



**VOLKSHOCHSCHULE
CRAILSHEIM**

vhs Volkshochschule
Crailsheim-Land e.V.

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



Das
gemeinsame
Programm der
Volkshochschulen
Crailsheim Stadt
und Crailsheim-
Land e.V.

#öko-logisch!

Frühjahr/Sommer 2023

**vhs-crailsheim.de
vhs-crailsheim-land.de**

Frühjahr/Sommer 2023

Anmeldung und Kontakt.....3

Organisatorische Hinweise4

vhs-Team6

Einzelveranstaltungen.....7

Kinder- und Jugendkulturwoche.....10

Geschäftsbedingungen 94

vhs Crailsheim-Land e.V..... 95

Liebe vhs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer,

wir wünschen Ihnen viel Genuss und Freude beim Durchstöbern unseres aktuellen Frühjahrs- und Sommerprogramms 2023. Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen zahlreiche neue Erkenntnisse, Kontakte mit netten Menschen und viel Spaß in unseren Kursen.

Beachten Sie auch unseren Themenschwerpunkt „öko-logisch!“. Entsprechende Kurse und Vorträge sind mit einem Logo gekennzeichnet.



Sie finden die Veranstaltungen z.B. in den Fachbereichen „Politik • Wirtschaft • Gesellschaft“, „Klima • Nachhaltigkeit • Mobilität“, im Abschnitt zu Gesundheit in der Rubrik „Gesundheitspflege“ oder bei den Kochkursen. Auch im Kreativbereich gibt es entsprechende Kursangebote.

Der QR-Code führt Sie zur Übersichtsseite auf unserem Internetauftritt www.vhs-crailsheim.de



Ihr Team der vhs Crailsheim

GESELLSCHAFT • WISSEN

Besichtigungen • Exkursionen12

Erzählcafé.....12

Frauenthemen.....13

Männertemen.....13

junge vhs • Familie13

Geschichte • Kulturgeschichte.....14

Genealogie17

Politik • Wirtschaft • Gesellschaft.....17

Recht • Finanzen19

Bauen • Renovieren • Wohnen.....20

Klima • Nachhaltigkeit • Mobilität21



Natur • Umwelt • Garten22

Erziehungsfragen • Pädagogik..... 24

Psychologie • Gelingendes Leben 24

Philosophie • Ethik26

Glaube • Religion.....26

Länder • Gegenden27

Naturwissenschaften • Mathematik..... 28

KUNST • KREATIVITÄT

Kleinkunst • Theater • Oper • Ballett30

Kunstgeschichte • Kunstführungen.....30



Zeichnen • Malen • Collage • Kalligrafie...32

Plastisches Gestalten • Keramik • Floristik.. 35

Nähen • Klöppeln..... 36

Kunsth Handwerk • Holz • Metall • Schmuck.37

Fotografie • Filmen..... 38

Musik..... 38

Tänze aus aller Welt..... 39

Zauberschule 39

Aussehen • Farbberatung • Make-up.....40

GESUNDHEIT

Gesundheit • Spezial 42

Entspannung • PMR • AT • Shiatsu 45

Feldenkrais.....47

Yoga47

Qigong 49

Tai Chi..... 49



INHALT

Meditation49

Rückenfit • Wirbelsäulengymnastik49

Präventionsgymnastik50

Pilates50

Faszientraining.....50

Fitness • Konditionsgymnastik.....51

Fitness in den Sommerferien51



Aerobic • Step Aerobic..... 53

Tanz • Tänzerische Gymnastik..... 53

Selbstverteidigung 53

Outdoor-Aktivitäten..... 54

Aqua-Gymnastik • Aquafitness..... 55

Alternative Heilmethoden..... 56

Gesundheitspflege 56

Köstliches • Gesundes aus aller Welt..... 57



SPRACHEN

Arabisch..... 63

Chinesisch..... 63

Dänisch..... 63

Englisch 63

Französisch..... 65



Italienisch.....66

Japanisch.....67

Koreanisch.....67

Neugriechisch.....68

Polnisch.....68

Russisch.....69

Schwedisch.....69

Spanisch.....69

Tschechisch70

Türkisch.....70

DEUTSCH ALS
FREMDSPRACHE

Integrationskurse 72

Berufssprachkurse (DeuFöV) 72

Online-Kurse 72

Prüfungen • Prüfungsvorbereitung.....74

BERUF • EDV

EDV-Einsteigerkurse 76

Windows • Linux • Mac 76

Textverarbeitung • Word..... 77

Tabellenkalkulation • Excel..... 78

Präsentation • Powerpoint..... 79

Outlook..... 79



Smartphone • Tablet80

Internet • Facebook • Instagram..... 81

Fotografie • Bildbearbeitung • Fotobuch..81

Layout • DTP 83

Sicherheit • Wartung • Selbsthilfe..... 83

Büropraxis • Zeitmanagement..... 83

Rechnungswesen & Co..... 84

Kommunikation • Präsentation u.a..... 88

Beruf. Veränderung • Karriere • Führung. 92

VOLKSHOCHSCHULE
CRAILSHEIM-LAND E. V.

Gemeinschaftsprojekte96

Blaufelden98

Fichtenau.....98

Frankenhardt104

Gerabronn.....107

Kirchberg.....111

Kreßberg119

Langenburg.....120

Rot am See127

Satteldorf129

Schrozberg.....131

Stimpfach.....132

Wallhausen133

Organisatorische Hinweise135

Allgemeine Geschäftsbedingungen.....136

IMPRESSUM

Erscheinungsweise: halbjährlich

Redaktion: vhs Crailsheim

Satz: Martin Dilger, Julia Barthelmäs und
Martina Kanold

Druck: DHO Druckzentrum Hohenlohe-Ostalb

Auflage: 16.150 Stück

WICHTIG ZU WISSEN!

ANMELDUNGEN

Auf www.vhs-crailsheim.de können Sie Ihre Kurse bequem online buchen. Die Bezahlung erfolgt per Lastschriftverfahren. Um ein Mindestmaß an Verbindlichkeit zu gewährleisten, sind telefonische Anmeldungen **ausschließlich in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung** möglich. Telefonisch erreichen Sie uns in der Regel von 8 bis 16 Uhr unter der zentralen Nummer 07951 403-3800. Ihre Anmeldungen zu vhs-Veranstaltungen sind **verbindlich**. Das Zustandekommen einer Veranstaltung bzw. die Kursgebühr hängt oft von einer einzigen Anmeldung ab. Durch späte Anmeldungen und/oder Abmeldungen in letzter Minute fallen oft Veranstaltungen aus.

Wir bitten Sie daher in Ihrem eigenen Interesse, Ihre **Anmeldung möglichst frühzeitig** vorzunehmen.

ABMELDUNGEN

Falls Sie eine gebuchte Veranstaltung nicht besuchen können, gilt folgende Regelung: Erfolgt die Abmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn, ist sie kostenfrei. Erfolgt sie kurzfristiger, wird die ausgeschriebene Kursgebühr in voller Höhe fällig. Abmeldungen müssen bei der vhs-Geschäfts-

stelle vorgenommen werden - persönlich, in Textform oder telefonisch. Nicht wirksam sind Abmeldungen bei den Kursleiter*innen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

BARZAHLUNG, GIROCARD („EC-KARTE“) ODER SEPA-LASTSCHRIFTVERFAHREN

Teilnehmer*innen, die bar oder mit ihrer Girocard („EC-Karte“) bezahlen möchten, begleichen ihre Kursgebühr spätestens bis zum Beginn der ersten Sitzung. Bar- bzw. Kartenzahlung ist ausschließlich zu den Öffnungszeiten möglich.

Wir empfehlen allen Kundinnen und Kunden das bequeme Lastschriftverfahren. Nach Kursbeginn ziehen wir das Kursentgelt automatisch von Ihrem Konto ein.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese liegen in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme vor und können auch unter unserer Internetadresse www.vhs-crailsheim.de eingesehen werden.

DATENSCHUTZ

In unserer Datenschutzerklärung auf der Website erläutern wir, welche Informationen wir erfassen und elektronisch speichern und wie diese genutzt werden.

GESCHÄFTSSTELLE

KONTAKT

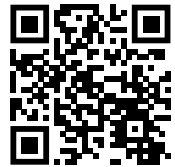
Städtische Volkshochschule Crailsheim
Spitalstraße 2a
74564 Crailsheim

Tel.: 07951 403-3800
E-Mail: vhs@crailsheim.de
Internet: www.vhs-crailsheim.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,
Mittwoch und Freitag:
8 bis 12 Uhr

Donnerstag:
8 bis 11 und 14 bis 17:30 Uhr



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg



ANMELDUNGEN

Grundsätzlich ist bei allen vhs-Kursen eine Anmeldung erforderlich. In der Regel sind die Anmeldungen nur in Verbindung mit einer Einzugs-ermächtigung möglich. Ihre Anmeldungen sind verbindlich. Das Zustandekommen einer Veranstaltung bzw. die günstige Kursgebühr hängt oft von einer einzigen Anmeldung ab. Wir bitten Sie daher in Ihrem eigenen Interesse, Ihre Anmeldung möglichst frühzeitig vorzunehmen. Die angemeldeten Teilnehmer*innen werden bei Nichtstattfinden des Kurses automatisch informiert. Vorträge mit Abendkasse sind gesondert gekennzeichnet, hier ist eine Anmeldung nicht zwingend.

ABMELDUNGEN

Abmeldungen werden bis 7 Tage vor Kursbeginn berücksichtigt und sind kostenlos. Danach wird jedoch die volle Gebühr fällig. Abmeldungen werden telefonisch unter 07951 403-3800 oder per E-Mail an vhs@crailsheim.de entgegengenommen.

TEILNEHMERZAHL BEI KURSEN

Die Teilnehmerzahl bei allen Kursen ist sowohl nach oben wie nach unten begrenzt. Wird die Mindestteilnahmezahl unterschritten, kann der Kurs nur dann stattfinden, wenn sich die Teilnehmenden mit einem Gebührenaufschlag oder einer Kürzung des Kurses einverstanden erklären. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmenden zum Kursbeginn. Sollten bei Kursen weniger als fünf Anmeldungen vorliegen, behalten wir uns vor, diese abzusagen. Eine spezielle Gebührenstaffelung für den Sprachbereich finden Sie im entsprechenden Abschnitt.

BEZAHLUNG

Mit der Anmeldung zu Veranstaltungen und Prüfungen werden die Gebühren fällig. Die Bezahlung kann per SEPA-Abbuchung, bar oder per EC-Karte erfolgen. Überweisungen sind nicht möglich. Bankspesen gehen zu Lasten der Teilnehmenden. Nicht in Anspruch genommene Kurstermine berechtigen nicht zur Minderung der Kursgebühr. Eintrittsgelder für Einzelveranstaltungen (Vorträge u.ä.) können in der Regel an der Abendkasse entrichtet werden.

KOSTEN FÜR UNTERRICHTSMATERIALIEN

Wenn nicht anders vermerkt, sind Lehrbücher und Materialien nicht in der Gebühr enthalten und müssen von den Teilnehmenden selber besorgt werden. Zusätzlich benötigte Materialien (z.B. Kopien, Lebensmittel bei Kochkursen, Ton bei Töpferkursen etc.) werden direkt im Kurs mit der Kursleitung verrechnet.

GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Au-Pair und Bundesfreiwilligendienstleistende erhalten eine Ermäßigung von 15 % bei allen Veranstaltungen. Ausgenommen hiervon sind Reisen und berufliche Langzeitlehrgänge sowie Sonderkurse (z.B. Kinderkurse). Der Anspruch auf eine Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung angegeben werden.

FEHLZEITEN

Bitte rufen Sie nicht bei der vhs-Geschäftsstelle an, wenn Sie zu einem Kurstermin verhindert sind. Die Weitergabe von solchen Informationen ist zum Teil recht schwierig.



TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN

Teilnahmebescheinigungen für Gesundheits- und EDV-Kurse werden kostenlos ausgestellt. In allen anderen Fachbereichen wird eine Gebühr von EUR 3,00 bei Abholung bzw. zzgl. Porto bei Zustellung auf dem Postweg erhoben. Für Sonderbescheinigungen beträgt die Gebühr EUR 5,00 (zzgl. Porto).

BILDUNGSZEIT

Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

Die vhs Crailsheim bietet eine zunächst noch begrenzte Anzahl an Kursen an, die für die Bestimmungen des Bildungszeitgesetzes passend sind. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter www.bildungszeitgesetz.de finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit. In jedem Fall wird der Antrag auf Bildungszeit unabhängig von der vhs beim Arbeitgeber gestellt. Die Kosten wie Kursgebühren oder Anfahrt müssen vom Arbeitnehmer bezahlt werden. Wir beraten Sie gerne, welche Kurse und Seminare für die Inanspruchnahme von Bildungszeit geeignet sind. Auskunft gibt Martin Dilger, Tel. 07951 403-3816.

VHS FÜR ALLE – INKLUSIONSPROJEKT DER LEBENSHILFE CRAILSHEIM E.V. UND DER VHS

Inklusion geht von einem Menschenbild aus, bei dem es normal ist, verschieden zu sein. Das bedeutet, dass alle Menschen am Leben in der Gemeinschaft teilhaben können. Niemand wird ausgeschlossen oder ausgesondert. Die vhs Crailsheim und Inkluso, das Inklusionsprojekt der Lebenshilfe Crailsheim e.V., möchten genau dies möglich machen. In Kursen, die sich an alle Personen richten, können sich Teilnehmer*innen mit und ohne Behinderungen begegnen und kennenlernen. So werden neue Begegnungen möglich und dadurch Barrieren - nicht zuletzt in den Köpfen - abgebaut.

Sie benötigen Unterstützung bei der Teilnahme an einem Kurs? Oder Sie möchten wissen, ob ein Kurs barrierefrei zugänglich ist oder ob besondere Unterrichtsmaterialien (z.B. für Sehbehinderte oder Gehörlose) vorliegen?

Bei uns erfahren Sie, ob das entsprechende Gebäude für Menschen mit Handicap (beispielsweise Rollstuhlfahrer*innen) zugänglich sind und ob andere Unterstützungen für den jeweiligen Kurs gegeben werden können (Assistenz, leichte Sprache, spezielle Unterrichtsmaterialien etc.). Falls das Gebäude nicht barrierefrei zugänglich ist, helfen wir Ihnen gerne bei der Organisation von Hilfsmitteln. Oder wir verlegen den Kurs ganz unbürokratisch in einen barrierefreien Seminarraum.

HYGIENEBESTIMMUNGEN / ONLINE-KURSE

Es gibt derzeit keine besonderen Hygienebestimmungen. Online- bzw. Hybrid-Kurse sind durch ein rundes blaues Symbol gekennzeichnet.



HAUSORDNUNG

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmenden, die Hausordnungen der jeweiligen Lehrstätten zu beachten. Das Rauchen ist in allen vhs-Schulungsstätten verboten.

DATENSCHUTZ

Der Schutz Ihrer Privatsphäre und Ihrer persönlichen Daten ist uns wichtig. Daher halten wir uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. In der Datenschutzerklärung auf www.vhs-crailsheim.de erläutern wir, welche Informationen wir erfassen und elektronisch speichern und wie diese Informationen genutzt werden.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der vhs Crailsheim anerkannt. Unsere vollständigen AGB finden Sie unter www.vhs-crailsheim.de.

TEAM

MARTIN DILGER



vhs-Leiter

Gesellschaft · Wissen · Beruf · EDV
Tel. 07951 403-3816
E-Mail martin.dilger@crailsheim.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

PATRIZIA PETROU



Fachbereichsleiterin

Deutsch als Fremdsprache
Tel. 07951 403-3815
E-Mail patrizia.petrou@crailsheim.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

SABINE UNTHEIM



Fachbereichsleiterin

Gesundheit
Tel. 07951 403-3814
E-Mail sabine.untheim@crailsheim.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

KADRI PETERSON



Fachbereichsleiterin

Fremdsprachen · Kunst · Kreativität
Tel. 07951 403-3817
E-Mail kadri.peterson@crailsheim.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

ANDREA RÖSSLER



Verwaltung

Abonnement Staatstheater Stuttgart
Tel. 07951 403-3812
E-Mail andrea.roessler@crailsheim.de

ANKE SEEGERER



Verwaltung

Abend- und Wochenenddienste
Tel. 07951 403-3821
E-Mail anke.seegerer@crailsheim.de

SYLVIA WOLZ



Verwaltung

Tel. 07951 403-3810
E-Mail sylvia.wolz@crailsheim.de

ANDREAS EBERLEIN



Verwaltung

Tel. 07951 403-3811
E-Mail andreas.eberlein@crailsheim.de

SANDRA KAMPTMANN



Verwaltung

Tel. 07951 403-3813
E-Mail sandra.kamptmann@crailsheim.de

VORTRÄGE, WORKSHOPS, EXKURSIONEN UND WOCHENENDSEMINARE

Die Kursnummer vor dem Titel führt Sie zur detaillierten Beschreibung der Veranstaltung. Ein „T1xxxx“ bedeutet, Sie finden die Veranstaltung in unserem Fachbereich 1 - Gesellschaft · Wissen, ein „T3xxxxx“ entsprechend: Beschreibung im Fachbereich 3 - Gesundheit.

Do 02.02.2023	S10165	Vortrag: Wie das Land zu seinem Namen kam. Die Geschichte von Haus und Herrschaft Hohenlohe	Fr 03.03.2023	T50472A	SAP R/3 - Betriebliche Anwendung nach Wahl
Fr 03.02.2023	S20258	Kleinkunst-Abend mit Karin FU: „Wenn die Welt quadratisch wär“. Eine Revue durch die 20er Jahre	Sa 04.03.2023	T30410	Cremes und Tinkturen. Kräuter-Workshop
Sa 04.02.2023	S30590	Kochkurs: Gewürze fürs Gehirn	Sa 04.03.2023	T50132	Excel - Intensivkurs am Samstag
Sa 04.02.2023	S20770	Collagen-Workshop: Spiel mit Linie und Flächen	Sa 04.03.2023	T20910X	Nähmaschinenführerschein
Sa 04.02.2023	S20771	Horaffen-Collage für Kinder ab 8 Jahren	Sa 04.03.2023	T21041	Mosaik-Rosenkugeln
Do 09.02.2023	S30045	Vortrag: Einführung in verschiedene Formen des Fastens	Sa 04.03.2023	T301015	Tagesseminar TRE®-Methode
Do 09.02.2023	S50162W	Online-Seminar: Facebook	Sa 04.03.2023	T301020	Autogenes Training. Workshop
Sa 11.02.2023	S40492	Deutsch B2 Prüfungsvorbereitung	Sa 04.03.2023	T50470B	SAP R/3 - Überblick: System, Konzept
Sa 11.02.2023	S40494PR	Prüfung telc Deutsch B1	So 05.03.2023	T50472B	SAP R/3 - Betriebliche Anwendung nach Wahl
Sa 11.02.2023	S20773	Malen wie Hundertwasser - für Kinder ab 6 Jahren	So 05.03.2023	T21042	Mosaik-Rosenkugeln
Sa 11.02.2023	S30075	Workshop: Entfalte den Klang in dir!	Di 07.03.2023	T11020W	Humanoide Roboter. Livestream - vhs.wissen live
Sa 11.02.2023	S301090	Workshop: Unser Atem - ein Geschenk	Di 07.03.2023	T20605WX	Gustav Klimt: „Das Beethovenfries“ (1902). Online-Kunstmatinée - Musik in der Malerei
Sa 11.02.2023	S50181	Bildbearbeitung mit GIMP 2.10	Di 07.03.2023	T20661	Der Trojanische Krieg. Kunsthistorischer Vortrag
Sa 11.02.2023	S50190X	Hacker-Workshop	Di 07.03.2023	T30040W	Mental stark dank Resilienz. Online-Vortrag
Mo 06.02.2023	T10210W	Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme. Livestream - vhs.wissen live	Di 07.03.2023	T50193A	Computer-Sprechstunde
Di 07.02.2023	T50711WX	Alles anders - aber was genau und wie? Berufliche Entscheidungen vorbereiten. Online-Vortrag	Mi 08.03.2023	T50113	Linux - für Ein- und Umsteiger*innen
Mi 08.02.2023	T10105W	Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland 1945-1990. Livestream - vhs.wissen live	Mi 08.03.2023	T50116X	Apple-Mac-Grundkurs
Mi 08.02.2023	T10351	Lange zu Hause leben - kleine und große Hilfen in der Wohnung. Infoabend	Mi 08.03.2023	T10121	Politik und Frauenbewegung im 20. Jh. Vortrag
Mi 08.02.2023	T21040X	Mosaik-Horaffen selbst gestaltet	Mi 08.03.2023	T30030	Darmkrebs: Vorbeugen ist besser als Heilen. Vortrag
Do 09.02.2023	T10940	Jordanien. Lichtbildvortrag	Mi 08.03.2023	T50710X	Berufliche Veränderungen
Fr 10.02.2023	T10051	Fasching auf dem Pferdehof - für Kinder	Do 09.03.2023	T10405	Photovoltaik lohnt sich
So 12.02.2023	T10220W	Inflation und Globalisierung von 1850 bis heute. Livestream - vhs.wissen live	Do 09.03.2023	T30041W	Gelassen und souverän im stressigen Alltag. Interaktiver Online-Vortrag
Di 14.02.2023	T50640	Sicher auftreten - überzeugend argumentieren	Fr 10.03.2023	T10412	Low-Budget-Bauen - möglich oder Mythos?
Do 16.02.2023	T20307X	Kunstfahrt zur Staatsgalerie Stuttgart. Glitzer und Gift der Zwanzigerjahre	Fr 10.03.2023	T30035	Das Immunsystem natürlich stärken. Vortrag
Fr 17.02.2023	T20873	Stifterrolle aus einem Platzset. Bastelworkshop für Kinder ab 8 Jahren	Sa 11.03.2023	T20725	Portrait like Andy Warhol
Fr 17.02.2023	T30020	Unser Immunsystem - gesunde Abwehr das ganze Leben. Vortrag	Sa 11.03.2023	T20757	Digitales Lettering für Anfänger*innen
Sa 18.02.2023	T10971	Whisky - das Lebenselixier der Schotten	Sa 11.03.2023	T30540	Schnelle After-Work-Küche. Kräuter-Workshop
Sa 18.02.2023	T50158A	Apple-iOS-Basiskurs	Sa 11.03.2023	T50160A	Android-Basiskurs
Sa 18.02.2023	T50159	Apple iOS - iPhone- und iPad-Sprechstunde	Sa 11.03.2023	T21015	Drechsel-Workshop
Mi 22.02.2023	T10224WX	Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine. Wo stehen wir ein Jahr nach Beginn? Online-Seminar	Sa 11.03.2023	T301025	Shiatsu für Paare oder Freund*innen
Mi 22.02.2023	T10225W	Journalist*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch. Livestream - vhs.wissen live	Sa 11.03.2023	T302730	Selbstbehauptungskurs für Frauen und Mädchen
Mi 22.02.2023	T10470	Schädigt der Biber unsere Fischfauna? NABU-Monatstreff mit Vortrag	Sa 11.03.2023	T50457W	Schnuppertermine zu DATEV, Lexoffice, SAP R/3
Do 23.02.2023	T30405	Duschpeeling und Badesalz. Kräuter-Workshop	Mo 13.03.2023	T10602	Mein Stress und ich - eine Liebesbeziehung?!
Fr 24.02.2023	T30535	Thailändische Küche: Frühlingsrolle, Suppe, Curry	Mo 13.03.2023	T30307	„Physioenergetik“-Workshop
Fr 24.02.2023	T302720	Infoabend zu den Selbstverteidigungskursen	Di 14.03.2023	T10606X	Mentale Stärke. Workshop
Sa 25.02.2023	T20758	Bullet Journaling: Kalender/Notizbuch gestalten	Di 14.03.2023	T30543WX	Sinnvoll abnehmen: Frühjahrskur - leichter und fitter in den Frühling. Online-Kurs
Sa 25.02.2023	T50158B	Apple-iOS-Aufbaukurs	Di 14.03.2023	T10131	„Und als der Rebbe lacht...“. Die Vielfalt des jüdischen Humors
Mo 27.02.2023	T10230W	Kann man Demokratie messen? Livestream	Di 14.03.2023	T30042W	Stress-Löser Natur. Interaktiver Online-Vortrag
Di 28.02.2023	T10850W	Was ist Technik? Livestream - vhs.wissen live	Di 14.03.2023	T50462	DATEV Rechnungswesen pro - Grundkurs
Di 28.02.2023	T20641WX	Architektur der Renaissance. Online-Seminar	Di 14.03.2023	T50730WX	Alles anders - aber was genau und wie? Berufliche Entscheidungen vorbereiten. Blended Learning
Di 28.02.2023	T50461	DATEV Rechnungswesen pro - Grundkurs	Mi 15.03.2023	T11021W	Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie. Livestream - vhs.wissen live
Di 28.02.2023	T50467	SAP R/3, SAP ERP, S/4HANA - Konzepte, Struktur, Einsatzmöglichkeiten. Infovortrag	Mi 15.03.2023	T20642WX	Paris als Kunstmetropole der klassischen Moderne. Online-Vortrag
Mi 01.03.2023	T30305	Aromaöle in der Hausapotheke. Praktische Tipps vom Mückenstich bis zur Erkältungs-Vorbeugung...	Mi 15.03.2023	T10420	Smart Home - und wie man damit die Nebenkosten im Eigenheim reduzieren kann
Mi 01.03.2023	T50470A	SAP R/3 - Überblick: System, Konzept, Umgang mit der Benutzeroberfläche	Mi 15.03.2023	T10440	Neue Ideen für den eigenen Garten
Mi 01.03.2023	T50475	Einführung in Lexoffice	Mi 15.03.2023	T50641WX	Kritikgespräche mit Mitarbeitenden sicher führen. Online-Kurs für Fach- und Führungskräfte
Do 02.03.2023	T50454	Lohn und Gehalt. Steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen	Do 16.03.2023	T10132	Die Blütezeit der Seidenstraße. Vortrag
			Do 16.03.2023	T10428W	Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?. Livestream - vhs.wissen live
			Do 16.03.2023	T30043W	Erfolg beginnt im Kopf. Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig. Interaktiver Online-Vortrag
			Fr 17.03.2023	T20800	Origami für Kids - für Kinder ab 8 Jahren
			Sa 18.03.2023	T30544	Spezialitäten aus der Ukraine
			Sa 18.03.2023	T50144	Referate halten mit PowerPoint - für Schüler*innen

EINZELVERANSTALTUNGEN

Sa 18.03.2023	T20895	Ein kreativer Tag mit Mama/Papa/Oma/Opa - für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen	Di 18.04.2023	T20615WX	Mittelalter und beginnende Neuzeit. Online-Kunstmatinée - Bilder der Nacht
Sa 18.03.2023	T50657X	Mit Vertrauensbildung zu Entscheidungen kommen	Di 18.04.2023	T50138	Pivot-Tabellen mit Excel
So 19.03.2023	T10134	Die Misshandlung von politischen Gegnern und Juden 1933 im Crailsheimer Schloss. Stadtführung	Di 18.04.2023	T10239W	Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen? Livestream - vhs.wissen live
Mo 20.03.2023	T10515	Kinder brauchen ein Zuhause - Pflegeeltern gesucht. Informationsabend	Mi 19.04.2023	T10475	Vogelstimmen am Abend. Naturkundliche Führung
Mo 20.03.2023	T30060	Bitte macht fitter. Vortrag	Mi 19.04.2023	T30082WX	Gute medizinische Infos im Internet. Online-Vortrag
Di 21.03.2023	T10623	Kraft für Neues. Sicherheit gewinnen unter schwierigen Lebensumständen	Mi 19.04.2023	T50614	Schlagfertigkeit wirkungsvoll trainieren
Di 21.03.2023	T11029W	Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft. Livestream	Mi 19.04.2023	T50642WX	Erfolgreiche Gesprächsführung. Online-Kurs
Di 21.03.2023	T20869	Frühlingsgebilde. mit natürlichen Werkstoffen	Do 20.04.2023	T30420	Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene
Di 21.03.2023	T301030	Klangschalen-Meditation mit Yin Yoga	Do 20.04.2023	T10342	Elternunterhalt - Wer zahlt die Heimkosten?
Mi 22.03.2023	T10234W	Journalist*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch. Livestream - vhs.wissen live	Fr 21.04.2023	T50170	WordPress. Aufbauworkshop
Mi 22.03.2023	T30065	Gesunde und schöne Beine. Schaufensterkrankheit und Krampfadern. Vortrag	Sa 22.04.2023	T20750X	Ebru - Tanz der Farben auf dem Wasser
Do 23.03.2023	T20663	Der Trojanische Krieg. Kunsthistorischer Vortrag	Sa 22.04.2023	T20755X	Ebru - Tanz der Farben auf dem Wasser
Do 23.03.2023	T10135	„Stolpersteine“ Crailsheim III. Geschichts-Aktion	Sa 22.04.2023	T30555	Pflanzenauszüge ohne Alkohol
Do 23.03.2023	T30070	Die Sprache des Darms verstehen	Sa 22.04.2023	T30560	Indische Küche: Vegetarisch
Fr 24.03.2023	T40490	Einbürgerungstest	Sa 22.04.2023	T301510	Meditation - Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden. Eine praktische Einführung
Fr 24.03.2023	T10423	Vom Baugrundstück bis zum Bauantrag. Infoabend für angehende Hauseigentümer	Sa 22.04.2023	T50741	Führungskraft - und jetzt? Modul „Gesprächs- und Umgangskultur - Förderung der Mitarbeitenden“
Fr 24.03.2023	T21540	Farb- und Stilschule	So 23.04.2023	T10246W	Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert. Livestream - vhs.wissen live
Fr 24.03.2023	T50165W	WhatsApp, Telegram, Signal und Co. Online-Seminar	So 23.04.2023	T21067	Silberclay: einzigartige Schmuckstücke aus reinem Silber wie aus Ton gestalten
Sa 25.03.2023	T20732	Abstraktes Malen mit Collage-Effekt. Workshop	Mo 24.04.2023	T50493W	Digitalisierung in Buchhaltung/Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware. Online-Kurs
Sa 25.03.2023	T30545	Vater-Kind-Kochen. Leckeres für den Osterbrunch	Di 25.04.2023	T50193B	Computer-Sprechstunde
Sa 25.03.2023	T30550	Darm in Not?! Gesunde Ernährung für den Darm	Mi 26.04.2023	T10891	Der Tod gehört zum Leben. Vortrag
Sa 25.03.2023	T20897	Sonnenfänger. Kunstvolle Unikate aus Eichenholz und Farbgläsern	Mi 26.04.2023	T30320	Die Wechseljahre der Frau. Hilfen aus der klassischen Homöopathie
Sa 25.03.2023	T30075	Verschlechtern sich Ihre Augen? Finden Sie sich nicht einfach damit ab!	Mi 26.04.2023	T10137	Schlootfeeher, Kaminfeeher oder Schornsteinfeeher? Die Dialekte im Nordosten Baden-Württembergs. Vortrag
Sa 25.03.2023	T50740	Führungskraft - und jetzt? Modul „Integrität und Eigenverantwortung der Führungskraft“	Mi 26.04.2023	T10148W	Eine andere Jüdische Weltgeschichte. Livestream
Mo 27.03.2023	T50111	Windows 11 - Einstieg, Umstieg, produktiv Arbeiten	Mi 26.04.2023	T30085WX	Was tun bei Tinnitus? Online-Infoabend
Di 28.03.2023	T50150	Outlook - Aufbaukurs	Mi 26.04.2023	T50660	Ganzheitliches Projektmanagement (GPM). Zweitägiges Seminar für Fach- und Führungskräfte
Mi 29.03.2023	T10953	Anatolische Wurzeln der europäischen Kultur. Die Region um Izmir/Smyna. Vortrag	Do 27.04.2023	T10153	Crailsheimer Gaststätten. Filmvorführung
Do 30.03.2023	T30310	Bewegung, Entspannung und Schüßler-Salze. Im Gleichgewicht in stressigen Zeiten	Do 27.04.2023	T50166W	Facebook, Instagram, Twitter: Soziale Medien sinnvoll nutzen. Online-Seminar
Fr 31.03.2023	T20875	Osterbastelei-Werksatt. Workshop für Kinder	Do 27.04.2023	T50405WX	Alltagstaugliches Zeitmanagement beruflich und privat. Online-Workshop
Fr 31.03.2023	T30080	Der Schlaf wird mein Freund! Vortrag	Fr 28.04.2023	T20259	Kleinkunst-Abend mit Karin FU: Heute hier, morgen dort. Geschichten, Texte und Gedichte von unterwegs
Fr 31.03.2023	T301070	Reflexzonenmassage an Händen und Füßen	Fr 28.04.2023	T30325	Kräuter und Beeren aus dem Garten. Was mache ich damit?
Sa 01.04.2023	T10630	Wie Gedanken wieder Ruhe finden und vieles leichter wird. Die Entdeckung der Inneren Schalter	Fr 28.04.2023	T40491	Einbürgerungstest
Sa 01.04.2023	T30315	Kräuter-Wanderung	Fr 28.04.2023	T21010	Eine „Kinderstube“ für Wildbienen. Nisthilfenbau - für Kinder ab dem Schulalter
Sa 01.04.2023	T30415	Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren	Fr 28.04.2023	T50662X	Sich als Frau erfolgreich durchsetzen. Kompetent und souverän auftreten
So 02.04.2023	T10473	Das verborgene Leben unserer Pilze. Naturkundliche Führung	Sa 29.04.2023	T10444	„Der kosmische Salat“. Führung durch den Weckelweiler Gartenbaubetrieb
Mi 05.04.2023	T10060	Osterrallye auf dem Pferdehof - für Kinder	Sa 29.04.2023	T21051	Die Kunst des Vergoldens - leicht gemacht!
Mi 05.04.2023	T10474	Das Braunkehlchen - Vogel des Jahres 2023. NABU-Monatstreff mit Vortrag	Sa 29.04.2023	T301080	Die innere Widerstandskraft stärken. Resilienz-Workshop
Fr 07.04.2023	T10062	Spaziergang und Ostereiersuche für die ganze Familie mit Islandpferden	Sa 29.04.2023	T301375	Lu Jong und die fünf Elemente. Workshop
Di 11.04.2023	T50131	Excel - Crashkurs in den Osterferien	Sa 29.04.2023	T50177	Adobe Photoshop. Grundlagen der Bildbearbeitung
Do 13.04.2023	T20643WX	Die Kreuzigung - Geschichte, Theologie, Ikonografie. Online-Vortrag	Sa 29.04.2023	T50610	Selbstbewusst sprechen und gut bei Stimme. Ein Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag
So 16.04.2023	T10136W	Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland. Livestream - vhs.wissen live	So 30.04.2023	T20308	Der Altar der Crailsheimer Johanneskirche
Mo 17.04.2023	T10064	Milchhof Ludwig: Vom Rohstoff zum Produkt - für Kinder ab dem Schulalter	Di 02.05.2023	T50626	Smalltalk? Kein Problem!
Mo 17.04.2023	T10297	Wanderausstellung: Anpassen - fliehen - festsitzen. Die Auswirkungen der Klimakrise auf den Globalen Süden - für Jugendliche ab Klassenstufe 9	Mi 03.05.2023	T10344	Vorsorge beruhigt. Testament - General- und Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung
Mo 17.04.2023	T10308W	Richtig investieren in Aktien und ETFs - für Einsteiger*innen. Online-Vortrag	Mi 03.05.2023	T30083WX	Haus und Reiseapotheke. Online-Vortrag
			Mi 03.05.2023	T50183A	Digitales Fotobuch gestalten
			Do 04.05.2023	T20867	Ikebana für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Kado - der Blumenweg

Do 04.05.2023	T30085	Wechseljahre - Hilfe, die Hormone spielen verrückt! Vortrag	Sa 10.06.2023	T21215	Das Schaffen der großen Komponisten - Frédéric Chopin (1810-1849)
Do 04.05.2023	T50715WX	Future Skills - Mach dich fit für deine berufliche Zukunft. Online-Vortrag	So 11.06.2023	T10477	Schmetterlinge in ihren Lebensräumen. Naturkundliche Führung
Fr 05.05.2023	T10695	Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand	Mo12.06.2023	T50485W	Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen. Online-Kurs
Fr 05.05.2023	T30283of.	Inline-Skating - Familienkurs	Di 13.06.2023	T20617WX	Romantik. Online-Kunstmatinée - Bilder der Nacht
Sa 06.05.2023	T20735	Figuratives Portrait-Malen: „Frauen schreiben Geschichte“. Workshop	Di 13.06.2023	T20665	Der Trojanische Krieg. Kunsthistorischer Vortrag
Sa 06.05.2023	T20756	Lettering	Fr 16.06.2023	T30580	China Wok. Süß-sauer oder scharf
Sa 06.05.2023	T30565	Fermentieren von Gemüse - fermentierte Getränke	Fr 16.06.2023	T50142	Präsentationen mit PowerPoint - Grundlagen
Sa 06.05.2023	T10445	Führung auf dem Hof der Honhardter Demeterhöfe	Sa 17.06.2023	T30585	Ayurvedisch kochen - Lebensfreude pur!
Sa 06.05.2023	T21505	Vorher-Nachher. Ein neuer Typ - für Frauen	Sa 17.06.2023	T40493PR	Prüfung telc Deutsch B1
Sa 06.05.2023	T21507	Stilberatung für Frauen. Schluss mit Haare-Färben!	Sa 17.06.2023	T50114	Linux installieren und einrichten
Sa 06.05.2023	T21515	Schicke Hochsteckfrisuren	Sa 17.06.2023	T50161	Android-Aufbaukurs
Sa 06.05.2023	T302740	Krav Maga Defcon®	Sa 17.06.2023	T50182	Bildbearbeitung mit GIMP 2.10
Mo 08.05.2023	T30425	Wald- und Wiesensalbe. Kräuter-Workshop	Sa 17.06.2023	T21016	Drechsel-Workshop
Mo 08.05.2023	T10257W	Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr? Livestream	Mo 19.06.2023	T10169	Kolonialgeschichte des Hauses Hohenlohe-Langenburg. Vortrag
Mo 08.05.2023	T301380	Lach-Yoga. Die sonnige Seite des Lebens	Mo 19.06.2023	T50193C	Computer-Sprechstunde
Mo 08.05.2023	T50481W	Integration von DATEV-Lösungen. Online-Kurs	Di 20.06.2023	T10017	Orchideen-Wanderung um den Burgbergturm
Di 09.05.2023	T20616WX	Caravaggio und die Folgen. Online-Kunstmatinée - Bilder der Nacht	Di 20.06.2023	T20668	Der Trojanische Krieg. Kunsthistorischer Vortrag
Di 09.05.2023	T30567WX	Das nachhaltige Menü im Frühling (Food for Future vegetarisch). Online-Kochkurs	Di 20.06.2023	T301032	Klangschalen-Meditation mit Yin Yoga
Mi 10.05.2023	T10324X	Einkommensteuer leicht gemacht	Mi 21.06.2023	T301090	Deutschland geht Waldbaden
Do 11.05.2023	T10161	Kleopatra - eine Femme Fatale der Antike? Vortrag	Mi 21.06.2023	T50183B	Aufbaukurs Digitales Fotobuch
Do 11.05.2023	T10164W	Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne. Livestream - vhs.wissen live	Do 22.06.2023	T10014	Firmenbesichtigung bei Yanmar
Fr 12.05.2023	T10068	Geheimnisvolles Crailsheim. Abendführung	Fr 23.06.2023	T40492	Einbürgerungstest
Fr 12.05.2023	T10167	Anna Ursula von Braunschweig-Lüneburg und ihr Grabdenkmal in der Crailsheimer Johanneskirche. Tagung und Exkursion	Sa 24.06.2023	T40494PR	Prüfung telc Deutsch B2
Fr 12.05.2023	T10449	Unterwegs zu den Stadtbienen. Fahrrad-Exkursion	Sa 24.06.2023	T10170	Ahnenforschung für Einsteiger*innen. Schwerpunkt: Internet
Fr 12.05.2023	T21551	Schminkschule für die Frau	Sa 24.06.2023	T21045	Mosaik-Rosenkugeln
Sa 13.05.2023	T30570	Genussvoll kochen mit „Klimahlzeit“. Vortrag/Imbiss	Sa 24.06.2023	T50172	Grundlagen der Fotografie - mit Praxisworkshop
Sa 13.05.2023	T50160B	Android-Basiskurs	Sa 24.06.2023	T50186	Adobe InDesign. Grundlagen der Layoutgestaltung
Sa 13.05.2023	T50178	Adobe Photoshop. Aufbaukurs	Sa 24.06.2023	T50719X	Nebenberuflich erfolgreich selbstständig
Sa 13.05.2023	T10452	Blumenkästen/-kübel insektenfreundlich bepflanzen	Di 27.06.2023	T50726WX	Wie frau berufliche Veränderungen positiv und motiviert bewältigt. Online-Vortrag
Sa 13.05.2023	T21064	Freundschafts- und Wickelringe aus Silber	Do 29.06.2023	T20763	Stilleben - Sommerliches Obst/Gemüse. Malabend
Sa 13.05.2023	T21065	Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe aus Silber	Fr 30.06.2023	T30590	Türkische Küche
Sa 13.05.2023	T21471	Abrakadabra, Simsalabim. Zaubertricks für Kinder	Fr 30.06.2023	T20876	Wir bauen lustige Insektendosen. Workshop für Kinder ab 6 Jahren
Sa 13.05.2023	T21476	Abrakadabra. Zauberlehrgang für Erwachsene	Sa 01.07.2023	T20765	Sommerplakat gestalten - für Kinder ab 6 Jahren
Sa 13.05.2023	T301085	„Mit Pferden sein“. Entschleunigung und Entspannung mit Pferden genießen	Sa 01.07.2023	T50682X	Einführung in die NLP
Sa 13.05.2023	T301420	Schnuppertag Qigong und Qiwalking	Mi 05.07.2023	T11030	„Unterhaltsame Mathematik“. Vortrag
So 14.05.2023	T10476	Streuobst- und Blumenwiesen bei Vellberg. Naturkundliche Führung	Do 06.07.2023	T50643WX	Der schnelle Einstieg in Sketchnotes - Visualisierungsworkshop. Online-Kurs
Mo 15.05.2023	T10953WX	Die Türkei vor der Wahl. Alternativen zu Erdogan. Online-Seminar	Fr 07.07.2023	T21530	Die Augen richtig und schnell schminken lernen
Di 16.05.2023	T50688X	Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen	Di 11.07.2023	T20618WX	Vom Realismus zum Expressionismus. Online-Kunstmatinée - Bilder der Nacht
Mi 17.05.2023	T10530	Sprachentwicklung und sprachliche Auffälligkeiten im Kindesalter. Vortrag	Do 13.07.2023	T30430	Erste Hilfe bei Insektenstichen und Sonnenbrand. Kräuter-Workshop
Mi 17.05.2023	T50135	Excel - mal etwas anders	Fr 14.07.2023	T10078	Schnitzeljagd auf dem Pferdehof - für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Fr 19.05.2023	T30575	Indische Küche „Ratjastan“	Sa 15.07.2023	T20306X	Theaterworkshop - Shakespeare selber spielen
Mo 22.05.2023	T10851W	Ethik der Digitalisierung. Livestream	Sa 15.07.2023	T20737	Experimentelle Ausdrucksmalerei im Großformat. Workshop
Di 23.05.2023	T10010	Firmenbesichtigung bei der HBC-radiomatic GmbH	Sa 15.07.2023	T20790	Aktmalerei mit Michael Klenk
Mi 24.05.2023	T10334	Schenken und Vererben - die ideale Mischung!	Sa 15.07.2023	T30595	Kräuterspaziergang mit Kräuterküche
Do 25.05.2023	T10698	Was zählt am Ende wirklich? Vortrag	Mi 19.07.2023	T50134	Excel - Sommer-Intensivkurs
Do 25.05.2023	T20824X	Figürliche Bildhauerei. Kompaktkurs	Do 20.07.2023	T20660	Der Maler Francis Bacon - sein Leben und sein malerisches Werk
Do 25.05.2023	T10012	Firmenbesichtigung bei Yanmar	So 23.07.2023	T10478	Der NABU-Wald bei Lohr im Umbruch - kann er dem Klimawandel trotzen? Naturkundliche Führung
Fr 26.05.2023	T10070	Wer arbeitet in der Nacht? Stadtführung für Kinder ab 9 Jahren und interessierte Erwachsene	Di 01.08.2023	T302821	Golf spielen lernen. DGV-Platzreife
Fr 02.06.2023	T302820	Golf spielen lernen. DGV-Platzreife kompakt	So 06.08.2023	T10479	Über das Jagst- ins Reiglersbachtal. Naturkundliche Radtour
Fr 02.06.2023	T10072	Islandpferdetag für Kinder	Mi 30.08.2023	T20619WX	Online-Vortrag: Kunsthappen - Kontrapost
Sa 03.06.2023	T40493	Deutsch B1-Prüfungsvorbereitung - für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen	Sa 09.09.2023	T50458W	Schnuppertermine zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3
Sa 10.06.2023	T40494	Deutsch B2 Prüfungsvorbereitung			

14. Crailsheimer Kinder- und Jugendkulturwoche 2023: „FAIRbinden - Hand in Hand“

Unter dem Motto „FAIRbinden - Hand in Hand“ laden vom 11. bis 21. April Musik-, Film- und Theatervorführungen, Workshops, Lesungen, Präsentationen und Informationsveranstaltungen zum Besuch und vor allem zum Mitmachen ein. Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung nötig. Die Plätze sind begrenzt. **Anmeldungen** sind **ab Montag 13. März, 8 Uhr** bei der vhs Crailsheim **unter www.vhs-crailsheim.de** bzw. Tel. 07951 403-3800 möglich. Anmeldeschluss ist Freitag, 31. März.

Durchgängig

T10297 *Wanderausstellung: Anpassen - fliehen - festsitzen.Die Auswirkungen der Klimakrise auf den Globalen Süden - für Jugendliche*
Nach Absprache Rathaus, Forum in den Arkaden

Dienstag, 11. April

T70200 *Lecker kochen mit Fair-Trade-Produkten für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren*
10:00-13:00 Jugendraum Crailsheim Mitte am Volksfestplatz Meike Weinbauer, Nicole Rehbach

T70400 *Solarboot bauen - für Kinder ab 8 Jahren*
14:00-18:00 Jugendzentrum Crailsheim, Schönebürgstr. 33 Maike Engel, Roland Richter

Mittwoch, 12. April

T71150ff. *Bilderbuchkino „Hase und Maulwurf: zwei starke Freunde“ - für Kinder ab 4 Jahren*
mehrere Termine Stadtbücherei Anna-Lena Schwab, Gertrud Wesselmann

Donnerstag, 13. April

T72425 *FAIRtrauen und FAIRbunden - gemeinsame Erlebnisse und Kooperationsspiele für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*
14:30-17:00 Jugendraum Crailsheim Mitte am Volksfestplatz Timo Wick

T72430 *Fairplay - Zusammen geht es besser - für Kinder von 5 bis 7 Jahren*
14:30-16:00 Kita TraumKISTE, Ingersheimer Hauptstr. 50 Tanja Stuber

Freitag, 14. April

T73175 *Auf Spurensuche in Crailsheim - für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*
09:30-12:30 Treffpunkt: Stadtarchiv (Ratsgasse) Anke Habelt, Meike Weinbauer

T73180 *Upcycling Basteln - Aus ALT mach NEU - für Kinder ab 8 Jahren*
09:30-12:00 Jugendraum Crailsheim Mitte am Volksfestplatz Timo Wick

Samstag, 15. April

T74400 *Spielenachmittag - für Kinder von 6 bis 12 Jahren*
14:00-17:00 Stadtbücherei Dozententeam

Montag, 17. April

T75360 *Körbchen flechten - für Kinder von 5 bis 7 Jahren*
13:30-16:00 Kita Räuberbande, Weilershofstraße 2, Triensbach Marina Hahn

T10064 *Milchhof Ludwig: Vom Rohstoff zum Produkt - für Kinder ab dem Schulalter*
14:00-17:00 Milchhof Ludwig, Alexandersreut 1 Christa Ludwig

T75475 *Aus Müll wird Kunst - Kreative Upcycling-Ideen - nur für Mädchen* und junge Frauen* ab 11 Jahren*
15:30-17:00 Jugendraum Crailsheim Mitte am Volksfestplatz Maike Engel, Denise Hofmann

Mittwoch, 19. April

T77150 *Kindertheater „Tierisch gut!“ - für Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 bis 4*
09:00-10:00 Rathaus, Ratssaal Theater Q-age

T77245 *Kindertheater „Tierisch gut!“ - für Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 bis 4*
10:45-11:45 Rathaus, Ratssaal Theater Q-age

T77370 *Jungs geben Gas! - für Jungs von 10 bis 18 Jahren*
13:30-15:30 Treffpunkt: Jugendbüro am Volksfestplatz Heinrich Christof

T77375 *Ängste, Sorgen und Panik überwinden - Ein Erlebnis, das FAIRbindet: Bouldern in Burgoberbach für Jugendliche ab der 5. Klasse*
13:45-18:30 Treffpunkt: Jugendbüro am Volksfestplatz Wick Timo, Dorian Mehrländer

T77450 *Hand-Druck-Workshop - für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren*
15:00-17:00 Stadtmuseum Crailsheim Marleen Pennings, Friederike Lindner

Donnerstag, 20. April

T78155 *„Am Limit!“ - Interaktives Jugendtheaterstück für Schülerinnen und Schüler der Klassen 7 bis 10*
09:15-10:15 Rathaus, Ratssaal Theater Q-age

T78245 *„Am Limit!“ - Interaktives Jugendtheaterstück für Schülerinnen und Schüler der Klassen 7 bis 10*
10:45-11:45 Rathaus, Ratssaal Theater Q-age

Freitag, 21. April

T79175 *Auf Spurensuche in Crailsheim - für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*
09:30-12:30 Treffpunkt: Stadtarchiv (Ratsgasse) Anke Habelt, Meike Weinbauer

T79650 *Poetry Slam No. 5 - für Jugendliche ab 14 Jahren*
20:00-22:00 Hangar Crailsheim, Im Fliegerhorst 2 Michael Jakob

Weitere Veranstaltungen sind in Planung.

Beachten Sie auch die beiden Lesungen mit Michel Fornasier alias „Bionicman“ für Grundschulkinder am 27. April (T79900 und T 79905).



IHRE VHS: DEMOKRATISCHER ORT 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 weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft · Wissen“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die vhs hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Thematische Stadtführungen und Exkursionen bieten Ihnen die Gelegenheit, die nähere und weitere Umgebung zu erkunden, zum Teil in Zusammenarbeit mit örtlichen Vereinen und Initiativen, z. B. dem Historischen Verein oder dem Naturschutzbund Deutschland (NABU). Feste Bestandteile des Programms sind auch Studienfahrten und Studienreisen.

Unsere Angebote richten sich generell an alle. Darüber hinaus finden Sie aber auch speziell auf Zielgruppen zugeschnittene Veranstaltungen. So gibt es Kurse, Gesprächsrunden und Workshops für Senioren, für Frauen und für Männer. Die „junge vhs“ richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche. Besondere Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung runden unser Programm ab.

Besichtigungen • Exkursionen12

Erzählcafé.....12

Frauenthemen.....13

Männerthemen.....13

junge vhs • Familie13

Geschichte • Kulturgeschichte14

Genealogie17

Politik • Wirtschaft • Gesellschaft.....17

Recht • Finanzen.....19

Bauen • Renovieren • Wohnen.....20

Klima • Nachhaltigkeit • Mobilität21

Natur • Umwelt • Garten 22

Erziehungsfragen • Pädagogik..... 24

Psychologie • Gelingendes Leben 24

Philosophie • Ethik 26

Glaube • Religion..... 26

Länder • Gegenden 27

Naturwissenschaften • Mathematik 28



BESICHTIGUNGEN · EXKURSIONEN

T 10010

Firmenbesichtigung bei der HBC-radiomatic GmbH

Simona Bamberger

HBC-radiomatic entwickelt und produziert am Stammsitz in Crailsheim Funksteuerungen für Kräne und Maschinen. Das Familienunternehmen ist weltweit mit sechs eigenen Niederlassungen sowie 40 Vertriebs- und Servicepartnern vertreten und zählt heute rund 500 Mitarbeitende. In diesem Jahr feiert HBC-radiomatic sein 75-jähriges Bestehen. Ein Besuch bei HBC gibt Ihnen die Möglichkeit, einen Einblick in die Produktion hochwertiger Funksysteme und das Arbeitsumfeld eines Technologieführers zu erhalten.



Mindestalter: 14 Jahre.

Bitte beachten Sie den Treffpunkt!

Dienstag, 23. Mai 2023, 13 bis 16 Uhr
HBC-components GmbH, Emil-Rathenau-Str. 15
EUR 5,00
Anmeldung erforderlich

T 10012 / T 10014

Firmenbesichtigung bei der Yanmar Compact Germany GmbH

Stefan Rückartt, Werksleiter

Yanmar Compact Equipment ist weltweit für die Entwicklung und Herstellung von Baumaschinen für den Hoch-, Tief- und Landschaftsbau bekannt. Das Unternehmen bietet eine vollständige



Palette von Baumaschinen bis 13 Tonnen Einsatzgewicht. Am Standort Crailsheim werden Mobilbagger, Kettenbagger und Radlader hergestellt.

Yanmar Compact Equipment Europe hat ein Netzwerk von 170 Händlern in ganz Europa. Das Unternehmen legt Wert auf Zuverlässigkeit, Effizienz, Servicequalität und auf Innovation in allen Geschäftsbereichen. Das Werk hat über 80 Jahre Erfahrung und Expertenwissen im Bereich

Baumaschinen. Als Teil der Yanmar-Familie - mit weltweit 22.000 Mitarbeitern - gehört es zu einem internationalen Unternehmen mit einem weltweit herausragenden Ruf über die Branche hinaus.

Das Mindestalter für die Teilnahme ist 16 Jahre.

Yanmar GmbH, Kraftwerkstraße 4 (Pforte)
EUR 5,00 Anmeldegebühr
Anmeldung erforderlich

Zwei Termine zur Auswahl:

T 10012: Donnerstag, 25. Mai 2023, 16 bis 17:15 Uhr
T 10014: Donnerstag, 22. Juni 2023, 16 bis 17:15 Uhr

T 10017

Orchideen-Wanderung um den Burgbergturm

Alexandra Abredat

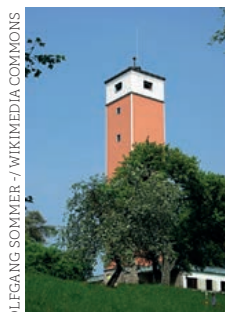


FOTO: WOLFGANG SOMMER - / WIKIMEDIA COMMONS

Der Burgberg ist eine die Umgebung überragende Landmarke am Abfall der Keuperberge gegen die Hohenloher Ebene und war seit der Mittleren Steinzeit besiedelt. Eine keltische Wehranlage auf dem eingeebneten Gipfelplateau musste später einer Kapelle weichen, zu der sich nach und nach Wohngebäude gesellten.

Die mittelschwere Wanderung mit gut 10 km starten wir an der Bushaltestelle Heilbronner Straße/Panzerstraße, wo es in der Nähe auch Parkplätze für PKWs gibt. Über leicht begehbare Wege, die kein besonderes Können erfordern, werden wir uns rechts und links die Wildpflanzen anschauen und bestimmen. Mit ein bisschen Glück finden wir sogar heimische Orchideen. Auf halber Strecke machen wir einen Stopp am Burgbergturm, der 1961 vom Schwäbischen Albverein errichtet wurde. Bei gutem Wetter hat man von hier oben einen wunderschönen Ausblick.

Dienstag, 20. Juni 2023, 17 bis 20:30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Heilbronner Straße/Panzerstraße
EUR 18,00

Bitte beachten Sie auch die Führung durch den Weckelweiler Gartenbaubetrieb (T 10444), die Führung auf dem Hof der Honhardt Demeterhöfe (T 10445) und die Fahrrad-Exkursion „Unterwegs zu den Stadtbienen“ (T 10449) auf Seite 22 dieses Programmhefts.

Weitere Exkursionen und Ausflüge finden Sie auf der vhs-Internetseite.

AKTION #VHSGLUECK

„Was liegt denn da herum? Ein wunderschön bemalter Stein! Was hat das zu bedeuten? Den Stein nehm' ich mit!“

Augen auf im April 2023, denn rund um die vhs und im



Spitalpark - und vielleicht auch darüber hinaus - liegen um die Osterzeit bemalte Steine aus. Haben Sie einen solchen gefunden, so machen Sie einfach mit bei unserer Glücksteins-Aktion: Foto machen und unter #vhs-glück auf Instagram posten. Damit nehmen Sie automatisch an einer Verlosung der vhs Crailsheim teil. Dem Gewinner oder der Gewinnerin winkt ein toller Preis!

ERZÄHLCAFÉ

T 10022

Erzählcafé im Stadtmuseum

Anne Bronner

Das Teilen und Mitteilen von Erlebnissen und Erinnerungen gelingt immer weniger gut. Der Alltag soll zügig und effektiv erledigt werden. Zeit für den Blick zurück oder ein Innehalten gönnen wir uns kaum noch. Für das Zuhören und Nachfragen bleibt kaum Raum und Zeit. Mit der Einladung „Komm, erzähl doch mal!“ werden die Teilnehmer*innen ermuntert, in kleiner, vertrauensvoller Runde den Blick auf die eigene Lebensgeschichte zu lenken. Mit Ruhe und Zeit dürfen Erinnerungen, die schön, traurig, lustig oder bedeutsam waren, entfaltet werden. Vielleicht gelingt über den Blick auf das Leben mehr Aufgeschlossenheit und eine positive Sichtweise.

Einmal im Monat treffen wir uns an einem Sonntagnachmittag in kleiner Runde im Vorraum der Spitalkapelle im Stadtmuseum. Bei Tee, Kaffee und Keksen - die Kursleitung freut sich über eine Beteiligung an den Kosten - haben wir zwei Stunden Zeit, uns zuzuhören oder selber zu erzählen.

Anne Bronner ist Sozialpädagogin (FH) und war über 20 Jahre Lehrerin an der Fachschule für Sozialpädagogik an der Eugen-Grimminger-Schule Crailsheim.

Zusammen mit dem Stadtmuseum Crailsheim.

Sechs Termine bis zu den Sommerferien:
Sonntag, 19. Feb., 26. März, 23. Apr., 14. Mai, 18. Juni und 16. Juli 2023, jeweils 15 bis 17 Uhr
Spitalkapelle
EUR 5,00 Anmeldegebühr



FRAUENTHEMEN

T 10038

Frauenrunde am Vormittag Schönheit

Inga Mommsen-Peter

Ungeachtet der komplexen Probleme in unserer Welt findet sich Schönes an allen Orten - vorausgesetzt wir öffnen unsere Augen und Ohren. Nicht immer allerdings erschließen sich die Harmonie eines Bauwerks, die besondere Proportion einer Gartenanlage, die sprachliche Ausgewogenheit eines Gedichts auf den ersten Blick; es bedarf manchmal einer eingehenderen Beschäftigung, um Schönheit wahrzunehmen, zu erkennen.

Wir machen uns in diesem Semester gemeinsam auf die Suche. Wie immer berühren wir dabei verschiedene Bereiche (z.B. Literatur, Mode, Design, Architektur, Musik), nicht zu vergessen die Schönheiten, die sich in Natur und Landschaft offenbaren.

mittwochs, 9 bis 11:30 Uhr
Beginn: 15. März 2023, 9-mal
vhs, Konvent
EUR 97,50

MÄNNERTHEMEN

T 10050

Zeit für Männer Männerrunde am Abend

Die Männerrunde am Abend gibt es seit vielen Jahren an der vhs Crailsheim. Haben Sie Interesse an persönlichen Gesprächen über Män-

nerthemen, dann schauen Sie doch mal vorbei! Wir sind kein Stammtisch. Wir sind neugierig und wollen das Staunen nicht verlernen. Wir sind Fragensteller und Ratgeber. Wir bringen uns persönlich in die Runde ein. Und wir organisieren uns immer wieder neu und legen unsere Themen gemeinsam fest.

In der Regel jeweils letzter Dienstag im Monat, 19 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
Die Teilnahme ist kostenlos.

JUNGE VHS · FAMILIE

T 10051

Fasching auf dem Pferdehof für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Tatjana und Dennis Baumann

Wir verbringen ein paar schöne Stunden auf dem Pferdehof und werden unsere Pferde bunt bemalen und etwas schmücken. Ihr lernt so den Umgang mit den Pferden kennen und erfahrt, wie Pferde geputzt, geführt und gehalten werden. Ein circa einstündiger Spaziergang in unserem schönen Gelände rundet den Tag ab. Hier darf immer ein Kind auf dem Pferd sitzen und wird von einem anderen Kind geführt.

Gerne könnt ihr verkleidet kommen. Denkt aber bitte an Kleidung, die dem Wetter entspricht, und an festes Schuhwerk, da wir die ganze Zeit im Freien verbringen werden. Wer einen Reit- oder Fahrradhelm besitzt, bitte mitbringen. Ansonsten kann auch ein Helm gestellt werden.

Freitag, 10. Feb. 2023, 14 bis 17 Uhr
Schleifbachhof, Bachstraße 9, 91625 Gailroth
EUR 40,00

T 10060

Osterrallye auf dem Pferdehof für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Tatjana und Dennis Baumann

Heute geht es rund auf dem Pferdehof. Die Kinder lernen, wie Pferde gehalten, geputzt und geführt werden. Sie dürfen in einem Parcours auf dem Reitplatz auf dem Rücken der Pferde unter anderem Eier balancieren, und es wird eine Ostereierrallye im anliegenden Gelände geben. Zudem werden wir gekochte Eier bemalen und uns dabei etwas stärken.



Bitte einen Reit- oder Fahrradhelm mitbringen und an wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk denken.

Mittwoch, 5. Apr. 2023, 14 bis 18 Uhr
Schleifbachhof, Bachstraße 9, 91625 Gailroth
EUR 50,00

T 10062

Spaziergang und Ostereiersuche für die ganze Familie mit Islandpferden

Nicole Nutsch

Jede Familie bekommt ein freundliches Islandpferd zugeteilt, welches sie dann gemeinsam unter fachkundiger Anleitung putzen und für unseren Spaziergang fertig machen darf. Anschließend dürfen die Familienmitglieder auf einer etwa einstündigen Wanderung durch das Naturschutzgebiet Reußenberg abwechselnd auf „ihrem“ Pony reiten und sich auch gegenseitig führen. Unterwegs sollte man die Augen offen halten, denn es wird vermutet, dass der Osterhase bereits jetzt einige bunte Eier versteckt hat!

Es werden keine pferdbezogenen Vorkenntnisse benötigt, da die gesamte Tour von erfahrenen Guides begleitet wird und man zu Beginn eine Einweisung erhält. Die Strecke ist auch für Kinderwagen geeignet, hierbei sollte jedoch beachtet werden, dass pro Familie mindestens ein Erwachsener zum Führen des Pferdes benötigt wird. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie viele Personen Sie mitbringen (Namen und Jahrgang).

Freitag, 7. Apr. 2023, 10 bis 12 Uhr
Islandpferdegstüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 39,00 pro Familie

Marquardt Erlebnisreisen - für jeden was dabei!

Unsere
Tages- und
Mehrtagesreisen
im Marquardt
Reise-
katalog!

Profitieren Sie von unserer Erfahrung bei der
Organisation und Ausführung Ihrer Reisen.

Vereins-, Betriebs-, Schulausflüge...
Fahrradtouren, Ski-Ausfahrten...
Reisebusse für 19 bis 78 Personen



BUSUNTERNEHMEN
REISEDIENST
Marquardt
CRAILSHEIM

Hofäckerstraße 16
74564 Crailsheim
Telefon (0 79 51) 75 39
email: info@marquardt-reisen.de
www.marquardt-reisen.de



T 10064



Milchhof Ludwig: Vom Rohstoff zum Produkt für Kinder ab dem Schulalter

Christa Ludwig



Milch aus der Pappschachtel? Mehl aus der Tüte? Auf dem Milchhof Ludwig in Alexandersreut zeigt Frau Ludwig, wo wichtige Grundnahrungsmittel herkommen und wie sie hergestellt und verarbeitet werden.

Wir erkunden den Stall und besuchen die kleinen Kälber, bevor wir schauen, wie und wo die Milch produziert wird. Im Anschluss werden wir eigene Milchprodukte herstellen und probieren. Außerdem erfahren wir, woher unser Getreide stammt, was alles in ihm steckt und was man daraus Leckeres und Gesundes backen kann.



Eine Veranstaltung im Rahmen der Kinder- und Jugendkulturwoche „FAIRbinden“ (siehe S. 10).

Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. EUR 2,50).

Montag, 17. Apr. 2023, 14 bis 17 Uhr
Milchhof Ludwig, Alexandersreut 1
Kostenfrei. Anmeldung ab Montag, 13. März 2023, 8 Uhr möglich.

T 10068

Geheimnisvolles Crailsheim Neue Geschichten, Sagen und Märchen rund um Crailsheim Abendführung für Kinder und Erwachsene

Anneliese Müller

An verschiedenen Gebäuden und Plätzen in Crailsheim ereigneten sich wunderliche und sagenumwobene Dinge. Die Referentin erzählt bei einem abendlichen Rundgang durch die Stadt u.a. folgende sagenhafte Geschichten und Geschichten:

- Der Edelmann von Lohr
- Der Untergang der Flügelau
- Vom Raubritter Epplein am Baierlessteig
- Der grausige Schönebürggeist
- Die Aura um die Gräfin Adelheid
- Der Zwieselbaum auf dem Burgberg

Freitag, 12. Mai 2023, 18 bis 20:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Gebäude
EUR 11,50

T 10070

Wer arbeitet in der Nacht? Stadtführung durch das abendliche Crailsheim für Kinder ab 9 Jahren und interessierte Erwachsene

Anneliese Müller

Während die meisten Menschen in ihren Betten liegen und schlafen, gibt es viele, die in der Nacht arbeiten, damit am Tage alles zur Verfügung steht und reibungslos laufen kann. Was sind das für Berufe, die nachts ausgeübt werden? Und was sind das für Menschen, die arbeiten, wenn alle anderen schlafen? Wie gehen sie mit dem umgekehrten Lebensrhythmus um?

Wir besuchen Betriebe und Einrichtungen, in denen nachts gearbeitet wird und sprechen mit den Menschen dort. Geplant ist ein Besuch bei der Feuerwehr, beim Roten Kreuz, dem Bahnstellwerk und einer Druckerei. Änderungen vorbehalten.

Freitag, 26. Mai 2023, 18 bis 21 Uhr
Treffpunkt: DHO-Druckzentrum Hohenlohe-Ostalb, Ludwig-Erhard-Str. 109
EUR 13,50

T 10072

Islandpferdetag für Kinder

Nicole Nutsch

An diesem Tag geht es richtig pferdisch zu. Jeweils zu zweit kümmert ihr euch um euer Islandpferd, und wer mag, darf es natürlich auch zum schönsten Pferd des Hofes schmücken. Vormittags spielen wir mit unserem Pferd Spiele und üben dabei, wie wir besonders gut auf dem Rücken unseres Pferdefreundes sitzen. Natürlich darf auch lebendige Theorie nicht fehlen: Wir schauen uns an, was so ein Pferd frisst, worauf man achten muss als Reiter und was das Pferd uns sagen möchte. Nachdem wir uns beim Mittagessen gestärkt haben, genießen wir das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde: Entweder bei einem (geführten) Ausritt oder bei einer Reitstunde auf dem Platz.

Dieser eintägige Kurs ist für Kinder von 6 bis 12 Jahren geeignet, seien sie Anfänger*innen oder fortgeschrittene Reiter*innen. Der Tag ist gefüllt mit Pferdepflege, Reiten, praktischen Übungen rund ums Pferd und anschaulichem Theorieunterricht. Durch spielerische Übungen gewinnen die Kinder mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Umgang mit den Pferden.

Wenn vorhanden, bitte einen Reithelm mitbringen. Ansonsten können Helme auch ausgeliehen werden.

Freitag, 2. Juni 2023, 10 bis 16 Uhr
Islandpferdegestüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 55,00 inkl. Mittagessen

T 10078

Schnitzeljagd auf dem Pferdehof für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Tatjana und Dennis Baumann

Heute machen wir mit den Pferden eine schöne und große Schnitzeljagd durch das Gelände. Mit Rätseln, auf die ihr unterwegs stoßen werdet, erfahrt ihr viel Wissenswertes über Pferde. Unterwegs werden wir einen kleinen Stopp einlegen und uns mit einem kleinen Snack ein wenig stärken.

Bitte einen Reit- oder Fahrradhelm mitbringen und an wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk denken.

Freitag, 14. Juli 2023, 14 bis 18 Uhr
Schleifbachhof, Bachstraße 9, 91625 Gailroth
EUR 50,00

GESCHICHTE · KULTURGESCHICHTE

S 10165

Wie das Land zu seinem Namen kam Die Geschichte von Haus und Herrschaft Hohenlohe vom Mittelalter bis Napoleon Vortrag

Dr. Thomas Kreutzer, Kreisarchiv Hohenlohekreis

Hohenloher Land, Hohenloher Ebene, Hohenlohekreis - diese Bezeichnungen sind jedem geläufig, der dieses schöne Fleckchen Erde im Nordosten Baden-Württembergs kennt. Doch wo kommt der Name „Hohenlohe“ eigentlich her? Hier kommt das Fürstenhaus Hohenlohe ins Spiel, dessen Stammburg einst im Taubergau stand und das noch immer in mehreren Linien blüht. Die Herrschaft der Hohenlohe reichte zeitweise bis nach Crailsheim, das seine Stadtwerdung diesem Hochadelsgeschlecht verdankt.

In seinem Vortrag wird der Kreisarchivar des Hohenlohekreises, Dr. Thomas Kreutzer, den Weg nachzeichnen, wie der Familienname auf das von dieser Dynastie beherrschte Land an Kocher, Jagst und Tauber übertragen wurde. Der Bogen reicht dabei von den frühmittelalterlichen Grundlagen und den Anfängen der Herren von „Hohenloch“ im 11. Jahrhundert bis zur Mediatisierung der hohenlohischen Fürstentümer 1806.

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Donnerstag, 2. Feb. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei für Mitglieder des Crailsheimer Historischen Vereins





T 10105W

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland 1945-1990 Livestream - vhs.wissen live



Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor. Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft - Fleisch, Milch und Eier - so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens.

In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde.

Veronika Settele ist Historikerin an der Universität Bremen. Sie wurde 2020 von der VolkswagenStiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet.

Mittwoch, 8. Feb. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10121

Laut, stark, erfolgreich!? Politik und Frauenbewegung im 20. Jh. Vortrag

Nadja Bennewitz

Der Kampf um das Frauenwahlrecht, der „Nationale Frauendienst“ im Ersten Weltkrieg, die „neue Frau“ in der Weimarer Republik, Frauen als Opfer und Mittäterinnen im „Dritten Reich“, Wiederaufbau und Trümmerfrauen der Nachkriegszeit, die Gleichberechtigung im Grundrecht, die sozialistische Emanzipationstheorie in der DDR, Massenentlassungen und Streiks, die autonome Frauenbewegung und das Diktum „das Private wird politisch“...: Der Blick zurück auf das 20. Jahrhundert zeigt eine rasante Abfolge frauenpolitischer und allgemeingesellschaftlicher Ereignisse. Innerhalb eines Jahrhunderts ließen sich Schlag auf Schlag die brisanten Forderungen nach Frauenrechten verwirklichen - nicht ohne Widerstände und Rückschläge, nicht ohne Unterschiede in Ost und West.

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Mittwoch, 8. März 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei
für Mitglieder des Historischen Vereins

T 10131

„Und als der Rebbe lacht...“ Die Vielfalt des jüdischen Humors

Günter Menz



Vieles ist den Juden vorgeworfen worden - Humorlosigkeit noch nicht. Jüdischer Humor gilt als fein und scharfsinnig, hat u.a. den Geist von Hollywood geprägt und besticht durch die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, meint der Publizist und Verleger Josef Joffe. Und Sigmund Freud schrieb: „Kein Volk lacht mehr über sich selber als die Juden.“ Für den jüdischen Witz ist ein charakteristischer Tonfall kennzeichnend, der meistens Ironie, vor allem Selbstironie, aber auch Bitterkeit und Schärfe sowie Selbstkritik, bisweilen sogar Selbsthass, manchmal von allem etwas enthält. Texte von George Tabori, Lea Fleischmann, Ephraim Kishon u.a. sowie jüdische Witze zu alltäglichen, aber auch politischen sowie religiösen Themen lassen einen die unbegrenzte Vielfalt des jüdischen Humors erfahren.

Günter Menz ist Gymnasiallehrer i.R. Er ist seit einigen Jahren auch als Theaterpädagoge in verschiedenen Bereichen tätig und tritt in verschiedenen Kleinkunstprogrammen auf, u.a. zusammen mit Karin FU.

Zusammen mit dem Stadtarchiv und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Dienstag, 14. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei
für Mitglieder des Historischen Vereins

T 10132

Die Blütezeit der Seidenstraße Vortrag in Präsenz oder online

Mathias Hofmann, Historiker und Orientalist

Die Seidenstraße war seit der Antike ein Straßennetzwerk, das ursprünglich vom persischen Reich als Handelsweg angelegt wurde. In der Folge wurden aber nicht nur Handelswaren von Ost nach West (und umgekehrt), sondern auch Soldaten, Literatur und religiöse Ideen transportiert. Erst mit der wirtschaftlichen Verlagerung auf den Seeweg ab Mitte des 15. Jahrhunderts endete die Blütezeit der Seidenstraße.



EIN EUROPÄISCHER HÄNDLER AN DER SEIDENSTRASSE IN DEN AUGEN EINES CHINESISCHEN KÜNSTLERS (TANG-DYNASTIE, 7. JH.)

Der Vortrag findet in Hybridform statt. Das heißt, Sie können entweder in Präsenz - im vhs-Gebäude - teilnehmen oder von zu Hause an Ihrem Rechner (über die Plattform Zoom). Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, in welcher Form Sie teilnehmen wollen oder teilen Sie uns dies bei Ihrer Online-Anmeldung im Bemerkungsfeld mit.

Donnerstag, 16. März 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50 an der Abendkasse
Anmeldung erforderlich

T 10134

Die Misshandlung von politischen Gegnern und Juden am 21. März 1933 im Crailsheimer Schloss Die besondere Stadtführung

Folker Förttsch

Nur wenige Wochen nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten kam es in zahlreichen Städten Hohenlohes, darunter auch in Crailsheim, zu schweren Ausschreitungen der SA gegen politische Gegner und Juden. Hauptverantwortlicher war der Heilbronner SA-Standartenführer Fritz Klein, beteiligt waren aber jeweils auch örtliche SA-Angehörige.

Der Rundgang stellt die Ereignisse der sogenannten Crailsheimer „Judenaußpeitschung“ in ihrem Ablauf und ihren Auswirkungen auf die betroffenen Menschen dar. Dabei kommen Opfer wie Täter in Originalzitatzen zu Wort.

Zusammen mit dem Crailsheimer Historischen Verein und dem Stadtarchiv Crailsheim.

Sonntag, 19. März 2023, 16 bis 17:30 Uhr
Treffpunkt: Marktplatz
EUR 5,00 (vor Ort bezahlbar) bzw. kostenfrei
für Mitglieder des Historischen Vereins

T 10135

„Stolpersteine“ Crailsheim III Geschichts-Aktion

Gunter Demnig



Die „Stolpersteine“ des Kölner Künstlers Gunter Demnig sind inzwischen die am weitesten verbreitete Form der Erinnerung an das Schicksal von Menschen, die während der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft in den Jahren 1933-1945 vertrieben, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben wurden. In vielen Städten in ganz Europa sind die kleinen, ins Pflaster eingelassenen und individuell beschrifteten Messingtafeln zu finden.

Nach den ersten beiden Aktionen zur Verlegung von „Stolpersteinen“ 2012 und 2014 kommt Gunter Demnig nun das dritte Mal nach Crailsheim, um vor den früheren Wohnhäusern von NS-Opfern seine Gedenkzeichen anzubringen. Im Bereich des Kreisklinikums, der Gartenstraße, der Lan-



gen Straße und Webergasse sowie der Wilhelmstraße werden 19 weitere „Stolpersteine“ verlegt. Alle Steine werden durch private Patenschaften finanziert.

Eine Veranstaltung der Initiativgruppe Erinnerung und Verantwortung und des Stadtarchivs Crailsheim.

Donnerstag, 23. März 2023, 9 bis 11:15 Uhr
Kreisklinikum, Gartenstraße, Lange Straße,
Webergasse u.a.

Keine Anmeldung erforderlich

T 10136W

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland Livestream - vhs.wissen live



Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhalte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde? Wie konnten ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten?

Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Sonntag, 16. Apr. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10137

Schlootfeeher, Kaminfeeher oder Schornsteinfeeher? Die Dialekte im Nordosten von Baden-Württemberg im Spannungsfeld zwischen Südfränkisch, Ostfränkisch, Otschwäbisch - und Hochdeutsch

Prof. Dr. Hubert Klausmann

Zwischen Ellwangen und Crailsheim liegt die größte Dialektgrenze, die es in Baden-Württemberg gibt. Die Unterschiede zwischen diesen Räumen sind in den alten Ortsdialekten bestens zu hören. Wie kommt es zu dieser berühmten Dialektgrenze? Und woher kommen überhaupt unsere Dialekte? Wie werden sie untersucht und

eingeteilt? Wie sieht die Dialektlandschaft in Baden-Württemberg aus? Wie ist das Verhältnis von Dialekt und Hochdeutsch? Und hat der Dialekt überhaupt noch eine Zukunft? Auf all diese Fragen wird der Referent mit zahlreichen Karten und Tonbeispielen eine Antwort geben.



FOTO: SWR

Prof. Dr. Hubert Klausmann hat an der Universität Freiburg mit einer Arbeit über „Die Breisgauer Mundarten“ promoviert. Viele Jahre unterrichtete er am Peutingergymnasium in Ellwangen/Jagst und war Mitarbeiter am „Vorarlberger Sprachatlas“. Im Jahr 2000 habilitierte er sich an der Universität Bayreuth. Seit 2009 leitet er das Projekt „Sprachatlas von Nord Baden-Württemberg“ am Ludwig-Uhland-Institut der Universität Tübingen, seit 2015 ist er dort zusätzlich Leiter der Arbeitsstelle „Sprache in Südwestdeutschland“. Er hat zahlreiche Aufsätze und Bücher zu den süddeutschen Dialekten geschrieben und versucht auch durch Beiträge in Rundfunk und Fernsehen, über Diskriminierungen im Zusammenhang mit Dialekt und den dadurch entstehenden Dialektverlust aufzuklären. Hubert Klausmann berät Ministerpräsident Kretschmann bei dessen Dialektinitiative.

Zusammen mit dem Schwäbischen Albverein (Burgberg-Tauber-Gau) und dem Förderverein Schwäbischer Dialekt e.V.

Mittwoch, 26. Apr. 2023, 19 bis 20:45 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 6,00

Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

T 10148W

Eine andere Jüdische Weltgeschichte Livestream - vhs.wissen live



In diesem Vortrag wird anhand einzelner Beispiele beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

Mittwoch, 26. Apr. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

DER INSTAGRAM-AUFTRITT DER VOLKSHOCHSCHULE



Auf dem Instagram-Profil der vhs Crailsheim erwarten Sie ein buntes Themen-Angebot aus den verschiedenen Fachbereichen. Hier und da können Sie sogar hinter die Kulissen blicken und eine Lehrkraft bei der Arbeit in der Volkshochschule begleiten. Seien Sie dabei und abonnieren Sie den Kanal unter www.instagram.com/vhs_crailsheim/

T 10153

Crailsheimer Gaststätten Filmvorführung

Waldemar Jauch

Eine Veranstaltung des Stadtarchivs Crailsheim und des Film- und Videoclubs Crailsheim.

Donnerstag, 27. Apr. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Eintritt frei (mit Spende)

T 10161

Kleopatra - eine Femme Fatale der Antike? Vortrag in Präsenz oder online



Mathias Hofmann, Historiker und Orientalist

Die letzte ägyptische Königin Kleopatra VII. (69 bis 30 v.Chr.) verstand es, die mächtigsten Männer Roms - Julius Caesar und Marc Anton - so zu bezirzen, dass sie - als deren Geliebte - weiterhin Ägypten als weiblicher Pharaos regieren konnte. Erst nach der verlorenen Seeschlacht bei Actium (31 v.Chr.) gegen den späteren Kaiser Augustus, war ihr Schicksal besiegelt. Sie und ihr Geliebter Marc Anton wählten den Selbstmord, um nicht Oktavian in die Hände zu fallen. Aber wer nun war Kleopatra wirklich?

Der Vortrag findet in Hybridform statt. Das heißt, Sie können entweder in Präsenz - im vhs-Gebäude - teilnehmen oder von zu Hause an Ihrem Rechner (über die Plattform Zoom). Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, in welcher Form Sie teilnehmen wollen.

Donnerstag, 11. Mai 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50 an der Abendkasse
Anmeldung erforderlich



T 10164W

Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne

Livestream - vhs.wissen live



Die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft, das Fantastische, eine neue Art des Individualismus: Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Referent ist Stefan Matuschek, Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Donnerstag, 11. Mai 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10167

Anna Ursula von Braunschweig-Lüneburg und ihr Grabdenkmal in der Crailsheimer Johanneskirche Tagung und Exkursion

Ein monumentales Grabdenkmal befindet sich im Chor der Crailsheimer Johanneskirche. Es zeigt die 1601 verstorbene Anna Ursula, Herzogin von Braunschweig-Lüneburg. Im Mund der hochrangigen Adligen fand man bei Ausgrabungen in den 1960er Jahren den ersten bekannten Amalgamzahn Europas. Wie kommt die Enkelin des dänischen Königs zu einer Bestattung in der Crailsheimer Stadtkirche?

Eine Tagung von Stadtarchiv und Evangelischer Johanneskirchengemeinde Crailsheim ist der Person Anna Ursulas und ihrem Denkmal gewidmet. In wissenschaftlichen Vorträgen soll ihr Leben, ihre familiären Beziehungen sowie die dynastische Memoria beleuchtet werden.

Freitag, 12. Mai bis Sonntag, 14. Mai 2023. Die einzelnen Vorträge und Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben.
Liebfrauenkapelle Crailsheim

T 10169

Kolonialgeschichte des Hauses Hohenlohe-Langenburg Vortrag

Ralf Garmatter, freier Journalist

Zusammen mit dem Stadtarchiv und dem Crailsheimer Historischen Verein.

Montag, 19. Juni 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 5,00 an der Abendkasse bzw. kostenfrei für Mitglieder des Historischen Vereins

GENEALOGIE

T 10170

Ahnenforschung für Einsteiger*innen Schwerpunkt: Internet

Martin Dilger

Mehr als die Hälfte der Deutschen wüsste gern mehr über die Herkunft ihrer Familie - das ergab eine Umfrage des Allensbach-Instituts. Und das Internet hat die Ahnenforschung revolutioniert. Rund um die Uhr kann man Daten aus aller Welt im Netz recherchieren und Kontakte pflegen. Der Kurs zeigt die Möglichkeiten und Grenzen der Familienforschung via Internet: die wichtigsten Internetseiten, Plattformen und Online-Datenbanken, Foren und Mailinglisten. Auch Software für die Erfassung der Familiendaten ist ein Thema. Bringen Sie die Lebensdaten Ihrer Ur- oder Urgroßeltern für die ersten Recherchen mit.



AUSZUG AUS EINEM
LEIBEIGENENREGISTER

Samstag, 24. Juni 2023, 13:30 bis 16:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 24,50

POLITIK · WIRTSCHAFT · GESELLSCHAFT

T 10210W

Welternährungs- sicherung und nachhaltige Ernährungssysteme Livestream - vhs.wissen live



Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Montag, 6. Feb. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10220W

Inflation und Globalisierung von 1850 bis heute

Livestream - vhs.wissen live



Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

Sonntag, 12. Feb. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10224WX

Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine

Wo stehen wir ein Jahr nach dem 24. Februar 2022?
Online-Seminar



Alphan Tuncer

Am 24. Februar 2022 änderte sich Europas Geschichte nachhaltig: Der russische Angriff auf die Ukraine zerstörte die über Jahrzehnte genährte Hoffnung, zwischenstaatliche Kriege auf europäischem Boden seien ein Relikt der Vergangenheit. Die Konsequenzen dieses nun exakt ein Jahr dauernden Krieges sind global und umfassend: Eine Allianz überwiegend westlicher Staaten unterstützt die Ukraine in ihrem Kampf um Selbstbestimmung, sieht sich selbst aber - nicht ausschließlich, aber auch durch diesen Krieg -

VHS.WISSEN LIVE

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Kostenfrei oder gegen einen freiwilligen Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 5,00 oder EUR 10,00 (kann bei der Buchung über die vhs-Website individuell gewählt werden; bei telefonischer Anmeldung bitte mitteilen).

Sie erkennen die Veranstaltungen am Untertitel „vhs.wissen live“ - die meisten finden sich ab Seite 15 in den Programmbereichen Geschichte sowie Politik · Wirtschaft · Gesellschaft. Aber auch zu anderen Themen werden Online-Vorträge angeboten.

Die einzelnen Vortragsbeschreibungen und Informationen zu den Referentinnen und Referenten finden Sie auf www.vhs-crailsheim.de.



Wissenschaftskolleg zu Berlin

acatech
DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN



mit Fluchtbewegungen, explodierenden Energiepreisen und schwierigen innenpolitischen Debatten um Waffenlieferungen und militärische Aufrüstung konfrontiert.

Wir wollen in unserem Online-Seminar vorläufig Bilanz ziehen, vor allem aber die Perspektiven für die Ukraine und eine neue europäische Friedensordnung diskutieren. Unsere beiden Referenten werden dabei sowohl politisch-historische als auch militärische und strategische Sichtweisen darlegen und mit Ihnen diskutieren.

Zusammen mit der Akademie
Frankenwarte Würzburg.



Mittwoch, 22. Feb. 2023, 19 bis 21 Uhr
Donnerstag, 23. Feb. 2023, 19 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

T 10225W / T 10234W

Journalist*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch Livestream - vhs.wissen live



Zwei Redakteur*innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Nähere Infos werden noch mitgeteilt.

Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

Zwei Gesprächstermine:

T 10225W: Mittwoch, 22. Feb. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
T 10234W: Mittwoch, 22. März 2023, 19:30 bis 21 Uhr

T 10230W

Kann man Demokratie messen? Livestream - vhs.wissen live



Wir sorgen uns um die Demokratie und würden daher gerne weltweit und möglichst „objektiv“ erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein „essentially contested concept“ nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und was über unser Verständnis von der Demokratie.

Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Uni Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

Montag, 27. Feb. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10239W

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen? Livestream - vhs. wissen live



öko-logisch!

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein „Weiter so wie bisher“ ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.



Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Dienstag, 18. Apr. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10246W

Exit - Warum Menschen aufbrechen Globale Migration im 21. Jahrhundert Livestream - vhs.wissen live



Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat - und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel - und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

Sonntag, 23. Apr. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10257W

Krieg und Frieden in der Ukraine Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr? Livestream - vhs.wissen live



Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben? Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen?

Kateryna Mishchenko ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa.

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg statt.

Montag, 8. Mai 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

Die Online-Vorträge von vhs.wissen live sind kostenfrei. Wir freuen uns aber über einen freiwilligen Beitrag.

T 10197

Wanderausstellung: Anpassen - fliehen - festsitzen

Die Auswirkungen der
Klimakrise auf den
Globalen Süden



öko-logisch!

für Jugendliche ab Klassenstufe 9

Schon heute fordert die Klimakrise zahlreiche Opfer und führt vor allem in Ländern des Globalen Südens zu einer steigenden Zahl an Vertriebenen. Die Ausstellung gibt ihnen ein Gesicht, zeigt die Zusammenhänge zwischen Klimakrise und Flucht auf und fragt: Was bedeutet eigentlich Klimagerechtigkeit?

Im Rahmen der Kinder- und Jugendkulturwoche 2023 „FAIRbinden“.

Besuchstermine sind möglich im Zeitraum 17. April bis 5. Mai 2023 werktäglich von 8 bis 17 Uhr. Terminabsprache ab 13. März möglich mit dem Stadtarchiv unter Tel. 07951 403-1290. Rathaus, Forum in den Arkaden

RECHT · FINANZEN

T 10308W

**Richtig investieren
in Aktien und ETFs
für Einsteiger*innen**
Online-Vortrag



Hartmut Nehme

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparguth oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zudem rechnen Finanzexperten mit einer weiterhin hohen Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. den DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung - Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor

Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 25 Jahren im Bereich der Internet-Technologien. Herr Nehme ist für ein weltweit führendes IT-Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf die Optimierung ihrer IT durch neue innovative Lösungen. In seiner Freizeit beschäftigt er sich intensiv mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage.

Montag, 17. Apr. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 15,00. Anmeldung erforderlich

T 10324X

Einkommensteuer leicht gemacht

Pia Dietrich, Dipl.-Finanzwirtin

Die Einkommensteuer ist für viele Steuerpflichtige eine jährliche Herausforderung. Das muss nicht sein, denn dieser Kurs hilft allen Interessenten, sich einen fundierten Überblick über Aufbau, Inhalt und Auswertung zu verschaffen. Es werden die Grundzüge des Einkommensteuerrechts vermittelt. Steuerliche Begriffe wie Einkünfte, Werbungskosten, Sonderausgaben etc., aber auch das Ausfüllen der Vordrucke am Rechner werden anhand praxisnaher Beispiele und unter Zuhilfenahme des Elster-Programms veranschaulicht.

Ziel des Kurses ist die Fähigkeit, die persönliche Steuererklärung erstellen und den Steuerbescheid überprüfen zu können.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Mittwoch, 10. Mai 2023, 18:30 bis 21 Uhr, und
Samstag, 13. Mai 2023, 9 bis 13 Uhr
Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
EUR 47,00

T 10334

**Schenken und Vererben -
die ideale Mischung!**

Carmen Look



Sowohl in Sachen Vererbung als auch bei Schenkungen, also Übertragungen zu Lebzeiten, sind Vereinbarungen und Regelungen notwendig. Schenken und Vererben: beides im richtigen Verhältnis und mit den notwendigen Regelungen versehen, ergibt die ideale Mischung! Dieser Infoabend gibt Entscheidungshilfen für grundsätzliche Überlegungen - auch unter steuerlichen und wirtschaftlichen Aspekten.

Die Referentin ist Rechtsanwältin in Rosenberg, Fachanwältin für Steuerrecht und für Erbrecht sowie Geschäftsstellenleiterin der Deutschen Schiedsgerichtsbarkeit für Erbstreitigkeiten (DSE) eV.

Mittwoch, 24. Mai 2023, 19 bis 20:45 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

T 10342

**Elternunterhalt -
Wer zahlt die Heimkosten?**

Petra Piörr-Walter, Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht

Können die Kinder herangezogen werden, wenn das eigene Einkommen oder das eigene Vermögen des (pflegebedürftigen) Elternteils nicht ausreichen, um den eigenen Bedarf im Alter sicherzustellen? Muss auch ein Ehepartner Unterhalt für die Schwiegereltern zahlen? Diese und ähnliche Fragen stellen sich nicht selten im Pflegefall.

WIRSCHING

RECHTSANWÄLTE | FACHANWÄLTE

BJÖRN WIRSCHING

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

ANNA-LENA BRINGMANN

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

STEPHANIE REIN-HÄBERLEN

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Bau- und Architektenrecht
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

DENNIS ARENDT

Rechtsanwalt

Karlstraße 6 (1. OG) • 74564 Crailsheim • Telefon: 0 79 51-94 93-0 • Telefax: 0 79 51-94 93-90

E-Mail: mail@wirsching-rechtsanwaelte.de • Homepage: www.wirsching-rechtsanwaelte.de

19



Der Vortrag behandelt folgende Schwerpunkte unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtsprechung:

- Bedarf und Bedürftigkeit des pflegebedürftigen Elternteils (u.a. Freiheit der Heimauswahl? Einsatz eigenen Einkommens und Vermögens? Rückforderung von Schenkungen?)
- Berechnung der Leistungsfähigkeit des Kindes und Haftung des Kindes aus Vermögen
- Verwirkung des Unterhaltsanspruches
- Ansprüche des Sozialamtes

Donnerstag, 20. Apr. 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

T 10344

Vorsorge beruhigt Testament - General- und Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Michael Frasch

Das notarielle Vorsorgepaket umfasst Testament, General- und Vorsorgevollmacht, aber auch die Patientenverfügung. Leider scheuen sich viele, sich mit diesen Themen zu beschäftigen und diese auch konkret anzugehen. Gründe sind hierfür meist Unsicherheit, fehlende Informationen oder schlichtes Verdrängen von ungeliebten Themen wie Tod, Geschäftsunfähigkeit und Sterbehilfe. Dabei sorgt die Auseinandersetzung mit und die gute Vorbereitung auf diese Themen für Sicherheit und vermeidet Streitigkeiten innerhalb der Familie. Michael Frasch mit über 20 Jahren Erfahrung als Notar und ehemaliger Nachlass- und Vormundschaftsrichter unterstützt Sie, diese Themen richtig einzuordnen:

- Wie grenzen sich Testament, Vollmacht und Patientenverfügung voneinander ab?
- Wer sollte wann eine Vorsorgevollmacht erteilen?
- Wie sinnvoll ist eine Patientenverfügung und an wen ist sie gerichtet?
- Was ist bei der Testamentsgestaltung bzw. beim Erbvertrag zu beachten?

Mittwoch, 3. Mai 2023, 19:30 bis 21:00 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

PARKPLÄTZE

Liebe Teilnehmer*innen, bitte benutzen Sie die Parkplätze im 5 Gehminuten entfernten Parkhaus Grabenstraße. Das Parken am Spitalpark ist ausschließlich Dozent*innen vorbehalten, die gerade an der vhs unterrichten.



T 10345

Tauschnetz Crailsheim

Volker Kilian

Hinter dem Tauschnetz Crailsheim verbirgt sich eine Gruppe, die Menschen und Dingen einen neuen Wert geben will, der nicht in Geld gemessen wird. Die Devise heißt tauschen statt kaufen - seien es Kenntnisse, Fähigkeiten, Erfahrungen, aber auch Pflanzen, Bücher, Spiele etc.

Neue Mitstreiter*innen sind jederzeit willkommen, denn je mehr Mitglieder, desto vielfältiger das Angebot. Schnuppern Sie einfach mal rein.

Die Treffen finden in der Regel am zweiten Donnerstag des Monats ab 19 Uhr statt
vhs, Raum 01, EG, links
Kostenfrei

BAUEN · RENOVIEREN · WOHNEN

T 10351

Lange zu Hause leben - kleine und große Hilfen in der Wohnung Infoabend

Dorothee Schumm, Dipl.-Pflegerin,
Pflegerstützpunkt Schwäbisch Hall

Selbstständig den Alltag zu Hause meistern - für Seniorinnen und Senioren oder für Menschen mit Beeinträchtigungen oft eine große Herausforderung. Schwellen, Treppen oder der Einstieg in die Badewanne können zu schwierigen Barrieren werden. Pflege- und Wohnberaterin Dorothee Schumm informiert in einem Vortrag rund ums sichere und selbstständige Wohnen.

Die Expertin erklärt praktische Lösungen für alltägliche Barrieren und informiert über mögliche Hilfen. Darüber hinaus gibt sie Tipps zur Planung, Umsetzung und Finanzierung von Umbaumaßnahmen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf kostengünstigen und alltagstauglichen Möglichkeiten. Das Angebot richtet sich an ältere und beeinträchtigte Menschen sowie an pflegende Angehörige. Im Anschluss an den Vortrag besteht außerdem die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Dorothee Schumm
ist Dipl.-Pflegerin und arbeitet im Pflege-
stützpunkt Schwäbisch Hall.



Mittwoch, 8. Feb. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

T 10405

Photovoltaik lohnt sich



Vincent Clarke

Auf Ihrem Hausdach ist noch keine Photovoltaik-Anlage und Sie denken über die Umsetzbarkeit nach? Dieser Vortrag bringt Ihnen die Technik näher. Hierbei erhalten Sie nicht nur eine Vorstellung der verschiedenen Komponenten einer Anlage, sondern auch Informationen über die möglichen Ausrichtungen, Verschattungseinflüsse und die Wirtschaftlichkeit.

Der Referent ist Dipl.-Ing. (FH) Energie- und Umweltsystemtechnik.

Donnerstag, 9. März 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

T 10412

Low-Budget-Bauen - möglich oder Mythos?

Lisa Zimmermann

Dieses Seminar soll alternative Wege des Bauens aufzeigen. Wie ist Low Budget im konventionellen Bauen möglich? Das Seminar soll Sie ermutigen, alternative Wege beim Bauen zu gehen. Es werden verschiedene Möglichkeiten z.B. von der Grundstückssuche, der Gebäudekubatur bis hin zur Materialauswahl aufgezeigt.

Die Referentin ist staatlich geprüfte Bautechnikerin aus Blafelden. Sie betreute in ihrer 9-jährigen Berufspraxis bereits mehrere Dutzend Projekte im Hochbau. Aktuell arbeitet Sie in einem erfahrenen Architektur- und Ingenieurbüro in Rothenburg ob der Tauber. Sie betreut Projekte in der Denkmalpflege und im Bereich öffentlicher Gebäude.

Freitag, 10. März 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

T 10420

Smart Home - und wie man damit die Nebenkosten im Eigenheim reduzieren kann

Marco Wengert



Das Thema Smart Home ist in aller Munde. Durch neue Trends hat sich die Art und Weise des Lebens und Wohnens in den vergangenen Jahren zunehmend verändert. Eine Lösung für diesen Wandel ist das Smart Home. Aber was versteht man eigentlich unter einem Smart Home? Viele Menschen denken sofort an „Alexa,



schalte das Licht im Wohnzimmer an!". Aber es ist viel mehr als das: Energieeffizienz, Komfort und Sicherheit. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise und erleben Sie in einem spannenden Vortrag die Vorteile und Diversifikationsmöglichkeiten eines Smart Homes. Der Referent zeigt außerdem auf, wie man Nebenkosten auf bequeme Art und Weise minimieren kann.

Marco Wengert ist Elektroniker von Beruf sowie Gründer und Geschäftsführer von MW Smart Home in Obersontheim. Seine Vision ist, dass Rollläden, Licht oder Heizung nicht einzeln geregelt, sondern alle relevanten Funktionen im Gebäude so intelligent gesteuert werden, dass alles unter einen Hut passt.

Mittwoch, 15. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

T 10423

Vom Baugrundstück bis zum Bauantrag Infoabend für angehende Hauseigentümer

Lisa Zimmermann

Wenn klar ist, in welcher Gemeinde man bauen will, steht man vor der Wahl der richtigen Grundstücksparzelle. Mit der Auswahl des Grundstücks wird bereits im bildlichen Sinne der Grundstein für das Bauprojekt gelegt. Für eine gelungene Planung sind Faktoren wie z.B. Sonneneinstrahlung, Höhenlage, Zufahrtswege, Beschaffenheit des Baugrunds und natürlich die gesetzlichen Vorschriften entscheidend. Damit zusammenhängend stellt sich die Frage, was gebaut werden darf, was gebaut werden kann und wie das Wunschgrundstück optimal genutzt wird. Dieser Vortrag soll Ihnen Erkenntnisse über die Zusammenhänge dieser vielen Faktoren geben. Wenn sie zielgerichtet in die Planung einfließen, können nicht nur Kosten eingespart werden, sondern kann auch das Wohlbefinden beim Wohnen gesteigert werden.

Freitag, 24. März 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

T 10426

Energie sparen - besser leben Energieberatung

Armin Ehrmann, Dipl.-Ing. (FH), Betriebswirt (VWA)

Dieses kostenlose Beratungsangebot der Verbraucherzentrale bietet Ihnen die Möglichkeit, konkrete Fragen individuell mit einem unabhängigen Berater zu diskutieren. Terminvereinbarung unter der zentralen Nummer der Verbraucherzentrale, Tel. 0800 809802400, oder direkt bei Armin Ehrmann unter Tel. 07954 926286 (abends).

U 10424

Mit System zur richtigen Heizung

Marco Hampele

Mittwoch, 4. Okt. 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich



öko-logisch!

KLIMA · NACHHALTIGKEIT · MOBILITÄT

T 10428W

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden? Livestream - vhs. wissen live



öko-logisch!

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft. Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässer-ökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

Donnerstag, 16. März 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10430

klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Jonas Rönnefarth und Martin Dilger

Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher: mehr Hitzetage, Dürren, Starkniederschlagsereignisse, steigender Meeresspiegel. Klimaschutz und Klimaanpassung sind gesamtgesellschaftliche Aufgaben. Aber was können



öko-logisch!

Bürgerinnen und Bürger konkret tun, um sich diesen Aufgaben zu stellen? Das persönliche Verhalten und den Lebensstil hinterfragen, oder besser doch politisch aktiv werden?

Diesen spannenden Fragestellungen widmet sich der innovative Kurs „klimafit“. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt dabei auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in unserer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben.

Mit der klimafit-Challenge erfahren Sie zudem, wie groß Ihr persönlicher CO₂-Fußabdruck ist und wie verschiedene Maßnahmen im Alltag sich auf das Klima auswirken. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden können Sie Ihre Einflussmöglichkeiten in den Bereichen Ernährung, Mobilität und Energie erfahren und gemeinsam diskutieren, wie ein nachhaltiger Lebensstil aussehen kann.

Zudem stellen sich im Kurs regionale und lokale Initiativen vor, die sich bereits in den Bereichen Klimaschutz und Nachhaltigkeit engagieren. Dies bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, aktiv Handelnde aus der Region kennenzulernen und sich aktiv zu engagieren. Spannende Diskussionen sind garantiert!

Der Kurs richtet sich an die allgemeine Öffentlichkeit, aber auch an Multiplikator*innen und Mandatsträger*innen. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Entwickelt vom WWF Deutschland und dem Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM), gefördert vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim, der Katholischen Erwachsenenbildung (keb) im Landkreis, dem Klimaschutzmanagement der Stadt Crailsheim und dem energieZENTRUM Wolpertshausen.



Der Kurs umfasst sechs Termine und kostet aufgrund einer Förderung lediglich EUR 20,00. Die Termine im Einzelnen:

Mittwoch, 5. Apr. 2023, 18 bis 21 Uhr (vhs)
Mittwoch, 19. Apr. 2023, 18 bis 21 Uhr (vhs)
Dienstag, 25. Apr. 2023, 18 bis 20 Uhr (online)
Mittwoch, 10. Mai 2023, 18 bis 21 Uhr (vhs)
Dienstag, 23. Mai 2023, 18 bis 20 Uhr (online)
Mittwoch, 14. Juni 2023, 18 bis 21 Uhr (vhs)

Für die Onlineveranstaltungen gibt es alternative Termine an den Mittwochen, 26. Apr. und 24. Mai



T 10437

**Crailsheimer
Stadtgespräch
Autokorrektur - Mobilität
für eine lebenswerte Welt
Lesung und Gespräch
mit der Autorin Katja Diehl**



Katja Diehls im Frühjahr 2022 erschienenes Buch „Autokorrektur“, das an diesem Abend Thema des Crailsheimer Stadtgesprächs sein wird, ist ein Plädoyer für eine inklusive und klimagerechte Verkehrswende. Mit

Schwung, Know-how und Kreativität macht Diehl Lust auf eine Gesellschaft, die gemeinsam eine attraktive und klimafreundliche Zukunft für alle baut. Eine Zukunft, die mehr Lebensqualität in Städten und auf dem Land bietet sowie moderne Formen von Arbeit berücksichtigt. Jede*r sollte das Recht haben, ein Leben ohne ein eigenes Auto führen zu können.

In Katja Diehls Vorstellung der Zukunft können die Menschen Auto fahren, so sie es denn wollen. Sie müssen es aber nicht mehr, denn es gibt attraktive Alternativen. Momentan ist nicht alles in unserem Land fair und klimagerecht, inklusiv und bezahlbar aufgestellt. Die Bedürfnisse vieler Menschen werden nicht angemessen berücksichtigt. Das können wir ändern, davon ist Diehl überzeugt und läutet die Verkehrswende ein.

Eine Veranstaltung in der Reihe „Crailsheimer Stadtgespräch“ in Zusammenarbeit von vhs, Bücherei, Stadtarchiv und dem Ressort Digitales & Kommunikation der Stadt Crailsheim.

Termin (im Sommer oder Herbst 2023) wird noch bekannt gegeben.
Rathaus, Ratssaal
EUR 9,00

NATUR · UMWELT · GARTEN

T 10440

**Neue Ideen für
den eigenen Garten**



Katharina Jüttner, Dipl.-Landschaftsplanerin

Dieser Kurs wendet sich an alle, die in den nächsten Wochen mit neuen Ideen und Gestaltungen das Gartenjahr beginnen möchten. Am ersten Kurstag werden verschiedene Gestaltungsprinzipien und aktuelle Trends in der Pflanzenverwendung vorgestellt, an den beiden Folgeterminen werden Ideen für den eigenen Garten entwickelt und deren Ausführung geplant. Dabei wird auch

auf eine bienen- und insektenfreundliche Ausgestaltung geachtet.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Crailsheimer Projekts „Stadtbiene“.



mittwochs, 19 bis 21 Uhr
Beginn: 15. März 2023, 3-mal
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 31,00

T 10444

**„Der kosmische
Salat“ - Einblicke
in den biologisch-dynamischen
Gartenbau
Führung durch den Weckelweiler
Gartenbaubetrieb**



Rolf Brosi



41 Jahre lang war Gärtnermeister Rolf Brosi Leiter der Demeter-Gärtnerei der Weckelweiler-Gemeinschaften. Noch heute unterrichtet er an der Berufsschule der Gemeinschaften und bildet Gartenbaufachwerker*innen im Gemüsebau aus. Nach einer theoretischen Einführung in den biologisch-dynamischen Gartenbau lädt Rolf Brosi die Teilnehmer*innen zu einem Rundgang durch die Gewächshäuser in Weckelweiler ein, beantwortet deren Fragen und gibt ihnen gerne Tipps für den eigenen Garten.

Samstag, 29. Apr. 2023, 10 bis 12 Uhr
Sozialtherapeutische Gemeinschaften
Weckelweiler e.V., Heimstraße 16, 74592
Kirchberg/Jagst (Weckelweiler)
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

T 10445

**Führung auf
dem Hof der
Honhardter Demeterhöfe**



Julian Klopfer

Bei einer Führung auf dem Hof der Honhardter Demeterhöfe werden wir anhand von praktischen Beispielen einige Zusammenhänge zwischen der Landwirtschaft als Produzent von Lebensmitteln und dem Naturschutz anschau-



FOTO - JORN STROJNY

en und darüber diskutieren, was möglich ist und wo die wirtschaftlichen Grenzen sind. Als Demonstrationsbetrieb der Biodiversität - vom Land Baden-Württemberg gefördert - zeigen wir, welche Maßnahmen wir auf unseren Äckern und Wiesen durchführen, um die Artenvielfalt zu unterstützen. Dabei werden wir auch darüber sprechen, wie wichtig es ist, die Tierhaltung, den Futter- und den Ackerbau als Einheit zu betrachten, um den Nährstoffkreislauf möglichst geschlossen zu halten. Im Anschluss gibt es noch eine kleine Verkostung aus der Hofkäserei.

Samstag, 6. Mai 2023, 15 bis 17:15 Uhr
Honhardter Demeterhöfe, Ostweg 15, Honhardt
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

T 10449

**Unterwegs zu den
Stadtbiene
Fahrrad-Exkursion**



Wolfgang Brosam

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Bezirksimkerverein Crailsheim und im Rahmen des Crailsheimer Projekts „Stadtbiene“. Es wird eine Strecke von insgesamt knapp 25 km abgefahren. Bitte melden Sie sich vorher an.

Freitag, 12. Mai 2023, 17:30 bis 20 Uhr
Treffpunkt: Johanneskirche Crailsheim
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

T 10452

**Blumenkästen
und -kübel
insektenfreundlich
bepflanzen**



Gabriele Volz

Insektenfreundlich, naturnah, küchengeeignet - und dazu noch bunt und dekorativ. Mit so gestalteten Pflanzgefäßen kann man Wildbienen auf dem heimischen Balkon, auf der Terrasse oder vor der Haustür Nahrung bieten. Geeignete Sommerblumen, Wildstauden und Kräuter können erworben und direkt in mitgebrachte Kästen und Kübel gepflanzt werden. Zur Anschauung stehen bepflanzte Kästen und Kübel bereit.

In Zusammenarbeit mit dem Glashaus - Gärtnerei Volz und im Rahmen des Crailsheimer Projekts „Stadtbiene“.

Bitte ein oder zwei leere Blumenkästen oder -kübel mitbringen.

Samstag, 13. Mai 2023, 14:30 bis 16:30 Uhr
Studio Gabriele Volz, Haller Straße 134, Glashaus
Teilnahme kostenfrei. Kosten für die erworbenen Pflanzen werden direkt mit der Gärtnerei abgerechnet.
Anmeldung erforderlich



U 10441
Hausgärten im Klimawandel
 **öko-logisch!**
Christiane Karger, Dipl.-Ing. agr.
Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Donnerstag, 19. Okt. 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00

U 10449
Obstbaum-Schnittkurs
Christiane Karger
Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Samstag, 18. Nov. 2023, 9 bis 14 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 26,00

**GEMEINSAM MIT DEM NABU
CRAILSHEIM**

T 10470
Schädigt der Biber unsere Fischfauna?
NABU-Monatstreff mit Vortrag

Bernd Tombek, Diplom-Biologe
Mittwoch, 22. Feb. 2023, 20 bis 22 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
Kostenfrei

T 10471
Insektenfreundliche Gartengestaltung
NABU-Monatstreff mit Vortrag

Dr. rer. agr. Brunhilde Bross-Burkhardt
Mittwoch, 8. März 2023, 20 bis 22 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links

T 10472
Die Zukunft unserer Wälder im Klimastress
NABU-Jahreshauptversammlung mit Vortrag
Johannes Enssle, NABU-Landesvorsitzender
Samstag, 25. März 2023, 19 bis 22 Uhr
Johannesgemeindehaus,
Dekan-Hummel-Saal
Kostenfrei

T 10473
Das verborgene Leben unserer Pilze
Naturkundliche Führung
Martin Zorzi, Dipl.-Biologe, NABU Crailsheim
Sonntag, 2. Apr. 2023, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei

T 10474
Das Braunkehlchen - Vogel des Jahres 2023
NABU-Monatstreff mit Vortrag
Detlef Wucherpfennig, NABU Crailsheim
Mittwoch, 5. Apr. 2023, 20 bis 22 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links

T 10475
Vogelstimmen am Abend
Naturkundliche Führung
Detlef Wucherpfennig
Mittwoch, 19. Apr. 2023, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei

T 10476
Streuobst- und Blumenwiesen bei Vellberg
Naturkundliche Führung
Martin Zorzi
Sonntag, 14. Mai 2023, 9 bis 12 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei

T 10477
Schmetterlinge in ihren Lebensräumen
Naturkundliche Führung
Rolf Prosi
Sonntag, 11. Juni 2023, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei



T 10478
Unser NABU-Wald bei Lohr im Umbruch - kann er dem Klimawandel trotzen?
Naturkundliche Führung
Florentine Blessing, Försterin in Kirchberg/Jagst
Sonntag, 23. Juli 2023, 16 bis 19 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei

T 10479
Über das Jagst- ins Reiglersbachtal
Naturkundliche Radtour
Martin Zorzi
Sonntag, 6. Aug. 2023, 9:30 bis 12 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei



T 10480
Vogelparadies Bucher Stausee
Naturkundliche Führung
Detlef Wucherpfennig
Sonntag, 10. Sept. 2023, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz
Kostenfrei



ERZIEHUNGSFRAGEN · PÄDAGOGIK

T 10502A / T 10502B

ElternCafé - Sprich, damit ich dich sehe

Michaela Klunker



Ihr Kind ist im Vorschulalter und Sie sind sich unsicher, ob es überhaupt schon zur Schule soll? Ihr Kind hat Hausaufgaben, und diese sind eine Belastung für die ganze Familie? Ihr Kind möchte nicht mehr in die Schule gehen? Sie hören von Lehrkräften, Ihr Kind sitze nicht still, es höre nicht zu, es könne sich nicht ausreichend konzentrieren?

Ich lade Sie ein! Ja, Sie! Mama, Papa, Erziehungsberechtigte. Wenn Sie eine Gelegenheit suchen, Ihre Fragen stellen zu dürfen. Wenn Sie einen Platz brauchen, an dem Ihre Themen gehört werden. Wenn Sie einen Raum möchten, in dem Sie gehört, getragen und gehalten werden. Dann kommen Sie in mein ElternCafé! Fühlen Sie sich eingeladen, um Ihren Themen z.B. über Hausaufgabendramen und Schulalltagsstress Raum zu geben. Ich freue mich auf ihr Kommen und freue mich auf Ihre Themen. Ich höre Ihnen zu und begleite Sie in eine Sprache, die Ihr Gegenüber (Kind, Partner, Lehrkräfte) hören, verstehen und annehmen kann. Für Gebäck und Getränke ist gesorgt.

Wünschenswert ist eine regelmäßige Teilnahme. Die Teilnehmerzahl ist auf sechs begrenzt.

Die Referentin ist Buchautorin und Gründerin der ElternführerscheinAkademie. In ihrer Ausbildung zur Lernbegleiterin (Lehrkraft) für freie und aktive Schulen lernt sie deren Lernpädagogik kennen. Sie ist erfahrene Waldorfmama und war in den vergangenen Jahren Schulbegleitung an Regelschulen.

vhs, Konvent
EUR 25,00 pro Reihe
inkl. Gebäck und Getränken

Zwei Reihen:

T 10502A (vormittags)
Sechs Donnerstagvormittage, 2./16./30. März, 20. April und 4./25. Mai, jeweils 10 bis 11:30 Uhr

T 10502B (nachmittags)
Sechs Dienstagnachmittage, 7./21. März, 4./25. April und 9./23. Mai, jeweils 14 bis 15:30 Uhr

T 10515

Kinder brauchen ein Zuhause - Pflegeeltern gesucht Informationsabend

Anja Stahl



Wenn auch Sie sich vorstellen können, einem Pflegekind oder Jugendlichen ein Zuhause zu geben, dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig! An diesem Abend erfahren Sie, aus welchen Gründen Kinder Pflegefamilien

brauchen und wie das Leben in einer Pflegefamilie für alle bereichernd sein kann. Sie erhalten zudem einen ersten Einblick in die Aufgaben von Pflegefamilien und offene Fragen können geklärt werden.

Als Pflegefamilie werden Sie vom Jugendamt finanziell unterstützt und pädagogisch begleitet. Nutzen Sie die Chance, sich an diesem Abend ganz unverbindlich zu informieren.

Die Referentin ist Sozialarbeiterin (B.A.) im Fachdienst Pflegekinder/Adoption des Jugendamts Schwäbisch Hall.

Montag, 20. März 2023, 18:30 bis 20 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

T 10530

Sprachentwicklung und sprachliche Auffälligkeiten im Kindesalter Vortrag

Ines Puskar, Marion Weber

Die Beratungsstelle für Frühförderung der Sprachheilschule Crailsheim informiert über die Sprachentwicklung im frühen Kindesalter (0-6) sowie über mögliche sprachliche Auffälligkeiten. Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder positiv in der Sprachentwicklung unterstützen können und welche Anlaufstellen zur Beratung, Diagnose und Förderung es bei Problemen in der Sprachentwicklung gibt.

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte.

Mittwoch, 17. Mai 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Voranmeldung zur besseren Planung erwünscht

PSYCHOLOGIE · GELINGENDES LEBEN

T 10602

Mein Stress und ich - eine Liebesbeziehung?!

Manuela Rukavina



Was für eine Beziehung führen Sie mit Ihrem Stress? Ignorieren Sie ihn? Lieben Sie ihn? Nervt er Sie? Versuchen Sie ihn loszubekommen? Die Stressforschung konzentrierte sich lange Zeit auf die negativen Aspekte von Stress. Damit einhergehend wurde und wird immer noch häufig die Botschaft vermittelt, man müsse individuell seinen Stress loswerden.

Das führt oft zu Frust; denn wie soll man den Stress wegbekommen, den man automatisch hat, wenn man beruflich engagiert ist, Familie, Ehrenamt und Hobbies im Leben unterbringen möchte?

Zudem wird Stress oft verkürzt nur als Belastung betrachtet - aber selten wird analysiert, welchen Benefit wir selbst aus den Situationen ziehen, die hinter dem Stress liegen. Selten wird geschaut, warum wir uns immer wieder sehenden Auges in bestimmte Stresssituationen begeben - und blendet damit das ganze Potential an Wachstum und Stärke aus, das wir in uns tragen.

Und nicht nur das - leider ist es auch so, dass nur das Eliminieren von negativen Emotionen/Stress gar nichts bringt. Der Trick ist die positive Seite: sie gilt es zu füllen und zu stärken.

In diesem Vortrag schauen wir auf resiliente Wege, Kraft zu erhalten, Energie zu schöpfen und den eigenen Stress nicht als Feind zu betrachten. Hierbei stehen die eigenen Rollen, Bedürfnisse, Werte und Emotionen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden werden kompakt und humorvoll mit theoretischem Wissen, Zeit für Praxisaustausch und einem umfangreichen Methodenkoffer ausgestattet, der praktisch noch am selben Tag angewandt werden kann.

Referentin ist Manuela Rukavina, Soziologin M.A., Anwenderin der Positiven Psychologie und Coach.

In Kooperation mit dem Netzwerk für berufliche Fortbildung Schwäbisch Hall.

Montag, 13. März 2023, 17:30 bis 19 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht



T 10606X

Mentale Stärke

Sich selbst und andere besser verstehen

Dr. Michael Schwelling

In diesem Seminar werden hilfreiche Perspektiven aufgezeigt, um die eigenen Werte kennen und leben zu lernen. Es wird deutlich werden, wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

Dr. Michael R. Schwelling ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 14. März 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 48,00

T 10620

Resilienz mithilfe gewaltfreier und wertschätzender Kommunikation

Einführung und Vertiefung

Sonja Weishaar-Mienhardt und Frank Fey

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit und meint die Fähigkeit, Krisen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Kommunikation ist ein wesentlicher Baustein dafür. Wertschätzende und „gewaltfreie“ Kommunikation ermöglicht eine gute Balance zwischen Empathie gegenüber anderen und aufrichtiger Selbstfürsorge. Die Kursteilnehmenden können für ihren privaten und beruflichen Arbeitsalltag Techniken der gewaltfreien Kommunikation (GFK) erlernen. Mit der Vier-Schritt-Methode wird zuerst erforscht, was einem selbst wirklich gut tut oder was nicht. Dann geht es darum, wie man dies fair und wertschätzend anderen so mitteilt, dass eine als positiv empfundene Win-Win-Situation entsteht.

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge, die sich für die GFK interessieren oder wenig Vorwissen und Erfahrung mitbringen. Er beginnt mit einem Ein-

führungstermin, an den weiteren Abenden werden die einzelnen Schritte der Methode vertieft.

Die beiden Kursleitenden beschäftigen sich seit Jahren mit gewaltfreier Kommunikation. Sonja Weishaar-Mienhardt arbeitet als Job- und Karriere-Coach. Frank Fey ist Dipl.-Ing. (FH) Maschinenbau und Vater zweier erwachsener Kinder. Er ist begeistert und bewegt von der Kraft der gewaltfreien Kommunikation.

Drei Freitagabende, 17./31. März und 21. Apr. 2023, jeweils 19 bis 22 Uhr
vhs, Konvent
EUR 64,50

T 10623

Kraft für Neues

Sicherheit gewinnen unter schwierigen Lebensumständen

Dr. Michael Schwelling

Wenn die Zeiten unübersichtlich werden und nichts mehr planbar scheint, sind wir in besonderer Weise herausgefordert. Gerade unter solchen Umständen neue Möglichkeiten der Selbstentfaltung zu sehen, ist eine Chance, die es wahrzunehmen gilt. Mit dem nötigen Hintergrundwissen und durch das Kennenlernen neuer Perspektiven können wir die Phase des Übergangs nutzen, um uns auf die bevorstehende Lebenssituation optimal vorzubereiten. In diesem Seminar werden wir automatisierte Verhaltensmuster ins Blickfeld nehmen und daraus neue Perspektiven entwickeln, die uns der Erfüllung unserer Sehnsucht, die in uns angelegten Möglichkeiten tatsächlich auch zu leben, ein gutes Stück näher bringen. Begleitet wird unser gemeinsames Nachdenken durch Impulsvorträge, den Austausch mit anderen und durch eine gehörige Portion Humor.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 21. März 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 48,00

EIN HINWEIS ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN IM BEREICH PSYCHOLOGIE

Psychologiekurse an der vhs informieren über psychotherapeutische Verfahren und geben Anregungen, mit psychologischen Fragestellungen bewusster umzugehen. Die vhs ist eine Bildungseinrichtung. Sie erhalten keine psychotherapeutische Hilfestellung. Diese finden Sie bei Beratungsstellen, Ärztinnen und Ärzten. Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

T 30080

Der Schlaf wird mein Freund!

Vortrag mit Demonstrationen

Peter Bergholz

Nähere Infos im Fachbereich „Gesundheit“ auf Seite 44 dieses Programmhefts und auf www.vhs-crailsheim.de.

Freitag, 31. März 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

T 10630

Wie Gedanken wieder Ruhe finden und vieles leichter wird

Die Entdeckung der Inneren Schalter

Peter Bergholz



Endlich wieder richtig abschalten, besser schlafen und zuversichtlich nach vorne schauen. Wie es möglich ist, inneren Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste und Grübeln abzubauen, wenn sich nur zwei Gelenke zusammen lockern, dazu stellt Ihnen Peter Bergholz einen besonderen Ansatz vor.

Der Dozent hat auf der Grundlage der Polyvagalthetheorie des amerikanischen Psychiaters Stephen Porges (geb. 1945) die Rossini-Kohärenz-Methode als Selbsthilfeansatz für chronisch belastete Menschen entwickelt. Mit speziellen, einfachen Bewegungen werden dabei die „Inneren Schalter“ unseres Nervensystems stimuliert - darunter der ventrale Vagusnerv, der wesentliche Bedeutung für unsere Stimmung und unser Wohlbefinden hat.

Freuen Sie sich auf einen einführenden Vortrag und eine für Sie vielleicht wegweisende, spannende Erfahrung. Die groovigen Umschaltbewegungen erinnern übrigens mehr an Sonne, Urlaub und Frühlingswind als an trockene Entspannungsbewegungen.

Peter Bergholz ist Dipl.-Psychologe und seit 42 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs.

Samstag, 1. Apr. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 95,00



T 10695

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael Schwelling

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“.

In diesem Seminar werden Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt?

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte, der vhs Schwäbisch Hall und dem Stadt seniorenrat.

Freitag, 5. Mai 2023, 14 bis 17 Uhr
vhs, Konvent
EUR 48,00 bzw. EUR 44,00 für Mitglieder des Crailsheimer Stadt seniorenrats

T 50688X

Keep cool Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael Schwelling

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Dienstag, 16. Mai 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 48,00

T 10698

Was zählt am Ende wirklich? Die Seifenblasen des Lebens

Christine Schönfeld, Fachkrankenschwester für Palliative Care, Trauerbegleiterin und Systemische Beraterin

„Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Bronnie Ware schrieb dieses Buch, nachdem ihr im Umgang mit Sterbenden auffiel, dass sich



die Referentin Christine Schönfeld, die drei Jahrzehnte mit Schwerstkranken und Sterbenden arbeitete. An diesem Abend gehen wir solchen Aussagen nach und kommen möglicherweise zu Einsichten, die unser Leben verändern werden.

Donnerstag, 25. Mai 2023, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 8,00. Anmeldung erforderlich

T 50682X

Einführung in die NLP (Neuro-Linguistische Programmierung)

Nicole Engelhardt

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Samstag, 1. Juli 2023, 9:30 bis 17 Uhr
Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
EUR 89,00

PHILOSOPHIE · ETHIK

T 10850W

Was ist Technik? Vom kreativen Ausufern eines Begriffs

Livestream - vhs.wissen live



„Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik.

Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert. Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen“ Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann. Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

Ulrich Wengenroth studierte Geschichte, Volkswirtschaft und Recht in Frankfurt/Main, Darmstadt und London. Nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München, befindet sich jetzt im Ruhestand.

die Dinge, die sie be-reuten und die sie in ihrem Leben gerne anders gemacht hätten, immer wieder ähnlich sind. Diese Erfahrungen machen auch viele Palliativpflegekräfte, wie

In Kooperation mit der acatech.

Dienstag, 28. Feb. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 10851W

Ethik der Digitalisierung Livestream - vhs.wissen live



Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die „sozialen Medien“ wirklich sozial? Führt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto „autonom“ oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb „intelligent“?

Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis.

Montag, 22. Mai 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

GLAUBE · RELIGION

T 10891

Der Tod gehört zum Leben Vortrag

Christiane Pappenscheller-Simon und Werner Branke

Die Verarbeitung von Trauer durch den Tod eines geliebten Menschen braucht Zeit und einen Ort. Ein gelungener Abschied verwandelt die Liebe zu der/dem Verstorbenen um, denn: „Stärker als der Tod ist die Liebe“ (Hoheslied 8,6). Der Glaube an Gott schenkt Zuversicht und Kraft für den Alltag. Der Vortrag thematisiert das individuelle Erleben und das Verarbeiten von Leid und Trauer. Er regt zu einer achtsamen Begleitung von Trauernden an. Im Trauerprozess kann sich Stärke (Resilienz) entwickeln. Mit ihr gelingt es besser, die Veränderung anzunehmen und wieder Freude am Leben zu empfinden.

Christiane Pappenscheller-Simon ist Dipl.-Pädagogin, Schwerpunkt Problembewältigung, Lehrerin i.R. und Witwe, Prädikantin der Ev.



Landeskirche und systemischer Coach. Werner Branke ist katholischer Diakon, Lehrer i.R. und Witwer, Studium der Psychologie, Pädagogik und Politikwissenschaften.

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Eingeladen sind Trauernde und Interessierte.

Mittwoch, 26. Apr. 2023, 19 bis 20 Uhr
vhs, Konvent
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich

Beachten Sie auch den Vortrag „Was zählt am Ende wirklich? Die Seifenblasen des Lebens“ mit Christine Schönfeld auf der vorherigen Seite (T 10698).

T 10897

Offenes überkonfessionelles Gebetstreffen
Beten mit Christen verschiedener Konfessionen

Werner Adams

Der Besuch - auch zeitweilig oder einfach spontan bei passender Gelegenheit - dieser regelmäßig dienstags von 16:30 bis 18 Uhr stattfindenden - kostenfreien - Veranstaltung soll anregen und dabei helfen, gemeinsam mit Christen unterschiedlichster Prägung die Nähe zum Gott der Bibel zu suchen und zu finden. Nach Rücksprache mit Werner Adams, Tel. 0151 27717046, können auch andere Zeiten eingerichtet werden.

LÄNDER · GEGENDEN

T 10940

Jordanien - ein Tummelplatz für Kulturen und Ideen
Lichtbildvortrag

Janice Brownell-Langohr



Die parlamentarische Monarchie Jordanien tritt kaum ins Rampenlicht. Aber beim näheren Hinschauen entdeckt man ein Land mit sensationellen Landschaften, historischen Relikten von Weltgeltung und angenehme, offene Bewohner. Von dem am tiefsten gelegenen Punkt der Erde - über Oasen, die eine fruchtbare Landwirtschaft

bieten - bis zu Wüsten, in denen Dromedare zu Hause sind - all dies und vieles mehr bietet dieses faszinierende Land.

Zusammen mit dem Stadt seniorenrat Crailsheim.

Donnerstag, 9. Feb. 2023, 14:30 bis 16 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

T 10953

Anatolische Wurzeln der europäischen Kultur
Die Region um Izmir/Smyrna
Vortrag

Dr. Hans Werner Schmidt

Ganz wichtige Wurzeln der europäischen Kultur sind in Anatolien zu finden, und hier besonders in der Region um Izmir/Smyrna. Dort begegneten sich unterschiedliche Kulturen, was für die Entwicklung etwa der Literatur, der Philosophie, der Wissenschaften, der Kunst, aber auch des Christentums besonders fruchtbar war.

Izmir an der türkischen Ägäisküste, heute eine Metropole mit über 4 Mio. Einwohnern, war immer eine Brücke zwischen Ost und West. Seit mehr als 6000 Jahren besiedelt, kann die Stadt, die von Ioniern zur Polis Smyrna ausgebaut wurde, auf eine sehr wechselvolle Geschichte und die Zugehörigkeit zu großen Reichen zurückblicken. Sie hat eine Vielzahl von Eroberern und Herrschern erlebt, Blütezeiten und Zeiten des Niedergangs, wurde mehrfach zerstört und wiederaufgebaut. Izmir/Smyrna ist nicht nur geographisch die westlichste Stadt der Türkei. Geprägt von der Geschichte als Tor zum Westen und von einer langen kosmopolitischen Tradition gilt Izmir zu Recht als weltoffenste Stadt des Landes.

Dr. Hans Werner Schmidt war viele Jahre für das Goethe-Institut im Ausland tätig und hat zuletzt das Institut in Schwäbisch Hall geleitet. Im Ruhestand lebt er mit seiner türkischen Frau in Schwäbisch Hall und in Izmir.

Mittwoch, 29. März 2023, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00. Anmeldung erforderlich

T 10953WX

Die Türkei vor der Wahl Alternativen zu Erdogan
Online-Seminar

Simon Moritz

Der Wahlkampf für die Präsidentschafts- und Parlamentswahl in der Türkei im Juni ist in vollem Gange. Die Wahlen haben eine strategische Bedeutung, die weit über die kommende Legislaturperiode hinausgeht: Eigentlich ist die Türkei ein säkularer Staat, in dem die Religion und Regierung voneinander getrennt sein sollten.



Doch gewinnt Erdogan noch einmal die Wahl, dürfte die letzte Gelegenheit vorbei sein, seine islamisch untermauerte Autokratie an der Wahlurne zu beenden. Zugleich hat sich der türkische Staatspräsident nach 20 Jahren an der Macht als strategischer (und unbequemer) Partner für die Staaten Europas, des Nahen wie Mittleren Ostens und Asiens etabliert. Ob und wie die Opposition eine Chance hat, Erdogan abzulösen, auch das wollen wir in unserem Online-Seminar diskutieren.

Zusammen mit der Akademie Frankenwarte Würzburg.

Montag, 15. Mai 2023, 19 bis 21 Uhr
Dienstag, 16. Mai 2023, 19 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 9,00. Anmeldung erforderlich

T 10971 / U 10972

Whisky - das Lebenselixier der Schotten
Neue Whiskys - neue Destillen

Werner Boßmann

„Usige beatha“ ist der keltische Name für Whisky - „Lebenswasser“. Entdecken Sie in dem weit gefächerten Aromen-Kaleidoskop, von Seetang über Torf und Honig bis Karamell, die Seele des schottischen Whiskys! In dem mit Bildern



angereicherten Seminar erfahren Sie viel über bekannte und unbekannte Seiten des faszinierenden Landes. Auch Whisky-Einsteiger haben an diesem Abend Gelegenheit, alle Fragen zu stellen, die sie schon immer fragen wollten. Bei jedem Termin werden neue Whiskys und neue Destillen vorgestellt.

Die Umlage für sechs spannende neue Destillate von EUR 20,00 wird im Kurs eingesammelt. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Teilnahme ab 18 Jahren.

vhs, Raum 01, EG, links
EUR 18,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 10971: Samstag, 18. Feb. 2023, 18 bis 21 Uhr
U 10972: Samstag, 14. Okt. 2023, 18 bis 21 Uhr



**NATURWISSENSCHAFTEN ·
ASTRONOMIE · TECHNIK ·
MATHEMATIK**

T 11020W

**Humanoide Roboter in
Raumfahrt, Industrie
und Pflege**

Livestream - vhs.wissen live



Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen?

Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration.

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik. Seine Forschungsgebiete sind die robotische Assistenz von der Raumfahrt über die industrielle Produktion, Medizin und Health-Care bis hin zu persönlichen Assistenzsystemen. Er studierte Elektrotechnik an der TU Timisoara (Rumänien) und promovierte 2002 an der TUM.

In Kooperation mit der acatech.

Dienstag, 7. März 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 11021W

**Dunkle Materie: Das große
Rätsel der Kosmologie**

Livestream - vhs.wissen live



85% der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion tritt: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sibylle Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Mittwoch, 15. März 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 11029W

**Mehr Sicherheit für das
Auto der Zukunft**

**Wie werden Fahrerassistenzsysteme
entwickelt?**

Livestream - vhs.wissen live



Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung - von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen - geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars. Neben der Entwicklung von Radarkomponenten, Car-to-X und verschiedenen Fahrerassistenzfunktionen verantwortet er Absicherungs-, Ratings- und Produktsicherheitsumfänge. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

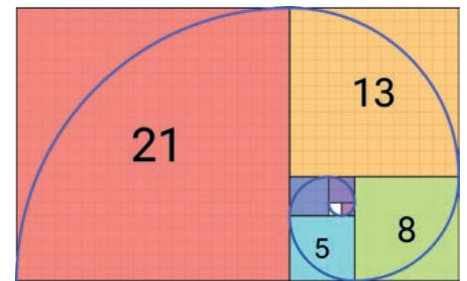
In Kooperation mit der acatech.

Dienstag, 21. März 2023, 19:30 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
Kostenfrei oder freiwillige Gebühr

T 11030

**Unterhaltsame Mathematik
Vortrag**

Werner Rudolf



TAUCHT ÜBERALL AUF: DIE FIBONACCI-SEQUENZ
(GRAFIK: ROMAIN - WIKIMEDIA COMMONS)

Bei diesem Vortrag steht der „Spaß“ mit Mathematik im Vordergrund. Es werden kleine mathematische Zauberkunststücke vorgeführt, mathematische Rätsel und Knobelaufgaben gestellt und deren Lösungen erläutert. Anhand von einigen Beispielen zeigt der Referent, mit welchen mathematischen Tricks manche schwierig erscheinende Aufgabe auf verblüffend einfache Weise gelöst werden kann.

Tiefgreifendes mathematisches Wissen wird in diesem Kurs nicht vorausgesetzt. In den meisten Fällen ist „logisches Denken“ sehr viel wichtiger als auswendig gelernte mathematische Rezepturen. Man darf sich bei diesem Vortrag aber auch gern einfach zurücklehnen und die „unterhaltsame Mathematik“ genießen.

Mittwoch, 5. Juli 2023, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 6,00 an der Abendkasse
Anmeldung erforderlich

Beachten Sie auch den Online Vortrag „Was ist Technik? Vom kreativen Ausufern eines Begriffs“ auf Seite 26 dieses Programmhefts (T 10850W).

T 11091

Arbeitskreis Astronomie

StDir. i.R. Gunter Hesse

Der Arbeitskreis tagt in der Regel jeweils am ersten nicht schulfreien Montag im Monat um 18 Uhr im Albert-Schweitzer-Gymnasium (Raum 001). Bei entsprechender Witterung gibt es weitere Zusammenkünfte zur Beobachtung der Sterne und Fahrten zu entsprechenden Vorträgen und Beobachtungen.

Neue Mitstreiter*innen sind jederzeit willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos.



KULTUR MACHT STARK

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. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger 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“, betonte auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Kleinkunst • Theater • Oper • Ballett30

Kunstgeschichte • Kunstführungen.....30

Zeichnen • Malen • Collage • Kalligrafie...32

Plastisches Gestalten • Keramik • Floristik. 35

Nähen • Klöppeln..... 36

Kunsthandwerk • Holz • Metall • Schmuck..37

Fotografie • Filmen38

Musik..... 38

Tänze aus aller Welt..... 39

Zauberschule..... 39

Aussehen • Farbberatung • Make-up.....40



KLEINKUNST · THEATER ·
OPER · BALLETT

S 20258

„Wenn die Welt quadratisch wär“
Eine Revue durch die 20er Jahre

Karin FU, Axel Dittrich

Politische Umbrüche, literarische Grenzgänger, Musik aus den dunkelsten Gassen und den strahlendsten Bühnen. Axel Dittrich und Karin FU durchstreifen mit Ihnen ein Jahrzehnt, das wie kaum ein anderes für Leben, Glanz, künstlerische Avantgarde, aber auch für Abgründe, Krisen und Wandel steht. Die beiden Langenburger Künstler haben sich die 20er Jahre literarisch vorgenommen und bringen sie mit kleinen Textbeispielen, kurzen Szenen, spannenden Infos und natürlich mit ein paar typischen Songs als abwechslungsreiche Nummernrevue auf die Bühne.

Freitag, 3. Feb. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 19,00



T 20259

Heute hier, morgen dort
Geschichten, Texte und Gedichte
von unterwegs

Karin FU, Manfred Bretter

Schon Hänschen Klein zog hinaus in die Welt, Goethe reiste nach Italien, Hermann Hesse nahm ein Schiff nach Indien ... Reisen macht Kopf und Herz weit! Abenteuerlust, die Neugierde auf die Welt, die Freude am Entdecken - das lockt uns in ferne Länder oder auch zu den unentdeckten Schätzen unserer Umgebung. Ob mit E-Bike oder per Schiff, ob mit Auto, Flugzeug oder auf Schusters Rappen, es gibt so viele Möglichkeiten, etwas zu erleben.

Karin FU hat schöne, witzige und nachdenkliche Geschichten, Gedichte und Lieder vom Reisen, Wandern und Unterwegs-Sein in ihrem Koffer und lädt Sie zu einer abwechslungsreichen Fahrt ins Blaue ein! Mit an Bord ist der Singer/Songwriter Manfred Bretter mit seiner Gitarre. Steigen Sie ein, fahren Sie mit!

PS: Beim einen oder anderen Song von „Über den Wolken“ oder „Country Roads“ kann man durchaus auch mal laut mit einstimmen :-)

Freitag, 28. Apr. 2023, 19:30 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 19,00

T 20305

Opern- und Ballettabonnement

Die Volkshochschule hat ein festes Abonnement für Opern- und Ballettaufführungen am Staatstheater Stuttgart. Der Bus bringt die Teilnehmer*innen direkt zur Aufführungsstätte und holt sie dort auch wieder ab. Die Abfahrt erfolgt am Crailsheimer Volksfestplatz Harko-Arena, der Zustieg ist auch an der Bushaltestelle in der Halter Straße gegenüber dem Autohaus Mulfinger und am P+R bei der Autobahnauffahrt Kirchberg/Jagst möglich. Interessent*innen wenden sich bitte an Andrea Rößler, Telefon: 07951 403-3812. In begrenztem Rahmen stehen auch für einzelne Vorstellungen Karten zur Verfügung.

Folgende Aufführungen stehen in der Saison 2023 noch auf dem Programm:

- Sonntag, 23. Apr. 2023: Oper *Carmen* von Georges Bizet
- Samstag, 15. Juli 2023: Ballett *Der Widerspenstigen Zähmung* von John Cranko nach William Shakespeare

Abfahrt jeweils 3 Stunden vor Beginn.
Uhrzeiten stehen noch nicht fest.
Treffpunkt: Volksfestplatz Harko-Arena

T 20306X

Theaterworkshop - Shakespeare
selber spielen

Franz Burkhard

Dieser sechsstündige Theaterkurs geht mit den Teilnehmer*innen auf Entdeckungstour durch Shakespeares Komödie „Ein Sommernachts-traum“ und vermittelt die szenische Umsetzung des geschriebenen Wortes ganz praktisch mit theaterpädagogischen und schauspieltechnischen Methoden. Beim anschließenden Theaterbesuch wird gestaunt, gelacht und darüber gefachsimpelt, welche Umsetzung wohl die treffendere war ...



Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Samstag, 15. Juli 2023, 10 bis 16 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 49,00 inkl. Eintrittskarte für Vorstellungsbesuch (ab 20 Uhr)

KUNSTGESCHICHTE ·
KUNSTFÜHRUNGEN

T 20307X

Kunstfahrt zur Staatsgalerie
Stuttgart
Glitzer und Gift der Zwanzigerjahre

Sabine Lutzeier, Kunsthistorikerin

Noch bis zum 26. Februar 2023 zeigt die Staatsgalerie die für das New Yorker Metropolitan Museum konzipierte Schau „Glitzer und Gift der Zwanzigerjahre - George Grosz in Berlin“.

Gegen Ende des Ersten Weltkriegs bis zur Machtübernahme Hitlers appellierte der gebürtige Berliner Künstler mit seinen Arbeiten als eine Art Waffe gegen die Oberflächlichkeit und Scheinheiligkeit seiner Zeit. In Gemälden und Graphiken zeigte er ungeschönt menschliche Abgründe, die ihn durch Kunstzeitschriften und politische Magazine bekannt, aber auch gefürchtet machten: Wegen „Angriffs auf die öffentliche Moral“ und „Gotteslästerung“ stand er wegen seiner „Christus mit der Gasmasken“ vor Gericht - als juristisches Lehrstück bis heute auch bezüglich der Frage nach der Freiheit von Kunst.

In Zusammenarbeit mit der vhs Öhringen.

Donnerstag, 16. Feb. 2023, 8:25 bis ca. 17:15 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Crailsheim, um 8:25 Uhr
EUR 45,00 inkl. Fahrt mit der Bahn, Führung und Eintrittskarte

T 20641WX

Architektur der
Renaissance
Kunstgeschichtliches Online-Seminar



Markus Golser, Kunsthistoriker

Gegen 1420 begründeten die Bauten Filippo Brunelleschis die Frührenaissance, die zunächst ein rein florentinisches Stilphänomen blieb. Stand diese zunächst in der Tradition der toskanischen Romanik und Gotik, empfing die folgende Architektengeneration ihre entscheidenden Anregungen aus der antiken Baukunst Roms. Die Hochrenaissance gelangte zu klassischen, von würdevoller Monumentalität geprägten Lösungen, als deren Ideal der Zentralbau galt. Ihre Formenstrenge wich im Manierismus einer dynamischen, spielerischen Formensprache. Die beiden Abende dieses Online-Seminars zeichnen die Entwicklung der italienischen Renaissancearchitektur nach und werfen abschließend einen vergleichenden Blick auf die kontemporäre Baukunst anderer europäischer Regionen.

In Kooperation mit der Gmünder VHS.

Dienstag, 28. Feb. 2023, 19 bis 21 Uhr und
Dienstag, 7. März 2023, 19 bis 21 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 16,00

ONLINE-KUNSTMATINÉE MIT URSULA ANGELMAIER

Musik in der Malerei

Wenn Bilder Musikszene zeigen, geht es nicht nur um die Abbildung von Musikern und Musikinstrumenten. Die besondere Qualität der Musik verleiht den Gemälden einen Mehrwert, der die Interpretationsmöglichkeiten steigert. An drei ganz unterschiedlichen Beispielen soll dem Miteinander von Malerei und Musik nachgespürt werden.

Auf Ihrem eigenen PC oder Tablet
EUR 9,00 pro Termin



S 20605WX

**Gustav Klimt: „Das Beethovenfries“
(1902)**

Dienstag, 10. Jan. 2023, 9:30 bis 11 Uhr

T 20615WX / T 20616WX und ff.

Bilder der Nacht

Nächtliche Szenen haben die Maler schon immer besonders herausgefordert, gibt die Dunkelheit den Bildern doch eine besondere Aura. Im Mittelalter finden sich nur wenige Beispiele, denn allem Dunklen haftete Schrecken,



CARAVAGGIO: MATTHÄUS UND DER ENGEL,
CONTARELLI-KAPPELLE IN ROM (UM 1602)

Chaos und Unrecht an. Doch langsam verlor die Nacht ihren Schrecken und am Beginn der Neuzeit finden sich vor allem biblische Nachtszenen, allen voran die Geburt Christi. Im 16. Jahrhundert erfreut sich die Nachtmalerei zunehmender Beliebtheit und im 17. Jahrhundert wird mit Caravaggio, Rubens und

Rembrandt ein Höhepunkt erreicht. In der Romantik sind Sternenhimmel und nächtliche Wälder beliebt, und zugleich symbolisiert die Dunkelheit die Abgründe der Seele. Realisten wie Menzel schildern die nächtlichen Großstadtstraßen, die Surrealisten schaffen düstere Traumwelten, und die Expressionisten verlegen die schrecklichsten Kriegsszenen in die Nacht. In einer Reise durch die Kunstgeschichte sollen die eindrucksvollsten Nachtbilder aufgespürt und das Phänomen Dunkelheit unterschiedlich „beleuchtet“ werden.

Auf Ihrem eigenen PC oder Tablet
EUR 9,00 pro Termin



T 20615WX

Mittelalter und beginnende Neuzeit

Dienstag, 18. Apr. 2023, 9:30 bis 11 Uhr

T 20616WX

Caravaggio und die Folgen

Dienstag, 9. Mai 2023, 9:30 bis 11 Uhr

T 20617WX

Romantik

Dienstag, 13. Juni 2023, 9:30 bis 11 Uhr



CASPAR DAVID FRIEDRICH:
ZWEI MÄNNER IN BETRACHTUNG DES
MONDES (UM 1819/20)

T 20618WX

Vom Realismus zum Expressionismus

Dienstag, 11. Juli 2023, 9:30 bis 11 Uhr



VINCENT VAN GOGH: STERNENNACHT (UM 1889)

T 20642WX

**Paris als Kunstmetropole
der klassischen Moderne**
Online-Vortrag



Markus Golser

Zahlreiche Stilströmungen des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts nahmen ihren Ausgang in Paris. Dort versammelte sich ein „Who is who“ der kreativen Avantgarde, um in engem Austausch den Weg der Kunst in die Abstraktion voranzutreiben. Ein pluralistischer Ausstellungsbetrieb bot der traditionellen akademischen Malerei ebenso eine Plattform wie den neuen experimentellen Ansätzen.



MUSÉE D'ORSAY

Dieser Online-Vortrag arbeitet die Rolle von Paris als Schmelztiegel unterschiedlichster Einflüsse und als Beschleuniger aktueller Entwicklungen vom Realismus bis zum Surrealismus heraus.

In Kooperation mit der Gmünder VHS.

Mittwoch, 15. März 2023, 19 bis 21 Uhr

Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 8,00

T 20643WX

**Die Kreuzigung -
Geschichte, Theologie,
Ikonografie**
Online-Vortrag



Markus Golser

Gehören die Geburt und die Passion Christi seit Jahrhunderten zu den Kernbotschaften des Christentums, so spielen die beiden Themen bei den frühen Christen eine noch untergeordnete Rolle. So dauert es bis in die Mitte des 5. Jahrhunderts, ehe die Kreuzigung Thema der christlichen Kunst wird. Betonen die frühen Darstellungen noch den Sieg eines „Christus triumphans“ über den Tod, so schildern seit dem späten Mittelalter die Künstler in teils drastischer Weise die Leiden eines „Christus patiens“.

Der Online-Vortrag hinterfragt die biblischen Texte hinsichtlich ihrer historischen Authentizität und zeichnet die Entwicklungslinien der Kreuzigungsdarstellungen bis in die Gegenwartskunst nach.

In Kooperation mit der Gmünder VHS.

Donnerstag, 13. Apr. 2023, 19 bis 21 Uhr

Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 8,00



ONLINE-KUNSTHAPPEN MIT URSULA ANGELMAIER

In dieser neuen Reihe werden allgemeine Begriffe geklärt, die für das Verständnis eines Kunstwerks hilfreich sind. Der jeweilige Begriff wird anhand von Beispielen aus unterschiedlichen Kunstepochen umkreist, um Entstehung, Bedeutung, Wandel und Gebrauch zu erhalten. Dadurch ergeben sich spannende Reisen durch die Kunstgeschichte.



Auf Ihrem eigenen PC oder Tablet
EUR 6,00 pro Termin

T 20619WX

Kontrapost

Mittwoch, 30. Aug. 2023, 16:30 bis 17:15 Uhr

T 20620WX

Allegorie

Mittwoch, 13. Sept. 2023, 16:30 bis 17:15 Uhr



GIUSEPPE ARCIMBOLDI:
DER FRÜHLING (UM 1563)

T 20621WX

Retabel

Mittwoch, 27. Sept. 2023, 16:30 bis 17:15 Uhr

T 20308

Der Altar der Crailsheimer Johanneskirche

Dr. Helga Steiger

Der Altar der Crailsheimer Johanneskirche sorgte deutschlandweit für Schlagzeilen, als bekannt wurde, dass das Malergenie Albrecht Dürer an ihm mitgearbeitet haben könnte. Kunsthistori-

KUNSTGESCHICHTE MIT MICHAEL KLENK



Der Trojanische Krieg in Musik und Bildender Kunst

Es geht um Liebe und Verrat, um Gewalt und Zerstörung, um Hoffnung und Verzweiflung. In Homers „Ilias“ mit den Schilderungen um die schöne Helena, den kämpferischen Achill, den listigen Odysseus und der ganzen griechischen Götterwelt finden sich alle Archetypen der Psychoanalyse wieder. Diese erste Auseinandersetzung zwischen Ost und West fasziniert die Menschen seit 3000 Jahren, und unzählige Schriftsteller, Komponisten und Bildende Künstler haben diesen Mythos verarbeitet.

Der Künstler und Leiter der Haller Akademie der Künste Michael Klenk setzt die Saga fort: Die Griechen sind endlich vor Troja gelandet.

Das lange Lagerleben führt zu Missstimmungen: Agamemnon und Achill geraten in Streit und Achill, der größte Held der Griechen, verweigert das Weiterkämpfen. Als aber sein bester Freund Patroklos fällt, wütet er schlimmer denn je im feindlichen Lager: Hektor fällt, ebenso Penthesilea, die Amazonenfürstin, wie auch Memnon, der König von Äthiopien - bis Achill selbst stirbt, von einem Pfeil des Paris in die verwundbare Ferse getroffen.

vhs, Raum 01, EG, links
jeweils von 19 bis 20:30 Uhr

Gebühr pro Termin: EUR 7,50

Vier Termine:

T 20661: Dienstag, 7. März 2023
T 20663: Donnerstag, 23. März 2023
T 20665: Dienstag, 13. Juni 2023
T 20668: Dienstag, 20. Juni 2023

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

kerin Dr. Helga Steiger erläutert, wie es zu dieser spannenden These kommt. Sie geht dabei auf die Arbeitsprozesse in der Nürnberger Malerwerkstatt Michael Wolgemuts ein. Zudem führt sie anhand der Darstellungen auf dem Altar in die mittelalterliche Glaubenswelt ein.

Zusammen mit dem Stadtarchiv Crailsheim.

Sonntag, 30. Apr. 2023, 14 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt: Johanneskirche Crailsheim
EUR 5,00. Anmeldung erforderlich.

T 20660

Der Maler Francis Bacon - sein Leben und sein malerisches Werk

Gert Singer, oStR

Bacon verkaufte eines seiner Werke für sagenhafte 68 Millionen englische Pfund. Welche Qualitäten hat die Malerei von Francis Bacon? Was drückt der Künstler in seinen Gemälden aus und aus welchen Quellen schöpfte er? Diese Fragen werden in diesem Vortrag ausführlich beantwortet.

Donnerstag, 20. Juli 2023, 10 bis 11:15 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich.

ZEICHNEN · MALEN · COLLAGE · KALLIGRAFIE

T 20710

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Annette Brenner

Es gibt wohl kaum ein Medium, mit dem so zarte Bilder entstehen wie mit Aquarellfarbe. Gleichzeitig zählt die Aquarellmalerei zu den schwierigsten Techniken der Malerei. Die Farben können im Auftrag lieblich, frisch und transparent sein und der Zufall scheint immer seine Hand im Spiel zu haben. Die Farbverläufe lassen sich nicht immer steuern und es gehört viel Erfahrung dazu, diese zu beeinflussen. Die Helligkeit im Bild muss von Anfang an beobachtet werden, denn diese kann hier nachträglich nicht mehr erzeugt werden. In diesem Kurs werden die Grundlagen gelegt.

Die besondere Faszination der Aquarellmalerei hat die Kursleiterin schon vor vielen Jahren in den Bann gezogen. Durch die Weiterentwicklung und die Einbindung von Zusatzmitteln wie Spachtelmasse, Kreide oder Kohle entstanden Bilder in Mischtechnik. Dadurch lässt sich neben Abwechslung auch sehr viel Spannung, Dynamik

und Bewegung in ein Bild transferieren. Ebenso faszinierend ist die Kunst der Collage. Hier ist die Malerin gezwungen, sich mit der „Kunst des Reduzierens“ zu beschäftigen, wodurch sehr schnell der Eindruck der „Moderne“ bzw. „Abstraktion“ entsteht. Siehe auch www.annette-brenner.de.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier und Pinsel (falls vorhanden), Wasserbecher sowie gute Laune und vor allem Neugierde. Das weitere notwendige Material wird mit der Kursleiterin am ersten Termin besprochen.

donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 2. Feb. 2023, 6-mal
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 72,00

T 20720

Aquarellieren für Anfänger*innen

Christoph Lorenz

„Das könnte ich nie!“ - das haben Sie sich bestimmt auch schon gesagt. Doch der Weg zu einem stimmungsvollen Aquarell ist machbar. Unter Anleitung des Kursleiters werden verschiedene Aquarelliertechniken erlernt, mit denen sich schöne Ergebnisse erzielen lassen. Der Blick für Raum und Farbe wird geschult. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Aquarellkasten mit mindestens sechs Farben, Pinsel in verschiedenen Stärken, Aquarellblock, Wasserbehälter.

Drei Mittwochabende, 14./21./28. Juni 2023,
jeweils 18 bis 20 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 36,00

S 20770

Spiel mit Linie und Flächen Collagen-Workshop

Barbara Frohner-Weidner

Frei und spielerisch entstehen spontane Bild-Kompositionen im Großformat. Schrittweise legen wir, nach theoretischer Einführung in Bildkomposition und Maltechniken, auf diesen Spuren unser Bild an. Im Laufe des schichtweisen Malprozesses werden wir mit Material und Farben experimentieren, indem wir besondere Lasur-, Spachtel- und Maltechniken ausprobieren, um im Technikmix, auch mit Collagen, interessante Strukturen und Tiefe ins Bild zu bringen. Spaß am Experimentieren mit Farbe und Material, Lust, sich auf etwas Neues einzulassen, ist Ziel dieses Workshops.

Bitte mitbringen: Kleidung, die bunt werden kann, Leinwände mind. 60x80 cm, verschiedene Pinsel, einen Föhn, Chinapapier oder bedruck-

tes Papier sowie Acrylfarben (Grundfarben und Lieblingsfarbe).

Samstag, 4. Feb. 2023, 10 bis 16 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 39,50

S 20771

Horaffen-Collage für Kinder ab 8 Jahren

Christina Scheurer, Grafikerin

Mit der Sage des Horaffen machen wir uns an das Kreative. Mit Hilfe von Farben und Texten kreieren die Kids ihren ganz eigenen, einzigartigen Horaffen. Eine wunderschöne Collage entsteht.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistifte, Wachsmalstifte, Zeitschrift oder Zeitung, Klebestift und Malblock A3.

Samstag, 4. Feb. 2023, 14 bis 16 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 12,00

S 20773

Malen wie Hundertwasser für Kinder ab 6 Jahren

Christina Scheurer



Nach einer kurzen Einführung in das künstlerische Schaffen von Friedensreich Hundertwasser anhand von Bildern bemalen wir nach Vorlage z.B. ein Haus ganz im Hundertwasserstil. Es entstehen Skizzen voller verrückter Formen und Farbenpracht!

Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistifte, einen Mal- oder Skizzenblock A3 und Wachsmalstifte.

Samstag, 11. Feb. 2023, 14 bis 16 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 12,00

T 20700

Pop-Up-Store für Kunst und Kunsthandwerk

Gemeinsam mit der Stadtbücherei Crailsheim präsentieren und verkaufen Kursleiter*innen bzw. Künstler*innen der vhs Crailsheim ihre Arbeiten.

Öffnungszeiten der Stadtbücherei:
Montag und Donnerstag von 12 bis 18 Uhr
Dienstag und Freitag von 9 bis 18 Uhr
Samstag von 10 bis 13 Uhr

Zeitraum: 20. Feb. 2023 bis 29. April 2023
Stadtbücherei Crailsheim, Schlossplatz 2

T 20725

Portrait like Andy Warhol

Christina Scheurer

In dem Workshop setzen die Teilnehmer*innen ein mitgebrachtes Portrait verschiedenfarbig auf Leinwand um. Ganz nach dem Style von Andy Warhol!

Bitte mitbringen: eigene Vorlage eines Portraits in Schwarz-Weiß (vergrößert auf A4), Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Farbstifte (Holz/Filz), Acrylfarben, Pinsel. Materialkosten für Layoutstifte in verschiedenen Grautönen EUR 2,00 je Stift, für Malplatte, EUR 15,00.

Samstag, 11. März 2023, 13 bis 17 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 24,00

T 20732

Abstraktes Malen mit Collage-Effekt Workshop

Marleen Pennings, freischaffende Künstlerin

Wir gestalten ein abstraktes Bild mit Collage-Effekt. Die Teilnehmer*innen lernen in dem Workshop, 3D-Effekte und verschiedene Ebenen aufs Bild zu bringen - mit einem spannenden Ergebnis! Schneiden, Malen, Kleben und Zeichnen - alles ist möglich.

Die gebürtige Niederländerin Marleen Pennings arbeitet seit vielen Jahren als Zeichnerin und Malerin und stellt Bilder in Galerien in London, New York und Stockholm aus.

Bitte je nach Wunsch mitbringen: Wasser- oder Acrylfarben, Kreide o.ä., Maluntergrund und Collagematerialien wie z.B. Leinwand, Papier, Pappe, Holz o.ä..

Samstag, 25. März 2023, 12 bis 15:30 Uhr
Ateliergemeinschaft Schillerstraße 17A
EUR 26,50



T 20735

Figuratives Portrait-Malen: „Frauen schreiben Geschichte“ Workshop

Marleen Pennings

Mit Acrylfarben und nach einem einfachen Schritteplan malen wir ein Portrait einer spannenden Frau der Weltgeschichte - aus dem Hintergrund ins Rampenlicht!

Die gebürtige Niederländerin Marleen Pennings arbeitet seit vielen Jahren als Zeichnerin und Malerin und stellt Bilder in Galerien in London, New York und Stockholm aus.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, blau, gelb, braun, weiß und weitere je nach Wunsch), verschiedene Pinsel, Leinwand oder Pappe als Maluntergrund.

Samstag, 6. Mai 2023, 12 bis 16 Uhr
Ateliergemeinschaft Schillerstraße 17A
EUR 30,00



T 20737

Experimentelle Ausdrucksmalerei im Großformat Workshop

Barbara Frohner-Weidner

Durch den Einsatz verschiedener Maltechniken und Werkzeuge, die zu einer spannenden Dynamik führen, arbeiten Sie an einem experimentellen und großformatigen Bild. Verschiedene Schichten von Farben und Materialien wie Kreide und Tusche verleihen dem Bild Tiefe, Raum und Dichte. Die Auswahl und das Mischen der Farben unter der Berücksichtigung der Farbharmonie ist ein wichtiges Ziel.

Dabei entscheiden Sie allein, worum es in Ihrem Werk gehen soll - sei es etwa eine Auseinandersetzung mit dem Hier und Jetzt, mit Ihrer Umgebung oder auch mit Ihnen selbst.

Unter der Leitung der freischaffenden Künstlerin Barbara Frohner-Weidner aus Schwäbisch Hall ist jede Art von künstlerischer Ausdruckweise willkommen - egal, ob Sie sich als Anfänger*in oder als erfahrene*r Künstler*in sehen.

Bitte Kleidung, die bunt werden darf, eine Leinwand 60x80 cm oder 80x80 cm, einen flachen und einen filigranen Pinsel, einen Föhn sowie Acrylfarben (rot, gelb, blau, dunkelbraun und weiß sowie Ihre Lieblingsfarben) mitbringen.

Samstag, 15. Juli 2023, 12 bis 17 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 38,00

T 20747X

Malen, Kunst und Garten

Ramona Lehmann

Geplant ist eine künstlerische Auszeit und „me-time“ in kreativer Atmosphäre. Die Teilnehmer*innen können in den drei Sitzungen ein oder mehrere Bilder erschaffen und sich von der Kunst der Dozentin inspirieren lassen. In natürlicher und entspannter Umgebung des Gartens können durch die Verbindung von Natur und Kreativität abstrakte Kunstwerke entstehen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder öffnet seine eigenen Grenzen. Getränke und Snacks sind reichlich vorhanden.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Bitte mitbringen: Leinwand im Wunschformat, Farben, Pinsel, Staffelei und sonstige Malutensilien.

Drei Montagvormittage, 8./15./22. Mai 2023,
jeweils 9 bis 12 Uhr
Gabsattelweg 3, 74523 Schwäbisch Hall
(Steinbach)
EUR 80,00 inkl. EUR 15,00 für Verpflegung

T 20750X / T 20755X

Ebru - Tanz der Farben auf dem Wasser

Jale Vural-Schmidt

Ebru, auf Deutsch auch türkisches Marmorpapier genannt, ist eine traditionelle dekorative Form von Malerei auf einer Wasseroberfläche, die anschließend auf Papier übertragen wird. Hast du Lust, Ebru näher kennenzulernen und dich darin zu versuchen? Willst du in kurzer Zeit selbst schöne Ebru-Bilder malen und dabei Spaß an gemeinsamer kreativer Arbeit haben? Dann hast du mit der türkischen Malerin Jale Vural-Schmidt die Gelegenheit dazu.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Haus der Bildung, 74523 Schwäbisch Hall
EUR 24,00 pro Kurs inkl. EUR 4,00
Materialkosten

Zwei Kurse:

T 20750X: Samstag, 22. Apr. 2023, 14 bis 16 Uhr
T 20755X: Samstag, 22. Apr. 2023, 10:30 bis 12:30 Uhr

T 20756

Lettering

Ines Weidenbacher



Zeichenkunst, kunstvolles Schreiben, Schönschrift, Beschriftung oder einfach die Kunst des Buchstaben-Zeichnen - all das ist Lettering. Gemeinsam gestalten wir mit Hilfe des Letterings Karten, Kerzen, Geschenkanhänger, Geschenkpapier u.v.m.

Materialkosten in Höhe von ca. EUR 20,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 6. Mai 2023, 11 bis 16 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,50

T 20757

Digitales Lettering für Anfänger*innen

Ines Weidenbacher

Fast jeder kennt das Hand- und Brush-Lettering auf Papier, doch immer mehr lettern auch digital. In diesem Kurs zeigt Ihnen Ines Weidenbacher die Grundlagen des Programms Procreate. Gemeinsam mit ihr gestalten Sie dann verschiedene digitale Projekte.

Bitte eigenes iPad und Apple-Pencil mitbringen, sowie die App Procreate (für EUR 10,99) auf dem iPad installieren.

Samstag, 11. März 2023, 11 bis 16 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,50

T 20758

Bullet Journaling: Kalender/ Notizbuch individuell gestalten

Ines Weidenbacher

Gemeinsam gestalten wir Ihren persönlichen Kalender bzw. Ihr persönliches Notizbuch. Die Kursleiterin zeigt Ihnen die Grundstruktur, verschiedene Ansätze und Inspirationen. Diese helfen Ihnen ganz individuell, das eigene Bullet Journal zu gestalten. Kreatives Planen für mehr Struktur in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit.

Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Eigenes Notizbuch (Bullet Journal) mitbringen.

Samstag, 25. Feb. 2023, 11 bis 16 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,50

T 20761

Künstlerische Kalligrafie für Anfänger*innen

Christoph Lorenz

In leichten Schritten können die Teilnehmenden ihre ganz eigene Handschrift entdecken und zur Schönschrift entwickeln. Hierbei lernen sie die einzelnen Stile der Schriftkunst kennen. Der Fantasie sind beim Gestalten der eigenen Kreationen keine Grenzen gesetzt. Individuelle Gestaltungen für Schriftblätter, Grußkarten, Glückwünsche und Notizen auf unterschiedlichen Materialien stehen auf dem Programm. Lassen Sie sich überraschen!

Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet (ca. EUR 5,00 bis EUR 8,00 für alle Abende).

montags, 18 bis 21 Uhr
Beginn: 12. Juni 2023, 3-mal
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 54,00

T 20763

Stilleben - Sommerliches Obst und Gemüse Malabend für Erwachsene

Christina Scheurer, Marleen Pennings

Frisch wie der Sommer, wird das Obst und/oder Gemüse individuell und einzigartig auf der Leinwand umgesetzt.



Bitte mitbringen: Lieblingsobst und/oder Lieblingsgemüse, Leinwand, Acrylfarben sowie Pinsel.

Donnerstag, 29. Juni 2023, 18 bis 22 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 36,00

T 20765

Sommerplakat gestalten für Kinder ab 6 Jahren

Christina Scheurer, Marleen Pennings

Sommer - Sonne - Sonnenschein! Mit sommerlichen Farben zaubert jeder sein eigenes Plakat fürs Kinder-/Jugendzimmer.

Bitte mitbringen: Fotokarton weiß A3 oder A2, Farben (Filz, Acryl, Wasser), Pinsel in verschiedenen Stärken, Zeitung/Zeitschrift für Buchstaben und Kleber.

Samstag, 1. Juli 2023, 10 bis 12 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 18,00



T 20790

Aktmalerei

Michael Klenk

Dieser Kurs bietet Übungen zur Wahrnehmung der Anatomie des Körpers im Detail, zu Bewegungsszenen, Proportionen, Darstellungsmöglichkeiten und zur Bildkomposition. Durch das Malen nach Akt-Modell werden die Teilnehmenden zur eingehenden gestalterischen Auseinandersetzung mit der Mannigfaltigkeit des menschlichen Körpers angeregt. So wird die Plastizität der menschlichen Gestalt darstellbar und erlebbar gemacht. Darüber hinaus werden individuelle Ausdrucksformen und die eigene Arbeitsweise in einem ungewöhnlichen Arbeitsmodus gefördert.

Der Künstler und Leiter der Haller Akademie der Künste Michael Klenk wird diesen Kurs anleiten. Er ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: evtl. Brett als Unterlage, DIN A2 Papier, Bleistifte, Radiergummi, Buntstifte, evtl. Kreide, Wasserfarben, Pinsel.

Samstag, 15. Juli 2023, 17 bis 20 Uhr,
Sonntag, 16. Juli 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Konvent
EUR 56,00

PLASTISCHES GESTALTEN · KERAMIK · FLORISTIK

T 20810

Origami für Erwachsene für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Christoph Lorenz

Der Kurs bietet eine Einführung in die Welt des künstlerischen Papierfaltens. Ohne Schere oder Klebstoff entstehen nur aus einem Blatt Papier unglaubliche Dinge. Nach einer Einführung in die Grundfaltungen, in die Papierkunde und Faltechnik werden zunächst einfachere Modelle gefaltet. Des Weiteren werden die Kenntnisse vertieft und komplexere Modelle bzw. Objekte wie beispielsweise Windlichter, Lampen, Weihnachtsdeko und vieles mehr gefaltet.

Die Materialien werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

Drei Mittwohabende, 15./22./29. März 2023,
jeweils 18:30 bis 21 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 49,00

T 20800

Origami für Kids für Kinder ab 8 Jahren

Christoph Lorenz

Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens. In diesem Kurs lernt ihr verschiedene Falttechniken Schritt für Schritt. Dabei werden wir uns Grundkenntnisse des Faltens erarbeiten. Hier kann ausprobiert und getüftelt werden. Und genau hier wird es spektakulär... denn muss es immer nur Papier sein?

Freitag, 17. März 2023, 14 bis 16 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 18,00

T 20815

Keramik für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inge Brenner

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Töpfers vermittelt. Sie lernen Gefäße und andere Gegenstände zu formen und eigene Ideen zu verwirklichen. Anmeldung unter Tel. 07951 2784681.

dienstags, 19:30 bis 21:45 Uhr
Beginn: 10. Jan. 2023, 8-mal
Albert-Schweitzer-Gymnasium, Werkraum
EUR 110,00

T 20824X

Figürliche Bildhauerei

Felicitas Franck, Bildhauerin

Der Kurs im großen, parkartigen Garten und im Gartenatelier des Dieter-Franck-Hauses auf der Oberlumpurg ist sowohl für Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Arbeitsmaterial ist Alabastermodellgips.

Mit Unterstützung der Dozentin entsteht im Verlauf der Kurstage eine eigene Skulptur, individuell und ausdrucksstark gestaltet: Figur, Büste, Kopf oder Torso. Aus weichem Gipsbrei wird die Form aufgebaut, die ständig verändert und weiterbearbeitet werden kann, mit Modellerspachtel oder der Hand, mit Raspel, Meisel und Klöppel, mit Beil und Säge. Eine Einführung in die Künstleranatomie und Kunstgeschichte begleiten das eigenständige Gestalten.

Der Kurs ist professionell ausgestattet mit Modellierböcken, Werkzeug und Arbeitsmaterial.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Bitte mitbringen: strapazierfähige Kleidung, Getränk, Vesper. Materialkosten werden je nach Verbrauch abgerechnet (ca. EUR 8,00 bis 15,00)

Donnerstag/Freitag/Samstag, 25./26./27. Mai
2023, jeweils 11 bis 16 Uhr
Bildhauerei-Atelier Felicitas Frank
EUR 145,00



T 20867

**Ikebana für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene
Kado - der Blumenweg**

Ursula Wegener

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie in diesem Ikebana-Kurs in die Grundlagen der japanischen Ästhetik eingeführt. Die Kursleiterin Ursula Wegener hat für Sie zwei Themen vorbereitet, zum einen etwas westlich Orientiertes und zum anderen die ganz andere japanische Blumenkultur.

Bitte mitbringen: Gartenschere. Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Donnerstag, 4. Mai 2023, 18 bis 21 Uhr
Atelier Internationale Floristikscheule,
Schillerstraße 32
EUR 18,00 zzgl. Materialkosten

T 20869

**Frühlingsgebinde
Formen und Gestalten
aus natürlichen Werkstoffen**



Ursula Wegener

In diesem Floristik-Workshop entstehen Kränze, Sträuße und Behältnisse für Tisch und Tür zum sich daran Erfreuen, Schmücken und Schenken.

Bitte mitbringen: Gartenschere. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dienstag, 21. März 2023, 18 bis 21 Uhr
Atelier Internationale Floristikscheule,
Schillerstraße 32
EUR 18,00 zzgl. Materialkosten

T 20873

**Stifterolle aus einem Platzset
Bastelworkshop für Kinder ab 8 Jahren**

Mirjam Stradinger

Wir zaubern eine Stifterolle aus einem Platzset. So hast du deine Stifte immer schön verstaut und griffbereit. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deine Stifterolle ganz nach deinen Vorstellungen gestalten.

Zusammen mit der Evang. Familien-Bildungsstätte Crailsheim.

Bitte mitbringen: ein geripptes Platzdeckchen, einen dicken Knopf, Nähmaschine (falls vorhanden), Schere. Zzgl. Materialkosten EUR 3,00.

Freitag, 17. Feb. 2023, 15 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 9,00

T 20875

**Osterbastelei-Werksatt
Workshop für Kinder ab 6 Jahren**

Mirjam Stradinger

Hier ist der Osterhase los! Wir basteln Osterhasen aus ganz verschiedenen Materialien, z.B. aus alten Socken, Pompoms, Filz und Moosgummi. Bitte mitbringen: alte Socken, Schere, Kleber und Eierkarton. Zzgl. Kosten für Material EUR 5,00.

Freitag, 31. März 2023, 15 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 9,00

T 20876

**Wir bauen lustige
Insektendosen
Workshop für Kinder
ab 6 Jahren**



Mirjam Stradinger

Wir bauen lustige Insektendosen. Wildbienen, Florfliegen und andere Insekten freuen sich über einen schönen Ort zum Nisten. Wir bauen ihnen schöne Unterschlüpfе.

Bitte mitbringen: eine Blechdose, bunte Wolle, Schere und Klebstoff. Zzgl. Materialkosten EUR 4,00.

Freitag, 30. Juni 2023, 15 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 9,00

T 20895

**Ein kreativer Tag
mit Mama/Papa/Oma/Opa
für Kinder von 7 bis 14 Jahre in
Begleitung eines Erwachsenen**

Siegfried Luffler

In diesem Workshop schafft jeder für sich ein kleines „Kunstwerk“. Wir gestalten bildhauerisch eine Skulptur oder (die Jüngeren) ein Relief, wie z.B. das Lieblingstier aus Lindenholz. Hier haben Kinder die Möglichkeit, mit Mama, Papa, Oma oder Opa einen gemeinsam einen besonderen und kreativen Tag zu verbringen, an dem man sich gerne und lange erinnern wird.

Bitte mitbringen: Ausdrucke eines Lieblingstieres, Schutzbrille, Gehörschutz, Montagehandschuhe und passende Langarmkleidung. Materialkosten EUR 15,00 pro Teilnehmerpaar (Bezahlung vor Ort nach Verbrauch).

Samstag, 18. März 2023, 9 bis 14 Uhr
Skulpturenwerkstatt Luffler, Bühlgasse 28
(Werkstatt hinter dem Wohnhaus),
Ilshofen-Gaugshausen
EUR 56,00

T 20897

**Sonnenfänger
Kunstvolle Unikate
aus Eichenholz und Farbgläsern**

Siegfried Luffler

In diesem Kurs bauen wir „Sonnenfänger“ - kunstvolle Unikate aus Eichenholz und Farbgläsern. Im Zusammenspiel mit dem Sonnenlicht zeigen die Farbgläser ihre tiefe Farbe und erinnern an die Glasfenster sakraler Bauten. Schon vor hunderten Jahren haben die Menschen die besondere Wirkung von Licht und Farbglas erkannt.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, Gehörschutz, Montagehandschuhe und passende Langarmkleidung. Materialkosten EUR 15,00 pro Sonnenfänger (Bezahlung vor Ort nach Verbrauch).

Samstag, 25. März 2023, 9 bis 12 Uhr
Skulpturenwerkstatt Luffler, Bühlgasse 28,
Ilshofen-Gaugshausen
EUR 35,50

NÄHEN · KLÖPPELN

T 20910X

**Nähmaschinenführerschein
für Männer und Frauen**

Nadine Schmiege

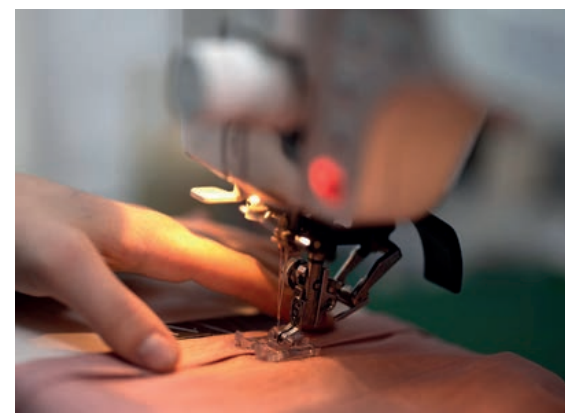
Du möchtest gerne den Umgang mit einer Nähmaschine kennenlernen und möchtest gerne wissen? Wo muss der Faden lang? Was sind das für Rädchen? Wie nähe ich um die Ecke?

In diesem Kurs erkläre ich dir die grundlegenden Dinge rund um die Nähmaschine und wir nähen eine Kleinigkeit. Das Schöne am Nähen ist, dass man kreativ ist und am Ende das Ergebnis in den Händen halten kann. Lass Dich überraschen!

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung bitte direkt dort.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähmaschinennadeln Universal (Stärke 80 oder 90), Nähgarn, Schere, Maßband/Lineal, Stecknadeln/ Stoffklammern, Stift zum Schreiben, etwas zu trinken (und bei Bedarf ein Vesper).

Samstag, 4. März 2023, 16 bis 19 Uhr
Johannesgemeindehaus, Dekan-Hummel-Saal
EUR 26,00 (inkl. Materialkosten)



T 20915X

Mein Lieblings-Hoodie oder Pulli - selbst genäht!

Nadine Schmiege

Du möchtest gerne einen Pulli oder Hoodie für dich nähen, aber traust dich alleine nicht ran? Du nährst gerne mit anderen Menschen? Dann komme gerne in diesen Kurs und ich unterstütze dich bei deinem Projekt. Dabei hast du auch die Möglichkeit, die vorhandene Overlock zu nutzen bzw. kennenzulernen. Falls du schon eine Overlock besitzt, darfst du gerne diese anstatt der Nähmaschine mitbringen (für eventuelles Absteppen usw. steht eine Nähmaschine bereit).

Zusammen mit der Evang. Familien-Bildungsstätte Crailsheim. Anmeldung bitte direkt dort.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und alle benötigten Materialien (Schnittmuster, Stoffe/Zuschnitte, Garn, Nadeln ...)

Zwei Samstagvormittage, 22. und 29. April 2023, jeweils 10 bis 12 Uhr
Johannesgemeindehaus, Dekan-Hummel-Saal
EUR 40,00 (inkl. Materialkosten)

T 20950

Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Rose Kurz

Die Teilnehmenden erlernen die Grundkenntnisse zur Herstellung feiner Spitzen und Decken, sodass sie bereits an den ersten Abenden einige Muster selbst herstellen können. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet, auf den Kenntnisstand wird individuell eingegangen.

Materialkosten: EUR 15,00

freitags, 17 bis 19 Uhr
Beginn: 3. Feb. 2023, 8-mal
Realschule am Karlsberg, Raum E013, EG
EUR 95,50

KUNSTHANDWERK · HOLZ · METALL · SCHMUCK

T 21010

Eine „Kinderstube“ für Wildbienen Wir bauen einfache Nisthilfen für unsere heimischen Wildbienen für Kinder ab dem Schulalter

Erich Beyerbach, Roland Richter

Verschiedene Bohrungen in Hartholzklötzen, eine kleine Überdachung und ein Aufhängebügel: So können auch Kinder auf einfache Art einen Beitrag zum Schutz dieser gefährdeten In-



sekten leisten. Informationen zu unseren solitär lebenden Wildbienen gehören zum Programm dieses Workshops, aber noch interessanter ist es, den Erfolg unserer Bastelei im eigenen Garten zu sehen und die verschiedenen Arten bei ihrer Brutpflege zu beobachten. Materialkosten von EUR 5,00 werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Freitag, 28. Apr. 2023, 14 bis 16 Uhr
Jugendzentrum, Schönebürgstr. 33, Garten
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

T 21015 / T 21016

Drechsel-Workshop

Andreas Ströbel

Gedrechselt werden in diesem Workshop z.B. Eierbecher, Vase, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Die maximale Teilnehmerzahl von drei sorgt für eine optimale Betreuung. Das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 13 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: feste Halbschuhe oder Sicherheitsschuhe, Arbeitskleidung, Schutzbrille. Die Kosten für das benötigte Material in Höhe von ca. EUR 10,00 werden direkt mit dem Kursleiter bar abgerechnet.

Drechseln & Schärfen, Dorfstr. 8, 74599
Wallhausen-Schönbronn
EUR 175,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

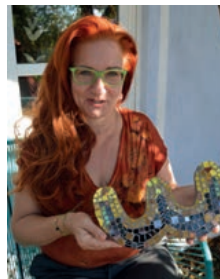
T 21015: Samstag, 11. März 2023, 9 bis 16 Uhr
T 21016: Samstag, 17. Juni 2023, 9 bis 16 Uhr

T 21040X

Mosaik-Horaffen selbst gestaltet

Manuela Landig

Das Wahrzeichen unserer Stadt für den Garten selbst gestalten aus buntem Tiffany- oder Muranoglas, Nuggets oder anderen Mosaikteilen. Ein toller, ganz individueller Hingucker!



Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim. Anmeldung bitte direkt dort.

Bitte mitbringen: ältere Kleidung, eigene „Schätze“ und Materialien (falls gewünscht), Vesper und Getränk, Verpackung für den Heimweg

Mittwoch, 8. Feb. 2023, 14 bis 18:30 Uhr
Johannesgemeindehaus, Kirchplatz 3, Wilhelm-Frank-Saal
EUR 25,00

T 21041 / T 21042 / T 21045

Mosaik-Rosenkugeln

Manuela Landig

Mosaik-Rosenkugeln sind ein Hingucker in jedem Garten oder an der Haustür. Bei trübem Wetter schenken sie uns ein freudiges Farbenspiel und bei Sonnenlicht leuchten sie erst richtig auf. Lassen Sie sich durch die Farbenpracht und Vielfalt der verschiedenen Materialien wie z.B. Tiffany- und Murano-Glas und Formen inspirieren. Auf Wunsch können im Kurs auch andere Formen als Kugeln hergestellt werden.



Materialkosten (ca. EUR 32,00) werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet. Bitte mitbringen: Noppenfolie oder ähnliches Verpackungsmaterial. Bitte außerdem eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

vhs, Raum 01, EG, links
EUR 51,00 pro Kurs

Drei Kurse:

T 21041: Samstag, 4. März 2023, 10 bis 18:30 Uhr
T 21042: Sonntag, 5. März 2023, 10 bis 18:30 Uhr
T 21045: Samstag, 24. Juni 2023, 10 bis 18:30 Uhr

T 21051

Die Kunst des Vergoldens - leicht gemacht!

Christoph Lorenz

In diesem vhs-Workshop erlernen die Teilnehmenden das traditionelle Handwerk des Vergoldens. Als Vergolden wird üblicherweise das Überziehen von Gegenständen mit Gold, Goldlegierungen und anderen dekorativen Metallschichten beschrieben. Die verschiedenen Arten von Blattgold sowie deren Verarbeitung werden in praktischen Übungen an geeigneten Werkstücken und Objekten veranschaulicht. Vergoldungsobjekte können mitgebracht werden, z.B. Holzobjekte, Objekte aus Stein, Beton, Muscheln, Schalen oder Objekte wie Holzrahmen oder Leinwände. Wenn Sie wissen wollen, was „vorlegen“, „anschießen“ und „absaufen“ bedeutet und warum eine „leicht fettige Stirn“ von Vorteil sein kann, dann sind Sie hier goldrichtig! Die Vergoldung ist für außen und innen geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten in Höhe von ca. EUR 10,00 werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet. Gearbei-

tet wird mit Goldimitaten, aber auch mit 24K Echthgold.

Samstag, 29. Apr. 2023, 10 bis 13 Uhr und
Sonntag, 30. Apr. 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 36,00

T 21064

Freundschafts- und Wickelringe aus Silber Modische Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Sie können in diesem Kurs einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten „Freundschaftsring“, passend für Ihre eigene Fingergröße (oder des/der Beschenkten) fertigen, einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ oder mehrere schmale Stapelringe aus echtem 925-Sterling-Silber. Gearbeitet wird handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmieds.



Als Goldschmiedemeisterin hat sich die Kursleiterin auf die Anfertigung von Silberschmuck spezialisiert. Bildbeispiele finden sich unter www.freundschaftsringe.com.

Materialkosten werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (Freundschaftsring kostet ca. EUR 7,50 bis EUR 40,00, Wickelring ca. EUR 30,00 bis EUR 40,00).

Samstag, 13. Mai 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 21,50

T 21065

Stapelringe, Spielringe und Spitzenringe aus Silber

Renate Brandel-Motzel

Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger oder weitere passende an den vorderen Fingergliedern. Ein Dauerbrenner sind Spielringe, bei welchen sich ein, zwei oder drei schmale Ringe locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lassen. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik. Gearbeitet wird handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken einer Goldschmiedin. Die Ringe können individuell verziert, beschriftet oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch direkt

mit der Kursleiterin abgerechnet (Stapelring ca. EUR 7,50 bis EUR 22,00; Spielring ca. EUR 37,00; Galeriespitze EUR 7,50 bis EUR 34,00)

Samstag, 13. Mai 2023, 14 bis 18 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 29,00

T 21067

Silberclay: einzigartige Schmuckstücke aus reinem Silber wie aus Ton gestalten

Renate Brandel-Motzel

Silberschmuck herstellen, so schnell und einfach wie töpfern? Art-Clay, Silberclay, Knetsilber, PMC - hierbei handelt es sich um einen Werkstoff aus feinsten Silberpartikeln, gebunden in einem organischen Bindemittel. Der Stoff lässt sich etwa wie feiner Ton bearbeiten, aufbauen, strukturieren oder sogar wie Sahne spritzen. Mit einer schlickartigen Paste können auch geäderte Blätter abgeformt werden. Durch Brennen verfestigt sich die Masse zu solidem, praktisch reinem Silber, wobei auch feinste Strukturen erhalten bleiben. Die Stücke können, falls gewünscht, mit konventionellen Goldschmiedetechniken verfeinert oder mit ausgewählten Edelsteinen bestückt werden. Der/dem kreativen Schmuckliebhaber*in eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten der freien individuellen Gestaltung.

Bitte mitbringen: ein Schraubglas und (nur falls vorhanden) eigenes Modellierwerkzeug und feine Pinsel. Evtl. Blätter zum Abformen; diese sollen frisch, nicht getrocknet, sein.

Die Materialkosten (z.Zt. ab ca. EUR 35,00 für ein Schmuckstück) zzgl. einer Werkzeug- und Brennpauschale von EUR 5,00 sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten, das Material wird zu üblichen Einzelhandelspreisen angeboten.

Sonntag, 23. Apr. 2023, 10 bis 18 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 50,50

FOTOGRAFIE · FILMEN

T 21170

vhs-Fotofreunde

Die vhs-Fotofreunde treffen sich 14-tägig mittwochs ab 19:30 Uhr an der vhs zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch. Bei diesen Treffen werden außerdem gemeinsame Unternehmungen wie Foto-Exkursionen, Ausstellungen und Treffen mit befreundeten Fotogruppen vorgeplant. Interessierte Foto-Amateure (auch Anfänger*innen) sind jederzeit willkommen.

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

T 21180

Film- und Videoclub

Bernd Krug

Die Teilnehmenden treffen sich in der Regel an jedem zweiten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr im Erdgeschoss des vhs-Gebäudes. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Weitere Informationen dazu bei Bernd Krug (Tel. 07951 8833) oder auf www.videoclub-crailsheim.de/Termine.htm

MUSIK

T 21215

Das Schaffen der großen Komponisten - Frédéric Chopin (1810-1849)

Dr. Roman Salyutov

Kaum ein anderer Komponist der Welt genießt so viel Aufmerksamkeit und Begeisterung in ganz verschiedenen Zuhörerkreisen wie Frédéric Chopin. Als einer der führenden Vertreter der musikalischen Romantik bereicherte er ihre Ästhetik durch seine neuen Visionen. Seine Aufmerksamkeit galt vor allem der Klaviermusik, in deren Rahmen er sich lebenslang bewegte. Gerade deswegen wird er als ein wahrer Dichter für Klavier gesehen, denn durch seine besondere Poesie, sei es in kleinen Präludien oder dramatischen Balladen und Sonaten, ermöglichte er, obwohl im Alltag extrem introvertiert, einen einzigartigen Einblick in seine innere Welt voller Leidenschaft, Fantasie und Dramatik.

In einem ca. 60-minütigen Vortrag, veranschaulicht mit Bildern sowie Audio- und Videobeispielen, wird über den künstlerischen Weg Chopins referiert. Nach einer Pause folgt das etwa 50-minütige Konzert, in dem verschiedene seiner Klavierwerke aufgeführt werden.

Referent und Solist ist Dr. Roman Salyutov, ein junger Konzertpianist, Dirigent und Musikwissenschaftler aus Bergisch Gladbach bei Köln. Er ist mit Konzerten weltweit unterwegs, leitet selbst mehrere Orchester, tritt mit Gastseminaren an verschiedenen Universitäten auf und ist Organisator von Kulturprojekten.

Samstag, 10. Juni 2023, 18 bis 20:30 Uhr
Rathaus, Ratssaal
EUR 19,00. Anmeldung erforderlich.

T 21310

vhs-Orchester

Christoph Broer

Das Orchester besteht seit nunmehr über 115 Jahren und trifft sich alle zwei Wochen montags von 19:45 bis 21:15 Uhr in der Städtischen Musikschule. Es nimmt jederzeit neue Mitglieder auf,

auch wenn Sie erst Orchestererfahrungen sammeln wollen oder längere Zeit pausiert haben. Interessent*innen, gerne auch Schüler*innen, melden sich unter Tel. 07951 44235 oder kommen einfach zur nächsten Orchesterprobe.

T 21315

Klänge der Welt Internationaler Chor

Jacinta Pereira

Herzlich eingeladen sind Zugewanderte und Einheimische, welche die verbindende, integrative Kraft des gemeinsamen Singens in internationaler Atmosphäre erleben wollen. Die Chorleiterin wird den Chor nach der sogenannten „Ethno-Pädagogik“ konzipieren: Diese funktioniert ohne Noten und basiert auf der Idee des gegenseitigen Beibringens von Musikstücken. Die Sänger*innen werden auch in die Weiterentwicklung einzelner Musikstücke einbezogen. Gegen Ende des Kurses ist ein Auftritt geplant. Späterer Einstieg möglich!

Jacinta Pereira hat in Portugal und Deutschland Musik mit Schwerpunkt Chorleitung und Stimmbildung studiert und arbeitet als Kirchenmusikerin in Crailsheim.

dienstags, 18:30 bis 20 Uhr

Beginn: 17. Jan. 2023, 10-mal

Bonifatiuskirche Crailsheim, Beuerlbacher Str. 3
Kostenfrei

T 21331

Mit der Ukulele durch das ganze Jahr

Ulrich Scherz

Die Ukulele („hüpfender Floh“) ist ein fröhlich klingendes, gitarrenähnliches Instrument portugiesisch-hawaiianischen Ursprungs. In ihren Maßen wesentlich kleiner als die Gitarre und nur mit vier Saiten bestückt, ist sie leicht zu lernen und passt in jeden Rucksack.

In diesem Anfängerkurs werden die nötigen Akkorde und Schlagmuster gelernt, um sich zum Singen selbst mit dem Instrument zu begleiten. Die Liedauswahl des Kurses ist an den Jahreslauf angelehnt: Frühling, Sommer, Herbst und Winter - ab jetzt wird immer die Ukulele mit dabei sein. Notenkenntnisse sind in diesem Einstiegskurs nicht erforderlich.

Bitte EUR 8,00 für Unterrichtsmaterial und, falls vorhanden, Ukulele mitbringen. Nach Rücksprache mit dem Kursleiter kann ggf. eine Leih-Ukulele gestellt werden.

donnerstags, 19 bis 19:45 Uhr

Beginn: 15. Juni 2023, 6-mal

Städtische Musikschule, Burgbergstraße 29,
Raum 1.05
EUR 80,50

T 21334

Mit der Gitarre durch Frühling und Sommer

Ulrich Scherz

Ob morgens im Kindergarten oder in der Schule, mittags mit den eigenen Kindern, in der Jugend- oder Seniorengruppe, am Abend im „stillen“ Kämmerlein oder auch beim Grillen - überall, wo gesungen wird, freut man sich über jemanden, der auf der Gitarre dazu spielen kann. Von Anfang an und ohne Voraussetzung von Notenkenntnissen vermittelt dieser Einstiegerskurs die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung auf der Gitarre. Gelernt werden Lieder zum Tages- und Jahreslauf (Frühling und Sommer).

Bitte Gitarre und EUR 8,00 für Unterrichtsmaterial mitbringen.

donnerstags, 19 bis 19:45 Uhr

Beginn: 30. März 2023, 6-mal

Städtische Musikschule, Burgbergstraße 29,
Raum 1.05
EUR 75,00



TÄNZE AUS ALLER WELT

T 21425

Tango Argentino Einführungskurs

Willi Bartelmess

Tango Argentino ist ein anspruchsvoller Tanz, dessen Grundstrukturen und Rhythmik man aber relativ schnell lernen kann, so dass auch Anfänger*innen bereits bald zu einem befriedigenden Tanzerlebnis kommen. Und das ist das Ziel dieses Einführungskurses! Das Grundprinzip ist achtsames „Führen und Folgen“ abseits von verabredeten Schrittfolgen. Der Tango Argentino unterscheidet sich dadurch stark vom europäischen Standardtango. Zwar gibt es auch im Tango Argentino Grundstrukturen, diese werden aber im Zusammenhang mit der Musik immer wieder neu und frei kombiniert, dadurch ist der Tango Argentino weicher und kommunikativer. Ideal ist eine Anmeldung zu zweit, sie ist aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle.

mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 8. März 2023, 6-mal

Gladiator Kolosseum, Alter Postweg 23
EUR 54,00

T 21450

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und Frauen mit Grundkenntnissen

Manuela Lungu

Zu unterschiedlicher Musik werden Bewegungen und Bewegungsabläufe aus dem Orientalischen Tanz erlernt und zu einem Tanz zusammengefügt.

Bitte mitbringen: Tuch zur Betonung der Hüfte, Gymnastikschuhe oder dicke Socken

montags, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: 27. Feb. 2023, 12-mal

Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum
EUR 72,00

T 21455

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Kenntnissen

Manuela Lungu

Tänze aus verschiedenen Stilrichtungen werden ausprobiert und erlernt. Es wird eine Choreografie mit Schwerpunkt Orientalischer Tanz erarbeitet.

Bitte mitbringen: Tuch zur Betonung der Hüfte, Gymnastikschuhe oder dicke Socken

montags, 20:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: 27. Feb. 2023, 12-mal

Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum
EUR 72,00

ZAUBERSCHULE

T 21471

Abrakadabra, Simalabim Zaubertricks für Kinder ab 9 Jahren

Else-Marie Geldec

Wer möchte nicht wie Harry Potter die geheimnisvolle Welt der Magie mit ihren verblüffenden Tricks und Zaubereien kennenlernen? Um das faszinierende Spiel der Sinnestäuschung zu erlernen, müsst ihr lediglich ein wenig Fantasie und Geschicklichkeit mitbringen. Notwendige Zauberkosten werden ihr selber herstellen. Die Kursleiterin gibt auch Tipps zur Präsentation und Gestaltung einer Aufführung. In der Kursgebühr sind Materialkosten von EUR 5,00 enthalten.





Bitte einen Schuhkarton und ein Getränk mitbringen.

Samstag, 13. Mai 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Konvent
EUR 18,50

T 21476

Abrakadabra Zauberlehrgang für Erwachsene

Else-Marie Geldec

Sie blicken in große, staunende Kinderaugen, wenn die Zauberin kommt und die kleinen Gäste mit allerlei Tricks überrascht. Eltern, Unterrichtskräfte, Erzieher*innen und alle interessierten Erwachsenen können lernen, wie es geht.

Materialkosten ca. EUR 5,00, es kann auch professionelles Zaubermaterial für ca. EUR 20,00 erworben werden.

Samstag, 13. Mai 2023, 15 bis 18 Uhr
vhs, Konvent
EUR 18,00

AUSSEHEN · FARBBERATUNG · MAKE-UP

T 21540

Farb- und Stilschule

Gabriela Modisch

Farben können Lebendigkeit und Frische zaubern oder uns müde und blass erscheinen lassen. Mit Hilfe von Farbtüchern lernen Sie zielsicher, Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille oder der Haarfarbe auszuwählen. Von der gewonnenen Sicherheit profitieren Sie in privaten und beruflichen Situationen.

Zusätzliche Kosten für Material von ca. EUR 5,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 24. März 2023, 14:30 bis 17:30 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 21,50

T 21551

Schminkschule für die Frau

Gabriela Modisch

Lernen Sie, wie Sie sich zu Hause, im Beruf oder zu besonderen Anlässen leichter und vorteilhafter zur Geltung bringen können. Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Hauttyp und Hautfarbe, Augenform, Augenbrauen und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt, wie man Grundierung, Lidschatten,

KURSE MIT AYHAN HARDALDALI

Der Referent ist Maskenbildner, Imageberater, Hairstylist, Benimm- und Business-Coach IHK sowie Mitglied des Prüfungsausschusses der Fortbildungsprüfung zum Geprüften Make-up Artist / Visagist (HWK)

Kursgebühr pro Termin: EUR 64,00

T 21505

Vorher-Nachher Ein neuer Typ - für Frauen

Frisur und Make-up sollten individuell auf Ihren Charakter und Typ zugeschnitten sein. Eine unpassende Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar wird gezeigt, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können.

Bitte Schreibzeug mitbringen. Materialkosten: EUR 8,00.

Samstag, 6. Mai 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links

T 21507

Stilberatung Schluss mit Haare-Färben! - für Frauen

Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Und wer einmal anfängt zu färben, kann kaum mehr aufhören. Die gute Nachricht ist: auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken!

Sie erhalten in diesem Kurs Tipps zu Haarschnitt, Kleidung, Schmuck und Make-up, die

Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt. Sie werden staunen, welche positive Wirkung Sie mit der richtigen Schminktechnik erzielen können. Es werden ein Tages- und ein Abend-Make-up präsentiert.

Bitte einen Waschlappen und ein kleines Handtuch sowie ein Haarband oder Haarklammerchen mitbringen. Bitte ungeschminkt kommen. Zusätzliche Kosten für Material ca. EUR 5,00.

Freitag, 12. Mai 2023, 14:30 bis 17:30 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 21,50



am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen. So sehen Sie auch ohne Haare-Färben richtig gut aus!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Fotos von sich selbst und Schmuck. Materialkosten: EUR 8,00.

Samstag, 6. Mai 2023, 14 bis 17 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links

T 21515

Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag und besondere Anlässe



Mit langen Haaren kann man variable Frisuren stylen. Ob elegant, frech oder verführerisch, ein erfahrener Hairstylist zeigt Ihnen, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist. So bekommen Sie viele Tipps und Tricks, wie Sie mehr aus Ihren langen Haaren machen können.

Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummis, Accessoires, Stielkamm, Bürste. Materialkosten: EUR 3,00

Samstag, 6. Mai 2023, 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links

T 21530

Die Augen richtig und schnell schminken lernen

Gabriela Modisch

Wenn Sie Ihre Augen schminken lernen möchten, sollten Sie bei der Wahl des Make-ups auch immer Ihre Augenfarbe berücksichtigen. Wir zeigen Ihnen tolle Farben, die zu blauen, braunen, grünen und schwarzen Augen perfekt passen und diese zu einem absoluten Highlight machen. Zusätzliche Kosten für Material ca. EUR 5,00. Bitte einen Waschlappen, ein kleines Handtuch und ein Haarband oder Haarklammerchen mitbringen.

Freitag, 7. Juli 2023, 14:30 bis 17:30 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 21,50



„DIE VHS MACHT GESÜNDER!“

... belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Gesundheit • Spezial 42

Entspannung • PMR • AT • Shiatsu 45

Feldenkrais.....47

Yoga47

Qigong49

Tai Chi.....49

Meditation49

Rückenfit • Wirbelsäulengymnastik49

Präventionsgymnastik50

Pilates50

Faszientraining.....50

Fitness • Konditionsgymnastik51

Fitness in den Sommerferien51

Aerobic • Step Aerobic..... 52

Tanz • Tänzerische Gymnastik..... 53

Selbstverteidigung 53

Outdoor-Aktivitäten..... 54

Aqua-Gymnastik • Aquafitness 55

Alternative Heilmethoden..... 56

Gesundheitspflege.....56

Köstliches • Gesundes aus aller Welt 57



GESUNDHEIT · SPEZIAL

S 30070

Stimmbefreiung Workshop

Sylvia Reich

Jede Stimme trägt ein individuelles Schwingungsmuster in sich, das sie von anderen Stimmen unterscheidet. Dieses Klangbild ist so unverwechselbar wie ein Fingerabdruck. Um die Stimme zu entfalten, ist eine gewisse Technik notwendig. In diesem Workshop nutzen wir Werkzeuge aus Körperarbeit, Atemtechnik, Partnerübungen und Selbstreflexion, um die Stimme ihrem ursprünglichen Charakter näher zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk

Samstag, 28. Jan. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 31,00

S 30045

Einführung in verschiedene Formen des Fastens Vortrag

Cornelia Schmidt, staatl. gepr. Ökotrophologin

Als uralte Tradition und Grundelement der großen Religionen gibt es das Fasten schon sehr lange. Je nach gewählter Methode wird dabei für einige Stunden, Tage oder auch Wochen komplett oder auf bestimmte Nahrungsmittel und Genuss verzichtet. Fasten ist keine Diät, sondern der Körper wird durch den Vorgang der Autophagie in andere Stoffwechselzustände versetzt, welche der Gesundheit zugutekommen. Neben den gesundheitlichen Aspekten dient das Fasten auch der inneren Einkehr und Besinnung. Bei Ihrer Einführung wird Cornelia Schmidt verschiedene Formen des Fastens wie Intervallfasten, partielles Fasten (z.B. Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten) oder das Heilfasten vorstellen. Sie wird die gesundheitlichen und seelischen Effekte des Fastens erläutern.

Donnerstag, 9. Feb. 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00

S 30075

Entfalte den Klang in dir! Workshop

Sylvia Reich

Singen befreit, schafft gute Laune und Selbstbewusstsein. Jede Stimme ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Beim Umgang mit der eigenen Stimme helfen Atem- und Gesangstechniken,



das in jedem Menschen enthaltene Potential zu entwickeln. Nach etwas Übung gelingt es, mühe-los und frei zu singen und zu sprechen ohne zu ermüden. Vielmehr wächst die Freude mit dem Tun. Wunschstücke aus allen Musikrichtungen dürfen mitgebracht werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk. Die zzgl. Kosten für Stimmbildungsmaterial von 20,00 EUR werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 11. Feb. 2023, 10 bis 16 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 26,00

T 30020

Unser Immunsystem - gesunde Abwehr das ganze Leben Vortrag

Heidegret Mayer, Heilpraktikerin



Unser Immunsystem: ein spannendes Thema, das in heutiger Zeit ganz wesentlich ist, da Störungen im Abwehrsystem zunehmen. Viele Menschen leiden unter ständigen Infekten oder Autoimmun-

erkrankungen. Was ist das Immunsystem eigentlich? Was geht dabei im Körper vor sich? Was kann zu seiner Stärkung getan werden?

Auf diese Fragen wird die Referentin Heidegret Mayer, Heilpraktikerin in Gerabronn mit 40-jähriger Erfahrung in der eigenen Naturheilpraxis, an diesem Abend eingehen - fachkundig und mit einer Portion Humor.

Freitag, 17. Feb. 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 5,00

T 30030

Darmkrebs - Vorbeugen ist besser als Heilen Vortrag

Dr. med. Bernhard Braun und
Dr. Helmut Kopp

Darmkrebs ist die zweithäufigste bösartige Erkrankung und gleichzeitig die einzige, die durch Vorsorge weitgehend vermieden werden kann. Themenschwerpunkte des Vortrags sind:

- Vermeidung durch Vorsorge
- Erkennen und Entfernen der Vorstufen
- die Risikofaktoren der Entstehung von Darmkrebs
- die operative und medikamentöse Therapie

Anschließend besteht die Möglichkeit, dem Referenten Dr. med. Bernhard Braun, Fragen zu stellen. Er ist Chefarzt am Klinikum Crailsheim und Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. med. Helmut Kopp, Facharzt für Allgemeinmedizin und Vorsitzender der Ärzteschaft Crailsheim.

Ein Angebot in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Mittwoch, 8. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Voranmeldung zur besseren Organisation erwünscht

T 30035

Das Immunsystem mit natürlichen Methoden stärken Vortrag

Maria Horlacher-Henkel, Heilpraktikerin

Mutter Natur bietet eigentlich alles, was es braucht, um ein starkes Immunsystem zu entwickeln. Gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst stärkt die Abwehr, weil der Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralien versorgt wird. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, viel trinken, regelmäßiger Schlaf, gute Stressbewältigung, Lachen und Singen - all das unterstützt und fördert das Immunsystem.

ONLINE-VORTRÄGE VON STEVE WINDISCH

Die Vorträge von Steve Windisch finden online via Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor dem jeweiligen Termin. Eine Teilnahme ist auf Ihrem PC, Tablet oder Smartphone möglich.

EUR 7,00 pro Vortrag inkl. Skript

T 30040W

Mental stark dank Resilienz **Die sieben Säulen psychischer Widerstandskraft** **Interaktiver Online-Vortrag**

Steve Windisch

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern?

Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse darüber gewonnen, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Die Schutzfaktoren werden aufgezeigt und vermittelt wie es möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

Dienstag, 7. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr



T 30041W

Gelassen und souverän im stressigen Alltag **Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen** **Interaktiver Online-Vortrag**

Steve Windisch

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen (Zeit-)Druck und die Stimme unserer „inneren Kritiker“. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-



Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen deutlich unseren Stress an. Doch wir können lernen, unseren Stresslevel zu senken und souverän mit Belastungen umzugehen. Der Referent zeigt auf, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über bloße Entspannung hinausgeht, und stellt ein Konzept für effektive Stresskompetenz vor.

Donnerstag, 9. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr

T 30042W

Stress-Löser Natur **Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen** **Interaktiver Online-Vortrag**

Steve Windisch

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen.

Erfahren Sie, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse, direkt vor Ihrer Haustür und zur Jahreszeit passend. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Dienstag, 14. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr

T 30043W

Erfolg beginnt im Kopf **Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig** **Interaktiver Online-Vortrag**

Steve Windisch

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

Donnerstag, 16. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr



Doch neben einer ausgewogenen Lebensführung stärken auch verschiedene naturheilkundliche Verfahren das Abwehrsystem, wenn dieses angegriffen ist.

Freitag, 10. März 2023, 18 bis 20 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 9,00

T 30060

Bitter macht fitter **Vortrag**

Tanja Kaufmann

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bitterstoffen ist mittlerweile in aller Munde. Bitterstoffe sind natürliche Pflanzenstoffe mit großartiger Wirkung, die das Verdauungssystem anregen, zur Entsäuerung beitragen und Heißhungerattacken stoppen können. Sie sind enorm wirksam, kommen in der modernen Ernährung aber immer seltener vor. Welche Schätze uns die Natur im zeitigen Frühjahr schenkt und wie wir sie in unserem Alltag anwenden können, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu fördern, hören wir im Vortrag der Heilkräuterpädagogin Tanja Kaufmann.

Montag, 20. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 9,00

T 30065

Gesunde und schöne Beine **Was Sie über Schaufensterkrankheit und Krampfadern wissen sollten** **Vortrag**

Prof. Dr. med. Claus-Georg Schmedt und Dr. Helmut Kopp

Beschwerden in den Beinen werden häufig durch Gefäßerkrankungen verursacht. Hier können sowohl Schlagadern als auch Venen betroffen sein. Die Arteriosklerose führt zu Einengungen der Becken- oder Bein-schlagadern und krampfartigen Muskelschmerzen beim Gehen. Auch Erkrankungen der Beinvenen wie Krampfadern können zu Beinschmerzen führen, die allerdings nicht beim Gehen, sondern eher nach langem Stehen oder Sitzen auftreten. Der Referent wird in seinem Vortrag insbesondere darauf eingehen, was die Betroffenen selbst zur Vorbeugung tun können und welche Untersuchungsmöglichkeiten sowie Therapieverfahren zur Verfügung stehen.

Anschließend besteht die Möglichkeit, Prof. Dr. Claus-Georg Schmedt Fragen zu stellen. Er ist Chefarzt der Gefäßchirurgie am DIAK Schwä-





bisch Hall. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. med. Helmut Kopp, Facharzt für Allgemeinmedizin und Vorsitzender der Ärzteschaft Crailsheim.

Ein Angebot in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Mittwoch, 22. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Voranmeldung zur besseren Organisation erwünscht

T 30070

Die Sprache des Darms verstehen

Kristina Groß

„Ich bin heute sauer - sprich mich lieber nicht an“ - lange habe ich nicht verstanden, dass an diesem Satz wirklich etwas Wahres dran ist! Ich berichte aus eigener Erfahrung, wie das „sauer sein“ mit dem Darm und der Verdauung zusammenhängt. Anzeichen für eine Übersäuerung können chronische Müdigkeit, Trägheit oder Lustlosigkeit sein, oder auch Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen. Die Referentin wird auch auf Ernährungsgewohnheiten eingehen.

Donnerstag, 23. März 2023, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00

T 30075

Verschlechtern sich Ihre Augen? Finden Sie sich nicht einfach damit ab!

Barbara Pfeuffer,
Seh- und Visualtrainerin

Nachlassende Sehkraft, Augenbrennen, trockene Augen, sehbedingte Kopfschmerzen und schnelle Ermüdung der Sehfähigkeit bei Bild-



schirmtätigkeit sind auch bei gut eingestellter Brille ein Zeichen von Sehstress.

Mit verschiedenen hilfreichen Übungen aus dem Seh- und Visualtraining können Sie die Selbstheilungskräfte Ihrer Augen wieder aktivieren und die Regeneration nachlassender Sehkraft unterstützen. Erstaunlich einfache Übungen können die Augen bis ins hohe Alter funktionstüchtig erhalten.

Kontaktlinsenträger sollten mit Brille zum Kurs kommen, da einige Übungen ohne Sehhilfe durchgeführt werden. Bitte zum Schutz der Brille ein Etui mitbringen.

Samstag, 25. März 2023, 9:30 bis 13:15 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 61,00 inkl. Skript

T 30080

Der Schlaf wird mein Freund! Vortrag mit Demonstrationen

Peter Bergholz

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie „Innere Schalter“ einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen. Die drei Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten. Die Rossini-Kohärenz-Methode basiert auf jahrzehntelanger intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl.-Psychologe Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Er hat diesen Weg in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen, 2008), „Die Rossini-Methode“ (2009) und „Dynamische Entspannung“ (2012).

Freitag, 31. März 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00

T 10630

Wie Gedanken wieder Ruhe finden und vieles leichter wird Die Entdeckung der Inneren Schalter

Peter Bergholz

Nähere Infos im Fachbereich „Gesellschaft • Wissen“ auf Seite 25 und auf www.vhs-crailsheim.de.

Samstag, 1. Apr. 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 95,00

T 30082X

Gute medizinische Informationen im Internet Online-Vortrag



Saskia Constabel

Medizinische Informationen im Internet zu suchen, ist oft wie der Versuch, aus einem Feuerwehrschauch zu trinken: hinterher ist man zwar nass, aber immer noch durstig. Im Internet finden sich zwar sehr gute, laienverständliche und wissenschaftlich korrekte Gesundheitsinformationen, umgekehrt aber leider noch viel mehr schlechte Gesundheitsinformationen, die interessengeleitet, unverständlich oder falsch sind. Ziel des Webinars ist, Orientierung bei der Suche nach verlässlichen Gesundheitsinformationen zu bieten: an welchen Qualitätssiegeln erkenne ich fundierte Informationen und welche geeigneten Quellen für seriöse Gesundheitsinformationen gibt es?

Mittwoch, 19. April 2023, 18 bis 19 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

T 30083X

Haus und Reiseapotheke Online-Vortrag



Thi To Uyen Nguyen

Husten, Schnupfen, Heiserkeit und kleine Verletzungen kommen immer plötzlich und ungelegen. Nicht immer ist ein Arztbesuch notwendig, wenngleich im Zweifel aber ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. Eine richtig bestückte Hausapotheke kann dann sehr hilfreich sein. Und auch auf Reisen sind Durchfall oder Verstopfung oft lästige Begleiter, denen aus der Reiseapotheke heraus begegnet werden kann. Im Webinar wird die konkrete Ausstattung der Haus- und Reiseapotheke besprochen und werden Tipps zur Lagerung gegeben.

Mittwoch, 3. Mai 2023, 18 bis 19 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

T 30085

Wechseljahre - Hilfe, die Hormone spielen verrückt! Vortrag

Nicole Schäfer, Heilpraktikerin

Alles ist zuviel, das Herz klopft wie verrückt, ich schlafe nicht mehr richtig, habe Hitzewallungen, die Gelenke tun weh, ich habe plötzlich Angst und Panik oder bin depressiv verstimmt. Was geht im Körper vor, wenn er in die Wechseljahre kommt? Wo stehe ich? Und wie kann ich diese Zeit positiv begleiten?

Die Referentin zeigt an diesem Abend auf, warum es zu den vielfältigen Veränderungen kommt und gibt Hilfestellungen und Denkanstöße zum Umgang mit dieser neuen Lebensphase. Sie vermittelt, wie man es schafft, sich nicht einfach ausgeliefert zu fühlen, sondern möglichst sogar gestärkt aus dieser Umstellungsphase hervorzugehen.

Donnerstag, 4. Mai 2023, 18:30 bis 20 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 9,00

T 10530

Sprachentwicklung und sprachliche Auffälligkeiten im Kindesalter Vortrag

Ines Puskar, Marion Weber

Die Beratungsstelle für Frühförderung der Sprachheilschule Crailsheim informiert über die Sprachentwicklung im frühen Kindesalter (0-6) sowie über mögliche sprachliche Auffälligkeiten. Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder positiv in der Sprachentwicklung unterstützen können und welche Anlaufstellen zur Beratung, Diagnose und Förderung es bei Problemen in der Sprachentwicklung gibt.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte.

Mittwoch, 17. Mai 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Voranmeldung zur besseren Organisation erwünscht

T 30085WX

Was tun bei Tinnitus? Online-Infoabend

Dr. Jochen Ebenhoch

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“, informiert dieser Vortrag von Dr. Jochen Ebenhoch, der den Tinnitus persönlich gut kennt.



Der Dozent hat mehr als zwei Jahrzehnte als Führungskraft in der Industrie gearbeitet. Nun hat er sich - auch mit Hilfe des Tinnitus - als Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach selbstständig gemacht.

Der Kurs wird mit der Software Zoom durchgeführt. Sie können ganz entspannt von zu Hause teilnehmen. Bitte beachten: Es werden eine Kamera und ein Mikrofon benötigt, damit der Dozent die Teilnehmenden einbinden kann.

Zusammen mit der vhs Weingarten. Anmeldung direkt dort unter der Kursnummer W3041-001-Online.

Mittwoch, 26. Apr. 2023, 19 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 15,50

ENTSPANNUNG · PMR · AT · SHIATSU

T 301010

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

Regine Carl



„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht?! Ungünstige Arbeitsbedingungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck - der Alltag hinterlässt Spuren in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und erlernen Sie Entspannungselemente aus dem Bereich der Augengymnastik und des Hasya-Yogas (Lachyoga), die zu einer Entlastung der Kopf-Kiefer-Nacken-Region und des gesamten Körpers beitragen können.

Bitte warme Socken, Decke, Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen, mitbringen. Inkl. Skript mit Übungen!

montags, 19:45 bis 21 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 5-mal
vhs, Raum 31
EUR 37,50 inkl. Skript mit den Übungen

T 301015

Tagesseminar TRE®-Methode Natürliche Stressbewältigung und Stressprävention

Karin Huber

Die TRE®-Methode (Tension&Trauma Releasing Exercises) bedient sich des uns allen angebore-

nen Zitterreflexes, der uns dabei helfen kann, Stress und Anspannung auf ganz natürliche und leichte Weise zu lockern und zu lösen. In diesem Kurs erfahren Sie einige Basics zum Verständnis von TRE® und erlernen eine kleine Übungssequenz, die den Körper dabei unterstützt, ins Zittern zu kommen. Anschließend wird gemeinsam in der Gruppe ausprobiert und geübt, wobei ich Sie individuell begleite.

Karin Huber ist TRE®-Providerin sowie Stimm-, Sprech- und Rhetoriktrainerin.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Kleidung ohne engen Bund bzw. Gürtel, Stoppersocken sowie ein Getränk mit.

Samstag, 4. März 2023, 9 bis 15:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 56,00

T 301020

Autogenes Training Workshop

Klaus Hölzemann

Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst und bei der Bewältigung von Alltagsstress hilft. Einmal unter professioneller Anleitung erlernt, kann die Technik des Autogenen Trainings selbstständig angewandt werden. Autogenes Training verhilft zu einer ganzheitlichen Entspannung von Körper, Geist und Seele.

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

Samstag, 4. März 2023, 10 bis 17 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 36,00

T 301025

Shiatsu für Paare oder Freund*innen Ein entspannter Samstagnachmittag

Margarete Kaulbersch,
Physiotherapeutin, Dipl.-Shiatsu-Praktikerin (GSD)

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der traditionellen fernöstlichen Philosophie liegen. Wir wollen mit Shiatsu durch Massage mittels Hand- und Fingerdruck gemeinsam mit einem vertrauten Menschen neue Kräfte auftanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

Samstag, 11. März 2023, 14 bis 19 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 30,00

T 301030 / T 301032

Klangschalen-Meditation mit Yin Yoga „Die ganze Welt ist Klang“

Cinzia Faraci

Der Klang der Schalen regt die Selbstheilungskräfte unseres Körpers an und berührt im Herzen. Die sanften Schwingungen wirken auf unsere Zellen und Organe und laden uns dazu ein, mit unserem inneren Wesen in Einklang zu kommen. Dies ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Die Meditation wird mit Yin-Yoga-Übungen ergänzt und hilft, tiefe Entspannung zu erleben. Bitte mitbringen: eigene Matte, dicke Strümpfe, kleines Kissen und eine Decke, Wasser zum Trinken.

vhs, Konvent bzw. Raum 01
EUR 22,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 301030: Dienstag, 21. März 2023, 18:45 bis 21 Uhr
T 301032: Dienstag, 20. Juni 2023, 18:45 bis 21 Uhr

T 301040W / T 301042W / T 301044W

Entspannungszeit für mich Online-Kurs



Sabrina Hölzl

In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Die Öle sind in der Kursgebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt.

Falls die Teilnahme an einem Termin mal nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu.

Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet) benötigt.

donnerstags, 20 bis 21 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 48,00 pro Kurs inkl. Öle im Wert von
EUR 10,00 (inkl. Versand)

Drei Kurse:

T 301040W: Beginn: 9. März 2023, 4-mal
T 301042W: Beginn: 20. Apr. 2023, 4-mal
T 301044W: Beginn: 15. Juni 2023, 4-mal

Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor dem Termin.

T 301050 / T 301055

Entspannen und Loslassen

Brigitte Gaukler-Lang



Die Kursleiterin ist Entspannungstrainerin und stellt verschiedene Techniken vor. Es geht um progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan und Phantasiereisen mit Klangschalen, kombiniert mit Elementen aus Yoga, Qigong und Kinesiologie. Dabei zeigt sie einfache Übungen, die jede*r selbst zuhause ausüben kann.

In den praxisorientierten Kursstunden werden die Entspannungstechniken nicht nur erläutert, sondern ganz konkret geübt. So können die Teilnehmenden die Besonderheiten der verschiedenen Techniken direkt erleben. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken.

dienstags, 19 bis 20:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 31,00

Zwei Kurse:

T 3013050: Beginn: 28. März 2023, 4-mal
T 301055: Beginn: 9. Mai 2023, 4-mal

T 301070

Reflexzonenmassage an Händen und Füßen

Maria Horlacher-Henkel

Die Dozentin zeigt, wie die Gesundheit durch Hand- und Fußreflexzonenmassage gefördert werden kann. Im Kurs werden präzise Griff-techniken, Rhythmus, Schwung und Krafteinsatz vermittelt. Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend!

Bitte zwei Decken, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Kostenbeitrag für Aromamassageöl und Kopien: EUR 3,00. Eine spezielle Ölmischung kann über die Dozentin erworben werden.



Freitag, 31. März 2023, 18 bis 20 Uhr
Praxis für Naturheilkunde Maria Horlacher-Henkel, Am Schelmenwasen 10
EUR 14,50

T 301075

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in der Kleingruppe

Elke Hanselmann

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (auch bekannt als Progressive Mus-

kelrelaxation) handelt es sich um ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird. Die einzelnen Muskelpartien des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst.

Ziel der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannung der Muskeln und eine damit einhergehende Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens.

dienstags, 17 bis 17:45 Uhr
Beginn: 25. Apr. 2023, 4-mal
vhs, Raum 31
EUR 21,50

T 301080

Die innere Widerstandskraft stärken Resilienz-Workshop

Nadine Kremer



Wir werden lernen, wie die innere Widerstandsfähigkeit, Resilienz genannt, gezielt trainiert werden kann - und das in jedem Lebensalter.

Am Vormittag werden die theoretischen Hin-

tergründe und Grundlagen beleuchtet. Nach der Mittagspause geht es dann ganz praktisch weiter: Anhand Ihrer eigenen Herausforderung und zugeschnitten auf Ihre Persönlichkeit bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen werden, Ihre Ziele zukünftig entspannter zu erreichen und mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, gerne auch Buntstifte und einen Schreibblock.

Samstag, 29. Apr. 2023, 10 bis 16 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 36,00

T 301085

„Mit Pferden sein“ Entschleunigung und Entspannung mit Pferden genießen

Nicole Nutsch, Elke Fangrad

Bei einem Besuch in einer unserer großen Pferdeherden genießen wir das Ankommen im Hier und Jetzt, lernen uns und die Pferde kennen und stimmen uns im Kreis der Pferde auf einen entspannten Nachmittag ein.

Anschließend nehmen wir uns einige Pferde aus der Herde mit und genießen den direkten Kontakt mit den freundlichen Islandpferden bei deren ausgiebiger Fellpflege, bevor es den

Teilnehmenden auf Wunsch möglich ist, sich einige Runden - sicher von uns geführt - auf dem Pferderücken tragen zu lassen.

Durch das achtsame, entspannte - und in diesem Kurs keinesfalls leistungsorientierte - Sein mit den Pferden werden diese uns mit vielen erfüllenden und schönen Erfahrungen beschenken. Bitte mitbringen: lange Hosen, feste Schuhe und wetterfeste Jacke.

Samstag, 13. Mai 2023, 14 bis 17 Uhr
Islandpferdegestüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 56,00

T 301090

Deutschland geht
Waldbaden zur
Sommersonnenwende



öko-logisch!

Cinzia Faraci

Bioaktive Substanzen des Waldes erhöhen die Anzahl und Aktivität der Killerzellen und fördern damit körpereigene Abwehrmechanismen. Dafür sind keine körperlichen Anstrengungen oder sportliche Aktivitäten erforderlich. Schlendernd und achtsam nehmen wir in Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen die Atmosphäre des Waldes tief in uns auf. Wir stärken damit die eigene Gesundheit und bauen beruflichen Stress ab. Wir treffen uns am Streitwald und verbringen den Vormittag im Wald. Der Kurs findet außer bei Sturm oder Gewitter bei jedem Wetter statt. In diesem Fall wird ein Ersatztermin bekannt gegeben.

In Kooperation mit der vhs Kirchberg.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, Sitzkissen, warmes Getränk und Vesper.

Mittwoch, 21. Juni 2023, 18 bis 20 Uhr
Treffpunkt: Waldorfkindergarten Weckelweiler, Zum Streitwald 22, Kirchberg
Keine Gebühr, jedoch Spende von EUR 25,00 für die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald

FELDENKRAIS

T 301210

Feldenkrais-Methode

Silvia Ofori

Moshe Feldenkrais hat hunderte Bewegungsabläufe entwickelt, von denen Sie im Kurs einen Teil kennenlernen werden. Ziel ist die Verbesserung von Beweglichkeit und Leichtigkeit von Bewegung - von der jeweils individuellen Situation ausgehend. Weil die Methode im Hintergrund all unserer Aktivitäten wirkt, sind ihre Anwendungsmöglichkeiten praktisch unbegrenzt.

Bitte bereits in bequemer Kleidung zum Kurs kommen und eigene Sportmatte mitbringen.

montags, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 13. März 2023, 8-mal
vhs, Konvent
EUR 72,00

YOGA

HATHA-YOGA



T 301310

Hatha Yoga

Iris Haney, Yogalehrerin

donnerstags, 16 bis 17:15 Uhr
Beginn: 16. Feb. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 89,50

T 301320 / T 301322 / T 301324

Hatha Yoga

Daniel Laub, Yogalehrer BDY/EYU

vhs, Raum 31
EUR 94,00 pro Kurs

Drei Kurse:

T 301020
mittwochs, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 15. Feb. 2023, 14-mal

T 301022
mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 15. Feb. 2023, 14-mal

T 301024
freitags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 17. Feb. 2023, 14-mal

Das Symbol rechts bedeutet: Der Kurs wird hybrid angeboten, Sie können in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, in welcher Form Sie teilnehmen möchten. Bei Online-Teilnahme erhalten Sie den Link rechtzeitig vor Kursbeginn.



T 301335

Hatha Yoga

Heike Böttcher, Yogalehrerin (BYV), Ayurveda-Therapeutin (BYVG)

Bitte mitbringen: Yogamatte (wenn vorhanden), Decke, Getränk.

dienstags, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: 28. Feb. 2023, 11-mal
vhs, Raum 31
EUR 74,00

T 301340 / T 301045

Hatha Yoga

Jan-Eric Kaiser

EUR 80,50 pro Kurs (ZPP-zertifiziert)



Zwei Kurse:

T 301040
montags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 17. Apr. 2023, 12-mal
vhs, Raum 31

T 301045
mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 19. Apr. 2023, 12-mal
Konrad Biesalski Schule (Kreuzberg), Kurt Schumacher Str. 77, Bewegungsraum

T 301330

Hatha Yoga sanft

Heike Böttcher

In diesem Kurs lassen wir es sanft angehen. Körperübungen stärken die Muskulatur, richten die Wirbelsäule auf und lösen Verspannungen. Die integrierten Atemübungen wirken sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus, vertiefen den Atem und unterstützen damit den Stressabbau. Ziel des Kurses ist, Wohlbefinden und Gesundheit natürlich zu fördern und viel über sich selbst lernen.
Bitte mitbringen: Yogamatte (wenn vorhanden), Decke, Getränk.

montags, 9:45 bis 11:15 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 10-mal
Life and Art, Werner-von-Siemens-Str. 21
EUR 77,00

YOGA · SPEZIAL

T 301350

Kundalini Yoga

Tanja Ziegler

Kundalini Yoga ist eine Verbindung aus Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Die vermittelten dynamischen Übungen erhöhen die Sensibilität für den eigenen Körper,



fördern die Beweglichkeit und geben ein Gefühl neuer Lebendigkeit. Kundalini Yoga zeigt Wege zu mehr innerer Gelassenheit und fördert einen wachen, klaren Geist.

Bitte bereits umgekleidet kommen und eine eigene Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen; außerdem Woldecke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

donnerstags, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: 2. März 2023, 11-mal

vhs, Raum 31

EUR 74,00



T 301360 / T 301361 / T 301362

Yin Yoga für Frauen mit ätherischen Ölen

Cinzia Faraci

Mit Yin Yoga werden Körper und Psyche trainiert, im Hier und Jetzt anzukommen. Mit langsamen, passiven Dehnübungen werden wir lernen, unseren Körper wieder zu spüren und ihm Gehör zu schenken. Die regenerierende und Kraft spendende Wirkung des Yin Yoga wird durch den begleitenden Einsatz ätherischer Öle verstärkt, damit sich Gelassenheit und Ausgeglichenheit als Grundstimmung einstellen können.

Bitte bereits umgekleidet kommen und eine eigene Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen. Kosten für die ätherischen Öle in Höhe von ca. EUR 4,00 werden mit direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

mittwochs, 10:15 bis 11:15 Uhr

vhs, Raum 31

EUR 29,00 pro Kurs

Drei Kurse:

T 301360: Beginn: 15. März 2023, 4-mal

T 301361: Beginn: 19. Apr. 2023, 4-mal

T 301362: Beginn: 17. Mai 2023, 4-mal

T 301365W / T 301366W / T 301367W

Yin Yoga mit ätherischen Ölen Online-Kurs

Sabrina Hölzl

Im Yin Yoga werden die Asanas (Positionen) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Fasziengewebe gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung der Stunde wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich

gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle - wie auch Yoga - physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Die Öle sind im Preis enthalten und werden vor dem Kurs direkt per Post zugeschickt. Der Zoom-Link kommt ebenfalls vorab per Mail. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, kann eine Aufzeichnung verfolgt werden.

Für die Teilnahme ist ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet o.ä.), eine Matte und eine Decke und/oder Kissen erforderlich.

donnerstags, 18:15 bis 19:30 Uhr

Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)

EUR 48,00 pro Kurs inkl. Öle im Wert von

EUR 10,00 (inkl. Versand)

Drei Kurse:

T 301365: Beginn: 9. März 2023, 4-mal

T 301366: Beginn: 20. Apr. 2023, 4-mal

T 301367: Beginn: 15. Juni 2023, 4-mal

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor dem Termin

T 301375

Lu Jong und die fünf Elemente Wochenend-Workshop

Eva Kantenwein

Die Fünf-Elemente-Übungen sind die Basis der 23 Lu-Jong-Übungen nach Tulku Lobsang Rinpoche. Er hat diese Übungen aus den traditionellen, tausende Jahre alten Lu-Jong-Übungen modifiziert. Damit sind sie für uns Menschen im Westen auf der Grundlage der tibetischen Medizin sehr hilfreich.

Die vermittelten Übungen sind einfach durchzuführen und können auch in einer Pause am Arbeitsplatz oder im Home Office zur Entspannung durchgeführt werden. Alle Übungen werden im Rahmen des Workshops so eingeübt, dass Sie diese zukünftig selbstständig praktizieren können. Atemübungen, Massagetechniken, Entspannungsübungen und eine Meditation runden die Übungen ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, ein Meditations- oder Sitzkissen, Schreibutensilien, ein Getränk.

Samstag, 29. Apr. 2023, 14 bis 18 Uhr,

Sonntag, 30. Apr. 2023, 8:30 bis 12:30 Uhr

vhs, Raum 31

EUR 45,00

T 301380

Lach-Yoga Die sonnige Seite des Lebens

Regine Carl

Lach-Yoga oder auch Hasya Yoga ist ein sanftes Bewegungstraining aus Lach-, Klatsch- und pantomimischen Übungen kombiniert mit Atem-

und Spannungselementen. Erfahren Sie an diesem Vormittag Interessantes über das Lachen und Lach-Yoga, fühlen Sie sich wohl bei Atem- und Entspannungsübungen, entdecken Sie sich und Ihre „kindliche Verspieltheit“ und sagen Sie hinterher gut gelaunt: „Selten so gelacht und gut gefühlt!“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Montag, 8. Mai 2023, 19:30 bis 21 Uhr

vhs, Raum 31

EUR 11,00

YOGA FÜR KINDER

T 301390 / T 301391 / T 301392

Yoga für Kinder im Grundschulalter

Myriam Hohenstein

Yoga für Kinder basiert auf den gleichen Lehren wie das Yoga für Erwachsene. Das indische Hatha Yoga ist der kindlichen Wahrnehmung sehr nah: Es hat sich aus der Beobachtung der Natur, der Pflanzen und Tiere entwickelt. Deshalb haben viele Übungen fantasieanregende Namen wie Löwe, Berg, Krokodil und Schildkröte. Die Kinder werden spielerisch und kreativ an die Asanas herangeführt.



Beim Yoga für Kinder werden durch Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele die Körper- und Sinneswahrnehmungen verbessert. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, die Kinder werden kräftiger und flexibler. Yoga beruhigt bei Kindern die Atmung, baut Spannungen ab, verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentration.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Yoga- oder Sportmatte falls vorhanden.

dienstags, 17 bis 18 Uhr

Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum

EUR 24,00 pro Kurs

Drei Kurse:

T 301390: Beginn: 28. Feb. 2023, 4-mal

T 301391: Beginn: 28. März 2023, 4-mal

T 301392: Beginn: 2. Mai 2023, 4-mal

QIGONG

T 301410 / T 301415

**Qigong
für Anfänger*innen und
Fortgeschrittene**

Norbert Callies, Taiji- und Qigong-Lehrer

Qigong wird in China schon seit Jahrtausenden zur Aktivierung der Lebensenergie und somit zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstheilung eingesetzt und stellt eines der vier Teilgebiete der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar.

Unter anderem lernen wir das daoistische Qigong kennen, welches sehr tief mit der inneren Energie arbeitet. Der Kursleiter vermittelt die korrekte Ausführung der meditativen Bewegungs- und Atemübungen, so dass sich Atmung und nach innen gerichtete Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen vereinen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Getränk.

donnerstags, 18 bis 19 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 48,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 301410: Beginn: 16. Feb. 2023, 8-mal
T 301415: Beginn: 4. Mai 2023, 8-mal

T 301420

**Schnuppertag Qigong und
Qiwalking**

Esther Grund

Das Zusammenspiel von Atem - Bewegung - Meditation, innere Prozesse erspüren lernen, zusammenhängende gelenkschonende wie effiziente Bewegungsabläufe für sich erfahren, Ruhe und Gelassenheit, Heiterkeit und Leichtigkeit, die Pflege der inneren Organe. All das hilft, den Alltag ressourcenschonend zu bewältigen. Bei gutem Wetter ist ein Abstecher von ca. anderthalb Stunden an die frische Luft vorgesehen, um einen Einblick in Qiwalking zu erhalten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, dafür Offenheit und Neugierde, sich neu wahrzunehmen und zu entdecken!

Bitte geeignete Kleidung, dicke Socken, bequeme Schuhe, Getränk und Vesper mitbringen.

Samstag, 13. Mai 2023, 10 bis 14:45 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 27,00



TAI CHI

T 301450 / T 301451

**Tai Chi für Jedermann
Schritt für Schritt**

Norbert Callies

Der He-Stil des Tai Chi Chuan gehört in China zu den großen Tai Chi-Stilen, ist bei uns jedoch noch weitgehend unbekannt. Dieser Stil ist in seiner Ausführung unverfälscht und nicht durch Vereinfachungen an westliche Vorstellungen angepasst.

Wir werden in diesem Kurs die angenehmen, auf körperliche Bedürfnisse abgestimmten, kreisrunden Bewegungen kennenlernen, welche nach der Tai Chi-Theorie von Yin und Yang ausgerichtet sind.

Bitte bereits umgekleidet kommen, außerdem flache Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen und Getränk mitbringen.

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Kistenwiesenturnhalle
EUR 72,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 301450: Beginn: 15. Feb. 2023, 8-mal
T 301451: Beginn: 3. Mai 2023, 8-mal

MEDITATION

T 301510

**Meditation - Gedanken beruhigen,
zu sich selbst finden
Eine praktische Einführung
mit mehreren Methoden**

Martin Noll

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns, aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses „Bei-sich-selbst-Sein“ entlastet uns und fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. In diesem Seminar praktizieren wir verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden.

Bitte tragen Sie bequeme Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (gefaltet, zur Sitzerrhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit.

Samstag, 22. Apr. 2023, 14 bis 18 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 39,50

RÜCKENFIT ·
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

T 302010

**Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Christina Hirsch

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke. Bitte bereits in Sportkleidung zum Kurs kommen.

donnerstags, 18:15 bis 19:30 Uhr
Beginn: 9. Feb. 2023, 16-mal
Konrad Biesalski Schule (Kreuzberg), Kurt Schumacher Str. 77, Bewegungsraum
EUR 89,50

T 302030 / T 302040 / T 302060 ff.

Rückenfit

Jutta Neidlein-Strecker

EUR 89,50 pro Kurs

Vier Kurse:

T 302030 (Kooperation mit dem TSV Crailsheim)
dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 21. Feb. 2023, 20-mal
Jahnhalle

T 302040
mittwochs, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: 22. Feb. 2023, 20-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302060
donnerstags, 20 bis 21 Uhr
Beginn: 23. Feb. 2023, 20-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302070
freitags, 16:15 bis 17:15 Uhr
Beginn: 24. Feb. 2023, 20-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG

T 302015

**Gymnastik gegen
Rückenbeschwerden**

Susi Buckel

Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern, ist es wichtig, neben der klassischen Kräftigung auch die Mobilisation, Stabilisation und Dehnung einzubeziehen.

donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 16. Feb. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 71,50



T 302020 / T 302025

Gymnastik gegen Rückenbeschwerden

Diana Steiner

Beginn: 20. Feb. 2023, 16-mal
vhs, Raum 31
EUR 71,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 302020: montags, 17:10 bis 18:10 Uhr
T 302025: montags, 18:20 bis 19:20 Uhr

Bitte kommen Sie zu allen Kursen in diesem Bereich bereits umgekleidet und bringen Sie Ihre eigene Sportmatte mit.

PRÄVENTIONSGYMNASTIK

T 302120 / T 302121

Knieschule für Menschen mit Knieproblemen, Arthrose oder Kniegelenksprothese

Manuela Lungu

Dieser Kurs soll ein besseres Verständnis für das Knie vermitteln, die Muskulatur aufbauen und kräftigen, die Koordination schulen und schonend mobilisieren.
Achtung: Dieser Kurs eignet sich nicht für Personen mit Gehhilfen!
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung.

Beginn: 27. Feb. 2023, 12-mal
Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46, Bewegungsraum
EUR 54,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 302120: montags, 17:30 bis 18:15 Uhr
T 302121: montags, 18:30 bis 19:15 Uhr

T 302110

Gymnastik für Osteoporosegefährdete

Susi Buckel

Die Knochendichte verbessern und die Muskulatur stärken - durch gezieltes, regelmäßiges Training lassen sich diese Ziele erreichen. Nebenbei werden durch die aufeinander aufbauenden Übungssequenzen Standfestigkeit und Gleichgewicht trainiert - eine effektive Sturzprophylaxe!

mittwochs, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 15. Feb. 2023, 17-mal
vhs, Raum 31
EUR 76,00

PILATES

T 302310 / T 302314 / T 302316

Pilates

Sonja Kiefer

Drei Kurse:

T 302310
dienstags, 9:15 bis 10:15 Uhr
Beginn: 14. Feb. 2023, 17-mal
vhs, Raum 31
EUR 76,00

T 302314
mittwochs, 17:50 bis 18:50 Uhr
Beginn: 15. Feb. 2023, 16-mal
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32, Turnhalle
EUR 71,50

T 302316
donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr
Beginn: 16. Feb. 2023, 15-mal
Kistenwiesenturnhalle
EUR 67,00

T 302320 / T 302322 / T 302324 ff.

Pilates

Jutta Neidlein-Strecker

Vier Kurse:

T 302320
dienstags, 9:30 bis 10:30 Uhr
Beginn: 21. Feb. 2023, 20-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 89,50

T 302322
mittwochs, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 22. Feb. 2023, 20-mal
Jahnhalle
EUR 89,50

T 302324
donnerstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 23. Feb. 2023, 20-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 89,50

T 302326
montags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 18-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 80,50

FASZIENTRAINING

T 302350 / T 302355

Faszientraining & Blackroll

Jutta Neidlein-Strecker

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz, das weder Anfang noch Ende kennt. Durch Bewegungsmangel, Überlastung oder Stress kommt es zu Umbauprozessen im Bindegewebe. Die Faszien, die sonst geschmeidig übereinander gleiten, verfilzen, werden spröder und verletzungsanfälliger. Das Faszientraining erhöht die Belastbarkeit der Sehnen und Bänder und hält den Körper in Form.

EUR 89,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 302050
dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: 21. Feb. 2023, 20-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302055
freitags, 17:15 bis 18:15 Uhr
Beginn: 24. Feb. 2023, 20-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG

FITNESS ·
KONDITIONSGYMNASTIK

T 302405 / T 302410

**Bodytoning
Bauch-Beine-Po**

Christina Hirsch

Mit Bodytoning Bauch-Beine-Po formen und straffen wir die Figur mit einfachen und effizienten Übungen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Dabei wird die Tiefenmuskulatur des Rückens, des Bauchs und des Beckenbodens gekräftigt.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk.

Beginn: 8. Feb. 2023, 17-mal
Konrad Biesalski Schule (Kreuzberg), Kurt Schumacher Str. 77, Bewegungsraum
EUR 95,00

Zwei Kurse:

T 302405: mittwochs, 16:30 bis 17:45 Uhr
T 302410: mittwochs, 18 bis 19:15 Uhr

T 302420

**Gymnastik für Frauen
Beweglich sein und bleiben**

Regina Queissner

Bewegung tut in jeder Lebenslage gut, denn sie steigert die Lernfähigkeit und erhöht die geistige Flexibilität. Frauen ab 50 profitieren außerdem durch eine Linderung der typischen Symptome der Menopause. Wer Sport treibt, leidet weniger unter Hitzewallungen oder gefühlten Temperatursprüngen. Aber auch Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Problemen kann mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Kondition und Beweglichkeit begegnet werden.

dienstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 14. Feb. 2023, 16-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 71,50

T 302425

**Tabata-Workout
High Intensity Intervall Training**

Anastasia Urbach

Die Kursleiterin vermittelt mit Tabata ein hochintensives Intervalltraining (High Intensity Intervall Training). Diese Trainingsmethode eignet sich für alle, die Körperfett reduzieren und ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten. Über einen kurzen Zeitraum von vier Minuten, bestehend aus acht Intervallen, setzt ein Belastungszyklus an einer der großen Muskelgruppen (Beine, Brust, Rücken, Bauch) an. Das schnelle

FITNESSKURSE IN DEN
SOMMERFERIEN

Auch in diesem Jahr bietet Jutta Neidlein-Strecker wieder zahlreiche Gesundheitskurse in den Sommerferien an, teilweise in der Jahnhalle, teilweise in Jagstheim.

T 302030S / T 302040S ff.

Rückenfit in den Sommerferien

Vier Kurse: (EUR 31,50 pro Kurs)

T 302030S
dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 1. Aug. 2023, 7-mal
Jahnhalle
In Kooperation mit dem TSV Crailsheim

T 302040S
mittwochs, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: 2. Aug. 2023, 7-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302060S
donnerstags, 20 bis 21 Uhr
Beginn: 3. Aug. 2023, 7-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302070S
freitags, 16:15 bis 17:15 Uhr
Beginn: 4. Aug. 2023, 7-mal
Jahnhalle

T 302320S / T 302322S ff.

Pilates in den Sommerferien

Vier Kurse: (EUR 31,50 pro Kurs)

T 302320S
dienstags, 9:30 bis 10:30 Uhr
Beginn: 1. Aug. 2023, 7-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302322S
mittwochs, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 2. Aug. 2023, 7-mal
Jahnhalle

T 302324S
donnerstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 3. Aug. 2023, 7-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302326S
montags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 31. Juli 2023, 7-mal
Jahnhalle

T 302510S / T 302515S

Power-Mix in den Sommerferien

Jahnhalle
EUR 31,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 302510S
montags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 31. Juli 2023, 7-mal

T 302515S
freitags, 18:15 bis 19:15 Uhr
Beginn: 4. Aug. 2023, 7-mal



T 302525S

BBP in den Sommerferien

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 2. Aug. 2023, 7-mal
Jahnhalle
EUR 31,50

T 302530S / T 302535S

Fit Mix in den Sommerferien

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 31,50 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 302530S
mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr
Beginn: 2. Aug. 2023, 7-mal

T 302535S
donnerstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 3. Aug. 2023, 7-mal

T 302350S / T 302355S

Faszientraining & Blackroll in den Sommerferien

Zwei Kurse: (EUR 31,50 pro Kurs)

T 302350S
dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: 1. Aug. 2023, 7-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

T 302355S
freitags, 17:15 bis 18:15 Uhr
Beginn: 4. Aug. 2023, 7-mal
Jahnhalle

Wechselspiel von Belastung und Erholung beschleunigt die Verbrennung von Körperfett.

mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr
 Beginn: 15. Feb. 2023, 16-mal
 Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
 EUR 71,50

T 302430

Fitness-Cocktail

Sonja Kiefer



Jede Stunde gibt es neue Ideen, um rundum fit zu werden oder zu bleiben. Der ganze Körper wird trainiert, mit Fokus auf Rücken- und Rumpfmuskulatur. Zeit für Stretch und Relax lässt alle entspannt nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und evtl. warme Socken.

montags, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 27. Feb. 2023, 14-mal
 Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32, Turnhalle
 EUR 63,00

T 302440

Callanetics

Roswitha Fetzner

Callanetics wurde gegen orthopädische Beschwerden entwickelt und dient insbesondere der Stärkung der Tiefenmuskulatur. Sanfte, sich häufig wiederholende Übungen stärken die Muskulatur und straffen den Körper.

montags, 9:30 bis 11 Uhr
 Beginn: 20. März 2023, 10-mal
 Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
 EUR 67,00



T 302510 / T 302515

Power-Mix

Jutta Neidlein-Strecker

Zwei Kurse:

T 302510
 montags, 19 bis 20 Uhr
 Beginn: 27. Feb. 2023, 18-mal
 Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
 EUR 80,50

T 302515
 freitags, 18:15 bis 19:15 Uhr
 Beginn: 24. Feb. 2023, 20-mal
 Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
 EUR 89,50

T 302520

BBP+

Problemzonen-Workout für Figur und Körpergefühl

Anastasia Urbach

Die Kursleiterin vermittelt ein funktionelles, motivierendes und intensives Problemzonen-training mit Hilfsgeräten wie Kleinhanteln und Gummiband. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, denen es um Straffung, Formung und Definition des Gewebes geht, sowie für diejenigen, für die der Fettabbau im Vordergrund steht.

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 15. Feb. 2023, 16-mal
 Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
 EUR 71,50

T 302525

BBP

Jutta Neidlein-Strecker

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 22. Feb. 2023, 20-mal
 Jahnhalle
 EUR 89,50



T 302530 / T 302535

Fit Mix

Jutta Neidlein-Strecker

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
 EUR 89,50

Zwei Kurse:

T 302530
 mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr
 Beginn: 22. Feb. 2023, 20-mal

T 302535
 donnerstags, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 23. Feb. 2023, 20-mal

Bitte kommen Sie zu allen Kursen bereits umgekleidet und bringen Sie Ihre eigene Sportmatte mit.

AEROBIC · STEP AEROBIC

T 302550

Aerobic

Franziska Groninger, Sport- und
 Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin



Du stehst auf Gute-Laune-Musik beim Training? Mit Aerobic kommst du in Bewegung, verbesserst deine Kondition, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und nebenbei auch noch dein Rhythmus-Gefühl.

Party-Feeling inklusive! Die Kursleiterin führt im Kurs gymnastische Übungen und Tanzelemente in harmonischen Verbindungen zusammen, und das unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Gesichtspunkte wie der gelenkschonenden Ausführung der Übungen.

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 1. März 2023, 11-mal
 Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum
 EUR 49,50

T 302555

Step-Aerobic

Myriam Hohenstein

Mit Step-Aerobic vermittelt die Kursleiterin ein gelenkschonendes, die Koordination förderndes Ausdauertraining, verschiedene Muskeln werden aktiv beansprucht und aufgebaut. Neben Gesäß- und Beinmuskeln werden die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Step Aerobic eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene und ist das perfekte Bodyshaping, denn es macht Spaß, bei heißen Beats zu trainieren und zugleich Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Bitte bereits in Sportkleidung zum Kurs kommen.

dienstags, 18:15 bis 19:15 Uhr
Beginn: 28. Feb. 2023, 15-mal
Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum
EUR 67,00

TANZ · TÄNZERISCHE GYMNASTIK

T 302630

Tanzen hält jung! Balsam für Körper, Geist und Seele

Susi Buckel

Schalten Sie schöne Musik ein: Wie wirkt das auf Ihren Körper? Spannend! Man hat das Gefühl, die Musik in Bewegung umzusetzen. Außerdem ist Tanzen ein hervorragendes Gedächtnis- und Koordinationstraining. Wir tanzen in der Gruppe nach Musik aus Folklore und Gesellschaftstanz. Alle Tanzformen sind leicht erlernbar. Die Fröhlichkeit des Tanzes gibt Energie für die ganze Woche. Man braucht für diese Tanzformen keinen festen Partner. Auch Alleinstehende können mitmachen.

In Kooperation mit der Evang. Familienbildungsstätte.

dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr
Beginn: 7. Feb. 2023, 19-mal
vhs, Raum 31
EUR 85,00

T 21450

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und Frauen mit Grundkenntnissen

Manuela Lungu

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

montags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 12-mal
Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum
EUR 72,00



T 21455

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Kenntnissen

Manuela Lungu

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

montags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 12-mal
Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46,
Bewegungsraum
EUR 72,00

T 21425

Tango Argentino Einführungskurs

Willi Bartelmess

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de

mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 8. März 2023, 6-mal
Gladiator Kolosseum, Alter Postweg 23
EUR 54,00

SELBSTVERTEIDIGUNG

T 302720

Infoabend zu den Selbstverteidigungs- kursen

Leo Schwaderer

Leo Schwaderer wird im Rahmen dieser kostenlosen Infostunde die Konzepte seiner Selbstverteidigungskurse für Kinder, Jugendliche und Senior*innen kurz vorstellen und steht für Fragen zur Verfügung.

Freitag, 24. Feb. 2023, 18 bis 19 Uhr
vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich



T 302722

Senioren wehren sich gegen Gewalt Einsteigerkurs

Leo Schwaderer

Personen im fortgeschrittenen Erwachsenenalter werden oft Ziel von tätlichen oder verbalen Übergriffen. Die Teilnehmenden lernen, schwierige Situationen selbstbewusst zu meistern und sich mit einfachen Selbstverteidigungstechniken zu wehren, die altersgemäß angepasst sind und im Ernstfall viel bewirken. Für die Teilnahme gibt es keinerlei Voraussetzungen hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Empfohlen wird, vor dem ersten Training an der kostenlosen Infostunde (T 302720) am Freitag, den 24. Februar um 18 Uhr an der vhs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung, Getränk, wenn vorhanden Tiefschutz.

samstags, 10 bis 13 Uhr
Beginn: 4. März 2023, 3-mal
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle
EUR 54,00

T 302724

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Leo Schwaderer

In diesem Kurs lernen die Kinder wirksame, aber keine aggressiven Techniken, die es auch vermeintlich „Schwächeren“ erlauben, sich gegen „Stärkere“ durchzusetzen und zu wehren. Um den Spaß am Training zu erhalten, werden auch Spiele integriert. Empfohlen wird, dass ein Erziehungsberechtigter vor dem ersten Training an der kostenlosen Infostunde (T 302720) am Freitag, den 24. Februar um 18 Uhr an der vhs teilnimmt.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung, Getränk.



samstags, 10 bis 11 Uhr
Beginn: 25. März 2023, 7-mal
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32,
Turnhalle
EUR 42,00

T 302726

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren

Leo Schwaderer

Der Kurs beinhaltet hauptsächlich Erwachsenentechniken, geht aber auch auf die besondere



Situation der Heranwachsenden ein. Empfohlen wird, dass die Jugendlichen in Begleitung eines Erziehungsberechtigten vor dem ersten Training an der kostenlosen Infostunde (T 302720) am Freitag, den 24. Februar um 18 Uhr an der vhs teilnehmen.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung, Getränk, wenn vorhanden Tiefschutz.

samstags, 11:30 bis 13 Uhr
Beginn: 25. März 2023, 7-mal
Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32, Turnhalle
EUR 63,00

T 302730

Selbstbehauptungskurs für Frauen und Mädchen

Monika Hotel-Kosmalla

Viele Frauen kennen unerwünschte Annäherung, angstbesetzte Situationen oder körperliche Angriffe bzw. die Angst davor; oder sind sprachlos bei übergriffigem Verhalten. In diesem Selbstbehauptungskurs erlernen und erarbeiten wir gemeinsam Strategien im Umgang mit diesen Situationen. Wir setzen uns mit Möglichkeiten auseinander, sich verbal, taktisch und körperlich zur Wehr zu setzen. Wir üben selbstbewusstes Auftreten, Grenzen setzen, Zivilcourage zeigen und das Organisieren von Unterstützung. Ebenso sind Abwehr-, Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken Teil des Kurses. Körperliche Fitness ist keine Bedingung, jede Frau ist mit ihren individuellen Voraussetzungen willkommen.

Die Kursleiterin ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und durch den Verein „Toleranz durch Bildung e.V.“ lizenzierte Gewaltschutztrainerin für Frauen und Mädchen.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung.

Samstag, 11. März 2023, 10 bis 13 Uhr
Samstag, 18. März 2023, 10 bis 13 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 36,00

T 302740

Krav Maga Defcon®

Sascha Rosenbaum

Krav Maga Defcon® wurde in Israel entwickelt, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen. Deshalb haben körperlich schwächere Frauen

und Männer mit diesem System realistische Chancen, eine Bedrohung unbeschadet zu überstehen. Die Basis des Systems bilden natürliche, bei jedem bereits vorhandene Reflexe, die auch unter extremem psychischem Druck schnell abrufbar sind.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung.

Samstag, 6. Mai 2023, 14 bis 17 Uhr
Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 13 Uhr
Sportschule Defcon Crailsheim, Rotebachring 43
EUR 36,00



OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

T 302810

Nordic Walking

Brigitte Gaukler-Lang

Durch den Einsatz von speziellen Stöcken werden bei diesem für jeden erlernbaren Ausdauertraining die Gelenke geschont und das Herz-Kreislauf-System optimal trainiert. Unter fachlicher Leitung werden Sie in die Technik eingeführt. Bei regelmäßigem Training purzeln überflüssige Pfunde. Nordic-Walking-Stöcke können kostenlos bei der Kursleiterin ausgeliehen werden. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

donnerstags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 20. Apr. 2023, 4-mal
Treffpunkt ist der Eingangsbereich der vhs
EUR 36,00

T 302820

Golf spielen lernen DGV-Platzreife kompakt am Wochenende

Gordon Johnston

In zwölf Stunden zur DGV-Platzerlaubnis - das bietet dieser Kompaktkurs. Vorkenntnisse, spezielle Bekleidung und Golfausrüstung sind nicht erforderlich, alles Notwendige wird gestellt. Im Preis enthalten sind Lernmaterial, Theorie- und Praxisprüfung auf dem 18-Loch-Champions-Golf-Course sowie bei Bestehen ein gültiges

DGV-Platzreife-Zertifikat mit offizieller Spielberechtigung.

Freitag, 2. Juni 2023, 16:30 bis 19 Uhr,
Samstag, 3. Juni 2023, 10 bis 14 Uhr,
Sonntag, 4. Juni 2023, 10 bis 16 Uhr
Golfpark Rothenburg-Schönbronn, Hofgut Schönbronn 1, 91592 Buch am Wald
EUR 179,00 inkl. freies Training am Samstag-nachmittag nach dem Kurs



T 302821

Golf spielen lernen DGV-Platzreife in den Sommerferien

Gordon Johnston

In zwölf Stunden zur DGV-Platzerlaubnis - das bietet dieser Kompaktkurs. Vorkenntnisse, spezielle Bekleidung und Golfausrüstung sind nicht erforderlich, alles Notwendige wird gestellt. Im Preis enthalten sind Lernmaterial, Theorie- und Praxisprüfung auf dem 18-Loch-Champions-Golf-Course sowie bei Bestehen ein gültiges DGV-Platzreife-Zertifikat mit offizieller Spielberechtigung.

Dienstag, 1. Aug. bis Samstag, 5. Aug. 2023, jeweils 10 bis 12 Uhr, am Samstag eine Stunde länger
Golfpark Rothenburg-Schönbronn, Hofgut Schönbronn 1, 91592 Buch am Wald
EUR 179,00

T 302830

Inline-Skating für erwachsene Anfänger*innen - Familienkurs

Andreas Bauer, Jennifer Reu

Um mit Inlineskates viel Freude zu haben, ist der sichere Umgang mit ihnen entscheidend. In diesem Kurs lernen Sie, wie man richtig und vor allem sicher bremst, fährt, ausweicht und wie die Schutzausrüstung richtig eingesetzt wird. Bitte unbedingt mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützer), Turnschuhe.

Freitag, 5. Mai 2023, 17 bis 19 Uhr, Freitag, 12. Mai 2023, 17 bis 19 Uhr
Treffpunkt: Schulhof der Gewerblichen Schule Crailsheim
EUR 18,00

T 302835

**Inline-Skating
für Kinder ab 7 Jahren - Familienkurs**

Jennifer Reu, Andreas Bauer

Beschreibung siehe bei Kurs T 302830.

Bitte unbedingt mitbringen: komplette Schutz-
ausrüstung (Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und
Knieschützer), Turnschuhe.

Freitag, 5. Mai 2023, 17 bis 19 Uhr, Freitag, 12.
Mai 2023, 17 bis 19 Uhr
Treffpunkt: Schulhof der Gewerblichen
Schule Crailsheim
EUR 18,00

Die beiden Inline-Kurse sind als Familienkurs
konzipiert, d.h. die Kurse laufen parallel. Bei
Regen finden die Kurse an einem anderen Ort
statt, Treffpunkt bleibt aber die Gewerbliche
Schule Crailsheim. Wenden Sie sich bitte im
Zweifelsfall an Andy Bauer, Tel.: 0176 96219189.

T 302870

**Reiten für Erwachsene
für Anfänger*innen**

Nicole Nutsch

In diesem Schnupperkurs werden Grundwissen
in Umgang, Haltung, Fütterung und Pflege der
Pferde sowie Grundkenntnisse im Reiten ver-
mittelt. Unser Ziel ist ein Geländeritt.
Dieser Schnupperkurs wendet sich an Menschen
mit wenig oder keiner Reiterfahrung, auch ängst-
liche Reiter*innen sind willkommen. Geübt wird
auf unkomplizierten und freundlichen Island-
pferden.

Bitte mitbringen: lange Hosen, feste Schuhe,
wetterfeste Jacke, Reithelm oder Fahrradhelm.
Bei Bedarf kann ein Helm auch kostenlos aus-
geliehen werden.

dienstags, 18 bis 20 Uhr
Beginn: 18. Apr. 2023, 5-mal
Islandpferdegestüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 99,00

T 302875

**Reiten für Erwachsene
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Nicole Nutsch

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit we-
nig oder lange zurückliegender Reiterfahrung. Er
eignet sich außerdem als Fortsetzung des Anfän-
gerkurses. Geübt wird auf unkomplizierten und
freundlichen Islandpferden.

Bitte mitbringen: lange Hosen, feste Schuhe,
wetterfeste Jacke, Reithelm oder Fahrradhelm.
Bei Bedarf kann ein Helm auch kostenlos aus-
geliehen werden.

dienstags, 18 bis 20 Uhr
Beginn: 13. Juni 2023, 5-mal
Islandpferdegestüt Reußenberg, Hagenhof 42
EUR 99,00

**AQUA-GYMNASTIK ·
AQUAFITNESS**

T 302920 / T 302945

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Susi Buckel, Doris König

Zwei Kurse (im Hallenbad):

T302920
dienstags, 13 bis 13:45 Uhr
Beginn: 14. Feb. 2023, 13-mal
EUR 50,00 zzgl. Hallenbadgebühr

T302945
freitags, 20:45 bis 21:30 Uhr
Beginn: 17. Feb. 2023, 11-mal
EUR 42,50 zzgl. Hallenbadgebühr

T 302935

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Antje Weiß

dienstags, 20:45 bis 21:30 Uhr
Beginn: 14. Feb. 2023, 14-mal
Hallenbad
EUR 54,00 zzgl. Hallenbadgebühr

T 302925 / T 302930 / T 302940

**Aqua-Gymnastik
für Frauen und Männer**

Antje Weiß

Hallenbad
EUR 54,00 pro Kurs zzgl. Hallenbadgebühr

Drei Kurse:

T 302925
dienstags, 19:05 bis 19:50 Uhr
Beginn: 14. Feb. 2023, 14-mal

T 302930
dienstags, 19:50 bis 20:30 Uhr
Beginn: 14. Feb. 2023, 14-mal

T 302940
mittwochs, 19:50 bis 20:30 Uhr
Beginn: 15. Feb. 2023, 14-mal

T 302950 / T 302955 / T 302965 ff.

**Aquafitness im Sommer
für Frauen und Männer**

Susi Buckel

Vier Kurse:

T 302950
dienstags, 12:30 bis 13 Uhr
Beginn: 13. Juni 2023, 7-mal
Freibad Crailsheim
EUR 21,00 zzgl. Freibadgebühr

T 302955
mittwochs, 19 bis 19:45 Uhr
Beginn: 14. Juni 2023, 7-mal
Freibad Goldbach
EUR 31,50 zzgl. Freibadgebühr

T 302965
dienstags, 12:30 bis 13 Uhr
Beginn: 1. Aug. 2023, 6-mal
Freibad Crailsheim
EUR 18,00 zzgl. Freibadgebühr

T 302970
mittwochs, 19 bis 19:45 Uhr
Beginn: 2. Aug. 2023, 6-mal
Freibad Goldbach
EUR 27,00 zzgl. Freibadgebühr

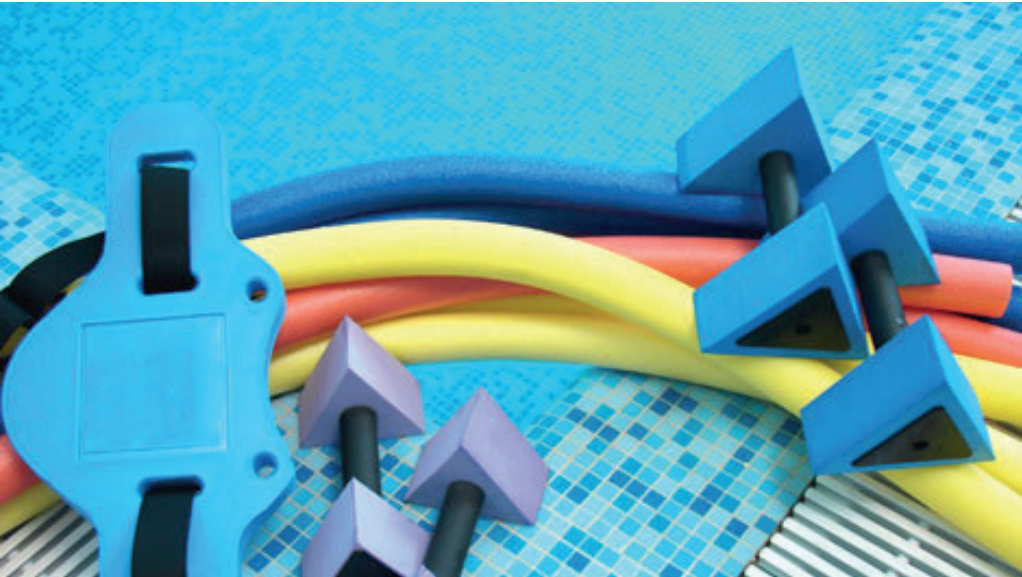
Bitte beachten: Die Eintrittsgebühren für das
Freibad in Goldbach werden von der Kursleitung
jeweils am Kurstag eingesammelt.

T 302960

Aquafitness im Sommer

Kristina Groß, Aquafitness-Trainerin

donnerstags, 19 bis 19:45 Uhr
Beginn: 15. Juni 2023, 7-mal
Freibad Goldbach
EUR 31,50 zzgl. Freibadgebühr





KOMPLEMENTÄRE · ALTERNATIVE METHODEN

T 30305

Aromaöle in der Hausapotheke Praktische Tipps „vom Mückenstich bis zur Erkältungs-Vorbeugung...“

Hedwig Vordermayer, Lehrerin für Pflegeberufe

Die Referentin stellt an diesem Abend eine Auswahl an ätherischen Ölen vor, die als „Helfer“ in der Hausapotheke nicht fehlen sollten. Sie wird die Wirkung einzelner Aromaöle und praktische Anwendungsmöglichkeiten z.B. bei Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Mückenstichen, Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems aufzeigen und erläutern, was bei der Anwendung zu beachten ist.

Die Referentin ist geprüfte Aromaexpertin.

Mittwoch, 1. März 2023, 19 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 9,00

T 30307

„Physioenergetix“-Workshop

Andy Schaaf



„Physioenergetix“ ist eine Kombination von Physio, Energetisch und Matrix. Andy Schaaf, Physiotherapeut und Pferdeosteopath mit Praxis in Empingen, zeigt an kleinen Beispielen, wie z.B. Hypnose und kleine Tricks Unterricht und Ausbildung aufpeppen können.

Zusammen mit dem Netzwerk für berufliche Fortbildung Schwäbisch Hall.

Montag, 13. März 2023, 16 bis 17 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

T 30310

Bewegung, Entspannung und Schüßler-Salze Im Gleichgewicht in stressigen Zeiten

Anne Zanzinger

Aus meiner Praxiserfahrung weiß ich, dass Bewegung, Entspannung und Schüßler-Salze auf natürliche Art unterstützen können, um wieder mehr Energie, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, das Immunsystem zu stärken und den täglichen Anforderungen besser gerecht zu werden, und das in jedem Lebensal-

ter. Die Referentin vermittelt an diesem Abend Wissenswertes zur Auswahl und Anwendung der Schüßler-Salze. Praktische, alltagstaugliche Tipps helfen, um im Alltag im Gleichgewicht zu bleiben.

Die Referentin ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Buchautorin mit eigener Praxis für klassische Homöopathie, Sporttherapie und Ohr-Akupunktur.

Donnerstag, 30. März 2023, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Konvent
EUR 9,00

T 30315

Kräuter- Wanderung

Birgit Gölder, Kräuterpädagogin

Die Natur um uns herum hat eine immense Vielfalt an wertvollen, wilden Pflanzen zu bieten. Bedingt durch ihre Inhaltsstoffe können sie Wohlbefinden und Gesundheit fördern. Immer schon nutzten die Menschen das ver-

fügbare Grün als Speisekammer und Apotheke. Neuerdings erlebt die Nutzung von essbaren Wildpflanzen in der Küche eine Renaissance, denn die wilden Grünen sind nicht nur gesund, sondern schmecken auch noch lecker. Bei dieser Kräuterwanderung werden verschiedene essbare Pflanzen bestimmt, die Referentin wird erklären, wie man diese richtig erntet, verarbeitet und einsetzt. Nur wer die Wildpflanzen richtig bestimmen kann, kann das wertvolle Grün auch nutzen. Bitte beachten: Bei dieser Kräuterwanderung werden keine Kräuter gesammelt, sondern nur bestimmt.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe.

Samstag, 1. Apr. 2023, 13:30 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt: Villa beim Vogelpark
EUR 12,50

T 30320

Die Wechseljahre der Frau Hilfen aus der klassischen Homöopathie

Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Während der Wechseljahre treten bei vielen Frauen eine Reihe von Beschwerden auf, die von Hitzewallungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Erschöpfungszuständen bis hin zu Depressionen reichen. Viele fürchten sich vor dünner werdenden Haaren, trockener Haut und brüchigen Fingernägeln. Als Alternative zu Hormonbehandlungen bietet die klassische Homöopathie

wirksame Möglichkeiten, gegen all diese Beschwerden anzugehen.

Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die klassische Homöopathie mit den wichtigsten Mitteln bei Wechseljahrsbeschwerden. Dieser Kurs dient nicht dazu, dass Sie sich selbst behandeln können.

Mittwoch, 26. Apr. 2023, 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 15,50

T 30325

Kräuter und Beeren aus dem Garten Was mache ich damit?

Maria Horlacher-Henkel

Was Oma noch wusste, darf nicht in Vergessenheit geraten: Wie wird aus Holunder Holundersaft? Aus Lavendel Lavendelöl? Aus Beinwell Beinwellsalbe? Aus Spitzwegerich eine Heiltinktur?

Salbei eignet sich nicht nur zum Gurgeln. Wärmernde Kräuterwickel und Umschläge lindern verschiedene Beschwerden. Kräuter und Beeren aus dem Garten können eine heilsame Wirkung auf unseren Körper haben.

An diesem Abend erfahren Sie Grundlagen über die Wirkung von Kräutern und Beeren auf die Gesundheit und lernen, wie diese haltbar gemacht werden können.

Freitag, 28. Apr. 2023, 18 bis 20 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 14,50

GESUNDHEITSPFLEGE

T 30405

Duschpeeling und Badesalz Kräuter-Workshop

Tanja Kaufmann

Unter Anleitung der Heilkräuterpädagogin Tanja Kaufmann mischen wir Duschpeelings und Badesalze und beduften sie mit naturreinen ätherischen Ölen. Ob beruhigendes Badesalz oder anregendes Duschpeeling, es wird individuell angemischt und alle Teilnehmer*innen werden ihr eigenes Dufterlebnis haben.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidbrett, Mörser (falls vorhanden), Schraubgläser. Materialkosten in Höhe von ca. EUR 12,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Donnerstag, 23. Feb. 2023, 19 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 12,50

T 30410

Cremes und Tinkturen für die Schönheit Kräuter-Workshop

Alexandra Abredat



Die Verwendung von Kräutern in Cremes und Tinkturen ist seit langem bekannt. Selberrnachen ist mit einer guten Anleitung nicht schwer. Wir erhalten umweltschonende Kosmetik aus der Natur, ohne Chemie, ohne haut- und umweltschädliche Stoffe - dafür mit der Kraft der Pflanzen. Heilkräuter und -pflanzen schenken uns die besten Inhaltsstoffe zur Pflege und Reinigung. Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kursleiterin Wissenswertes über die Merkmale, Unterschiede und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes.

Zunächst gibt eine kurze theoretische Einführung in verschiedene Kräuter und Produkte. Anschließend werden eine Creme, ein Shampoo und eine Lotion selbst hergestellt. Bitte mitbringen: drei kleine Schraubgläser. Material- und Kopierkosten für Rezeptheft in Höhe von ca. EUR 8,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 4. März 2023, 14:30 bis 17 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 16,50

T 30415

Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger*innen

Inès Hermann



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

dividuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten.

Bitte Schreibzeug, Haushaltshandschuhe, Schürze und Chips-Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen. Materialkosten von ca. EUR 5,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 1. Apr. 2023, 10:30 bis 15:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 28,50

T 30420

Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene

Inès Hermann



In diesem Kurs sieden wir besonders milde Milchseifen, die sowohl zur Haarpflege als auch als Rasierseifen verwendet werden können. Handgesiedete Naturseife ist nicht nur eine Wohltat für die Haut, sondern eignet sich auch hervorragend zur ökologischen Haushaltsreinigung.

Wir fertigen Schmierseifen aus pflanzlichen Ölen, Kalilauge und natürlichen, mechanischen Hilfsstoffen. Diese sind, wie die Seife selbst, gut biologisch abbaubar und somit sehr umweltfreundlich. Der Einsatz ätherischer Öle in den Putzseifen lässt diese nicht nur gut duften; die Öle unterstützen auch die Reinigungswirkung und senken die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar. Putzen mit Naturseife schafft gesunde Sauberkeit!

Bitte Schreibzeug, Haushaltshandschuhe, Schürze, Schraubgläser und Chips-Dosen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen. Materialkosten von ca. EUR 5,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Donnerstag, 20. Apr. 2023, 18 bis 21:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 28,50

T 30425

Wald- und Wiesensalbe Kräuter-Workshop

Tanja Kaufmann



Unter Anleitung der Heilkräuterpädagogin Tanja Kaufmann stellen wir eine pflegende Wald- und Wiesensalbe her.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidbrett, Schraubgläser. Materialkosten in Höhe von ca. EUR 12,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Montag, 8. Mai 2023, 19 bis 20:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 7,50

T 30430

Erste Hilfe bei Insektenstichen und Sonnenbrand Kräuter-Workshop

Tanja Kaufmann



Unter Anleitung der Heilkräuterpädagogin Tanja Kaufmann stellen wir einen einfachen Roll-On her, der bei Insektenstichen eine wohltuende Wirkung hat, und setzen ein Öl an, das bei Sonnenbrand lindernd sein kann.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidbrett, Schraubgläser. Materialkosten in Höhe von ca. EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Donnerstag, 13. Juli 2023, 19 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 10,50

KÖSTLICHES · GESUNDES AUS ALLER WELT

Auch in diesem Semester bietet die vhs Crailsheim wieder eine große Bandbreite an Kochkursen an. Diese finden bereits seit mehreren Jahren in der freundlichen Atmosphäre der Schulküche an der Geschwister-Scholl-Schule in Ingersheim, Ingersheimer Hauptstraße 50, statt (Ausnahmen sind gekennzeichnet). Die Küche ist mit mehreren Kochnischen ausgestattet, so dass alle Teilnehmer*innen gleichzeitig kochen können. Vergessen Sie nicht, zu den Kochabenden eine Schürze, ein Geschirrtuch und kleine Behälter





Telefon 07951/5123 - Karlstraße 20-22 - 74564 Crailsheim

6. CRAILSHEIMER KUNDENSPIEGEL

Platz 1

BRANCHENSIEGER

Untersucht: 6 AUGENOPTIKER
91,1% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 95,8% (Platz 1)
Beratungsqualität: 95,0% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 82,4% (Platz 2)
Kundenbefragung: 08/2022
Befragte (Optiker) = 723 von N (Gesamt) = 911

www.kundenspiegel.de
MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett

besser hören und sehen

für Kostproben mitzubringen. Lebensmittelkosten werden vor Ort mit den Kursleiter*innen abgerechnet.
Bitte beachten: Bei Abmeldungen am Kurstag müssen neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten gezahlt werden.

S 30590

Gewürze fürs Gehirn

Margarete Sprenger, ärztlich geprüfte
Naturheilkunde-Beraterin DNB

Wer schon mal bei akuten Zahnschmerzen auf eine Gewürznelke gebissen hat oder bei Muskelschmerzen eine Salbe mit Chili einmassiert hat, weiß bereits, welches Potenzial Gewürzen innewohnt. Als tägliche Begleiter in der Ernährung können die „bioaktiven Pflanzenstoffe“ auch eine Rolle für unser Gehirn spielen. So gibt es zum Beispiel Gewürze, die Konzentration und Gedächtnis fördern, andere können die Stimmung heben, wieder andere vermögen, Stressfolgen zu dämpfen. Mit allen Sinnen erforschen Sie die Geheimnisse von ausgewählten Gewürzen und bereiten ein Knuspergewürz, eine Suppe, ein Hauptgericht und eine Nascherei zu.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Einmalhandschuhe, zwei kleine Vorratsgefäße. Lebensmittelkosten von ca. EUR 11,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 4. Feb. 2023, 14:30 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,00

T 30535

Thailändische Küche mit Frühlingsrolle, Suppe, Curry ...

Pakwipa Strahl

Die enorme Vielseitigkeit der thailändischen Küche macht eine Reistafel zu einem bunten, gaumenkitzelnden und gesunden Vergnügen. Ob exotische Gewürze und frische Kräuter, Gemüse, Kokosmilch, Chili - den Möglichkeiten an Zutaten sind keine Grenzen gesetzt. Neben der Heranführung an die thailändische Küche vermittelt die Kursleiterin Einblicke in Esskultur und Lebensgewohnheiten in Thailand. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 13,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte Tupperdose, Geschirrtuch, Schürze, Getränk und, falls vorhanden, Wok mitbringen.

Freitag, 24. Feb. 2023, 18 bis 22 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50

T 30540

Schnelle After-Work-Küche Kräuter-Workshop

Alexandra Abredat

Am liebsten halten wir uns in der Küche auf! Nach einem nichtalkoholischen Begrüßungscocktail liegt unser Fokus auf frischen Zutaten aus Garten und Natur. Daraus wollen wir gesunde Leckereien zaubern, die sich ohne großen Aufwand auch in einen vollgepackten Arbeitstag integrieren lassen. Nach einer Einführung in die Welt der Wild- und Gartenkräuter mit ihren gesundheitsfördernden Wirkungen werden wir schnelle vegetarische Gerichte zaubern, die den Alltag vergessen lassen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Aufbewahrungsgefäße. Lebensmittel- und Kopierkosten für Rezeptheft in Höhe von ca. EUR 8,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 11. März 2023, 14:30 bis 17 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 14,50

T 30543WX

Sinnvoll abnehmen: Frühjahrskur - leichter und fitter in den Frühling Online-Kurs

Stephanie Lehmann, Ernährungsberaterin

Jetzt den Startschuss setzen für eine langfristige Ernährungsumstellung und dadurch leichter und fitter werden?

Am ersten Kursabend erhalten Sie einen Vorschlag für eine zweiwöchige Frühjahrskur: Detox, Gewichtsverlust, Geschmacksknospen neu einstellen und den Stoffwechsel in Fahrt bringen. Im Theorie teil erfahren Sie Wissenswertes und Praktisches zum Thema „sinnvoll Abnehmen“. Im praktischen Teil bereiten wir live gemeinsam eine exemplarische leichte Mahlzeit zu. Sie erhalten einen Diätplan, konkrete Ernährungstipps, Infos und Links sowie Einkaufs- und Ausstattungsliste und Rezepte für den praktischen Kursteil vorab per E-Mail. Nach dem Kursabend haben Sie das Handwerkszeug für eine zweiwöchige Frühjahrskur und können motiviert loslegen.
Der zweite Kurstermin schließt an diese Frühjahrskur an und vermittelt die Basis für Ihren weiteren Ernährungsalltag: Wie bleibe ich fit und „in shape“? Im Theorie teil klären wir individuelle Fragen und Erkenntnisse aus der Diätphase. Zudem erhalten Sie ein Konzept für Ihren zukünftigen Ess-Alltag sowie Grundregeln für eine vitale Kost. Und wir kochen auch wieder ein Gericht gemeinsam. Schenken Sie Ihrem Körper einen „Frühjahrsputz“. Und das ganz bequem von zu Hause!
Sie erhalten ein paar Tage vor dem Kurs eine E-Mail mit der Zutatenliste zum Mitkochen so-



wie weiterführende Infos über die (technische) Vorbereitung, Registrierung und Kurscode. Genutzt wird das Webkonferenz-System Zoom.

Voraussetzungen: PC/Laptop mit Internetzugang, Webcam, Mikrofon/Headset, Lautsprecher

Zusammen mit der vhs Unterland.

Dienstag, 14. März 2023, 17 bis 19 Uhr,
Dienstag, 28. März 2023, 17 bis 19 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 59,00 Gebühr pro Haushalt

T 30544

Spezialitäten aus der Ukraine

Olexandr Schischko, Koch,
Olena Schischko, Köchin

Olena und Olexandr Schischko führen in die Zubereitung kulinarischer Köstlichkeiten ihrer Heimat, der Ukraine, ein. Anschließend wird in geselliger Runde gemeinsam gegessen. Michael Radomyselski wird die beiden als Dolmetscher unterstützen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Speisereste. Der Kostenbeitrag für Lebensmittel und Rezeptheft wird im Kurs eingesammelt.

Samstag, 18. März 2023, 10:00 bis 14:00 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,00

T 30545

Vater-Kind-Kochen Leckeres für den Osterbrunch

Christina Eberlein

Spaß haben beim gemeinsamen Kochen - darum geht es an diesem Samstag beim Vater-Kind-Kochen mit Christina Eberlein. Wir werden pikante und süße Leckereien für den Osterbrunch zubereiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Rezepte und ein paar Kostproben können Väter und Kinder selbstverständlich mit nach Hause nehmen, damit zu Ostern ein leckerer Osterbrunch im Kreis der Familie gelingt.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben und ein Getränk. Kosten für Zutaten von ca. EUR 8,00 je Erwachsenen plus ein Kind werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Für jedes zusätzliche Kind fallen weitere EUR 4,00 an.

Samstag, 25. März 2023, 10 bis 13 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,50 je Vater mit max. drei Kindern (6 bis 12 Jahre)



T 30550

**Darm in Not?!
Gesunde Ernährung
für den Darm**



Margarete Sprenger

Studien zeigen, dass die Artenvielfalt der im Darm lebenden Mikroorganismen bei Menschen in industrialisierten Ländern um ca. ein Drittel geringer ist als bei naturnah lebenden Völkern. Offensichtlich haben die Billionen Bakterien in und auf unserem Körper einen immensen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden: Verdauung, Steuerung des Nerven- und Immunsystems, Hormonbildung, Nährstoffproduktion und mehr ist nur dank dieser Organismen möglich, die von Anbeginn mit uns leben. Können wir „mit Messer und Gabel“ die Bakterien, die uns dienen, unterstützen? An diesem Nachmittag bekommen Sie sowohl einige Erkenntnisse aus der Forschung als auch Beispiele der Umsetzung in unseren Alltag „serviert“. Außerdem lernen Sie, wie man ein leckeres Ferment ansetzt, das Sie dann mit nach Hause nehmen und dort den Bakterien bei der Arbeit im Glas zuschauen können. Bitte mitbringen: Schneidebrett, Küchenmesser, Sparschäler, Geschirrtuch, eine Schüssel und ein Gefäß zum ggf. Gemüsereste mitnehmen. Lebensmittelkosten von ca. EUR 3,50 sowie ein Glas für EUR 2,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 25. März 2023, 14:30 bis 18 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 21,00

T 30555

**Pflanzenauszüge
ohne Alkohol**



Margarete Sprenger

Seit Jahrtausenden werden Pflanzenextrakte in allen Kulturen in der Küche und als Naturheilmittel verwendet. Von den Neandertalern wissen wir, dass sie bestimmte Wurzeln mit sich trugen, die sie bei Bedarf kauten. Teezubereitungen sind uns noch vertraut, doch neben Wasser sind auch Essig, Honig, Salz, Erde, Milch und Asche überlieferte Auszugsmittel. Aus Kräutern, Wasser und Essig bereiteten bereits die römischen Legionäre ihr Erfrischungsgetränk Posca zu. Im Kurs erfahren Sie, welche verschiedenen Extraktionsverfahren mit welchen Pflanzen unsere Vorfahren verwendeten. Wir werden außerdem zwei Pflanzenauszüge selber zubereiten. Bitte mitbringen: ein Weck- oder Bügelglas (1 Liter), 500 g Honig vom Imker, Brettchen, Küchenmesser, kleine Schüssel, Holzlöffel und kleiner Löffel, Trinkgefäß, Geschirrtuch. Lebensmittel- und Materialkosten von ca. EUR 3,50 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 22. Apr. 2023, 14:30 bis 17:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 18,00



T 30560

**Indische Küche:
Vegetarisch**



Nazma Sattar

Mannigfaltig wie Indien und seine Bevölkerung spiegelt die indische Küche die Essgewohnheiten aus unterschiedlichsten Einflüssen wider. Jede Gegend hat ihre eigenen Traditionen, abhängig auch von der Religionszugehörigkeit. Hindus beispielsweise essen vorzugsweise vegetarisch. Vegetarisch sind auch die landestypischen Köstlichkeiten, die zubereitet werden: Gerichte aus roten Linsen oder Variationen aus Gemüse und Reis. Lassen Sie sich von der exotischen Küche Indiens inspirieren! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben und ein Getränk. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 15,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 22. Apr. 2023, 15 bis 19 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50

T 30565

**Fermentieren
von Gemüse und
fermentierte Getränke**



Margarete Sprenger

Wie kann man milchsauer fermentierte Lebensmittel ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung integrieren? Mit der Zutat von etwas

Gesäuerten lassen sich abwechslungsreiche und wohlschmeckende Gerichte und Getränke zubereiten.

Bitte mitbringen: ein großes Schneidebrett, ein großes scharfes Messer, ein kleines Küchenmesser, einen Sparschäler, zwei große Schüsseln, eine Waage (wenn möglich) und ein Geschirrtuch. Lebensmittelkosten von ca. EUR 10,00 sowie zwei Gläser für EUR 5,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 6. Mai 2023, 14:30 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 21,00

T 30567WX

**Das nachhaltige
Menü im Frühling
(Food for Future
vegetarisch)
Online-Kochkurs**



Stephanie Lehmann

Lecker und gesund essen und damit das Klima und den Geldbeutel schonen: Das geht mit nachhaltiger Küche. „Food for future“ gibt Ihnen neue Impulse für Ihren kulinarischen Alltag und hält Sie fit mit vitaler Kost. Die nachhaltige Küche passt sich voll dem regionalen und saisonalen Marktangebot an. Sie kochen gemeinsam mit der Dozentin in einer Webkonferenz ein schnelles und einfach umzusetzendes 3-Gang-Menü in Ihrer eigenen Küche. Konsequenter Nachhaltigkeit bleiben wir dabei vegetarisch, auch weil darge-



Brot- und Feinbäckerei
Lange Straße 16 · 74564 Crailsheim

BAIERS

CAFÉ FRANK

Karlstraße 25 · 74564 Crailsheim

stellt werden soll, wie kreativ und vielseitig der Einsatz von Gemüse ist. Spargel, Mairübchen, Möhre: der Korb im Frühjahr ist bunt und edel. Im Kurs erfahren Sie alles über die Grundlagen des nachhaltigen Kochens und auch die Resteverwertung. Sie erhalten Tipps für weitere Grundrezepte, mit denen Sie kreativ auf das saisonale Warenangebot reagieren können. Die Rezepte werden für zwei Personen gekocht, für mehr Gäste brauchen Sie Hilfe beim Schnibbeln und Schälen. Alle - auch die Kinder - dürfen mitkochen!

Sie erhalten ein paar Tage vor dem Kurs eine E-Mail mit der Zutatenliste zum Mitkochen sowie weiterführende Informationen über die (technische) Vorbereitung, Registrierung und Kurscode. Genutzt wird das Webkonferenz-System Zoom.

Voraussetzungen: PC/Laptop mit Internetzugang, Webcam, Mikrofon/Headset, Lautsprecher

Zusammen mit der vhs Unterland.

Dienstag, 9. Mai 2023, 17 bis 19 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 23,00 Gebühr pro Haushalt

T 30570

Genussvoll kochen mit „Klimahlzeit“ Vortrag mit Imbiss

Birgit Köhnlein, Julia Kurth

Mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln lecker kochen - vegetarisch, vegan und auch mit Fleischanteil. Julia Kurth und Birgit Köhnlein stellen regelmäßig leckere und klimafreundliche Rezepte auf ihrer Website www.klimahlzeit.org und auf ihrem Instagram-Account [@klimahlzeit_org](https://www.instagram.com/klimahlzeit_org) vor. Außerdem präsentieren sie dort auch regionale Erzeuger und deren Produkte. So macht klimafreundliches Kochen Freude und verringert den ökologischen Fußabdruck. In diesem Vortrag führen die beiden in die vielfältige Rezeptwelt von „Klimahlzeit“ ein, im Anschluss daran wird gemeinsam eine leckere Brotzeit zubereitet. Auch Familien mit Kindern sind herzlich willkommen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte.

Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. EUR 4,00 pro Person werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 13. Mai 2023, 15 bis 18 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich



T 30575

Indische Küche „Ratjastan“

Pakwipa Strahl

Die Kursleiterin stellt gesunde indische Gerichte wie Samosas, Curry, Chutney und Co. mit Originalzutaten zu einem leckeren Menü zusammen. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 13,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte Tupperdose und Geschirrtuch mitbringen.

Freitag, 19. Mai 2023, 18 bis 22 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50

T 30580

China Wok Süß-sauer oder scharf

Sophie Zhao-Wornath

Essen alle Chinesen scharf? Wie essen die Chinesen mit Essstäbchen? Braten sie gerne? Und wie braten sie? An diesem Kochabend lernen Sie gemeinsam mit der gebürtigen Chinesin Sophie Zhao-Wornath die original chinesische Küche kennen und gewinnen Einblicke in die Esskultur Chinas. Die Highlights an dem Abend sind Peking-Suppe und vegetarische Frühlingsrollen. Außerdem erleben Sie China-Wok-Gerichte in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen süß-sauer oder scharf.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben, Getränk, und, falls vorhanden, Essstäbchen (falls vorhanden). Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 16. Juni 2023, 18 bis 22 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50

T 30585

Ayurvedisch kochen - Lebensfreude pur! Leichte Sommerküche

Annette Eichberg

Welche Rolle kann eine gute Ernährung für unsere Gesundheit spielen? Wir erfahren, wie wichtig Qualität und Herkunft der Lebensmittel und die Art der Zubereitung, der Tages- und Jahreszeiten sind. Wir kochen nach einfachen, leckeren Rezepten, saisonal und regional, und genießen die Speisen dann bei einem gemeinsamen Abendessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gemüseesser und kleine Behälter für Kostproben. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 15,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 17. Juni 2023, 15 bis 18:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 18,00



T 30590

Türkische Küche

Zehra Inanc

Die Anfänge der türkischen Küche liegen 8000 Jahre zurück. Durch die Lage des Landes und durch seine Geschichte sind hier viele Kulturen aufeinandergetroffen. Das Resultat ist eine überaus reichhaltige, vielseitige und raffinierte Küche. Erfahren Sie Interessantes über die Speisen, das Land und die hiesigen Einkaufsmöglichkeiten. Wir kochen ein leckeres landestypisches Menü, lassen Sie sich überraschen!

Lebensmittelkosten von ca. EUR 11,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Gefäß für evtl. Reste und Getränk.

Freitag, 30. Juni 2023, 18 bis 22 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50

T 30595

Kräuter-spaziergang mit Kräuterküche

Alexandra Abredat

Die Welt der Wildkräuter ist sehr vielfältig und bietet uns Menschen viele Möglichkeiten der Verwendung für die Küche und die Gesundheit. Wichtig dabei ist zu wissen, welche Kräuter man sammeln kann, wie man sie sicher erkennt und wo man sammeln kann. Hat man dann die Wildkräuter, geht es an die Verarbeitung: Was kann ich daraus machen und wie geht das?

Die Kräuterpädagogin Alexandra Abredat begleitet Sie an diesem Tag zunächst bei einem Spaziergang rund um den Wanderparkplatz K2643 bei Crailsheim Richtung Alexandersreut (<https://goo.gl/maps/tFyRycQVbUU9PKZY6>). Im Anschluss werden die gesammelten Kräuter in der Schulküche für die Umsetzung köstlicher Wildkräuter-Rezepte genutzt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Aufbewahrungsgefäße. Lebensmittel- und Kopierkosten für Rezeptheft in Höhe von ca. EUR 8,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Für die Kräuterwanderung bitte an wetterangepasste Kleidung denken.

Samstag, 15. Juli 2023, 10:30 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz K2643 Richtung Alexandersreut
EUR 23,00





IN DER WELT ZUHAUSE

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 kommunika-tions- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Arabisch..... 63

Chinesisch..... 63

Dänisch..... 63

Englisch 63

Französisch..... 65

Italienisch..... 66

Japanisch..... 67

Koreanisch..... 67

Neugriechisch..... 68

Polnisch..... 68

Russisch..... 69

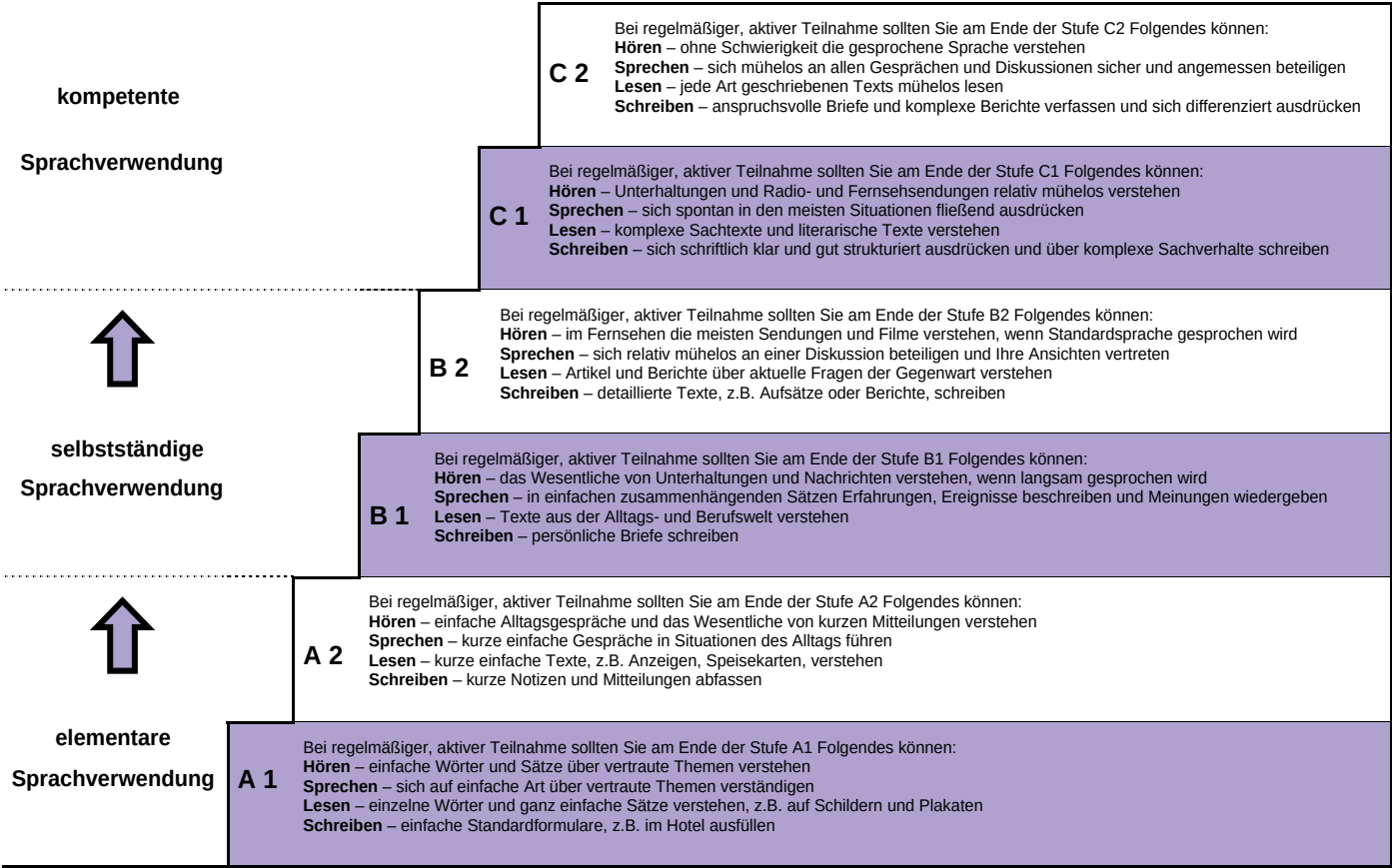
Schwedisch 69

Spanisch 69

Tschechisch 70

Türkisch..... 70

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER)



Europäischer Referenzrahmen

Die Sprachkurse der vhs Crailsheim folgen der Systematik des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)**.

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Eine genauere Beschreibung finden Sie auf dem Schaubild oben.

Kurswechsel

Der Wechsel in einen anderen Sprachkurs oder ein anderes Niveau ist (nach Maßgabe der freien Plätze) nur nach der ersten Sitzung möglich und muss persönlich in der Geschäftsstelle, schrift-

lich oder telefonisch erfolgen. Mündliche Ab- oder Ummeldungen bei der Kursleitung sind nicht möglich.

Sprachkurse und Preise

Die Kurspreise gelten für die jeweils angegebene Mindestteilnehmerzahl („ab x Personen“). Bei abweichenden Teilnehmerzahlen wird die Kursgebühr neu kalkuliert und im Kurs bekannt gegeben. Alternativ oder in Kombination kann der Kurs auch gekürzt werden.

Die Kurspreise der Standardkurse sind gemäß der Tabelle unten gestaffelt. Davon abweichende Preise enthalten andere Umlagen wie z.B. Unterrichtsmaterialien.

Bei Kursen in der Kleingruppe profitieren Sie von der intensiven Lernatmosphäre.

Beratung

Während des Semesters bieten wir nach vorheriger Terminabsprache eine offene Beratung für alle Sprachkurse an.

Firmenkurse

Auf Wunsch bieten wir Firmen, Vereinen oder anderen Gruppen ab drei Personen Sprachkurse nach Maß oder auch Einzelunterricht und individuelle Coachings an.

Für nähere Informationen stehen Ihnen **Kadri Peterson** (Fremdsprachen) unter Tel. 07951 403-3817 und **Patrizia Petrou** (Deutsch als Fremdsprache) unter Tel. 07951 403-3815 gerne zur Verfügung.

Gebührentabelle für Sprachkurse							
Termine		15	14	12	10	8	5
Unterrichtseinheiten à 45 Min.		30	28	24	20	16	10
Teilnehmende	8	100,50 €	94,00 €	80,50 €	67,00 €		
	7	115,00 €	107,50 €	92,00 €	77,00 €		
	6	134,00 €	125,50 €	107,50 €	89,50 €		
	5	161,00 €	150,50 €	129,00 €	107,50 €	86,00 €	
	4	201,00 €	188,00 €	161,00 €	134,00 €	107,50 €	67,00 €
	3	268,00 €	250,50 €	214,50 €	179,00 €	143,00 €	89,50 €
	2	402,00 €	375,50 €	322,00 €	268,00 €	214,50 €	134,00 €



ARABISCH

T 40150

**Arabisch A1 in der Kleingruppe
für Anfänger*innen ohne bzw. mit
geringen Vorkenntnissen**

Said Ouabbou

Sie erlernen Grundlegendes zur arabischen Sprache und Schrift und erfahren Interessantes zu Ländern und Kultur der arabischen Welt. Der Dozent ist Übersetzer und Dolmetscher, spricht Arabisch als Muttersprache und arbeitet seit über 10 Jahren als Kursleiter an der vhs.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger, ISBN 978-3125288355

Fünf Samstagvormittage, 25. März, 22. Apr., 6./20. Mai und 3. Juni 2023, jeweils 9 bis 12 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

CHINESISCH

T 40200

**Chinesisch A1 in der Kleingruppe
für Anfänger*innen ohne bzw. mit
geringen Vorkenntnissen**

Junke Hasel



CHINESISCHE MAUER

In diesem Crashkurs werden nach einer Einführung in die chinesische Sprache die Unterschiede zwischen schriftlicher und gesprochener Sprache dargestellt. Es folgen erste Ausspracheübungen.

montags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 6. März 2023, 5-mal
vhs, Raum 11
EUR 54,00 (ab 5 Personen)

T 40235

**Chinesisch A2
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Junke Hasel

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

freitags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 3. Feb. 2023,
10-mal
vhs, Raum 23
EUR 67,00
(ab 8 Personen)



DÄNISCH

T 40310WX

**Dänisch A1 für
Anfänger*innen -
Onlinekurs**

Kirsten Holzapfel



KOPENHAGEN, DÄNEMARK

Hej! Kom og tal dansk. Komm und sprich Dänisch! Wir probieren miteinander Alltagssituationen aus, üben die dänische Aussprache und lernen für Dänemark typische alltägliche Umgangsformen.

In Kooperation mit der vhs Landkreis Konstanz e.V. Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ISBN 978-3191053796 (Print)
oder digitale Ausgabe, ISBN 978-3191553791

dienstags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 7. Feb. 2023, 8-mal
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 91,00
(ab 5 Personen)

Veranstaltet von der vhs
Landkreis Konstanz e.V.
Melden Sie sich bitte
über den QR-Code an.



ENGLISCH

NIVEAUSTUFE A1

T 40610

**Englisch A1.1
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Dr. Birol Topuz

In diesem Anfängerkurs werden Sie in kleinen Lernschritten sowie lebensnahen Dialogen und Texten, die Spaß machen, in die Sprache und Grammatik eingeführt.



Lehrbuch: Easy English Upgrade, Band 1,
ISBN: 978-3061226732

donnerstags, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: 2. März 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 317, 3. OG
(Zeichenraum)
EUR 100,50 (ab 8 Personen))

T 40611

**Englisch A1.2
für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Archana Sundar

Lehrbuch: Easy English A1, Band 1,
ISBN 978-3065208055

montags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 27. März 2023, 12-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 316, 3. OG
EUR 80,50 (ab 8 Personen)



T 40620

**Englisch A1.3
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Archana Sundar

Lehrbuch: Easy English A1, Band 1,
ISBN 978-3065208055

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 29. März 2023, 12-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 316, 3. OG
EUR 80,50 (ab 8 Personen)



T 40622W

Englisch A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen - Onlinekurs

Christoph Salinger



Dieser neue Englischkurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, die einen (Wieder-)Einstieg ins Englische suchen. Ziel ist eine kommunikative Einführung in die Grundstrukturen der englischen Sprache.

Lehrbuch: Easy English Upgrade, Book 2: A1.2, ISBN: 978-3061227104

dienstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 7. Feb. 2023, 15-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

NIVEAUSTUFE A2



T 40625W

Englisch A2 für Wiedereinsteiger*innen - Onlinekurs

Christoph Salinger

Lehrbuch: Easy English Upgrade, Book 3: A2.1, ISBN: 978-3061227333

dienstags, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn: 7. Feb. 2023, 15-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 67,00 (ab 8 Personen)



T 40641

Englisch A2 Refresher in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Barbara Schnitger

Sprachen, die man gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, geraten leicht in Vergessenheit. In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie Ihre fast vergessenen Grundkenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Die Dozentin hat lange in London gelebt und bringt Ihr Englisch durch authentische Beispiele und Sprechübungen wieder in Schwung.

Lehrbuch: Brush up A2 - English Refresher, ISBN 978-3190029365

donnerstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 30. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 23
EUR 71,50 (ab 5 Personen)

T 40680

Englisch A2/B1 für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Regina Macher



Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

montags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 6. März 2023, 12-mal
vhs, Raum 21
EUR 80,50 (ab 8 Personen)

NIVEAUSTUFE B1/B2

T 40684

Englisch B1.5 für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Barbara Schnitger

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

montags, 15:30 bis 17 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 10-mal
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

T 40685

Englisch B1.7 für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Archana Sundar

Ein Refresher-Kurs für Lerner*innen mit soliden Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist das Üben von Sprechfertigkeit und Konversation anhand von interessanten Themen.

Lehrbuch: In conversation I (Konversationskurs Englisch B1/B2) ISBN: 978-3125015555.

freitags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 24. März 2023, 12-mal
vhs, Raum 21
EUR 80,50 (ab 8 Personen)

T 40687

Voices of English B1/B2 für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Barbara Schnitger

Mit dem neuen Englischbuch „Voices“, das in Zusammenarbeit mit „National Geographic Learning“ entstand, verwenden Lernende Englisch als Werkzeug für globale Kommunikation und werden ermutigt, Verbindungen zwischen Menschen aus einer Vielzahl von Kulturen zu feiern.

Lehrbuch: Voices B1, Intermediate, Student's Book and Workbook (Unit 1-6), ISBN: 978-0357443255

donnerstags, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn: 30. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 23
EUR 71,50 (ab 5 Personen)



T 40694

Englisch B1/B2 für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Susanne Bosch



Mit einer guten Prise Humor geht auch das Englischlernen viel leichter - davon zeugen die Lernfortschritte! Auch Neu- und Quereinsteiger*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen können in diesen Kurs leicht hineinfinden. In vielen Konversationsphasen trainieren wir die Sprechsicherheit; dabei werden auch bisheriger Wortschatz und Grammatik immer wieder aufgegriffen und wiederholt. Schwerpunkt ist, die Scheu vor dem Reden zu verlieren - Fehler dürfen sein, sonst gäbe es ja nichts zu lernen!

Lehrbuch: Go for it! B2, ISBN 978-3190429400

montags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 212, 2. OG
EUR 100,50 (ab 8 Personen)

FRANZÖSISCH

NIVEAUSTUFE A1

T 40803

Französisch A1.1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Till Macher

In diesem Kurs lernen Sie in einem etwas langsameren Tempo Französisch von Anfang an. Viele Wiederholungen, abwechslungsreiche Übungen und spannende Informationen über Land und Leute bringen Ihnen die Sprache spielerisch nahe.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1,
ISBN: 978-3065201766

mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 29. März 2023, 12-mal
vhs, Raum 21
EUR 108,00 (ab 6 Personen)

T 40806

Französisch A1 - Sommerakademie für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit mit der französischen Sprache vertraut zu machen, um sich in typischen Urlaubssituationen auf einfachem Niveau verständigen zu können. Der Kurs eignet sich auch zur Auffrischung vorhandener Sprachkenntnisse und als Einstieg für weiterführende Kurse.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1,
ISBN: 978-3065201766

Fünf Abende, Montag, 31. Juli bis Freitag, 4.
Aug. 2023, jeweils von 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

T 40813

Französisch A1.2 in der Kleingruppe für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Regina Macher

In diesem Kurs lernen Sie in einem etwas langsameren Tempo Französisch von Anfang an. Viele Wiederholungen, abwechslungsreiche Übungen und spannende Informationen über Land und Leute bringen Ihnen die Sprache spielerisch nahe.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1,
ISBN: 978-3065201766

montags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 20. März 2023, 12-mal
vhs, Raum 21
EUR 72,00 (ab 6 Personen)

KORSIKA, FRANKREICH



T 40819

Französisch A1.4 in der Kleingruppe für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dr. Heidrun Meiser

Die Teilnehmenden erhalten in diesem Kurs die Möglichkeit, in kleinschrittigen Unterrichtssequenzen Französisch zu lernen. Abwechslungsreiche Übungen und Informationen über Land und Leute sorgen für gemeinsamen Spaß und Unterhaltung im Unterricht.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1,
ISBN: 978-3065201766, ab Lektion 8

dienstags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 28. Feb. 2023, 12-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 212, 2. OG
EUR 129,00 (ab 5 Personen)

NIVEAUSTUFE A2/B1

T 40869

Französisch A2.5 für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Dr. Heidrun Meiser

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in kleinschrittigen Unterrichtssequenzen und viel Zeit für Wiederholungen Ihre Französischkenntnisse aufzubessern. Abwechslungsreiche Übungen und Informationen über Land und Leute sorgen für gemeinsamen Spaß im Unterricht.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A2,
ISBN 978-3065201841, ab Lektion 11

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 1. März 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 115, 1. OG
EUR 100,50 (ab 8 Personen)



T 40872

**Französisch A2/B1
für Teilnehmer*innen mit guten bis
fortgeschrittenen Grundkenntnissen**

Dr. Heidrun Meiser

Lehrbuch: Rencontres en français A2,
ISBN 978-3125296480, ab Lektion 5

donnerstags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 2. März 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 113, 1. OG
EUR 100,50 (ab 8 Personen)



NIZZA, SÜD-FRANKREICH

T 40876

**Französisch B1
für Teilnehmer*innen mit
fortgeschrittenen Kenntnissen**

Liselotte Besserer

Ein besonderer Schwerpunkt dieses Kurses ist das freie Sprechen, deshalb werden wir auch über aktuelle Themen diskutieren. Auch wenn Sie in diesen Kurs neu einsteigen möchten, sind Sie herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! B1,
ISBN: 978-3065201872, ab Lektion 5

mittwochs, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 1. Feb. 2023, 10-mal
vhs, Raum 21
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

ITALIENISCH

NIVEAUSTUFE A1

T 40901

**Italienisch A1.1 in der Kleingruppe
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ISBN: 978-3-12-525201-1,

mittwochs, 16:45 bis 18:15 Uhr
Beginn: 15. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

T 40903

**Italienisch A1.2
in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ISBN: 978-3-12-525201-1

dienstags, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 7. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

T 40910

**Italienisch A1 - Sommerakademie
für Anfänger*innen ohne bzw. mit sehr
geringen Vorkenntnissen**

Cinzia Faraci

Sie möchten sich sprachlich auf den Sommerurlaub vorbereiten oder fast vergessene Sprachkenntnisse auffrischen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit und in einer kleinen Gruppe mit den wichtigsten Redewendungen, einem kleinen Reisewortschatz und grundlegenden Grammatikstrukturen vertraut zu machen. Hervorragend auch als Einstieg in weiterführende Sprachkurse!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Fünf Abende, Montag, 24. Juli bis Freitag, 28. Juli 2023, jeweils von 18 bis 21 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

T 40916

**Italienisch A1.3 in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ISBN 978-3125252011, ab Lektion 4

mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 8. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

T 40922W

**Italienisch A1.5
in der Mittagspause -
Onlinekurs in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**



Cinzia Faraci

In diesem Sprachkurs zur Mittagszeit können Sie bequem online von zuhause oder vom Arbeitsplatz aus den Unterricht besuchen. In einer kleinen Gruppe lernen Sie Alltagssituationen sprachlich zu meistern und finden einen leichten Einstieg in Grammatik und Vokabular.

Lehrbuch: Insieme A1, ISBN 978-3060201570, ab Lektion 10

mittwochs, 12 bis 12:45 Uhr
Beginn: 1. März 2023, 15-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 134,00 (ab 3 Personen)

NIVEAUSTUFE A2

T 40940

**Italienisch A2.1 in der Kleingruppe
für Teilnehmer*innen mit
Grundkenntnissen**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Chiaro! A2, ISBN 978-3190054497

montags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: 6. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 23
EUR 72,00 (ab 5 Personen)

T 40941

**Italienisch A2.3 in der Kleingruppe
für Teilnehmer*innen mit
Grundkenntnissen**

Anna Maria Mangi

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2,
ISBN 978-3125252066, ab Lektion 6

dienstags, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: 7. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)



T 40943
Italienisch B1.1 in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen
Cinzia Faraci

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die ein A2-Buch absolviert haben und nach einer kurzen Wiederholung einen (Wieder-)Einstieg ins Italienische auf dem Niveau B1 suchen.

Lehrbuch: Insieme B1 · Italienisch, ISBN: 978-3060201693, ab Lektion 1

mittwochs, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 1. März 2023, 15-mal
vhs, Raum 11
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

NIVEAUSTUFE B1/B2

T 40983
Italienische Konversation B1 am Nachmittag für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Der Kurs wendet sich an Fortgeschrittene, die ihre Italienischkenntnisse auf dem Niveau B1 anhand aktueller Themen auffrischen und erweitern möchten. Vuoi migliorare il tuo italiano? Partecipa al corso! Leggiamo insieme articoli brevi e conversiamo molto.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

montags, 15:30 bis 17 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 12-mal
vhs, Raum 11
EUR 80,50 (ab 8 Personen)

T 40985
Italienische Konversation B1/B2 am Abend in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Anna Maria Mangi
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.



montags, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 6. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 20
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

T 40995
Italienisch B2 „Lettura e conversazione“ für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen
Salome Iacobelli

Lehrbuch: Garlando, Luigi: Per questo mi chiamo Giovanni, ISBN: 978-3150199213

freitags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 3. März 2023, 8-mal
vhs, Raum 23
EUR 143,00 (ab 3 Personen)

JAPANISCH



T 41030W
Japanisch für den Beruf A1 - Onlinekurs für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse



Tomoko Kühnl
Sie lernen, sich in einem geschäftlichen Umfeld im Umgang mit japanischen Geschäftspartnern zurechtzufinden. So stehen Themen auf dem Programm wie Networking auf Messen oder das Sprechen über sich und das Unternehmen, das man vertritt. Auch interkulturelle Besonderheiten und die wichtigsten Umgangsformen bei Begegnungen mit Menschen aus Japan werden berücksichtigt.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
dienstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 28. Feb. 2023, 5-mal
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über Skype)
EUR 59,00 (ab 3 Personen)

T 41035
Japanisch A1 für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse
Tomoko Kühnl
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

freitags, 16 bis 17:30 Uhr
Beginn: 3. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 89,50 (ab 6 Personen)

T 41039
Japanisch A2 für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
Tomoko Kühnl
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

freitags, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: 3. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 89,50 (ab 6 Personen)

KOREANISCH

T 41071WX
Koreanisch A1 für Anfänger*innen - Onlinekurs



Haejin Yoon
Sie sind fasziniert von der lebendigen Kultur Koreas und möchten eintauchen in eine der angesagtesten Sprachen Asiens? Bei Frau Haejin Yoon lernen Sie online die koreanische Schrift zu lesen und zu schreiben. Sie werden schon bald in der Lage sein, erste einfache Kommunikationen im Alltag zu führen, indem Sie elementare Kenntnisse der Grammatik und den Grundwortschatz erlernen. Lernen Sie jetzt die koreanische Kultur und Gesellschaft kennen!
Online-Kurs in Kooperation mit der vhs Reutlingen. Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

Lehrbuch: Sejong Koreanisch 1, ISBN 979-1185872490.

montags, 20:35 bis 22:05 Uhr
Beginn: 6. März 2023, 10-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 114,00 (ab 8 Personen)

BITTE BEACHTEN SIE

Ihre Anmeldungen zu vhs-Veranstaltungen sind verbindlich. Abmeldungen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenfrei. Telefonische Anmeldungen nur mit Einzugsermächtigung.

Veranstaltet von der vhs Reutlingen.
Melden Sie sich bitte über den QR-Code an.





NEUGRIECHISCH

T 41100WX

Neugriechisch A1 Crash-Kurs für Beruf und Reise - Onlinekurs



Dimitra Nikoloudi

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

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Kursbuch: Pame! A1, ISBN 978-3190054046

mittwochs, 20:15 bis 21:45 Uhr

Beginn: 8. März 2023, 10-mal

Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone

EUR 180,00 (ab 3 Personen)

T 41110WX

Neugriechisch A2 - Onlinekurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen



Dimitra Nikoloudi

Kommunikative Fähigkeiten für die wichtigsten Alltagssituationen werden aufgefrischt. Anhand von handlungsorientierten Aufgaben und unterschiedlichen Texten werden die Lernenden auf die Kommunikation mit Muttersprachlern vorbereitet. Die Unterrichtssequenzen sind kleinschrittig aufgebaut, führen systematisch neuen Wortschatz und grammatische Strukturen ein. Die verschiedenen sprachlichen Fertigkeiten werden trainiert. Abwechslungsreiche Aktivitäten fördern die selbstständige Anwendung des Gelernten und die Kommunikation im Unterricht.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Kursbuch: Pame! A1, ISBN 978-3190054046

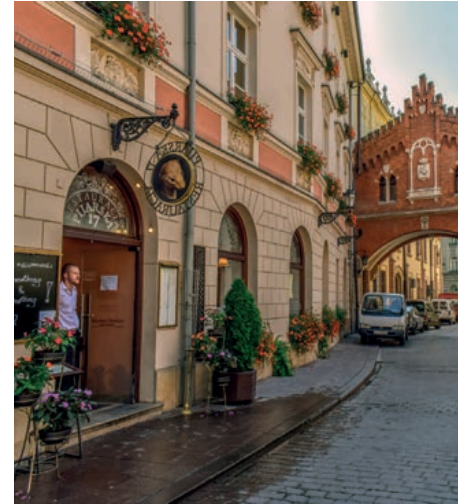
mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr

Beginn: 8. März 2023, 10-mal

Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone

EUR 180,00 (ab 3 Personen)

POLNISCH



ALTSTADT VON KRAKAU

T 41731

Polnisch A1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Daniela Knapp

Sie interessieren sich für die polnische Sprache und Kultur? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die polnische Alltagssprache von Anfang an. Mit Texten und Dialogen werden Kommunikation, Grammatik und Aussprache trainiert.

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1, ISBN 978-3125289055

dienstags, 17 bis 18:30 Uhr

Beginn: 28. Feb. 2023, 10-mal

vhs, Raum 11

EUR 107,50 (ab 5 Personen)

T 41733

Polnisch A1.6 in der Kleingruppe für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Daniela Knapp

Haben Sie sich schon einmal mit der polnischen Sprache beschäftigt oder einen Kurs belegt? Möchten Sie die Sprache weiter trainieren? Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Wortschatz zu erweitern, die Grammatik zu erlernen und zu wiederholen und hilft Ihnen, in alltäglichen Situationen sicherer zu sprechen.

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1, ISBN 978-3125289055, ab Lektion 19

mittwochs, 17 bis 18:30 Uhr

Beginn: 1. März 2023, 15-mal

vhs, Raum 11

EUR 201,00 (ab 4 Personen)



T 41735

**Polnisch A2.6 in der Kleingruppe
für Teilnehmer*innen mit guten
Grundkenntnissen**

Daniela Knapp

Lehrbuch: Polski, krok
po kroku 1, ISBN 978-
3125289055, ab Lektion 22

mittwochs,
18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 1. März 2023,
15-mal
vhs, Raum 11
EUR 268,50
(ab 3 Personen)



RUSSISCH



T 41900

**Russisch A1 in der Kleingruppe
für Anfänger*innen ohne bzw. mit
geringen Vorkenntnissen**

Oxana Hoppe

Der Kurs vermittelt Ihnen die russische Alltags-
sprache von Anfang an: einfach, schnell und
gründlich. Das Lernen der Sprache kann eine
Brücke zu russischer Kultur und slawischem
Sprachraum schaffen.

Lehrbuch: Most 1, ISBN: 978-3125276406

dienstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 21. März 2023, 10-mal
vhs, Raum 21
EUR 107,50 (ab 5 Personen)

PARKPLÄTZE

Liebe Kursteilnehmer*innen, bitte benutzen
Sie die Parkplätze im 5 Gehminuten entfernten
Parkhaus in der Grabenstraße.
Das Parken am Spitalpark ist ausschließlich
Dozent*innen vorbehalten, die gerade an der
vhs unterrichten.

SCHWEDISCH



INSEL ALNÖN, SCHWEDEN

T 42101

**Schwedisch A1 in der Kleingruppe
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Matthias Linge

Der Dozent hat Skandinavistik mit den Spra-
chen Schwedisch, Norwegisch und Isländisch
studiert und vermittelt seine Lieblingssprachen
und die Begeisterung für Skandinavien sehr
authentisch.

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1,
ISBN 978-3-933-11901-8

dienstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 7. Feb. 2023, 8-mal
vhs, Raum 23
EUR 86,00 (ab 5 Personen)



T 42103

**Schwedisch A1.2
in der Kleingruppe
für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Matthias Linge

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1,
ISBN 978-3-933-11901-8, ab Lektion 5

donnerstags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 9. Feb. 2023, 10-mal
vhs, Raum 23
EUR 134,50 (ab 4 Personen)

SPANISCH

NIVEAUSTUFE A1

T 42200

**Spanisch A1.1
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Natalia Vanessa Schilke

Im Kurs werden typische Redewendungen für
Anfänger*innen gelernt, die sich auf Reisen
oder im Beruf in spanischsprachigen Ländern
anwenden lassen.



Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,
ISBN 978-3125146716

montags, 17 bis 18 Uhr
Beginn: 20. März 2023, 12-mal
vhs, Raum 20
EUR 54,00 (ab 8 Personen)

T 42203

**Spanisch A1.1
für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Fares Rivas

Der Kursleiter freut sich darauf, mit den Men-
schen aus Crailsheim und Umgebung in Kontakt
zu treten, ihnen die Schönheit der spanischen
Sprache zu vermitteln und sie in einer neuen
Kultur herzlich willkommen zu heißen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,
ISBN 978-3125146716

dienstags, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 7. März 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 110, 1. OG
EUR 100,50 (ab 8 Personen)



PARK GÜELL, BARCELONA



T 42208

Spanisch A1 - Sommerakademie für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Natalia Vanessa Schilke

Sie möchten sich sprachlich auf den Sommerurlaub vorbereiten oder fast vergessene Sprachkenntnisse auffrischen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit und in einer kleinen Gruppe mit den wichtigsten Redewendungen, einem kleinen Reisewortschatz und grundlegenden Grammatikstrukturen vertraut zu machen. Hervorragend auch als Einstieg in weiterführende Sprachkurse!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Fünf Abende, Montag, 24. Juli bis Freitag, 28. Juli 2023, jeweils von 17:30 bis 19 Uhr
vhs, Raum 20
EUR 54,00 (ab 5 Personen)

T 42210

Spanisch A1.2 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Natalia Vanessa Schilke

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,
ISBN 978-3125146716, ab Lektion 4

mittwochs, 17 bis 18 Uhr
Beginn: 1. März 2023, 15-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 113, 1. OG
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

T 42232

Spanisch A1.4 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Natalia Vanessa Schilke

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,
ISBN 978-3125146716, ab Lektion 8

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 1. März 2023, 10-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 113, 1. OG
EUR 67,00 (ab 8 Personen)

NIVEAUSTUFE A2

T 42245

Spanisch A2.6 in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen

Natalia Vanessa Schilke

Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3125149908,
ab Lektion 9

montags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 15-mal
vhs, Raum 20
EUR 134,50 (ab 6 Personen)

TSCHECHISCH

T 42300WX

Tschechisch A1 für Anfänger*innen - Onlinekurs

Gabriela Vágnerova

In diesem Kurs tasten wir uns weiter langsam an die tschechische Sprache heran, die anfangs vielleicht unaussprechlich klingen mag. Mit ein wenig Übung und Geduld lichtet sich der Konsonantendschungel jedoch schnell. Wir haben bisher die ersten Sätze zum Vorstellen und Kennenlernen, die Zahlen bis 1000 und die Wegbeschreibung gelernt. Nach diesem Semester werden wir nun ohne Probleme ins Restaurant gehen, die Speisekarte verstehen und Essen bestellen können. Auch in vielen anderen alltäglichen Gesprächssituationen können wir uns auf Tschechisch verständigen.



KARLSBRÜCKE IN PRAG

Online-Kurs in Kooperation mit der vh Ulm. Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

montags, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 12-mal
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 177,00

Veranstaltet von der vh Ulm.
Melden Sie sich bitte
über den QR-Code an.



TÜRKISCH



HAGIA SOPHIA, ISTANBUL

T 42441

Türkisch A1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Dr. Birol Topuz

Lehrbuch: Güle, güle - Türkisch für Anfänger,
ISBN: 978-3190052349

donnerstags, 17:30 bis 19 Uhr
Beginn: 2. März 2023, 10-mal
Realschule am Karlsberg, Raum 316, 3. OG
EUR 179,00 (ab 3 Personen)

T 42440

Türkisch für die Reise A1 in der Kleingruppe für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Haci-Sadrettin Tosun

Lehrbuch: Güle, güle - Türkisch für Anfänger,
ISBN: 978-3-19-005234-9

freitags, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: 5. Mai 2023, 5-mal
vhs, Raum 23
EUR 89,50 (ab 3 Personen)

SPRACHTALENTE GESUCHT!

Die vhs Crailsheim sucht für den Fachbereich Fremdsprachen engagierte Kursleiter*innen.

Gesucht werden Sprachtalente für Sprachen wie Französisch, Italienisch, Englisch, aber gern auch für seltener gelernte Sprachen – entweder mit einem sprachwissenschaftlichen Studium oder Sprachkenntnissen auf muttersprachlichem Niveau. Wir bieten ehrgeizige Kursteilnehmer*innen und gute Nebenverdienstmöglichkeiten auf Honorarbasis. Für weitere Informationen und Ihre Bewerbung wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleiterin Kadri Peterson, Tel. 07951 403-3817 bzw. per E-Mail an: kadri.peterson@crailsheim.de



Integrationskurse	72
Berufssprachkurse (DeuFöV)	72
Online-Kurse	72
Prüfungen • Prüfungsvorbereitung	74

DIE VHS ALS TÜRÖFFNER IN DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT

Das Netzwerk der rund 900 kommunal verantworteten Volkshochschulen, die in Landesverbänden und im Deutschen Volkshochschulverband zusammengeschlossen sind, steht mit seinen umfassenden Beratungs- und Bildungsangeboten zur sprachlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration zugewanderter Menschen Bund, Ländern und Kommunen flächendeckend zur Seite.

Insbesondere das Erlernen der deutschen Sprache gilt als Schlüssel zur Integration.

Mit dem Gesamtprogramm Sprache, das aus Integrations- und Berufssprachkursen besteht, hat der Bund ein zentral gelenktes Kurssystem für die sprachliche und berufliche Integration von Zugewanderten geschaffen. Fast 50% aller Kursangebote im Gesamtprogramm Sprache vom Bundesamt für Migration (BAMF) werden derzeit von Volkshochschulen durchgeführt.

Volkshochschulen leisten seit Jahrzehnten einen unverzichtbaren Beitrag bei der Vermittlung deutscher Sprachkenntnisse und bei der Integration in die Lebenswelt und den Arbeitsmarkt in Deutschland. So auch die vhs Crailsheim.



INTEGRATIONSKURSE

Integrationskurse werden in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt und finanziell gefördert. Ziel der Kurse ist es, die sprachliche Grundlage für das Leben und Arbeiten in Deutschland zu schaffen sowie Wichtiges zu Politik, Geschichte und Kultur Deutschlands zu vermitteln.

Sie richten sich vorrangig an:

- neu zugewanderte Personen, z.B. Bürger*innen der EU
- Asylbewerber*innen und andere Personengruppen mit jeweils guter Bleibeperspektive
- Spätaussiedler*innen
- Ausländer*innen, die bereits länger in Deutschland leben

Ein Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) und endet mit den Abschlussprüfungen Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) und dem Orientierungskurstest (LiD).

Kosten pro Modul à 100 Unterrichtsstunden:

- Personen mit Kostenbefreiung nehmen kostenlos teil
- Personen mit Teilnahmberechtigung zahlen EUR 229,00
- Personen ohne Teilnahmberechtigung zahlen EUR 399,00

NIVEAUSTUFE A1/A2/B1

T 40401

Deutsch am Abend - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Said Ouabbou

montags bis donnerstags, 17:30 bis 20:45 Uhr
Beginn: 13. Feb. 2023
Realschule am Karlsberg, Raum 112, 1. OG
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

T 40411

Deutsch am Vormittag - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse



Susanne Eltai

montags bis donnerstags, 8:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: 8. Mai 2023
Kindergarten Regenbogen R2, Kirchstraße 8 (Altenmünster)
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

T 40421

Deutsch am Nachmittag - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Said Ouabbou

montags bis mittwochs, 13 bis 17 Uhr
Beginn: 22. Mai 2023
HT-Schulungsraum, Ludwigstr. 6,
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

T 40431

Deutsch am Vormittag - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Thalita Moura

montags bis freitags, 8 bis 12 Uhr
Beginn: 22. Mai 2023
Kindergarten Regenbogen R1, Kirchstraße 8 (Altenmünster)
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger



T 40441

Deutsch am Abend - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Tatjana Blumenstock und Lavinia Bögel

montags bis donnerstags, 17:30 bis 20:45 Uhr
Beginn: 19. Juni 2023
Realschule am Karlsberg, Raum 223, 2. OG
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger

T 40451

Deutsch am Vormittag - Modul 1 (A1.1) für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dainorina Feller

montags bis freitags, 8 bis 12 Uhr
Beginn: 12. Juni 2023
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 399,00 bzw. mit Förderung weniger



AKTUELLE TERMINE UND
INFORMATIONEN ZU
ALLEN WEITEREN KURS-
MODULEN UND DEUTSCH-
KURSEN FINDEN SIE AUF
UNSERER HOMEPAGE.

T 40470LRA

SprachCafé Deutsch für Teilnehmer aus VwV-Deutschkursen in Kooperation mit dem Landratsamt Schwäbisch Hall

Anneliese Müller

montags und freitags, 9 bis 12 Uhr
Beginn: 13. Feb. 2023, 36-mal
vhs, Raum 11
Kostenfrei

BERUFSBEZOGENE DEUTSCHKURSE (DEUFÖV)

DeuFöV-Kurse werden in Zusammenarbeit mit dem BAMF sowie dem Jobcenter und der Agentur für Arbeit durchgeführt und finanziell gefördert. Ziel der Kurse ist es, die Chancen von Zuwanderern und Menschen mit Migrationshintergrund auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

Die Kurse richten sich vorrangig an:

- neu zugewanderte Personen, z.B. Bürger*innen der EU
- Asylbewerber*innen und andere Personengruppen mit jeweils guter Bleibeperspektive
- Deutsche mit Migrationshintergrund

Wer an den Kursen teilnehmen kann, entscheiden die Jobcenter, die Agentur für Arbeit oder das BAMF!

Mit Teilnahmberechtigung sind die Kurse kostenfrei. Auch wenn Sie sich in einem Beschäftigungsverhältnis befinden, können Sie an diesen Kursen teilnehmen. Dann besteht für Sie ein Kostenbeitrag von 50%. Die Zahlung des Beitrags kann auch durch den Arbeitgeber erfolgen.

NIVEAUSTUFE B2

T 40481

Berufsbezogener B2-Deutschkurs (DeuFöV) mit 400 Unterrichtseinheiten

Lavinia Cristiana Bögel

Sie haben bereits gute bis sehr gute Deutschkenntnisse und möchten sich sprachlich und fachlich weiterqualifizieren, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern? Dann sind Sie bei uns richtig. In 400 Unterrichtsstunden haben Sie die Möglichkeit, sich in diesem vom BAMF geförderten berufsbezogenen Deutschkurs intensiv auf das Zertifikat DTB-B2 vorzubereiten.

montags bis freitags, 8 bis 12 Uhr
Beginn: 13. März 2023
vhs, Raum 20

SEIT 2009 IST DIE VHS CRAILSHEIM ZUGELASSENER KURSTRÄGER
FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON INTEGRATIONSKURSEN

IM FRÜHJAHR 2023 FEIERN WIR DEN 100. INTEGRATIONSKURS AN DER VHS CRAILSHEIM



60.000 UNTERRICHTSSTUNDEN - SPRACHKURS DEUTSCH
8.000 UNTERRICHTSSTUNDEN - ORIENTIERUNGSKURS DEUTSCH
100 SPRACHPRÜFUNGEN - DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER (DTZ)
100 ORIENTIERUNGSKURSTESTS - LEBEN IN DEUTSCHLAND (LID)



ÜBER 2.000 KURSTEILNEHMENDE AUS MEHR ALS 100 LÄNDERN
25 QUALIFIZIERTE UND ZUGELASSENE DEUTSCH-IK-KURSLEITENDE





T 40482

Berufsbezogener B2-Deutskurs (DeuFöV) mit 400 Unterrichtseinheiten

Dorothee Stutz



montags bis donnerstags, 8:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: 17. Apr. 2023
vhs, Raum 32

ONLINE-KURSE

T 40488W

Deutsch B2 Beruf - Online-Kurs in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen



Mareike Töpfer

Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ein fortgeschrittenes Sprachniveau B1 erreicht haben und ihre Sprachkenntnisse vor allem aus beruflichen Gründen erweitern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem korrekten Sprechen und Schreiben, der Wortschatzerweiterung und der Festigung der Basis-Grammatik. Zudem werden die Teilnehmer*innen intensiv auf die Prüfung telc Deutsch-B2 vorbereitet.

Lehrbuch: Liniei B1+/B2, ISBN 3-12-607108-6

montags und mittwochs, 17 bis 18:30 Uhr
Beginn: 17. Apr. 2023, 20-mal
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 357,50 (ab 3 Personen)

TESTS • PRÜFUNGEN • PRÜFUNGSVORBEREITUNG

S 40494

Deutsch B1-Prüfungsvorbereitung in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die telc Deutsch B1-Prüfung bestehen möchten. Sie lernen das Prüfungsformat kennen und bereiten sich mit einem Modelltest auf die einzelnen Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen vor.

Samstag, 4. Feb. 2023, 9 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,50 (ab 5 Personen)

S 40494PR

Prüfung telc Deutsch B1

Samstag, 11. Feb. 2023, 9 bis 16 Uhr
vhs, Konvent
EUR 175,00

T 40493

Deutsch B1-Prüfungsvorbereitung in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Samstag, 3. Juni 2023, 9 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,50 (ab 5 Personen)

T 40493PR

Prüfung telc Deutsch B1

Samstag, 17. Juni 2023, 9 bis 16 Uhr
vhs, Konvent
EUR 175,00



S 40492

Deutsch B2-Prüfungsvorbereitung in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Samstag, 11. Feb. 2023, 9 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,50 (ab 5 Personen)



S 40492PR

Prüfung telc Deutsch B2

Samstag, 18. Feb. 2023, 9 bis 16 Uhr
vhs, Konvent
EUR 195,00

T 40494

Deutsch B2-Prüfungsvorbereitung in der Kleingruppe für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die telc Deutsch B2-Prüfung bestehen möchten. Sie lernen das Prüfungsformat kennen und bereiten sich mit einem Modelltest auf die einzelnen Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen vor.

Samstag, 10. Juni 2023, 9 bis 13 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 30,50 (ab 5 Personen)

T 40494PR

Prüfung telc Deutsch B2

Samstag, 24. Juni 2023, 9 bis 16 Uhr
vhs, Konvent
EUR 195,00

DIE BEIDEN ABSCHLUSS-PRÜFUNGEN ZU DEN INTEGRATIONSKURSEN DTZ (DEUTCHTEST FÜR ZUWANDERER/B1) UND LID (LEBEN IN DEUTSCHLAND) WERDEN REGELMÄSSIG AN DER VHS DURCHGEFÜHRT.



ALLE AKTUELLEN TEST-TERMINE FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE.

T 40490 / T 40491 / T 40492

Einbürgerungstest

vhs, Raum 01, EG, links
EUR 25,00 pro Test

Drei Termine:

T 40490: Freitag, 24. März 2023, 14 bis 15 Uhr
T 40491: Freitag, 28. Apr. 2023, 14 bis 15 Uhr
T 40492: Freitag, 23. Juni 2023, 14 bis 15 Uhr



FIT AM PC - FIT IM BERUF

Beruf und Arbeit sowie gute Kenntnisse im Bereich neuer Medien sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Fachbereichs „EDV · Beruf“ dar. Unsere EDV-Kurse finden in modernen Schulungsräumen und gleichzeitig in sehr angenehmem Ambiente statt. Sie lernen mit neuester Soft- und Hardware in den historischen Räumen des Crailsheimer Spitals.

In Kursen zu Windows, Word, Excel, Internet und sozialen Netzwerken etc. bringen wir Ihnen die IT-Welt durch erfahrene und pädagogisch geschulte Dozentinnen und Dozenten nahe. Gleichzeitig können Sie bei uns auch spezielle IT-Anwendungen wie Fotobearbeitung, Webdesign, Linux oder Programmiersprachen erlernen. Ebenfalls vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Bewerbungsthemen) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vorträge zum Thema Kind und Karriere.

EDV-Einsteigerkurse 76

Windows • Linux • Mac 76

Textverarbeitung • Word..... 77

Tabellenkalkulation • Excel..... 78

Präsentation • Powerpoint..... 79

Outlook..... 79

Smartphone • Tablet 80

Internet • Facebook • Instagram..... 81

Fotografie • Bildbearbeitung • Fotobuch .. 81

Layout • DTP 83

Sicherheit • Wartung • Selbsthilfe 83

Büropraxis • Zeitmanagement..... 83

Rechnungswesen & Co..... 84

Kommunikation • Präsentation u.a..... 88

Beruf. Veränderung • Karriere • Führung. 92

EDV-EINSTEIGERKURSE

T 50103A

Erste Schritte mit PC und Internet Grundkurs

Susanne Pauschinger

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Welt der Computer für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Er führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut. Das Lerntempo richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Kursinhalte:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern Texte mit WordPad
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie besuchen interessante und informative Internetseiten

Der Kurs richtet sich insbesondere auch an Seniorinnen und Senioren.

freitags, 14 bis 16:30 Uhr
Beginn: 24. Feb. 2023, 6-mal
vhs, Raum 32
EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

T 50103B

Erste Schritte mit PC und Internet Aufbaukurs

Susanne Pauschinger

Dieser Kurs richtet sich an alle, für die Computer und Internet kein absolutes Neuland mehr sind, die sich aber noch unsicher im Umgang damit fühlen. Das Lerntempo richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Kursinhalte:

- Sie lernen alles rund um das Thema E-Mails
- Sie besuchen interessante und informative Seiten im Internet und erfahren, was beim „Surfen“ durchs Netz zu beachten ist
- Sie lernen, wie man wiederfindet, was man auf dem PC abgelegt hat
- Sie passen das Betriebssystem an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können
- Sie bekommen eine kurze Einführung in die Welt der Smartphones

freitags, 14 bis 16:30 Uhr
Beginn: 21. Apr. 2023, 6-mal
vhs, Raum 32
EUR 99,50

EINSTEIGERKURSE FÜR TEILNEHMER*INNEN OHNE BZW. MIT SEHR GERINGEN EDV-VORKENNTNISSEN

Beginn	Tag	Uhrzeit	Nummer	Titel
18.02.2023	Sa	9:00	T 50158A	Apple-iOS-Basiskurs - Smartphone-Grundlagen
24.02.2023	Fr	14:00	T 50103A	Erste Schritte mit PC und Internet - Grundkurs
06.03.2023	Mo	16:15	T 50108	Doppelklick. Kinder arbeiten mit dem Computer
11.03.2023	Sa	9:30	T 50160A	Android-Basiskurs - Smartphone-Grundlagen
27.03.2023	Mo	18:30	T 50111	Windows 11 - Einstieg, Umstieg, Arbeiten mit dem System
21.04.2023	Di	8:45	T 50104A	EDV für Einsteiger am Vormittag - Grundkurs
13.05.2023	Sa	9:30	T 50160B	Android-Basiskurs - Smartphone-Grundlagen

T 50104A

EDV für Einsteiger am Vormittag Grundkurs

Andrea Rößler

Kursinhalte:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word oder LibreOffice
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie schauen sich im Internet um

dienstags, 8:45 bis 11:30 Uhr
Beginn: 18. Apr. 2023, 5-mal
vhs, Raum 22
EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

T 50104B

EDV für Einsteiger am Vormittag Aufbaukurs

Andrea Rößler

Kursinhalte:

- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie passen Windows an
- Sie besuchen nützliche Internetseiten
- Sie lernen den sicheren Umgang mit E-Mails
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

dienstags, 8:45 bis 11:30 Uhr
Beginn: 13. Juni 2023, 5-mal
vhs, Raum 22
EUR 99,50

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

SCHÜLER SPEZIAL

T 50108

Doppelklick. Kinder arbeiten mit dem Computer für Kinder der 3. und 4. Klasse

Christa Ludwig

Zusammen möchten wir innerhalb eines Projekts die Arbeit am Computer erlernen: von den Grundlagen über einen ersten Einstieg ins 10-Finger-Schreiben bis hin zu Textverarbeitung und Bildbearbeitung. Weitere Themen sind: Was kann ich im Internet machen und was sollte ich besser lassen? Wie kann ich mich vor Gefahren im Internet schützen?

Mit diesem Kurs sind die Kinder gut für die weiterführenden Schulen vorbereitet.

montags, 16:15 bis 17:45 Uhr
Beginn: 6. März 2023, 5-mal
vhs, Raum 22
EUR 59,00

WINDOWS · LINUX · MAC

T 50111

Windows 11 - Einstieg, Umstieg und Arbeiten mit dem System

Martin Dorfi

In diesem Kurs lernen Sie schnell und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 11 kennen und nutzen. Sie erhalten viele Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der Oberfläche. Der Kurs eignet sich für alle, die PC-Grundkenntnisse haben, sich aber im Umgang mit dem Betriebssystem noch sicherer machen wollen.

Montag, 27. März 2023, 18:30 bis 21 Uhr,
Montag, 3. Apr. 2023, 18:30 bis 21 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 79,00 inkl. Lehrbuch



T 50113

Linux - für Ein- und Umsteiger*innen

Martin Dorfi



Linux ist ein freies Betriebssystem und inzwischen eine ernstzunehmende Alternative zu kommerziellen Betriebssystemen. Für alle, die Linux als Alternative zu Windows kennenlernen möchten, bietet dieser Kurs den richtigen Einstieg. Die praktische Anwendung steht hierbei im Mittelpunkt. Im Kurs arbeiten wir in einer geschützten Testumgebung mit Ubuntu. Da kann nichts schief gehen!

Inhalte:

- Einführung in Linux
- Installation und Systemkonfiguration
- Bedienung des Linux-Systems
- Installation von Programmen
- Dateisystem und Sicherheit unter Linux

Mittwoch, 8. März 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 41,50

T 50114

Linux installieren und einrichten

Martin Dorfi

Frei, stabil und verlässlich - das ist Linux, eine echte kostenlose Alternative zu anderen, stärker verbreiteten Betriebssystemen. Es wird auf Mobiltelefonen, Servern, Hochleistungscomputern oder eben auf gewöhnlichen PCs eingesetzt. Dank intuitiver Bedienoberflächen eignet es sich mittlerweile auch sehr gut für Computerneulinge im privaten Bereich.

Bringen Sie bitte möglichst ein eigenes, eventuell altes und ausrangiertes Notebook mit, damit wir gemeinsam die Linux-Distribution Ubuntu installieren können (es geht aber auch ohne). Anschließend machen wir uns mit der Bedienung, der Ordnerstruktur und vorinstallierten Programmen vertraut. Der Umgang mit dem Terminal, die Installation zusätzlicher Programme, die Systempflege und weiterführende Hilfen schließen den Kurs ab.

Samstag, 17. Juni 2023, 13:30 bis 16:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 41,50

T 50116X

Apple-Mac-Grundkurs

Oliver Mezger



Dieser Kurs richtet sich an Leute, die das Apple Mac-OS-X Betriebssystem benutzen oder darauf umsteigen wollen. Sie erhalten eine Einführung in das Betriebssystem (z.B. für iMac, MacBook) und Sie lernen die Systematik und Logik des

Dateisystems, die vielfältigen Systemeinstellungen und die Benutzerverwaltung dieses benutzerfreundlichen Betriebssystems kennen. Systemwartung, Updates und Datensicherung werden zur Routine.

Der Kursleiter ist Dipl.-Informatiker und seit 2000 an der Gewerblichen Schule Schwäbisch Hall Lehrer für IT und Nachrichtentechnik; seit 2004 im MacTreff Kreis Schwäbisch Hall aktiv, seit 2006 im Rahmen der vhs Schwäbisch Hall in der Mac AG. Nebenberuflich als Dozent und Coach im Bereich Multimedia und in der Mac-Welt tätig.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Es stehen keine Apple-Rechner in der vhs zur Verfügung. Das Mitbringen von eigenen Apple-Computern ist wünschenswert. Nicht geeignet für Computer-Anfänger*innen.

mittwochs, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: 8. März 2023, 8-mal
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 62,00

Beachten Sie auch die Kurse zu iPhones und iPads auf Seite 80 dieses Programmhefts.

TEXTVERARBEITUNG · WORD

T 50122

Textverarbeitung Word für den Büroinsatz - Basismodul für Personen mit PC-Grundkenntnissen

Susanne Pauschinger

Dieser Kurs vermittelt fundiertes Grundwissen für den beruflichen Einsatz von Word. Er wendet sich an Personen, die schon erste Erfahrungen mit dem Programm Word gemacht haben, jedoch das Bedürfnis haben, ihre Kenntnisse systematisch aufzufrischen und zu erweitern.

Kursinhalte:

- Gestaltung und Formatierung von Texten
- Texte bearbeiten, kopieren und verschieben
- Rechtschreibprüfung und Silbentrennung
- Aufzählung und Nummerierung, Rahmen und Schattierung
- Formatvorlagen, Kopf- und Fußzeilen
- Tabulatoren und Tabellen
- Bilder und Grafiken in Texte einfügen
- Textbausteine
- hilfreiche Einstellungen, Tipps und Tricks

mittwochs, 18:30 bis 21:45 Uhr
Beginn: 22. März 2023, 5-mal
vhs, Raum 32
EUR 124,00 inkl. Skript

T 50123

Textverarbeitung Word für den Büroinsatz - Aufbaumodul für Personen mit guten Word-Kenntnissen

Susanne Pauschinger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits mit Word arbeiten und ihre Kenntnisse vervollständigen, systematisieren und optimieren möchten bzw. bereits das Basismodul absolviert haben. Empfehlenswert für alle, die ihre berufliche oder private Arbeit mit Word effektiv gestalten wollen.

Kursinhalte:

- Dokumentenvorlagen erstellen und nutzen (Gestaltung Privatbrief und Geschäftsbrief nach den kaufmännischen Regeln für den Schriftverkehr DIN 5008)
- Serienbrief, Etiketten
- mit Textbausteinen arbeiten, Bausteinbriefe erstellen
- Masken und Formulare
- Datenübernahme aus anderen Programmen
- die wichtigsten grafischen Gestaltungsmöglichkeiten in Word

Voraussetzung: Gute Word-Grundkenntnisse

mittwochs, 18:30 bis 21:45 Uhr
Beginn: 3. Mai 2023, 4-mal
vhs, Raum 22
EUR 117,00 inkl. Skript

T 50124

Textverarbeitung Word für den Büroinsatz Sommer-Intensivkurs

Susanne Pauschinger

Dieser Express-Kurs für Eilige vermittelt fundiertes Grundwissen für den beruflichen Einsatz von Word. Er wendet sich an Personen, die schon erste Erfahrungen mit dem Programm Word gemacht haben, jedoch das Bedürfnis haben, ihre Kenntnisse systematisch aufzufrischen und zu erweitern.

Die Kursinhalte umfassen die des Basismoduls **und** des Aufbaumoduls (siehe mittlere Spalte und oben). Das Besondere an diesem Kurs ist das Erlernen des Programmes in relativ kurzer Zeit. Wer sich also in kurzer Zeit kompetentes Wissen in Word aneignen muss oder möchte und zudem bereit dazu ist, zu Hause zu üben, ist hier richtig. Gearbeitet wird in einer Kleingruppe mit max. 8 Personen.

montags und donnerstags, 14 bis 16:45 Uhr
Beginn: 12. Juni 2023, 10-mal
vhs, Raum 32
EUR 225,00 inkl. Lehrbuch



TABELLENKALKULATION · EXCEL

T 50130

Excel - Grundkurs

Martin Dorfi

In diesem fünfwöchigen Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen den Umgang mit Excel.

Kursinhalte:

- Excel-Anwendungsfenster und Dateiverwaltung
- Arbeitsblattaufbau
- Erstellen und Gestalten von Tabellen, Zellformate
- relative und absolute Bezüge
- Formeln und Funktionen
- Diagramme
- Listen erstellen und auswerten, filtern und sortieren
- Drucken von Tabellen und Bereichen

dienstags, 18:30 bis 21:45 Uhr

Beginn: 25. Apr. 2023, 5-mal

vhs, Raum 32

EUR 142,00 inkl. Lehrbuch

T 50131

Excel - Crashkurs in den Osterferien

Thomas Panzer

An vier aufeinander folgenden Abenden in den Osterferien lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen den Umgang mit Excel.

Vier Abende, Dienstag, 11. Apr. bis Freitag, 14.

Apr. 2023, jeweils 18:30 bis 21:45 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

T 50132

Excel - Intensivkurs am Samstag

Thomas Panzer

In diesem Intensivkurs an zwei Samstagen lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen den Umgang mit Excel.

Samstag, 4. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr,

Samstag, 11. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 117,50 inkl. Lehrbuch

T 50134

Excel - Sommer-Intensivkurs

Thomas Panzer

An fünf Abenden kurz vor den Sommerferien lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen den Umgang mit Excel.

Mittwoch, 19. Juli bis Freitag, 21. Juli und

Montag/Dienstag, 24./25. Juli 2023, jeweils

18:30 bis 21:45 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 142,00 inkl. Lehrbuch

T 50136

Excel - Aufbaukurs

Martin Dorfi

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Excel-Grundkurs abgeschlossen haben oder Praxiserfahrung mitbringen und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Kursinhalte:

- benutzerdefinierte Zahlenformate
- Daten importieren, Datenbankpflege
- Such- und Sortierfunktionen
- Filtern, Selektieren und Extrahieren
- Methoden der Datenanalyse

- Teilergebnisse und Konsolidierungsfunktionen
- spezielle Funktionen (wenn-dann, wenn-und, runden, sverweis, wverweis)
- Arbeiten mit Datum und Uhrzeit
- Gliederung

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Excel

Drei Donnerstagabende, 9./16./23. März 2023,

jeweils 18:30 bis 21:45 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 119,00 inkl. Lehrbuch

T 50135

Excel - mal etwas anders

Christoph Lorenz



Excel ist eines der vielseitigsten Programme der Office-Familie. Man kennt es als das Rechenprogramm schlechthin, und viele schreckt genau das ab. Aber haben Sie gewusst, dass Excel auch ein extrem zeitsparendes „Organisationstalent“ besitzt?

Wer kennt nicht eines der folgenden Probleme: Wer hat welche Daten in welchem Ordner abgelegt? Welche Dateien gehören alle zu einem Projekt? Wir lernen diese Daten mit einem „Klick“ in Excel zu bündeln und erarbeiten uns eine einfache, aber äußerst vielseitige Benutzeroberfläche. Das langwierige „Dateisuchen“ hat ein Ende und die Informationen stehen individuell und sofort zur Verfügung. Ganz nebenbei werden Sie in diesem Kurs Ihre Internet-Recherche optimieren.

Der Kurs ist für die Bürokraft genauso geeignet wie für die Firmeneigentümerin. Sie werden in jeder Hinsicht Zeit gewinnen und Excel von einer anderen Seite kennenlernen - und das ganz ohne Makros, VBA, hochkomplexe Formeln und unendliche Zahlenkolonnen...

Bringen Sie Ideen und Anliegen mit, wenn Sie mögen, und lassen Sie sich vom Excel-Fieber anstecken. Excel ist lebendiger als Sie vielleicht denken.

Zielgruppe: Anwender*innen mit guten PC-Grundkenntnissen. Vorkenntnisse in Excel sind nicht unbedingt erforderlich.

Bitte USB-Stick und Schreibzeug mitbringen.

Mittwoch, 17. Mai 2023, 18 bis 21:15 Uhr,

Mittwoch, 24. Mai 2023, 18 bis 21:15 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 93,50 inkl. Arbeitsunterlagen





T 50137

Kaufmännisches Rechnen mit Excel Praxis-Aufgaben schnell und einfach lösen

Martin Dorfi

Dieser Kurs wendet sich an Angestellte mit kaufmännischen Kenntnissen und Excel-Basiswissen. Sie erfahren schnell alles Wesentliche über Rechenarten, Statistik, Einkauf, Vertrieb, Controlling und Rechnungswesen. Zahlreiche Übungsaufgaben und Lösungen erleichtern Ihnen den anwendungsbezogenen Umgang mit den Grundzügen der kaufmännischen Tätigkeiten. In diesem Kurs erlangen Sie die Fähigkeit, in konkreten Situationen aus dem Arbeitsalltag Excel gezielt einzusetzen.

Zusammen mit den Volkshochschulen Künzelsau und Ellwangen.

montags, 18:30 bis 21:15 Uhr
Beginn: 12. Juni 2023, 3-mal
vhs, Raum 32
EUR 135,00 inkl. Lehrbuch

T 50138

Pivot-Tabellen mit Excel

Thomas Panzer

Sie nutzen Excel schon eine Weile und möchten große Datenmengen anschaulich darstellen? Hier lohnt es sich, die Daten als Pivot-Tabelle zu organisieren. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten so zusammenfassen, dass wichtige Eigenschaften der Daten übersichtlich dargestellt werden. Der „gute“ Aufbau von Tabellen ist zentral, damit Sie die Werkzeuge Sortieren und Filtern optimal einsetzen können. Durch praxisnahe Beispiele und Übungen erlernen Sie, wie Sie Pivot-Tabellen effizient und professionell einsetzen.

Kursinhalte:

- Was ist Pivot?
- Pivot-Tabellen aus Excel-Daten erstellen
- Aufbau eines Pivots (Feldliste, Bericht, Menüband)
- Daten einer Pivot-Tabelle sortieren und filtern
- Daten einer Pivot-Tabelle auswerten
- Wertfeldeinstellungen ändern
- Aufbau, Layout und Darstellung einer Pivot-Tabelle ändern
- Datenquelle ändern und aktualisieren
- Funktion Gruppieren in Pivot (Datum, Texte, Zahlen)
- PivotCharts erstellen und bearbeiten

Zielgruppe: Personen, die häufig mit Excel arbeiten und Pivot-Tabellen sinnvoll einsetzen wollen

Zusammen mit der Volkshochschule Künzelsau.

Dienstag, 18. Apr. 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 65,00 inkl. Lehrbuch

T 50139A

Makroprogrammierung in Excel

Thomas Panzer

Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen? Wir erarbeiten gemeinsam die Automatisierung wiederkehrender Abläufe. Mit Hilfe des Makrorekorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstandenen Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen in die Makrosprache Visual Basic ein.

Anhand von Praxisbeispielen werden folgende Inhalte behandelt:

- der Makrorekorder
- der Visual-Basic-Editor
- der Objektkatalog
- ereignisabhängige Prozeduren
- Dialoge und eigene Dialogmasken erstellen
- Symbolleisten bearbeiten

Voraussetzung: Gute Excel-Anwenderkenntnisse

Zusammen mit der Volkshochschule Künzelsau.

montags, 18:30 bis 21 Uhr
Beginn: 27. Feb. 2023, 4-mal
vhs, Raum 32
EUR 158,50 inkl. Lehrbuch

PRÄSENTATION · POWERPOINT

T 50142

Präsentationen mit PowerPoint - Grundlagen

Martin Dorfi

Ihr Ziel ist es, in Präsentationen zu überzeugen? In diesem Seminar in der Kleingruppe lernen Sie das Erstellen und Vorführen von Präsentationen mit PowerPoint im Rahmen kleiner Projekte.

Kursinhalte:

- Überzeugen durch Präsentieren
- Ordnen und Gliedern von Inhalten
- Zusammenfassen von Aussagen
- Darstellen und Illustrieren von Abläufen und Zusammenhängen
- Umsetzen von Zahlenmaterial in Geschäftsgrafiken (Businesschart)
- Erstellen von Präsentationen für Folien, Bildschirm und Beamer

Voraussetzung: Kenntnisse in der PC-Bedienung unter Windows

Wenn vorhanden, bitte einen USB-Stick mitbringen, damit Sie die Präsentation nach Hause mitnehmen können.

Freitag, 16 Juni 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr,
Freitag, 23 Juni 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 66,00 inkl. Lehrbuch

SCHÜLER SPEZIAL

T 50144

Referate halten mit PowerPoint für Schüler*innen ab Klasse 5

Benjamin Kraut

Schulreferate mit Hilfe von PowerPoint zu halten macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch gute Noten, vorausgesetzt, du beherrscht die Technik. In diesem Workshop wird dir alles gezeigt, was du für eine perfekte Referat-Präsentation wissen musst.

Du lernst

- Präsentationen zu planen und Folien zu erstellen
- mit verschiedenen Folienlayouts zu arbeiten
- unterschiedliche Objekte wie z.B. Bilder, Texte, Grafiken, Tabellen und Diagramme einzufügen
- Präsentationen professionell zu stylen
- Folien mit Multimedia-Effekten, Musik, Folienübergängen und Animationen aufzupeppen
- Präsentationen gekonnt vorzuführen und auszudrucken

Für Schüler und Schülerinnen ab Klasse 5 mit PC-Grundkenntnissen und sicherem Umgang mit Tastatur und Maus. Wer aktuell ein Referat zu halten hat, kann dieses mitbringen.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Drei Samstagvormittage, 18. März, 25. März und 1. Apr. 2023, jeweils 9:30 bis 12:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 74,50 inkl. Skript

OUTLOOK

T 50148

Outlook - Grundlagen Einführung in die E-Mail-, Kalender- und Kontaktverwaltung

Martin Dorfi

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Outlook erfolgreich als persönlichen Informationsmanager einsetzen können. Neben der klassischen Funktion als E-Mail-Programm bietet Outlook noch viel mehr.



Kursinhalte:

- Kontakteinträge pflegen und verwalten
- Kontaktdaten filtern und im Datenaustausch mit anderen Anwendungen nutzen
- Termine und Terminserien einrichten
- Kalender nutzen, Aufgaben einrichten und verwalten
- Posteingang organisieren und grundlegende E-Mail-Funktionen verwenden
- Journale zur Dateiverwaltung nutzen
- mit Notizen arbeiten

dienstags, 18:30 bis 21:45 Uhr

Beginn: 7. März 2023, 3-mal

vhs, Raum 32

EUR 123,00

T 50150

Outlook - Aufbaukurs

Martin Dorfi

In vielen Büros kommt MS Outlook zum Einsatz. Ausgerüstet mit dem Handwerkszeug für den Umgang mit E-Mails sowie elektronischer Termin- und Aufgabenverwaltung werden Sie in kürzester Zeit zum Organisations- und Kommunikationsprofi und beherrschen die Werkzeuge effektiven Informationsmanagements.

Kursinhalte:

- Farben, Ansichten, Favoriten-Ordner, Suchordner, Organisation von Ordnern
- Termine anlegen
- Beschriftungen, Kategorien
- Absagen, Verschiebungen, Terminverwaltung, Terminserien, Ereignisse
- Ressourcenverwaltung
- mit Verteilerlisten arbeiten
- Adressen kategorisieren, importieren, exportieren, ausdrucken
- Signaturen
- Ablage organisieren

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Outlook

Dienstag, 28. März 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr,

Dienstag, 4. Apr. 2023, 18:30 bis 21:45 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 93,50

SMARTPHONE · TABLET

T 50158A

Apple-iOS-Basiskurs Das eigene iPhone bzw. iPad kennenlernen

Konstantin Baier

Sie haben bereits ein iPhone oder ein iPad? Sie wollen wissen, was mit diesem Gerät alles möglich ist und wie Sie es besser nutzen können? Alle Teilnehmer*innen sind eingeladen, Ihr eigenes

Apple-Gerät mitzubringen, um es besser kennenzulernen. Erfahren Sie, wie es bestmöglich eingerichtet wird und welche versteckten Funktionen in ihm schlummern. Erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps, die den Alltag erleichtern, und lernen Sie, wie Sie diese Apps auf Ihr Gerät bekommen.

Samstag, 18. Feb. 2023, 9 bis 12:15 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 24,00

T 50158B

Apple-iOS-Aufbaukurs iPhone und iPad noch besser nutzen

Konstantin Baier

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon Erfahrungen mit ihrem iPhone bzw. iPad haben und damit umgehen können, es jedoch noch besser nutzen wollen.

Kursinhalte:

- tiefere Einblicke in die Einstellungsmöglichkeiten des iPhones/iPads
- Speicherverwaltung
- Bildschirm Einrichtung
- Bilder auf ein anderes Gerät übertragen
- Konten einrichten
- Sicherheit und Passwörter
- eigene Fragen und Themen

Samstag, 25. Feb. 2023, 9 bis 12:15 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 35,00

T 50159

Apple iOS - iPhone- und iPad-Sprechstunde

Konstantin Baier

Eine Sprechstunde für individuelle iPhone- und iPad-Themen. Der junge IT-Experte Konstantin Baier geht gezielt auf Ihre Fragen ein und hilft Ihnen bei allen Problemen rund um Ihr Smartphone bzw. Tablet. Die Themen sind flexibel und können von einfachen Anfängerfragen bis hin zu komplizierteren Dingen alles umfassen. Teilen Sie die Punkte, die besprochen werden sollen und bei denen Sie Hilfe benötigen, bitte im Voraus der vhs mit, damit sich der Dozent auf Ihre Fragen vorbereiten kann und Ihren Kenntnisstand einschätzen kann.

Es ist auch eine individuelle Terminvereinbarung möglich. Geben Sie dann bei der Anmeldung bitte Ihre Wunschzeiten durch.

Samstag, 18. Feb. 2023, 13 bis 13:45 Uhr

vhs, Raum 20

EUR 31,00



Beachten Sie auch den mac-Kurs im Bereich „Windows · Linux · Mac“ einige Seiten vorher.

T 50160A / T 50160B

Android-Basiskurs Das eigene Smartphone bzw. Tablet kennenlernen

Martin Dorfi

Sie haben bereits ein Smartphone oder Tablet von Google, Samsung, Xiaomi, Oppo oder Huawei bzw. nutzen das Betriebssystem Android? Sie wollen wissen, was mit diesem Gerät alles möglich ist und wie Sie es besser nutzen können?

Alle Teilnehmer*innen sind eingeladen, Ihr eigenes Android-Gerät mitzubringen, um es besser kennenzulernen. Erfahren Sie, wie es bestmöglich eingerichtet wird und welche versteckten Funktionen in ihm schlummern. Erhalten Sie einen Überblick über nützliche Apps, die den Alltag erleichtern, und lernen Sie, wie Sie diese Apps auf Ihr Gerät bekommen.

vhs, Raum 22

EUR 25,00 pro Termin

Zwei Kurse:

T50160A: Samstag, 11. März 2023, 9:30 bis 12:45 Uhr

T50160B: Samstag, 13. Mai 2023, 9:30 bis 12:45 Uhr

T 50161

Android-Aufbaukurs Das eigene Smartphone bzw. Tablet noch besser nutzen

Martin Dorfi

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon Erfahrung mit ihrem Android-Smartphone bzw. -Tablet haben und damit umgehen können, es jedoch noch besser nutzen wollen.

Kursinhalte:

- Synchronisation von Kalendern, Mails, Notizen und Kontakten auf mehreren Geräten und mit dem PC
- effektive Nutzung des Terminkalenders
- Verwendung von Office Apps (Word, Excel)
- Verwendung von Cloud-Diensten
- eigene Fragen und Themen

Samstag, 17. Juni 2023, 9:30 bis 12:45 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 28,00

INTERNET · HOMEPAGE ·
FACEBOOK · INSTAGRAM

S 50162W

**Facebook - Einrichtung
und Anwendung**
Online-Seminar

Christian Winklmeier

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. In diesem Kurs werden wir uns konkret damit beschäftigen, wie Sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen es gibt (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten etc.) und wie Sie sich bestmöglich vernetzen können.

Donnerstag, 9. Feb. 2023, 17 bis 18:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 12,00

T 50165W

**WhatsApp, Telegram,
Signal, Threema und Co.**
Messenger-Dienste und ihre vielfältigen
Nutzungsmöglichkeiten
Online-Seminar

Christian Winklmeier

Über drei Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Video-Konferenz unterhalten, Videos austauschen etc. Welcher Dienst bzw. welche Dienste passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen?

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Freitag, 24. März 2023, 9 bis 10:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 12,00



T 50166W

**Facebook, Instagram,
Twitter: Soziale Medien
sinnvoll nutzen**
Online-Seminar

Christian Winklmeier



Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen darüber, wie Sie ein

Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet!

Donnerstag, 27. Apr. 2023, 16:30 bis 18 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 12,00

T 50169

**Homepage oder
Blog einrichten mit
WordPress**
Grundlagen

Baris Keskin

WordPress gehört zu den am häufigsten verwendeten Blog-Systemen im World Wide Web. Jedoch ist das Blogging nur eine der Disziplinen, die WordPress hervorragend beherrscht. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie mit dem flinken Werkzeug einen Blog, eine Homepage oder beides gleichzeitig erstellen. Sie lernen, wie man WordPress grundlegend einstellt, das passende Design aussucht und installiert und wie man den Funktionsumfang von WordPress mit nützlichen Plugins erweitert. Am Ende des Kurses können Sie mit Hilfe von WordPress Ihre persönlichen Inhalte publizieren und verwalten.

Internetspeicherplatz für die WordPress-Installation wird während des Kurses zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC und Internetbrowser.

Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

Drei Freitagabende, 10./17./24. März 2023,
jeweils 18:30 bis 21:15 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 89,50



T 50170

**WordPress
Aufbauworkshop**

Baris Keskin



Dieser Workshop richtet sich an Personen mit WordPress-Erfahrung oder Teilnehmende eines entsprechenden Grundkurses.

Themen:

- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Vorstellung weiterer Plugins, z.B. für Slider und Veranstaltungen
- Themes bearbeiten und verändern
- Vertiefung verschiedener Inhalte und Eingehen auf individuelle Fragen

Internetspeicherplatz für die WordPress-Installation wird während des Kurses zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: Erfahrung mit Wordpress oder Grundlagenkurs. Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

Freitag, 21. Apr. 2023, 18:30 bis 20:45 Uhr
Freitag, 28. Apr. 2023, 18:30 bis 20:45 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 70,00

FOTOGRAFIE · BILD-
BEARBEITUNG · FOTOBUCH

T 50172

**Besser fotografieren
mit Ihrer Kamera**
Grundlagen der Fotografie - mit
Praxisworkshop im Freien

Dominik Schnell

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Kamera und die Grundlagen der Fotografie kennen. Ziel ist es, die wichtigsten Funktionen der Kamera zu beherrschen und nicht mehr auf die Automatikfunktionen angewiesen zu sein. Sie erhalten fachliches Basiswissen (Brennweite, Blende, Zeit, ISO) und erfahren aus der Praxis, welches Fotozubehör sinnvoll ist und welche Möglichkeiten digitale Fotografie bietet. Außerdem werden Grundlagen der Bildkomposition besprochen. Durch praktische Aufgaben bei einem Außentermin wird das erlernte Wissen vertieft.

Der Referent fotografiert seit Jahren leidenschaftlich in den Bereichen Landschafts- und People-Fotografie.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung der eigenen Kamera.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Speicher- karte und Handbuch sowie geladene Akkus.

Samstag, 24. Juni 2023, 13 bis 17 Uhr
vhs, Raum 21
EUR 52,00

T 50177

**Adobe Photoshop
Grundlagen der Bildbearbeitung
für Anfänger*innen**

Petra Rodriguez

Steigen Sie ein in die spannende Welt der digi- talen Bildbearbeitung und freuen Sie sich auf die Übungen: von einfachen Retuscharbeiten über Farbkorrekturen bis hin zur Fotomontage.

Kursinhalte:

- Einführung Farbräume, Auflösung, Dateiformate
- Arbeitsbereich, Werkzeuge
- Ebenen, Masken, Filter
- Bildbearbeitung, Bildoptimierung, Composing, Montagen
- Tipps und Tricks

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwä- bisch Hall und Ellwangen.

Samstag, 29. Apr. 2023, 9:30 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 22
EUR 147,00 inkl. Lehrbuch

T 50178

**Adobe Photoshop
Aufbaukurs**

Henrik Abel



Sie arbeiten bereits mit Photoshop und kennen die Grundla- gen? Dann vertiefen Sie Ihre vorhande- nen Kenntnisse mit diesem Aufbaukurs. Ihnen werden ver- schiedene Funktio- nen und Techniken beigebracht, die es

ermöglichen, Ihren Arbeitsprozess zu optimieren sowie Ihre Ergebnisse zu verfeinern.

Kursinhalte:

- Workflow beschleunigen (Tastaturbefehle und Voreinstellungen)



- Bilder verwalten und sortieren mit Adobe Bridge
- nicht-destruktives Arbeiten
- Arbeiten mit Masken, Smart-Objekten und -Filtern
- Pfad-Werkzeuge und Vektoren
- Freistellen
- Zusammenspiel mit anderen Crea- tive-Cloud-Programmen (hauptsächlich Came- ra RAW, InDesign und Illustrator)

Voraussetzung: Sie verfügen über sichere Pho- toshop-Grundlagenkenntnisse (entsprechend den Inhalten des Grundlagenkurses).

Der Kursleiter Henrik Abel ist gelernter Medi- engestalter und Betriebswirt. Sein fundiertes Wissen in der Anwendung der Programme der Adobe Creative Cloud stammt aus seiner be- ruflichen Tätigkeit im Bereich des Marketings.

Samstag, 13. Mai 2023, 9:30 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 22
EUR 117,00

S 50181 / T 50182

**Bildbearbeitung mit
GIMP 2.10
Das kostenlose Programm
zur Fotobearbeitung**

Petra Rodriguez

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

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwä- bisch Hall und Künzelsau.

vhs, Raum 32
EUR 147,00 pro Kurs inkl. Lehrbuch



Zwei Kurse:

S 50181: Samstag, 18. Feb. 2023, 9:30 bis 16:30 Uhr
T 50182: Samstag, 17. Juni 2023, 9:30 bis 16:30 Uhr

T 50183A

Digitales Fotobuch gestalten

Rainer Abele

Gestalten Sie Ihr individuelles Fotobuch oder ein ganz persönliches Foto-Heft. Dokumentieren Sie einen schönen Urlaub, ein wichtiges Ereignis wie Hochzeit oder Jubiläum, oder halten Sie das Aufwachsen Ihrer Kinder und Enkel fest. Ein Fo- tobuch zu drucken ist eine gute Alternative zum Fotoalbum. Ein selbst gestaltetes Fotobuch ist übrigens immer auch ein besonderes Geschenk, denn es bewahrt schöne Erinnerungen und ver- leiht Ihrem Präsent eine ganz persönliche Note.

Gearbeitet wird mit der CEWE-Fotobuch-Soft- ware, die kaum Wünsche offen lässt. Im Preis inbegriffen ist ein Gutschein für ein kostenloses Fotobuch im Wert von EUR 21,95.

Wenn vorhanden, bitte eigenen Laptop und Maus mitbringen.

Mittwoch, 3. Mai 2023, 19 bis 21:15 Uhr,
Mittwoch, 10. Mai 2023, 19 bis 21:15 Uhr
vhs, Raum 32
EUR 65,00 inkl. Gutschein



T 50183B

Aufbaukurs Digitales Fotobuch

Rainer Abele

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon mit der CEWE-Fotobuch-Software ein Buch erstellt oder den Kurs „Digitales Fotobuch gestalten“ absolviert haben. In diesem Kurs sollen die Teilnehmer*innen verschiedene kreative Möglichkeiten im CEWE-Programm kennen und anwenden lernen. Der Kurs ist aber auch für alle Interessent*innen geeignet, welche Ihr bisheriges Können noch einmal auffrischen wollen oder bestimmte Anwendungen erläutert haben möchten.

Ein Laptop mit dem Programm CEWE-Fotobuch und Bildern kann gerne mitgebracht werden. Bitte auch Maus nicht vergessen. Für alle anderen stehen selbstverständlich auch Rechner der vhs zur Verfügung.

Mittwoch, 21. Juni 2023, 19 bis 22 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 42,00

LAYOUT · DTP

T 50186

**Adobe InDesign
Grundlagen der Layoutgestaltung
für Einsteiger*innen**

Petra Rodriguez

Sie wollen layouts? Mit Hilfe konkreter Beispiele lernen Sie das Anlegen neuer Layout-Dokumente und die Integration von Texten, Bildern und Grafiken zum Erstellen ansprechender Layouts. Der Einsatz von Formen und Farben ist ebenso Thema wie die PDF-Ausgabe.

Kursinhalte:

- Arbeitsbereich, Werkzeuge, Bedienfelder
- Dokumente anlegen
- Gestalten mit Text, Bildern, Grafiken, Objekten, Formen
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Satz und Layout, Musterseiten
- Farben, Konturen und Füllungen
- PDF-Ausgabe
- Tipps und Tricks

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall und Ellwangen.

Samstag, 24. Juni 2023, 9:30 bis 16:30 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 147,00 inkl. Lehrbuch

**SICHERHEIT · WARTUNG ·
SELBSTHILFE**

S 50190X

Hacker-Workshop

Tobias Madl



Tobias Madl, Kapitän des Deutschen Hacker-Teams konnte sich bei der „5. European Cyber Security Challenge“ in London gegen 16 weitere Teams aus verschiedenen Nationen behaupten und den Titel holen.

Madl und sein Teamkollege Alain Rödel zeigen uns an diesem Tag mal die andere Seite - die Seite eines Hackers. Dadurch lässt sich das Thema IT-Sicherheit durchleuchten und können die Folgen von unsicherer Software und Fehlkonfigurationen erlebt werden.

Darüber hinaus gibt es Infos über den gemeinnützigen Verein „Nachwuchsförderung IT-Sicherheit“, der sich der Förderung von jungen Talenten im Bereich der Informationssicherheit widmet. Ziel ist es, breites Wissen über Fachthemen der IT-Sicherheit zu vermitteln, Nachwuchskräfte im Bereich IT-Sicherheit zu unterstützen und zu fördern. Das beinhaltet thematische Fortbildungsmöglichkeiten, finanzielle Unterstützung von lokalen Förderprojekten, ein Alumni-Netzwerk und die Vermittlung an Firmen in diesen Bereichen.

Interessierte potenzielle Kooperationspartner, Unterstützer und Förderer sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Bringt bitte euren Laptop mit.

Samstag, 11. Feb. 2023, 10 bis 14 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
Kostenfrei

T 50193A / T 50193B / T 50193C

Computer-Sprechstunde

Martin Dorfi

Die Computersprechstunde richtet sich an interessierte PC- oder Notebook-Nutzer*innen, die Rat zu aktuellen Problemen bei der Arbeit mit ihrem Rechner benötigen. Die Computer-

sprechstunde wird ca. einmal monatlich angeboten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einem erfahrenen Kursleiter in individuellen Fragen beraten zu lassen. Auch individuelle Terminvereinbarung möglich.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit den entsprechenden Geräten

vhs, Raum 32

EUR 47,00 pro Termin

Drei Termine:

T 50193A: Dienstag, 7. März 2023, 17 bis 18 Uhr

T 50193B: Dienstag, 25. Apr. 2023, 17 bis 18 Uhr

T 50193C: Montag, 19. Juni 2023, 17 bis 18 Uhr

**BÜROPRAXIS ·
ZEITMANAGEMENT**

T 50405WX

**Alltagstaugliches
Zeitmanagement
beruflich und privat
Online-Workshop**

Sabine Wöhrstein



Diverse Studien und Umfragen belegen es: Fast alle Menschen wünschen sich vor allem eines: mehr Zeit! Menschen, die abends sämtliche Aufgaben erledigt haben und dauerhaft den Überblick bewahren, sind ziemlich selten. Zeitdruck, lange To-Do-Listen, Burnouts und Stress im Arbeitsalltag sind eher an der Tagesordnung. Heute müssen wir Zeitmanagement „neu denken“. Ein hohes Maß an Zeitkompetenz zu besitzen, bedeutet, dass man es schafft, individuelle Anforderungen mit eigenen Ressourcen und im Zusammenhang mit persönlichen Zielsetzungen in Einklang zu bringen.

In diesem Online-Workshop lernen Sie unter anderem die wichtigsten Stellschrauben für effizientes Zeitmanagement kennen. Sie reflektieren Ihre persönliche Situation und Ihre Möglichkeiten, ganz individuelle Strategien zu finden.

Workshopinhalte:

- Warum eine regelmäßige und strukturierte Tagesplanung so wichtig ist
- Plötzlich Home Office: fünf wertvolle Tipps in Krisen-Zeiten
- Neujahrsvorsätze: Fünf Tipps fürs Dranbleiben und für effizientes Arbeiten
- Wie Aufschieberitis „heilbar“ ist

Wenn Sie sich am klassischen Zeitmanagement bereits die Zähne ausgebissen haben, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Donnerstag, 27. Apr. 2023, 9 bis 16:30 Uhr

Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 74,00

BITTE BEACHTEN SIE

Ihre Anmeldungen zu vhs-Veranstaltungen sind verbindlich. Abmeldungen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenfrei. Telefonische Anmeldungen nur mit Einzugsermächtigung.

T 50406W / T 50407W

Computerschreiben in fünf Wochen Online-Kurs

Christa Ludwig



Das ergonomische und rationelle Bedienen der Tastatur ist nur mit dem 10-Finger-Tastschreiben möglich. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden wird diese Fähigkeit in diesem Online-Kurs in kurzer Zeit erreicht. Das

logisch-rationale Denken wird ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen.

Kursinhalte:

- richtige Sitz- und Handhaltung
- Beherrschung der Buchstabenreihen einschließlich Großschreibung
- richtiges Bedienen der Ziffern
- Anwendung der Zeichen nach den Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung

Wer dazu noch täglich eine Viertelstunde übt, wird schon bald schneller und sicherer.

Dieser Online-Kurs richtet sich an Erwachsene sowie Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse. Auch für Azubis ist er bestens geeignet.

Die Zugangsdaten zur Konferenzplattform werden den Angemeldeten rechtzeitig vor dem Kurs zugesendet. Auch die Kursunterlagen werden vorab verschickt.

Zusammen mit den Volkshochschulen Weingarten und Bad Urach-Münsingen.



LERNT SICH HEUTZUTAGE LEICHTER
AN MODERNEN PCS: DAS 10-FINGER-SYSTEM

An Ihrem eigenen Rechner
EUR 65,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 50406W
mittwochs, 16 bis 17:30 Uhr
Beginn: 19. Apr. 2023, 5-mal

T 50407W
Fünf Samstage, 22. Apr., 6./20. Mai, und 3./10.
Juni 2023, jeweils 10 bis 11:30 Uhr

T 50409

Computerschreiben in fünf Wochen Präsenz-Kurs

Christa Ludwig

Kursinhalte wie bei den Online-Kursen. Die notwendigen Schulungsunterlagen können kostenfrei ausgeliehen und während des Kurses zum Üben mit nach Hause genommen werden.

montags, 18:30 bis 20 Uhr
Beginn: 6. März 2023, 5-mal
vhs, Raum 22
EUR 65,00



RECHNUNGSWESEN & CO.

XPERT-BUSINESS-KURSE

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. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Website www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points erhalten Sie auf der Website www.xpert-business.eu/hochschule.

T 50415

Xpert Business Finanzbuchführung Grundlagen (1)



Rainer Arnold, Betriebswirt (VWA)

Dieser Kurs ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im betriebswirtschaftlichen Bereich. Er vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Buchführung
- Grundlagen der Bilanz und Inventur
- Organisation der Buchführung
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben

- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland)

Für diesen Kurs sind keine fachlichen Vorkenntnisse erforderlich außer einer soliden Allgemeinbildung, Vertrautheit im Umgang mit Zahlen und gute Deutschkenntnisse. Nach Absprache im Kurs kann ein Teil der Kurstermine auch online stattfinden.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.

Der Dozent hat jahrelange Erfahrung im Rechnungswesen, ist Ausbilder für kaufmännische Berufe sowie nebenberuflicher Dozent bei Volkshochschulen.

dienstags, 18 bis 21:15 Uhr
Beginn: 28. Feb. 2023, 15-mal
vhs, Raum 11
EUR 429,50 inkl. Lehr- und Übungsbücher im Wert von über EUR 50,00

T 50435W

Xpert Business LernNetz Online-Kurse



Dozententeam

Folgende Kurse werden als Online-Kurse mit Durchführungsgarantie angeboten. Sie können an diesen Kursen von zu Hause aus teilnehmen und die Live-Übertragungen auch zu einem späteren Zeitpunkt jederzeit abrufen. Technische Voraussetzungen: Ihr Rechner muss über eine stabile Internetverbindung (mind. 6 MBit/s) und einen aktuellen Browser verfügen. Soundausgabe über Lautsprecher oder Kopfhörer.



- Finanzbuchführung 1
- Finanzbuchführung 2
- Finanzbuchführung 3 mit DATEV
- Finanzbuchführung 3 mit Lexware
- Lohn und Gehalt 1
- Lohn und Gehalt 2
- Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
- Lohn und Gehalt mit Lexware
- Betriebliche Steuerpraxis
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung

dienstags und donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: 7. März 2023, 20-mal (DATEV-Kurse 16-mal)

An Ihrem eigenen Rechner
EUR 360,00 inkl. umfangreiche Schulungsunterlagen

Bitte geben Sie bei der Buchung an, welches Modul Sie belegen wollen.

T 50436W und ff.

Xpert Business LernNetz Video-Selbstlern-Kurse



Der Einstieg in diese qualifizierten Video-Selbstlernkurse ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im Forum können sich alle Teilnehmer*innen untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.



Folgende Videokurse sind verfügbar:

- Finanzbuchführung 1
- Finanzbuchführung 2

- Finanzbuchführung 3 mit DATEV
- Lohn und Gehalt 1
- Lohn und Gehalt 2
- Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
- Betriebliche Steuerpraxis
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Die Anmeldung zum Kurs erfolgt telefonisch oder per Web-Anmeldung bei der vhs Crailsheim. Sie erhalten im Anschluss einen Teilnehmer-Code zur Registrierung auf der Webseite des Xpert-Business-LernNetzes. Die Videos stehen Ihnen ab dem Zeitpunkt der Einschreibung für sechs Monate zur Verfügung.

Technische Voraussetzungen: stabile Internetverbindung, aktueller Browser (z.B. Firefox oder Chrome). Soundausgabe ist über Lautsprecher oder Kopfhörer möglich.

Kostenlose Info-Webinare und weitere Informationen zum Xpert Business LernNetz finden Sie unter www.xpert-business-lernnetz.de.

Beratung und weitere Informationen:
Martin Dilger: Tel. 07951 403-3800 oder E-Mail an: martin.dilger@crailsheim.de

Kursumfang: 20 Videos à 120 Minuten
(DATEV-Kurse 16 Videos, Einnahmen-Überschuss-Rechnung 12 Videos)
EUR 270,00 inkl. Unterrichtsmaterial
Optionale Prüfung (Xpert-Business-Zertifikat): EUR 95,00

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

WEITERE KAUFMÄNNISCHE THEMEN

T 50452

Finanzbuchhaltung - Grundlagenworkshop

Rainer Arnold, Betriebswirt (VWA)

In diesem Kurs erwerben Sie die nötigen Grundkenntnisse in Buchführung. Damit können Sie dem Steuerberater besser zuarbeiten oder selbst die Buchhaltung erledigen. Kontenrahmen in Absprache SKR03 oder SKR04. Von der Bestandsaufnahme über Buchungssätze bis hin zu Bilanz und G+V wird die doppelte Buchführung erklärt und eingeübt.

Der Dozent hat jahrelange Erfahrung im Rechnungswesen, ist Ausbilder für kaufmännische Berufe sowie nebenberuflicher Dozent bei Volkshochschulen.

mittwochs, 14 bis 17:15 Uhr

Beginn: 19. Apr. 2023, 5-mal

vhs, Raum 11

EUR 229,00 inkl. Lehrbuch im Wert von EUR 30,00

T 50454

**Lohn und Gehalt
Steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen**

Willi Wagner

In diesem Einführungskurs werden steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Entgeltabrechnung behandelt. Die Teilnehmenden lernen das Abrechnungsschema von der Bruttolohnermittlung bis zum Auszahlungsbetrag kennen. An kleinen Fällen werden einfache Abrechnungsbeispiele vorgestellt und geübt.

Kursinhalte:

- rechtlicher Rahmen der Entgeltabrechnung
- Ermittlung des Bruttoarbeitsentgelts
- Zuschläge und Sachbezüge
- gesetzliche Abzüge
- Nettoarbeitsentgelt und auszahlender Betrag
- besondere Beschäftigungsverhältnisse
- Einmalzahlungen
- Nachweis- und Meldepflichten

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten. Das Seminar kann nach Rücksprache auch online in Form einer Einzelschulung durchgeführt werden.

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall und Ellwangen.

Donnerstag, 2. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr

vhs, Raum 22

EUR 139,00 inkl. Kursunterlagen

DATEV · SAP · LEXWARE · LEXOFFICE

T 50457W / T 50458W

**Kostenfreie
Schnuppertermine zu
DATEV, Lexoffice und SAP R/3**

Willi Wagner

In sechs kostenfreien Online-Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte unserer vhs-Kurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen. Sie können die Termine einzeln wählen. Die entsprechenden Kurse werden im Herbst/Winter als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteil von drei Online-Wochenkursen angeboten.

Zeitliche Gliederung:

9 - 9:30 Uhr: DATEV Lohnabrechnung mit Demo: Erfassung von Mitarbeiterstammdaten, Vorbereitung der Lohnabrechnung

10 - 10:30 Uhr: DATEV Finanzbuchführung mit Demo: Kontierung und Buchungserfassung von Geschäftsvorfällen

11 - 11:30 Uhr: SAP R/3 Grundlagen mit Demo: Konzept, Module und Benutzeroberfläche

14 - 14:30 Uhr: SAP R/3 Anwendungen mit Demo: Ausgewählte Anwendung nach Abstimmung mit Teilnehmenden

15 - 15:30 Uhr: Lexoffice FiBu und Lohn: Buchen von Geschäftsfällen und Entgeltabrechnung

16 - 16:30 Uhr: Vorstellung der drei Online-Kurswochen: Inhalte zu den Themen DATEV-Integration, Digitalisierung und Geschäftsprozesse mit SAP R/3

Die Infoveranstaltungen finden als Onlinekonferenz mit ZOOM statt. Der Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter an die Teilnehmenden versandt. Geben Sie bei der Anmeldung eine E-Mail-Adresse an und teilen mit, an welchen Slots Sie teilnehmen wollen.

An Ihrem eigenen Rechner
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

Zwei Termine:

T50457W: Samstag, 11. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr

T50458W: Samstag, 9. Sept. 2023, 9 bis 16:30 Uhr

T 50461

**DATEV
Rechnungswesen pro - Grundkurs**

Willi Wagner

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse des Programms DATEV Rechnungswesen pro im Bereich der Finanzbuchhaltung.

Themen: Organisation der Finanzbuchführung, Programmstruktur, Mandantenanlage, Stamm-

daten, Kontenplan, Buchen von Geschäftsfällen, einfache Auswertungen

Ziel: Selbstständiges Buchen von Geschäftsfällen

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Buchhaltung und Kontierung, PC- und Windows-Kenntnisse

Dienstag, 28. Feb. bis Freitag, 3. März 2023,

jeweils 18 bis 21:15 Uhr

vhs, Raum 32

EUR 195,00 inkl. Kursunterlagen und eine 30 Tage-Testversion der Software

T 50462

**DATEV
Rechnungswesen pro - Grundkurs**

Rainer Arnold, Betriebswirt (VWA)

Kursbeschreibung siehe bei T 50461.

dienstags, 14 bis 17:15 Uhr

Beginn: 14. März 2023, 4-mal

vhs, Raum 32

EUR 195,00 inkl. Kursunterlagen und eine 30 Tage-Testversion der Software

T 50467

**SAP R/3, SAP ERP,
S/4HANA - Konzepte,
Struktur, Einsatzmöglichkeiten
Infovortrag - in Präsenz oder online**

Willi Wagner

„SAP“ steht für eine weltweit erfolgreiche Software, welche in Unternehmen und Behörden unterschiedlicher Größenordnung zur Planung, Durchführung und Steuerung betrieblicher Abläufe eingesetzt werden kann.

Im Vortrag wird aufgezeigt,

- welche Produktpalette der SAP AG zum betrieblichen Einsatz angeboten wird,
- welche Konzepte dieser Software zu Grunde liegen und worin sich die Softwareprodukte SAP R/3, SAP ERP, S/4HANA unterscheiden,
- welche betrieblichen Aufgaben (Anwendungen) durch die SAP-Software unterstützt werden können und weshalb sich die SAP-Anwendungen in Unternehmen oftmals unterscheiden (jedes Unternehmen hat sein „eigenes“ SAP)
- welche Anforderungen an die Arbeit mit SAP-Programmen gestellt und welche SAP-Kenntnisse von Mitarbeiter*innen und Bewerber*innen erwartet werden

Neben begleitenden Vorführungen wird am Ende der Veranstaltung das Kurskonzept der vhs Crailsheim in diesem Bereich vorgestellt.

Dieser Vortrag kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden. Geben Sie bei der An-

meldung bitte an, wenn Sie online teilnehmen wollen.

Dienstag, 28. Feb. 2023, 16:30 bis 17:30 Uhr
vhs, Raum 22
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

T 50470A / T 50470B

SAP R/3 - Überblick: System, Konzept, Umgang mit der Benutzeroberfläche

Willi Wagner

Durch die Simulation von SAP-Modulen innerhalb eines Computer based trainings (CBT) lernen die Teilnehmenden Bedieneroberfläche und Dialogfunktionen kennen. SAP R/3 ist Teil des im März 2003 eingeführten und aktuellen Produkts SAP ERP und ist heute in mittleren und großen Unternehmen sowie im öffentlichen Bereich stark verbreitet.

Sie erlernen in diesem Grundlagenkurs Anwen-
derkenntnisse im Umgang mit SAP R/3.

Inhalte:

- Aufbau und Bestandteile (Module) von SAP R/3 im Zusammenhang
- Meldevorgang am System mit eigener Passwortvergabe
- Benutzeroberfläche von SAP R/3
- Möglichkeiten, über die Benutzeroberfläche Anwendungen zu starten und im System zu navigieren
- Möglichkeiten, Datensätze anzulegen, abzurufen und zu ändern
- Möglichkeiten, Auswertungen zu erstellen und auszudrucken
- individuelle Benutzereinstellungen

Teilzeitbeschäftigte können den Kurs auch an zwei Vor- bzw. Nachmittagen oder beliebig nach Terminlage kombiniert belegen.

Für diesen Kurs kann Bildungszeit Beruf nach dem baden-württembergischen Bildungszeitge-
setz in Anspruch genommen werden.

vhs, Raum 32
EUR 139,00 pro Kurs

Zwei Kurse:

T 50470A: Mittwoch, 1. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr
T 50470B: Samstag, 4. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr



Willi Wagner ist Indus-
triekaufmann, Datenver-
arbeitungskaufmann
und kaufmännischer
Ausbilder. Er besitzt
mehrjährige Unterrichts-
erfahrung im Bereich
Beruf und EDV, Schwer-
punkt SAP und DATEV.

T 50472A / T 50472B

SAP R/3 - Betriebliche Anwendung nach Wahl

Willi Wagner

Der Aufbaukurs setzt die im SAP R/3-Grundla-
genkurs vermittelten Inhalte zu SAP R/3 voraus.
Aus den Bereichen Logistik (Einkauf, Produktion,
Absatz), Rechnungswesen und Personalwirt-
schaft können Sie eine frei wählbare Anwendung
kennen lernen. Die Inhalte werden anhand einer
vorgegebenen Fallstudie vorgestellt. Es wird mit
einer Simulation von SAP R/3 in einer Lernpro-
grammumgebung gearbeitet.

Zielgruppe: Berufstätige, Auszubildende, Studie-
rende, Arbeit suchende Menschen.

Pro Tag ist eine Anwendung vorgesehen. Teilzeit-
beschäftigte können nach vorheriger Absprache
einen Tageskurs an zwei beliebig wählbaren Vor-
und Nachmittagen besuchen.

Folgende Anwendungen stehen zur Verfügung:

1. SAP R/3 in der Hauptbuchhaltung (FI-GL)
2. SAP R/3 in der Debitorenbuchhaltung (FI-AR)
3. SAP R/3 in der Kreditorenbuchhaltung (FI-AP)
4. SAP R/3 in Kostenrechnung und Controlling (CO)
5. SAP R/3 beim Einsatz in der Auftragsbearbeitung (SD)
6. SAP R/3 im Versand (SD)
7. SAP R/3 Grundlagen des Einkaufs (MM)
8. SAP R/3 im Bestellwesen (MM)
9. SAP R/3 in der Bestandsführung (MM)
10. SAP R/3 in der Personalverwaltung (HR)
11. SAP R/3 in der Personalabrechnung (HR)
12. SAP R/3 in der Produktionsplanung (PP)

Nähere Infos zu den Modulen auf
www.vhs-crailsheim.de

Abstimmung der gewählten Anwendung mit
dem Kursleiter etwa 10 Tage vor Kursbeginn per
E-Mail notwendig. Bitte E-Mail-Adresse zur Wei-
terleitung an den Kursleiter angeben.

Voraussetzung: Besuch des SAP Grundlagen-
kurses (siehe linke Spalte) oder vergleichbare
Kenntnisse, PC-Kenntnisse

Für diesen Kurs kann Bildungszeit Beruf nach
dem baden-württembergischen Bildungszeitge-
setz in Anspruch genommen werden.

vhs, Raum 32

Zwei Kurse:

T 50472A
Freitag, 3. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr
EUR 139,00

T 50472B
Sonntag, 5. März 2023, 9 bis 13 Uhr
EUR 85,00

T 50475

Einführung in Lexoffice

Willi Wagner

Mit Lexoffice steht kleinen Gewerbetreibenden,
Selbständigen und Angehörigen freier Berufe
eine Software zur Verfügung, welche u.a. mit
folgenden Funktionen die Abwicklung von Ge-
schäftsprozessen und die Vorbereitung betrieb-
licher Entscheidungen unterstützt:

- Aufgaben der Buchhaltung (Buchungser-
fassung und Auswertungen, Offene-Pos-
ten-Buchhaltung, Mahnwesen, Erstellung
von USt-Voranmeldung, Einnahmen-Über-
schuss-Rechnung u.a.)
- Auftragsbearbeitung mit Angebotserstellung
und Fakturierung
- Ermittlung betrieblicher Kennzahlen
und Größen für unternehmerische
Entscheidungen

Es handelt sich um eine Cloud-basierte Software,
welche auch den Zugriff über Tablets unterstützt
(neben PC und Laptops). Eine 30-Tage-Testver-
sion ist im Handumdrehen eingerichtet. Der
Kurs stellt ausgewählte Anwendungen aus den
Bereichen Rechnungswesen sowie Auftragsbe-
arbeitung im Überblick vor.

Teilnahme auf Anfrage auch online möglich!

Mittwoch, 1. März 2023, 9 bis 16:30 Uhr
vhs, Raum 22
EUR 139,00

T 50481W

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen Online-Kurs

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teil-
nehmenden einen Einblick in die Programmteile
Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie
Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DA-
TEV-Software Mittelstand.

Kursinhalte:

Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und
Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung
von Lohndaten und Durchführung einer Lohn-
abrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäf-
tigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung
vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Ge-
schäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung,
Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit
der Software DATEV Mittelstand durch einen
Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DA-
TEV eG.



Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Montag, 8. Mai bis Freitag, 12. Mai 2023,
jeweils 9 bis 16 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 250,00

T 50485W

**Geschäftsprozesse mit
SAP R/3 in Logistik
und internem/externem
Rechnungswesen
Online-Kurs**

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche lernen die Teilnehmenden den Einsatz von SAP R/3-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen. Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware SAP R/3 die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt.

Kursinhalte:

Geschäftsprozesse und Geschäftsprozessmodellierung; das integrierte R/3-System; SAP-Basis und Benutzeroberfläche; Modul MM: Einkauf und Bestandsführung; Modul SD: Kundenauftragsbearbeitung und Versand; Modul CO: Controlling und Kostenrechnung; Modul FI: Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung; Unterschiede zu SAP ERP und S/4HANA

Bei der Vorstellung der Module erfahren Sie, wie Anwenderinnen und Anwender ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 lösen. Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von SAP R/3 eingesetzt. Die Teilnehmenden können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Montag, 12. Juni bis Freitag, 16. Juni 2023,
jeweils 9 bis 16 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 250,00

T 50493W

**Digitalisierung in
Buchhaltung und
Lohnabrechnung am Beispiel
von Lexoffice/Lexware
Online-Kurs**

Willi Wagner

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten

Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Weitere Themen sind der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

Kursinhalte:

- GoBD: rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen
- Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung
- Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte, Digitalisierung in der Entgeltabrechnung
- Import und Export von Daten, Schnittstellen
- Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung
- Datenschutz und Datensicherheit

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit den Programmen Lexoffice und Lexware. Hierzu ist eine Registrierung zur Nutzung der Demo-Versionen erforderlich.

Nähere Infos auf www.vhs-crailsheim.de.

Montag, 24. Apr. bis Freitag, 28. Apr. 2023,
jeweils 9 bis 16 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
EUR 250,00

**RHETORIK ·
KOMMUNIKATION ·
PRÄSENTATION**

T 50610

**Selbstbewusst sprechen
und gut bei Stimme
Ein Stimm- und Sprechtraining
für Beruf und Alltag
Regionale Fortbildung**

Karin Huber



sprache effektiver einsetzen, damit Sie und Ihr Anliegen besser „rüberkommen“. Dann sind Sie hier richtig!

In lockerer Atmosphäre erlernen Sie die wichtigsten Basics zum Verständnis von Atem, Stim-

me und Körpersprache. Sie lernen, stimmlich gelassener und trotzdem lebendig zu sprechen. Und Sie erfahren, wie Sie präsenter auftreten und besser mit Lampenfieber umgehen können. Dazu arbeiten wir mit Übungen zur Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Stimme.

Sie erhalten im Kurs ein individuelles Feedback sowie viele Tipps und Hilfestellungen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Stimme und Ihr Sprechen zielführend und situativ passend zu nutzen.

Die Referentin ist Dipl.-Sprecherzieherin und Sprecherin.

Zusammen mit den Volkshochschulen der Region Franken.

Bitte tragen Sie für den Kurs bequeme Kleidung.

Samstag, 29. Apr. 2023, 10 bis 17 Uhr

vhs, Konvent

EUR 50,00 bzw. EUR 20,00 für vhs-Kursleitende

T 50614

**Schlagfertigkeit
wirkungsvoll trainieren**

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn

Schlagfertigkeit ist die Kunst, die richtigen Worte zu finden. Sie lernen spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und den aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie lernen, sich zu begeistern und trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall, Künzelsau und Ellwangen.

Mittwoch, 19. Apr. 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs, Raum 01, EG, links

EUR 64,00 inkl. Lehrmaterial

T 50626

Smalltalk? Kein Problem!

Matthias Dahms

Sie möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter ins Gespräch kommen? Sie wollen Ihr Gegenüber näher kennen lernen, eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden



lernen, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohlfühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Zusammen mit den Volkshochschulen Schwäbisch Hall, Künzelsau und Ellwangen.

Dienstag, 2. Mai 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 64,00 inkl. Unterlagen

S 50637W

Drei Geheimnisse erfolgreicher Verhandlungen **Online-Workshop**

Prof. Dr. Barbara Schott

Wir verhandeln fast täglich. Sei es im beruflichen Umfeld bei Gehaltsgesprächen, bei Käufen und Finanzierungen oder auch im privaten Bereich, wenn es zum Beispiel um die Frage geht, ob's im Urlaub ans Meer oder in die Berge gehen soll oder in welcher Form der runde Geburtstag gefeiert wird. Oft aber ist uns gar nicht bewusst, dass wir uns schon mitten in einer Verhandlung befinden und dass eine gute Verhandlungstechnik von Vorteil wäre.

In diesem interaktiven Online-Seminar erlernen Sie das Handwerkszeug, um einen Verhandlungspartner fair für die eigenen Ziele zu gewinnen. Sie können sich danach in kurzer Zeit gut auf Verhandlungen einstellen und mit guten Argumenten auch mit schwierigen Verhandlungspartnern umgehen. Sie erhalten hilfreiche Tipps, um auf Einwände und Blockaden gekonnt reagieren zu können. Kurzum: Ihnen macht das Verhandeln Freude, weil Sie wissen, wie es geht!

Dr. Barbara Schott ist seit 2002 als selbstständige Managementberaterin und Trainerin tätig. Sie ist außerdem Dozentin für Verhandlung und Coaching in der Masterausbildung an der Hochschule Ludwigshafen.

Die Veranstaltung findet über das Webtool Adobe Connect statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor dem Termin die Zugangsdaten per E-Mail. Sie benötigen für Ihre Teilnahme eine stabile Internetverbindung und für eine aktive Beteiligung Mikrofon sowie Webcam.

Zusammen mit anderen Volkshochschulen.

Samstag, 28. Jan. 2023, 14 bis 17:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 40,00



T 50640

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Matthias Dahms



Wer im Dialog überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leichter. Treffende Argumentation und sicheres Auftreten steigern in Verhandlungen Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Sie lernen ganz nebenbei, Lampenfieber abzubauen. Weitere Schwerpunkte des Kommunikationstrainings: mit Störern souverän umgehen, die Strategie der Gesprächs- und Sitzungsleitung sowie die Behandlung von Einwänden.

Dienstag, 14. Feb. 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 64,00 inkl. Lehrmaterial

T 50641WX

Kritikgespräche mit Mitarbeitenden sicher führen **Online-Kurs für Fach- und Führungskräfte**

Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin

Ob es um fachliche Fehler, Konflikte im Team oder störendes Verhalten geht, Sie werden als Vorgesetzte*r darüber mit Ihren Mitarbeitenden sprechen müssen. Besser, als solche Gespräche lange aufzuschieben oder „irgendwie“ hinter sich zu bringen, ist es, sich gut vorzubereiten. In diesem Seminar erhalten Sie Tipps zur Kommunikation und zum Umgang mit Emotionen, damit Sie eine Eskalation vermeiden und nachhaltige Veränderung erreichen.

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kursstart.

Zusammen mit der vhs Weingarten. Anmeldung direkt dort unter der Kursnummer W5060-031-Online.

Mittwoch, 15. März 2023, 9 bis 12 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 47,50



T 50642WX

Erfolgreiche Gesprächsführung **Online-Kurs**

Gunna Schiprowski

Gut kommunizieren zu können, ist nicht nur im Beruf wichtig. Zuhören, Informationen austauschen, überzeugend argumentieren und die Konversation lebendig gestalten: In diesem Kurs bekommen Sie leicht anwendbare Tipps, worauf es ankommt, damit Sie in unterschiedlichen Situationen bessere Gespräche führen.

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt, sodass Sie mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone ganz entspannt von zu Hause aus am Kurs teilnehmen können. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kursstart.

Zusammen mit der vhs Weingarten. Anmeldung direkt dort unter der Kursnummer W5060-041-Online.

Mittwoch, 19. Apr. 2023, 9 bis 16 Uhr
Auf Ihrem PC/Tablet/Smartphone (über ZOOM)
EUR 95,00

T 50643WX

Der schnelle Einstieg in Sketchnotes - Visualisierungsworkshop **Online-Kurs**

Nicole Funke

Sketchnotes sind visuelle Notizen. Klassische Notizen bestehen aus Text, bei Sketchnotes kommen noch kleine Zeichnungen, Symbole, Pfeile und Schrift dazu. Das ist praktisch, da unser Gehirn Bilder sehr viel schneller erfassen und verarbeiten kann. Wenn wir diese Bilder dann auch noch mit Schrift kombinieren, bieten wir unserem Gehirn die beste Grundlage, sich wichtige Dinge schneller zu merken und sich länger daran zu erinnern.

Sketchnotes sind super vielseitig. Von Live-Veranstaltungen bis hin zu Kochrezepten, Tagebüchern und Reiseerinnerungen: Es gibt fast nichts, was nicht mit einer Sketchnote zusammengefasst werden kann. Sie müssen nicht zeichnen können und werden am Ende des Workshops Ergebnisse haben, die Sie begeistern werden.

Darum wird es in diesem Workshop gehen:

- Einführung in die Methode Sketchnotes
- das visuelle Alphabet als Grundlage für Bilder und Icons
- visuelle Struktur schaffen mit Rahmen, Pfeilen, Konnektoren und Schrift
- Menschen, Figuren und Gesichter zeichnen für mehr Persönlichkeit und Emotionen
- magische Zutaten einer Sketchnote



Halten Sie ein bisschen Papier und ein paar Stifte (Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift, Buntstift, Textmarker) bereit und wir starten direkt mit dem Zeichnen.

Der Link wird den Teilnehmenden rechtzeitig per E-Mail zugeschickt.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Donnerstag, 6. Juli 2023, 17 bis 20 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 30,00

T 50657X

Mit Vertrauensbildung zu Entscheidungen kommen

Dr. Klaus Peinelt-Jordan



Ein zentraler Faktor für den Erfolg von Organisationen und Initiativen liegt in der Entscheidungsfähigkeit der Gremien und Arbeitskreise. Laufend müssen sich Menschen zusammentun, um gemeinsam Entscheidungen zu treffen, die für die Zukunft der Organisation und die Zufriedenheit der Teilnehmenden von großer Bedeutung sein können. Oft ist das kein Problem, weil die Lösung sich im Gespräch schnell ergibt. Schwieriger wird es vor allem bei grundlegenden Entscheidungen oder wenn sich einzelne in ihren Vorstellungen bedroht sehen.

Im Workshop wird auf verschiedene Facetten der Gestaltung von Entscheidungsprozessen eingegangen. Wie kann es gelingen, dass alle gehört werden und eine gute Entscheidung in einem Klima des Vertrauens getroffen wird? Was sind die Vor- und Nachteile von Mehrheits- und konsensorientierten Entscheidungen? Wie sollte die zu entscheidende Frage formuliert werden? Wer sollte überhaupt mitentscheiden? Der Schwerpunkt wird auf konsensorientierten Entscheidungsmethoden liegen. Ausführlich vorgestellt wird das „Systemische Konsensieren“ (SK-Prinzip), welches zunehmend in innovativen Organisationen und Unternehmen Anwendung findet und mit dem die Akzeptanz von Vorschlägen differenziert gemessen werden.

Im Workshop wird mit Beispielen aus der Praxis gearbeitet, am besten aus dem „echten Leben“. Bringen Sie also gern anstehende Entscheidungen aus Ihrem Berufs- oder Privatleben mit.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 18. März 2023, 10 bis 17 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 129,00 inkl. Handout



T 50660

Ganzheitliches Projektmanagement (GPM) Zweitätiges Seminar für Fach- und Führungskräfte

Klaus Leml

Eine Schlüsselkompetenz für zukunftsorientierte Unternehmen ist das Projektmanagement. Dabei ist es wichtig, nicht nur klassisches Methodenwissen zu vermitteln, sondern eine ganzheitliche Betrachtung anzuwenden. Neben den traditionellen, den agilen und den hybriden Methoden werden in diesem Seminar auch angrenzende Disziplinen wie Change Management, Personal-Führung, Kommunikation und soziale Kompetenz behandelt. Alle Themen werden darüber hinaus durch wissenschaftlich fundierte Studien und Beispiele aus der Praxis untermauert - erst dadurch ergibt sich ein vollständiges Bild.



Klaus Leml studierte Betriebswirtschaftslehre an der Berufsakademie Stuttgart (heute DHBW) mit Abschluss Diplom-Betriebswirt (BA) und legte die Ausbilder-eignungsprüfung bei der IHK ab. Er bringt 35 Jahre Erfahrung als Führungskraft und Projektleiter in der IBM Deutschland GmbH und Verantwortung für zahlreiche nationale und internationale Projekte mit.

Für diesen Kurs kann Bildungszeit Beruf nach dem baden-württembergischen Bildungszeitgesetz in Anspruch genommen werden. Falls gewünscht, nennen wir Ihnen gerne Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Mittwoch, 26. Apr. 2023, 10 bis 17 Uhr,
Donnerstag, 27. Apr. 2023, 9 bis 16 Uhr
vhs, Raum 23
EUR 399,00

T 50662X

Sich als Frau erfolgreich durchsetzen Kompetent und souverän auftreten

Dr. Gudrun Fey

Für weibliche Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiterinnen, die ihre Durchsetzungskompetenz überprüfen und optimieren wollen. Wer sich durchsetzen will, braucht klare Ziele, eine gute Kenntnis seiner eigenen Überzeugungskraft, „Standing“ auch in schwierigen Situationen, das Erkennen von Organisations-spielregeln sowie die Fähigkeit, strategisch vorzugehen. In diesem Training lernen Sie Ihre typischen Verhaltensmuster kennen und wie Sie Ihre Potenziale und Stärken nutzen und erweitern können. Sie erfahren, worauf Sie achten sollten, wie Sie zielgerichteter vorgehen und Sie üben, sich in unterschiedlichen Situationen auf angemessene Art zu behaupten. Neben der Überprüfung Ihrer persönlichen Glaubenssätze fördern Sie in diesem Kurs Ihre Kommunikationskompetenz und lernen, wie Sie Ihre Körpersprache und Stimme gut einsetzen, um auch mit schwierigen Situationen und Menschen besser umzugehen.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Freitag, 28. Apr. 2023, 9 bis 16 Uhr
Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
EUR 89,00 inkl. Unterlagen

T 50682X

Einführung in die NLP (Neuro-Linguistische Programmierung)

Nicole Engelhardt

Mit Begeisterung ein erfülltes und ausgeglichenes Leben führen, alles erreichen und jede Situation beruflich wie privat mit Leichtigkeit bewältigen. Das klingt prima, wenn da nicht die Alltagssituationen und der innere Schweinehund sowie die negativen Einflüsse der Umwelt wären. Die „Neuro-Linguistische Programmierung“ (NLP) bietet wundervolle Werkzeuge, durch die Sie mit spielerischer Leichtigkeit besser kommunizieren, reagieren und sich oder auch andere in eine positive Richtung coachen können. Die NLP wird heute in den unterschiedlichsten Lebensbereichen wie Therapie, Verkauf, Führung, Partnerschaft und selbst im Umgang mit Kindern angewandt.

Lernen Sie in diesem eintägigen Workshop grundlegende Techniken kennen und anzuwenden, die Sie dabei unterstützen ...

- im Beruf erfolgreicher zu sein
- bessere Entscheidungen zu treffen
- gewinnbringende Ideen zu entwickeln
- bewusste und klare Ziele zu erreichen
- Motivationsstrategien
- überzeugter von sich und Ihrem Umfeld zu sein
- zurück zu Ihren eigenen Werten zu finden

- sich vor Energieräubern schützen zu können
- negative Energie in positive umzuwandeln
- Beziehungen und Wahrnehmung zu verbessern
- Bearbeitung von eigenen Glaubenssätzen
- Persönlichkeitsentfaltung und Wachstum

Entdecken Sie Ihre schlummernden Potenziale! Nutzen Sie dieses Training, um sich in Ihre Kraft zu bringen und mit NLP-Techniken für den Alltag auszustatten. Für alle mit Interesse an persönlichem Wachstum, Lust auf Potenzial-Entfaltung oder mit dem Ziel erfolgreich zu sein.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Samstag, 1. Juli 2023, 9:30 bis 17 Uhr
Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9
EUR 89,00

T 50688X

Keep cool Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael Schwelling

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen.

Dieses Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Methoden zur Konfliktentschärfung. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Ziele des Seminars sind (unter anderem):

- bestehende Konflikte auflösen
- notwendige Konflikte anpacken
- überflüssigen Konflikten vorbeugen
- eigene Interessen angemessen vertreten
- Denk- und Handlungsmuster verstehen
- Modelle der Konfliktlösung gezielt einsetzen
- Negativ-Spiralen durchbrechen

Der Referent ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Dienstag, 16. Mai 2023, 18:30 bis 21:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 48,00



SWR1

**DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](https://www.swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

T 10602

Mein Stress und ich - eine Liebesbeziehung?!

Manuela Rukavina



Die Stressforschung konzentrierte sich lange Zeit auf die negativen Aspekte von Stress. Damit einhergehend wurde und wird immer noch häufig die Botschaft vermittelt, man müsse individuell seinen Stress loswerden.

Das führt oft zu Frust;

denn wie soll man den Stress wegbekommen, den man automatisch hat, wenn man beruflich engagiert ist, Familie, Ehrenamt und Hobbies im Leben unterbringen möchte?

Zudem wird Stress oft verkürzt nur als Belastung betrachtet - aber selten wird analysiert, welchen Benefit wir selbst aus den Situationen ziehen, die hinter dem Stress liegen. Der Trick ist die positive Seite: sie gilt es zu füllen und zu stärken.

In diesem Vortrag schauen wir auf resiliente Wege, Kraft zu erhalten, Energie zu schöpfen und den eigenen Stress nicht als Feind zu betrachten. Hierbei stehen die eigenen Rollen, Bedürfnisse, Werte und Emotionen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden werden kompakt und humorvoll mit theoretischem Wissen, Zeit für Praxisaustausch und einem umfangreichen Methodenkoffer ausgestattet, der praktisch noch am selben Tag angewandt werden kann.

Die Referentin Soziologin M.A., Anwenderin der Positiven Psychologie und Coach.

Zusammen mit dem Netzwerk für berufliche Fortbildung Schwäbisch Hall.

Montag, 13. März 2023, 14 bis 15:30 Uhr
Rathaus, Ratssaal
Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

BERUFLICHE VERÄNDERUNG · KARRIERE · FÜHRUNG

T 50711WX

Alles anders - aber was genau und wie? Berufliche Entscheidungen vorbereiten Online-Vortrag

Barbara Pfisterer, M.A. Public Management, Coaching und Beratung

Sie stehen vor beruflichen oder persönlichen Herausforderungen und Sie haben weitreichende Entscheidungen zu treffen? Allerdings sind Sie noch unsicher, wie der Entscheidungsprozess

ausfallen wird? Wenn eine Pro- und Contra-Liste nicht für Klarheit sorgt und Sie auch Ihren Bauch in die Entscheidungen einbeziehen wollen, zeigt Ihnen Barbara Pfisterer eine alternative Herangehensweise.

Das vorgestellte Tool eignet sich zur Entscheidungsfindung bei Veränderungen in der Karriere, zur Weiterqualifizierung, Berufsfindung, Berufsorientierung oder zum Wiedereinstieg.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken. Gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg.

Anmeldung direkt unter:
eveeno.com/fokusfrauberuf_beruflicheentscheidungen

Dienstag, 7. Feb. 2023, 18 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei

T 50730WX

Alles anders - aber was genau und wie? Berufliche Entscheidungen vorbereiten Blended Learning

Barbara Pfisterer

Dieser Blended-Learning-Kurs ist eine Erweiterung des Online-Vortrags T 50711WX). Beim ersten Kurstermin vermittelt die Dozentin bei einem interaktiven Onlinemeeting einen Überblick über die Herangehensweise. Im anschließenden Workshop im Hermann-Lenz-Haus in Künzelsau steigen die Teilnehmenden beim zweiten Termin tiefer in die vorgestellten Teilaspekte ein: Werte und Wertehierarchie, Stärken und Erfolge, das persönliche Lebensumfeld sowie Traumverwirklichung ohne Lottogewinn. Aus diesen Facetten erarbeiten sie ihre Umsetzungsplanung für 2023.

Zusammen mit der vhs Künzelsau.

Dienstag, 14. März, 19 bis 21 Uhr (online) und
Freitag, 17. März, 15 bis 19 Uhr (vhs Künzelsau)
EUR 48,00

T 50710X

Berufliche Veränderungen

Carmen Breiter

Der amerikanische Traum - vom Tellerwäscher zum Millionär - ist heute die Selbstverwirklichung unseres beruflichen Wirkens. Durch die Work-Life-Balance verschwimmen Arbeit und Freizeit immer mehr. Die Etablierung des Home-Office hat einen weiteren Teil dazu beigetragen. Die Menschen möchten nicht nur in den privaten Räumlichkeiten arbeiten, sondern auch an den eigenen Themen. Welche das sind? Ganz unterschiedlich je nach Interessen und

Fähigkeiten. Die Frage, die sich dadurch stellt, ist, wie ich meine Fähigkeiten, mein Wissen und meine Potenziale im beruflichen Kontext einbringen kann; wie ich mein Hobby zum Beruf machen kann.

In dem Vortrag treffen Sie Gleichgesinnte, die für ihre Idee brennen, aber noch nicht dafür losgegangen sind. Es wird besprochen, was es heißt, sich seiner Ideenverwirklichung zu stellen und die ersten Schritte der Umsetzung zu gehen.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Mittwoch, 8. März 2023, 18 bis 19:30 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 9,00

T 50715WX

Future Skills - Mach dich fit für deine berufliche Zukunft Online-Vortrag

Elke-Maria Rosenbusch, MA

Was kann ich heute schon tun, damit ich künftig über wichtige Kompetenzen verfüge? Es ist eine Vielfalt von Fähigkeiten, die uns im stetigen Strom der digitalen Transformation erfolgreich machen. Besonders Social Skills sind gefragt: von Lernkompetenz und Selbstwirksamkeit über Kooperationsfähigkeit und Kreativität bis hin zu Veränderungsfähigkeit und Vertrauen. Das Motto der Veranstaltung, frei nach Albert Schweitzer: Mich interessiert die Zukunft, denn das ist die Zeit, in der ich leben und arbeiten werde.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken.

Anmeldung direkt unter:
eveeno.com/fokusfrauberuf_futureskills

Donnerstag, 4. Mai 2023, 18 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei

T 10695

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael Schwelling



Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“.

In diesem Seminar werden Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt?

Zusammen mit der Evang. Familienbildungsstätte, der vhs Schwäbisch Hall und dem StadtseNIorenrat.

Freitag, 5. Mai 2023, 14:00 bis 17:00 Uhr
vhs, Konvent
EUR 48,00 bzw. EUR 44,00 für Mitglieder des Crailsheimer StadtseNIorenrats

T 50719X

Nebenberuflich erfolgreich selbstständig

Dr. Thomas Krapp

Sie planen einen Wechsel in eine selbstständige bzw. freiberufliche Tätigkeit? Diese Entscheidung ist für viele Menschen nicht leicht zu treffen, oft stellt schon der Übergang eine Herausforderung dar. Eine Möglichkeit ist, zunächst nebenberuflich in eine spätere Selbstständigkeit zu wechseln. Wir informieren anhand typischer Praxisbeispiele über Wege, Gründe für Erfolg und Misserfolg, Anmeldung der Tätigkeit, Unternehmensformen, Rechnungswesen und Finanzierungsarten sowie den Umgang mit Banken.

Zusammen mit der vhs Schwäbisch Hall.

Samstag, 24. Juni 2023, 9 bis 17 Uhr
Schwäbisch Hall, Haus der Bildung
EUR 129,00

T 50726WX

Wie frau berufliche Veränderungen positiv und motiviert bewältigt

Online-Vortrag

Mihaela Margittai

Wir alle müssen uns im Laufe unseres Lebens mit beruflichen Veränderungen auseinandersetzen. Vielleicht stehen Sie gerade jetzt vor einer beruflichen Veränderung und fragen sich, wie Sie das Neue alles bewältigen sollen? Sie fühlen sich unsicher, ob Sie dieser Herausforderung gewachsen sind? Dieser Vortrag informiert Sie,

wie Sie auch in schwierigen Zeiten mit mentaler Ordnung und Motivation Veränderungen meistern. Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie Ihre Resilienzfähigkeit stärken können. Gemeinsam betrachten wir Möglichkeiten und Wege, die neuen veränderten Ziele motiviert zu erreichen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken. Gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg.

Anmeldung direkt unter:
eveeno.com/
fokusfrauberuf_beruflicheveraenderung

Dienstag, 27. Juni 2023, 18 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
Kostenfrei

T 50735

Beratungsnachmittage des Welcome Centers Heilbronn-Franken

Julia Heinrickel



Das Welcome Center Heilbronn-Franken ist Ansprechpartner für internationale Fachkräfte in der Region, die Fragen zu den Themen Arbeitssuche, Bewerbungen schreiben, Anerkennung ausländischer Abschlüsse, Weiterbildung, Familie etc. haben.

Die Beratung findet bei entsprechender Nachfrage immer am ersten und dritten Donnerstag im Monat von 14 bis 16:30 Uhr an der vhs statt. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

T 50740

Führungskraft - und jetzt? Modul „Integrität und Eigenverantwortung der Führungskraft“

Yvonne Hoffmann

Führen ist ein abstrakter Begriff, unter dem jeder etwas anderes versteht. Die Definitionsmöglichkeiten und Interpretationen erschweren das persönliche Weiterkommen und das Miteinander.

In diesem Seminar wird Führen verstanden ...

- als Führen in wertschätzender Weise,
- als Entwicklung und Förderung eines Teams oder einer Gruppe, welche ein definiertes gemeinschaftliches Ziel verfolgt,
- als Förderung der Zugehörigkeit und Identifikation mit dem Team, mit dem Unternehmen und Zielvorgaben,
- als Grundlage für Gespräche und Umgang, in welchen die Mitarbeitenden ihre eigenen Potenziale erkennen, diese umsetzen und entfalten können.

Dafür bedarf es an Integrität und Eigenverantwortung der Führungskraft selber. In diesem Modul soll die Führungskraft ein Bild erhalten über die eigene Integrität und Verantwortung, indem die folgenden Fragen beantwortet werden: Wer bin ich? Was sind meine Werte? Was sind meine Potenziale? Was will ich durch die Entfaltung meines Potenzials erreichen? Und warum will ich das?

Die Seminarleiterin kann auf eine mehr als zehnjährige Erfahrung als Führungskraft zurückgreifen und leitete zuletzt die Abteilungen Controlling, Finanz- und Rechnungswesen.



Samstag, 25. März 2023, 9 bis 13 Uhr
vhs, Konvent
EUR 43,00 inkl. Handout

T 50741

Führungskraft - und jetzt? Modul „Gesprächs- und Umgangskultur - Förderung der Mitarbeitenden“

Yvonne Hoffmann

Im Modul „Gesprächs- und Umgangskultur“ steht die Kommunikation mit den Mitarbeitenden im Fokus, die zum Ziel hat, deren Potenzialentfaltung zu fördern.

- Kerninhalte:
- Gruppendynamische Prozesse
 - Sprache richtig einsetzen, um Ziele zu erreichen
 - Verbale und nonverbale Kommunikation
 - Kritik- und Konfliktfähigkeit verbessern
 - Kommunikation auf Augenhöhe

Dieses Modul kann unabhängig vom Modul „Integrität und Eigenverantwortung der Führungskraft“ besucht werden.

Samstag, 22. Apr. 2023, 9 bis 13 Uhr
vhs, Konvent
EUR 43,00 inkl. Handout

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen Volkshochschule Crailsheim

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 weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Anmeldungen sind verbindlich. Zwischen der Anmeldenden und der vhs kommt ein Teilnahmevertrag zustande. Der Teilnahmevertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) durch mündliche, fernmündliche oder schriftliche Annahmeerklärung der vhs zustande.
- (3) 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 durch die vhs.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich, fernmündlich oder schriftlich von der vhs angenommen werden.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

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

4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt ist bei Anmeldung zu zahlen, oder es ist eine Einzugsermächtigung zu erteilen. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 2. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist.
- (3) 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. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 Euro.
- (4) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen 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 Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,- trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (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 eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.
- (4) Erfüllungsort für alle Rechte bzw. Ansprüche und Pflichten aus der Teilnahmevertrag ist der Verwaltungssitz der vhs in Crailsheim. Für die Veranstaltung und die mit dieser verbundenen organisatorischen Vorkehrungen ist Erfüllungsort der Veranstaltungsort, soweit dem keine zwingenden gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen.
- (5) Gerichtsstand ist Crailsheim.
- (6) Soweit sich aus den vorstehenden Bedingungen nichts anderes ergibt, gelten im Übrigen die gesetzlichen Bestimmungen in ihrer jeweils gültigen Fassung.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen wurden am 16.12.2004 vom Gemeinderat beschlossen.