsarbeit erbeten. 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.

83025 Kupferzell Dienstag, 17.11.26
18-19:30 Uhr, mit *Max Wagner, Schützenhaus Westernach, 10 €.* VHS mit dem Schützenverein Westernach.

Vom Obst zum Saft

Ein spannendes Erlebnis für Kinder und Erwachsene

Wie wird aus Äpfeln und Birnen eigentlich leckerer Saft? Genau das entdecken Kinder bei dieser abwechslungsreichen Mitmach-Veranstaltung auf einer Obstwiese! Spiele-



Außenstelle Kupferzell

risch erfahren die Kinder Interessantes über die verschiedenen Früchte und dürfen selbst aktiv werden: Wir messen den Öchsle-Gehalt und sammeln das reife Obst direkt von der Wiese. Anschließend geht es weiter zum Hof, wo die Kinder hautnah erleben, wie aus dem gesammelten Obst frischer Saft entsteht. Mit einer elektrischen Presse wird das Obst verarbeitet – ein echtes Highlight, bei dem die Kinder sehen und verstehen, wie Lebensmittel hergestellt werden. Natürlich darf auch das Ergebnis mit nach Hause genommen werden: Jedes Kind erhält ca. 5 Liter frisch gepressten Saft. Bitte bringt dafür einen eigenen Kanister mit. Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe, Arbeitsschuhe (Gummistiefel) Flaschen, Kanister für Apfelsaft, Trinkbecher, Körbe.

83050 Kupferzell **Samstag, 26.09.26**
13-16 Uhr, mit Günter Wolf, Ulrichsberg, Baumgrundstück, 12 €.



© Pexels

Schwimmkurs für Kinder

Anfänger, ab 5 Jahren (Kleingruppe)

Ziel ist es, das nasse Element nicht nur als Spiel- und Tummelplatz zu erleben, sondern

sich vom Wasser tragen zu lassen, sich darin fortzubewegen und dabei die eine oder andere Schwimmtechnik kennen zu lernen.

83075 Kupferzell **Freitag, 25.09.26**
Freitags, 14:30-15:15 Uhr, mit Marco Fischer, Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.

Schwimmkurs für Kinder

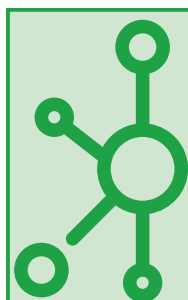
Aufbau, ab 6 Jahren (Kleingruppe)

Die elementare Wasserbewältigung wie Tauchen, Gleiten, Springen und die ein oder andere Grobform der Schwimmtechnik beherrscht Ihr Kind schon. Idealerweise hat Ihr Kind bereits einen Anfängerkurs absolviert. Weitere Bewegungserfahrungen für Sicherheit und Ausdauer bilden die Schwerpunkte dieser Übungseinheit.

83078 Kupferzell **Freitag, 25.09.26**
Freitags, 15:30-16:15 Uhr, mit Marco Fischer, Hallenbad Kupferzell, 10 Termine, 110 €.



Außenstelle Mulfingen



Außenstellenleitung:

Brigitte Lieboner

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

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

BESICHTIGUNG

Blick hinter die Kulissen des kleinen Fachwerkhofs Altes Amtshaus in Ailringen

An diesem Nachmittag bekommen Sie einen Einblick hinter die Kulissen des kleinen Fachwerkhofs Altes Amtshaus in Ailringen. Wir werden Ihnen die Geschichte des Hauses näherbringen, zeigen Ihnen die Gästezimmer, den Frühstücksraum und den Yogakeller. Im Anschluss werden Sie mit hausgemachtem Kuchen der Konditorei aus dem Anne-Sophie-Hotel verwöhnt. Kosten nach Verbrauch für Kaffee & Kuchen werden separat abgerechnet.

10310 Mulfingen **Mittwoch, 07.10.26**
14:30-17 Uhr, mit Sandra Schmitt, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 3 €.

10316 Mulfingen **Mittwoch, 21.10.26**
14:30-17 Uhr, mit Sandra Schmitt, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 3 €.

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 Exemp-

lare zum Kennenlernen und Bestimmen. Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, evtl. Schreibzeug, Fotoapparat, gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

10408 Mulfingen **Samstag, 24.10.26**
14-16 Uhr, mit Erne Münz, Treffpunkt: Campingplatz Kiosk, Hollenbacher See, 9 €.

Cider Tasting mit Ciderwerkstatt Böhm und winterliches Burgergrillen im Hotel Altes Amtshaus

Manfred Böhm von der Ciderwerkstatt Böhm aus Hollenbach lädt ein, in die faszinierende Welt des Apfelweins einzutauchen. Manfred Böhm berichtet über Streuobst und seine Ciderherstellung. Es findet zudem eine Verkostung von sechs Cider oder Mouschd à 125 ml (Achtel) statt. Freuen Sie sich auf handgekelterte Cider-Spezialitäten und erleben Sie einen Abend voller Tradition, Nachhaltigkeit und Genuss. Das Alte Amtshaus wird den Abend mit einem winterlichen Burgergrillen mit Pommes abrunden. Auf der Terrasse wird eine Feuerschale für gemütliche Atmosphäre sorgen.

10418 Mulfingen **Freitag, 20.11.26**
18-21:30 Uhr, mit Sandra Schmitt, Manfred Böhm, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 50 €. Inkl. Ciderverkostung und Burger. Weitere Getränke und Verpflegung extra.



PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Esel erleben

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

Familienauszeit – 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. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.

10611 Mulfingen Samstag, 17.10.26
9:30–11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Railhof, 25 €. Gebühr, pro Eselbegleitung. Bei schlechtem Wetter Ersatztermin 24.10.26.

10612 Mulfingen Samstag, 07.11.26
9:30–11:30 Uhr, mit Judith Schmid, Unterer Railhof, 25 €. Gebühr, pro Eselbegleitung. Bei schlechtem Wetter, Ersatztermin: 14.11.2026.



© Brigitte Lieboner

LÄNDER- / HEIMAT- KUNDE / STADTKULTUR

Schloss und Schlosskirche

Führung mit Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein

Fürst Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein führt Sie persönlich durch die herrschaftlichen Residenzräume von Schloss Bartenstein und die prunkvolle barocke Schlosskirche. Erleben Sie fürstliches Ambiente und Mauern voller Geschichte. Ein besonderes Erlebnis.

10909 Mulfingen Sonntag, 18.10.26
14–16 Uhr, mit Fürst Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein, Schloss Bartenstein, Schrozberg-Bartenstein, 7 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

10910 Mulfingen Sonntag, 15.11.26
14–16 Uhr, mit Fürst Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein, Schloss Bartenstein, Schrozberg-Bartenstein, 7 €. VHS mit dem Verein StadtGeschichte Künzelsau e. V.

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

Backpacking–Abenteuer Westafrika – Fabian Gebert: Das war die chaotischste Reise meines Lebens!

Eine Reise von Benin, entlang der Küste bis nach Senegal.

Fabian Gebert wollte sechs Wochen nach Westafrika. Durch Corona wurden 449 Tage daraus. Er lernte Patrick kennen und die beiden kauften Fahrräder. Sie erlebten damit 5500 spannende Kilometer quer durch Senegal. U. a. suchten sie eine Unterkunft. Ein Mann bot ihnen an, bei ihm zuhause zu übernachten und sie landeten völlig unerwartet mitten auf einer Müllhalde. Dort verbrachten die beiden jungen Männer lehrreiche Wochen. Sie lernten, warum für viele Familien Kinderarbeit so wichtig ist. Schließlich ging die Reise weiter und neue Herausforderungen mussten bewältigt werden. Als sie z. B. eines morgens an einem Fluss erwachen, liegt ein Krokodil vor ihrem Zelt. Überwältigend waren die westafrikanische Lebensfreude und die große Gastfreundschaft. Ein spannender Abend mit außergewöhnlichen Portraits.

10917 Mulfingen Freitag, 06.11.26
19:30–22 Uhr, mit Fabian Gebert, Kulturscheune Mulfingen, 9 €.



© Fabian Gebert

MALEN / ZEICHNEN

Aquarellieren

In die farbenfrohe Welt der Aquarelle eintauchen und die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobieren, das können die Teilnehmer in diesem Kurs. Vorgegebene Themen bieten jedem die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner individuellen künstlerischen Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten und unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier. Anmeldung auf Warteliste möglich. Bitte mitbringen: vorhandenes Material (Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Tuch, Schwamm usw.).

20740 Mulfingen Donnerstag, 17.09.26
Donnerstags, 19–21 Uhr, mit Gaby Rühling, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 10 Termine, 110 €.

Encaustic

Malen mit heißem Wachs

Lassen Sie sich von Encaustic verzaubern, einer mehr als 3000 Jahre alten Maltechnik, bei der heutzutage flüssiges Wachs mit einem Maleisen auf den Malgrund aufgetragen wird. Die Farbpigmente, in heißem Wachs gelöst, haben eine ausdrucksstarke und einzigartige Leuchtkraft. Wir verwenden das spezielle Encaustic-Wachs mit einem sehr hohen Anteil an Bienenwachs. Auch das Papier dazu muss speziell für Encaustic sein, die Oberfläche ist hoch verdichtet. Wir wollen Karten und Bilder in den Größen von DIN A6 und DIN A5 herstellen. Die Technik ist leicht zu erlernen und jeder kann in kürzester Zeit überraschende Kunstwerke entstehen lassen. Die Encaustic lässt alles um einen herum vergessen, man kann wunderbar abschalten, sie fesselt und fasziniert einfach. Maleisen werden zur Verfügung gestellt. Für zuhause können Maleisen (ca. 40 € oder als Starterset mit Maleisen, Papier und Encaustic-Wachs, ca. 50 €) bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Küchenpapierrolle, Zeitungen zum Arbeitsplatz abdecken, Feinstrumphose zum Polieren.

20770 Mulfingen Samstag, 24.10.26
13–17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 37 €. Zzgl. 7 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Encaustic

Malen mit heißem Wachs – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wir können schon bestehende Grundkenntnisse wiederholen und vertiefen. Mit weiterführenden Techniken entstehen farbbrillante Kunstwerke auf DIN A5 und DIN A4, wer möchte, auch größer. Zur Auswahl stehen u. a. weihnachtliche und winterliche Motive. Maleisen und Zubehör werden für den Kurs zur Verfügung gestellt. Wer für Zuhause ein Starterset (50 €) oder Maleisen (40 €) haben möchte, kann diese bei der Dozentin käuflich erwerben. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Küchenpapierrolle, Zeitungen zum Arbeitsplatz abdecken, Feinstrumphose zum Polieren.

20771 Mulfingen Samstag, 21.11.26
13–17 Uhr, mit Helene Ikas, Bischof-von-Lipp-Schule Mulfingen, 37 €. Zzgl. 9 € Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung.

Gebühr: Bitte erteilen Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat. Wir buchen die Gebühr nach Kursstart ab. Alternativ bezahlen Sie vor Kursstart in bar oder per EC-Karte in unserer Geschäftsstelle.



Außenstelle Mulfingen



© Helene Ikas

KUNSTHANDWERK

Vogel oder Huhn aus Weiden flechten

Weidenflechten ist ein traditionelles Handwerk, das bis heute nichts von seiner Faszination verloren hat. Aus frischen, biegsamen Weidenruten entstehen in kurzer Zeit kleine Kunstwerke. An diesem Abend gestalten wir gemeinsam ein dekoratives Huhn oder einen fantasievollen Vogel – Schritt für Schritt und auch für Einsteiger gut machbar. Bitte mitbringen: Rebschere, wiederverwendbare Kabelbinder.

21032 Mulfingen Mittwoch, 20.01.27
18-21 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 30 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

Deko aus Weiden flechten

Weidenflechten ist ein uraltes, wunderbar beruhigendes Handwerk: Aus flexiblen Weidenruten entstehen in kurzer Zeit dekorative Einzelstücke mit ganz persönlichem Charakter. An diesem Abend gestalten wir gemeinsam eine natürliche Gartendeko – perfekt für Bäume, den Eingangsbereich oder einen bepflanzten Kübel vor der Haustür. Bitte mitbringen: Rebschere, wiederverwendbare Kabelbinder, 2 - 3 Haselnussstöcke (jeweils ca. 40 cm).

21033 Mulfingen Mittwoch, 17.02.27
18-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Herrenhaus Buchenbach, 25 €. Zzgl. Materialkosten von ca. 10-20 €, zahlbar an die Kursleitung.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

Körper kräftigen, Beweglichkeit fördern, Stress abbauen ...

Hatha-Yoga ist eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch achtsam ausgeführte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und kurze Meditationen werden Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe gefördert. Der Kurs bietet Raum, um zur Ruhe zu kommen, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu schöpfen. Der Kurs ist für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

30106 Mulfingen Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 17:30-18:30 Uhr, mit Bettina Stier, Dorfgemeinschaftshaus Ailringen 10 Termine, 55 €.

30120 Mulfingen Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 18:15-19:30 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

30122 Mulfingen Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 19:45-21 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 70 €.

Yoga, Meditation & Klangschalen

Ein sanfter Yogakurs mit Meditation und Klangschalen am Vormittag für Frauen, die Stress loslassen, neue Energie tanken und wieder in Verbindung mit sich selbst kommen möchten. Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

30123 Mulfingen Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 9:15-10:15 Uhr, mit Tatjana Jost, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 8 Termine, 100 €. VHS mit dem Hotel Altes Amtshaus Ailringen.



© Pixabay

30124 Mulfingen Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 10:30-11:30 Uhr, mit Tatjana Jost, Hotel Altes Amtshaus Ailringen, 8 Termine, 100 €. VHS mit dem Hotel Altes Amtshaus Ailringen.

Hatha Yoga auf dem Stuhl

Yoga hat nachweislich positive Effekte auf Körper, Geist und Seele. Besonders für Menschen oder Personen mit Einschränkungen ist es geeignet, da alle Übungen individuell angepasst werden können. Sanfte Dehnungen fördern Beweglichkeit, lindern Schmerzen bei Rücken- oder Arthrosebeschwerden und bringen den Körper zur Ruhe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, und dicke Socken.

30143 Mulfingen Dienstag, 22.09.26
Dienstags, 17-18 Uhr, mit Sonja Ebert, Kulturscheune Mulfingen, 10 Termine, 60 €.

BEWEGUNG / FITNESS

Mama-Kraft

Zurück zu Ihrer Stärke

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach Schwangerschaft oder Familienalltag wieder fit werden und die körperliche Mitte und somit die Stabilität für den Mama-Alltag gewinnen möchten. Mit gezielten Übungen für Bauch, Rücken, Beine und Beckenboden stärken Sie Ihren Körper Schritt für Schritt. Sanfte Ausdauer und Mobilisationseinheiten sowie kräftigende Übungen sorgen zusätzlich für mehr Wohlbefinden und neue Energie. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet, da alle Übungen individuell angepasst werden können. In motivierender Atmosphäre können Sie sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, andere Mamas kennenlernen und neue Kraft für den Alltag tanken. Babys dürfen mit dabei sein. Voraussetzung, ein abgeschlossener Rückbildungskurs. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk.

30214 Mulfingen Dienstag, 29.09.26
Dienstags, 9:30-10:15 Uhr, mit Lena Beck, Herrenhaus Buchenbach, 10 Termine, 60 €.

Bodystyling & Pilates

Bodystyling & Pilates – Ganzkörpertraining für Kraft, Haltung und Balance. In diesem Kurs erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Bodystyling-Elementen und Pilates-Übungen. Mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen wird der gesamte Körper trainiert – für mehr Muskelkraft, Stabilität und eine bessere Körperhaltung. Bodystyling sorgt für einen aktiven, dynamischen Teil des Trainings, während Pilates durch bewusste Atmung und kontrollierte Bewegung die tief liegende Muskulatur stärkt und Verspannungen löst. Das Ergebnis: ein ausgeglichenes Körpergefühl, mehr Energie und Wohlbefinden.



30223 Mulfingen **Mittwoch, 23.09.26**
 Mittwochs, 18:30-19:30 Uhr, mit Bettina Stier, Dorfgemeinschaftshaus Ailringen 10 Termine, 55 €.

Boule spielen lernen

Ein optimales Gemeinschaftsspiel

Boule ist ein geselliger Sport für alle Generationen. Nach einer Einführung in die Grundregeln haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst zu spielen. In einem kleinen Turnier kann das Erlernte direkt angewendet werden. Zum Abschluss genießen wir einen gemütlichen Ausklang am Feuer. Wer Freude am Singen hat, ist eingeladen, gemeinsam mit dem Dozenten Volkslieder zu singen, begleitet vom Akkordeon. Boulekugeln werden gestellt. Bitte mitbringen: Getränke und Grillgut sowie Besteck und Teller.

30298 Mulfingen **Donnerstag, 24.09.26**
 14-17 Uhr, mit Franz Jakob, An der Brechdarre, 12 €.



© Pixabay

ERNÄHRUNG / GENUSS

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 unserem 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.

30560 Mulfingen **Samstag, 09.01.27**
 10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material, Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

30561 Mulfingen **Sonntag, 10.01.27**
 10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material, Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an die Kursleitung.

30562 Mulfingen **Samstag, 16.01.27**
 10-16 Uhr, mit Dieter Gundel, Kulturscheune Mulfingen, 55 €. Zzgl. Kosten für Material, Verpflegung und Skript von 24 €, zahlbar an die Kursleitung.

JUNGE VHS

Chefrundgang durchs Rathaus

Für Kinder im Alter von 9-14 Jahren

Begleitet den Bürgermeister Sören Döffinger durch seinen Arbeitsalltag im Rathaus. Sicher fragt Ihr euch, was ein Bürgermeister so den ganzen Tag arbeitet. Für was ist er zuständig und wer arbeitet sonst so im Rathaus und auf der Gemeinde? Wie sieht sein Büro aus? Was ist ein Dienstsiegel? Lernt verschiedene Bereiche auf dem Rundgang kennen und spricht mit ihm über seine Arbeit und vielleicht auch über seine Hobbys.

81098 Mulfingen **Dienstag, 27.10.26**
 9:30-11:30 Uhr, mit Bürgermeister Sören Döffinger, Rathaus Mulfingen. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Abmeldungen können nur bei der VHS-Zentrale oder bei den Außenstellen vorgenommen werden. Kursleiter nehmen keine Abmeldungen entgegen. Es gelten unsere AGBs.

Die **Regionalen Fortbildungen** für unsere Dozentinnen und Dozenten finden Sie auf der VHS-Website unter

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.



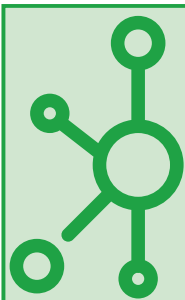
VHS KÜNZELSAU



Werde
 Kursleiter
www.vhs-kuen.de



Außenstelle Niedernhall



Außenstellenleitung:

Susanne Koch

Telefon: 07947 940878

niedernhall@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Kreative Psychologie: Neurokreativität Lotus

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

10636 Niedernhall Samstag, 23.01.27
15-18 Uhr, mit Bärbel Schröder, Alte Kelter, Nebenraum, 23 €.

LÄNDERKUNDE

In die Neue Welt – Auf den Spuren der Entdecker und Pioniere von Teneriffa nach Amerika

Abenteuer, Geschichte und Bilder einer außergewöhnlichen Reise

Sybille und Thomas Schröder waren per Rad nach Teneriffa gestrampelt – auf ähnlicher Route, wie einst die Zeppeline flogen und die großen Entdecker im ausgehenden 15. Jahrhundert reisten. Jetzt geht es auf den Kanaren weiter. Sie besteigen auf den Spuren Alexander von Humboldts den 3715 m hohen Vulkan Teide, dann folgt ein kleiner Streifzug über alle kanarischen Inseln. Mittelpunkt des Abends ist dann die vielseitige Inselgruppe

der Kapverden, die sich die beiden wandernd erschließen. Weiter geht es nach Südamerika und in die Karibik, immer mit interessanten Fakten und Anekdoten über die Entdecker Christoph Kolumbus, Amerigo Vespucci und Ferdinand Magellan und in Erinnerung an die Reisen der Zeppeline. Für die Schröders verbunden mit etlichen Déjà-Vu-Erlebnissen, bezogen auf ihre früheren Reisen auf der anderen Seite des Atlantiks.

10915 Niedernhall Dienstag, 03.11.26
19:30-21 Uhr, mit Sybille und Thomas Schröder, Rathaus, 12 €.



© Sybille und Thomas Schröder

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpfern für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie das Material Ton kennen. Sie können mit verschiedenen Tonsorten arbeiten und dabei Gebrauchsgegenstände oder kleine Kunstwerke erschaffen. Wichtig ist, dass Sie Freude am Gestalten und Formen mit Ton haben und gespannt auf Ihre Werke warten. Es können je nach Fertigkeit auch größere Gefäße/Figuren geformt werden. Bitte mitbringen: Altes T-Shirt oder ähnliches Tuch aus Baumwolle, Plastiktüte und evtl. Schürze. Jeweils: Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 5 Termine, 74 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an die Kursleitung.

20814 Niedernhall Donnerstag, 01.10.26
Donnerstags, 19-21:15 Uhr, mit Ulrike Bendele

20815 Niedernhall Dienstag, 27.10.26
Dienstags, 19-21:15 Uhr, mit Ulrike Bendele.

20816 Niedernhall Donnerstag, 12.11.26
Donnerstags, 19-21:15 Uhr, mit Ulrike Bendele.

TEXTILES GESTALTEN

Makramee zu Weihnachten

Die Knüpftechnik Makramee ist uralt und doch immer noch ganz aktuell und leicht zu lernen. Wir gestalten einen Hoop (Ring) oder Stern oder ein Glas mit Makramee und dekorieren es je nach Wunsch, Lust und Laune weihnachtlich. Das Grundgerüst kann dann nach Weihnachten je nach Jahreszeit umdekoriert werden. Material ist vorhanden oder kann gerne selbst mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Schere, Heißklebepistole, Meterstab, gerne auch eigenes Makrameegarn und weihnachtliches Dekomaterial, z. B. kleine Kugeln, Sterne, Glocken, Zweige usw.

20930 Niedernhall Mittwoch, 18.11.26
17:30-20:30 Uhr, mit Regina Landwehr, Anna-Maria Burkert, Bildungszentrum, VHS-Raum, Bau 2, 30 €. Material je nach Verbrauch (ca. 8-10 €), zahlbar an die Kursleitung.

KUNSTHANDWERK / SPRACHE

Cut & Chat – Collagen gestalten auf Englisch

Kreativ sein und gleichzeitig ganz entspannt Englisch sprechen

In diesem Workshop verbinden wir Kunst und Sprache miteinander. Während wir gemeinsam kreative Collagen gestalten, üben wir gleichzeitig lockeres, alltagsnahes Englischsprechen – ganz ohne Druck und mit viel Freude. Die Dozentin zeigt einfache Collage-Techniken und unterstützt beim freien, künstlerischen Gestalten. Gleichzeitig hilft sie dabei, den englischen Wortschatz zu erweitern, natürliche Formulierungen zu finden und selbstbewusster im Sprechen zu werden. So nehmen die Teilnehmenden ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause und mehr Sicherheit im gesprochenen Englisch und neue kreative Impulse. Der Workshop eignet sich für Personen mit grundlegenden Englischkenntnissen, die in einer lockeren Atmosphäre sprechen und kreativ sein möchten. Bitte mitbringen: Für die Materialien ist gesorgt. Wer selbst etwas mitbringen möchte, kann das gerne tun, z. B. Zeitungsausschnitte, Fotos, Sticker, usw.

21012 Niedernhall Freitag, 25.09.26
Freitags, 18:30-20:30 Uhr, mit Caroline Schumm, Bildungszentrum, VHS-Raum, Bau



2, 5 Termine, 69 €. Zzgl. Material von 7 €, zahlbar an die Kursleitung.

MUSIKALISCHE PRAXIS

Afrikanisches Trommeln

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

In der Gruppe spielen wir auf der Djembe mehrstimmige Stücke. Jede Stimme üben wir sorgfältig ein, um Sicherheit beim Spielen zu bekommen. Einsteiger erhalten zunächst einfachere Aufgaben, damit das Mitspielen in der Gruppe möglich ist. Eigene Trommeln können mitgebracht werden. Wer eine Trommel ausleihen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

21319 Niedernhall Samstag, 26.09.26
Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Niedernhall, Mensa 10 Termine, 116 €. Leihgebühr bei Bedarf (30 € pro Trommel), zahlbar an die Kursleitung.

21320 Niedernhall Samstag, 16.01.27
Samstags, 14-15:30 Uhr, mit Uschi Pihaly, Bildungszentrum, Niedernhall, Mensa 10 Termine, 116 €. Leihgebühr bei Bedarf (30 € pro Trommel), zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Yoga auf dem Stuhl

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

30147 Niedernhall Montag, 21.09.26
Montags, 9:30–10:30 Uhr, mit Gabriele Dehde, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 8 Termine, 64 €.

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.

30237 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 11–11:45 Uhr, mit Olga Rangnau, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

30238 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 11:50–12:35 Uhr, mit Olga Rangnau, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

30239 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 12:40–13:25 Uhr, mit Olga Rangnau, Solebad, 10 Termine, 45 €. Zzgl. Badeintritt, jeweils 11 € für unbegrenzte Badezeit.

Gehirnjogging

Wortfindung, Konzentrations- und Merkfähigkeit lassen nach, wenn geistige Anregung fehlt und diese Fähigkeiten nicht gefördert werden. Wir machen einfache Gedächtnisübungen, Denkspiele und vor allem auch im Sitzen durchgeführte Bewegungs- und Koordinationsübungen, die die Durchblutung und den Stoffwechsel im Gehirn anregen. Spielerisch und in entspannter Atmosphäre können wir mit Bewegung quasi neuronale Verbindungen wachsen lassen, verbessern und erhalten damit unsere geistige Leistungsfähigkeit auch im Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken.

30284 Niedernhall Montag, 30.11.26
10–11:30 Uhr, mit Susanne Koch, Ev. Gemeindehaus Niedernhall, 16 €.

KOSMETIK

Wintersalbe rühren

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Salbenherstellung kennen. Schritt für Schritt erfahren Sie, welche Materialien und Zutaten benötigt werden und wie Sie aus einfachen Grundstoffen Ihre eigene Sal-

be herstellen können. Optional können ätherische Öle oder Auszüge aus Pflanzenessenz verwendet werden, um individuelle Düfte und Wirkweisen zu gestalten. Der Kurs vermittelt leicht verständlich die Basis, damit Sie zu Hause eigene Pflegeprodukte herstellen können – ganz nach Ihren Bedürfnissen. Der Workshop ist für den Einstieg geeignet, für alle, die Freude am Selbermachen haben und natürliche Produkte schätzen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch

30440 Niedernhall Dienstag, 12.01.27
18–19:30 Uhr, mit Berit Kacner, Bildungszentrum, VHS-Raum, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 12 €, zahlbar an die Kursleitung.

Haarshampoo selbst gemacht

In diesem Kurs stellen wir ein natürliches Haarshampoo selbst her und lernen die Grundlagen sanfter Haarpflege kennen. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Inhaltsstoffen, die Haare und Kopfhaut pflegen können – ohne unnötige Zusatzstoffe, Silikone oder künstliche Duftstoffe. Je nach Rezeptur arbeiten wir mit einer festen Shampoo-Variante oder einer einfachen flüssigen Rezeptur. Pflanzliche Öle, Kräuter und natürliche Pflegezutaten stehen dabei im Mittelpunkt. Neben praktischen Einheiten vermittelt der Kurs Wissenswertes rund um nachhaltige Haarpflege, passende Inhaltsstoffe und die individuelle Anpassung an verschiedene Haartypen. Die Teilnehmenden nehmen selbst hergestelltes Shampoo mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Tasche oder Korb.

30441 Niedernhall Montag, 28.09.26
18–20 Uhr, mit Berit Kacner, Bildungszentrum, VHS-Raum, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 36 €, zahlbar an die Kursleitung.

Seife sieden für Einsteiger

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



Außenstelle Niedernhall

bringen: Handtuch, Schürze, Tasche oder Korb (zum Einpacken und Transportieren der Seife).

30453 Niedernhall Dienstag, 16.02.27
18-20 Uhr, mit Berit Kacner, Bildungszentrum, VHS-Raum, 20 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel von 36 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Pixabay

ERNÄHRUNG

Wilde Früchtchen

Heimisches Superfood – den Herbst mit allen Sinnen genießen

Lass dich von dem Angebot der Natur im Herbst verzaubern. Der Herbst bietet eine Fülle an heimischen Kraftpaketen, die direkt

vor der Haustür entdeckt werden wollen wie Wildfrüchte, schmackhafte Samen und späte Blüten. Auf dieser Kräuterführung werden wir einige solcher Kostbarkeiten kennen- und als gesunde kulinarische sowie als kosmetische Bereicherung schätzen lernen. Ein kleiner wilder Imbiss, eine meditative Achtsamkeitsübung und interessante Rezepte runden dieses Naturerlebnis ab.

30546 Niedernhall Samstag, 03.10.26
14-17 Uhr, mit Isabella Savic, Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben, 25 €.

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 Donnerstag, 29.10.26
Donnerstag, 05.11.26, Freitag, 06.11.26 und

13.11.26, jeweils 14:30-16:45 Uhr, mit Ulrike Bendele, Alte Grundschule (Zugang Innenhof hinten neben der Stadthalle), 3 Termine, 45 €. Zzgl. Materialkosten von 3,50 € pro verbrauchtem Kg Ton, zahlbar an die Kursleiterin.

Babymassage

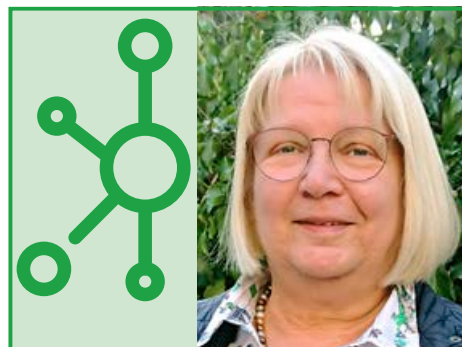
Für Babys von 4 Wochen bis 4 Monaten

Der Aufbau einer besonders liebevollen Bindung gelingt Ihnen mit Unterstützung der Babymassage. In dem Kurs erlernen Sie Handgriffe, mit denen Sie einzelne Körperteile Ihres Babys ausstreichen und achtsam „massieren“. Dies ist ebenfalls zu Hause anwendbar. Babys Signale wahrnehmen, Babyhandling, einfache osteopathische Handgriffe sowie erste Wiegenlieder machen den Kurs komplett. Bitte mitbringen: Ein Handtuch für das Baby als Unterlage. Begleitpersonen sollen sich leicht anziehen, da der Kursraum sehr warm ist. Es gibt eine Möglichkeit sich vor Ort umzuziehen.

83018 Niedernhall Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 10-11 Uhr, mit Sonja Heußer, Abt-Knittel-Str. 82, 74676 Niedernhall 5 Termine, 80 €.



Außenstelle Schöntal



Außenstellenleitung:

Doris Ebert
Telefon: 06297 358
schoental@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau
Telefon: 07940 9219-0

RECHT / FINANZEN

Selbstbestimmt vorsorgen

Kann man krankheitsbedingt seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen, so bedarf es einer Vertretung im Handeln und Entscheiden. Viele Menschen, vor allem auch junge Volljährige, gehen davon aus, dass in solchen Situationen ihre nächsten Angehörigen ganz automatisch Entscheidungen treffen können. Das ist jedoch ohne die entsprechende Vollmacht nur bedingt

möglich. Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über vorsorgende Verfügungen – Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung – sowie einen Einblick ins Betreuungsrecht, das bei fehlender privater Vorsorge dann zum Tragen kommt. Die Dozentin ist Dipl. Sozialpädagogin (BA) im Betreuungsverein im Hohenlohekreis e. V..

10349 Schöntal Dienstag, 23.02.27
18:30-20 Uhr, mit Stephanie Stier, Dorf- und Kulturverein, Oberkessach, 5 €. Betreuungsverein im Hohenlohekreis e. V.

HOHENLOHER UMWELTAKADEMIE

Herbstliche Vogelwanderung – Birds'n coffee

Für Erwachsene und Familien

Wenn der Herbst Einzug hält, beginnt für viele Vogelarten eine der faszinierendsten Phasen des Jahres: der Vogelzug. Auf einer geführten Wanderung durch die abwechslungsreiche Landschaft rund um Schöntal richten wir unseren Blick und unser Ohr auf ziehende und rastende Zugvögel. Welche Arten sind jetzt unterwegs? Warum ziehen manche Vögel weit in den Süden, andere nur kurze Strecken? Und wie bereiten sie sich auf diese lange Reise vor? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt der Exkursion. Gemeinsam erkunden wir Beobachtungsorte, lernen typische Zugvögel kennen und erfahren Wissenswertes über ihre Lebensweisen, Zugrouten und die Bedeutung des Jagsttals als Rast- und Durchzugsgebiet. Barrierefreie Wanderung auf einer Strecke von ca. 3 km



(auf Teerstraßen). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Falls vorhanden, Fernglas und Bestimmungsbuch mitbringen. Bitte an wetterfeste Kleidung denken.

10406 Schöntal Samstag, 17.10.26
13-15:45 Uhr, mit Ulrich Oberhauser, Johannes Hauck, Waldschulheim Kloster Schöntal, 12 €. Inkl Kaffee und Kuchen. Kinder ermäßigt.

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, schaffen 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 durch Alexander Graf von Zeppelin und Robert Mayr, Prokurist der Fa. Dorn Bestattungen GmbH, ermöglicht Einblicke und Gelegenheit zu Fragen.

10802 Schöntal Samstag, 26.09.26
10-11:30 Uhr, mit Alexander Graf von Zeppelin, Treffpunkt: Waldfriedhof, Schöntal-Aschhausen, 3 €. 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, 24.09.26
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

20554 Schöntal Donnerstag, 05.11.26
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

20556 Schöntal Donnerstag, 14.01.27
Donnerstags, 9:15-10:45 Uhr, mit Jutta Zutterkirch, Haus am Sternbach, Westernhausen, 5 Termine, 32 €.

HANDWERK / KUNSTHANDWERK

Herbstliche Kränze

Kleine Auszeit bei guten Gesprächen und einem Glas Sekt. Ob Türkranz oder Tischdekoration, wir fertigen an diesem Tag dekorativ gebundene und ausgestaltete Herbstkränze aus verschiedenen Materialien wie z. B. französische Hortensien, Efeu, Hagebutte, Hopfen oder Trockenmaterialien.

21025 Schöntal Donnerstag, 17.09.26
17-19 Uhr, mit Heike Reuther, Bieringen, Floristmeisterei Hub, 24 €. Zzgl. Materialkosten (ab 15 €), zahlbar an die Kursleitung.

Getrepptes Windlicht

Wir flechten aus Weiden ein getrepptes Windlicht, indem wir auf einer Holzscheibe in die gebohrten Löcher die Staken einstecken. Mithilfe von zwei verschiedenen Flechttechniken gestalten wir die Form. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, gute Gartenschere, Meterstab, Taschenmesser.

21026 Schöntal Donnerstag, 15.10.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Pfarrscheune Sindeldorf, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.



© Anna Hafner

BEWEGUNG / FITNESS

CIRCL Mobility™

Beweglich, schmerzfrei und entspannt

Bringen Sie Ihren Körper zurück in seine natürliche Balance. CIRCL Mobility - basiert auf den drei Säulen Flexibilität, gezielter Atemarbeit und Mobilitätstraining. Der Kurs bietet Ihnen den idealen Ausgleich zu langem Sitzen oder intensiven Sporteinheiten: Sie lösen Verspannungen, mobilisieren Ihre Gelenke und fördern Ihre körperliche Regeneration. Die fließenden Bewegungsabläufe verhelfen Ihnen Schritt für Schritt zu mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden. Für alle Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

30245 Schöntal Freitag, 16.10.26
Freitags, 9-10:30 Uhr, mit Nicola Körber, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 110 €.

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung, Kraft und Koordination in Einklang gebracht werden. Im Mittelpunkt steht die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung, die insbesondere die tiefen Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens trainiert. Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse im Pilates besitzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. kleines Kissen, warme Socken, Matte, Getränk.

30261 Schöntal Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 19-20 Uhr, mit Karin Starkloff, Haus am Sternbach, Westernhausen, 10 Termine, 65 €.

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, 22.09.26
Dienstags, 9-10 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 55 €.

30279 Schöntal Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 20-21 Uhr, mit Renate Noe, Dorfgemeinschaftshaus Bieringen, 10 Termine, 55 €.



PRÄVENTION / WISSEN / GESUNDHEIT

Leben mit Frontotemporaler Demenz

Seminar für Angehörige von Menschen mit FTD

Eine Frontotemporale Demenz verändert das gemeinsame Leben tiefgreifend. Insbesondere, wenn die Diagnose erst kurz zurückliegt, tauchen viele Fragen auf und Angehörige fühlen sich oft damit allein. Deshalb laden wir alle Angehörigen von Menschen mit FTD ganz herzlich zu einem zweitägigen Seminar nach Schöntal ein. Themen werden sein: Medizinische Aspekte und Behandlungsmöglichkeiten, Strategien für den Umgang mit den Erkrankten, Unterstützungs- und Entlastungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung, Umgang mit Stress und Belastungssituationen, Selbstsorge. Neben Vorträgen wird es Zeit für den Austausch untereinander geben. Anmeldung unter: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. Selbsthilfe Demenz z. Hd. Saskia Pajot, E-Mail: ftd-seminar@alzheimer-bw.de, Telefon: 0711 / 24 84 96-60.

30367 Donnerstag, 01.10.26

Donnerstag, 19-21 Uhr, Bildungshaus Kloster Schöntal, Klosterhof 6, 74214 Schöntal, 2 Termine, 80 €. Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. Selbsthilfe Demenz. In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Hohenlohekreis.

Gesunde Kinder dank starker Lebenskraft

In über 20 Jahren homöopathischer Praxis begleitet und behandelt die Dozentin viele Familien und Kinder. Den nachhaltigsten Schutz vor Krankheit stellt ein intaktes und starkes Immunsystem dar. Was braucht es dafür? Wie kann sich ein kindliches Immunsystem stark entwickeln? Wie kann ich mein Kind vor Krankheit schützen und bei Infekten behandeln, ohne immer direkt aufkommende Symptome zu unterdrücken? Tauchen Sie ein in die Welt der Homöopathie und ihre vom Kind ausgehende Begleitung und Behandlung.

30322 Schöntal Donnerstag, 12.11.26

19-21 Uhr, mit Nicole Schmutz, Haus am Sternbach, Westernhausen, 15 €.

Schmerz, lass' nach!

Gesundheitstipps bei Beschwerden am Bewegungsapparat

Dass die Gelenke knacken, Muskeln zwicken und der Rücken schmerzt, davon kann fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens ein Lied

singen. Maßnahmen jenseits von Schmerzmitteln und Schonung stellt Heilpraktikerin Beate Rauch an diesem Abend vor. Sie erfahren, wie Sie Beschwerden vorbeugen und deren Heilung natürlich unterstützen können.

30330 Schöntal Montag, 19.10.26

19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Turn- u. Sporthalle Schöntal - Marlach, 15 €.

Low Carb & Glutenfrei: Blutzucker stabilisieren, Gesundheit fördern

Warum unsere moderne Ernährung uns oft müde und krank macht – und wie der Weg zurück zur natürlichen Energie gelingt.

Ein stabiler Blutzuckerspiegel spielt eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Vortrag erläutert Matthias Hofmann die Grundlagen einer blutzuckerfreundlichen Ernährung und zeigt, wie sich wissenschaftliche Erkenntnisse alltagstauglich umsetzen lassen. Themenschwerpunkte: die Bedeutung von Low-Carb-Ernährung bei Diabetes Typ 1 und 2 sowie Insulinresistenz, Einfluss glutenfreier Ernährung auf mögliche Entzündungsprozesse, Unterschiede zwischen Low Carb und Keto und ein Überblick über aktuelle Studien zu Gewichtskontrolle, Intervallfasten sowie möglichen Effekten bei Rheuma, Gicht, ADHS, Demenz und Krebserkrankungen. Darüber hinaus berichtet Matthias Hofmann, Geschäftsführer der Hofmann Lowcarb Food GmbH, aus seiner praktischen Arbeit in der Entwicklung von Low-Carb-Backwaren und gibt Hinweise für eine umsetzbare, alltagstaugliche Ernährungsweise. Eine Verkostung glutenfreier Produkte rundet den Abend ab.

30344 Schöntal Montag, 16.11.26

18:30-20:30 Uhr, mit Matthias Hofmann, Hofmann Lowcarb Food GmbH Sindelforf, 8 €.



© Matthias Hoffmann

GESUNDHEIT UND PSYCHE

Herzenssache Gesundheit

Gefühle lenken unseren Körper. Wie oft fühlen wir uns von unseren Emotionen überrollt oder fragen, warum wir in bestimmten Situationen so reagieren, wie wir es tun. In diesem Kurs erfahren wir, welches Gefühl mit welchem Organ zusammenhängt und warum Emotionen maßgeblich für unsere langfristige Gesundheit verantwortlich sind. Wie gelingt der Ausstieg aus der Gefühlsfalle bzw. wie können wir belastende Gefühle regulieren und aktiv in eine positive Richtung lenken? Wir beleuchten verschiedenste Organe und schauen welche Verhaltensweisen krankheitsfördernd sind und wie wir diese umwandeln können. Wir erhalten unterstützende Empfehlungen, um sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene regenerieren zu können.

30613 Krautheim Donnerstag, 08.10.26

18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, Krautheimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 12 €.

Gesund und fit durch den Tag

Der Fahrplan für mehr Energie. Was gibt es Schöneres als an jedem Tag gesund und fit zu sein? Was kann ich tun, um möglichst lange gesund und beschwerdefrei zu sein? Wie kann ich meine Organe stärken, meine Gelenke unterstützen? Was ist zu tun, was ist zu lassen, wenn es hier zwick, wenn es da weh tut? Wie kann ich mein Immunsystem auf beste Weise stärken? Wie komme ich wieder in meine Balance? Oft sind es die kleinen Stellschrauben, die über unser tägliches Wohlbefinden entscheiden. An diesem Abend gibt es Antworten auf die vielen Fragen und wir lernen, wie wir mit kleinen alltagstauglichen Schritten Großes bewirken können.

30614 Krautheim Donnerstag, 12.11.26

18-20 Uhr, mit Annette Hofmann, Krautheimer Weg 8, Schöntal-Marlach, 12 €.

JUNGE VHS

Chefrundgang durchs Rathaus

Für Kinder im Alter von 9-14 Jahren

Kommt mit und schaut hinter die Kulissen des Rathauses! Begleitet Bürgermeister Joachim Scholz durch seinen Alltag und findet heraus, was er den ganzen Tag macht. Wer arbeitet eigentlich noch im Rathaus und in der Gemeinde? Wie sieht sein Büro aus – und was hat es mit dem Dienstsiegel auf sich? Bei einem Rundgang könnt ihr alles entdecken und eure eigenen Fragen stellen – auch zu



seinen Hobbys! Außerdem lernt ihr, was der Gemeinderat macht: Warum gibt es ihn? Welche Aufgaben hat er? Gibt es ein eigenes Büro im Rathaus für die Gemeinderäte? Wie arbeiten die Mitglieder? Die jüngste Gemeinderätin Franziska Specht erzählt euch aus erster Hand von ihrer Arbeit im Schöntaler Gemeinderat. Nutzt die Chance, Politik vor Ort spannend und verständlich zu erleben – und bringt eure Neugier und Fragen einfach mit!

81099 Schöntal Donnerstag, 11.02.27
9:30–11:30 Uhr, mit *Bürgermeister Joachim Scholz, Franziska Specht, Rathaus Kloster Schöntal*. Gebührenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Auf den Spuren der Elektrizität

Für Kinder von 7–10 Jahren

Was genau ist Strom? Wie funktioniert ein Stromkreis? Erforsche das Phänomen, indem du elektrische Stromkreise aufbaust und mit leitenden und nicht-leitenden Gegenständen experimentierst. Bitte mitbringen: Getränk und kleines Vesper.

81107 Schöntal Freitag, 09.10.26
15–18 Uhr, mit *Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Biringen*, 19 €.

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

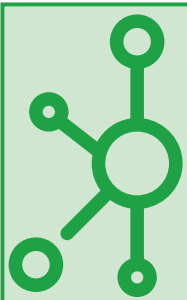
Küchenbasics für Kids

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.

83052 Schöntal Samstag, 17.10.26
9:30–13:30 Uhr, mit *Lea Schmierer, Dorfgemeinschaftshaus Biringen*, 25 €. Zzgl. Kosten für Lebensmittel 6 €.

Außenstelle Waldenburg



Außenstellenleitung:

Antje Brandt

Telefon: 07942 2038

waldenburg@vhskuen.de

oder bei der VHS Künzelsau

Telefon: 07940 9219-0

Sie Anregungen zur Vorbereitung in und mit der Natur und lernen, welche Elemente dabei eine Rolle spielen können. Außerdem wird empfehlenswerte Literatur vorgestellt. Ein inspirierender Abend für alle, die sich den Düften, Ritualen und der besonderen Atmosphäre dieser Zeit öffnen möchten. Bitte mitbringen: Warme Kleidung. Taschenlampe. Einen Block (ein Heft) und einen Stift.

10920 Waldenburg Montag, 12.10.26
20–21:30 Uhr, mit *Feli Michelle Kairies, Nachtwächterturm*, 9 €.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Wie erschaffen Sie Ihr Leben?

Innere Programme verstehen und verändern Vortrag

Warum wiederholen sich bestimmte Muster in Ihrem Leben – obwohl Sie es eigentlich anders möchten? Sie erhalten einen Einblick in die Wirkung der unbewussten Programme – geprägt durch frühe Erfahrungen, Glaubenssätze und emotionale Muster. Inspiriert von Ansätzen aus der modernen Bewusstseinsforschung und der Epigenetik wird deutlich: Nicht nur Ihre Entscheidungen sondern vor allem Ihre inneren Prägungen beeinflussen, wie Sie Ihr Leben gestalten. Sie erfahren wie innere Programme entstehen, warum sie oft stärker wirken als bewusster Wille. Weshalb es zu inneren Konflikten und Selbstsabotage kommen kann und wie erste Schritte in Richtung Veränderung möglich werden. Der Vortrag ersetzt keine Therapie, kann jedoch ein

wertvoller erster Schritt für persönliche Weiterentwicklung und innere Klarheit sein. Bitte mitbringen: Etwas zum Mitschreiben, Handout wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

10620 Waldenburg Mittwoch, 07.10.26
18:30–20 Uhr, mit *Nadja Bauer, Mehrzweckhalle, Jugendraum*, 9 €. 10 € für Handout.

HEIMATKUNDE

Raunächte – Variationen

Gemeinsam gehen wir der Frage nach, welche Bedeutung die Raunächte haben und wie sie persönlich gestaltet werden können. Der Abend ist als offene Gesprächs- und Austauschrunde konzipiert und richtet sich an alle, die sich für diese besondere Zeit zwischen den Jahren interessieren – unabhängig von Vorkenntnissen. Wir sprechen über stimmungsvolles Ambiente, geeignete Kräuter und passende Gefäße sowie über verschiedene Möglichkeiten des Räucherns und deren jeweilige Intentionen. Zudem erhalten

TANZPRAXIS

Line Dance – Tanzen mit Freude, Rhythmus und Gemeinschaft

Sie möchten sich bewegen, neue Menschen kennenlernen und dabei jede Menge Spaß haben? Dann ist Line Dance genau das Richtige für Sie! Line Dance begeistert Menschen jeden Alters. Getanzt wird in Reihen zu mitreißender Musik. Von Country über Pop bis hin zu aktuellen Hits. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, denn jeder tanzt gemeinsam in der Gruppe die gleichen Schrittfolgen. Line Dance fördert Ihre Beweglichkeit, Koordination und Konzentration und sorgt gleichzeitig für gute Laune und ein positives Gemeinschaftsgefühl. Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben, bei uns sind Sie herzlich willkommen. Kommen Sie vorbei, erleben Sie die Freude am Tanzen und entdecken Sie ein Hobby, das Körper und Geist gleichermaßen begeistert.



Außenstelle Waldenburg

20557 Waldenburg Mittwoch, 07.10.26
Mittwochs, 16:30-17:30 Uhr, mit Tanzschule Schwarzenhölzer, Franz-Gehweiler-Haus, Waldenburg, 5 Termine, 80 €.

KUNSTHANDWERK

Sterne „gewebt“

Aus Weidenruten in vorgegebenen Längen entsteht mit einer einfachen Webtechnik ein dekorativer Stern. Die einzelnen Elemente werden miteinander verflochten und anschließend mit einer Papierschnur fixiert. Zu Hause kann der Stern nach Wunsch weiter gestaltet werden – zum Beispiel mit einer Lichterkette oder anderen Verzierungen. Bitte mitbringen: Angepasste Kleidung, gute Gartenschere, Meterstab, Schere.

21031 Waldenburg Mittwoch, 02.12.26
19-21:30 Uhr, mit Anna Hafner, Franz-Gehweiler-Haus, 25 €. Zzgl. Materialkosten von 15 €, zahlbar an die Kursleitung.

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, 23.09.26
Mittwochs, 8:45-10 Uhr, mit Anette Gabrys, Berufskolleg; C1, 6 Termine, 63 €.

Lach- und Glücksspaziergang am See

Mit Lachyoga nach Dr. Madan Kataria

Wir möchten gemeinsam lachen, Glücksmomente sammeln und die Kraft der Natur spüren. Der See bietet die perfekte Kulisse, um Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Lachen ist gesund und macht glücklich. Zudem stärkt regelmäßiges Lachen das Immunsystem und fördert unser Wohlbefinden. Bei diesem Spaziergang lernen Sie alltagstaugliche und lustige Lach- und Glücksübungen kennen und werden feststellen, wie effektiv dieses Training ist. In der Natur ist es besonders wirksam, da die Sauerstoffzufuhr im Freien während des Lachens besonders ergiebig und wohltuend ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Sonnenschutz, wenn notwendig.

30155 Waldenburg Samstag, 10.10.26
11-12:30 Uhr, mit Yasmin Eisenblätter, Neumühlsee Waldenburg, 22 €.



© Yasmin Eisenblätter

Medizinisches Qigong

Einsteiger- & Vertiefer

Der Samstag richtet sich besonders an Menschen ohne oder mit nur wenig Erfahrung im Qigong. Vermittelt werden grundlegende Prinzipien des Medizinischen Qigong sowie erste praktische Bewegungserfahrungen. Ziel ist es, ein Verständnis für diese ganzheitliche Bewegungskunst zu entwickeln und erste Übungen eigenständig anwenden zu können. Gleichzeitig nehmen erfahrene Übende des Daoyin Yangsheng Gong (DYSG) teil, wodurch ein gemeinsames Lernen, Wiederholen und Vertiefen grundlegender Inhalte wie Haltung, Schrittarbeit, Bewegungsprinzipien und Körperwahrnehmung ermöglicht wird. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den „8 Brokaten“ (Ba Duan Jin), die in verschiedenen Varianten vermittelt werden – darunter klassische Formen des DYSG sowie eine Variante aus dem Shaolin-Qigong. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30169 Waldenburg Samstag, 03.10.26
*9-17 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 120 €.**

BEWEGUNG / FITNESS

Gewaltprävention, Selbstverteidigung

Sicher – selbstbewusst – stark

Grenzen erkennen – Grenzen setzen – Grenzen verteidigen. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie sich in bedrohlichen Situationen behaupten und verteidigen können. Bitte mitbringen: Normale Kleidung. Saubere Schuhe für die Räumlichkeiten, Getränk.

30205 Waldenburg Samstag, 31.10.26
Samstags, 9-12 Uhr, mit Jochen und Alisa Stier, Foyer im Franz-Gehweiler-Haus, 2 Termine, 45 €.

Beckenboden

Das gezielte Krafttraining für den Beckenboden

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, etwas zu trinken.

30207 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26
*Donnerstags, 18:15-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.**

Funktionsgymnastik

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die einen gezielten gymnastischen Ausgleich für einseitige oder mangelnde Bewegung im Alltag suchen. Funktionelle Gymnastik ist ein ganzkörperliches Training in Form von Dehnung und Kräftigung der kompletten Muskulatur. Bitte mitbringen: Matte und Getränk.

30226 Waldenburg Montag, 21.09.26
Montags, 18:15-19:15 Uhr, mit Laura Kupka, Mehrzweckhalle, 15 Termine, 75 €.

Functional Training – das neue Krafttraining

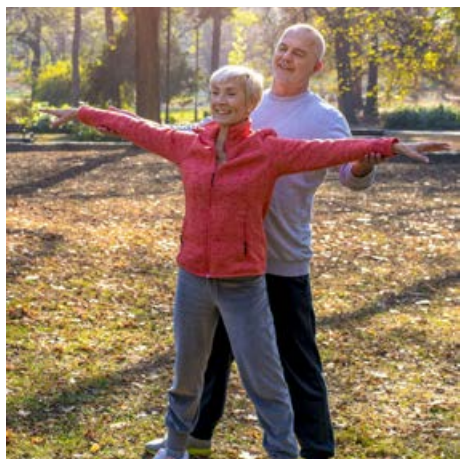
Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Kraft und Beweglichkeit mittels gezielter Übungen verbessert. Der ganze Körper wird durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten trainiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zu trinken.

30251 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
*Mittwochs, 19:30-20:30 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.**

fit – Beweglichkeit & Wohlbefinden

Faszien mobilisieren, Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern. Die Übungen wirken positiv auf Körperhaltung, Muskeltonus und Wohlbefinden und unterstützen die Regeneration nach Belastungen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie gezielte Übungen für mehr Flexibilität, Stabilität und Körperwahrnehmung – ideal für alle Altersgruppen. Starten Sie jetzt und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zu trinken.

30252 Waldenburg Dienstag, 29.09.26
*Dienstags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.**



© Freepik

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

Intervall-Training ist ein hochintensives Kraftausdauertraining. Mit motivierender Musik verbrennen Sie Kalorien und kurbeln Ihren Fettstoffwechsel an. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30253 Waldenburg Montag, 21.09.26
Montags, 18-19 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.*

Rückenstark – fit und kraftvoll im Alltag

Unter fachlicher Anleitung bieten wir Ihnen ein effektives Training, das gezielt Ihre Kraft und Beweglichkeit steigert. Unser Rückenkurs hilft Ihnen dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Muskulatur zu stärken. Dieser Kurs bietet die perfekte Unterstützung für einen starken, schmerzfreien Rücken. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

30254 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 18:15-19:15 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.*

Fit im Alter

Ganzheitliches Training für mehr Lebensqualität

In diesem Kurs steht die Förderung der physischen Gesundheit im Vordergrund. Durch gezielte Übungen werden die vier wichtigen Fitnessbereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert, um den Körper fit und mobil zu halten – auch im fortgeschrittenen Alter. Das Training wird individuell angepasst, sodass jeder Teilnehmende auf seinem aktuellen Fitnesslevel starten und sich steigern kann. Für Seniorin-

nen und Senioren, die ihre Fitness verbessern und ihre körperliche Gesundheit langfristig erhalten möchten.

30283 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 9:30-10:30 Uhr, mit Margret Oostertag, Franz-Gehweiler-Haus, 10 Termine, 55 €.

PRÄVENTION / WISSEN

Gut durch den Winter

Tipps für starke Abwehrkräfte

Wer kennt das nicht? Es wird kälter und fast automatisch häufen sich die Erkältungen und grippalen Infekte. Möchten Sie Ihren Körper auf die kalte Jahreshälfte vorbereiten und Ihre Abwehrkräfte stärken? Heilpraktikerin Beate Rauch gibt einfache Tipps aus der Naturheilkunde für die ganze Familie.

30331 Waldenburg Montag, 05.10.26
19:30-21 Uhr, mit Beate Rauch, Mehrzweckhalle, Jugendraum, 15 €.



© Pixabay

KOSMETIK

Selbstgemachte Kosmetikprodukte

Pflegend – nachhaltig – leicht herstellbar

Die Heilkräuterpädagogin zeigt Ihnen, wie Sie Haarseife, Deo und Badesalz für den eigenen Gebrauch oder auch als Geschenk herstellen können. Verfeinert werden die Produkte mit getrockneten Kräutern und ätherischen Ölen.

30454 Waldenburg Freitag, 20.11.26
17-19 Uhr, mit Claudia Babatunde, Albert-Schweitzer-Kinderdorf, 20 €. Zzgl. Kosten für Material 10 € zahlbar an die Kursleitung. VHS mit dem Albert-Schweitzer-Kinderdorf, Waldenburg.

Bitte beachten: **Materialgebühren sind im Kurs direkt zu bezahlen.**

ERNÄHRUNG / GENUSS

Freude auf gutes türkisches Essen

An diesem Abend entdecken Sie die Vielfalt der traditionellen türkischen Küche. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Vorspeisenteller mit kleinen Spezialitäten sowie Kostproben von Pide, Steakdöner, Lahmacun und frischem Salat.

30535 Waldenburg Mittwoch, 14.10.26
17:30-21 Uhr, mit Metin Hisman, Sportheimgaststätte Waldenburg, 30 €. Zzgl. Kosten für Getränke.

Essig-Workshop

Herstellen verschiedener Essige

Es werden bei einem kleinen Rundgang verschiedene Kräuter gesammelt und damit einen Genussessig aus Kräutern und Früchten und einen Haaressig hergestellt. Außerdem wird in dem Kurs gelernt wie man einen eigenen Apfelessig ansetzt. Bitte mitbringen: ein Sammelkörbchen, Schneidebrett und Messer.

30552 Waldenburg Freitag, 23.10.26
17-19 Uhr, mit Claudia Babatunde, Albert-Schweitzer-Kinderdorf, 20 €. Zzgl. Kosten für Material von 12 €, zahlbar an die Kursleitung. VHS mit dem Albert-Schweitzer-Kinderdorf, Waldenburg.

PRÄVENTION

Selbst-Fürsorge durch Selbst-Hypnose Vortrag

In diesem Vortrag erhalten Sie fundierte Einblicke in die Theorie und Praxis der klinischen Hypnose: von ihren Ursprüngen über die wissenschaftliche Belegbarkeit bis hin zu ihrer Anwendung im Alltag. Im Mittelpunkt steht die Selbsthypnose – eine einfach zu erlernende Technik, mit der Sie gezielt einen natürlichen Trancezustand erreichen können. Dieser Zustand unterstützt Sie dabei, innere Ruhe, Sicherheit, Stärke und Selbstwirksamkeit zu fördern. Erfahren Sie, wie Selbsthypnose zur Selbstfürsorge beitragen kann und wie Sie sich damit „selbst und ständig“ etwas Gutes tun können.

30609 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26
19-21 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweckhalle, Jugendraum, 12 €.

Abnehmen beginnt im Kopf

Kann Hypnose dabei unterstützen? Vortrag

Hypnose ist eine einfach erlernbare Möglichkeit um einen Trancezustand zu erreichen. Trance ist ein natürlicher Zustand der



Außenstelle Waldenburg

Tiefenentspannung, indem wir uns, unbewusst, mehrmals am Tag befinden. Der Körper schläft, der Geist ist wach. Vollkommen bewusst und orientiert wird die Trance erlebt, dies ist der Zugang zu unserem Unterbewusstsein. Dieses steuert über 80 % aller unserer Entscheidungen, und hat somit auch großen Einfluss auf unser Verhalten. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie der Zugang zum Unterbewusstsein Veränderungsprozesse, z. B. Umstellen der Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten unterstützen kann.

30610 Waldenburg Donnerstag, 12.11.26
18-20 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweckhalle, Jugendraum, 12 €.

Rauchfrei ins neue Jahr

Vortrag

Hypnose ist eine einfach erlernbare Methode, um einen Trancezustand zu erreichen - einen natürlichen Zustand tiefer Entspannung, in dem wir uns unbewusst mehrmals täglich befinden. Der Körper ruht, der Geist bleibt wach und aufmerksam. In dieser bewusst erlebten Trance erhalten wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein - jenem Teil der über 80 % unserer Entscheidungen beeinflusst. Gerade im Kontext von Suchtverhalten spielt das Unterbewusstsein eine zentrale Rolle. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Selbsthypnose gezielt eingesetzt werden kann, um auf unbewusste Muster Einfluss zu nehmen, den Suchtprozess zu verändern und langfristig zu überwinden.

30611 Waldenburg Mittwoch, 09.12.26
18-20 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweckhalle, Jugendraum, 12 €.

Reiki – die universelle Lebensenergie

Reiki ist eine jahrhundertalte Methode der Energiearbeit, die ihren Ursprung in Asien hat. Sie basiert auf dem Glauben, dass die universelle Lebensenergie durch uns alle fließt und unseren Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Doch durch unterschiedliche Gründe (z. B. Blockaden, Ängste, Krankheiten) kann unser Energie-Gleichgewicht gestört werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Reiki helfen kann, Energie wieder fließen zu lassen, um zum Einklang von Körper, Geist und Seele zurückkehren zu können.

30612 Waldenburg Donnerstag, 18.02.27
19-20 Uhr, mit Ilona Wachter, Mehrzweckhalle, Jugendraum, 12 €.

Bitte bringen Sie zu allen Bewegungskursen bequeme Sportkleidung und eine Isomatte mit.

FRANZÖSISCH

Französisch A2-B1

Für Fortgeschrittene

Wollen Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? In unserem Kurs erfahren Sie einiges über Land und Leute. Sie berichten über Alltagssituationen und Weltgeschehen. Wir lesen eine Kurzgeschichte und wiederholen Grammatikstrukturen, wenn und wo nötig.

40810 Waldenburg Mittwoch, 23.09.26
Mittwochs, 18-19:30 Uhr, mit Brigitte Lutz-Höhn, Mehrzweckhalle, Jugendraum 10 Termine, Gebühr siehe Gebührentabelle. Zuzügl. Materialkosten: 3 €.

JUNGE VHS

Yoga für Kinder Von 4-6 Jahren

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

83014 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 15-15:45 Uhr, mit Angelika Badt, Franz-Gehweiler-Haus, 10 Termine, 55 €.

83015 Waldenburg Donnerstag, 24.09.26
Donnerstags, 16-16:45 Uhr, mit Angelika Badt, Franz-Gehweiler-Haus, 10 Termine, 55 €.

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



© Pexels

Baby – Massage

Erleben Sie wertvolle gemeinsame Momente mit Ihrem Baby! In diesem Kurs lernen Sie sanfte Massagegriffe, die Nähe und Bindung stärken, das Wohlbefinden fördern, Entspannung bringen und Koliken lindern. Für Eltern bedeutet das, Ihr Baby besser zu verstehen, eine innige Zweisamkeit zu genießen, sich sicher im Umgang zu fühlen und vom Austausch mit anderen Eltern zu profitieren. Jetzt anmelden und gemeinsame Zeit bewusst erleben! Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

83019 Waldenburg Freitag, 13.11.26
Freitags, 10-11 Uhr, mit IPG Waldenburg, Berufskolleg, 8 Termine, 95 €.*

* VHS mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung-IPG an der Sport- und Physioschule Waldenburg gem. e. V.

Verschenken Sie einen VHS-Gutschein!
Infos unter: 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

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

(Stand: Oktober 2025)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für Beteiligte jeglichen Geschlechts und für juristische Personen.
- (4) Bei Kinderkursen erstreckt sich die Aufsichtspflicht nur auf die reinen Kurszeiten im jeweiligen Kursraum.
- (5) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer Kommunikationstechnik gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ihre Anmeldung soll spätestens fünf Tage vor Kursbeginn der Geschäftsstelle vorliegen.
- (4) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung.
- (5) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (5) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (7) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (8) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in seinem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (9) Die VHS speichert den Vertragstext, den der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.
- (10) Mit Mailadresse angemeldete Teilnehmer erhalten vor Kursbeginn ohne Gewähr eine Erinnerungsmail. Dieser Service erfolgt automatisch und ohne Anspruchsrecht. Eine Anmeldung und Teilnahme ist verbindlich gebucht, wenn keine Absage erteilt wurde.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

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

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und die -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt wird nach erteiltem Sepa-Lastschriftmandat nach der Veranstaltung bzw. nach Kursbeginn eingezogen. Anstelle des Bankeinzuges kann bei der Anmeldung auch Barzahlung erfolgen bzw. mit der Bankkarte gezahlt werden oder der Betrag überwiesen werden. Die Gebühr ist in dem Fall am Starttag des Kurses bzw. der Veranstaltung zu entrichten, spätestens drei Tage nach Kursstart.

5. Ermäßigung

Schüler, Auszubildende, Studenten, Bundesfreiwilligendienst- und Soziales-Jahr-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeberechtigte und

Schwerbehinderte ab 80 % erhalten gegen Vorlage eines gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 10 %. Ausgenommen sind Kurse der Jungen VHS (bereits entsprechend kalkuliert). Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden. Ermäßigungsgründe können nicht kumuliert werden.

6. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist im Regelfall das Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl vor Beginn. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Aus pädagogischen und didaktischen Gründen werden in Ausnahmefällen Veranstaltungen mit geringer Teilnehmerzahl angeboten bzw. durchgeführt und die Gebühren entsprechend angepasst. Alternativ werden Kurstermine gekürzt, wenn dies vertretbar ist. Teilnehmer, die mit dieser Regelung nicht einverstanden sind, können schriftlich erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr anteilig zurück. Im Sprachkursbereich ist die Gebühren-tabelle zu beachten.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 % des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der VHS, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartner aus von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt, dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Abs. 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit

der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

9. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

- (1) Erfolgt die Abmeldung fünf Tage oder kürzer vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn ist die komplette Kursgebühr zzgl. Materialkosten fällig.
- (2) Bei Kursabbruch laufender Kurse im Falle einer plötzlichen Erkrankung: Es werden die Kurstage berechnet, die bis zum Eingang des ärztlichen Attests stattgefunden haben. Eine Abmeldung mit Attest muss direkt bei der VHS Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht gültig.
- (3) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (4) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.
- (5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (6) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf seine Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

10. Schadenersatzansprüche

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

11. Schlussbestimmungen

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

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, VHS Künzelsau (Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau, Tel.: 07940 9219-0, Fax 07940 9219-29, E-Mail: info@vhskuen.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website (www.vhs-kuen.de) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat die Dienstleistung (VHS-Veranstaltung) während der Widerrufsfrist bereits begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



Veranstaltungs-Tipps 2026 / 2027

SEPTEMBER

Herbstliche Kränze

17.09.2026, 17:00-19:00 Uhr
Schöntal: Heike Reuther, S. 69

Notfallvorsorge

22.09.2026, 14:00-15:30 Uhr
Künzelsau: Torsten Rönisch, S. 9

Betriebsbesichtigung Hof Engelhardt

25.09.2026, 14:00-17:00 Uhr
Kupferzell: Hannes Engelhardt, S. 59

Einführung in „Künstliche Intelligenz“

26.09.2026, 09:00-11:15 Uhr
Künzelsau: Dr. rer. pol. Nadja Mrowetz, S. 15

Vom Obst zum Saft

26.09.2026, 13:00-16:00 Uhr
Kupferzell: Günter Wolf, S. 61

OKTOBER

Tipps für starke Abwehrkräfte

05.10.2026, 19:30-21:00 Uhr
Waldenburg: Beate Rauch, S. 73

Rudolf Steiner

05.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Reinoud Engelsman, S. 11

Kunstfrühstück: Kunst – Markt – Kommerz: Rembrandt

06.10.2026, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 18

Artenvielfalt fördern

06.10.2026, 19:00-21:00 Uhr
Krauthheim: Monika Ana Christ, S. 57

Vortrag: Wie erschaffen Sie Ihr Leben?

07.10.2026, 18:30-20:00 Uhr
Waldenburg: Nadja Bauer, S. 71

Herzessache Gesundheit

08.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
Krauthheim: Annette Hofmann, S. 59

Heckenröschens Kinder u.a. bunte Früchte

09.10.2026, 18:30-20:30 Uhr
Dörzbach: Luise Denninger, S. 54

Lach- und Glücksspaziergang am See

10.10.2026, 11:00-12:30 Uhr
Waldenburg: Yasmin Eisenblätter, S. 72

Raunächte – Variationen

12.10.2026, 20:00-21:30 Uhr
Waldenburg: Feli Michelle Kairies, S. 71

foodsharing Kochkurs

13.10.2026, 19:30-21:30 Uhr
Künzelsau: Sarah Franz, S. 34

Freude auf gutes türkisches Essen

14.10.2026, 17:30-21:00 Uhr
Waldenburg: Metin Hisman, S. 73

Aksemseddin Moschee in Öhringen

16.10.2026, 17:00-18:30 Uhr
Künzelsau: Burcu Akcay, S. 13

Jüdischer Friedhof in Hohebach

16.10.2026, 14:00-15:00 Uhr
Dörzbach: Hermann Wagner, S. 51

Herbstliche Vogelwanderung

17.10.2026, 13:00-15:45 Uhr
Schöntal: Ulrich Oberhauser, S. 68

Schloss und Schlosskirche Bartenstein

18.10.2026, 14:00-16:00 Uhr
Muldingen: Fürst Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein, S. 63

Bin ich bereit für einen Hund?

19.10.2026, 18:00-19:30 Uhr
Künzelsau: Martin Boochs, S. 12

Einführung ins Testament

19.10.2026, 14:00-16:00 Uhr
Kupferzell: Dr. Michael Zecher, S. 59

Geologische Veränderungen unserer Region

22.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Ingelfingen: Dr. Hans Hagdorn, S. 5

Aus dem „Maschinenraum“ des Europa-Parlaments

22.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Karola Boger, S. 7

Essig-Workshop

23.10.2026, 17:00-19:00 Uhr
Waldenburg: Claudia Babatunde, S. 73

Wine not? Wein & Lettering

23.10.2026, 18:00-21:00 Uhr
Künzelsau: Manuela Riegler, S. 20

Chefrundgang durchs Rathaus – Für Kinder von 9 bis 14 Jahren

27.10.2026, 09:30-11:30 Uhr
Muldingen: BM Sören Döffinger, S. 65

Gourmet-Multivisionsshow

29.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Dr. Jutta Ulmer, S. 10

Handel und Gewerbe in Dörzbach

30.10.2026, 19:30-21:30 Uhr
Dörzbach: Kurt Teuke, S. 51

Führung im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt

30.10.2026, 15:00-18:00 Uhr
Kupferzell: Denisa Bevilacqua, S. 60

NOVEMBER

Von Teneriffa nach Amerika

03.11.2026, 19:30-21 Uhr
Niedernhall: Sybille u. Thomas Schröder, S. 66

Kunstfrühstück: Kunst – Markt – Kommerz: Watteau

03.11.2026, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 18

Testamentsgestaltung

04.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Dörzbach: Birgit Böhlinger-Jost, S. 51

Lesung: Alte Frauen

05.11.2026, 19:30-21:00 Uhr
Künzelsau: Verena Lueken, S. 16

Backpacking-Abenteuer Westafrika

06.11.2026, 19:30 – 22:00 Uhr
Muldingen, Fabian Gebert, S. 63

Abnehmen beginnt im Kopf

12.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
Waldenburg: Ilona Wachter, S. 55

48 Jahre Radabenteuer: Uli Reissig

13.11.2026, 19:30-21:30 Uhr
Dörzbach: Uli Reissig, S. 52

Schüßler-Salze

14.11.2026, 15:00-16:30 Uhr
Kupferzell: Luise Maria Fuchs, S. 61

Schloss und Schlosskirche Bartenstein

15.11.2026, 14:00-16:00 Uhr
Muldingen: Fürst Maximilian zu Hohenlohe-Bartenstein, S. 63

Ruhige Gitarrenmusik bei Kerzenschein

16.11.2026, 19:00-20:15 Uhr
Künzelsau: Frieder Uhlenbruck, S. 22

Magie der Sperr- und Raunächte

16.11.2026, 19:00-21:00 Uhr
Krauthheim: Tessa Schwendemann, S. 57

Anatolische Wurzeln der europäischen Kultur

17.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Dr. Hans-Werner Schmidt, S. 5

Schnuppertraining Schützenverein

17.11.2026, 18:00-19:30 Uhr
Kupferzell: Max Wagner, S. 61

Selbstgemachte Kosmetikprodukte

20.11.2026, 17:00-19:00 Uhr
Waldenburg: Claudia Babatunde, S. 73

Aroma YinYoga & Yoga Nidra-Meditation

21.11.2026, 15:00-16:30 Uhr
Künzelsau: Cinzia Faraci, S. 25

Grundlagen der Hundeerziehung

23.11.2026, 18:00-19:30 Uhr
Künzelsau: Martin Boochs, S. 12

Frauenrechte als Bestandteil der Demokratie

24.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Dr. Helga Steiger, S. 6

Glücklicher durchs Leben – Raus aus dem Hamsterrad

25.11.2026, 19:00-21:00 Uhr
Künzelsau: Markus Martin, S. 12

Hashimoto-Thyreoiditis & Ernährung

26.11.2026, 18:30-20:00 Uhr
Kupferzell: Lisa Eckstein, S. 61

Clever essen in der (Peri-)Menopause

30.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Mareen Munz, S. 34

DEZEMBER

Kunstfrühstück: Kunst – Markt – Kommerz: Klimt

01.12.2026, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 18

Israel und seine arabischen Nachbarn

01.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Matthias Hofmann, S. 7

Rente erst mit 67

01.12.2026, 19:00-21:00 Uhr
Dörzbach: Stefan Gundling, S. 51

Preußische Besetzung von Künzelsau und Hohenlohe 1866

04.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Claus Brümmer, S. 6

Brauchtum in hohenlohischen Dörfern

10.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Bernulf Schlauch, S. 15

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

11.12.2026, 18:30-21:00 Uhr
Hartmut Nehme, S. 15

JANUAR

Wenn nichts mehr geht – fängt alles an

20.01.2027, 19:00-21:00 Uhr
Künzelsau: Markus Martin, S. 12

Kunstfrühstück: Kunst – Markt – Kommerz: Monet

26.01.2027, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Ursula Angelmaier, S. 18

Ein Amerikaner in Marseille oder im Wartesaal der Hoffnung

27.01.2027, 19:00-21:00 Uhr
Künzelsau: Michael Giese, S. 6

Grundbesitz rechtzeitig übergeben

27.01.2027, 19:00-20:30 Uhr
Dörzbach: Birgit Böhlinger-Jost, S. 51

Johannes der Täufer

28.01.2027, 19:00-20:00 Uhr
Künzelsau: Dr. Helga Steiger, S. 6

FEBRUAR

Die starke Frauenstimme

05.02.2027, 17:00-20:00 Uhr
Künzelsau: Ulrike Miehke, S. 13

Chefrundgang durchs Rathaus – Für Kinder von 9 bis 14 Jahren

11.02.2026, 09:30-11:30 Uhr
Muldingen: BM Joachim Scholz, S. 70

Notfallvorsorge – Keine Panik

26.01.2027, 09:30-11:00 Uhr
Künzelsau: Torsten Rönisch, S. 9

Reiki – die universelle Lebensenergie

18.02.2027, 19:00-20:00 Uhr
Waldenburg: Ilona Wachter, S. 74

Rentner und Einkommensteuererklärung

19.02.2027, 19:00-20:30 Uhr
Dörzbach: Ricardo Gregorio, S. 51

Selbstbestimmt vorsorgen

23.02.2027, 18:30-20:00 Uhr
Schöntal: Stephanie Stier, S. 68

MÄRZ

Weltfrauentag 2027

08.03.2027, 19:00-21:00 Uhr
Künzelsau: Cordelia Moore, S. 13

Zukunft des Nahen/Mittleren Ostens

18.03.2027, 19:00-20:30 Uhr
Künzelsau: Andreas Zumach, S. 8



Zweckverband VHS-Künzelsau

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